

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҲ

Илимий-методикалық журнал



№ 5/2 2024

гуманитарные науки
естественные науки
технические науки



ISSN 2181-7138

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2024

5/2-сан

*Ўзбекистон Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гууалық берилген.*

Нөкис

5/2-сан 2024

октябрь

Шөлкемлестіріушілер:

Қарақалпақстан Республикасы Халық билимлендируі Министрлиги,
ӨЗПИИИ Қарақалпақстан филиалы

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ	Захия НАРИМБЕТОВА
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Хушбоқ НОРБҰТАЕВ
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Сапардурды АБАЕВ	Сафо МАТЧОН
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Шукурилло МАРДОНОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Абдулхамид МИРЗАЕВ
Мавлюда АЧИЛОВА	Камаладин МАТЯКУБОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Алима МАТКАРИМОВА
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Арзы ПАЗЫЛОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Барлықбай ПРЕНОВ
Интизар АБДИРИМОВА	Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ	Рағно ОРИПОВА
Марифжон АХМЕДОВ	Бахтиёр РАХИМОВ
Умида БАҲАДИРОВА	Норим РАХМАНОВ
Фархад БАБАШЕВ	Мукаддас РАХМАНОВА
Ботир БОЙМЕТОВ	Дурдона РАХМАТУЛЛАЕВА
Гулзода БОЙМУРОВОДА	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Шахло БОТИРОВА	Феруза САПАЕВА
Комил ГУЛЯМОВ	Мухаббат САЛАЕВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Қахқор ТУРСУНОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ	Амина ТЕМИРБЕКОВА
Дилдора ДАВРОНОВА	Нурзода ТОШЕВА
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Қуанишбек ТУРЕКЕЕВ
Алишер ЖУМАНОВ	Тажибай УТЕБАЕВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Саодат ТОШТЕМИРОВА
Холбой ИБРАГИМОВ	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Шохида ИСТАМОВА	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Умида ИБРАГИМОВА	Амангелди КАМАЛОВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз, Қазақстан)	Ризамат ШОДИЕВ
Джавдод ПҰЛАТОВ	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Пердебай НАЖИМОВ	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Аскарбай НИЯЗОВ	Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Сабит НУРЖАНОВ	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
	Гулрухсор ЭРГАШЕВА
	Гавхар ЭШЧАНОВА
	Қонысбай ЮСУПОВ



Raxmonov A. R. Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini ijtimoiy pedagogik faoliyatga tayyorlashning zaruriy shart-sharoitlar	514
Kodirova M.E. Harakatli o'yinlar orqali tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarining axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirish	520
Tursunboyeva Z. U. Atrof-olam bilan tanishtirishga oid didaktik o'yinlar	526
Xamidova G. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy va intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish mezonlari	532
Xamidova G. Maktabgacha yoshdagi bolalarda innovatsion fikrlashni shakllantirish mexanizmlari	538
Kalмуратов Т.Н. Maktabgacha ta'lim tizimi раҳбар ва педагог ходимларининг узлуксиз касбий ривожлантириш бўйича механизм	547
Эшчанова Г. А., Кузиева Р. Р. Образовательно – воспитательное значение жанра басни в начальных классах	558
Азизова Э.А. Готовность ребенка к школе: важность обучения в дошкольном возрасте	563
Kadirova N.R. The need for social-pedagogical assistance to form the social adjustment of children educated individually at home	569

ТАСВИРИЙ САЪНАТ

Kurbanova A.T. San'at ta'limida raqamli transformatsiyani joriy etish dolzarb pedagogik muammo sifatida	575
--	-----

СОЦИАЛЛЫҚ ПЕДАГОГИКА

Нормуродова Б.А. Оилада болаларни меҳнатсеварлик руҳида тарбиялашда халқ миллий анъаналаридан фойдаланиш	582
Sultanova D.A. Boshqaruvning mohiyati: boshqaruv psixologiyasi va boshqaruv pedagogikasi	593
Hakimova I.X. Bo'lajak maktab menejerlarida ijtimoiy kompetentliklarini shakllantirish shart-sharoitlari	598
Karimova S.P. Oila - ta'lim muassasasi va ijtimoiy borliqda o'sib kelayotgan avlodni shakllantiruvchi muhim ijtimoiy institutlar sifatida	603
Xamrayeva A.F. Bolalarda ijtimoiy ongini shakllantirish	609
Xushmatova N.A. Mojaroning signallari – inqiroz va tomonlar o'rtasidagi keskinlik	615
Муродова У.Д. Ҳамшираларнинг ижтимоий-эмоционал муносабатини шакллантириш механизмлари билан боғлиқ тренингларни қўлланилиши	622
Абдуҷаббарова М. Глобаллашув шароитида этномаданият ва трансформацион жараёнлар	628
Умарова Ш.А. Психологическая поддержка мигрантов и их семей в обществе	631

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Djurabayeva D.E. Maktabgacha yoshdagi serebral falaj bolalarni maxsus jismoniy mashqlar orqali harakat faolligini oshirish samaradorligi	636
Halimova F.K. Biatlonchilarning jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarining tuzilishi	642
Tunyan A. A. Voleybol o'yini texnikasini o'rganishda o'yinchilarga qo'yilgan talabalar	649
Ataxanov H.K. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish	655
Tursunov A. O'zbekistonga voleybolning kirib kelishi va rivojlanishi	660
Arislanov I.T. Futbol sportini rivojlantirishning maqsad va vazifalari	664
Ergashev R.Q. Kurashchilarning jismoniy harakatlari va texnik tayyorgarligi	668
Yusupov E.T. Kurash sportini rivojlantirish hamda takomillashtirish	672



SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Ataxanov H.K.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
dekan o'rinbosari*

Tayanch so'zlar: sog'lom turmush, jismoniy, tarbiya, gigiyena, zararli odatlar, chiniqish.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, воспитание, гигиена, вредные привычки, закаливание.

Key words: healthy lifestyle, physical, upbringing, hygiene, harmful habits, tempering.

Резюме:

Ushbu maqolada aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning tutgan o'rni haqida ma'lumotlar keltirilgan. Ma'lumki, jismoniy tarbiya yoshlarni tarbiyalashning biologik omillariga, sharoitlaridan kelib chiquvchi biologik tabiatiga asoslanadi. Jismoniy tarbiya mazmuni jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy ma'lumot tushunchalarida o'z ifodasini topadi.

Резюме:

В данной статье представлена информация о роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни среди населения. Как известно, в основе физического воспитания лежит биологический характер воспитания молодежи, вытекающий из ее условий. Содержание физического воспитания находит свое выражение в понятиях физическая зрелость, диагностика физического состояния, физкультурная культура, спортивная работа, физическая информация.

Summary:

This article provides information on the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle among the population. It is known that physical education is based on the biological factors of the upbringing of young people, their biological nature arising from their circumstances. The content of physical education is expressed in the concepts of physical maturation, diagnostics of physical condition, culture of physical education, sports work, physical education.

Sog'lomlashtirish yer kurrasida dolzarb muammo bo'lib, uning vositalaridan hamma o'z hayoti davomida imkoniyat darajasida foydalanadi, lekin har bir inson o'zini sog'lomlashtirish borasida amaliy chora-tadbirlarni qo'llay bilishi lozim, buning uchun nazariy bilimga, amaliy ko'nikmaga ega bo'lmog'i kerak. Sog'lomlashtirishda badantarbiya, gigiyena va massaj alohida o'ringa ega. Sog'lom turmush tarzi - hayot faoliyatining sihat-salomatlikni saqlash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. U har taraflama



rivojlanish, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlash, ijodiy ish qobiliyatini uzaytirish, ish qobiliyatini yuqori darajaga yetkazish, har bir insonda ijobiy sifatlarni ochishga qaratiladi. Sog'lom turmush tarzini tekshirgan ko'pchilik olimlarning fikriga ko'ra, har bir insonni salomatlik darajasi belgilab beradi. Sog'lom turmush tarzini, avvalo, har bir inson bilishi va unga ijobiy yondashishi lozim. Agarda yuqoridagi qoidaga har bir inson amal qilsa, tug'ilgan bolaning sog'lom bo'lishi uchun qo'limizdan kelgan chora-tadbirlarni ko'rishimiz lozim.

Masalan, yangi tug'ilgan chaqaloqning olti oy mobaynida ona suti bilan yetarlicha ta'minlanishining har xil yuqumli kasalliklardan uzoqda bo'lishiga, bolaning baqquvvat, onaning sog'lom bo'lishiga olib kelishi buyuk alloma Ibn Sino o'gitlaridan bizga yaxshi ma'lum. Oilada chaqaloq bo'lgan xonadonlarda onaning ovqati va ovqatlanishiga ahamiyat berish ona va bolaning sog'lom bo'lishida amaliy ahamiyatga ega. Bu haqda ham Ibn Sinoning «Tib qonunlari»da alohida o'rin ajratilgan. Sog'lom turmush tarzi har bir odamning kun tartibiga kiritilishi lozim bo'lib, u quyidagilarni: unumli mehnat, to'g'ri tashkil etilgan mehnat va dam olish, zararli odatlarga barham berish, odam tanasiga yoqimli ta'sir etadigan harakat tartibi, shaxsiy gigiyena, chiniqtirish, me'yorida ovqatlanishni o'z tarkibiga oladi.

Unumli mehnat sog'lom turmush tarzining asosi hisoblanadi. U har bir odamning kun tartibidagi asosiy o'ringa ega bo'lgan faoliyat hisoblanib, odamni iqtisodiy tomondan ta'minlash uchun zarur asos yaratadi, ikkinchi tomondan esa moddiy boylik yaratadi. Unumli mehnat jarayonida odam salomatligiga fizik, kimyoviy, biologik va ijtimoiy omillar o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mehnat jarayoni davomida odamlar har xil noqulay tashqi sharoit omillariga duch kelishi mumkin. Shuning uchun har doim noqulay mehnat sharoitining oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar ko'riladi.

To'g'ri tashkil etilgan mehnat va dam olish har bir mehnat muassasasi odamlarning sihat-salomatligini yaxshilash borasida ommaviy jismoniy tarbiyadan foydalanishi katta amaliy ahamiyatga ega. Ayrim mehnat korxonalarida ish boshlamasdan oldin o'tkaziladigan badantarbiya mashqlari, mehnat jarayoni davomida olib boriladigan badantarbiya mashg'ulotlari, ish tugagandan so'ng salomatlik markazlarida shug'ullanish, suzish to'garaklarida qatnashish salomatlikni saqlashga xizmat qiladi.

Zararli odatlarga barham berish. Odamning sihat-salomatligiga zararli ta'sir etadigan odatlar: tamaki chekish, alkogolli ichimliklar iste'mol qilish, narkotik moddalar qabul qilish, jinsiy aloqaga ruju etishdan hosil bo'ladigan oqibatlarni hisobga olib, imkoniyat darajasida ularga barham berish lozim. Bular salomatlikning ashaddiy dushmani hisoblanadi.



Yoqimli harakat tartibi sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi hisoblanadi. Uning asosini muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish tashkil etadi. Bu borada jismoniy tarbiya va sport birinchi o'rinda turadi. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport alohida ahamiyatga ega. Buni o'z davrida Ibn Sino ham ta'kidlab o'tgan.

Chiniqtirish - kuchli sog'lomlashtiruvchi vosita. U ko'p kasalliklarga barham beradi, umrni uzaytiradi, uzoq vaqt ijodiy ish qobiliyatini saqlab turadi, qon aylanishini yaxshilaydi, modda almashishni me'yoriga keltiradi, shamollashlarni oldini oladi. Har bir odam o'zini quyosh bilan, suv bilan, havo bilan, jismoniy mashqlar bilan chiniqtirib borishi lozim.

Me'yorida ovqatlanish - sog'lom turmush tarzining asosidir. Me'yorida ovqatlanish organizmning to'g'ri o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydi, salomatlikni saqlaydi, yuqori ish qobiliyatini saqlab turadi va umrni uzaytiradi. Har bir odam kun davomida sarflagan energiyani qoplaydigan, oqsil, yog', karbonsuv, vitamin, mineral moddalarga bo'lgan ehtiyojni qoplaydigan holatda ovqatlanishi lozim.

Jismoniy tarbiya esa har tomonlama chiniqtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon. Boshqacha aytganda, o'zaro tafavut qiluvchi turli hodisalar. Lekin, qizig'i shundaki, ular bir-birisiz yashay olmaydi. Chunki jismoniy madaniyatga jismoniy tarbiya orqali erishiladi.

Jahon madaniyati, fan texnika taraqqiyotining hozirgi bosqichi insoniy tafakkurining yuksak parvozi, fikr inqilobi bilan chambarchas bog'liq sog'lom tanda-sog' aql, deydi dono xalqimiz.

Aqliy kamolot sari intilgan jamiyat jismoniy yuksalish orqali ham o'z maqsadiga erishadi. Bu esa jismoniy madaniyatni rivojlantirish naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini bildiradi. Shu jihatdan olib qaraganda, bugun mamlakatimizda Prezidentimiz farmoni bilan bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tuzilishidan, "Sport bu mening hayotim", "Sport orqali yuksaklikka parvoz qilamiz" kabi shiorlarning o'rtaga tashlanishidan ko'zlagan maqsad yanada yaqqolroq ko'rinadi.

Har bir millatning madaniylik darajasi uning sog'lomligi, jismoniy kamolot darajasi bilan ham belgilanishi esdan chiqarmaslik zarur. Ma'naviy va jismoniy madaniyati mutunosib ravishda taraqqiy topgan xalqlarni, millatlarni yuksak madaniyat hisoblari, deb atash mumkin. Demak, kamolot cho'qqisiga eltuvchi to'g'ri va yaqin yo'l xalq o'yinlari, boshqacha ifodalanganda, ommaviy sportdan boshlanadi.

Jismoniy madaniyatni ko'tarish muayyan moddiy, ijtimoiy-siyosiy, pedagogik va tabiiy sport-sharoitlarning mavjudligiga har jihatdan bog'liq.



Tarixdan yaxshi ayonki, mustamlakachilik asorati, sohta erkinlik xalqning milliy madaniyatiga putr yetkazishi bilan birga, uning jismoniy madaniyati taraqqiyotiga ham jiddiy ziyon keltiradi.

Jismoniy tarbiyaga bo'lgan e'tibor, g'amho'rlikning kun sayin oshib borishi fikrimizning yorqin dalilidir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya yoshlarni tarbiyalashning biologik omillariga, sharoitlaridan kelib chiquvchi biologik tabiatiga asoslanadi. Jismoniy tarbiya mazmuni jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy ma'lumot tushunchalarida o'z ifodasini topadi. Jismoniy kamolot yosh avlod ikki a'zolarining o'zgarishi, o'sishidir. Birinchi navbatta yurak va o'pka, shuningdek nerv va harakat tizimi, tana shaklining o'zgarishi, teri-muscul tizimi og'irligi, tananing mukammal rivojlanishidir.

O'quvchining jismoniy kamolotlari uchun sharoit yaratish va pedagogik boshqarish jismoniy tarbiyaning vazifasidir. Jismoniy tarbiya tizimida jarayoniy kamolot diagnostikasi muhim o'rin tutadi. Jismoniy kamolot jismoniy tarbiya, tarbiya saviyasi, fan tili bilan aytilganda, jismoniy tarbiya samaradorligi ko'rsatkichidir.

Maxsus usul va jismoniy texnika asosida o'quvchilarning sog'liqlarini, har bir individual shaxs kamoloti saviyasini tadqiq etish: belgilangan norma undan uzoqlashish ko'rsatkichlarini oldindan belgilash negizida jismoniy tarbiya uchun doimiy ko'rsatkich aniqlanadi. Jismoniy yetuklik deganda badanning tashqi ko'rinishidagi garmoniya, go'zallik shakli, jismoniy sifatlarining yuqori darajadagi kamoloti tushuniladi. Agar diagnostika o'quvchilarning yoki biron-bir o'quvchining jismoniy va tibbiy ko'rsatkichlari pasayib ketayotganligini ko'rsatsa, demak, zudlik bilan jismoniy tarbiyadagi mavjud tizimni o'rgatish lozim. Shuning uchun ham maktablarda, bilim yurtlarida individual yoki guruhli differentsial tartibdagi jismoniy tarbiyani tashkil etishni yo'lga quyish kerak.

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Shu bilan birgalikda, jismoniy madaniyat inson va jamiyat umumiy madaniyatining ham ajralmas qismi. Jismoniy madaniyat mazmuniga quyidagilar kiradi:

1. Inson a'zolarining tuzilishi va ularning funksional kamoloti. Ichki a'zolar, nerv va harakat, suyak muskul tizimi, badanning uyg'unligi va ularning funksional faoliyatini boshqarish.

2. O'quvchining sog'lomligini mustahkamlash.

3. Gigena qoidalarga ko'nikish.

4. O'quvchilarning har tomonlama mohirligini o'stirish.



5. Bo'lajak ishchi-mehnatkashlarning jismoniy va fiziologik jihatlarini ahamiyati jihatidan shakllantirish, ish qobiliyatlarini oshirish.
6. O'quvchilarning jinsiy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish.
7. O'quvchilarning iroda, chidamlilik, do'stlik hissini kamol toptirish.
8. Shaxsiy jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash.

Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya mazmuni benihoyat kengdir. Bu vosita yoshlarimizning turmush tarzi, jismoniy madaniyat va sport asosida mazmunli shakllanishini ta'minlaydi. Ayniqsa jismoniy tarbiya darslari, sport va jismoniy tarbiya targ'iboti, ishlab chiqish ta'limi texnologiyasi va ishlab chiqarish amaliyoti borasidagi yutuqlarini rag'batlantirishda, o'quvchilarning uzoq vaqtgacha ish qobiliyatlarini ushlab turishda, yoshlarimizning jismoniy va fiziologik sifatlarini kasb mazmuniga bog'lash borasidagi jarayonlardan beqiyos ahamiyatga egadir.

Адабиётлар:

1. Здоровый образ жизни. Учебное пособие/ В.А.Пискунов. 2012. 86 с.
2. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни/.-М.: Академический проект, 2009.-766 с.
3. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник /.- М.: Академия, 2019. -536 с.