

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

**PEDAGOGIK OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA TA’LIM JARAYONINI
TASHKIL ETISHDA AMALIYOT BILAN UZVIYLIGINI TA’MINLASH
MASALALARI**

**Respublika miqyosidagi ilmiy va ilmiy-texnik konferensiya
2024-yil, 15-oktyabr**

**Republic-wide scientific and scientific-technical conference
ISSUES OF ENSURING INTEGRATION WITH PRACTICE IN
ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS IN INSTITUTIONS OF
PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION
October 15, 2024**

**Республиканскую научно-техническую конференцию на тему
«РОЛЬ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ВЗАИМОСВЯЗИ С ПРАКТИКОЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ»,
которая состоится 15 октября 2024 года**

JIZZAX – 2024

integratsiyadan farqli ravishda yaxlit olamni tasavvur qilish bilan bir qatorda o'z-o'zini ijodiy rivojlantirish imkoniyatining yuzaga kelishidir. Bola atrof-olamni bilish jarayonida o'z imkoniyatlarini kashf etib boradi. Mustaqil ravishda o'zlashtirish qobiliyati rivojlanadi. Integral loyihalash integratsion mashg'ulotlarni boyitish va sifatli ta'lim olishni ta'minlashga xizmat qiladi. Bola iqtidorini tarbiyachi emas o'zi aniqlab, shaxsiy sifatlarini tarkib toptiradi. Uning imkoniyatlari kengayib borgan sari bilimlarni kashf etib boraverad. [2]

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Nodavlat ta'lim xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorining qabul qilinishi xalq ta'limi tizimida sog'lom raqobat muhitini yaratish, nodavlat ta'lim muassasalari faoliyatini rivojlantirish, xorijiy o'qituvchilarni jalb etish yo'li bilan aniq hamda tabiiy fanlar, chet tillarni chuqurlashtirib o'qitishga, bu esa, o'z navbatida, yoshlarning dunyo mehnat bozorida raqobatdosh va yuqori malakali mutaxassis kadr sifatida jahon hamjamiyatida mamlakatimiz nufuzini oshirishiga, barkamol inson bo'lib shakllanishiga xizmat qilmoqda.

Qaror nodavlat ta'lim muassasalari sektori kengayishi, respublikaning har bir tuman va shahridagi fuqarolar ta'lim xizmatlaridan foydalanishda tanlovga ega bo'lishi, yoshlarga munosib ta'lim-tarbiya berish kabi vazifalarni o'z zimmasiga oladigan malakali xususiy tadbirkorlar faoliyatini qo'llab-quvvatlab, yangi loyihalar asosida ishlash jarayonini takomillashib borishiga sabab bo'lmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori PQ-3276 "Nodavlat ta'lim xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2017 yil, 15
2. Boltayeva F. A., Ibrohimova N. N. Maktabgacha ta'limda integral darslar - innovatsion loyiha sifatida. "Science and Innovation". International scientific journal. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6626043> 2022 y., 2-son. 292 b.
3. Boltayeva F. A. Esonaliyeva O. Yoshlar hayotida virtuallashuv sabablari va omillari. "Fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi" FTAI, Jild: 03, Nashr: 06, June 2022. 232 b
4. M.Xallokova. Nodavlat ta'lim muassasalarida ta'lim tizimini modernizatsiyalash. 3 (1), 151-157, 2022.
5. F.A.Boltayeva. The Essence of Integrating Innovative Technologies in Preschool Education. Pindus Journal Of Culture, Literature and ELT. 110 b <https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view/256>

TALABALARDA SPORT VA SALOMATLIK IMMUNITETINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Shohruh Abduljalol o'g'li Qayumov

p.f.f.d.(PhD), v.b dotsent

Jizzax davlat pedagogika universiteti doktoranti

Anotatsiya:

Inson salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko'rishning garovi sog'lom turmush tarzi ekanligi bugun barchaga ayon haqiqat. Zero, har birimiz, eng avvalo, o'z sog'lig'imizni o'ylashimiz darkor. Ana shunda xotirjam va farovon hayot kechirgan, ko'plab asoratli xastaliklarning oldini olgan bo'lamiz. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish

hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Kalit so'zlar: *Sog'lom turmush tarzi, innovatsiya, talaba, sport, immunitet, rivojlantirish, pedagogika, strategiya, olimpiada, mehnat, tabiat*

Kirish. Aholining uzoq umr ko'rish davomiyligini ta'minlash dolzarb masalalardan biridir. Zero, ushbu ko'rsatkich insonlarning sog'lom turmush tarzi va farovon hayoti ifodasidir. Shu o'rinda sog'lom turmush tarzi nima, unga amal qilish me'yorlari qanday, yurtimizda sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash borasida olib borilayotgan chora-tadbirlar nimalardan iborat, kabi savollar tug'iladi.

— Sog'lom turmush tarzi — insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan o'zni tuta bilishidir, — deydi u. — Serharakatlilik organizmni tabiiy ravishda rag'batlantirib turadi. Shuning uchun serg'ayrat, tinib-tinchimaydigan odamlar doimo tetik, bardam, keksayganlarida ham baquvvat va shijoatli bo'ladi.

Afsuski, hozirgi urbanizatsiya sharoitida keng jamoatchilik va yoshlarimiz o'rtasida jismoniy faollik sezilarli kamayganligi ko'zga tashlanmoqda. Shu bois jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kamharakatlilikka qarshi ommaviy kurashish, insonlarning yuksak jismoniy va aqliy ish qobiliyatini muhofaza etish, aholi keng qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni sport bilan shug'ullanishga jalb qilish tobora dolzarblik kasb etmoqda.

Yurtimizda haftaning har shanba kuni "Salomatlik kuni" deb e'lon qilinib, tibbiyot xodimlari ishtirokida ommaviy sport tadbirlari tizimli ravishda o'tkazilyapti. Notibbiyot kasb-hunar kollejlari "Sog'lom turmush tarzi va oila" fani dars jadvaliga kiritildi. Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida yangi yo'nalish — nutritsiolog mutaxassisligini tayyorlash yo'lga qo'yildi. Jamoat joylari, supermarketlar, bozorlar, xiyobonlar va mahallalarda "Sog'lom ovqatlanish yarmarkasi", "Salomatlik maydonchasi" tadbirlari, "Sog'lom hayotga qadam tashla!", "Biz tamakisiz hudud uchun ovoz beramiz!" aksiyalari va ta'lim muassasalarida "Salomatlik darslari" orqali aholiga sog'lom turmush tarzi tamoyillari keng targ'ib qilinayapti.

Aytish kerakki, ushbu qaror asosida nafaqat bizning markazga, balki barcha davlat organlari va tashkilotlariga ham talaygina vazifalar yuklatilgan. Xususan, har bir muassasa xodimlar uchun ish kuni davomida gimnastika mashqlari, haftasiga kamida bir marotaba yugurish, suzish, futbol, voleybol, basketbol, tennis va boshqa tadbirlarni o'z ichiga olgan "Salomatlik kuni" joriy etishi shart. Xodimlarning muntazam ravishda ommaviylashgan sport turlari bo'yicha musobaqalar va boshqa jismoniy tarbiya-ommaviy tadbirlarida qatnashishlarini rag'batlantirishi lozim.

Organizm me'yorida faoliyat ko'rsatishi uchun 600 dan ortiq ozuqalar kerak. Bunga faqat ratsional ovqatlanish orqaligina erishish mumkin. Lekin ko'pchilik "ratsional ovqatlanish" deganda, mazali, to'yimli, yuqori kaloriyalik taomlarni iste'mol qilishni tushunadi. Biroq iste'mol qilinadigan taomlar organizm tiklanishini ta'minlasa, yo'qotilgan energiyaga bo'lgan talabni qondirsa, tarkibida zarur darajada oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mikro-makroelementlar, o'simlik tolalari saqlasa hamda oziq-ovqatlar va ularning tarkibi, miqdori oshqozon-ichak tizimi fermentlari faolligi bilan mos kelsa, buni ratsional ovqatlanish sifatida qabul qilish mumkin.

Odamning kunlik quvvat sarfini aniqlash uchun asosiy almashinuv, ovqatning spetsifik dinamik ta'siri va har xil faoliyat turlari qo'shib chiqiladi. Fiziologiya nuqtayi nazaridan barcha sarflanadigan quvvatning 40 foizi asosiy jismoniy faollik hissasiga to'g'ri kelishi kerak. Kunlik quvvat sarfi aniqlangandan keyin qabul qilinayotgan va sarflanayotgan energiya miqdoriga qarab ovqat ratsionini tuzish mumkin.

Ovqatni kunning qaysi qismida iste'mol qilish ham muhim omildir. Taomlanishda vaqtni hisobga olish shartli reflekslar hosil bo'lishiga olib keladi va o'z navbatida, organizmni ovqat qabul qilishga tayyorlaydi. Ovqatlanish orasidagi vaqt kun tartibining qandayligidan qat'i nazar ma'lum tanaffuslardan iborat bo'lishi kerak, jumladan, nonushta va tushlik, tushlik hamda kechki ovqat

oralig'idagi vaqt 5-6 soatni, uyqudan oldingi ovqatlanish 1,5-2 soatni tashkil qilishi lozim. Kuniga to'rt mahal ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Har bir madaniyatli shaxs yoshligidanoq o'zining jismonan sog'lom bo'lishi haqida qayg'urishi, gigiyena va tibbiy yordam sohasida bilimga ega bo'lishi, sog'lom turmush tarzini olib borishi zarur. Jismoniy tarbiya hayotdagi ayrim qarama-qarshiliklarni bartaraf etishga yordam beradi. Talaba tabiatan harakat orqali tananing tabiiy ehtiyojlarini qondiradigan faol mavjudot bo'lib, jismoniy harakatsizlik, harakatsizlik, passiv tafakkur va psixologik ortiqcha yuk sharoitida o'zini zamonaviy oliy ta'lim muassasa va oilada topadi. Organizmda semizlik, patologik nevropsik va yurak-qon tomir o'zgarishlar. Bu qarama-qarshilikni bartaraf etishga yetarlicha e'tibor bermaslik oqibati turli kasalliklar, asabiy buzilishlar, yurak xurujlari, jismoniy zaiflik, ma'naviy loqaydlik, mehnatni istamaslik, mehnatga layoqatsizlik, intensiv ijtimoiy va oilaviy hayotdir. Yana bir sub'yektiv ravishda yaratilgan va kuchaygan qarama-qarshilik jismoniy tarbiyaning normal maqsadi - sog'likka erishish, dam olish, muloqot qilish va faoliyatga bo'lgan ehtiyojni qondirish, bir tomondan, ba'zi o'qituvchilar va ota-onalarning jismoniy tarbiyadan foydalanish istagi o'rtasida yuzaga keladi. Qarama-qarshiliklar va ularning salbiy oqibatlari talabalarni umumiy jismoniy tarbiya tizimiga kiritish, jismoniy tarbiyalashning barcha mexanizmlari va rag'batlantirish usullarini qo'llash orqali bartaraf etiladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy mexanizmlari quyidagilardan iborat: jismoniy tarbiya va sport faoliyati, bu faoliyat jarayonidagi munosabatlar tizimi va uning asosida vujudga keladigan ruhiy aloqa. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tufayli mushaklar kuchayadi, asab va qon tomir tizimlari mustahkamlanadi, organizmning kasalliklarga chidamliligi oshadi, jismoniy qobiliyatlari sayqallanadi, ma'naviy-ruhiy barqarorlik darajasi oshadi. Unda chidamlilik, matonat, o'z-o'zini engish va o'z-o'zini tarbiyalash, matonat va mehnatsevarlik kabi xarakterli xususiyatlar namoyon bo'ladi. Munosabatlar tizimi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini to'g'ri yo'lga qo'yish natijasida axloqiy fazilatlarni tarbiyalaydi: jamoaviy, fidoyilik va o'zaro yordam, vazminlik, g'alabada hayo, mag'lubiyatda qadr – qimmat o'zaro mehr-oqibat. Muloqot boshqa shaxsga, o'rtoqlarning tajribasini o'zlashtirishga bo'lgan ma'naviy ehtiyojni qondiradi, jamoatchilik fikrini shakllantiradi va talabalarni bo'sh vaqtdan foydali foydalanishda birlashtiradi. Talabalar bilan jismoniy tarbiya va sport ishlarida faoliyat, munosabatlar va muloqot pedagogik jihatdan rag'batlantiriladi. Talaba faoliyatining asosiy motivatsiyasi - jismoniy kuchni rivojlantirish, sog'lig'ini saqlash, demokratik jamiyatning foydali va faol a'zosi bo'lish, olingan jismoniy tarbiya va sport ko'nikmalari tufayli odamlarga yordam berish istagi. Bu rag'batlantirishlar talabalarning faollik, harakatchanlik va faollikka bo'lgan tabiiy istagi bilan uyg'unlashadi, bu jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyatga ega shakllarida eng yaxshi amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining talabalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga undashda ularning natijasi kuch va quvvatning ko'tarilishi, jismoniy zavqlanish hissi bo'lishi ham muhimdir. Talabalarda asta-sekin estetik tuyg'u, inson tanasining go'zalligidan bahramand bo'lish va go'zallik yaratish qobiliyati rivojlanadi. Tashqi to'siqlar va o'zlarining zaif tomonlari ustidan g'alaba qozonish quvonchini boshdan kechirish oliy ta'lim muassasa talabalarida ishlash va kurashish istagini beradi.

Mag'lubiyatning achchiqligi muvaffaqiyatga erishish va o'zini o'zi va jamoatchilik fikrida o'rnatishga borgan sari ko'proq urinishlarni rag'batlantiradi. Talabalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi ham sog'lom intilish, do'stlari orasida mashhur bo'lish istagi bilan rag'batlantiriladi. Jismoniy tarbiya fanidan sinfdan tashqari ishlar jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarda, asosan, darsdagi kabi vazifalar qo'yiladi: salomatlikni mustahkamlash, tanani chiniqtirish, talabalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, jismoniy tarbiya o'quv dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish, shuningdek, talabalarda ma'lum tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish va o'tkazish uchun boshlang'ich va o'rta oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jamoalari, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya to'garaklari tuziladi. Jismoniy tarbiya jamoasiga rahbarlik qilish jamoa kengashi va jismoniy tarbiya o'qituvchisiga, to'garakni boshqarish esa boshlang'ich sinf

o'qituvchilaridan biriga yuklangan. Bundan tashqari, har bir sinfda jismoniy tarbiya tashkilotchilari saylanadi. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari dars soatlarida va uzaytirilgan kunlarda, shuningdek, darsdan tashqari mashg'ulotlar shaklida amalga oshirilishi mumkin. Birinchisi, to'g'ridan-to'g'ri jismoniy tarbiya darsini, mashg'ulotlar paytida jismoniy tarbiya daqiqlarini, katta tanaffus paytida jismoniy mashqlar va ochiq o'yinlarni, oliy ta'lim muassasadan keyingi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Xulosa o'rnida shaxsning jismoniy rivojlanishi to'liq aqliy mehnat uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Jismonan sog'lom odam unumli ishda yaxshiroq ishlashi, og'ir yuklarni yengib o'tishi va kamroq charchashi mumkin. Jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanishni amalga oshirish bilan bir qatorda talabalarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoj va qiziqishni uyg'otish, jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlashning psixofiziologik asoslarini chuqur tushunishga, shuningdek, aqliy, axloqiy va estetik rivojlanish. Shu ma'noda jismoniy tarbiya o'qituvchilari talabalarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojini kuchaytirishga, ularning psixofiziologik asoslarini tushunishga, jismoniy kuch va salomatlikni rivojlantirishga, shuningdek, sanitariya va sog'lomlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan faol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil etishning ko'p qirrali jarayoni sifatida ishlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarori" 2015. 4-b.
2. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Ta'lim to'g'risida" O'RQ-637, 2020 yil 23 sentabr.
3. Sh.M.Mirziyoevning oliy majlisga murojaatnomasi. // «Xalq so'zi» gazetasi. 2020 yil, 25 yanvar, 19(7521)-son.
4. "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020 yil 6 noyabrdagi PF-6108-son O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son qarori bilan tasdiqlangan "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasini amalga oshirish chora-tadbirlari dasturi" //lex.uz// Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 14.02.2019 y., 09/19/118/2612-son;
6. "O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" 2019 yil 8 oktabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5847-son farmoni.
7. Sh.M.Mirziyoevning "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida" 2019 yil 27 avgustagi PF-5789-soni farmoni.
8. Sh.A.Qayumov "Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishning innovatsion yondashuvi" Monografiya. T.: Ziya chashmasi. 2023. 109 b.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Aholi salomatligi-2030" milliy strategiyasini tasdiqlash to'g'risida" 2023 yil 6 sentyabrdagi PF-156-son farmoni.

PEDAGOGIK OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA TA'LIM JARAYONINI TASHKIL ETISHNING DOLZARB MUOMMOLARI VA YECHIMLARI

Botirov Shonazar

Maktab menejmenti kafedrası o'qituvchisi, Jizzax DPU

Qurbonova Durdona

Achilova Shoxsanam

Maktab menejmenti yo'nalishi 4-bosqich talabalari, JDPU

Annotatsiya:

Hammazmizga ma'lumki, bugungi kunda oliy ta'lim muassasalariga kirish soni yildan yilga oshib bormoqda. Xattoki, bu ko'rsatkich 90 % ga yetdi. Aynan ushbu maqola ham oliy ta'lim muassasalarida ta'lim jarayonini tashkil etishda turli xil muomolariga yechim topishiga qaratilgan.