

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ, ФАН ВА ИННОАВАЦИЯЛАР ВАЗИРЛИГИ
ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**“МАМЛАКАТИМИЗ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МУТАХАССИСЛАРИНИ
КАСБИЙ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ”**

ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАН МАТЕРИАЛЛАРИ

**“СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНО -ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ”**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ**

**“IMPROVING THE PROFESSIONAL THEORETICAL AND
PRACTICAL TRAINING OF PHYSICAL CULTURE
SPECIALISTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM OF
OUR COUNTRY”**

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE**

(4 МАРТ 2023 ЙИЛ)

Фарғона – 2023

УДК: 796.372.378+768:067.2/9

КБК: 751

М23

Ташкилий қўмита:

Раис: **Б.Шермухаммадов** Фарғона Давлат университети
ректори, тарих фанлари доктори,
профессор

Раис ўринбосари: **А.Абдуллаев** Жисмоний тарбия назарияси ва
услугиёти кафедраси профессори,
педагогика фанлари номзоди

Аъзолар: **И.Юлдашев, С.Сидиқов,**
Н.Мамажонов, Р.А.Хамрақулов,
Х.Хайдаралиев, А.Хасанов,
Н.Бобожонов, З.Усмонов

Нашрга тайёрловчилар: **Ш.Ханкельдиев** пед.фан.док.профессор
А.Абдуллаев пед.фан.ном., профессор
А.Хасанов доцент, (PhD)
З.Усмонов катта ўқитувчи, (PhD)
Н.Хасанова кабинет мудири

Мухаррир: **А.Абдуллаев, З.Усмонов, Н.Хасанова**

Мазкур тўпلامга киритилган материалларнинг мазмуни, ундаги статистик маълумотлар ва меъерий ҳужжатлар санасининг тўғрилигига ҳамда танқидий фикрларга муаллифларнинг ўзлари масъулдир.

3. Mahkamov M., Sodiqov Q. Sog'lom avlodni tarbiyalaylik.-T.: "O'qituvchi", 1996.-72 b.
4. Bogdanov G.P. Shkolnikam-zdoroviy obraz jizni (Vneurochniye zanyatiya s uchashimisiya po fizicheskoy kulture).-M.: Fizkultura i sport, 1989.-s.192 il.

BOSHLANG'ICH SINFLARDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI AMALGA OSHIRISH

**Ismoilov Turobjon, NamDU dotsenti
Ismoilov G'anisher, O'zDJTSU tayanch doktoranti**

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakat faolligi, pedagogik tajriba.*

Respublikamizda mustaqillikka erishilgan daslabki kunlaridan boshlab hukumatimiz rahbariyati, shaxsan birinchi prezidentimiz tamonidan boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham davlat ahamyatiga ega bo'lgan darajada alohida e'tibor qaratildi.

Mamlakatimizning eng ustivor va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom, barkamol va har tamonlama etuk insonlar qilib tarbiyalashdan iboratdir. Shu boisdan ham respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tomonidan bu borada katta ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jismoniy tarbiya va sportga oid bo'lgan qonun, qaror va farmonlarni qabul qilinishi aynan shu sohaga berilayotgan e'tiborning yorqin ifodasidir[1;2;3;4].

O'rganilganligi. Istiqolga erishilgandan buyon mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport orqali yurtimiz aholisini salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini amalga oshirish borasida ham muntazam ravishda katta ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Prezidentimiz tomonidan ommaviy sportning sifat va samaradorligini oshirish maqsadida 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori mamlakatimizda sport ishlarini tizimli yo'lga qo'yishda va amalga oshirishda dasturi amal bo'lib kelmoqda.

O'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom, yetuk va har tomonlama barkamol insonlar qilib tarbiyalashda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarining o'rni va ahamiyati beqiyosdir.

O'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarini muntazam ravishda sifatli o'tkazilishi boshlang'ich sinf o'quvchilarining kunlik harakat faolligini va jismoniy tayyorgarligini oshiradi va sog'lom turmush tarzini sharllantiradi.

Vazifalari. Respublikamizda bugungi kundagi eng muhim, dolzarb va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridan biri ishlab chiqarish korxonalarida, ta'lim tashkilotlarida, oilalarda, mahallalarda, istirohat bog'larida, dam olish maskanlarida ommaviy sportning tashkil qilish va o'tkazish sifatiga va samaradorligiga e'tibor qaratish hamda sog'lom turmush tarzini amalga oshirish bilan shug'ullanuvchilar sog'ligini yanada mustahkamlashdan iboratdir.

Bu vazifalarni amalga oshirishda prezidentimiz tamonidan ishlab chiqilgan yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni hayotga tadbiiq etilishi katta ahamiyatga ega bo'ldi.

Tadqiqot uslublari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlilidan ma'lum bo'ldiki, bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarida ta'lim-tarbiya olayotgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va kunlik harakat faolligi ularning yoshi uchun qo'yilgan me'yor talablariga to'liq javob bermaydi.

Olib borilgan pedagogik kuzatishlardan aniqlandiki, hozirgi kunda o'quvchilar o'rtasida dars tayyorlashga, televizor ko'rishga va kompyuter bilan shug'ullanishlariga vaqt ko'proq sarflanayotganligi tufayli ular organizmining kunlik harakatga bo'lgan ehtiyoji ortib bormoqda. Bu esa sog'lom turmush tarzini amalga oshirishga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi, quyidagilarga: ularning kun tartibiga rioya qilishiga; kunlik harakat faolligiga; o'quv faoliyati jarayonidagi sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishiga; sinfdan va maktabdan tashqari tashkil qilingan sport to'garaklarida muntazam shug'ullanishiga; ommaviy sport tadbirlarida, musobaqalarda faol ishtirok etishiga; maktabda, mahallada, oilada tashkil qilingan jismoniy tarbiyaga; yashash sharoitiga bevosita bog'liqdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda umumiy o'rta ta'lim maktablarida tashkil qilingan o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari muhim ahamiyatga egadir. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining organizmini kunlik harakat faolligini oshirish bugungi kunning eng asosiy va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridan bo'lib, sog'lom turmush tarzini amalga oshirishdagi asosiy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kunlik harakat faolligini oshirish ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda, salomatligini mustahkamlashda va sog'lom hayot kechirishida katta ahamiyatga egadir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat faolligini oshirishda haftalik jismoniy tarbiya darslari, o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari, sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya, ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari, sayrlar va oilada o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarini o'rni va ahamiyati kattadir.

Natijalar tahlili. Kichik sinf yoshidagi o'quvchilarning kunlik harakat faolligini va jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish bo'yicha bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda alohida dastur ishlab chiqildi.

Tadqiqot ishlarini o'tkazish maqsadida, pedagogik kuzatishlar natijasiga asosan sharoiti bir-biriga yaqin bo'lgan umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi boshlang'ich sinf o'quvchilaridan tashkil topgan tajriba-sinov va nazorat guruhlarini tanlab olindi.

Tajriba-sinov va nazorat maktablaridagi kichik sinf yoshidagi bolalarning harakat tayyorgarligini aniqlash maqsadida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlar ishlab chiqdik. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqilgan testlar asosida aniqlandi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usulda tahlil qilindi va umumlashtirildi. Yig'ib olingan ma'lumotlarni tahlilidan ma'lum bo'ldiki, tajriba-sinov va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi o'zaro taqqoslanganda statistik jihatdan farq bo'lmadi.

Tadqiqot ishlarini o'tkazish jarayonida ishlab chiqilgan dastur asosida tajriba-sinov guruhida o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan olib borildi va muntazam ravishda nazorat qilindi.

Nazorat guruhidagi o'quvchilar bilan o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari oldin qanday bo'lsa shundayligicha o'tkazildi va nazoratchi tomonidan hech qanday ta'sir ko'rsatilmadi.

O'quv yili davomida o'tkazilgan tajriba ishlarini samaradorligini o'rganish maqsadida tajriba-sinov va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida testlar qabul qilindi. Testlar asosida yig'ib olingan ma'lumotlar matematik-statistik usulda tahlil qilindi va umumlashtirildi.

Yig'ib olingan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba-sinov guruhidagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanishi bilan birgalikda ularning kunlik harakat faolligi ortganligi aniqlandi, dastlabki va yakuniy olingan testlar bo'yicha statistik farqqa erishildi. Nazorat guruhidagi bolalardan olingan ma'lumotlar taqqoslanganda ularning jismoniy tayyorgarligi va kunlik harakat faolligi yaxshilangan bo'lsada, lekin statistik jihatdan farqqa erishilmadi.

Xulosalar. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkazilgan tajriba-sinov ishlaridan shunday xulosa qilish mumkinki, o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarini bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olib muntazam ravishda ishlab chiqilgan rejaga asosida o'tkazilishi, ularning salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan birgalikda jismoniy tayyorgarligini hamda kunlik harakat faolligini oshirdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati.

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: «Адолат», 2017. – 112 б.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент, 2020. 24 январь.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ ЧЕРЕЗ МУЗЫКУ И ПОВЫШЕНИЕ ЕЁ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Старший научный сотрудник
Музея Ферганского Государственного университета
Абдумаликова Сумбула Махмудовна**

***Аннотация.** Рассматриваются возможности использования музыкотерапии в формировании культуры здорового образа жизни учащихся музыкальной школы. Приводятся исторические примеры использования музыкальной терапии, определяется понятие «культура здорового образа жизни учащихся», выявляются условия применения музыкотерапии на уроке.*

***Ключевые слова.** Музыкотерапия, культура здорового образа жизни, учащийся, музыкальная школа.*

В последнее время мы все чаще обращаем внимание на то, что современная медицина использует возможности музыкального искусства (соматические, нервно-психические и др.) в деле сохранения и укрепления здоровья на-селения. Медики объясняют свой выбор коммуникативными функциями музыки, иницирующей коррекцию эмотивной сферы, влияющей на деятельность человека. Звучание музыки положительно действует на иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активизирует восстановительные процессы. Именно поэтому современные исследователи обозначают музыкальную деятельность как здоровьесберегающую и здоровье-формирующую. Мы, в свою очередь, используем средства музыкальной деятельности в формировании культуры здорового образа жизни детей.

Исторический опыт формирования здорового образа жизни взрослых и детей свидетельствует о том, что он изначально закладывался представителями различных сфер научных дисциплин. в отдельных работах отмечают, что начала представлений о здоровом образе жизни человека были заложены на востоке. уже в Древней Индии в VI в. до н.э. в ведах были сформулированы основные принципы ведения здорового образа жизни. один из них – достижение устойчивого равновесия психики. в тибетской медицине в известном трактате «чжудши» невежество считалось общей причиной всех болезней.

Умеренность во всем, природная естественность и преодоление невежества – основные составляющие здорового образа жизни, определяющие физическое и психическое благополучие человека.

Восточная философия основана на понятии человека как целого, неразрывно связанного с непосредственным окружением, природой, космосом и ориентирована на

ERGASHEVA O.A.	
Tibbiyot mutaxassislikka ega bo'lgan professional ta'lim muassasalari o'quvchi-qizlarining jismoniy tayyorgarligini hududiy xususiyatlarni hisobga olgan holda oshirish NURILLAEVA N.M., NORKULOV D.R.	555
Методика индивидуализированной подготовки спортсменов в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге БОБОЖОНОВ Н., МАДОРИПОВ О.	558
Kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlarning o'quv mashg'ulot jarayonining rivojlanish xususiyatlari ABDUNAZAROVA N.T., HAZRATQULOV J. P.	561
13-15 ёшли мактаб ўқувчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини махсус машқлар ёрдамида ривожлантириш САЛИҲОВА Г.Х.	564
Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etish MUHAMMADJONOVA O.M.	567
Хотин-қизлар билан ўтказиладиган соғломлаштириш машғулотларининг назарий асослари МИРДЖАМАЛОВА Н.З.	568
Ayollar sporti muammolari haqida SATTAROVA B.N., ALJONOVA O.M.	572
Xotin-qizlar hayotida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati IBRAGIMOV X.A., MUXTOROVA H.A.	574
Ёш курашчи қизларнинг оёқ билан бажариладиган машқлар техникси таҳлили ЖЎРАЕВ Ғ.И.	576
Xotin-qizlarning harakat faolligini oshirishda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish masalalari TOLAMETOV A.A.	579
Исследование физического статуса студенток высшего гуманитарного учебного заведения КИМ В.Г., ИРМАТОВ Д.	581
14-15 Yoshdagi velosipedchi qizlarni shossedagi poygalari texnikasi asoslari TOYLIBAEV S., AKMANOVA D.	583
V SHŪBA. ŪQUVCHI ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ	586
Оммавий ва соғломлаштириш спорти организмни стресс ҳолатидан чиқариш воситаси УСМОНХЎЖАЕВ Т.С.	586
Класстан тышкаркы иштерде окуучуларды сурма-таш коругуна экскурсия уюштуруу КАЛЫКОВ Б.О.	588
Sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda faol-harakat YULDASHOV I.A., MALLABOYEV F.	591
Sog'lom turmush tarzining qaror topishiga ta'sir etuvchi omillar SULAYMONOV Q., QOSIMOV A.N., TOJIMATOV J.	594
Муסיқа ва жисмоний маданият ҳамкорлигида ўқувчи-ёшларда соғлом турмушни шакллантириш ва уларни ижтимоий фаолиятини ошириш МАХМУДОВА С.А.	596
Соғлом турмуш тарзини шакллантириш истикболлари МУСАЕВ Б.Б.	599
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarziga intilishni shakllantirish imkoniyatlari ALIMOV Q.A. QUDIRATOV E.R.	604
Boshlang'ich sinflarda sog'lomlashtirish tadbirlaridan samarali foydalanish orqali sog'lom turmush tarzini amalga oshirish ISMOILOV T., ISMOILOV G'.	608
Формирование здорового образа жизни у молодёжи через музыку и повышение её	610