



UDK:796.08:316.3 (575.1)

Mansurbek MA'RUF OV,
Toshkent davlat transport universiteti dotsenti v.b., PhD
Email: mansurbek_marufov@mail.ru.

PhD dotsent X.Fozilov taqrizi asosida

TABIY ATROF-MUHIT OMILLARIDAN FOYDALANIB JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI SAMARADORLIGINI PEDAGOGIK ASOSLASH

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar jarayonida tabiiy atrof-muhit omillarini talabalar salomatligiga ta'siri o'rganish, uzluksiz ta'lim tizimini takomillashtirishning asosiy jihatni ta'minlash uchun amalga oshirilishi kerak bo'lgan vazifalar ularning xarakterli xususiyatlari, sifatleri va funksiyalar majmuasiga ega bo'lgan shaxsni shakllantirish, shaxsning ijtimoiy ahamiyatga molik faoliyat amaliyotiga tayyorligi haqida fikrlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Atrof-muhit, samaradorlik, uzluksiz ta'lim, maxsus tibbiy, salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamolligi, konsepsiya.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ СРЕДЫ

Аннотация.

В статье рассматривается влияние природных факторов окружающей среды на здоровье студентов в процессе занятий физической культурой и спортом, их характеристика, качества и функции, а также задачи, которые необходимо решить для обеспечения основного направления совершенствования системы непрерывного образования. Размышления были высказано мнение о сформированности личности как комплексного субъекта, готовности личности к занятиям общественно значимой деятельностью.

Ключевые слова: Окружающая среда, эффективность, непрерывное образование, специальная медицина, здоровье, физическое и психическое благополучие, концепция.

PEDAGOGICAL JUSTIFICATION OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING USING NATURAL ENVIRONMENTAL FACTORS

Annotation

This article presents ideas about the study of the impact of natural environmental factors on students' health during physical education and sports activities, the tasks that must be carried out to ensure the main aspect of improving the continuing education system is the formation of a person with a set of characteristic features, qualities and functions, and the readiness of the person to practice socially significant activities.

Key words: Environment, efficiency, continuing education, special medical, health, physical and mental well-being, concept.

Kirish. Respublikamizning uzluksiz ta'lim tizimida yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb qilish, ayniqsa, tabiiy atrof-muhit sofligini saqlash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. "Yashil makon" umummilliy loyihasini bajarish ham tabiiy atrof-muhitni jismoniy tarbiya va sport sohalariga ta'siri doirasida ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirishni taqazo etmoqda. Yurtboshimiz tomonidan hozirgi kunning "...eng muhim masalalardan biri – aholining ekologik madaniyatini oshirish haqida jiddiy bosh qotirishimiz zarur" deya ta'kidlagan so'zlari bizni mazkur sohada chuqur izlanishlar olib borishimizga asos bo'lmoqda. Mamlakatimizda tabiiy atrof-muhit omillaridan foydalanib jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirish, barqaror tabiiy atrof muhitni yaratish ishlari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borish, ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratish, atrof tabiiy muhit omillarning jismoniy tarbiya va sport natijalariga salbiy ta'sirini kamaytirish, sportchilarimizni xalqaro musobaqalardagi ishtiroki va erishgan natijalarini yaxshilash, jismoniy tarbiya va atrof tabiiy-muhit bo'yicha innovatsiyalarni takomillashtirish, mashg'ulotlar jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarurati mavjud.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, zamonaviy yoshlarga qo'yiladigan talablarning ular uchun bir muncha qiyinligi, ularda psixosotsial holatni kuchaytirmoqda. Natijada, ularning jismoniy faollik darajasi nafaqat o'qishda, mehnatda, balki kundalik hayotida ham pasaygan. Talabalarning 30%ga yaqini jismoniy mashqlarni haftasiga atigi 2-3 soat bajaradi, 70% esa, umuman bajarmagan. Bu esa o'z navbatida, organizmning zaiflashishiga, salomatligi,

jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasini pasayishiga olib keladi.

Tabiiy atrof-muhit va jismoniy tarbiyaga oid muammolarni hal etish yuzasidan ko'pgina fundamental hamda amaliy pedagogik tadqiqotlar amalga oshirilgan. Tabiiy muhit, ekologik ta'lim-tarbiya hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirish muammosi respublikamizning bir qator olimlari tomonidan o'rganilgan. Jumladan, "Markaziy Osiyoda ekologik ta'lim taraqqiyoti"ga oid muammolar bo'yicha E.O.Turdiqulov, ekologiya qonunchiligini buzganlik uchun fuqarolik-huquqiy javobgarliklarini takomillashtirish muammolari bo'yicha I.M.Mamarayimov, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida talabalarda ekologik madaniyatni rivojlantirishni ilmiy-pedagogik asoslash bo'yicha K.B.Muxammadiev, Tabiiy atrof-muhit omillarida foydalanib jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samaradorligini pedagogik asoslari bo'yicha M.M.Ma'rufov va boshqalar tomonidan dissertatsion tadqiqotlar olib borilgan. T.S.Usmonxodjaev, A.N.Abdiev, F.A.Kerimov, I.A.Koshbaxtieva, D.D.Sharipova, R.S.Xolmuxammedov, S.S.Tojiboev, Sh.Q.Mardonov, X.J.Xudaykulov va boshqa olimlar tomonidan jismoniy tarbiya, sport va pedagogika sohasiga doir ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari bajarilgan.

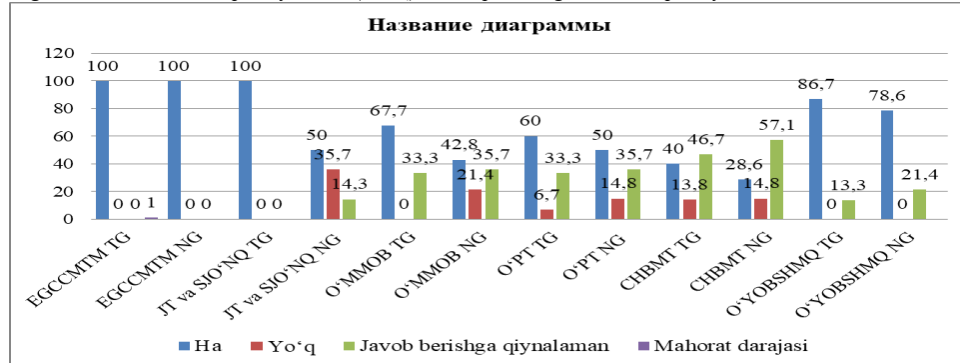
Jismoniy tarbiya va sport xamda tabiiy atrof-muhit masalalarining hamkorlikdagi yechimlari bo'yicha xorijlik olimlardan, D.A.Savitz, D.I.Barker, R. Benson, E.L.Fox, Alisha Walker, Harmer Jeremy, C.Richards, S.Rodgers va boshqalar tomonida fundamental tadqiqotlar olib borilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Talabalarining funksional ko'rsatkichlar, jismoniy tayorgarligi va psixoemotsional xolati hamda ularning salomatligi ta'sir qiluvchi ayrim jihatlarni o'rganishdan iborat.

Biz o'z maqsadimizga erishish uchun quyidagi ikkita vazifani bajarishni joiz bildik: 1) tabiiy atrof-muhit omillarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, funksional ko'rsatkichlar, jismoniy tayorgarligi va psixoemotsional xolatiga hamda ularning organizmiga ta'siri Rofes (Rofes) diagnostikasi yordamida o'rganish; 2) to'liqsimon va jadal jismoniy yuklamalarni oshirish orqali talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishiga erishish.

Talabalarda jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni ro'yobga chiqarishga yo'l bermaydigan ob'ektiv va sub'ektiv omillar majmuini ko'rib chiqib, aytish mumkinki, talabalarining

Talabalarining bilim, ko'nikma va qobiliyatlarini (BKQ) mustaqil mashg'ulotlarda qo'llay bilishi mahorati foizlarda aniqlanishi



Ertalabki gigenik gimnastika majmuani tuzish mahorati (EGGCMTM), TG ha – 100,0 %, yo'q – 0 %, javob berishga qiynalaman – 0 %; NG ha – 100,0 %, yo'q – 0 %, javob berishga qiynalaman – 0 %. JT jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish mahorati (JT va SJO'O'NQ), TG ha – 100,0 %, yo'q – 0 %, javob berishga qiynalaman – 0 %; NG ha – 50,0 %, yo'q – 35,7 %, javob berishga qiynalaman – 14,3 %. O'quv-mashq mashg'ulotini olib borish mahorati (O'MMOB), TG ha – 67,7 %, yo'q – 0 %, javob berishga qiynalaman – 33,3 %; NG ha – 42,8 %, yo'q – 21,4, javob berishga qiynalaman – 35,7 %. O'rinni parhez tuzish mahorati (O'PT), TG ha – 60,0 %, yo'q – 6,7 %, javob berishga qiynalaman – 33,3 %; NG ha – 50,0 %, yo'q – 14,3 %, javob berishga qiynalaman – 35,7 %. Chiniqish bo'yicha maslahat berish mahorati (CHBMT), TG ha – 40,0 %, yo'q – 13,8 %, javob berishga qiynalaman – 46,7 %; NG ha – 28,6 %, yo'q – 14,3 %, javob berishga qiynalaman – 57,1 %. O'z-o'ziga yoki boshqa shaxsga massaj qilish mahorati (O'O'YOBSHMQ), TG ha – 86,7 %, yo'q – 0 %, javob berishga qiynalaman – 13,3 %; NG ha – 78,6 %, yo'q – 0 %, javob berishga qiynalaman – 21,4 %.

Tajriba va nazorat guruhi talabalari fikriga ko'ra, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlari va intilishlari moddiy-sport bazalarini inventarlar bilan jixozlanganlik holati, o'quv jarayoni mazmunining yo'nalishi, mustaqil mashg'ulotlarni tashkillashtirish uchun jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim doirasi bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Tabiiy omillaridan foydalanib oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishni pedagogik asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi. Gigiyenik talab mezonlarini qo'llash orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, talabalarining jismoniy, psixoemotsional holatiga, ularning organizmiga ta'sirini o'rganish hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining nisbiy o'sishini tajribada aniqlash.

Insonning jismoniy salomatligi to'rtta asosiy omilga bog'liq: turmush tarzi, biologik omillar, tabiiy-geografik sharoitlar va atrof-muhitning ekologik holati. Respublikamizning turli shaharlarida yashovchi insonlarning sog'lig'iga ta'sir qiladigan yagona sub'ektiv omil ekologik omil deb taxmin qilishimiz mumkin. Biz o'tkazgan pedagogik tajribaga ishtirokchi sifatida turli viloyat va shaharlarda yashaydigan talabalar olingan. Bularga Toshkent shahri, Farg'ona shahridagi oliy o'quv yurtlarida tahsil oladigan talabalar tajriba va nazorat guruhlariga jalb qilingan.

jismoniy tarbiyadagi faollik darajasi sifatida ob'ektiv sabablarning vaqtida bartaraf etilishi, hamda ta'lim va tarbiyaviy jihatlarning kuchaytirilishiga bog'liqdir.

Tahlil va natijalar. Tajriba va nazorat guruhi talabalari fikriga ko'ra, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlari va intilishlari moddiy-sport bazalarini inventarlar bilan jixozlanganlik holati, o'quv jarayoni mazmunining yo'nalishi, mustaqil mashg'ulotlarni tashkillashtirish uchun jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim doirasi bilan belgilanadi.

So'rov jarayonida talabalarining qancha foizi olingan bilim, ko'nikma va qobiliyatlarini (BKQ) mustaqil mashg'ulotlarda qo'llay bilishi aniqlandi. Bu boradagi ko'rsatkichlar aks ettirilgan 1-rasmdan ko'rinib turibdiki, eng ko'p ijobiy javobni TG talabalari berishgan.

Mazkur shaharlar orasidagi masofa turlicha va turli geografik hududda joylashgan. Masalan Toshkent va Farg'ona shaharlari bir-biridan 250-300 kmni tashkil qiladi. Bu hududlardagi oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan, pedagogik tajriba sinovga jalb qilingan talabalarining sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi va funksional ko'rsatkichlaridagi farqni taqqoslashda tabiiy iqlim, geografik sharoit va ekologik muhitni ularga ta'sir qiluvchi omil sifatida hisobga olish mumkin.

Subektlar shunga o'xshash turmush darajasiga ega, ular quyidagilardan iborat:

Respublikamiz hududida jismoniy tarbiya va sport hamda tibbiyot fanining darajasi;

mehnat sharoitlari - bizning holatlarimizda, o'quv sharoitlari;

dam olish;

uy-joy, yashash sharoitlari (daromad darajasi bunga bog'li emas);

oziq-ovqat (o'xshash mahsulotlar);

atrof-muhitni muhofaza qilish

Hozirga kunga kelib JT mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqish keskin tushib ketganligini tadqiqotlar ko'rsatmoqda. Talabalar JT mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga ehtiyoj sezmaydilar. Tadqiqotchi K.B. Muhammadievning bu sohadagi ma'lumotlariga ko'ra talabalarining – 20 % dan – 64,1 % gacha qismi JT ning mustaqil shakllari bilan shug'ullanadi; vaqti-vaqti bilan – 50 % dan – 92,5 % gacha talaba shug'ullanadi; 7,5 % dan – 34,2 % gacha talaba mustaqil ravishda muntazam shug'ullanib turadi.

JT faoliyatiga bo'lgan qiziqish ortishiga ta'sir ko'rsatadigan tashqi omillar orasida talabalar mashg'ulotlar sifatini yaxshilash zarurati (40,9 %), atrof-muhit va qo'llash iqlim mavjudligi – 56,9 %, o'qituvchilar kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirish, moddiy-sport bazasini yaxshilash, sport turlaridan birini tanlash (35,6 %) imkoniyatini ko'rsatadilar.

JT mashg'ulotlari samaradorligini oshirish uchun jismoniy mashqlar shakllarini tanlashda ustuvorlik tartibini ko'rib chiqish kerak. Bunda jismoniy tarbiyaga qiziqishlari quyidagicha tarzda taqsimlanadi. Mashg'ulotlar sport yo'nalishiga ega bo'lishini istaydiganlar – 20 % dan (qiz) – 81,1 % gacha (yigit), sog'lomlashtiruvchi yo'nalishda bo'lishini xohlaydiganlar – 17,1 % dan (yigit) – 82 % gacha (qiz), JT mashg'ulotlarining boshqacha shakllari – 1,8 %, atrof-muhit va qo'llash iqlim mavjudligi – 56,9 % aniqlandi. Kundan kunga rivojlanayotgan

ijtimoiy-iqtisodiy va boshqa shart-sharoitlar, ilmiy-texnik taraqqiyot natijasi sifatida JTga qadriyat sifatidagi munosabatga, qarashlarga, unga bo'lgan ehtiyojni va uning jamiyatda rivojlanish samaradorligini belgilab beradigan jismoniy faolligining darajasiga ta'sir ko'rsatadi.

Talabalar ishtirokida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlarda, JT mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatlarining asosiy determinant (aniqllovchi) lari qayd etilib, shu faoliyat sohasidagi ehtiyojlar va sabablar asosida JT mashg'ulotlar samaradorligi ko'rib chiqiladi, bu esa talabalarning jismoniy mashqlar bilan

turlicha shug'ullanish shakllari bilan qamrab olinish ko'lamini aks ettiradigan ob'ektiv holatni, ularning JT ga qiziqishlari doirasini tasavvur etish, turli xil, ob'ektiv va sub'ektiv omillarning JT faolligi darajasiga ta'siri ahamiyatini baholash imkonini beradi.

Ijtimoiy pedagogik tadqiqotlar ma'lumotlariga ko'ra, talabalar jismoniy mashqlarni inson umumiy madaniyatining muhim elementi deb bilib, uning ijtimoiy ahamiyatiga yuksak baho beradilar, bunda inson salomatligi – ijtimoiy qadriyat ekanligiga alohida urg'u beriladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazish uchun tavsiya etiladigan mikroiklim ko'rsatkichlarining me'yorlari

T/r	IK	Maqbul me'yorlar		Yo'l qo'yiladigan me'yorlar			
		Harorat, OS	HHT, m/s, katta emas	Harorat, OS		HNN, %, katta emas.	Havoning harakat tezligi, m/s.
				DIO°	DBIO°		
Yilning sovuq davri uchun							
1	I a	22-24	0,1	21-25	18-26	75	0,1 kichik
2	I b	21-23	0,1	20-24	17-25	75	0,2 kichik
3	II a	18-20	0,2	17-23	15-24	75	0,3 kichik
4	II b	17-19	0,2	15-21	13-23	75	0,4 kichik
5	III	16-18	0,3	13-19	12-20	75	0,5 kichik
Yilning issiq davri uchun							
1	I a	23-25	0,1	22-28	20-30	55-28 OSda	0,1-0,2
2	I b	22-24	0,2	21-28	19-30	60-27 OSda	0,1-0,3
3	II a	21-23	0,3	18-27	17-29	65-26 OSda	0,2-0,4
4	II b	20-22	0,3	16-27	15-29	70-25 OSda	0,2-0,5
	II	18-20	0,4	15-26	13-28	75-24 OSda	0,2-0,6

Izoh: Sutkali o'rtacha temperatura +10 °G ba undan yuqori bo'lsa yilning issiq fasli deyiladi, aksincha bo'lsa sovuq fasli deyiladi; IK - ish kategoriyalari; DIO'- doimiy ish o'rinlarida; DBIO' – doimiy bo'lmagan ish o'rinlarida; HHT-havoning harakat tezligi; HNN - havoning nisbiy namligi;

JT mashg'ulotlari samaradorligini oshirish uchun jismoniy mashqlar shakllarini tanlashda ustuvorlik tartibini ko'rib chiqish kerak. Bunda jismoniy tarbiyaga qiziqishlari quyidagicha tarzda taqsimlanadi. Mashg'ulotlar sport yo'nalishiga ega bo'lishini istaydiganlar – 20 % dan (qiz) – 81,1 % gacha (yigit), sog'lomlashtiruvchi yo'nalishda bo'lishini xohlaydiganlar – 17,1 % dan (yigit) – 82 % gacha (qiz), JT mashg'ulotlarining boshqacha shakllari – 1,8 %, atrof-muhit va qo'lash iqlim mavjudligi – 56,9 % aniqlandi.

Talabalar fikriga ko'ra, ularning JT ga bo'lgan ehtiyojlari va intilishlari moddiy-sport bazasi holati, o'quv jarayoni mazmunining yo'nalishi, mustaqil mashg'ulotlarni tashkillashtirish uchun JT bo'yicha bilim doirasi bilan belgilanadi.

Inson shunday sharoitda o'zini comfort his qiladiki, qachonki uning tanasidan hosil bo'lgan ortiqcha issiqlik miqdori

atrofga uzatilayotgan issiqlik miqdoriga teng bo'sa. Biz tavsiya etgan gigeynik talab mezonlarida talabalarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishi bir muncha oshganligi pedagogik tajribada aniqlandi.

Xulosa. Mashg'ulotlarni tobora ko'proq ixtisoslashtirishga, ya'ni ularni o'rganilayotgan kasb-hunar yo'nalishini va mavjud moddiy bazani hamda gigeynik talab mezonlarini hisobga olgan holda sport turlaridan biri doirasida o'tkazishga intilish kuzatilmoqda. Ko'plab tadqiqotchilar ta'lim jarayoniga sportga tayyorlash texnologiyalarini joriy etib, unda ixtisoslashtirilgan vositalar qo'llanishidan olingan ijobiy natijalarni namoyish etadilar. Bunda ustuvorlik sport mashqlariga berilib, mashg'ulotlarning o'zi o'quv-mashq ko'rinishiga ega bo'lishi kerak.

Yuqorida asoslanib talabalarning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar darajasi ko'p jihatdan pedagogika jarayonining yo'llanganligini belgilab beradi degan xulosa chiqarish mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Muxamadiyev K.B. Talabalarning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent temir yo'l muhandislari instituti bosmaxonasi. 07.05.2019 y. – 28 b.
2. Muxamadiyev K.B. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishda jismoniy yuklamalar samaradorligini baholashning pedagogik nazorat usullaridan foydalanish. Uslubiy qo'llanma Toshkent temir yo'l muhandislari instituti bosmaxonasi. 07.08.2019 y. – 23 b.
3. Muxamadiyev K.B. Jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni samaradorligini oshirish va talabalarda ekologik madaniyatni rivojlantirishning nazariy asoslari: Monografiya / "Innovatsion rivojlantirish nashriyoti-matbaa uyi". – Toshkent, 2021. – 413 b.
4. Muxammadiyev K.B. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni samaradorligini oshirish texnologiyalarini takomillashtirish // Ta'lim, fan va innovatsiya – Toshkent, 2021. 4-son. – B. 53-57.