



ТАЛАБА ҚИЗЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВОСИТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ПЕДАГОГИК МУАММО СИФАТИДА

Р.С.Шукуров,

Профессор Бухоро давлат университети

Д.Садриддинова,

Ўқитувчи Бухоро давлат университети

Аннотация: Мақола мазмунида талаба қизларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этиш, уларда соғлом турмуш тарзи маданияти тушунчаларини сингдириш ва ривожлантиришнинг педагогик шартлари, жисмоний тарбия ва спортнинг имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари ўрганилган, мақсадли педагогик жараённи таъкил этишнинг технологик шарт-шароитлари ҳавола этилган.

Калим сўзлар: соғлом турмуш тарзи маданияти, педагогик восита, механизм, мотивация, технологик жараён.

Долзарблик. Замонавий таълим жараёнларининг дунё миқёсидаги бугунги тараққиёти унинг таркибидаги турли ижтимоий – педагогик йўналишлар ва ўзгаришлар, ислохотлар, ҳаракатларнинг кўплиги уларнинг ранг-баранглиги билан белгиланади. Ўзбекистон республикасида охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, мамлакатда юксак

маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш каби

масалалар ўта муҳим ва долзарбдир [3].

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзига эътибор қаратилмоқда, бу эса жамоатчиликни олий маълумотни тугатган мутахассисларнинг соғлиғи ва уларнинг касбий тайёргарлиги жараёнида касал бўлиб қолиш даражаси ошиши, кейинчалик иш қобилиятининг пасайиши билан боғлиқ [5].

Талаба қизларда жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш муаммоси ўз ечимини кутаётган муҳим масаладир. Хотин-қизлар саломатлиги ҳолати миллат соғлом салоҳиятининг муҳим таркибий қисмидир, шунинг учун талаба қизлар саломатлигини сақлаш ва ривожлантириш ва уларда соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш бугунги кунда устувор аҳамиятга эга. Талаба қизлар саломатлиги ҳозирги жамиятда ижобий ечимини топиши зарур бўлган энг долзарб ижтимоий

аҳамиятли муаммолардан бўлиб, мазкур муаммога эътиборсиз бўлиш, келажак авлод истиқболини қўлдан бой беришга тенг келади.

Глобаллашув жараёнида жамиятни модернизациялашнинг асосий шартларидан бири аҳолининг турмуш маданиятини ривожлантириш ва ижтимоий муҳитни соғломлаштиришдан ибарат[4]

Тадқиқотнинг мақсади.

Талаба қизларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ривожлантиришга таъсир этувчи омилларни аниқлаш, жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлиғини яхшилаш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шартлари ўрганилади ва тадқиқ этилади.

Тадқиқот методлари.

Талаба қизларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг умумий омилларини, педагогик восита сифатида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг тарбиявий аҳамиятини назарий

таҳлил қилиш ва адабиётларни ўрганиш тадқиқот усуллари қўлланилди.

Тадқиқот натижаларин ва муҳокамаси. Соғлом турмуш тарзи тушунчаси, мазмун-моҳияти, тамойиллари, таълим ва тарбия жараёнида, ўқувчи – ёшлар ҳамда талабаларда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шакллантириш, ривожлантириш механизмлари Н.А.Мешелкова (2005), Т.М.Кравченко (2004), Б.М.Зимасов (2006), И.Дж.Манчанов (2001), К.Содиқов (2007), О.Жамолитдинова (2010) лар томонидан ўрганилган. Д.Ж.Шарипова (2010), А.Рахмонов (2012), С.А.Абитова (2019), Н.Ш.Маннапова (2019), Ш.Ханкелдиев, А.Абдуллаев, Қ.Жабборов, Р.Ҳамроқулов, Р.Расулов, А.Ҳасанов (2010,2011) лар томонидан мавзунинг айрим муаммоларига бағишланган мақолалари, ўқув қўлланмалари бирламчи адабиёт ҳисобланади.

Талаба қизларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзи маданиятини

ривожлантиришнинг педагогик шарт - шароитлари, имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари борасида имлий ишланмалар етарли деб бўлмайди. Мавжуд манбааларда муаммонинг умумий томонлари ўрганилиб, ўқувчи ёшлар, талабаларда соғлом турмуш тарзи муаммоларини долзарблигини эътироф этиб, тадқиқотлар кўламини янада кенгайтириш зарурият эканлигини такидлаганлар.

Мавзуга оид мавжуд илмий манбааларни ўрганиш олий таълим жисмоний маданият: жумладан (хотин-қизлар) таълим йўналишининг ўқув тарбиявий жараёнида ўтказилган кузатувлар асосида дарс ва дарсдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришнинг педагогик, технологик жараёнини ташкил этиш шарт-шароитлари аниқланди:

1. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида соғлом турмуш тарзи маданиятини

ривожлантириш ижтимоий, педагогик муаммо сифатида тавсифланиб, соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни ва аҳамияти очиб берилди ҳамда олий таълим муассасаларида имкониятлари кўрсатиб берилди.

2. Ўқув жараёни, жисмоний тарбия ва спорт машғулоти жараёнида талабалар хулқ-атвор, одатлар, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, соғлиғини сақлаш ва ривожлантиришга оид кўникмаларга асосланган билимларини такомиллаштириш.

3. Ўқув фаолиятига ўқув технологияларини жорий этиш, жисмоний тарбия назариясини ривожлантирувчи ва шахсга йўналтирилган таълимнинг педагогик назариялари билан уйғунлаштириш.

4. Талаба қизларда соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришга йўналтирилган ноанъанавий ўқитиш усулларида дарс ва дарсдан ташқари машғулотида жорий этиш.

5. Талаба қизларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришнинг шакл, усул ва воситалари қўллаш орқали самарадорликка эришиш.

6. Талаба қизларда жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш жараёнининг самарадорлигини таъминловчи механизмларини амалда жорий этиш.

7. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти воситасида соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш орқали талабаларнинг даражасини кўрсатувчи мезонлар, унинг самардорлик даражаларини амалиётда жорий этиш.

Жисмоний тарбия инсоннинг умумий маданиятининг бир қисмидир. Жисмоний маданиятда инсон нафақат ўзининг табиий борлиғини, балки ўзи, атрофдаги дунё, табиат ва жамият билан уйғунлашишга интилиб, инсоният маданиятини ҳам эгаллайди.

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида шахснинг жисмоний маданиятининг шаклланиши асосан жисмоний тайёргарликдан жисмоний соғлиқни сақлаш дастурларини амалга оширишга, шахснинг жисмоний ўзини такомиллаштириш ва психофизик фазилатлар ва хусусиятларнинг ривожланиш даражасининг ўзгаришига йўналтирилган, кўп қиррали ва шу билан бирга ажралмас жараёндир [5].

Соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини оширишда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Инсон турмуш тарзи таркибида жисмоний фаолликка қонуний ва мажбурий эҳтиёж сезиши лозим.

Соғлом турмуш тарзи, саломатликни мустаҳкамлаш жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишни тақозо этади. Зеро, талабаларни соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни

жисмоний камолатга етишишида жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжини шакллантириш таълим муассасалари олдида турган муҳим вазифадир.

Шундай экан, олий таълим муассасалари талаба қизларда жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришнинг муаммоси бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ва изланишлар олиб боришга эҳтиёж мавжуд, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқот ишининг долзарблигини белгилаб беради.

Олий таълим муассасаси талаба қизларда соғлом турмуш тарзи маданияти бўйича мавжуд амалий аҳволни илмий ўрганиш ва ўзига хос бир неча хусусият борлигини кўрсатади.

Бугунги кунда техника тараққиётининг ривожланиб бораётганлиги, инсон иш фаолиятида бажарадиган ишларнинг ўрнини техника воситалари эгаллаётгани киши саломатлигини мустаҳкамлашда саълбий таъсир кўрсатмоқда. Шунингдек, замонавий ўқув

жараёни кўпинча талабалар саломатлигини ёмонлашувига олиб келмоқда.

Талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш масаласи жуда муҳимдир. Соғлом турмуш тарзи аввало оиладан бошланади. Ўқувчи – ёшлар ва талабаларда ёшлигидан бошлаб “Соғлом турмуш тарзи”, “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасини “Соғлом ҳаёт кечириш” ғоясини сингдириш асосий ва муҳим масала ҳисобланади.

Ўқув юртларида талаба қизлар соғлиғини ёмонлашувига олиб келадиган бир қанча омиллар, сабабларлар мавжуд. Масалан:

- кун тартибига тўғририоя қилинмаслиги;
- жисмоний машқлар билан шуғулланмаслик, гигиена талаблар;
- дам олиш ва бўш вақтларини, компьютер заллари, мобиль алоқа воситаларидан зарур бўлмаган ижтимоий тармоқлар билан боғлашади.

Юқорида кўрсатиб ўтилган ҳолатлар талаба қизларнинг ўз вақтларини турли хилдаги бекорчилилик ишлар билан бандлиги билан ўтказиб, саломатлик ҳақидаги маданиятининг пастлигидан, уларнинг соғлиғига бепарволик билан муносабатда бўлганлигидан далолат беради. Шунинг учун бўлажак жисмоний маданият ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш жараёнида, соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришда, дам олиш ва бўш вақтни ташкил қилишда, таълим даргоҳларида дарсдан ташқари миллий ва оммавий спорт тўғараклари фаолиятини тизимли, самарали ташкил қилиш соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш, ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ишига мотиватсион муносабатни шакллантириш талабаларга соғлиқни қадрият йўналиши сифатида эгаллашига қаратилиши зарур. Шунинг учун талаба қизларда соғлом турмуш тарзи

маданиятини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт асосий мақсади бўлиб, унинг вазифалари тананинг функционал, мослашувчан қобилиятларини ошириш, шахснинг жисмоний маданиятини ривожлантириш ва ўз-ўзини ривожлантиришга қаратилган шахсни тарбиялаш ва ривожлантиришдир. Шунинг алоҳида таъкидлаш жоизки жисмоний тарбия ва спорт нафақат ўқув интизоми, балки талаба ёшларнинг соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришнинг энг муҳим таркибий қисми бўлиб жисмоний ва маънавий бирликни уйғунлаштиришга ёрдам беради, талабаларнинг саломатлиги, жисмоний ва ақлий баркамоллиги

каби умуминсоний қадриятларнинг шаклланишини таъминлайди.

Хулоса. талаба қизларда жисмоний тарбия ва спорт орқали ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятларини яхшилаш, соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш ва соғлом муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спорт машғулоти аҳамияти ошиб бормоқда. Чунки жисмоний тарбия ва спорт инсонни ақлий - ахлоқий, маънавий комилликка, жисмоний баркамол бўлишида, таълим – тарбия жараёнининг самарали воситасидир.

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Қураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ - 3306 – сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги 2020 йил 24 январдаги ПФ -5924 – сонли фармони.

4.Жамолдинова О.Р. Соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда узвийлик ва узлуксизлик тамойиллари амал қилишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш: п.ф.н.....диссер.афтореферати .Тошкент, 2015.

5.Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2005.

6.Степанок И.А.Развитие мотивации студентов университета к здоровому образу жизни средствами физической: дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2005.

7. Shukurov R.S. Experimental Basis of Elective Subjects in the Context of Informatization of Modern Education. // Central Asian journal of theoretical and applied sciences.2021, COJOTAS, Central Asian Studies, All Rights Reserved. Volume: 02 Issue: 09 sep.2021 ISSN: 2660-5317.31-37. 37www.cajotas. centralasianstudies.org

8. Shukurov R.S. The development of a healthy culture of living for students-youngstres through physical education and sports as a pedagogical problem. //TECH-FEST-21International Multidisciplinary Conference Hosted from Boston, USA [https:// conferencea.org](https://conferencea.org) October 3rd 2021, p p 63-65.

9. Shukurov R.S. Developing a culture of healthy life among the students through turon wrestling. //TECH-FEST-21International Multidisciplinary Conference Hosted from Boston, USA <https://conferencea.org> October 3rd 2021, p p 66-68.

10. Shukurov R.S. The ways of the activization of the independent works nof the students in the educational platform moodle //AJMR. Asian Journal of Multidimensional Research.Impact Faktor:SJIF2020/6.882.24-30 6.[10.59.58\2278-4853.2020.00152.4 (www: \\ tarj.in)].

11. Shukurov R.S. Developing a culture of healthy life among the students through turon wrestling. // Impact Faktor: 5.18.International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences. 2020, 5(2) 04.06: 4-6 6. <http://www.theyogicjournal.com/>.

12. Shukurov R.S. The development of a healthy culture of living for students-youngstres through physical education and sports as a pedagogical problem.//Impact Faktor:7.13 ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.2020, 626-631 б. [https:// good.thehostingserver.com:2096/](https://good.thehostingserver.com:2096/).

13. Shukurov R.S. Developing a culture of healthy life among the students though turon versling. //Impact Faktor (2020):7.572 EPRA International of Environmental Ekonomics, Commerce and Educational Management.Journal [DOI:10.36713/epra0414\ISI I.FValue: 0.815/SJIF ISSN: 2348-814X. www.eprajournals.com. 19-22].

14. Shukurov R.S. Experimental Test Of Effectiveness Of Elektiv Courses In Higher Education. //Impact Faktor 7.625. International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT) 2021 International Journals of Sciences and High Technologies <http://ijpsat.ijsh-t-journals.org> 1.25 No.1 February 2021, pp. 143-151.

15. Кадыров Р. Х., Назарова Н. Э. РАЗВИТИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА //Проблемы науки. – 2021. – №. 4 (63). – С. 52-54.

16. Назарова Н. Э., Гремина Л. А., Гетман Е. П. МОТИВАЦИЯ КАК ФУНКЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ //Colloquium-journal. – Голопристанський міськрайонний центр зайнятості= Голопристанский районный центр занятости, 2020. – №. 17-2. – С. 41-44.

17. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadriddinova D. H. Q. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1498-1505.

18. Nazarova N. E., Ergashev D. E. FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISE AND SPORTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 476-484.

19. Nazarova N. E., Suyarov J. F. PROBLEMS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTEERING AND WAYS TO SOLVE THEM //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 468-475.