

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

УРГАНЧ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ



ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ СОҲАСИДА ТАЪЛИМ ВА ЎҚИТИШ СИФАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Республика илмий-амалий конференцияси

МАТЕРИАЛЛАРИ

Урганч, 17 май 2018 йил

1-ЖИЛД



Урганч – 2018

74.267.5

Ж 67

“Жисмоний маданият соҳасида таълим ва ўқитиш сифатини такомиллаштириш” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжумани материаллари. 1-жилд. Маъсул муҳаррир **А.К.Шарипов**. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Урганч Давлат университети. Урганч, УрДУ ноширлик бўлими, 2018 йил. 104 бет.

КБК 74.267.5
УЎК 373.5.016:796

Тўпламга олий таълим тизимида жисмоний маданият таълими ва ўқитиш сифатини такомиллаштиришнинг замонавий инновацион технологиялари; умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларини илмий ташкил қилишнинг педагогик асослари; мактабгача таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбия таълими сифатини такомиллаштириш масалалари; болалар спортини ривожлантириш ва юқори спорт натижаларига эришишнинг долзарб муаммоларига оид материаллар киритилган.

Тўплам жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар, мураббийлар, ўқитувчилар, спортчилар, талабалар ва ўқувчилар учун мўлжалланган.

Маъсул муҳаррир

А.К.Шарипов, доц.

Таҳрир ҳайъати:

Ў.Л.Матназаров, доц.,
Б.Ж.Ядгаров, п.ф.н.,
С.У.Кўпалов, п.ф.н.,
М.М.Рахимов, доц.,
М.И.Машарипова, п.ф.н.,
Н.К.Рузметов,
С.Р.Кенжаев,
Ж.Ш.Жамматов.

ISBN: 978-9943-5179-1-2

© УрДУ ноширлик бўлими, 2018.

© “Жисмоний маданият соҳасида таълим ва ўқитиш сифатини такомиллаштириш” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари. 1-жилд.

МУНДАРИЖА

Б.Абдуллаев. Жисмоний тарбия ва спортнинг узлуксиз таълим тизимидаги ўрни.....3

1-ШЎБА. ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ВА ЎҚИТИШ СИФАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

А.Шарипов. Олий таъли муассасаларида ракобатбардош олий малакали жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари тайёрлашнинг ўзига хос жиҳатлари.....	5
Ш.Х.Ханкельдиев, А.Абдуллаев, Х.Абдурахмонов. Бўлажак жисмоний маданият мутахассисининг касбий тайёрлигини моделлашга компетентлилик нуқтаи назаридан ёндашув.....	7
А.Абдуллаев, А.Юлдашев, Ш.Джалолов. Жисмоний маданият дарслари (машгулотлари)нинг классификацияси.....	9
А.Абдуллаев, А.И Юлдашев, У.Ғоппоров. Ҳаракат фаоллиги жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти воситаси сифатида.....	13
Д.З.Нарзуллаев, Л.Халмурадов, С.Абсаттарова. Факторы риска состояния здоровья и спортивной подготовленности спортсменов.....	15
Sh.Saribayev. Jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi.....	17
G.Yaqubova, X.Meyliyev. Oliy o'quv yurtlarida ma'ruza masg'ulotlariga qoyilayotgan zamonaviy talablar.....	18
X.Meyliyev. Ma'ruza mashg'ulotlarida ta'lim texnologiyalarini loyihalashtirish va rejalashtirish qoidalari.....	20
J.Adambayev, N.Osmonbekova. Sog'lom avlod – davlatimiz boyligi.....	22
D.Yaqubova. Oliy ta'limda pedagogik texnologiya tushunchasi va pedagogik texnologiyaning ta'lim jarayonidagi ahamiyati.....	24
S.Kenjayev, H.Bekmanova, M.Otaxonova. Jismoniy tarbiya tizimida malakali ilmiy kadrlar tayyorlash.....	26
Ў.Магназаров, А.Магназаров. Бўлғуси мутахассисларни тайёрлашда жисмоний тарбия ва спорт менежменти фанининг аҳамияти.....	27
Ў.Магназаров, Р.Машарипов. Жисмоний маданият ва спорт соҳасида таълим самаралари.....	28
Ф.Машарипов, З.Абдуллаев. Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари жараёнида ўргатиш услублари.....	29

2-ШЎБА. УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИ ВА СПОРТ МАШГУЛОТЛАРИНИ ИЛМИЙ ТАШКИЛ ҚИЛИШНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ

А.Шарипов, Ж.Жамматов. Мактаб ўқувчилари жисмоний қобилиятларининг ривожланишига экологик нокулай иқлим шароитининг таъсири.....	32
О.А.Фармонов. Умумтаълим мактабларида волейбол спорт тўғарақлари фаолиятини ташкил этиш.....	33
X.Meyliyev, G.Yaqubova. Maktablarda darslarga qo'yiladigan zamonaviy talablar va ularning tuzilishi.....	35
А.Абдуллаев, У.Ғоппоров, А.Юлдашев. Синфдан ташқари ишлар мазмунида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти.....	37
А.Абдуллаев, У.Ғоппоров, А.Юлдашев. Ўқувчи-ёшлар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шакллантиришда “индивиднинг жисмоний ривожланганлиги даражаси”га оид назарий билимлар.....	39

3) o'zlarini raqamlariga mos ravishda kichik guruhlariga birlashishlarini aytadi. Guruhlarga ekspert raqamini taqatadi – ularning matnini kodoskop orqali ekranga chiqaradi va sharhlaydi. Xuddi shunday ish natijalarining baholash ko'rsatkichlari va mezonlari bilan tanishtiradi;

4) Guruhlarda ish boshlanganini ma'lum qiladi: jamoaviy yoki juftliklarga bo'linib, o'rganayotgan materialni kamroq grafik jadval shaklida taqdim etishga harakat qilib, savollarga (bunday holatda natijalar albatta jamoaviy muhokama qilinadi) javob tayyorlaydilar;

5) ekspertlar o'zlarining dastlabki guruhlariga qaytadilar va boshqalarni o'qitadilar;

6) o'qituvchi tomonidan taklif etilgan "o'zini tekshirish uchun savollar ro'yxati"ga asoslanib, o'quv materialini o'zlashtirish darajasi tekshiruvini olib boradi.

2.3. O'qituvchi, agar ish 1-variant bo'yicha bajarilgan bo'lsa, har bir guruh taqdimotining yakuni bo'yicha xulosalar qiladi, talabalar diqqatini asosiyga qaratadi. O'quv materialini o'zlashtirish darajasini tekshirish maqsadida tezkor-savol beradi.

Agar ish 2-variant bilan bajarilgan bo'lsa, umumlashtiruvchi xulosalar qiladi, talabalar diqqatini asosiyga qaratadi. O'quv materialini o'zlashtirish darajasini tekshirish maqsadida tezkor-savol beradi.

III bosqich.

3.1. Xulosa qiladi, talabalar diqqatini asosiyga qaratadi.

3.2. Guruhlarga o'zaro baholashning yakunini ma'lum qilishlarini aytadi natijalarni sharhlaydi. Kelgusidagi kasbiy ish faoliyatlari uchun bajarilgan ishlarning muhimligini ko'rsatib o'tadi.

3.3. Mustaqil ish uchun topshiriq beradi va tushuntiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizxodjayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. O'quv qo'llanma, "Cho'lpon", T., 2003

2. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. Учебное пособие, "Чулпан", T., 2005.

3. K.I.Axmetova, D.M.Fayzullayeva, D.P.Xoshimova. "Oliy o'quv yurtida innovasion ta'lim texnologiyasini loyihalashtirish, rejalashtirish va uni amalga oshirish" mavzusi bo'yicha o'tkaziladigan trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi. Uslubiy qo'llanma, "Iqtisodiy ta'limda o'qitish texnologiyasi" seriyasidan. T., TDIU, 2010, 80-bet.

4. Golish L.V., Fayzullayeva D.M. Pedagogik texnologiyalarni loyihalashtirish va rejalashtirish. T., 2010.

SOG'LOM AVLOD – DAVLATIMIZ BOYLIGI

J.Adambayev, N.Osmonbekova (UrDU)

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalari oldida o'quv-tarbiyaviy jarayonni shakllantirib, yangi pedagogika texnologiyasi qo'llash natijasida yuqori saviyali yetuk mutaxassislarini tarbiyalash, ularni kelajakda, ilmiy izlanishda yoki amaliyotda olgan bilim va malakasini qo'llay bilishini ta'minlashni vazifa qilib qo'yilgan. Biroq kasbiy bilim va malakadan to'liq foydalanish uchun yosh mutaxassislar sog'liq va yuqori darajali ishlash qobiliyatini maxsus tashkillashtirilgan doimiy jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlarida egallashlari mumkin.

Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri bu badan tarbiyadir. Sog'lom turmush tarzi (STT) va sog'liqni saqlashda Abu Ali ibn Sino, asosan, yetti narsaga e'tiborni kuchaytirish zarurligini uqdirib o'tadi, mijozni mo'tadil qilish, yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, gavdani chiqindidan tozalash, to'g'ri tuzilishni saqlash, burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish, kiyimga e'tibor berish, jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish (shu harakat jumlasiga uyqu va tetiklik ham kiradi).

Mijoz elementlarning eng mayda bo'laklaridagi qarama-qarshi kuchlarning bir-biriga ta'si-

ri ma'lum bir chegaraga yetganda paydo bo'lgan kayfiyatdir.

Yuqorida aytib o'tilgan elementlarning dastlabkilari to'rtga bo'linadi: issiqlik, sovuqlik, ho'llik, quruqlik. Umuman olganda, mijoz ikki xil boladi. Birinchisi – haqiqiy mo'tadil mijoz (shartsiz refleksi), bunda mijoz egasidagi qarama-qarshi kayfiyatlarning miqdorlari teng boladi. Ikkinchisida (shartli refleksi) – qarama-qarshi kayfiyatlar orasida mijoz mutlaqo o'rtada bo'lmay, ikki tomonning biriga, ya'ni sovuqlik yoki issiqlikka, ho'llik, quruqlikka yoki har ikkalasiga moyilroq bo'ladi.

Olimlarning odam umrini uzaytirish, kasallikka duchor bo'lishining oldini olish va sog'lomlashtirish uchun olib borgan izlanishlari yuqorida aytilgan elementlardan foydalanish yaxshi natija bergan edi. Afsuski, odamlar asta-sekin mijoz va boshqa tushunchalarni unuta boshladilar.

Aholi o'rtasida tushuntirish ishlarining yuqori saviyada olib borilishi, STTga e'tiborni kuchaytirish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda yurak xastaliklari bilan og'rish ko'rsatkichini ancha pasaytirdi.

Amerika olimlari K.Kuper tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar to'plarni – aerobika va sheyping ko'p mamlakatlarda katta muvaffaqiyat bilan qo'llanib, ko'pgina odamlarning sog'ligi mustahkamlandi va yurak xastaliklari kasalliklarining oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qilyapti. Inson ham aqlan, ham jismonan baquvvat, chiniqqan bo'lmog'i lozim.

Sog'lom turmush tarzi va uning mazmuni, sog'lom turmush tarzi (STT) insonning madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o'z ichiga oladi. STTning asosiy tarkibiy qismlari samarali ish faoliyati, shaxsiy gigiyena, uning talablariga qat'iy rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda to'g'ri ovqatlanish, jismonan va ruhan chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ulanib turishdir.

STT – kasalliklarning oldini olishda asosiy tadbirlardandir. STT – ta'lim miqdorda ruhiy va jismoniy talablarni qoniqarli darajada amalga oshirishga imkon beradi.

Kun sayin sog'lomlashtirish uslubining turlari oshib bormoqda. Jismoniy mashqlar, ovqatlanish me'yori, uyqu, hammomdan foydalanish va boshqalar harakat faoliyatini oshirib boradi. Hamma narsa bir maqsadga – odamlar sog'ligini mustahkamlashga qaratilishi kerak.

Ayrim mualliflar "sog'liq" tushunchasini insonning tashqi muhit ta'siriga ko'nikishi bilan bog'lasalar, boshqa bir qator mualliflar esa bu tushuncha ostida kasal bo'lmaslikni yoki jismoniy kamchilikning yo'qligini tushunishadi (R.Amosov). Birinchi fikr mualliflari ma'lum darajada haqlidir, chunki ular sog'liqni harakatda, o'zgarish va rivojlanishda deb qaraydilar. "Sog'liq" tushunchasi inson organizmining faoliyati, uning anatomik, fiziologik, biokimyoviy va ruhiy qanday salbiy jarayonlar kechayotganidan bexabar bo'ladilar.

Tamaki tutunidagi zaharli moddalar, inson ko'p a'zolarining kushandasidir. Chekilgan bir quti sigareta oqibatida organizmda, o'pkada 50–60 mg zaharli gaz to'planadi, natijada toza havo yetishmasligi yuz beradi. Oqibatda miya faoliyati zarar ko'radi, bosh og'rish va toliqish kabi il-latlar sodir bo'ladi. Olib borilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, har bir chekilgan sigaretadan so'ng 5–10 daqiqa mushaklar faoliyati 15% pasayadi. Tamaki tutuni yurak qisqarishiga ham ta'sir ko'rsatadi. U yurak qisqarishini bir daqiqada 15–18 marta ko'paytiradi. Bu hol inson umriga zavor bo'ladi.

Kashandalar, ko'pincha, yurak kasalliklari – stenokardiya va infarkt-miokardi bilan og'riydilar.

Alkogolning inson organizmi uchun zarari juda ham kuchli. Bir marta spirtli ichimlik iste'mol qilish odam jigarining faoliyatini bir necha soatga ishdan chiqaradi. Organizmga alkogol kirishi tufayli yurak qisqarishi kamayadi, qon bosimi pasayadi, nafas olish markazi faoliyati o'zgaradi, teri orqali kislorod yutish va chiqarish qisqaradi. Organizm 15–20 kundan so'ng alkogoldan to'la tozalanadi, shundan so'ng ham alkogol illatlari o'pka va miyada saqlanib qolish kuzatilgan.

Odam organizmi salomatligining eng ashaddiy kushandasi giyohvandlikdir. Narkotik moddalarga va shunga o'xshash ko'knori, mariyuana va boshqalar kiradi. Uni doimiy ravishda iste'

mol qilish nashavandlikni keltirib chiqaradi. Iste'moldan so'ng eyforiya, ya'ni kayf paydo bo'ladi. Bu holda insonda o'z-o'zini boshqarish jarayoni ishdan chiqadi, natijada u jinoyatga qo'l urishi mumkin. Asta-sekin odam har qanday yo'l bilan doimo chekishga harakat qiladi. Bu hol uni vaqtincha bo'lsa ham, og'riqlar va ruhiy qiynalishlardan qutqargandek bo'ladi, lekin shu bilan birga, uni narkotik moddaga yanada qattiqroq bog'lanishga majbur qiladi, natijada insonning bu falokat iskanjasidan qutulishi ancha qiyin kechadigan bo'ladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, albatta, salomatligimiz o'zimizning qo'limizda ekan, birinchi navbatda, STTga rioya qilish kerakligini yosh avlodga vaqtida yetkazishimiz va odatlantirishimiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Т., I–II жилдлар, 2005.
4. Исқандаров Т.И., Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. Т., 1989.
5. Колбанов В.В. Бошланғич мактабларда валеологик таълим. “Бошланғич мактаб”, №4, М., 1999.
6. Сафарова Д. ва бошқ. Валеология. Т., 2006.

OLIV TA'LIMDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA TUSHUNCHASI VA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYANING TA'LIM JARAYONIDAGI AHAMIYATI

D. Yaqubova (UrDU)

Pedagogik texnologiyani pedagogika fanining alohida tarmog'i sifatida yoki faqat ta'lim amaliyotini maqbullashtirishga yo'naltirilgan ta'lim yo'nalishi deb qarash ham ma'qul emas. Pedagogik texnologiya bu sohadagi nazariy va amaliy izlanishlarni birlashtirish doirasidagi faoliyatni aks ettiradi.

Pedagogik texnologiya – barcha boshqariluvchi tashkiliy qismlar va ularning bog'liqligini tahlil qilish, tanlash, loyihalash va nazorat qilish yo'li bilan pedagogik samaradorlikni yuqori darajaga ko'tarish hamda bu borada tizimli yondashuvni joriy etishni ifodalaydi.

Pedagogik texnologiya – shunday bilimlar sohasiki, ular yordamida XXI asrda davlatimizda ta'lim sohasida tub burilishlar yuz beradi, o'qituvchi faoliyati yangilanadi, talaba-yoshlarda hurfiylik, bilimga chanqoqlik, Vatanga mehr-muhabbat, insonparvarlik tuyg'ulari tizimli ravishda shakllanadi. Ma'lumotlilik asosida yotuvchi bosh g'oya ham tabiat va inson uzviylikni anglab yetadigan, avtoritar va soxta tafakkurlash usulidan voz kechgan sabr-bardoshli, qanoatli, o'zgalar fikrini hurmatlaydigan, milliy-madaniy va umuminsoniy qadriyatlar kabi shaxs sifatlarini shakllantirishni ko'zda tutgan insonparvarlik hisoblanadi. Texnologik jarayon har doim zaruriy vositalar va sharoitlardan foydalangan holda amallarni muayyan ketma-ketlikda bajarishni ko'zda tutadi. Yanada aniqroq aytadigan bo'lsak, texnologik jarayon bu mehnat qurollari bilan mehnat obyektlariga bosqichma-bosqich ta'sir etish natijasida mahsulot yaratish borasidagi ishchining faoliyatidir. Yani, pedagogik texnologiya – bu o'qituvchi (tarbiyachi)ning o'qitish (tarbiya) vositalari yordamida o'quvchi (talaba)larga muayyan sharoitda ta'sir ko'rsatish va bu faoliyat mahsuli sifatida ulardan oldin belgilangan shaxs sifatlarini intensiv shakllantirish jarayonidir.

Hozirgi kundagi pedagogik nashrlarda (texnologiya) atamasining xilma-xil talqin etilishi holatini ko'rsatishimiz mumkin: o'qitish texnologiyasi, o'quv jarayoni texnologiyasi, ma'lumot texnologiyasi, tarbiya texnologiyasi va h.k. O'qitish texnologiyasi pedagogik texnologiyaga yaqin tushuncha bo'lsa-da, aynan o'xshash ma'noni anglatadi, chunki u ma'lum predmet, mavzu va savollar doirasidagi aniq o'quv materiallarini o'zlashtirish yo'lini muayyan texnologiya atrofida ifoda etadi. U ko'proq xususiy metodika bilan bir jinslidir.