

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLYI TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI



**Erkin va farovon, qudratli yangi
O'zbekistonni barpo qilishning
ijtimoiy, siyosiy va falsafiy
muammolari**

Respublika ilmiy-amaliy
konfernsiyasi
29-30- sentyabr
MATERIALLARI

Termez 2024

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**Erkin va farovon, qudratli yangi O'zbekistonni barpo
qilishning ijtimoiy, siyosiy va falsafiy muammolari**

Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 29-30- sentyabr

MATERIALLARI

**Социально-политические и философские
проблемы построения свободного и
процветающего, мощного нового Узбекистана**

Республиканская научно-практическая конференция 29-30 сентября.

МАТЕРИАЛЫ

**Social, political and philosophical problems of
building a free and prosperous, powerful new
Uzbekistan**

Republican scientific-practical conference

September 29-30

MATERIALS

Termez. Uzbekistan 2024

**Erkin va farovon, qudratli yangi O‘zbekistonni
barpo qilishning ijtimoiy, siyosiy va falsafiy
muammolari**

**Respublika ilmiy amaliy anjumani
29-30 sentyabr**

Erkin va farovon, qudratli yangi O‘zbekistonni barpo qilishning ijtimoiy, siyosiy va falsafiy muammolari - Respublika imiy amaliy anjumani. 29-30-sentyabr // Termiz davlat pedagogika instituti. c. 2024. 557-bet

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Rayosati tomonidan professional va oliy ta’lim tizimini rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan ishlar, mavjud muammolar hamda navbatdagi ustuvor vazifalar to‘g‘risida o‘tkazilgan majlisning bayoni ijrosini o‘z vaqtida va samarali bajarish maqsadida, O‘zbekiston Respublikasining Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirining **2024-yil 18-yanvardagi 16-sonli buyrug‘i** bilan tasdiqlangan O‘zbekiston Respublikasida 2024-yilda Xalqaro va Respublika miqyosida o‘tkaziladigan ilmiy va ilmiy-texnik anjumanlar rejasiga asosan, Termiz davlat pedagogika institutida 2024- yil 29-30 sentabr kuni “Erkin va farovon, qudratli yangi O‘zbekistonni barpo qilishning ijtimoiy, siyosiy va falsafiy muammolari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya o‘tkazildi.

To‘plamdan o‘rin olgan maqolalarning saviyasi, sifati va ilmiy dalillarning xaqqoniyligi hamda mazmuni uchun mualliflar mas’uldirlar

© Termiz davlat pedagogika instituti, 2024

TALABALAR YOSHLAR ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

sh.boltaev@cspi.uz

Kamolov Zuxriddin
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi,

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta'lim tizimining barcha qatlamlarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy madaniyatning o'rni, hozirgi kundagi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'zgarishlar, talaba yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb etish masalalari yoritilib berilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, ta'lim tizimi, talaba, yoshlar, jismoniy madaniyat, yengil atletika, gimnastika mashqlari, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, jismoniy sifatlar.

Annotation. This article discusses the role of physical culture in the development of healthy lifestyles at all levels of the education system, the current changes in the field of physical education and sports, the involvement of students in a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, education system, school, physical culture, swimming, gymnastic exercises, development of a healthy lifestyle, physical attributes.

O'zbekiston Respublikasi Umumiy o'rta ta'lim maktab (UO'TM)lari o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hozirgi kundagi ta'lim sohasining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirish, salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzi (STT)ga qat'iy rioya qilishlari va shu bilan birga sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishlarini ta'minlash maqsadida joylarda (MTM, UO'TM, AL, KXK, OTM)larda tarbiyalanuvchi o'quvchilar, talabalarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, rekonstruksiya qilish, kapital ta'mirlash va jihozlash ishlarini moliyalashtirish tartibini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2019-yil 26-avgustdagi PF-5787-son Farmoni" qabul qilindi.[4] Mazkur farmon negizida, mamlakatdagi barcha ta'lim maskanlaridagi jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, qayta ta'mirlash va sport jihozlari bilan ta'minlash ko'zda tutilgan. Shunday ekan sport sohasida ham barcha shart-sharoitlar mujassam bo'lsa, ya'ni, mashg'ulot zallari, ixtisoslashgan maxsus shug'illanish maydonlari, sport jihozlari bilan yetarlicha ta'minlansa, ularga malakali pedagog va murabbiylar ta'lim bersalar, nafaqat STT, balki, sport sohasida ham qiziqishlari oshib, ma'lum bir sport turini hayotlarining mazmuniga aylanishi ehtimoldan holi emas.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni imzolandi.[4] Unga ko'ra joylardagi BO'SM ma'muriyat xodimlari va o'quvchilari bilan birgalikda badantarbiya mashg'ulotlari olib borilishi, Osiyo va Respublika miqyosida faxrli o'rinlarni egallagan sportchilarga sport formalari taqdim etilishi ko'zda tutilgan.

Ma'lumki, inson salomatligi ko'p sohalar bilan bevosita bog'liqdir. Bunda tibbiy va gigienik talablar, ovqatlanish, madaniy hordiq chiqarish, dam olish, uyqu kabilar muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning tarkibida esa, amaliy jihatdan real harakat qilish (URM, yurish, yugurish, nafas olish, yuk ko'tarish, sakrash va shu kabi tabiiy harakatlar) eng muhimi hisoblanadi. Tabiiy harakatlarni sifatlash, takomillashtirishda jismoniy mashqlar, turizm, sport turlari, xalq va milliy o'yinlar to'laqonli xizmat qila oladi.

Jismoniy madaniyat va sport mazmuni ma'lum maqsadlarga qaratilishi bilan birgalikda, uyushmagan yoshlar, aholi, o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashga yo'naltiriladi. Jismoniy mashqlar shaklan, mazmunan xilma-xildir. Ularni quyidagi asosiy guruhlariga bo'lish mumkin:

1) ertalabki gigienik gimnastika mashqlari-gavda harakati, ayniqsa bo'g'inlarni ishga soluvchi har xil harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, egilish, burilish, siltash, cho'zilish va boshqalar).

2) bo'sh vaqtlarda (dam olish kunlari, kechki paytlarda) URM jismoniy harakatlar qilish.

3) o'quvchi yoshlar, va talabalar jismoniy tarbiya darslarda bajaradigan mashqlar- o'yinlar, musobaqalar va boshqalar).

4) sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarda ishtirok etish.

5) dam olish kunlari va ta'til paytlarida sayohatga chiqish.[1]

Barcha mashqlar va turli harakatlarni bajarishda takrorlanmas usullardan foydalaniladi va ularning me'yorlari ham turli-tuman bo'ladi. Misalan; turgan joyda o'tirib turish mashg'ulotini kimdir tez, yoki sekin bajaradi. Bu mashqni 5-10 marta takrorlay oladi, boshqalari 20-30 marotaba takrorlay olishi mumkin. Bu turdagi holatlar barcha mashg'ulotlar davridagi mashqlar va faol harakatlarda uchraydi.[3] Demak, shug'ullanuvchining salomatligi va jismoniy holatiga qarab mashqlarni tanlash hamda ularni boshqarish yo'llari, miqdorlari, hajmlarini ota-onalar, pedagoglar, murabbiylar, bilishi zarur deb o'ylayman.

Ta'lim muassasalaridagi o'quvchi-yoshlarning jismoniy, ruhiy va irodaviy tomonlama to'g'ri bo'lgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini ta'minlashimiz kerak.[5] Ya'ni har bir pedagog-murabbiy yuklamani to'g'ri taqsimlashi lozim. Aks holda bolalarni yoshlikdan chiniqtinish maqsadida 5-6, 7-8 yoshligidanoq sport turlariga jalb etish ekanligi mutaxassislar tomonidan e'trof etilgan. Mutaxassislarning fikricha: "Rivojlanib kelayotgan bola organizimini chiniqtirish maqsadida, uni "Yengil atletika" sport turiga berish lozim. Natijada bolalar chiniqadi va organizimining

morfoloqik va funksional jihatdan takomillashishi va qad-qomatning to'g'ri shakllanishi, hamda bo'yining bir maromda o'sishi, jismoniy sifatlardan (kuch, chaqqonlik va chidamlilik)ni to'g'ri shakllanishi, organizimining jismoniy yuklamaga tayyor bo'lishini, har tomonlama sog'lom va ko'rkamligini ta'minlaydi. Jismonan va ruhan maxsus mashqlarni yuklamasiga organizim tayyor bo'ladi. Shu bilan bir qatorda gimnastika sport turi ham bolalar organizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, jismoniy sifatlari (egiluvchanlik, chaqqonlik) kabilarni to'g'ri rivojlantiradi.

Kunlik faoliyatidagi ertalabki badantarbiya (yengil atletika, gimnastika)ga qat'iy rioya qilishlari, o'zlarining reprodaktiv salomatliklariga jiddiy qarashlarini ta'minlash faqatgina biz pedagoglar, mutaxassislarining mas'uliyatli vazifasi emas, balki, butun jamiyatimizdagi insonlarning zimmasidagi muhim, ma'suliyatli vazifa hisoblanadi.

Xulosa o'rnida shunim aytishimiz lozimki, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish va uni targ'ib qilish maqsadida "5000 qadam", yurish marafonlari, "Salomatlik yo'laklari" tashkil etildi. Aholining barcha qatlamlarini ommaviy sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishini ta'minlash bugungi kun masalasi hisoblanadi. Zero, sog'lom turmush tarzi-farovon hayot garovi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.Xudoyberdieva Jismoniy tayyorgarlik asoslari (o'quv-uslubiy qo'llanma) Toshkent "Iqtisod-Moliya" 2010
2. Ulug'bek Murodjon o'g'li Zokirov, Mohira Choriyeva Elbekovna "Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy madaniyatning o'rni" Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences Scientific Journal Impact Factor SJIF 2022: 5.947
3. Зокиров, У.М Ў. & Курбанова П.С.(2021). "Oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish" Academic research in educational sciences, 2(5), 150-155.

156.	Halimova Fotima Karim qizi Xudoyberdiyeva Malikabonu Rustam qizi QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI TAQSIMLANISHI	640
157.	Halimova Fotima Karim qizi O'rinboyeva Saragul Zafar qizi QOIDALI HARAKATLI O'YINLAR-JISMONIY TARBIYANING ENG ASOSIY METODI VA VOSITASIDIR	645
158.	Halimova Fotima Karim qizi Ahmadjonov Ahmadjon Qahramonzoda O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOTI	650
159.	Halimova Fotima Karim qizi Hasanova Feruza Sohibjonovna BALANDLIKKA SAKROVCHILARNI ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARINI SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI	654
160.	Halimova Fotima Karim qizi Mustafoeva Sayyora Odinaevna BALANDLIKKA SAKRASHDA YILLIK MASHG'ULOT SIKLI TUZILMASI VA MIQDORINING AHAMIYATI	659
161.	Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li Kamolov Zuxriddin TALABALAR YOSHLAR ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI	664
162.	Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li Ixtiyorov Javohir JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA INNOVATSION KASBIY PEDAGOGIK FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI	667
163.	Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li Yusupov Shohruh BO'LAJAK PEDAGOGLARNING KASBIY MAHORATLARINI TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI	670
164.	Болтаев Шамшоджон Эльмуродович Гайипов Асадбек Собиржонович ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ ЗА СЧЕТ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННОГО КЛАСТЕРНОГО МЕТОДА	673
165.	Хайдарова Жасмина Бахромовна Маглибова Нилуфар Хамид кизи ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ	676
166.	Umriuzoqova E'zoza Anvar qizi Matlibova Nilufar Xamid qizi MASHG'ULOT JARAYONIDA SPORTCHILARGA TO'G'RI YUKLAMALARNI BERISH VA DAM OLISH BILAN UZVELIKNI BOG'LASH	679
167.	Ibragimova Gulzar Baxadir qizi Matlibova Nilufar Xamid qizi ESHITISHIDA VA NUTQIDA NUQSONI BO'LGAN BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI	682
168.	Egamberdiyeva Gulasal Xurshidjon qizi Matlibova Nilufar Xamid qizi JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TA'LIM - TARBIYA TIZIMIDAGI AHAMIYATI	687
169.	Boypulatov Lazizbek Ravshan o'g'li Matlibova Nilufar Xamid qizi SPORTNING FOYDASI VA ZARARI	690