



UDK:378.1

Elyorбек TOIRJONOV,
Andijon davlat universiteti Sport va san'at fakulteti o'qituvchisi, doktorant
E-mail:elyorbektairjonov89@gmail.com

FarDU professori, PhD X.To'xtaxo'jayev taqrizi asosida

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTHCARE ACTIVITIES OF STUDENTS

Annotation

The article does not contain reliable methods for determining the health of students of higher educational institutions, at the same time, the author contradicts the fact that the developed technology for the formation of physical culture and sports competence of a student's personality is effective, conclusions are given.

Key words: Physical culture and sports, competence, technology, self-development, health culture, personality formation.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье отсутствуют достоверные методы определения здоровья студентов высших учебных заведений, в то же время автор противоречит тому, что разработанная технология формирования физкультурно-спортивной компетентности личности студента эффективна, приведены выводы.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, компетентность, технология, саморазвитие, культура здоровья, формирование личности.

TALABALARINING JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH FAOLIYATI

Аннотация

Maqolada OTM talabalarining sog'lig'ini aniqlashning ishonchli uslublari yo'qligi, shu bilan birga, muallif talaba shaxsini o'z - o'zini rivojlantirishning jismoniy madaniyat va sport kompetensiyasini shakllantirish uchun ishlab chiqilgan texnologiya samarali ekanligi to'g'risida qarama-qarshi xulosalari berilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat va sport, kompetensiya, texnologiya, o'z - o'zini rivojlantirish, salomatlik madaniyati, shaxsni shakllantirish.

Kirish. Mualliflar talabani shaxsiy salomatlik madaniyatini mustaqil rivojlantirishga katta ahamiyat beradi: axborot tizimining ochiqligi; mustaqil rivojlantirish tizimining barqaror xususiyatlarini faoliyatning o'ziga xos rivojlanish darajasining jihatlari bilan bog'lash; indevidning xulq-atvorini tashkil etish usuli sifatida psixofiziologik potentsialining xususiyatlari va aksentuasiyalari; rivojlanish, rejalashtirish, modellashtirish, dasturlash, prognozlash va boshqa bir qator talablarni tavsiflovchi uslub xususiyatlari, qiyinchiliklarni yengib o'tishga, irodani rivojlantirishga, omon qolishga qodir shaxsni shakllantirishga, shuningdek muvaffaqiyatga erishishga imkon beradigan talablarga va o'z ustidan g'alaba qozonishga olib keladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Pedagogik tadqiqotlarda shaxs sog'lik madaniyatini rivojlantirish uchun D.A.Xodosova, S.I.Loginov V.N.Smirnov V.Tatyanina, A.A.Ozerov V.G.Tordovkin, M.I.Boroxin, V.P.Kochiyev, YE.P. Kudrin talabalarining shaxsiy o'zini o'zi takomillashtirishni shakllantirish modellari taklif etadilar. Ushbu modellarda "o'z-o'zini takomillashtirish" tushunchasi salomatlikni shakllantirish, rivojlantirish va saqlash maqsadida o'quv-mashq va raqobatbardosh faoliyat vositalari, vasitalari va natijalari to'plami sifatida belgilanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Shuningdek, "o'z-o'zini takomillashtirish" tushunchasini aniqlashga kompleks yondashishga e'tibor qaratadi. Muallif ushbu tushunchani jismoniy, intellektual, axloqiy o'zini o'zi rivojlantirish, doimiy o'zini o'zi bilish asosida hissiy o'zini o'zi boshqarish, kasbiy va shaxsiy muammolarni mustaqil hal qilishni ta'minlaydigan tashqi resurslardan foydalanish uchun zarur bo'lgan bilimlar, faoliyat usullari, munosabatlar va shaxsiy fazilatlarini

birlashtirgan tarkibiy qismlar sifatida ma'lum bilimlarning umumiyliqi sifatida ko'rib chiqadi.

Tahlil va natijalar. Ko'rib chiqilgan tushunchalarni tahlil qilishdan tashqari, tadqiqotlarida psixikaning hissiy, aqliy, irodaviy, motor sohalarini rivojlantirish kompetensiyavakolatlarining shakllanishini, shaxsning jismoniy madaniyatining tashqi va ichki tarkibiy qismlarining o'zaro ta'sirini, OTM talabalarining sog'lig'ini aniqlashning ishonchli uslublari yo'qligi ko'rsatilgan. Shu bilan birga, muallif talaba shaxsini o'z - o'zini rivojlantirishning jismoniy madaniyat va sport kompetensiyasini shakllantirish uchun ishlab chiqilgan texnologiya samarali ekanligi to'g'risida qarama-qarshi xulosa chiqaradi.

Ushbu qarama - qarshilikning mavjudligi, birinchi navbatda, OTMlarda kasbiy ta'lim dasturlarida, tadqiqotlarida ko'rsatilgandek, "kompetensiya" tushunchasining mohiyati va mazmunini aniqlashga yagona yondashuvlar mavjud emasligi bilan bog'liqligi, ularning shakllanish darajasini ishonchli aniqlashga imkon bermaydi. Kompetensiya ning xususiyatlariga shaxsning sifatini, shu jumladan faoliyat uchun zarur bo'lgan o'zaro bog'liq shaxsiy xususiyatlarning kombinatsiyasi kiritish taklif etiladi.

Bunday holda, faoliyat nazariyasiga ko'ra, shaxs tizimli "o'ta sezgir(xissiyotli)" sifatida qaraladi va bu sifatning tashuvchisi barcha tabiiy va orttirilgan xususiyatlarga ega bo'lgan juda sezgir, tanaga ega shaxsdir.

Shaxsning fazilatlarini va xususiyatlarining namoyon bo'lish mexanizmlari (masalan, iqtidor va iste'dodni tavsiflovchi) hali yetarlicha o'rganilmagan degan fikrni hisobga olgan holda, pedagogik diagnostikada bir qator omillarga e'tibor qaratishni taklif qiladi. Muallifning fikriga

ko'ra, quyidagilarni baholash zarur: faktlar, g'oyalar, tushunchalar, qonunlar, nazariyalarni bilish; faktlar, muammolar, tushunchalar, qoidalar, muntazamlik namunalari zakonomernostiyami, qonunlar, nazariyalarni o'zlashtirish qobiliyati; aniq harakatlarni qurish, modellashtirish, introspeksiya qilish va aniq faoliyatlarni bajarish vaqti; bilish, ochish, egalik qilish, qo'llash va tavsiflashda uslublari; u yoki bu faoliyatni amalga oshirish qobiliyati.

Ishonchli tashxis qo'yish uchun muallif germeneytik yondashuvga ishora qiladi, bu pedagoglarning maxsus tayyorgarligini, ularning reflekslarini (aks ettirilishini) tashkil qilishni, o'quvchilarning individual ta'lim yutuqlarini muvofiqlashtirish uchun pedagogik kengashlarni talab qiladi. Bunday holda, muallif kompetensiyalarni diagnostika qilishni tasvirlashchi tavsiflovnomalar, voqealar va xulq - atvor intervyulari, qadriyatni kutish uslublari va boshqa test sinovlari yordamida amalga oshirishni taklif qiladi. Shaxsiy sifatlarni rivojlantirish uchun shunga o'xshash diagnostika oraliqida u maqsadni belgilash, aks ettirish, g'oyalarni yaratish, ramziylik va prognozlashni ko'rsatadi, ular quyidagilar orqali amalga oshiriladi: talabning test ta'lim xususiyatlari; uning ta'lim yutuqlari natijalari; reflex-aks ettiruvchi yozuvlar, o'z-o'zini baholash sorovnoma-anketalari; pedagogik Kengashlarning natijalari, shuningdek evristik ta'lim bilan birga keladigan boshqa materiallar.

Adabiyotlarni tahlil qilish olimlarning ko'rib chiqilgan tushunchalarni aniqlashga bo'lgan turli xil qarashlaridan dalolat beradi, bu esa ta'lim faoliyati sifatining pasayishiga ta'sir qiladi.

Zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda mavjud qarama-qarshiliklarga qaramay, shaxslarning jismoniy va sport madaniyatiga katta e'tibor qaratilmoqda. "shaxsning jismoniy madaniyati" tushunchasi umumiy insoniyat umumiy madaniyatining ijtimoiy - deterministik sohasi sifatida qaraladi, bu ma'lum darajadagi maxsus ta'lim natijasida olingan va jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga birlashtirilgan, turmush tarzi madaniyati, ma'naviyat va psixofizik salomatlik, jismoniy mukammallik, motivatsion - qadriyat yo'nalishlari va ijtimoiy-ma'naviy qadriyatlar bilan tavsiflangan sifat, tizimli, dinamik holatdir.

Tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, shaxsning sport madaniyati jismoniy madaniyat - sport faoliyatlari va texnologiyalarini idrok etish, ko'paytirish, yaratish va tarqatishga qaratilgan jismoniy madaniyat va sport faoliyati vositalari, usullari va natijalari tizimini o'z ichiga olgan integral shaxsiy ta'lim sifatida tushuniladi. Shaxsning sport madaniyati shaxsning madaniy va ma'rifiy salohiyatini, sport qadriyatlari va texnologiyalarini intorizatsiya jarayonida, shuningdek jismoniy madaniya va sport faoliyati tajribasini to'plash va uni shaxsiy ma'no bilan to'ldirish natijasida shakllanadi.

Muallifning fikriga ko'ra, sport madaniyati doirasida talabalar ongli va maqsadli ravishda sog'lig'ini mustahkamlaydilar, jismoniy va aqliy sifatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadilar, muomilaning estetik, axloqiy madaniyatini shakllantiradilar. Asosiy talablar sifatida muallif sport va jismoniy madaniyatning intellektual asosini tashkil etuvchi tegishli shartlar va to'liq bilimlarsiz uning muvaffaqiyatli shakllanishi qiyin bo'lib tuyulishini ta'kidlaydi.

Sog'liqni saqlash muammolarini samarali hal qilish muammolari nafaqat "shaxs salomatlik madaniyati", "shaxsning sport madaniyati" va "shaxsning jismoniy madaniyati" tushunchalarni tushunishga turli xil yondashuvlarni o'z ichiga oladi, shuningdek, shaxsning fenomenologiyasining ma'lum bir murakkabligi va ko'p o'lchovlilik ham.

A.G.Asmolov o'z asarlarida insonning shaxsiyati, shaxsi sifatida va tashqi xususiyatlarining namoyon bo'lishini shunday ta'kidlaydi; shaxs va o'tmish tajribasi; shaxs va

motivatsiya; shaxs, maqsadlar va qadriyatlar; shaxs, til va nutq; shaxs va xarakter xususiyatlari; shaxs va ijtimoiy rollar; shaxs va xulq-atvor; shaxs va o'z-o'zini anglash; shaxs, iste'dod va ijodkorlik shaxsni o'rganish sohasiga tegishli hodisa sifatida kvalifikatsiya qilinishi mumkin emas. Muallifning fikriga ko'ra, shaxs hayotidagi har qanday faktning ta'siri metodologiyaning turli darajalari shaxsning namoyon bo'lish sohasini tavsiflovchi va shaxs psixologiyasining insonni o'rganish uchun ijtimoiy va tabiiy fanlarning boshqa sohalari bilan bog'liqligini ko'rsatadigan koordinatlar tizimi sifatida ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi.

-ijtimoiy shartli (ishontirish, dunyoqarash, ideallar, intilish, qiziqishlar va istaklar);

- o'quv jarayonida olingan bilim, ko'nikma, malaka va odatlar;

- aqliy jarayonlarning individual xususiyatlari (e'tibor, idrok, hissiyot, xotira, fikrlash, iroda, hissiyotlar);

- shaxsning biologik shartli substruksiyasi (temperament, yosh, jinsiy xususiyatlar).

Muallif ko'rib chiqqan konsepsiyalardan jismoniy tarbiya sohasida shaxsning sog'lik madaniyatini shakllantirish zarurati va ushbu muammoni hal qilishning asosiy asoslari sifatida shaxsiy fazilatlarini namoyon etish mexanizmlarini yetarli darajada o'rganilmaganligi o'rtasidagi qarama - qarshilik aniq namoyon bo'ladi.

Shunday qilib, "sog'lik madaniyati" tushunchasiga bilan bog'liq ko'plab definitsiyalarda bitta nuqtai nazarining yo'qligi, shuningdek, turli xil munozarali xarakterga ega bo'lgan shaxsiy xususiyatlar bizning tadqiqotimizda "sog'liqni saqlash madaniyati" tushunchasini aniqlashga imkon berdi. "Sog'liqni saqlash madaniyati" tushunchasi bizning tadqiqotimizda jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati vositasi va somatik salomatlikni shakllantirish, rivojlantirish va saqlash bo'yicha ushbu faoliyatning natijasi sifatida ko'rib chiqiladi.

Bu jismoniy tarbiya sohasidagi faoliyat, ta'kidlaganlaridek, kasbiy o'sishning ko'plab shakllari, uslublari, usullari va vositalarini qamrab oladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarini tayyorlash amaliyoti talabalarni sog'lomlashtirish faoliyatini rag'batlantirmaydi. Shu munosabat bilan, bizning tadqiqotlarimizda faoliyat yondashuvi "sog'liqni saqlash madaniyati" tushunchasi konsepsiyasini aniqlashda ham, talabalarining jismoniy tarbiyasi sohasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish dasturlarini loyihalashning kontseptual asosi sifatida ham taqdim etilgan.

Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya tizimida loyihalash orqali barcha ta'lim subyektlarining (o'qituvchilar, o'quvchilar va boshqalar) ma'naviy, hissiy, aqliy, shaxsiy va jismoniy salomatligini saqlash, mustahkamlash va rivojlantirish uchun maksimal mumkin bo'lgan sharoitlarni yaratadigan tizimni tushunadi. Sport va sog'liqni saqlash texnologiyalarining asosiy tarkibiy qism komponentlari: akseologik - yoshlar tomonidan sog'liqning eng yuqori qadriyatini tushunish, sog'lom turmush tarzini olib borish zarurligiga ishonch; gnoseologik tarkibiy qism sog'liqni saqlash uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni egallash bilan bog'liq bo'lib, ular o'zlarining sog'lig'i masalalariga qiziqishi bilan bog'liq; jismoniy tarbiya- sog'lomlashtirish va sport faoliyati, kundalik rejimga rioya qilish, ovqatlanish sifati, ish va dam olishning ketma-ketligi asosiy rol o'ynaydi yomon odatlar va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi; hissiy-irodali hissiy va irodali psixologik mexanizmlarning namoyon bo'lishini o'z ichiga oladi - sog'lom turmush tarzini olib borish va sog'liqni saqlash maqsadida sport bilan shug'ullanish istagini mustahkamlaydi.

Xulosa va takliflar. Xulosa shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtirish yo'nalishi bo'yicha jismoniy tarbiya rivojlanishini ko'rib chiqilgan ijtimoiy-huquqiy asoslari davlat

siyosati tizimida ustuvor yo'nalishlar mavjudligini, yanada loyihalash bo'yicha tadqiqotlar olib borilishini ko'rsatadi. samarali jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish dasturlarini

ADABIYOTLAR

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы метасистемного подхода. — Москва: № /Смысл, 1999. УДК 159.923(075.8) ББК 88.4я73 А905
2. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования. — Народное образование, №2, 2003. 58-64 УДК 371.333
3. Платонов К.К. Структура и развитие личности. — Москва: Наука, 1986. - 256 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура: воспитание, образование, обучение. — Москва: Академия, 2004-240 с.
5. Лубышева Л.И. Культурологические основы физической культуры. — Москва: Советский спорт, 2002. 252 страницы
6. Сонькин В.Д. Физическое воспитание и здоровье студента. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015.-416 с.
7. Bondin V.I., Marchenko M.V. Kompetentnostnyy podxod v obrazovanii: metodologiya i praktika. — Moskva: Pedagogika, 2008.288 с.
8. Kudrin Ye.P., Kochiev V.P., Smirnov V.N. Zdorovy obraz zhizni i fizicheskaya kul'tura. — Rostov n/D: Feniks, 2014. 320 с.
9. Налимов В.В. Вероятностная модель языка. — Москва: Наука, 1989.
10. Громковский С.С. Современные подходы к физическому воспитанию студентов. — Екатеринбург: УрФУ, 2017.168 с.
11. Кабанов П.А., Кожевникова Н.П. Психолого-педагогические основы формирования ценностей здорового образа жизни. — Москва: Академический проект, 2011. 304 с.
12. Усманов М.К. Таълим jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirish asoslari. — Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2019. 180 с.
13. Насибуллина Г.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях. — Казань: КФУ, 2013. 220 с.
14. Abdullaeva M.N. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini takomillashtirishda innovatsion yondashuvlar. — "Ilm sarchashmalari" ilmiy jurnali, №1, 2022. 8 (мақола)
15. Mirzaahmedov Sh. Jismoniy tarbiya va sportda kompetensiyaviy yondashuv. — Toshkent: "O'qituvchi", 2020.208 с.
16. Qodirov B. Sport psixologiyasi asoslari. — Andijon: ADU nashriyoti, 2018.192 с.
17. Sattarov N., Alimov A. Oliy ta'limda sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil etish usullari. — "Zamonaviy ta'lim" jurnali, №3, 2021. 6 (мақола)
18. www.ziynet.uz — O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali.
19. www.google.uz — Qidiruv tizimi orqali elektron manbalar.
20. www.biotexnolog.ru — Sog'liq, biologiya va jismoniy tarbiya sohalariga oid ma'lumotlar.