



**PEDAGOGLARNING EHTIYOJLARGA ASOSLANGAN UZLUKSIZ
KASBIY RIVOJLANISH TIZIMI: ILG'OR TAJRIBALAR VA
RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI**

XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA MATERIALLARI

**THE SYSTEM OF CONTINUOUS PROFESSIONAL DEVELOPMENT
OF EDUCATORS BASED ON THEIR NEEDS: BEST PRACTICES AND
PROSPECTS OF DEVELOPMENT**

**MATERIALS OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL
CONFERENCE**

**СИСТЕМА ПЕРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ, ОСНОВАННАЯ НА ПОТРЕБНОСТЯХ ПЕДАГОГОВ:
ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

GULISTON-2024

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI
VAZIRLIGI**

SIRDARYO VILOYATI PEDAGOGIK MAHORAT MARKAZI

**PEDAGOGLARNING EHTIYOJLARGA ASOSLANGAN UZLUKSIZ
KASBIY RIVOJLANISH TIZIMI: ILG‘OR TAJRIBALAR VA
RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI**
XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA MATERIALLARI 2024-
yil 16-oktabr

**“THE SYSTEM OF CONTINUOUS PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF
EDUCATORS BASED ON THEIR NEEDS: BEST PRACTICES AND
PROSPECTS OF DEVELOPMENT”**
MATERIALS OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL
CONFERENCE
October 16, 2024

**«СИСТЕМА НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ,
ОСНОВАННАЯ НА ПОТРЕБНОСТЯХ ПЕДАГОГОВ: ПЕРЕДОВОЙ
ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ »**
МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
16-октябрь 2024 г.

GULISTON-2024

СУЗИШ СПОРТ ТУРИНИНГ ФОЙДАЛИ АҲАМИЯТИ ВА ДАВОЛОВЧИ ТАЪСИРИ.

Чирчиқ давлат педагогика университети

«Житсмоний маданият ва спорт»

кафедраси катта ўқитувчиси

А.Т.Жумаев

Жисмоний маданият талабаси

Норкулов Нурбек

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена вопросам актуальности плавания как общедоступного вида спорта. Автор доказывает эффективность плавания как профилактическое средство против различных заболеваний, а также универсальность его применения среди людей различного возраста и состояния здоровья.

Ключевые слова и понятия: занятия оздоровительным плаванием, здоровье, польза для здоровья, улучшает обмен веществ, сон и аппетит.

ANNOTATION

The article is devoted to the relevance of swimming as a public sport. The author proves the effectiveness of swimming as a prophylactic against various diseases, as well as the universality of its use among people of different ages and health conditions.

Key words and concepts: recreational swimming classes, health, health benefits, improves metabolism, sleep and appetite.

Сузиш инсонга завқ бағишлайди. Айниқса, ёзда купчиликнинг мириқиб сузгиси келади. Бунинг учун кимдир махсус хавзаларни танласа, яна кимдир дарё ёки кўл, оқар сувни хуш кўради. Бироқ сузиш бу фақатгина роҳат олиш дегани эмас, албатта. Унинг саломатликка фойдали томонлари жудаям кўп.

Ўз навбатида, сузиш билан шуғулланиш учун киши билиши, ҳамда амал қилиши лозим бўлган қойдалар ҳам мавжуд. Қуйида шу ҳақда тўхталиб ўтмоқчиман. Сузишнинг фойдали томонларини айтадиган бўлсак, мутахассисларнинг сўзларига кўра, сузиш-аввало инсон иммуннитетини мустаҳкамлаб, шамоллаш, ялиғланиш каби хасталикларнинг олди олинишини айтишади. Шунингдек, гавда ва қади-комад тўғри шақиланади. Модда алмашинуви, уйку ва иштаха яхшиланади. Асаб, нафас ва юрак контомир тизими, шунингдек, таянч-ҳаракат аъзолари фаолиятида ижобий томонга ўзгаришлар кузатилади. Яссиоёқликнинг олди олинадиган ва болаларда прода, ўзига бўлган ишонч ва сабр-тоқат хислатлари шақиланади ва х.в. [5].

Ёш жихатдан барчага умумий таъсири эса қуйдагича:

Юракка қувват. Мунтазам равишда сувда сузиш машқлари юрак қон-томир тизими учун яхши фойда беради. Чунки сузишни бошлаганингиз заҳоти артериал қон босими меъёрига келади. Юрак мушаги чиникқанлиги боис унинг эластиклиги ортади. Нафас олиш тизимидаги муаммолардан халос этади. Агар бронхит ёки ўпка яллиғланишидан азият чексангиз, шифокор тавсиясига кўра сузиш билан шуғулланишингиз лозим. Чунки бу спорт турида мунтазам нафас машқларини бажаришингизга тўғри келади. Натижада ўпка чиникади. Бундан ташқари, гипоксия (кислород етишмаслиги) дан халос этади.

Асабларни тинчлантиради. Сув танани бўшаштириш хусусиятига эга бўлиб, мушакдаги спазмларни кетказди. Мия тин олиб, уйқу ва хотира яхшиланади. Сувга тушгач, барча ташвишларни унутасиз ва рухий зўриқишлардан халос бўласиз.

Остеохондрозни даволайди. Ҳовузда сузиш, айниқса, умуртқа поғонасида муаммолари бор беморларнинг сеvimли машғулотига айланиши лозим. Бу спорт тури умуртқа қийшайишининг олдини олади ва бўғимлар билан боғлиқ артрит хасталикларини даволашда яхши самара беради.

Оздиради. Бир соат сувда сузиш нақд килокалориялардан халос этади. Машғулотларга мунтазам қатнаш натижасида моддалар алмашинуви яхшиланиб, ортикча сантиметрлар ўз-ўзидан йўқола бошлайди.

Семиришни истаганлар учун ҳам фойдали

Қандай қилиб дейсизми? Сузиш машқлари давомида танангиздаги барча мушаклар ишлайди. Мушаклар ҳаракатлангани сари ўсиб бораверади. Натижада ёғлар ҳисобига эмас, айнан мушаклар ҳисобига чиройли коматга эга бўласиз.

Варикознинг олдини олади

Сузиш машғулотидан кейин қон айланиши яхшиланади, бундан ташқари, асосий юклама болдир ва оёқ кафтига тушгани учун веналарда йиғилиб қолган қон тарқала бошлайди. Албатта ҳамма нарсалар каби сузиш ва чўмилишнинг ҳам салбий жихатлари бор. Кимёвий усул билан тозаланган сувда аллергияга мойил ёки териси қуруқ болаларда аллергия дерматит пайдо бўлиш хафи мавжуд. Шу билан бирга сузиш болада қулоқ ва тиш оғриғи, тумов, бурун оқиши каби касалликларни кўзғатиш мумкин. Шу бойс сузишга қатнашётган болаларда қулоқ оғриғи, тумов каби аломатлар сезилса, машғулотни вақтинча тўхтатиш лозим. Мутахассис Алексей Дерлюгов фикрича, (сузиш бўйча халқаро тойфадаги спорт устаси, Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси азоси сифатида ЛОНДОН – 2012 Олимпия ўйинларида иштирок эткан): Сузиш – спорт турлари орасида энг оммавийлардан бири. Бу бежиз эмас. Инсон сузган

пайтда тана гўёки массаж олади, қон айланиш ва асаб тизими фаолияти яхшиланади. Турли усулларда сузиш эса баданни мутаносиб ҳолатда чиниқтириб улғайтиради. Ҳозир сузиш билан шугуланиш учун юртимизда етарлича шароитлар, яратларилмоқда – замонавий сув хавзалари сони кўпаймоқта. Сузиш айрим касалликларни бартараф этишда жумладан, диск чурраси касалига чалинган кишиларга катта ёрдам беради [3]. Инсон сузганда унинг танаси сувдаги кислороддан тўйинади. Натижада, танадаги зарарли ёғлар парчаланиб ортиқча вазн йўқолади.

Қизиқарли фактлар. Ерта ёшлигида сузишни ўрганган болалар ривожланишининг асосий босқичларини ўз тенгдошларига нисбатан аввалроқ босиб ўтишади, кўпроқ, кенгроқ билим ва кўникмаларни ўзлаштириш имконига эга бўлишади. Қайд этилишича, эрта сузишни ўрганган болалар жисмоний жихатдан тезроқ ривожланган, визуал-моторли билимларни тез ўзлаштирган, математик масалаларни яхшироқ ҳисоблаган. Уларнинг нутқи ҳам яхшироқ ривожланган, яхши ҳисоб-китоб қилган [6].

Америкалик спортчи, еркин-кураш бўйча 1972 йилда ГФРнинг Мюнхен шаҳрида бўлиб ўтган, ёзги олимпийяда ўинлари ғолиби Дэн Гейбл, айнан ўз спорт фаолиятини илк маротаба сузиш спорт туридан бошлаган ва 14 ёшгача фақатгина спортнинг сузиш тури билан мунтазам шугуланиб келган [7].

Еркин-кураш бўйча олимпийяда ўинларида ғолиб бўлганининг сабабларидан бирини у шундай изоҳлайди, мени сузиш хавзасига илк маротаба онам 6 ёшимда олиб келган. Мен еркин-кураши каби жуда оғир юклагани спорт тури буича олимпийяда ўинлари ғолиби бўлишимнинг сабаби - айнан сузиш спорт турида ортирган чидамлилиқ, жисмоний сифати бўлди деб таъкитлайди. Чунки Д. Гейбл кураш гиламида ўз рақибларига жуда катта тез суръатда ҳужум қилиб, кураш темпини тобора ошириб бориб уларни мағлуб бўлишга мажбур этар эди ва чидамлилиги рақиблардан хаамиша юқори даражада бўлгани боис ўзи нисбатан чарчамас эди.

Қадимий юнон файласуфи Арасту (Аристотель) (м.а. 384-322) «Агарда менга таянч нуқтасини беришса-мен ёр сайёрасини тўнтара оламан» деган. Дэн Гейбл эса Арастудан фарқли ўлароқ, ўзининг рақибларини гиламда таянч нуқтасидан маҳрум қилар эди. Ха чиндан ҳам у ўзининг юрак қон-томир тизимини сузиш спорти орқали муккамал даражада чиниқтирган, жисмоний сифатлари ривожланган юқори малакали спортчи бўлиб кураш соҳасига кириб келган эди. Шундай спортчилар каби, ота-онаси сузиш спорт секциясига ёшлигидан олиб келган ўзимизнинг болаларимиз, ҳам Республикада қобилиятли ёш спортчи болиб сузувчилар, етишиб чиқа бошлади. Олимпиада ўинлари, халқаро мусобақаларда муваффақиятли иштирок этган С.Бабанина, Н.Устинова, С.Искандарова, С.Конов, С.Заболотновлар спортнинг ана шу

турида шуҳрат қозондилар. Ҳозир республикаимизнинг вилоят ва туман марказларида 200 дан ортиқ сув ҳавзалари мавжуд.

Адабиётлар:

1. Познакомтесь – плавание Булгакова Н.Ж. г.и. 2002 г. 25-28 б.
 2. Самоучитель по плаванию Ситников М.В.1-4 б. 2007 г.
 3. Юришдан аввал сузиш Махмуда Беккулбекова 2015 й. 45-50 б.
 4. Плавание Харвест Астрель 30-32 б. 2010 г.
 5. Как научить вашего малыша плавать Дуглас Доман 2016 г. стр. 15-16
 6. Плавание для малышей Б.Ф. Фридман 2015 г. стр. 22-23
 7. И дружбой сильны богатыри Ян Дымов 1983 г. Стр. 86-87
- Электрон маънабалар: <http://sport.ziyounet.uz/uzc/kinds/62>

БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРИДА ТАШКИЛОТЧИЛИК КОМПЕТЕНСИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ТУЗИЛМАВИЙ ДАРАЖАСИ

Одилов Отабек Норбоевич

Чирчиқ давлат педагогика университети

“Жисмоний маданият va sport” кафедраси ўқитувчи

o.odilov@cspi.uz

Алиёрова Сураё Кахрамон кизи

ЧДПУ жисмоний маданият талабаси.

АННОТАЦИЯ

Ташкилотчилик компетенсияси замонавий педагогикага зарур бўлган қобилиятлардандир. Ушбу мақолада жисмоний тарбия ўқитувчиларида ташкилотчилик қобилиятини ривожлантиришнинг даражасини назарий жиҳатларини ёритиб беради.

Таянч иборалар: ташкилотчилик қобилияти, замонавий педагог, услубий кўрсатмалар, ахлоқий фазилатлар, чидамлилик, талабчанлик.

АННОТАЦИЯ

Организаторские способности – одно из качеств, необходимых современному педагогике. В данной статье рассмотрены теоретические аспекты уровня развития организаторских способностей у учителей физической культуры.

Ключевые слова: организаторские способности, современный педагог, методические установки, нравственные качества, выносливость, требовательность.

ANNOTATION

Organizational skills are one of the qualities necessary for a modern teacher. This article discusses the theoretical aspects of the formation of organizational skills in physical education teachers.

Key words: organizational skills, modern teacher, methodological guidelines, moral qualities, endurance, exactingness.

Жаҳон тажрибасида жисмоний тарбия фанига шунчаки машғулот ўтказиш эмас, балки бутун бошли тизим сифатида қаралгани боис бу фанга муайян талаблар қўйилади.

Республикада таълим соҳасида амалга оширилаётган ислохотларнинг асосий мақсади юксак ахлоқий фазилатларни ўзида мужассамлаштирган, маданиятли, эътиқодли, маърифий ва маънавий жиҳатдан баркамол, мустақил фикрлайдиган шахсни тарбиялаш каби вазифалар белгилаган.

Ташкилий ишлар ҳамда ёшлар тарбияси ва уларнинг интеллектуал салоҳиятини оширишга қаратилган кенг қўламли чора-тадбирлар изчил давлат

MUNDARIJA

Berdaliyeva Gulasal Abduqunduzovna RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QITUVCHILARINI UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH	6
Uralov Azamat Begnarovich ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING O'RNI	10
O.R.Avezov BOSHLANG'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI	15
Olimov Temir Hasanovich BO'LAJAK O'QITUVCHILAR FAOLIYATIDA PEDAGOGIK QOBILIYATLAR VA UNDA FOYDALANISH MAHORATI SHAKLLANTIRISH	21
O.T. Shirinov OILA MAHALLA VA TA'LIM MUASSASASI HAMKORLIGI	28
S.S.Nasriddinov, A.Mavlyanov BILIMLARNI NAZORAT QILISHNING ASOSIY VAZIFALARI VA ZAMONAVIY AXBOROT TEXNOLOGIYALARI	31
Biybalayev Islombek Abdunazarovich UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARINING IJTIMOYIY-GUMANITAR FAN O'QITUVCHILARINI UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	37
K.Eshkuvatov MATEMATIKA O'QITUVCHILARINI O'QITISH JARAYONIDA MILLIY MAFKURANI SHALLANTIRISHGA TAYYORLASH	42
Haqnazarova Nilufar Qurbanboyevna UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANISHNI TA'MINLASHDA "LIFE-LONG LEARNING" TAMOIYI ASOSIDA O'QITISHNING SAMARADORLIGI	44
Агжанов Тимур, Мухаммет Сейтназарович МЕТОДОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ МОДЕЛЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ПО ОТНОШЕНИЮ К РАЗЛИЧНЫМ СФЕРАМ ЗНАНИЙ В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ	49
Назарова Мавлюда ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА	54
K.Eshkuvatov MALAKA OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI	60
Nafasov G'anisher Abdurashidovich, Abdimannab Eshmuratov YEVKLID GEOMETRIYASI AKSIOMALARINING DEKART TALQINI VA ULARDAN KELIB CHIQUADIGAN NATIJALAR	63
Nomozov Hamdam Sobir o'g'li MOBIL TA'LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA MALAKA OSHIRISH TIZIMINI TASHKIL ETISH MEKANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI	69
Plyosbek Bozorbayev PEDAGOGDA FUNKSIONAL SAVODXONLIKNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUMAMMO SIFATIDA	74
Akhbutayeva Feruza Gofurovna ENHANCING FOREIGN LANGUAGE TEACHING IN PROFESSIONAL DEVELOPMENT: INNOVATIONS AND STRATEGIES FOR QUALITY IMPROVEMENT	78
A.Aliqulov MALAKA OSHIRISH KURSLARIDA SMART TA'LIMNING O'RNI	83
Алимова Фарангиз Ойбек кизи Ибрагимов Бобур Алишер угли. ИССЛЕДОВАНИЕ И АНАЛИЗ БОЛЕЗНЕЙ, К КОТОРЫМ ПРИВОДИТ НЕИСПРАВНАЯ РАБОТА ГОЛОВНОГО МОЗГА	88
D.T.Atabayeva A.E.Ashirbayeva SEMIZLIK-GLOBAL MUAMMO	94
Xudoyberganov Javlonbek Soatboy o'g'li Shukurov Alibek Xolmurodovich JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAkatLI O'YINLARDAN FOYDALANISHNING UMUMIY TAVSIFI	98