



EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

SH.U. Atamurodov¹

Tursunboyev Sherzod Abduvaliyevich²

Jizzakh State Pedagogical Institute

KEYWORDS

healthy living culture,
pedagogical tool,
mechanism,
motivation,
technological process

ABSTRACT

The article explores the pedagogical conditions for the involvement of students in physical culture and sports, the integration and development of the concept of a healthy lifestyle, the possibilities and effectiveness of physical education and sports, the technological conditions of the targeted pedagogical process.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6631054

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Head of the Department of Theory and Methods of Physical, Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

² Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING TARBIYAVIY AHAMIYATI

KALIT SO'ZLAR:

sog'lom turmush
madaniyati,
pedagogik vosita,
mexanizm,
motivatsiya,
texnologik jarayon

ANNOTATSIYA

Maqola mazmunida o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish, ularda sog'lom turmush madaniyati tushunchalarini singdirish va rivojlantirishning pedagogik shartlari, jismoniy tarbiya va sportning imkoniyatlari va samaradorlik jihatlari o'rganilgan, maqsadli pedagogik jarayonni tashkil etishning texnologik shart-sharoitlari havola etilgan.

Zamonaviy ta'lim jarayonlarining dunyo miqyosidagi bugungi taraqqiyot uning tarkibidagi turli ijtimoiy – pedagogik yo'nalishlar va o'zgarishlar, islohotlar, harakatlarning ko'pligi ularning rang-barngligi bilan belgilanadi. O'zbekiston respublikasida oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish kabi masalalar o'ta muhim va dolzarbdir.

O'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish muammosi o'z yechimini kutayotgan muhim masaladir. Yoshlar salomatligi holati millat sog'lom salohiyatining muhim tarkibiy qismidir, shuning uchun o'quvchilar salomatligini saqlash va rivojlantirish, ularda sog'lom turmush tarzini madaniyatini rivojlantirish bugungi kunda ustuvor ahamiyatga ega. Yoshlar salomatligi hozirgi jamiyatda ijobiy yechimini topishi zarur bo'lgan eng dolzarb ijtimoiy ahamiyatli muammolardan bo'lib, mazkur muammoga e'tiborsiz bo'lish, kelajak avlod istiqbolini qo'ldan boy berishga teng keladi.

Globalashuv jarayonida jamiyatni modernizatsiyalashning asosiy shartlaridan biri aholining turmush madaniyatini rivojlantirish va ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirishdan ibarat.

O'quvchi – yoshlarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish, rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash, jismoniy tarbiya va sport vositasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sog'lig'ini yaxshilash, sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning pedagogik shartlari o'rganiladi va tadqiq etiladi.

O'quvchi – yoshlarda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning umumiy omillarini, pedagogik vosita sifatida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining tarbiyaviy ahamiyatini nazariy tahlil qilish va adabiyotlarni o'rganish tadqiqot usullari qo'llanildi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi, mazmun-mohiyati, tamoyillari, ta'lim va tarbiya jarayonida, o'quvchi – yoshlar hamda talabalarda sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini shakllantirish, rivojlantirish mexanizmlari N.AMeshelkova (2005),

T.M.Kravchenko (2004), B.M.Zimasov (2006), I.Dj.Manchanov (2001), K.Sodiqov (2007), O.Jamoliddinova (2010) lar tomonidan o'rganganilgan.

D.J.Sharipova (2010), A.Raxmonov (2012), S.A.Abitova (2019), N.Sh.Mannapova (2019), Sh.Xankeldiev, A.Abdullaev, Q.Jabborov, R.Hamroqulov, R.Rasulov, A.Hasanov (2010,2011) lar tomonidan mavzuning ayrim muammolariga bag'ishlangan maqolalari, o'quv qo'llanmalari birlamchi adabiyot hisoblanadi.

O'quvchi – yoshlarni jismoniy tarbiya va sport vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning pedagogik shart - sharoitlari, imkoniyatlari va samaradorlik jihatlari borasida imliy ishlanmalar yetarli deb bo'lmaydi. Mavjud manbaalarda muammoning umumiy

tomonlari o'rganilib, o'quvchi yoshlar, sog'lom turmush tarzi muammolarini dolzarbligini e'tirof etib, tadqiqotlar ko'lamini yanada kengaytirish zaruriyat ekanligini takidlaganlar.

Mavzuga oid mavjud ilmiy manbaalarni o'rganish umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quv tarbiyaviy jarayonida o'tkazilgan kuzatuvlar asosida dars va darsdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning pedagogik, texnologik jarayonini tashkil etish shart – sharoitlari aniqlandi:

1. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish ijtimoiy, pedagogik muammo sifatida tavsiflanib, sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni va ahamiyati ochib beriladi hamda umumiy o'rta ta'lim maktablarida imkoniyatlari ko'rsatib beriladi.

2. O'quv jarayoni, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchi-yoshlar xulq-atvor, odatlar, sog'lom turmush tarzini olib borish, sog'lig'ini saqlash va rivojlantirishga oid ko'nikmalarga asoslangan bilimlarini takomillashtirish.

3. O'quv faoliyatiga o'quv texnologiyalarini joriy etish, jismoniy tarbiya nazariyasini rivojlantiruvchi va shaxsga yo'naltirilgan ta'limning pedagogik nazariyalari bilan uyg'unlashtirish.

4. O'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzimadaniyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan noan'anaviy o'qitish usullaridan dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarida joriy etish.

5. O'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sportvositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning shakl, usul va vositalari qo'llash orqali samaradorlikka erishish.

6. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish jarayonining samaradorligini ta'minlovchi mexanizmlarini amalda joriy etish.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish orqali o'quvchilar darajasini ko'rsatuvchi mezonlar, uning samadorlik darajalarini amaliyotda joriy etish.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida shaxsning jismoniy madaniyatining shakllanishi asosan jismoniy tayyorgarlikdan jismoniy sog'liqni saqlash dasturlarini amalga

oshirishga, shaxsning jismoniy o'zini takomillashtirish va psixofizik fazilatlar va xususiyatlarning rivojlanish darajasining o'zgarishiga yo'naltirilgan, ko'p qirrali va shu bilan birga ajralmas jarayondir.

Sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish, inson sog'ligini mustahkamlash, uning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunday ekan, umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sport vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning muammosi bo'yicha chuqur ilmiy tadqiqotlar va izlanishlar olib borishga ehtiyoj mavjud, aynan shu holat mazkur tadqiqot ishining dolzarbligini belgilab beradi.

Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilari sog'lom turmush tarzi madaniyati bo'yicha mavjud amaliy ahvolni ilmiy o'rganish va o'ziga xos bir necha xususiyat borligini ko'rsatadi.

Bugungi kunda texnika taraqqiyotining rivojlanib borayotganligi, inson ish faoliyatida bajaradigan ishlarning o'rnini texnika vositalari egallayotgani kishi salomatligini mustahkamlashda sa'lbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shunigdek, zamonaviy o'quv jarayoni ko'pincha o'quvchi-yoshlar salomatligini yomonlashuviga olib kelmoqda.

O'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantitish masalasi juda muhimdir. Sog'lom turmush tarzi avvalo oiladan boshlanadi.

O'quvchi – yoshlarda “Sog'lom turmush madaniyatini” tushunchasini “Sog'lom hayot kechirish” g'oyasini singdirish asosiy va muhim masala hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida o'quvchi – yoshlarni sog'lig'ini yomonlashuviga olib keladigan bir qancha omillar, sabablarlar mavjud. Masalan:

- kun tartibiga to'g'ri rioya qilinmasligi;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaslik, gigenik talabalar;
- chekish, alkogol moddalarning tarqalishi;
- dam olish va bo'sh vaqtlarini, kompyuter zallari, kafelarda o'tkazishga

bog'lashadi;

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan holatlar o'quvchi -yoshlarning o'z vaqtlarini turli xildagi bekorchilik ishlar bilan bandligi bilan o'tkazib, salomatlik haqidagi madaniyatining pastligidan, ularning sog'lig'iga beparvolik bilan munosabatda bo'lganligidan dalolat beradi.

Shuning uchun bo'lajak jismoniy madaniyat o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash jarayonida, sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda, dam olish va bo'sh vaqtni tashkil qilishda, ta'lim dargoxlarida darsdan tashqari milliy va ommaviy sport to'garaklari faoliyatini tizimli, samarali tashkil qilish sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish, rivojlantirishda

muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, jismoniy tarbiya ishiga motivatsion munosabatni shakllantirish o'quvchilarda sog'liqni qadriyat yo'nalishi sifatida egallashiga qaratilishi zarur. Shuning uchun o'quvchi-yoshlarning sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport asosiy maqsadi bo'lib, uning vazifalari tananing funksional, moslashuvchan qobiliyatlarini oshirish, shaxsning jismoniy madaniyatini rivojlantirish va

o'z-o'zini rivojlantirishga qaratilgan shaxsni tarbiyalash va rivojlantirishdir. Shuni alohida ta'kidlash joizki jismoniy tarbiya va sport nafaqat o'quv intizomi, balki o'quvchi-yoshlarning sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning eng muhim tarkibiy qismi bo'lib jismoniy va ma'naviy birlikni uyg'unlashtirishga yordam beradi, maktab o'quvchilari salomatligi, jismoniy va aqliy barkamolligi kabi umuminsoniy qadriyatlarning shakllanishini ta'minlaydi.

O'quvchi – yoshlarda jismoniy tarbiya va sport orqali aqliy, axloqiy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatlarini yaxshilash, sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish va va sog'lom muxitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ahamiyati oshib bormoqda. Chunki jismoniy tarbiya va sport insonni aqliy - axloqiy, ma'naviy komillikka, jismoniy barkamol bo'lishida, ta'lim – tarbiya jarayonining samarali vositasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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

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

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

4. Atoyev Q.T. Farzandingiz barkamol bo'lsin. – T.: "Meditsina", 1990.

5. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. –Т., 2018.

6. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Iltiy техника axboroti press nashriyoti, 2018.

7. Атоев А.Қ., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-метоик журнали. Бухоро. 2010.

8. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности. Молодой ученый, (11), 527-529.

9. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. Молодой ученый, (12), 591-592.

10. Хасанов, А. Т. Молодой ученый, 2017. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности.

11. ОЛИМОВ А. И. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА МАХСУС МОБИЛ ИЛОВАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ЗАРУРИЯТИ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 3. – С. 37-41.

12. Утамуродова Г. Modern approaches and methods in improving the quality of education //Архив Научных Публикаций JSPI. – 2020.

13. Qoshmurodov B. A., Hasanov A. T., Ortiqboyev S. A. PROCEDURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IMPROVEMENT //Конференции. – 2020.
14. Олимов А. и др. WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 5. – №. 5.
15. Хасанов-преподаватель А. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ О. Бахромов–старший преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.
16. Бахромов О. Т., Хасанов А. Т. Влияние мотивации на формирование личностных качеств //новые педагогические исследования. – 2020. – С. 110-114.
17. Хасанов А. Т. Физическая культура-надежда нации //Молодой ученый. – 2017. – №. 12. – С. 591-592.
18. Bahromov O. T. The problem of motivation and the meaning of the concept" motiv" //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 1. – С. 546-549.
19. Хасанов А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности //Молодой ученый. – 2017. – №. 11. – С. 527-529.