

SCIENCE
PROBLEMS.UZ

ISSN 2181-1342

Actual problems of social and humanitarian sciences
Актуальные проблемы социальных и гуманитарных наук

**Ijtimoiy-gumanitar
fanlarning dolzarb
muammolari**

Jild 3, Son 10

2023

SCIENCEPROBLEMS.UZ

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

№ 10 (3)-2023

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

ТОШКЕНТ-2023

БОШ МУҲАРРИР:

Исанова Феруза Тулқиновна

ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:

07.00.00-ТАРИХ ФАНЛАРИ:

Юлдашев Анвар Эргашевич – тарих фанлари доктори, сиёсий фанлар номзоди, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Мавланов Уктам Махмасабирович – тарих фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Хазраткулов Абдор – тарих фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети.

08.00.00-ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ:

Карлибаева Рая Хожабаевна – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Худойқулов Садирдин Каримович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Азизов Шерзод Ўктамович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Божхона институти;

Арабов Нурали Уралович – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Холов Актам Хатамович – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Шадиева Дилдора Хамидовна – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б, Тошкент молия институти;

Шакарров Қулмат Аширович – иқтисодиёт фанлари номзоди, доцент, Тошкент ахборот технологиялари университети

09.00.00-ФАЛСАФА ФАНЛАРИ:

Ҳакимов Назар Ҳакимович – фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Яхшиликков Жўрабой – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Ғайбуллаев Отабек Мухаммадиевич – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат чет тиллар институти;

Ҳошимхонов Мўмин – фалсафа фанлари доктори, доцент, Жиззах педагогика институти;

Носирходжаева Гулнора Абдукаҳхаровна – фалсафа фанлари номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Турдиев Бехруз Собирович – фалсафа фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, Бухоро давлат университети.

10.00.00-ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Ахмедов Ойбек Сапорбаевич – филология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

Кўчимов Шухрат Норқизилович – филология фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Салахутдинова Мушарраф Исамутдиновна – филология фанлари номзоди, доцент, Самарқанд давлат университети;

Кучкаров Раҳман Урманович – филология фанлари номзоди, доцент в/б, Тошкент давлат юридик университети;

Юнусов Мансур Абдуллаевич – филология фанлари номзоди, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Саидов Улугбек Арипович – филология фанлари номзоди, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси.

12.00.00-ЮРИДИК ФАНЛАРИ:

Ахмедшаева Мавлюда Ахатовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Мухитдинова Фирюза Абдурашидовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Эсанова Замира Нормуратовна – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган юрист, Тошкент давлат юридик университети;

Ҳамроқулов Баҳодир Мамашарифович – юридик фанлар доктори, профессор в.б., Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети;

Зулфиқоров Шерзод Хуррамович – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Жамоат хавфсизлиги университети;

Хайитов Хушвақт Сапарбаевич – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси

Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Асадов Шавкат Ғайбуллаевич – юридик фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Утемуратов Махмут Ажимуратович – юридик фанлар номзоди, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Сайдуллаев Шахзод Алиханович – юридик фанлар номзоди, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Юсупов Сардорбек Баходирович – юридик фанлар доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Амиров Зафар Актамович – юридик фанлар бўйича фалсафа оқтори (PhD), Ўзбекистон Республикаси Судьялар олий кенгаши ҳузуридаги Судьялар олий мактаби;

Жўраев Шерзод Юлдашевич – юридик фанлар номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Бабаджанов Атабек Давронбекович – юридик фанлар номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети.

13.00.00-ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ:

Хашимова Дильдархон Уринбоевна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Ибрагимова Гулнора Хавазматовна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Закирова Феруза Махмудовна – педагогика фанлари доктори, Тошкент ахборот технологиялари университети ҳузуридаги педагогик кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тармоқ маркази;

Тайланова Шоҳида Зайниевна – педагогика фанлари доктори, доцент.

19.00.00-ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Каримова Василя Маманосировна – психология фанлари доктори, профессор, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Ҳайитов Ойбек Эшбоевич – Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти, психология фанлари доктори, профессор

Умарова Навбаҳор Шокировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети, Амалий психологияси кафедраси мудири;

Атабаева Наргис Батировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Қодиров Обид Сафарович – психология фанлари доктори (PhD), Самарқанд вилоят ИИБ Тиббиёт бўлими психологик хизмат бошлиғи.

22.00.00-СОЦИОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Латипова Нодири Мухтаржановна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири;

Сеитов Азамат Пўлатович – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети;

Содиқова Шоҳида Мархабоевна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон халқаро ислом академияси

23.00.00-СИЁСИЙ ФАНЛАР

Назаров Насриддин Атакулович – сиёсий фанлар доктори, фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент архитектура қурилиш институти;

Бўтаев Усмонжон Хайруллаевич – сиёсий фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири.

ОАК Рўйхати

Мазкур журнал Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссияси Раёсатининг 2022 йил 30 ноябрдаги 327/5-сон қарори билан тарих, иқтисодиёт, фалсафа, филология, юридик ва педагогика фанлари бўйича илмий даражалар бўйича диссертациялар асосий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхати (Рўйхатга) киритилган.

Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари электрон журнали 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.
Муассис: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
масъулияти чекланган жамият.

Таҳририят манзили:

Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил: scienceproblems.uz@gmail.com

Телеграм канал:

https://t.me/scienceproblems_uz

МУНДАРИЖА

07.00.00 – ТАРИХ ФАНЛАРИ

Фарманова Гулнара Комилевна
МЕТОДЫ АРХЕОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ НА ТЕРРИТОРИИ САМАРКАНДСКОГО
СОГДА В КОНЦЕ XIX – НАЧАЛЕ XX ВЕКА 9-18

Саидбобоева Гулзора Нематжоновна
ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ АРХИВИ ҲУЖЖАТЛАРИДА ГИДРОЭЛЕКТР СТАНЦИЯЛАРИНИНГ
ҚУРИЛИШИГА ДОИР МАЪЛУМОТЛАР (XX АСР 20-ЙИЛЛАРИ ОХИРИ-30-ЙИЛЛАР
БОШИ) 19-26

Ахмедов Шахзод Фарход ўғли
МУСТАҚИЛЛИККА ЭРИШИШ АРАФАСИДА ЎЗБЕКИСТОНДА ЧОРВАЧИЛИКНИНГ
УМУМИЙ ҲОЛАТИ ВА МАВЖУД МУАММОЛАРИ 27-34

Mirsoatova Sayyora Turg'unovna
MARKAZIY FARG'ONA NEOLIT JAMOALARI MADANIYATI HAQIDA MULOHAZALAR 35-39

Янгибоева Дилноза Ўктамовна
МУҲАММАД ШАРИФЖОН МАХДУМ САДРИ ЗИЁНИНГ ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ
ФАОЛИЯТИ 40-48

Маҳмудов Эркинжон Асқаралиевич
АРАБЛАР ТОМОНДАН ФАРФОНАНИНГ ЗАБТ ЭТИЛИШИ ҲАҚИДАГИ МАЪЛУМОТЛАР ВА
УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ 49-53

Yoriqulov Nasibulla Xoliyorovich
O'ZBEKISTON HUDUDIGA G'ARB ME'MORCHILIK AN'ANALARINING KIRIB KELISHI 54-58

Ergasheva Bahridil G'olibjonovna
IJTIMOIY TARMOQLARDAGI REKLAMALARNING IJTIMOIIY-MA'NAVIY HAYOTGA TA'SIRIGA
DOIR MULOHAZALAR (ETNOSOTSILOGIK TAHLIL) 59-65

Абдухамидов Исломбек Абдухалим ўғли
МЕҲНАТ МИГРАЦИЯСИНИ ЎРГАНИШДА ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ЁНДАШУВЛАР 66-74

Boltayeva Moxichehra Jamshid qizi
XORIJIIY INVESTITSIYALARNI JALB QILISH BO'YICHA AMALGA OSHIRILGAN ISHLAR VA
ERISHILGAN KO'RSATKICHLAR (JIZZAX VILOYATI MISOLIDA) 75-80

Кандахаров Анваржон Хасанович, Бабаярова Шахноза Шухратовна
БУХОРО ХОНЛИГИДА АБДУЛЛАХОН II ДАВРИНИНГ ҚУРИЛИШ ИНШООТЛАРИ
ТАРИХИГА БИР НАЗАР 81-86

8.00.00 – ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ

Boltayev Nurali Shiramatovich
AGRAR OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA MALAKALI KADRLAR TAYYORLASHNING
BOSHQARUV SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI 87-93

<i>Дустова Мухайё Худайбердиевна</i> РОСТ, УСТОЙЧИВОСТЬ, ДОХОДНОСТЬ: ЭКОНОМЕТРИКА ФИНАНСОВЫХ ПОТОКОВ НА СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ	94-102
<i>Ravshanov Malik Naimovich</i> METHODOLOGY FOR DETERMINING THE NEED FOR ECONOMIC RESOURCES OF THE ROAD TRANSPORT COMPLEX.....	103-108
<i>Xushmuradov Oman Namozovich</i> TIJORAT BANKLARI MOLIYAVIY BARQARORLIGINI TA'MINLASH ISTIQBOLLARI	109-115
<i>Raximjonov Kamronbek Ixomjon o'g'li</i> DAVLAT XARIDLARINI AMALGA OSHIRISHDA KORRUPSIYANI OLDINI OLISH	116-121
09.00.00 - ФАЛСАФА ФАНЛАРИ	
<i>Наврўзова Гулчеҳра Нигматовна</i> АКАДЕМИК ИБРОҶИМ МЎМИНОВ ИЛМИЙ ЖАСОРАТИНИНГ ЯНГИ ҚИРРАСИ	122-128
<i>Talabov Baxriddin Alijanovich</i> KONSTITUTIONIZM DEMOKRATIK RIVOJLANISHNING ASOSI SIFATIDA	129-134
<i>Tajibaev Muxiddin Abdurashidovich</i> JAMIYAT HAYOTIDA SINERGETIK DUNYOQARASH PARADIGMASINI TADQIQ QILISHNING AHAMIYATI	135-140
<i>Солиев Икромжон Комилжонович</i> РАҚАМЛИ ДУНЁДА ИНСОН ҚАДРИ МУАММОСИ: ИЛМИЙ-ФАЛСАФИЙ ТАЛҚИН	141-147
<i>То'хтайев Hakim Primovich</i> TASAVVUF TA'LIMOTLARIDA QADRIYATLAR TRANSFORMATSIYASINING NAMOYON BO'LISH XUSUSIYATLARI	148-153
<i>Уразалиева Гулшада</i> СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ КАТЕГОРИИ «ГЕНДЕР» В СИСТЕМЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ	154-160
<i>Гуламова Мавжуда Ташпулатовна</i> ИЖТИМОЙ АХЛОҚ МЕЗОНЛАРИНИ ЎРГАНИШДА КУМУШХОНАВИЙ ВАСИЯТНОМАЛАРИНИНГ ЎРНИ	161-167
<i>Xoliqov Lazizjon Maxmud o'g'li</i> GLOBAL O'ZGARISHLAR SHAROITIDA O'ZBEKISTONNING IJTIMOIIY-DUNYOVIY DAVLAT SIFATIDAGI MAQOMI (IJTIMOIIY-FALSAFIY TAHLIL)	168-172
<i>Quvonov Sardor Zokirovich</i> MA'NAVIY TARBIYANI SHAKLLANTIRISHDA "MANOQIBI SHAYX XUDOYDOD VALIY" ASARINING AHAMIYATI	173-178
10.00.00 - ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ	

<i>Халметова Меҳрибону Гайратжонова</i> ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ ЛЕКСИКИ В НЕМЕЦКОМ И УЗБЕКСКОМ ЯЗЫКАХ	179-186
<i>Abdijabbor Amanov</i> MURAKKAB SINTAKTIK BUTUNLIKNING MATNNING KATTA BIRLIGI SIFATIDA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	187-193
<i>Umarova Xurshida Zikiryoхonovna</i> AQSH ADABIYOTIDA PSIXOLOGIK ROMAN TADRIJI	194-201
<i>Odinayev Bekqul Imamqulovich</i> LISONIY SHAXS: TA'RIF, TAHLIL, TALQIN	202-210
<i>Jaloliddin Jo'rayev, Jamoliddin Jo'rayev</i> "DEVONI LUG'ATIT-TURK" VA "GULSHAN UL-ASROR"DAGI QADIMGI TURKIY SO'ZLAR QIYOSI	211-217
<i>Saidov Akmal Azimovich</i> "TARJIMA NAZARIYASI VA AMALIYOTI" YO'NALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARDA MADANIYATLARARO MULOQOT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH	218-224
12.00.00 - ЮРИДИК ФАНЛАР	
<i>Qosimov Botirjon Ma'ruffjon o'g'li</i> SUDYALAR OLIY KENGASHINI SUDYALARNING CHINAKAM HAMJAMIYATI ORGANIGA AYLANTIRISHNING KONSTITUTSIYAVIY MASALALARI	225-231
<i>Жўраев Дилмурот Мухторович</i> МАЪМУРИЙ ВА ОММАВИЙ ҲУҚУҚИЙ МУНОСАБАТЛАРДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН НИЗОЛАРНИ СУДДА ҲАЛ ЭТИШДА КЕЛИШУВ ТАРТИБ-ТАОМИЛЛАРИНИ ҚЎЛЛАШГА ТАЪСИР ҚИЛУВЧИ АЙРИМ МАСАЛАЛАР	232-240
<i>Эшонхонов Камолхон Маматхонович</i> БАНД СОЛИНГАН МУЛКНИ ҚОНУНГА ХИЛОФ РАВИШДА ТАСАРРУФ ЭТИШ ЖИНОЯТИНИ КВАЛИФИКАЦИЯ ҚИЛИШДАГИ АЙРИМ МАСАЛАЛАР.....	241-246
<i>Бўриев Одил Қобилович</i> КОРРУПЦИЯГА ҚАРШИ КУРАШ – ИНСОН ҚАДРИНИ ЮКСАЛТИРИШ МЕЗОНИДИР	247-253
13.00.00 - ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ	
<i>Umarzoda Shohruh Azamat o'g'li</i> "ALGORITMIK TILLAR VA DASTURLASH ASOSLARI" FANI MAZMUNI VA O'QITISHNING MAVJUD HOLATI	254-259
<i>Эргашева Гули Исмоил кизи, Инамова Гуллола</i> ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФОНЕТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ПРОЦЕССЕ КОММУНИКАЦИИ.....	260-265

<i>Bobomurotov Sirojiddin Mengziyo o'g'li</i> BOSHLANG'ICH SINFLARDA TABIIY FANLARNI VARIANTIV TUSHUNCHALAR ASOSIDA O'QITISHDA SHARQ MUTAFAKKIRLARINING O'RNI	266-271
<i>Xudoyberdiyev G'iyosiddin Baxtiyor o'g'li</i> BOSHLANG'ICH SINFLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK JIHATLARI	272-277
<i>Ботиров Азизбек</i> РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ	278-283
<i>Эшбеков Сардор Журакулович</i> ЁШЛАРНИ ҲАРБИЙ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШИНИГ МУҲИМ ОМИЛИ	284-288
<i>Abdullaeva Feruza Suyunovna</i> KASBIY TERMINOLOGIYANI O'RGATISHDA INTERAKTIV TEXNOLOGIYALARNING O'RNI	289-293
<i>Ortiqov Oybek Rustamovich</i> OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA MA'NAVIY-MA'RIFIY ISHLARNING TASHKIL ETILISHI.....	294-298
<i>Erhanova Nasiba Absayitovna</i> MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARINING "TIL VA NUTQ" MARKAZIDA INNOVATSION FAOLIYAT OLIB BORISH	299-303
<i>Robiya Mannopova</i> INNOVATIVE COMPETENCY AS A CORE COMPETENCE OF FOREIGN LANGUAGE TEACHERS.....	304-308
<i>Qodirov Olim Odilovich</i> REFLEKSIV YONDASHUV, UNING MOHIYATI VA KONSEPTUAL ASOSLARI.....	309-314
<i>Xaydarova Mahliyo Xabibullayevna</i> TARBIYA FANINI O'QITISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI.....	315-322
<i>Xasanova Gulsanam Xusanovna</i> IJTIMOIY-MADANIY FAOLIYATDA MAGISTRATURA TALABALARINING TASHKILIY- BOSHQARUV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISH USULLARI	323-328

13.00.00- Педагогика фанлари

Xudoyberdiyev G'iyosiddin Baxtiyor o'g'li
Guliston davlat universiteti o'qituvchisi
E-mail: hudojberdievgijosiddin@gmail.com

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK JIHATLARI

Anotatsiya. Ushbu maqolada keltirilgan manbalar yosh avlodning jismoniy salomatligi, sog'lom turmush tarzi va uni tarkibiy qismlarini o'rganish, sog'lom turmush tarzi sohasidagi asosiy yo'nalishlarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy qarashlar, yondashuvlar, usullarni shakllantirish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, etnosport, sog'lom turmush tarzi, sog'lom, harakat, sog'lomlashtirish, shakllantirish, tibbiy-gigenik qoidalar, innovatsion, psixoemotsional.

Khudoyberdiyev Ghiyosiddin Bakhtiyar ogli
Teacher of Gulistan State University

PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Abstract. The sources presented in this article are about the physical health of the young generation, the study of a healthy lifestyle and its components, the formation of scientific views, approaches, and methods for improving the main directions in the field of a healthy lifestyle.

Key words: physical education and sports, etnosport, healthy lifestyle, healthy, movement, health improvement, shaping, medical-hygienic rules, innovative, psychoemotional.

Худойбердыев Гиёсиддин Бахтияр угли
преподаватель Гулистанского государственного университета

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация. Представленные в статье источники посвящены вопросам физического здоровья молодого поколения, изучению здорового образа жизни и его составляющих, формированию научных взглядов, подходов и методов совершенствования основных направлений в области здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, этносport, здоровый образ жизни, здоровый, движение, оздоровление, формирование, медико-гигиенические правила, инновационный, психоэмоциональный.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SP1342V3I10Y2023N39>

Jahonda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy salomatligi har qanday xalqning milliy qadriyati deb qaralib, ushbu masala ham ijtimoiy-pedagogik vazifa sifatida fan va ta'lim integratsiyasini ta'minlovchi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zarurati namoyon bo'lmoqda. Ta'lim jarayonida o'quvchi-yoshlarni sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi integral texnologik modellarni tatbiq qilish, ularning kasbiy faoliyatini oqilona tashkil etish mazmuniga innovatsion yondashuvlar orqali pedagogik jarayonning mazmunini takomillashtirish masalalari alohida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Hozirgi davrda O'zbekiston aholisining tibbiy-demografik ma'lumotlariga ko'ra talaba-yoshlarning salomatlik darajasi muhim ijtimoiy ko'rsatkichlardan sanaladi. Respublikamizda sog'liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sportni isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy, me'yoriy hujjatlarda ushbu sohalarni takomillashtirishda aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda milliy sport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda. [1.].

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zRQ-394-son, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28 yanvar 2022 yildagi PF-60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2020 yil 30 oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmonlari, 2022 yil 25 maydagi PQ-259-son "Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2021 yil 28 apreldagi "«Sog'lom turmush tarzi» platformasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 253-son qarorlari hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Kunning ko'p qismini (70%) o'quvchilar ta'lim muassasalarida o'tkazadilar. Ta'lim muassasalarida o'qish vaqti bolaning o'sish va rivojlanishiga tog'ri keladi.

Hozirgi kunda o'qitishning samaradorligi o'quvchilarning aqliy faoliyatini oshirish xisobiga erishiladi. Ko'pchilik o'quv muassasalarida, ayniqsa fanlarni chuqurlashtirib o'qitilayotgan maktablar uchun doimiy psixoemotsional diqqatlilik, uyquning kamayishi, uzoq muddat o'tirish, harakat va toza havoda bo'lish vaqtining kamayishi holatlari xosdir. O'quv jarayoni salbiy omillarning ta'siri o'sayotgan organizmni asab, immun va boshqa tizimlarning moslashuv rezervlarining yomonlashuviga, funksional o'zgarishlar va surunkali o'choqlarning shakllanishiga olib keladi.

Boshlang'ich sinflarda sinfdan tashqari ma'lumot shakllariga quyidagilarni belgiladik: gigiyena gimnastikasi, chiniqtirish, salomatlik daqiqalari, harakat uchun tanaffus, sayr qilish kuni uzaytirilgan guruhlar uchun jismoniy tarbiya soati, sport to'garaklari, salomatlik va sport kunlari, jismoniy tarbiya bayramlari, sog'lomlashtirish lagerlari, sport turlari bo'yicha maktab seksiyalari va boshqalar.

Hozirgi paytda eng muhim jarayon milliy an'analarimiz va O'zbekiston jug'rofiya-iqlim xususiyatlarini o'z ichiga olgan mazmunan boy sinfdan va maktabdan tashqari ishlarni amalga oshirishdir. Agarda muntazam ravishda o'tkazilib turilsa, kutilgan natijalarni beradi. O'zaro o'rganish yoki bilim olishni tashkil etishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlar foydali va zarur degan e'tiqodga aylanadi, e'tiqod esa barqaror axloqiy me'yorlarga aylanadi.

O'qitish omillarining bolalar sog'ligiga salbiy ta'siri o'quvchilarga tibbiy xizmat ko'rsatishni takomillashtirishni talab qiladi.

Ta'lim muassasalarida, ayniqsa maktablarda bolalar haftada 5-6 kun davomida 4 soatdan 6 soatgacha bo'ladilar. Bolalarni jamoa sifatida tashkillashtirish va ularni o'quv muassasasida uzoq muddat bo'lishi, butun o'qish davomida maqsadga yo'naltirilgan ommaviy profilaktik va sog'lomlashtirish dasturlarini samarali amalgam oshirish imkonini beradi.

Bolalarni chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazishning maqsadi ular sog'ligidagi nuqsonlarning ilk asoratlarini aniqlashdir.

Ta'lim muassasalarida tibbiy ko'rik va sog'lomlashtirish jarayonlarini amalga oshirish ma'muriyatni, tibbiy xodimlarni, pedagoglarni, ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyatini nazarda tutadi. Umumta'lim maktabning birinchi sinfida o'qitish rejimining o'ziga xos tomoni shundaki, bola maktab ostonasiga qadam qo'ygunga qadar fiziologik sistemalari, jismoniy va ruhiy holati ma'lum darajada rivojlangan bo'lishi kerak. Bu bolaga maktab zimmasiga qo'yayotgan talablarni uddalashga yordam beradi. Maktabga yetarlicha tayyor bo'lmaslik ko'pincha organizm rivojlanishining orqada qolishiga emas, o'quv faoliyati jarayonida zo'riqishga, uchraydigan funksiya va sistemalarning yetarlicha rivojlanmaganligiga bog'liq. Sog'lom bola organizmi 6-7 yoshdan asosan morfologik hamda funksional jihatdan maktab ta'limiga tayyor bo'ladi.

Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikda o'quvchilarda aniqlanayotgan nuqsonlar orasida yetakchi o'rinni tayanch – harakat apparatida va oyoq gumbazini shakllanishida nuqsoni borlar egallaydi.

Zamonaviy qarashga muvofiq gavdani tutish o'rganism holatining integral tavsifidir va nasldan-naslga o'tuvchi hamda ijtimoiy gigiyenik omillarning kompleks ta'siri natijalarini yoritadi.

Bu omillar ichida o'tadigan o'quv tarbiyaviy jarayon va muhit omillarining o'rganilayotgan salbiy ta'siridan ko'proq tahlil qilinayotgani quyidagilardir:

- 1) Gavdani to'g'ri shakllanishiga maktab mebelining mos kelmasligi.
- 2) Darsliklar bilan to'la papkani o'ta og'irligi
- 3) Jismoniy kam harakat va ko'p o'tirishdir.

Sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy so'g'lomlashtirish faoliyatining yana bir jihati maktab, oila, jamoat tashkilotlari va tarbiyaviy jarayonga aloqasi bo'lgan barcha shaxslarning o'zaro hamjihatlikda ishlash tizimini tashkil etishdir.

Bu sohada "Sog'lomjon-polvonjon" sport festivali, "Quvnoq startlar" o'yini", "O'quvchilar spartakiadasi" ga keng o'rin berilgan.

Maktab, oila, pedagoglar, o'quvchilar va ota-onalarning o'zaro hamkorligi ish sifatini yanada yaxshilaydigan jismoniy tarbiyani, sog'lom hayot tarzini o'quvchilarning kundalik hayotiga tatbiq atadigan muhim vositadir deb hisoblaymiz. Bola sog'lom va har tomonlama barkamol shakllanishi uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi muhimdir. Kishi salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya qanday ahamiyatga ega ekanligini mashg'ulot davomida o'quvchilarga tushuntirib boriladi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan kishi kuchli, chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, go'zal va harakatchan bo'ladi. Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarflagan holda bajarishga harakat qiladi. Tarixiy manbalarga qaraganda, o'zbek xalqining milliy sport va milliy o'yinlari aholini yashash sharoitiga qarab xilma-xil bo'lgan va kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan.

Bunday milliy o'zbek o'yinlarining umumiy miqdori 3-5 mingdan kam emas. Bu o'yinlarni izlab topish, o'rganish va xalq orasida o'quvchilarga mashg'ulot davomida yangidan targ'ib qilish ma'naviyatimizni yangi bosqichga ko'tarishga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi, tarbiyaviy ish mazmunini chuqurlashtiradi.

Sog'lom turmush tarzi-bu inson hayotining mehnat, ijtimoiy, oilaviy va maishiy, bo'sh vaqt shakllarida faol ishtirok etishidir. Optimal ish va yetarli dam olish ham sog'ligimizga ta'sir qiladi. Kuchli faoliyat nafaqat jismoniy, balki aqliy ham asab tizimiga yaxshi ta'sir qiladi, yurak, qon tomirlari va butun tanani mustahkamlaydi. Ko'pchilikka ma'lum bo'lgan ma'lum bir mehnat qonuni mavjud. Jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan odamlar dam olishga muhtoj, bu jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lmaydi va dam olish vaqtida aqliy stress amalga oshirilsa yaxshi bo'ladi.

Bolalar salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va natijada sog'lom avlodni yaratish uchun albatta o'quvchilarga tibbiy-gigiyenik bilimlar berish juda ham zarur.

Sog'lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning turli yo'l-yo'riqlari, usullari mavjuddir. Ayniqsa, bolalarning bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkil etish, turli milliy harakatli o'yinlar o'rgatish muhimdir. Bola tarbiyasining bu tomoni ham davlat va jamiyat ahamiyatiga molik masaladir. Yurtboshimiz bu muammoni davr talabi asosida hal qilishga alohida e'tibor berib, o'quvchilarning bo'sh vaqtini tashkil etishning, shu jumladan, ommaviy sport va jismoniy tarbiya shakllarini tiklash hamda amaliyotga joriy etish, ayniqsa, milliy sport o'yinlari haqida ma'lumotlar yig'ish, ularni boyitish va ular asosida yoshlarimiz o'rtasida keng tashviqot olib borish kun tartibidagi dolzarb masalalardan biri ekani haqidagi fikrni ilgari suradi. [2; 155-b].

I-IV sinf o'quvchilari muskul sezgilarini harakat tempi va harakat ko'lamini, muskullar taranglashishva bo'shshish darajasini farq qilish qobiliyatini takomillashtiradilar. Ular harakatning to'g'ri texnikasini egallaydilar, ya'ni kerakli yo'nalishlarda, ritmda, tempda, tegishli muskullar taranglashishi bilan mashqlar bajaradilar.

Agar maktab o'quvchilari harakatlarning asosiy elementlarni to'g'ri bajarishni o'rganmagan bo'lsalar, harakatni oxirigacha yetkazishga intilmasalar ular yetarli natijalarga erisholmaydilar. Harakat texnikasini takomillashtirish odam shaxsini shakllantirish bilan bo'g'liq. Jismoniy tarbiya organizmga rivojlantiruvchi, tuzatuvchi ta'sir etadi. Qaddi-qomatdagi nuqsonlarni, umurtqa pog'onasini qiyshayganligini, bukchayganlikni yo'q qiladi; jismoniy mashqlar yordamida qomatdagi ayrim kamchiliklarni, ya'ni ko'krak botiqligi, yelka kichikligi va muskullar yaxshi rivojlanmaganligini ham to'g'rilashi mumkin.

Pedagoglar o'quvchilar o'rtasida sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishlari, ota-onalarga o'quvchilarning kun tartiblarini to'g'ri tashkil qilishlarini nazorat qilishlari zarurligi tushuntiriladi.

An'anaviy shakllangan ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarning ko'p vaqti o'tirgan holatda bo'ladi. Shuning uchun pedagoglar o'quvchilarni dars vaqtida o'tirish holatlarini nazorat qilishlari, darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishlari, ijobiy ta'sir qiladigan harakatlar tartibini tashkil qilishlari, jismoniy tarbiya mashqlariga gavgani to'g'ri tutishga yo'naltirilgan mashqlarni kiritishlari zarur. Mashqlarni musiqa ijrosida bajarish yanada ko'proq ijobiy samara beradi. Maktabda o'qishning birinchi kundan boshlab birinchi sinf o'quvchilarida to'g'ri o'tirishni shakllantirishga e'tibor qaratish zarur. Bolalarni maktabda va uyda o'tirish holatini nazorat qilishning oddiy usullarini pedagoglar o'rgatishlari zarur.

Pedagoglar bolaning o'tirishini sabr bilan boshlang'ich sinflarda kuzatishlari kerak. Yozma ishlarni bajarish uchun zarur bo'lgan egilib o'tirish holatida orqa mushaklarga og'irlik tushadi, yurak urushi tezlashadi, nafas olish harakatining amplitudasi kamayadi. Bunday holatda tenglikni saqlash uchun o'quvchilar stol ustiga ko'krak bilan suyanadilar, bu esa ichki organlar ishini yanada og'irlashadi. Shuning uchun boshlang'ich sinf o'qituvchilarining nazorati bolalarning sog'lom bo'lishlari uchun katta ahamiyatga ega. Darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish o'quvchilarning ishga layoqatlilikini ushlab turish uchun samarali vositadir. [3; 74-b].

Jismoniy tarbiya daqiqalarini uni versal profilaktik samara berishi uchun turli guruhdagi mushaklar va miyada qon aylanishini yaxshilashga mo'ljallangan mashqlarni o'z ichiga olishi kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish uchun 3-4 mashqdan iborat maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish mumkin. Ta'lim muassasalarida alohida o'rganlarga, tizimga va butun organizmga ruhiy va statik og'irlik qiluvchi mashqlar, darsda umumiy toliqishni oldini olish uchun jismoniy tarbiya daqiqasi va dars davomida taranglashganini xisobga olgan holda turli guruh mushaqlari uchun to'plangan mashqlardan iborat umumiy ta'sir qiluvchi mashqlar o'tkazishni talab qiladi. Mashqlar 1,5–2 daqiqa davom etadi. Mashqlarni tuzishga jismoniy tarbiya o'qituvchisi yordam beradi. Yozuv darslarida mashqlar ikki marotaba 15 va 25-daiqalarda o'tkazilishi kerak, panjalari toliqishini yumshatish uchun mashqlar bajariladi.

Maktabda o'quvchilarni harakatga bo'lgan biologik talabini qondirish uchun sharoit yaratish lozim. Bu talab 2 soatdan ko'p hajmdagi bolalar va o'smirlarni kunlik harakat faolligini qondirishi mumkin.

Harakat faolligining bunday hajmi har qaysi o'quvchi har kuni bajarilishi zarur bo'lgan ertalabki gimnastikadan, tanaffusdagi harakatlanuvchi o'yinlardan, uzaytirilgan kun tartibidagi sport soati, jismoniy tarbiya darslari va maktab musobaqalari, salomatlik kunlari hamda ochiq havodagi o'yinlar, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish va sport seksiyalaridagi mashg'ulotlardan jamlanadi.

Pedagoglar yoshlarning o'sish va rivojlanishi qonuniyatlarini bilishi, o'quvchi-yoshlarni yosh xususiyatlariga qarab aqliy va jismoniy ish bajara olishi, tibbiy–gigenik qoidalariga rioya qilgan holda o'quv maskanlaridagi ta'lim–tarbiya ishlarini tog'ri yo'lga qo'yishlari kerak.

Bolalar salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va natijada sog'lom avlodni yaratish uchun albatta o'quvchilarga tibbiy–gigiyenik bilimlar berish juda ham zarur. [4; 44-b].

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga bo'lgan keskin ehtiyoj, ta'lim muassasalarida mavjud nazariy yondashuvlar, pedagogik vosita va innovatsion ta'lim imkoniyatlarini rivojlantirish, yoshlarning o'z salomatligini saqlash va sog'lomlashtirish jarayonlariga munosabati, sog'ligi, qiziqishi va faolligini e'tiborga olishni taqozo etadi.

Adabiyotlar/Literatura/References

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil, 30 oktyabr, PF-6099-son, <https://lex.uz/docs/-5077667>
2. Rasulov A.S., Xalimova D.A., "Sog'lom turmush tarzi", Toshkent, Abu Ali ibn Sino tibbiyot

nashriyoti, 2003 yil. .-155b.

3. Xolmamatova L, Aripova N, Mirzayeva F, “Valeologiya asoslari” darslik Toshkent 2020 yil, 74-b
4. Turkmenova M.Sh. “Talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish” o‘quv qo‘llanma “Shafolat Nur Fayz” nashriyoti, Toshkent 2021 yil.-44b
5. Bagdanov G. Школьникам здоровый образ жизни. М.1989-г.189 л.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

№ 10 (3) – 2023

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари электрон журнали 2020 йил 6 август куни 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатиغا олинган.

Муассис: “SCIENCEPROBLEMS TEAM” масъулияти чекланган жамияти

Таҳририят манзили:

100070. Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил:

scienceproblems.uz@gmail.com

Боғланиш учун телефонлар:

(99) 602-09-84 (telegram).