

Mansurbek MA'RUF OV,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ko'pkurash sport tulari fakulteti dekan muovini

Email: mansurbek_marufov@mail.ru.

Toshkent davlat transport universiteti p.f.b.f.d., dotsent Muxammadiyev K.B. taqrizi asosida

ВЛИЯНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ СРЕДЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ И ИХ ОРГАНИЗМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация

В данной статье представлено научное мнение о влиянии естественных факторов природы, климата и погоды на здоровье и успеваемость студентов, а также психоэмоциональное состояние. Также познакомитесь с аналитическими результатами целенаправленного и комплексного применения физической подготовки для сохранения, укрепления и улучшения здоровья студентов.

Ключевые слова: Природа, окружающая среда, природные факторы, климат, погода, обучающиеся, здоровье, обучение, эффективность, воздействие, физическое воспитание, деятельность, средство, результат, психоэмоциональное состояние.

INFLUENCE OF NATURAL ENVIRONMENTAL FACTORS ON THE PHYSICAL AND PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS AND THEIR BODIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation

This article presents a scientific opinion on the influence of natural factors of nature, climate and weather on the health and academic performance of students, as well as the psycho-emotional state. You will also get acquainted with the analytical results of the targeted and comprehensive use of physical training to preserve, strengthen and improve the health of students.

Key words: Nature, environment, natural factors, climate, weather, students, health, training, efficiency, impact, physical education, activity, means, result, psycho-emotional state.

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TABIIY ATROF-MUHIT OMILLARNING TALABALARNING JISMONIY, PSIXOEMOTSIONAL HOLATIGA HAMDA ULARNING ORGANIZMIGA TA'SIRI

Annotatsiya

Ushbu maqolada tabiatning tabiiy omillari iqlim va ob-havoning talabalar salomatligi va mashg'ulot samaradorligiga, psixoemotsional holatiga ta'siri haqida ilmiy fikr yuritilgan. Shuningdek jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalar salomatligini saqlash, mustahkamlash va sport faoliyatini yaxshilash yuzasidan maqsadli va kompleks qo'llash bo'yicha tahliliy natijalar bilan tanishasiz

Kalit so'zlar: Tabiat, atrof-muhit, tabiiy omillari, iqlim, ob-havo, talabalar, salomatlik, mashg'ulot, samaradorlik, ta'sir, jismoniy tarbiya, faoliyat, vosita, natija, psixoemotsional holat.

Kirish. Dunyoning rivojlangan davlatlarida tabiiy atrof-muhit omillarining jismoniy tarbiya natijalariga ta'sirini bartaraf etish, tabiiy atrof-muhit muammolarining transchegaraviy rivojlanishiga yo'l qo'yimaslik hamda tabiiy atrof-muhit omillaridan foydalanib jismoniy tarbiya muammolarini bartaraf etish tizimini yaratish borasida ilmiy asoslangan yondoshuvlarni talab etmoqda. Bu jarayonda pedagogikaga daxldor, tabiiy atrof-muhit omillaridan foydalanib jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish bo'yicha pedagog kadrlarning zamonaviy ta'lim modellaridan foydalana olish ko'nikma va malakalarini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan Grinpis (Greenpeace) xalqaro ekologik jamoat tashkiloti tomonidan dunyo hamjamiyati e'tiborini jalb qilish orqali tabiiy atrof-muhit omillarining sport natijalariga ta'sirini pasaytirish tizimni ishlab chiqishga qaratilgan xalqaro tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda.

Respublikamiz 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 atrof tabiiy-muhitni jismoniy tarbiya va sport sohalariga ta'siri doirasida ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirishni taqazo etmoqda. Hozirgi kunning "...eng muhim masalalardan biri – aholining ekologik madaniyatini oshirish haqida jiddiy bosh qotirishimiz zarur"[5]. 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 omillarining 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.

So'nggi yillarda ob-havo va iqlim omillarining o'zgarishi masalalariga e'tiborning kuchayishi ilmiy va amaliy ishlanmalarining faol rivojlanishiga sabab bo'ldi. Iqlim parametrlarini o'zgartirish dunyodagi barcha mamlakatlar qatori respublikamiz hudud uchun ham dolzarbdir.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Adabiyotlardagi mavjud ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, hozirgi yoshlarga qo'yiladigan talablarning muntazam ortib borishi, ularda ruhiy stressni kuchaytirmoqda. Natijada, ularning jismoniy faollik darajasi nafaqat mehnatda, balki kundalik hayotida ham pasaygan. Talabalarining 50%ga yaqini jismoniy mashqlarni haftasiga atigi 2-3 soat bajaradi, 45% esa, umuman bajarmaydi. Bu, 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. Atrof 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, ta'lim mazmunini ekologiyazatsiyalashning pedagogik, didaktik va uslubiy jihatlarini, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim bosqichlarida ekologik ta'lim-tarbiya berish masalalar borasida L.T. Shonosirova, N.J.Isaqulova, ekologiya qonunchiligini buzganlik uchun fuqarolik-huquqiy javobgarliklarini takomillashtirish

muammolari bo'yicha I.M.Mamarayimov, oliy o'quv yurti talabalarida ekologik madaniyatni rivojlantirish masalalari bo'yicha N.Sh.Bozorova, A.R.Malikova, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida talabalarda ekologik madaniyatni rivojlantirishni ilmiy-pedagogik asoslash bo'yicha K.B.Muxammadiev va boshqalar tomonidan dissertatsion tadqiqotlar olib borilgan. T.S.Usmoxodjaev, A.N.Abdiev, F.A.Kerimov, I.A.Koshbaxtiyev, D.D.Sharipova, R.S.Xolmuxammadov, 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 jismoniy ko'rsatkichlari va psixoeotsional holati hamda ularning salomatligi ta'sir qiluvchi ayrim jihatlarni o'rganishdan iborat.

Maqsadga erishish uchun quyidagi ikkita vazifani bajarishni joiz bildik: 1) tabiiy atrof-muhit omillarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, talabalarining jismoniy, psixoeotsional xolatiga hamda ularning organizmiga ta'siri Rofes (Rofes) diagnostikasi yordamida o'rganilgan; 2) to'lqinsimon va jadal jismoniy yuklamalarni oshirish orqali talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishiga erishish.

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. 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'ligi, jismoniy tayyorgarligi va funksional ko'rsatkichlaridagi farqni taqqoslashda tabiiy iqlim, geografik sharoit va ekologik muhitni ularga ta'sir qiluvchi omil sifatida hisobga olish mumkin.

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

Tahlil va natijalar. Talabalar fikriga ko'ra, ularning jismoniy tarbiyaga 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.

Tabiiy atrof-muhit omillariga alohida e'tibor qaratilib, yillik mashg'ulotlar jarayoni taqvimiy reja asosida o'qishdan ajralmagan holda olib borilgan. Shuning uchun, jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan TDTU va FarDU talabalardan yil davomida o'quv reja asosida o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlarning yuklamalarini ham bajarishlari talab qilinadi (1-jadvalga qarang).

Muammoning amaliyotdagi holatini tahlil qilish, tabiiy atrof-muhit omillaridan foydalanib jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishning pedagogik asoslariga doir ilmiy qarashlar mohiyati ilmiy-amaliy jihatdan chuqur o'rganilmaganligini ko'rsatgan.

1-jadval

TDTU va FarDU o'quv rejasiga muvofiq yil davomida sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan akademik mashg'ulotlarning taqsimlanishi (soatda)

T/r	Sport turlarining nomi	1-bosqich	
		1-semestr	2-semestr
	Fanga kirish	2	-
	Suzish	2	2
	Yengil atletika	4	4
	Stol tennisi	2	4
	Futbol	6	6
	Basketbol	6	4
	Voleybol	6	6
	Gimnastika	2	4
Jami		30	30

Mazkur pedagogik muammo amaliy jihatdan ilmiy-tadqiqot ishi doirasida tadqiq etilmagan. Tabiiy atrof-muhit omillaridan foydalanib jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishning pedagogik asoslari yuzasidan muayyan nazariy va uslubiy adabiyotlar etarli emasligi natijasida talabalar ongida "Tabiiy atrof tabiiy muhit" tushunchasi rivojlanmagan.

Jismoniy tarbiyaga faollikning sustligiga eng ko'p ta'sir ko'rsatadigan salbiy ob'ektiv omillarga talabalar ko'proq quyidagilarni ko'rsatib o'tadilar:

ekologik muhitning nosog'lomligi – 53,5 % dan – 57,4 %;

noqo'lay iqlim sharoit – 63,9 % dan – 79,1 %;

vaqt etishmasligi – 41% dan – 48,3 % gacha;

jismoniy tarbiya bo'ycha bilimi kamligi – 10,2% dan – 31% gacha;

jihozlar va uskunalarni etishmasligi – 7,8% dan – 48% gacha;

sport turini tanlash imkoni yo'qligi – 7,0% dan – 30% gacha.

Talabalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi faolligini namoyish etishga undaydigan sub'ektiv omillar ta'sirining tahlili shuni ko'rsatdiki, ularni jismoniy tarbiyaga undovchi ehtiyoj, va manfaatlarni shakllantirish jarayonida quyidagilar asosiy o'rin tutar ekan: sog'liqni mustahkamlash; jismoniy jihat(sifat)larni kuchaytirish; gavda tuzilishini yaxshilash; o'z jismoniy tayyorgarligini oshirishga bo'lgan intilish; horg'inlik, charchoq hissidan xoli bo'lish, ish qobiliyatini yaxshilash; zaxet olish.

Tartiblashirilgan mashg'ulotlarda quyidagi omillar talabalarga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan: mashg'ulotlardagi xilma-xillilik (buni 33,3 % talaba ko'rsatgan); horg'inlikdan xalos bo'lish (charchoq chiqarish), ish qobiliyatini yaxshilash (28,8 %);

mo‘‘tadil yuklama (26,6 %); har tomonlama jismoniy rivojlanishga yo‘llanganlik (21,3 %); o‘qituvchining e‘tiborli bo‘lishi (19,5%), qulay va mutadil iqlim (30,2 %).

Quyidagilar salbiy ta‘sir ko‘rsatadi: mashg‘ulotlarning bir xilligi (25,4%); noqulay darslar jadvali (20,7%); jihozlar bilan yaxshi ta‘minlanmaganlik (13,6%), noqulay ob-havo sharoiti va tabiatning tabiiy omillari (37,7 %).

Zamonaviy sport mashg‘ulotlari amaliyotida organizmning birdan-bir tizimida turli xossalalar, ayniqsa jismoniy jihatlarni tarbiyalaydigan tanlab ta‘sir qilish usullari keng qo‘llanadi. Vositalarni turli jismoniy jihatlar darajasini, ayniqsa ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichida, oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlarning tuzilmaviy komponentlarining keng doirasida ‘‘tarqatma’’ usulda mashq qilish samaradorligi isbotlangan.

Jismoniy tarbiya fanining jamiyatda tutgan o‘rni bilan uyg‘un holda qarash hamda shaxs ekologik madaniyatini shakllantirishda uning taraqqiyot yo‘li ekomadaniyatning tarixiy ildizlariga tutash kelishi bilan muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya fani mazmunida tarixiy va tabiiy, atrof-muhit haqida bilim, tushuncha va ma‘lumotlarning uyg‘un tarzda aks etishi ta‘minlanib, talabalar tomonidan o‘zlashtirilishi nazarda tutilgan asosiy tushuncha va tamoyillar ajratildi. Bunda xususan:

a) amaliy fanlarni, jumladan, jismoniy tarbiya fanini o‘qitish jarayonida talabalarga ekologiya haqidagi integratsiyalashgan (integratsiya – lot. integration – tiklash, qaytadan boshlash, to‘ldirish) fanlarning yaqinlashishi va o‘zaro bog‘lanish jarayoni) bilimlarni berish orqali ularni tabiiy ne‘matlarini ardoqlash, o‘zini va oilasini asrashga o‘rgatish imkoniyati vujudga keladi;

b) ta‘lim jarayonida talabalarda hosil bo‘lgan jismoniy tarbiya ekologiyaga oid bilim, ko‘nikma va malakalarning ularning amaliy faoliyatida qo‘llanishi ilmiy-metodik jihatdan ta‘minlanishi pedagogikadagi zaruriy shartlardan biri sifatida belgilandi;

v) jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida talabalarda ekologik madaniyatni rivojlantirish muammosi pedagogika fani yo‘nalishida ustuvor ekanligi aniqlandi, chunki tabiiy omillari (suv, havo, quyosh) jismoniy tarbiyaning fan sifatida namoyon bo‘lishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotimiz jarayonida talabalarda jismoniy tarbiya faoliyatiga qiziqishning pasayishi oliy ta‘lim muassasalarida uning holati qoniqsiz ekanligini tavsiflab, bunda talabalar manfaatlari deyarli hisobga olinmasligini ko‘rsatadi. So‘nggi paytda ommabop va an‘anaviy sport turlari bilan shug‘ullanishga qiziqish ancha pasayib ketdi. O‘smir talabalar orasida ayniqsa sport o‘yinlari, atletik gimnastika, turli yakkakurashlar keng tarqalgan bo‘lib, ular ko‘proq ana shu sport turlari bilan shug‘ullanadilar.

Ilmiy-amaliy tahlillardan ko‘rinadiki, mustaqil O‘zbekiston Respublikasida sport davlat siyosati darajasida: sportning maktabgacha ta‘lim, maktab, litsey, kollej, oliy o‘quv yurtlari, umuman olganda uzluksiz ta‘limning barcha bo‘g‘inlarida, 7 yoshdan 70 yoshgacha bo‘lgan aholi orasida ommaviy tus olishi ko‘plab ijobiy natijalarni bermoqda. Shuningdek horijiy davlatlarda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olib borilgan ilmiy izlanishlar tahlil qilindi.

Xulosa qilishimiz mumkinki, mashg‘ulotlarni tobora ko‘proq ixtisoslashtirishga, ya‘ni ularni o‘rganilayotgan kasb-hunar yo‘nalishini va mavjud moddiy bazani hisobga olgan holda sport turlaridan biri doirasida o‘tkazishga intilish maqsadga muvoffiq bo‘ladi.

Demak, atrof tabiiy muhit omillaridan foydalanib jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning pedagogik asoslash muhim pedagogik muammo bo‘lib, davlat ta‘lim standartidagi talabalar darajasiga ko‘tarilmog‘i zarur.

Tadqiqotlarimizga asoslanib, tabiatning tabiiy omillaridan foydalanib jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning ilmiy-pedagogik asoslari uzluksiz ta‘lim bosqichlarida jismoniy tarbiyaning mazmunidan o‘rin olishi nazariy jihatdan asoslanishi kerak, deb aytishimiz mumkin. Bunda masalaning rivojlanishidagi jismoniy tarbiyaga oid ilmiy qarashlar, ruhiy jihatlar, amaliy imkoniyatlar, pedagogik omillar o‘rganib chiqildi

Xulosa va takliflar. Xulosa qilishimiz mumkinki, mashg‘ulotlarni tobora ko‘proq ixtisoslashtirishga, ya‘ni ularni o‘rganilayotgan kasb-hunar yo‘nalishini va mavjud moddiy bazani 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 talabalar 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.
5. Prezident Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlis palatalari, siyosiy partiyalar hamda O‘zbekiston ekologik harakati vakillari bilan videosektor yig‘ilishidagi ma‘ruzasi. – Xalq so‘zi, 2017 yil 13 iyul.