

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР

Нишонова Дилафруз Тожиматовна

Фаргона Давлат Университети

Жисмоний маданият факультети уқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада соғлом турмуш тарзи, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эгаллиги, жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва бевосита спорт билан мустақил шуғулланувчи талаба-ёшлар учун мўлжалланганлиги хақида сўз боради.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, шуғулланиш, хусусиятлар, машғулотлар, аҳамият. Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш одам организмини ҳар томонлама жисмонан ривожланиши ва мустаҳкамланиши, физиологик функцияларнинг такомиллаштириши ва соғломлаштиришга олиб келади. Шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри уюштирилган жисмоний тарбия машғулотлари юқори самара беради. Акс ҳолда улар жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифасини ҳал қилиш борасидаги аҳамиятини йўқотади. Жаҳоннинг ривожланган мамлакатлари тажрибаларини ўрганиш, маҳаллий шарт-шароит, иқтисодий ва интеллектуал ресурсларни инобатга олган ҳолда жамият ҳаётининг барча соҳаларида туб ислохотларнинг амалга оширилаётганлиги янгидан-янги ютуқларга эришишни таъминламоқда. Турли соҳаларда йўлга қўйилаётган халқаро ҳамкорлик гарчи ўз самарасини бераётган бўлса-да, бироқ, миллий мустақилликни ҳар жиҳатдан мустаҳкамлаш, эришилган ютуқларни бойитиш, мавжуд камчиликларни тезкор бартараф этиш жамият аъзоларидан алоҳида фидокорлик, жонбозлик, шижоат ва қатъият кўрсатишни талаб этмоқда.

Монографияда соғлом турмуш тарзи, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эга, лекин бу муаммо ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаган. Умумий ва махсус адабиётларнинг тахлили ва мустақиллигимиздан кейинги даврда ўтказилган илмий тадқиқотларнинг тахлилий натижалари мавзу бўйича фундаментал тадқиқотлар ўтказиш лозимлигини кўрсатмоқда. Соғлом турмуш тарзи (СТТ) жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларининг назарий ва амалий асосларига оид билимлар, амалий малакалар жамият аъзосини СТТ жисмоний маданиятига эгаллигидан далолат бериши жисмоний маданиятга эгалликнинг белгиси эканлиги очиқ берилган. Ҳамда талабаларнинг ҳаёти ва фаолияти кун, ҳафта режимида соғлом турмуш тарзи масалалари тўғрисидаги маъруза ва суҳбатларни олиб бориш учун қўлланиш мумкин. Мазкур қўлланма жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва бевосита спорт билан мустақил шуғулланувчи талаба-ёшлар учун мўлжалланган.

Жисмоний баркамол авлод тарбияси ва унинг камолоти, барқарор турмуш тарзи маданияти орқали йўлга қўйилади. Унга асосий мезони бўлиб индивиднинг соғломлиги, саломатлиги даражаси олинади. Соғломлик, саломатлик эса инсон жисмининг камолотига бориб тақалади ва унинг тамал тошини қўйиш биологик ёшининг илк даврдан амалга

оширилади. Соғлом турмуш, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эга, лекин бу муаммо ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаган. СТТ жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларининг назарий ва амалий асосларига оид билимлар, амалий малакалар жамият аъзосини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгалигидан далолат бериши жисмоний маданиятга эгаликнинг белгиси эканлиги исботланган. Мамлакатимизда иқтисодий, ижтимоий, сиёсий ва маънавий жиҳатдан асосланган ўзига хос, соғлом турмуш тарзи маданияти таркиб топмоқда. Бу маданиятнинг таркибий қисми турли хилдаги машғулотлар билан боғлиқ. Бундай тараққиётни белгиловчи муҳим омил соғлом маданий ҳаёт, унинг таркибидаги миллат саломатлигидир. Бойлик саналган саломатликни сақлашда соғломлаштириш тренировкаларининг аҳамияти беқиёс. Соғломлаштириш тренировкалари ўзининг мазмун моҳияти билан жисмоний маданият таркибида восита тарзида муносиб ўринга эга бўлиб, жамият аъзоларининг организмини кундалик ҳаётий фаолиятга тайёрлаш, шу фаолият учун зарурий биологик қувватни юзага келтириш ва улардан ақлий, жисмоний меҳнат жараёнида фойдаланишни назарда тутати. Бу тренировкалар инсон ҳаётий фаолияти давомидаги мақсадли машғулотлардан фарқланади. Унинг ҳозирги кундаги таърифи таркибий қисмида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ва унинг машғулотлари ўзининг муносиб жиҳатлари билан баркамол авлод тарбиясини амалга оширишда етакчи воситаларидан бири сифатида ҳизмат қилмоқда.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Туленова. Х., Ходжаев.П., Ходжаева. Мелиев Г. Н. Теория физического воспитания ва методология.
2. Худжаев И-. Рахимкулов К.Д., Нигманов Б.Б. Ташкент 2011
3. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш.Х., 2005 г. – 300
4. Tojimatovna, N. D. (2021). Means Of Shaping the Health and Healthy Lifestyle of University Student Girls. Texas Journal of Medical Science, 2, 1-3.
5. Tojimatovna, N. D. (2022, May). SOG`LOM TURMUSH TARZI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).
6. Tojimatovna, N. D. (2022). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 543-546.
7. Nishonova, D. (2022). Pedagogical possibilities for further improving physical culture in the development of a healthy lifestyle for talented girls in higher education institutions. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 7, 198-200.