

AKADEMIK LITSEY O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYASIGA EKOLOGIK YONDASHUV ASOSLARI

Ramazanov Medetbay Baxitbaevich,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Sport o'yinlari kafedrasida dotsenti v.v.b.

<https://orcid.org/0009-0009-6458-8636>

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.2.2.037>

Annotatsiya. Maqolada ishlab chiqarish, kimyoviy va boshqa turdagi sanoat chiqindilari natijasida yuzaga keladigan zararli ekologik omillar ta'siridan organizmning chidamliligini oshirish metodikasini o'zlashtirish uchun jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning sog'lig'ini jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish natijasida muhofaza qilish, tiklash va ekologik ta'lim muammolari o'rtasidagi munosabatlarning qonuniyatlari haqida tushuntirilgan. Maqolada muallif tomonidan ifloslangan atmosfera havosining noqulay sharoitlarida tahsil olayotgan akademik litsey o'quvchilarining jismoniy tarbiyasiga ekologik yondashuvni atrof-muhit monitoringi tizimlarining faol rivojlanishi bilan bog'liq ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: akademik litsey o'quvchilari, ekologik ta'lim, jismoniy tarbiya, yondashuvlar, monitoring, atrof-muhit, faol rivojlanish, sog'liqni saqlash.

ОСНОВЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЛИЦЕИСТОВ

Рамазанов Медетбай Бахитбаевич,

и.о. доцент кафедры Спортивных игр

Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры
и спорта

Аннотация. В статье в целях освоения метода повышения устойчивости организма к воздействию вредных факторов окружающей среды, вызванных производственными, химическими и другими видами промышленных отходов, осуществляется защита, восстановление и экологическая защита здоровья учащихся в результате использование средств физического воспитания в процессе физического воспитания, объясняются закономерности связи между задачами. В статье автор дает рекомендации по развитию экологического подхода к физическому воспитанию учащихся академических лицеев, обучающихся в неблагоприятных условиях загрязненного атмосферного воздуха, в связи с активным развитием систем экологического мониторинга.

Ключевые слова: студенты, экологическое образование, физическое воспитание, подходы, мониторинг, окружающая среда, активное развитие, здравоохранение.

FUNDAMENTALS OF AN ECOLOGICAL APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION OF ACADEMIC LYCEUM STUDENTS

Ramazanov Medetbay Bakhitbaevich,

Associate Professor of the Department of Sports Games of the

Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Abstract. In the article, in order to master the method of increasing the body's resistance to the effects of harmful environmental factors caused by industrial, chemical and other types of industrial waste, the protection, restoration and environmental protection of students health is carried out as a result of the use of physical education means in the process of physical education, the patterns of connection between tasks. In the article, the author gives recommendations for the

development of an ecological approach to physical education of students of academic lyceums studying in unfavorable conditions of polluted atmospheric air, in connection with the active development of environmental monitoring systems.

Keywords: students, ecological education, physical training, approaches, monitoring, environment, active development, healthcare.

Kirish. Ekologik muammolarning tobora global ahamiyat kasb etib borayotganligi inobatga olinib, so'nggi yillarda muhim ustuvor vazifalar bilan bir qatorda atrof muhit muhofazasi, ekologik madaniyat, ekologik ta'lim-tarbiya, ekologik ma'rifat masalalariga alohida e'tibor berilmoqda.

Ekologik ta'limning dolzarbligi mamlakatimiz tabiati, ekotizimlari, atrof muhitni beqarorlik va izdan chiqishdan asrash, aholining ekologik madaniyatini oshirish, ushbu o'ta jiddiy, hayotiy masalalarga aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlar hissa qo'shishi zarurligi bilan belgilanadi.

Biroq, ekologik ta'limni amalga oshirish jarayonining tizimli tahlili ekologik ta'limni tashkil etishda bu boradagi islohotlarni to'liq ro'yobga chiqarishga to'sqinlik qiluvchi jiddiy muammo va kamchiliklar saqlanib qolayotganligini ko'rsatmoqda.

Ekologik yondashuvning nazariy va uslubiy asosini tashkil etuvchi qoidalar majmui akademik litsey o'quvchilarining ta'lim maydonida jismoniy madaniyat vositalaridan samarali foydalanishga qaratilgan. Ularni amalga oshirish uchun ekologik noqulay sharoitlarda jismoniy mashqlar bajarayotgan o'quvchilarning sog'lomlashtiruvchi ta'sirini to'ldiradigan va kuchaytiruvchi kompleks chora-tadbirlar tizimini ishlab chiqish zarur [1.60].

Metodlar. Maqolada hujjatlar bilan ishlash, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, suhbat kabi ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

Natijalar va munozara. O.M.Dorjkonning fikriga ko'ra, ekologik ta'lim tizimiga madaniy paradigmani joriy etishning ikkita yondashuvi mavjud [2.34].

Birinchi yondashuv ekologik madaniyatni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, buning uchun akademik litseylarning ta'lim maydoniga ekologik bilimlar va atrof-muhitni muhofaza qilish faoliyatining elementlari kiritiladi. Shu munosabat bilan mintaqaning ekologik muammolarini yoki bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashda ekologik ta'limni tashkil etish metodikasi masalalarini hal qiluvchi yangi maxsus kurslarni joriy etish keng tarqalmoqda.

Ikkinchi yondashuv ekologik madaniyatning fazoviy o'zagini yaratish va o'quv jarayoni sub'ektlari u bilan tanishishi bilan ekologik madaniyatning fazoviy va vaqtinchalik chegaralarini kengaytirish zarurligiga ishora qiladi.

Biroq, jismoniy madaniyat ekologiyasi faqat ushbu yondashuvlar bilan chegaralanib qolmaydi. Biz, birinchi navbatda, atrof-muhit holati to'g'risidagi ma'lumotlarni, shuningdek, aholining turli toifalari kasalliklari bo'yicha statistik ma'lumotlarni to'plash uchun mo'ljallangan turli xil ekologik monitoring tizimlarini faol rivojlantirish bilan bog'liq yondashuvni belgilab olishimiz zarur. Afsuski, mavjud tizimlarning aksariyati atrof-muhit holati va inson tanasining unga bo'lgan munosabati o'rtasidagi munosabatlar tahlilini ta'minlamaydi. Shuning uchun zamonaviy sharoitda antropogen omillar ta'sirida atrof-muhit holatining o'zgarishini kuzatish, baholash va prognozlashning kompleks tizimi sifatida tibbiy-ekologik monitoring o'tkazish dolzarbdir. Bunday monitoringning maqsadi aholining kasallanishini atrof-muhitning ifloslanish tabiati, ularning tahlili va rivojlanish prognozi bilan muntazam ravishda taqqoslashdan iborat bo'lib, bu turli xil sog'lomlashtirish tadbirlarining mazmunini aniqlash va samaradorligini ta'minlash imkonini beradi. Bunday monitoring atrof-muhitning yomonligi belgilarini aniqlashni ta'minlaydi va turli xil atrof-muhitni ifloslantiruvchi moddalarning inson salomatligiga ta'sirini aks ettiradi va mintaqaviy sog'liqni saqlash dasturlarini ishlab chiqish uchun asos bo'lishi mumkin.

Zamonaviy jamiyatdagi ekologik vaziyat, ochiq havoda yuqori yuklama bilan jismoniy faollik, ifloslanish manbalariga yaqin joylarda joylashgan suv havzalarida suzish kutilgan sog'lomlashtiruvchi samarani bera olmasligiga olib keladi, chunki organizmga kiradigan zararli moddalar miqdori nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining faollashishi tufayli ortadi.

Binobarin, amalga oshirilayotgan ta'lim va o'quv dasturlari sog'lomlashtiruvchi samara berishi uchun ekologik yondashuv kontsepsiyasini ilmiy-nazariy asoslash zarurati tug'iladi.

Shuning uchun bizning tadqiqotimizda ekologik yondashuvning predmeti yangi ta'lim, sport, sog'liqni saqlash, jismoniy madaniyat, reabilitatsiya va dam olish texnologiyalari, jismoniy tarbiya vositalarini yaratish va ulardan foydalanish natijasida inson tanasining o'ziga xos salbiy ekologik omillar ta'siriga chidamliligini oshirish qonuniyatlarini izlash belgilap olingan.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiyani tashkil etishda ekologik yondashuvning asosi havoning ifloslanish indeksini monitoring qilish bo'lishi kerak. Shu maqsadda jismoniy tarbiya, dam olish va sport tadbirlari o'tkaziladigan joylarda tegishli laboratoriyalar ma'lumotlari bo'yicha atrof-muhit monitoringi, shoshilinch ma'lumot uchun esa portativ gaz analizatorlari orqali o'rganilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 27-maydagi "O'zbekiston Respublikasida Ekologik ta'limni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"dagi 434-son qaroriga muvofiq, ekologik ta'limni rivojlantirish kontsepsiyasi umumiy o'qitish jarayonida o'quvchilar sog'liqni saqlash kasbiy faoliyati haqida ma'lumot va ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak, ular quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak:

- asosiy tushunchalar, qonunlar, ekologiya tushunchalari, inson va atrof-muhit o'rtasidagi turli munosabatlar, huquqiy masalalar haqida bilim;
- atrof-muhitning turli parametrlarini aniqlash va inson organizmiga salbiy ekologik omillarning ta'sirini maksimal darajada oshirishga qaratilgan choralarni ko'rish qobiliyati;
- sog'lomlashtirish zonalari, sport maydonchalari va boshqa sport inshootlarini qurishda ekologik qulay sharoitlarni aniqlash va ulardan foydalanish ko'nikmalari;
- ekologik sharoiti noqulay hududlarda jismoniy tarbiya va dam olish mashg'ulotlarini o'tkazishda aniq uslubiy vazifalarni belgilash;
- har kuni aholi o'rtasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylarda havoning ifloslanish darajasi to'g'risida keng ko'lamli, maqsadli axborot ishlari olib borish;
- salbiy ekologik oqibatlarining oldini olish uchun sog'lomlashtirish va dam olish tadbirlarini targ'ib qilish.

Atrof-muhitda sodir bo'ladigan jarayonlarni o'rganish va biologik ob'ektlarni o'rganish o'lchov natijalarini qayta ishlash, to'plangan ma'lumotlarni tahlil qilish va qaror qabul qilishda axborotni qo'llab-quvvatlash uchun axborot texnologiyalaridan keng foydalanishni talab qiladi, bu esa ekologik jihatdan noqulay sharoitlarda jismoniy tarbiya jarayonini modellashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi [3.114].

Kognitiv yondashuvga asoslangan murakkab tizimlarni modellashtirish uchun kompyuter texnologiyalaridan foydalanishga urinishlardan biri biz ekologik jihatdan noqulay ekologik sharoitga ega bo'lgan mintaqada jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish dinamikasini tahlil qilish uchun amalga oshiriladi [3.115].

Modelni yaratish uchun ishlab chiqilgan metodologiya quyidagi bosqichlardan iborat:

- "Ekologik jihatdan noqulay ekologik sharoitga ega mintaqada jismoniy tarbiya" ijtimoiy tizimining kognitiv xaritasini qurish;
- kognitiv xaritani tahlil qilish, bu xarita tugunlarini bog'laydigan yoylarning belgilari va og'irliklarining maqsadini o'rganishdan iborat;
- olingan kognitiv xarita asosida tizimning dinamik modelini qurish;
- tahlil qilinayotgan tizimni dinamik modellashtirish.

Ushbu algoritmdan foydalanib, kognitiv xaritaning uchlari sifatida tasvirlangan modellashtirilgan tizimning asosiy omillarini olish mumkin:

- jismoniy tarbiya tizimi bilan qamrab olingan viloyat(tuman) aholisi soni;
- ma'lum bir mintaqada jismoniy tarbiya, sport va turizm sohasidagi professional xodimlar soni;
- oliy jismoniy tarbiya ega bo'lmagan professional ishchilar soni;

- oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega professional ishchilar soni;
- ma'lum bir mintaqada aholining sog'lig'i holatini monitoring qilish;
- ma'lum bir hudud aholisining turli yosh guruhlari jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish;

- mintaqada o'rtacha umr ko'rish darajasi;

- havo ifloslanishi indeksi;

- sport inshootlarining mavjudligi;

- yiliga o'tkaziladigan sport tadbirlari soni;

- jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini moliyalashtirish;

- mintaqada jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish tarafdori bo'lgan jamoatchilik fikri.

Xulosa va tavsiyalar. Modellashtirish jarayonida olingan natijalar quyidagi asosiy qoidalarni o'z ichiga olgan o'quvchilar jismoniy tarbiyasining mazmuni va tashkil etilishiga ekologik yondashuv kontseptsiyasining asosiy qoidalarini ishlab chiqishga imkon beradi:

- Xalqaro sport harakatida tabiatni muhofaza qilish bo'yicha huquqiy hujjatlarni o'rganish;

- atrof-muhit holati va undan sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy mashqlar jarayonida foydalanish usullarini kuzatish;

- jismoniy tarbiya, sport va turizm ekologiyasi;

- sport inshootlari ekologiyasi;

- jismoniy tarbiya, sport va dam olish tadbirlari o'tkaziladigan joylarning ekologik holati monitoringi bo'yicha axborot ta'minoti.

Nazariy tadqiqotlar natijasida bizga o'quvchilarining jismoniy tarbiyasiga ekologik yondashuv "ta'lim tizimini tashkil etishning har bir darajasida o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiruvchi vositalar va usullar majmuasini asoslash va amalga oshirishning ilmiy usuli ekanligini aniqlanadi. Jismoniy tarbiya fanida mavjud noqulay sharoitlarga mos ravishda belgilangan aniq ekologik, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni samarali hal etishga qaratiladi.

Adabiyotlar

1. Капичникова, О.Б. Модернизация- образовательного процесса в современном вузе / О.Б. Капичникова, О.В. Романов, А.И. Капичников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 5 (111). - С. 60-63

2. Дорожко, О.М. Подготовка будущих учителей к экологическому воспитанию в условиях культурологической парадигмы / О.М. Дорожко // Экологические проблемы природно-технических комплексов : тез. докл. II Междунар. эколог. симпозиума : в 2 т. Полоцк, 2-3 сентября 2005 г. Т. II / Полесский гос. ун-т. - Полоцк, 2005. -С. 34-36.

3. Наскалов, В.М. Информационно-экологическое обеспечение физического воспитания студентов вузов / В.М. Наскалов, В.М. Папкратьев, А.Ф. Оськин // Вестник Полоцкого государственного университета. - 2006. - № 11. - С. 115-119

4. Ramazanov M.B. "To the Question of Research of the Functional State of the Cardiorespiratory System of Lyceum Students in the Conditions of Karakalpakstan". International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences (IJCMAS) Int.J.Curr.Microbiol.App.Sci. 2022.11(3) 377-379.

5. D.Kochanov, R.Rzaev, M.Ramazanov "Anthropometric and functional indicators of the youth in different regions of Karakalpakstan" Хоразм Маъмун академияси ахборотномаси: илмий журнал.-№3 (87) 2022, 28-30. <http://mamun.uz/uz/page/56>

6. М.Рамазанов "К вопросу исследования функционального состояния кардиореспираторной системы лицеистов в условиях Каракалпакстана" Научный журнал «Интернаука» 2023 № 42(312) 5-7 стр.

7. М.Рамазанов "Проблемы исследования функционального состояния регуляторных систем организма учащихся лицеев Каракалпакстана" «Концепции устойчивого развития науки в современных условиях» Сборник статей по итогам Международной научно-

практической конференции Челябинск 9 декабря 2021 г. 11-13 стр

8.М.Рамазанов Некоторые аспекты изучения функциональных особенностей кардиореспираторной системы учащихся лицеев в Каракалпакстане АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ТЕХНИКИ /Сборник трудов по материалам VIII Международного конкурса научно-исследовательских работ (15 апреля 2022г., г. Уфа). / – Уфа: Изд. НИЦ Вестник науки, 2022. – 60-63 стр

9.М.Рамазанов “К вопросу изучения адаптационных механизмов учащихся лицеев к различным видам физической деятельности” «Zamanagóy sharayatta dene tárbiyasí hám sport tarawí boyınsha joqarı maǵlıwmatlı qanıgeler tayarlaw teoriyasí hám ámeliyatı» Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya materialları toplamı. Nókis 25-26-may 2022-jıl. 554-556

10.М.Рамазанов “Особенности функционирования регуляторных систем организма учащихся лицеев в условиях Республики Каракалпакстан” «Zamanagóy sharayatta joqarı maǵlıwmatlı qanıgelerdi tayarlawdıń aktual mashqalaları» Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya materialları toplamı Nókis

26-27-may 2023-jıl. 419-420

11.М.Рамазанов “Влияние окружающей среды на неспецифический иммунитет учащихся лицеев, проживающих в Республике Каракалпакстан” «Qubla aralboyı tábiyiy resurslarınan aqılǵa say paydalanıw hám qorgaw mashqalaları» IX Xalıqaralıq ilimiy-ámeliy konferenciya. Nókis 2023-jıl 16-17 noyabr, 241-242

12.М.Рамазанов “Sportshi organizmine qorshaǵan ortalıq hám ekologiyalıq faktorlardıń tásiiri” «Dene tárbiyasí hám sport Xabarshısı» ilimiy jurnalı 2023 (№2) 19-22