



UDK:378

Shohruh QAYUMOV,
Jizzax davlat pedagogika universiteti doktoranti, PhD, dotsent
E-mail: Shohruh_Qayumov@mail.ru

Guliston davlat universiteti professori B.Raximov taqrizi asosida

PEDAGOGICAL STRATEGIES FOR DEVELOPING SPORTS AND HEALTH IMMUNITY IN STUDENTS AND ACTUAL PROBLEMS OF ITS DEVELOPMENT

Annotation

Systematic studies of the health status of the world's population show that in recent years the number of diseases of the musculoskeletal system has been increasing significantly. According to the World Health Organization, every fifth person in the world suffers from problems such as impaired joint function, pain in them or the presence of defects in the musculoskeletal system. Such pathologies are especially worrying among young people and students, because they are more likely than other social groups to find and implement research aimed at restoring the health of students with physical disabilities, adapting them to social life.

Key words: Healthy lifestyle, innovation, student, sports, immunity, development, pedagogy, strategy, olympics, work, nature, student, university.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ИММУНИТЕТА СТУДЕНТОВ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Анотация

Систематические исследования состояния здоровья населения мира показывают, что в последние годы число заболеваний опорно-двигательного аппарата значительно увеличивается. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый человек в мире страдает такими проблемами, как нарушение функции суставов, боли в них или наличие дефектов опорно-двигательного аппарата. Особую тревогу такая патология вызывает среди молодежи и студентов, поскольку именно они чаще других социальных групп находят и реализуют исследования, направленные на восстановление здоровья студентов с ограниченными физическими возможностями, адаптацию их к социальной жизни.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, инновации, студент, спорт, иммунитет, развитие, педагогика, стратегия, олимпиада, работа, природа.

TALABALARDA SPORT VA SALOMATLIK IMMUNITETINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK STRATEGIYALARI VA UNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Anotatsiya

Dunyo aholisining salomatlik holatini tizimli o'rganish shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda tayanch-harakat tizimi kasalliklari soni sezilarli darajada oshmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyoning har beshinchi aholisi bo'g'inlar funktsiyasining buzilishi, ulardagi og'riq yoki tayanch harakat apparatidagi nuqsonlarning mavjudligidan aziyat ko'rish kabi masalalar yuzaga kelmoqda. Shu kabi patologiyalar ayniqsa yoshlar va talabalar orasida tashvishli, chunki ular boshqa ijtimoiy guruhlarga qaraganda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni salomatligini tiklash, ijtimoiy hayotga moslashtirish vositalarini izlab topish va uni amaliyotga tatbiq etishga qaratilgan tadqiqotlarni olib borish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanmoqda.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, innovatsiya, talaba, sport, иммунитет, rivojlantirish, pedagogika, strategiya, olimpiada, mehnat, tabiat, oliy ta'lim.

Kirish. Jismoniy tarbiya - pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish ham yaxshilashga qaratilgan asosiy vositalardan biridir. Jismoniy tarbiya inson sog'lom turmush tarzini tartibga solishda juda katta o'rin tutadi va hech qanday isbot talab qilmasligini ko'rsatadi.

Sog'lom odamda mijoz pand berishining ehtimoli bor deb o'ylash mumkinmi? mumkin bo'lsa juda ham uzoq. Sog'lom bo'lgan organizm o'z-o'zidan vaqtida, me'yorda, yaxshi ovqatlarni talab qiladi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan odam doimo yuvinib taranib yursa uning gavdasida chiqindini bor deb kim hisoblaydi. To'g'ri tuzilishu, nafas olishlarni gapirmasak ham bo'ladi, negaki jismoniy

tarbiya bilan shug'ullanuvchi odamning qaddi-qomati kelishgan bo'lishligi, nafas olishlari yuksak darajada rivojlanganligini bilmaydigan yoki bilsada tan olmaydigan odam bo'lmasligining o'zi kifoya.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Salomatlik - bu hayot haqiqati. Salomatligida muammolari bo'lgan talabalar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida maxsus bilimlar majmui shakllantiriladi, hayotiy va kasbiy zarur sezgi idrok va harakat qobiliyatlari; asosiy jismoniy va aqliy fazilatlar rivojlanadi, turli organlar va tizimlarning funktsional imkoniyatlari oshiriladi. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi imkoniyati cheklangan insonlarni kuchli tomonlarini ongli munosabatni, ularga nisbatan qat'iy ishonchni, jasur va qat'iyatli harakatlarga tayyorlikni, to'liq ishlashi uchun zarur bo'lgan jismoniy

marshg'ulotlarni engib o'tishni, shuningdek, tizimli jismoniy mashqlar va sog'lom imijga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishdir.

2023 yilda u AQShda tinch aholidagi travmatik stressni o'rganish va davolashga bag'ishlangan birinchi klinik/tadqiqot markazlaridan birini tashkil etdi, u travmatik stressni o'rganish va davolashga ixtisoslashgan ko'plab tadqiqotchilar va klinisistlarni tayyorladi. Salomatlikni oshirish va samarali davolash aralashuvining ta'sirini o'rganish uchun doimiy ravishda moliyalashtiriladi [2].

Tadqiqot metodologiyasi. Dunyoda bugungi kunda o'qituvchilar va talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning pedagogik asoslari hamda pedagogik aspektlari, uni innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish, aynan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari va talabalarining kasbiy sport va salomatlik immunitetini rivojlantirishning pedagogik shartlari, texnologiyalarni joriy etish muammolari doirasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarga katta ahamiyat berilmoqda[3]. Rivojlangan mamlakatlarda amalga oshirilayotgan mazkur tadqiqotlar o'qituvchi kasbiy kompetentligini rivojlantirish mezonlari, uni tarkib toptirishning ijtimoiy, pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash, shuningdek, jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik strategiyalari shakllantirishning pedagogik mexanizmlarini ishlab chiqishda ilmiy-nazariy hamda metodologik asos vazifasini bajaradi.

Mamlakatimizda "Uchinchi Renessans" poydevori qurilayotgan, ta'lim sohasida islohotlar amalga oshirilayotgan hamda ta'lim tizimi tubdan modernizatsiya qilinayotgan bir davrda ushbu soha mutaxassislarini tayyorlash sifatini oshirish muammosi yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda[4]. Bu borada Prezidentimiz "Hozirgi vaqtda mamlakatimizda yana bir muhim uyg'onish jarayoni kechmoqda. Shuning uchun "Yangi O'zbekiston" va "Uchinchi Renessans" so'zlari hayotimizda o'zaro uyg'un va hamohang bo'lib yangramoqda, xalqimizni ulug' maqsadlar sari ruhlantirmoqda" deb ta'kidlagan edi. Shu ma'noda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya daslarini zamon talablari asosida tashkil etish va mazmunan yangilash, pedagogika yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalari tizimini yanada takomillashtirish, salomatlik immunitetini rivojlantirish jamiyat talablarining asosiy yo'nalishlaridan hisoblanmoqda[5]. Yangi O'zbekiston sharoitida mehnat bozori hamda ish beruvchilar talablariga javob beradigan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash, malakaviy amaliyot jarayonini modernizatsiyalash, uni tashkil etish bo'yicha milliy va hududiy modellarni yaratish hamda amalga oshirish mexanizmlarini takomillashtirish muammoning ilmiy jamoatchilik tomonidan chuqur tadqiq qilinishini taqozo etadi.

Tahlil va natijalar. Har qanday shaxsning o'zi tanlagan sohasi bo'yicha yuqori malakali, mahoratga ega mutaxassis sifatida shakllanishi murakkab jarayon bo'lib, unga ko'p yillik samarali mehnat, ijodiy izlanishlar natijasidagina erishish mumkin[6]. Biroq mazkur sifatning shakllanishi uchun zamin oliy o'quv yurtlaridagi tahsil olish jarayonida yaratiladi. Jumladan, Oliy ta'lim muassasalarida talabalarda sportga qiziqirish, sport va salomatlikni takomillashtirishda mutaxassislikka oid bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish bilan bir qatorda pedagogik-psixologik fanlar doirasida nazariy va amaliy bilimdonlikning shakllanishi ham muhim ahamiyatga ega. Mamlakatimizdagi turli sohalaridagi ijtimoiy-iqtisodiy muammolarni hal etish, dolzarb vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun aynan mazkur salomatlikni rivojlantirishni shakllantirishga pedagogik strategiyalarni olib chiqishga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir[7].

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi PF-6099-son Farmoni ham Jamiyatimizda "Sog'lom

turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risida Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilandi:

har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish;

ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish;

aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish;

–aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

–sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish;

–maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxona, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish[8].

Buning barchasini qamrab olgan holda Innovatsion tizimlar asosida talabalarda sport va salomatlik immunitetini rivojlantirishning pedagogik strategiyalarini amaliyotga tatbiq etish chora-tadbirlari tashkil etildi.

Oliy ta'lim tizimida talabalar o'quv faoliyatini tashkil etish va uni rivojlantirish dolzarb masalalardan hisoblanadi. Zero, oliy ta'limning asosiy maqsadi zamon talablariga mos yuqori ilmiy-ijodiy salohiyatga va yuksak ma'naviyatga ega yetuk kadrlarni tayyorlashdir. Shu ma'noda Sog' tanda sog'lom aql, soglom hayot uchun bir qadam kabi kasbiy muammolarni hal eta olishga qodir, yuksak salohiyatli yetuk mutaxassslarni tayyorlash oliy pedagogik ta'lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan sanaladi.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda Zamonaviy ta'limda innovatsion tizimlar asosida talabalarda sport va salomatlik immunitetini rivojlantirishning pedagogik strategiyalarining asosiy negizini quyidagi sifat ko'rsatkichlari tashkil etadi: psixologik-pedagogik bilimlari, kasbiy tayyorgarligi, oliy ta'limning me'yoriy huquqiy hujjatlarini mukammal bilishi, mohiyatini tushunib yetgan xolda amalda qo'llay olish layoqati shakllanganligi, innovatsion ta'lim texnologiyalari, shuningdek, elektron ta'lim resurslaridan to'liq foydalana olishi kabi sifatlar kasbiy tayyorgarlikda namoyon bo'lishi, shuningdek Talaba qiziqishlari, moyilliklari, layoqati va ta'lim muassasalari ehtiyojlari bilan uyg'unlashtirish kabi kasbiy kompetentlikni takomillashtirish yaxlit pedagogik jarayon asosini tashkil etadi va mazkur jarayonni amalga oshirish talab etiladi.

Innovatsion tizimlar asosida talabalarda sport va salomatlik immunitetini rivojlantirishning pedagogik strategiyalarini takomillashtirishda jismoniy tarbiya va ushbu fanni o'qitish metodikasini integratsiyalashning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish maqsada muvofiqdir. Har bir talabani innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida fundamental bilimlarni egallashiga, aqliy mehnatga, ijodiy va

mustaqil fikr yuritishga o'rgatish, tahlil qilish va xulosa chiqarish, har bir talabada shaxsiy va kasbiy kompetentlikni takomillashtirish bo'yicha o'z kuchi va qobiliyatiga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, tahsil olishda mas'uliyat va qat'iyatlik hissinini rivojlantiradi [8].

Innovatsion tizimlar asosida talabalarda sport va salomatlik immunitetini rivojlantirishning pedagogik strategiyalari nafaqat bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi

hamda butun oliy ta'lim muassalaridagi barcha talabalarni kasbiy layoqatligining mazmuni uni tarbiyalash jarayoni doirasida bo'lajak kasbiy faoliyat maqsadlari, vazifalari bilan aniqlanadi. Oliy ta'lim muassasasi bitiruvchisini mazkur faoliyatni amalga oshirishda nazariy, amaliy va motivatsiyali tayyorlash va uning bu jarayonga tayyorligi birligidan iborat bo'lib, u moddiy, ijtimoiy, yani, o'quv fanini o'qitish texnologiyasi loyihasida o'z ifodasini topadi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarori" 2015. 4-b.
2. Bessel van der Kolk. "The body keeps score" New York 2024. 134 b
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.: Ziyo chashmasi. 2023. 109 b.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 28 apreldagi "Pedagog kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi PF-73-sonli farmoni. // www.lex.uz
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 16 oktabrdagi "Kasbiy ta'limda malakali kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va xalqaro ta'lim dasturlarini joriy qilish chora-tadbirlari" to'g'risidagi PF-158-sonli farmoni. // www.lex.uz
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 28 fevraldagi "2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasini "Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi" to'g'risidagi PF-127-sonli farmoni. // www.lex.uz
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 28 fevraldagi "2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasini "Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi" to'g'risidagi PF-127-sonli farmoni. // www.lex.uz
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 5-maydagi "Ta'lim sifatini ta'minlash va ta'lim xizmatlari ko'rsatish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-76-sonli farmoni. // www.lex.uz
14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 5-maydagi "Iqtidorli mutaxassislarining xorijda ta'lim olishini qo'llab-quvvatlash, ularda kasbiy ko'nikmalarini rivojlantirish va rag'batlantirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-77-sonli farmoni. // www.lex.uz