



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

GERMANY

CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SCIENCE, ENGINEERING AND
TECHNOLOGY**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY:
a collection scientific works of the International scientific conference –
Gamburg, Germany, 2025 Issue 3

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference « **INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY** ». Which took place in Gamburg, 2025.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



TALABALAR BILAN O'TKAZILADIGAN SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI MODELLASHTIRISH METODIKASI

Dushabayev D. Sh.

Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

Annotatsiya. Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lolashtirish tadbirlarini modellashtirish ularning aqliy va intellektual rivojlanishga hissa qo'shadi. Talabalarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatini pedagogik modellashtirish muammosi, ayniqsa, sport va sog'lolashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish va uni amaliy amalga oshirish ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy va pedagogik asoslari yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli dolzarbdir.

Maqolada talabalarning jismoniy tarbiya va sport faoliyati bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirish, sport va sog'lolashtirish tadbirlarini modellashtirish metodikasi ta'minlash uchun zarur pedagogik shartlar yoritib berilgan.

Kalit so'zlar. Dastur, gimnastika, jismoniy tarbiya, mashq, bilim, ko'nikma, musobaqa, yurish, chiniqtirish, modernizatsiya.

Yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun sport va sog'lolashtirish tadbirlarini O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi" Qonuni [1], O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktabrdagi PF-3154 sonli "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi farmoni [2] va uni bajarish tadbirlari asosida yangi metodologiyalar orqali tashkil qilish va o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Ushbu ishlar samarali bajarilishi uchun talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lolashtirish tadbirlarini harakatli va milliy o'yinlar vositasida modellashtirish orqali jismoniy salomatlik poydevorini qurish mumkin.

So'nggi paytlarda sport va sog'lolashtirish tadbirlarini modellashtirish muammolarini o'rganuvchi olimlar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining ma'naviy-psixologik jihatlarini ochib beradigan ilmiy materiallar bilan to'ldirishga intilmoqdalar.

Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lolashtirish tadbirlarini mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o'tkazish masalalari A.A.Pulatov, Sh.X.Israilov [12], L.R.Ayrapetyans [3], A.V.Belyaev [6] va boshqalar tomonidan o'rganilgan. Bu asarlarda sport va sog'lolashtirish tadbirlari ijodiy hamkorlik, qadriyatlar, ehtiyojlar, qiziqishlar, motivlar, maqsadlarga ega bo'lgan shaxsni shakllantirishi asoslab berilgan.



Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, jismoniy tarbiyani moddiy-texnik ta'minotini yaxshilash, sport zallari va sport maydonchalari, suzish havzalari qurish, sport anjomlarini olish orqali talabalarda sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish bo'yicha faol ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nazariy va amaliy ishlanmalar faollashib, talabalar sog'lig'ini mustahkamlash muammosi sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish metodikasini takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Jismoniy, madaniy va sport tadbirlarini tashkil etish ko'nikmalarini shakllantirishning asosiy omillari quyidagilardan iborat:

- bo'lajak o'qituvchining kasbiy rivojlanishining muhim tarkibiy qismi sifatida oliy ta'lim muassasalari talabalariga sog'lom turmush tarzi standartlarini singdirish;

- talabalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari va usullarini o'rganish;

- darslarni sport seksiyalarida o'tkazish;

- talabalarining jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport tadbirlarida, turli sport turlari bo'yicha musobaqalarda faol ishtirok etishini ta'minlash.

Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish ularning aqliy va intellektual rivojlanishga hissa qo'shadi. Talabalarining jismoniy tarbiya va sport faoliyatini pedagogik modellashtirish muammosi, ayniqsa, sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish va uni amaliy amalga oshirish ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy va pedagogik asoslari yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli dolzarbdir. Talabalar bilan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish asosan ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va oliy ta'lim muassasasi standart dasturlarini o'zlashtirishga qaratilgan tor doiradagi vazifalar bilan chegaralanadi. Talabalarining dars oldidan gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, darslarda jismoniy tarbiya tanaffuslari, tanaffus paytida jismoniy mashqlardan foydalanish bo'yicha turli pedagogik vaziyatlarini tahlil qilish ijodiy vazifalarni bajarish uchun bilim va ko'nikmalarni talab qiladi. Talabalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishga to'g'ri nazariy va uslubiy tayyorgarlik ko'rish, darslarni to'g'ri tashkil etish, musobaqa, yurish yoki chiniqtirish orqali sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish nafaqat salomatlikni yaxshilash, balki shaxsiyatni rivojlantirish, jamoani shakllantirish, psixologik qobiliyatlarni yaxshilash mumkin. Shuning uchun ham oliy ta'lim muassasalaridagi butun o'quv jarayoni sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirishning shakl va metodlarini doimiy ravishda takomillashtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Aynan mana shu komponent talabalarni kasbga tayyorlash sifatining muhim ko'rsatkichidir. Ta'lim tizimidagi kadrlar tayyorlash muammosini hal qilish ta'lim tizimini modernizatsiya qilish doirasida amalga oshiriladi, bunda



mutaxassislarni yuqori sifatli tayyorlash o'quv jarayonini tashkil etishni, o'qitishning shakllari, metodlari va vositalarini takomillashtirishni talab qiladi [4; 6; 8; 9; 10; 11; 13; 15].

Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish metodikasi quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

- talabalarga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nazariy bilimlarni berish;

- talabalarining talabiga ko'ra dars va darsdan tashqari vaqtlarda sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish;

- talabalarining salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, faol kasbiy faoliyatga tayyorligini oshirish uchun sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga qiziqish va ehtiyojni shakllantirish;

- talabalar bilan sinf rahbari va darsdan tashqari mashg'ulotlar tashkilotchisi sifatida sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish sohasida talabalarining ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish ular kasbiy tayyorgarligi mazmunining tarkibiy qismlaridan biridir. Zamonaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiyani o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi - sog'liqni saqlash va mustahkamlashga g'amxo'rlik, jismoniy rivojlanish va jismoniy faoliyatning ahamiyati bilan bir qatorda o'quv jarayonining yetakchi yo'nalishlaridan biri bo'lgan qadriyatlar va qadriyat yo'nalishlari tizimini shakllantirishdir. Amaliy harakatlarni takrorlash paytida jismoniy tarbiya va sport faoliyatida avtomatlashtirilgan mahorat turli shart va sharoitlarda jismoniy tarbiya va sport muammolarini muvaffaqiyatli hal qiladi.

Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish jismoniy tarbiya va sport faoliyati bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirish uchun quyidagilarga alohida e'tibor qaratish zarur:

1. Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlari, jismoniy tarbiya va sportga barqaror ehtiyojni shakllantirish.

2. Talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga, jumladan, sog'lom turmush tarziga odatlanishga motivatsiyani shakllantirish.

3. Talabalarining sport va sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha nazariy bilimlarni egallashini ta'minlash, talabalar bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.

4. Mustaqil ravishda sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining turli shakllarini tashkil etishga o'rgatish.

5. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, talabalarni yomon odatlarga qarshi kurashishga undash, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam va tizimli shug'ullanishga qiziqishni rivojlantirish elementlarini o'rgatish.



Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish metodikasi quyidagi pedagogik shartlarni amalga oshirish orqali ta'minlanadi:

- oliy ta'lim muassasalari ta'lim jarayonida sport va sog'lomlashtirish faoliyati ko'nikma va malakalarini rivojlantirish modelidan foydalanish;
- sport va sog'lomlashtirish tadbirlari o'rtasida tarkibiy, funksional va mazmunli bog'lanishlarni o'rnatish, sog'lom turmush tarzi asoslarini bilish, pedagogik ta'sirlarning izchilligi va tizimlilikini ta'minlash;
- talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini ijodiy jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga yo'naltirish;
- talabalarni guruhlariga bo'lish, bu ularning sog'lig'i, motivatsiyasi va individual sport turlari bo'yicha muvaffaqiyatlariga muvofiq amalga oshiriladi;
- kasbiy ta'lim darajalarining integratsiyalashuvi darajasi;
- talabalarining jismoniy tayyorgarligi darajasi, ular asosida oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning mazmuni, shakllari va usullari belgilanadi;
- talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining yaxlit jarayonini ifodalaydi.

Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni tejaydigan texnologiyalardan foydalanish;
- talabalarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlarini o'tkazish usullari;
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishning yangi turlari va shakllari (maxsus kurslar, kompyuter o'yinlari va boshqalar).

Talabalar bilan o'tkaziladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini modellashtirish ularning jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'nikmalarini rivojlantiradi va ish samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. Ta'lim to'g'risida. 23.09.2020 y. 637-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida. 2002 yil 24 oktabr. PF-3154-son.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.
4. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Академия, 2007. 528с.



5. Axmatov M. S. "Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish". 2001 y. Toshkent.
6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТБТ, 2009. – 360с.
7. Болонов Г.П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников: игровые упражнения, физкультминутки, подвижные игры, полезные советы. Кн.2. М.: Изд-во Шк. Пресса, 2004. 95с.
8. Володин В.А. Энциклопедия для детей в 20-ти томах. Т.1. М.: Изд-во Аванта, 2001. 620с.
9. Грачев О.К. Физическая культура. М.: ИКС «МарТ»; Ростов-на Дону: Изд. центр «МарТ», 2005. 464с.
10. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Изд-во Владос, 2003. 512с.
11. Илин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (деятельность и состояния). М.: Изд-во Просвещение, 1980. 199с.
12. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2007. - 148s.
13. Савченко М.Б. Физическая культура. Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2001. 74с
14. Salomov R. S, Kerimov F. A. "Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar". 2002 y. Toshkent.
15. Современные проблемы в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни: Труды Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Ю.А.Зубарев, А.И. Шамардин, Г.Ф.Гребенщиков и др. Волгоград: Изд-во ВГИФК, 2006. 724с.
16. Шарипова Д.Д. "Формирование здорового образа жизни". 2001 г. Ташкент.
17. Схарипов Т. Ю, Усмонходжаев Т.С. "Жисмоний тарбия. Дарс исхланмалари ва ҳаракатли о'йинлар". 2000 й.