

**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

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

*Мазкур тўпламга киритилган материалларнинг мазмуни, ундаги статистик маълумотлар ва меъёрий ҳужжатлар санасининг тўзрилигига ҳамда танқидий фикрларга муаллифларнинг ўзлари масъулдир.*

## МУНДАРИЖА

<b>Сўз боши</b>	3
<b><i>Ишўба. JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISINI KASBIY-NAZARIY VA KASBIY-AMALIY TAYYORGARLIGI MUAMMOLARI</i></b>	8
Общая направленность профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов МАСЛЕННИКОВ А.В., ХАСАНОВ А.Т.	8
Проблемы преемственности нормативного содержания государственных программ по физическому воспитанию в системе школьного образования ХАНКЕЛЬДИЕВ Ш.Х.	11
Сравнительный анализ физической подготовленности студенток гуманитарных профилей ЭЛИПХАНОВ С.Б.	14
Развитие компетенций области "физическое развитие и формирование здорового образа жизни» у дошкольников в процессе физического образования ШАРИПОВА Д., ТАИРОВА М.	18
Жисмоний маданият мутахассислари узлуксиз малака ошириш тизимини такомиллаштиришга назарий ёндашув ТУРСУНАЛИЕВ И.А.	20
Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассислигида “Жисмоний маданият” тушунчаси хусусида РАФИЕВ Ҳ.Т.	23
Совершенствование физической культуры в учебном процессе вуза ХАСАНОВ Ж.Х.	26
Жаратылыш жөнүндө түшүнүктөрдү калыптыруу үчүн табият таануу жана дене тарбия сабактарынын интеграциясы. КОЧКОРОВА Г., АНАРКУЛОВ Х.Ф.	28
Источники социальных рисков студенческой молодежи БОРКОШЕВ М.М., КОЧКОРОВА Г.А.	32
Жисмоний тарбия бакалаврининг жисмоний ривожланганликга мансуб касбий назарий билимлари АБДУЛЛАЕВ А., ИСМОИЛОВ И.	36
Современные проблемы в теории и технологии физического воспитания дошкольников МЕЛИЕВ Х.А., БУРАНОВА Ш.А.	39
Манжалардын кыймылдарын өнүктүрүүчү оюндар БОРКОШЕВ М.М., МИЙЗАМОВ М. АБДУРАХМАНОВА Э.Х.	41
O`quvchi yoshlar jismoniy tarbiyasida aylanma mashg`ulotlar BOYVOBOEV B., G`ULOMOV O`.	45
Maktabgacha ta`lim yo`nalishi talabalarining kasbiy maxoratini shakllantirishda xarakatli o`yinlarning ahamiyati BEKMANOVA H.SH., KAMILJANOVA N.U.	47
Жисмоний тарбия ва спорт бўйича бўлажак мутахассисларга таълим беришнинг педагогик жиҳатлари ОЛИМОВ А.В.	49
Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида табақалаштирилган ва таснифланган ўзбек жанг санъати комплекс машқларни қўллаш методикаси МАХМУДОВА М.М.	51
В процессе проведения подвижных игр МАТНАЗАРОВ А.У., ТАНГРИБЕРГЕНОВ У.И.	55
Педагогические основы и организация дистанционного обучения в современном образовании	57

Туризм - доступный вид оздоровления ХАНКЕЛЬДИЕВ Ш.Х., ОБИДОВ Х.	658
Jismoniy tarbiya va sport o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari sifatida SOHIBNAZAROV R.	662
Баркамол авлод тарбиясида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти АБДУЛЛАЕВ Ж.Х., ОМОНБОЕВ Б.И., ТУЛИЕВ М.Қ.	664
Привлечение и пропаганда к здоровому образу жизни АРИПОВА В.Б.	666
Maktabda o'quvchi- yoshlar va sog'lom turmush tarzining o'rni va roli ISMAILOV A.A.	668
Sog'lom turmush tarzini tadbiiq etishda jismoniy tarbiyaning ro'li RO'ZIYEVA M.Q.	670
Соғломлаштириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муҳим жиҳатлари ПАРПИЕВ О.	672
Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимидаги спорт ва оммавий соғломлаштириш спорти машғулотлари мониторинги УБАЙДУЛЛАЕВ Р., ШЕРАЛИЕВА А.	675
Sog'lom turmush tarzi - faol hayot tarzi TO'XTANAZAROV I.	676
Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari BOBOJONOV N.N.	679
Соғломлаштириш тренировкалари – жисмоний баркамолликнинг асоси ҒОЙНАЗАРОВ Ғ.А., ЮНУСАЛИЕВ У.	681
Kasb-hunar kollej o'quvchilarida jismoniy sifatlarini takomillashtirishning asoslari G'OYNAZAROV G', YUNUSALIYEV U.	683
Yurak qon-tomir sisnemasini kasalliklari mavjud bolalarni jismoniy mashqlar bilan shugullahtirish metodikasi GO'YOXON Y.K.	686
Мониторинг состояния здоровья учащихся среднего школьного возраста образовательной системы ДЖАЛОЛОВ Ш.В., ХУДИЕВА С.	688
Соғлом турмуш тарзи машғулотларида жисмоний машқларни бажаришнинг ўзига хос кетма-кетлиги ҚОСИМОВ А.Н.	691
Жисмонан баркамол авлод тарбиясида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг ўрни ЮЛДАШЕВ М.М.	693
Талабалар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таркибида ҳаракат фаоллиги восита сифатида МАМАТОВ У.	697
Кичик мактаб ёшидагилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ҚУРБОНОВ Ғ.Р.	699
Piyoda yurish turizmi talaba yoshlarni sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish vositasi sifatida MASHARIPOV A.K.	702
Биологические активные добавки применяемые профессиональными спортсменами в спорте ЕПИФАНОВА Е.С.	705
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish BOBOYAROVA N.S.	707
Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда кун давомидаги ҳаракатланишимизнинг таҳлили	709

тизимининг мактабгача ёшдагилар, мактаб ёшидагилар, касб-хунар коллежлари ўқувчи-ёшлари ва олий ўқув юрти талабалари учун соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мажмуасини яратдик ва уларни амалиётга тадбиқ этдик. Ўқувчи, талаба ёшлар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шакллантириш мазмуни ва унинг усулиётига оид ўқув қўлланмаларидан республикамиз таълим муассасаларида фойдаланилмоқда.

## **ПРИВЛЕЧЕНИЕ И ПРОПАГАНДА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Арипова Васи́ла Бахтияровна. Кафедра реабилитации, народной медицины и физической культуры Ташкентской медицинской Академии, ассистент (PhD),  
Узбекистан, Ташкент.**

*Аннотация:* Статья посвящается привлечению и пропаганде к здоровому образу жизни.

*Ключевые слова:* ЗОЖ, оздоровительные мероприятия, физкультура, правильное питание, вредные привычки, экология.

Люди с годом в год становятся безразличными своему здоровью. Итогом безразличия различные заболевания и последствия, влияющие на состояние организма. В статье рассматриваются важнейшие аспекты и проблемы привлечения и пропаганды к здоровому образу жизни и пути их решения.

Цель исследования. Обосновать научно влияние здорового образа жизни для человека, что он должен знать, соблюдать и по мере своей возможности соблюдать.

Материалы и методы исследования. Для данной статьи использовались литературные источники и методические документы по данной тематике. Результаты и их обсуждения. Одной из важнейших проблем человечества является формирование здорового образа жизни. Согласитесь, что здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек - здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровая нация будущего государства. Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Основные элементы здорового образа жизни - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

Непременное слагаемое здоровья - рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. По подсчетам ученых за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 тонна хлебобулочных изделий, 11-12 тонна картофеля, 6-7 тонна мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни! Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

Сегодня, большинство употребляет большое количество некачественной пищи, лишенной основных компонентов (полуфабрикаты, фастфуды, энергетические напитки), нужных организму и здоровому пищеварению. В результате чего, организм постоянно перегружен совершенно ненужным и бесполезным грузом, отнимающим наши жизненные силы. Поэтому для коррекции питания мы применяем БАДы (биологически активные добавки), которые дают организму все нужные компоненты для нормальной работы и

восстанавливают нарушения в организме, приобретенные за долгие годы неправильного образа жизни.

Мощное оздоровительное средство – физкультура и спорт. С его помощью можно избежать многих болезней, продлит жизнь и на долгие годы сохранит трудоспособность, умение радоваться жизни. Физкультура оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Казалось бы, все ясно. Но на практике получается не совсем так. Мы все с вами являемся свидетелями того, что из года в год ухудшается состояние здоровья населения республики, областей в целом. Этому способствуют социально-экономические факторы, ухудшение экологической обстановки, заметное снижение двигательной активности, неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие веры в самого себя, семью, как опоры общества и т.д.

Вызывает тревогу и болезнь цивилизации - гиподинамия. Если раньше простой физический труд в основном удовлетворял потребность организма в мышечной деятельности, то сейчас ситуация резко изменилась. Прежде всего, это связано с урбанизацией, механизацией и автоматизацией, компьютеризацией труда, развитием средств связи, транспорта, бытовой техники. Наука не стоит на месте. Это, конечно, хорошо, но! Сидячий образ жизни вредит здоровью, вызывает рост заболеваемости. И, тем не менее, он охватывает все больше слоев населения, и его преодоление стало острой социальной проблемой. А роль и значение медицинских мер в этом малоэффективны. Значит, необходимы другие пути. Какие?

Исходя из вышеперечисленного предлагает следующее:

-первое в рамках бюджетного финансирования необходимо использовать финансовые средства для развития профилактики в виде перераспределения ресурсов внутри здравоохранения. Развитие профилактики требует перераспределения финансирования внутри сектора здравоохранения, отказ от финансирования на койко-день и переход на финансирование на душу населения. Одним из источников финансовой поддержки профилактики на уровне первичного здравоохранения могут стать средства страховых организаций, фонда обязательного медицинского страхования.

-второе - гигиеническое обучение и воспитание, формирование здорового образа жизни, воспитание общей культуры здоровья - важнейшая часть существования человека в современном мире. Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья населения, способствует распространению вредных привычек и факторов риска возникновения заболеваний. Поскольку процесс формирования здоровья должен быть непрерывным и последовательным, то реализацию курсов и программ гигиенического воспитания в учебных заведениях предпочтительнее возлагать на педагогов, прошедших у врачей-специалистов по гигиеническому и психическому воспитанию расширенную подготовку. Поэтому необходима корректировка программ подготовки в ВУЗах как педагогов, независимо от профиля преподаваемого ими предмета, так и врачей, независимо от специальности.

-третье-санитарная пропаганда прошлых лет не приносила ощутимых результатов в формировании здоровый образ жизни и заметным образом не влияла на демографические показатели населения. Поэтому необходимы новые подходы в укреплении здоровья, определения мотиваций, поиск иных путей побуждения сознания на укрепление и сохранение физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни. Необходим комплексный подход по формированию у населения навыков здорового образа жизни. А это значит, должна быть разработана и принята Государственная программа здорового образа жизни на государственном уровне. Программа, которая предусматривала бы создание нормальных социально-экономических и экологических условий, стимулирующих здоровый образ жизни, снижение общего

уровня заболеваемости, инвалидности и преждевременной смертности, формирование у каждого потребности в здоровом образе жизни.

Все забывают о таком народном изречении, как: «В здоровом теле – здоровый дух». Тем не менее, оно очень актуально. Вед здоровье подразумевает не только физическое и психическое благополучие, но и нравственное. Моральные качества человека, его мышление, психические способности; начала, определяющие поведение и действия людей, их внутренняя моральная сила (проще говоря, «дух») определяются, прежде всего, физическим и психическим здоровьем.

#### Список литературы

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с.
3. Жеребцов А.В. – М, Физкультура и труд. – 2006. – 211 с.
4. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. -М, 2003. –СПб, 2004. – 114 с.

## MAKTABDA O‘QUVCHI- YOSHLAR VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING O‘RNI VA ROLI

Ismailov Akbar Abdijabborovich

Samarqand viloyati Ishtixon tumani XTB ga qarashli 2-son IDUM jismoniy madaniyat o‘qituvchisi

*Annotastiya.* Mazkur maqolada zamonaviy maktab o‘quvchilarni darslarga jalb qilish masalalari ko‘rib chiqiladi, jismoniy tarbiya va sportning roli va o‘rni. Muntazam jismoniy faoliyatning ta‘siri bo‘yicha tadqiqotlar o‘tkazildi hamda jismoniy tarbiya va sport sog‘lig‘ini yaxshilash va foydali ta‘sir ko‘rsatishga qaratiladi. So‘lom turmush tarsi yoshlarni tez o‘zgaruvchan dunyoga moslashish, shuningdek, taqdim etayotgan barcha narsaga chidamlilik ularning hayoti bo‘lgan qiziqishlarni uyg‘atadi.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sport, yuklanish darajasi, giyohvandlik, yosh avlod, vosita faoliyati.

Dunyoda bolalarga jismoniy madaniyat va jismoniy faollik keng targ‘ib qilishda sog‘lom turmush tarsi o‘rni va roli juda kattadir. Jismoniy madaniyat mutaxassislar bolalarimizga faol hayot tarziga olib keladigan ko‘nikmalar va qadriyatlarni o‘rganishga yordam beradi. Hayotiy qadriyat - jismoniy faoliyat kabi hayot tajribasi va har qanday zamonaviy shaxsning ajralmas qismi va sog‘lom turmush tarzi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Jismoniy tarbiya asosiy maqsadi faol hayot falsafasini targ‘ib qilishdir.

Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi keng ko‘lamli ijtimoiy-madaniy hamda tarbiyaviy jarayon sifatida, har bir inson yoki oilaning ma‘naviy va jismoniy barkamolligi, mehnat jamoasi hamda mahalla muhitida faol ishtirok etish, ko‘pchilikka ibrat, namuna bo‘lish ma‘nosini bildiradi. Unda mustahkam oilada tinch-totuv yashash, mehnat jarayonida yuksak samaralar keltirish, madaniy, ommaviy va sport tadbirlarida doimiy ishtirok etish kabi jihatlar mujassamlashadi.

Mamlakatimiz mustaqillika erishganidan so‘ng sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liq bo‘lgan tadqiqotlar yanada ko‘paydi. Ular orasida milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ma‘naviy-ma‘rifiy madaniyatimizni davr talablari asosida boyitishga doir qator o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar, ommabop kitoblar yuzaga kelmoqda.

Ma‘lumki, inson salomatligi ko‘p sohalar bilan bevosita bog‘liq. Bunda tibbiy va gigiyenik talablar, dam olish, ovqatlanish, uyqu, madaniy hordiq chiqarish kabilar ustuvor turadi. Ularning tarkibida esa, amaliy jihatdan real harakat qilish (suzish, yugurish, sakrash, yuk ko‘tarish, nafas olish va shu kabi tabiiy harakatlar) eng muhim omil hisoblanadi. Tabiiy harakatlarni sifatlash,