



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Musaev Otabek Qudratovich<sup>1</sup>  
Berdiev Dilmurod Nomonovich<sup>2</sup>

<sup>1</sup> NavDPI Jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi, PhD,

<sup>2</sup> Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchi

## O'SIB KELAYOTGAN YOSH AVLODDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportni boshqarish hamda deyarlik barcha sport turlarining mazmunida sog'lom turmush tarzi bilan bevosita bog'liq jarayonlar o'z ifodasini topgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, rivojlantirish, sog'lom avlod, o'quvchi yoshlar, sog'lom turmush, sport mashg'ulotlari, musobaqalar.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются процессы, непосредственно связанные со здоровым образом жизни, в том числе управление физической культурой и спортом, а также содержание всех видов спорта.

**Ключевые слова:** физкультура, развитие, здоровое поколение, студенческая молодежь, здоровый образ жизни, спортивные занятия, соревнования.

**Annotation:** in this article, the management of physical education and sports, as well as processes directly related to a healthy lifestyle, are expressed in the content of almost all sports.

**Keywords:** physical education, development, healthy generation, schoolchildren, healthy living, sports classes, competitions.

Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarda amalga oshiriyotgan islohotlar ta'limni va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. SHu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama etuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustuvor yo'naiishlaridan hisoblanadi. Bu o'rinda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining o'rni alohida ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlab o'tish lozim. Ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan doimiy haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning haftalik harakatga bo'lgan ehtiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob bera olmaydi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'g'arak ishlarini, targ'ibot ishlarini hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim berishni yaxshilash va jonlashtirish lozim. Ayniqsa, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish ham zarur, kerakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faolligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari etakchi rol o'ynashi barchamizga ma'lum. Zamon talabini hisobga olgan holda hamma fanlar bo'yicha maktab dasturlari o'zgardi, shu jumladan jismoniy tarbiya bo'yicha ham, o'quvchilar oldida yuqori darajali talablar qo'yilgan. Bu dastur talablariga javob berish maqsadida o'quvchilar bilimga ega bo'lish uchun maktabda va uyda o'quv ishlari bilan shug'ullanadilar, doimiy bilimlarini boyitish uchun aqlan va jismonan harakat qiladilar. Bunday katta aqliy va jismoniy yuklamani bajarish uchun baquvvat va jismonan sog'lom bo'lish kerak. Sir emaski,

sogʻlom bola hamma vazifalarni yuqori darajada sifatli bajaradi, u irodali, intiluvchan boʻlib oʻz qiziqishlari ustida tinmay izlanadi. Sogʻlom avlodni tarbiyalashda biz bahosiz dori-darmonlardan biri boʻlgan jismoniy mashqlar bilan doimiy shugʻullantirishimiz lozim. Bu toʻgʻrida Abu Ali Ibn Sino birinchi boʻlib ilmiy asoslab “Badantarbiya bilan muntazam shugʻullanib borgan odam uchun dori-darmonga zaruriyat qolmaydi” degan.

Koʻrinib turibdiki, insonlarning sogʻlom turmush tarzini kechirishlari va samarali mehnat kishilari haqida maxsus fanlar vujudga kelmoqda. Taʼkidlash lozimki, adabiyot, tarix, iqtisod, maʼnaviyat fanlarida, shuningdek, jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy madaniyat va sport tarixi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarish hamda deyarlik barcha sport turlarining mazmunida sogʻlom turmush tarzi bilan bevosita bogʻliq jarayonlar ham oʻz ifodasini topgan. Bunday ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlar barcha jismoniy tarbiya darslari, sport mashgʻulotlari, musobaqalarda va sogʻlomlashtirish tadbirlarida amaliy jihatdan bajarib kelinmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-madaniy va pedagogik mohiyatlarini keng targʻib qilinmoqda. Uning mohiyatlarini yaxshi tushungan ota-onalar oʻz farzandalarini sport maktablariga eng kichik yoshdanoq safarbar etmoqda. SHu sababdan ham bolalar va oʻsmirlar sport maktablari, olimpiya zahiralari oʻquv muassasalari soni va ularning ish sifati tobora yaxshilanmoqda hamda koʻpaymoqda.

Bundan xulosa shundaki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashgʻulotlarining mazmuni, sport musobaqalarining maqsadi faqat salomatlikni yaxshilash, jismoniy rivojlanishni taʼminlash, sport mahoratini oshirish bilangina chegaralanib qolmay, balki yosh sportchilarni Vatan sharafi uchun kurashish, el-yurt obroʻsini koʻtarish hamda sogʻlom turmush tarzi mazmunida jismoniy tarbiya va sportning naqadar zarurligini ham isbotlash. Demak, oʻquvchi-yoshlar qaysi kasb-hunar yoʻlida faoliyat koʻrsatmasin, ular jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlariga alohida eʼtibor berishlari, ularni mukammal egallashga astoydil odatlanishlari zarur.

O‘zbekistonda olib borilayotgan tub islohatlar tarkibida aholining turmush madaniyatini yaxshilash va sog‘lom turmush tarzini qurishga qaratilayotgan tadbirlar juda ko‘p. O‘quvchi-yoshlarni kasb-hunarga yo‘llash va kadrlar tayyorlash milliy dasturining maqsadi hamda mazmunida o‘quvchi-yoshlar va talabarni sog‘lom turmush tarzi mazmuni bilan qurollashtirish muhim o‘rinda turadi.

Aholining sog‘lom turmush tarzini egallashlarida olib borilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy, ma’rifiy va sport tadbirlari o‘z samaralarini bermoqda. Bunda iqtidorli o‘quvchilar, talabalar va sportchilarning ko‘payishi, ularning xalqaro anjumanlar va sport musobaqalarida erishayotgan yutuqlari e’tiborga loyiqdir.

O‘quvchi yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni rivojlantirishda yangidan o‘qitilayotgan fanlar jismoniy tarbiya darslari, sport mashg‘ulotlari hamda musobaqalar muhim ahamiyat kasb etmoqda.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. R.S.Salomov, M.X.Mirjamolov Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning spor mashg‘ulotlariga moslashishi. O‘quv uslubiy qo‘llanma. Toshkent-2014y
2. O.Q.Musaev Oliy o‘quv yurti o‘qituvchisining pedagogik qobiliyatlar kompleksi. Metodik qo‘llanma. Toshkent-2016
3. K.Mahkamdjonov, L.Inozemseva, F.Nurmatov, L.Rustaniov Sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi (darslik).T. «Iqtisod-moliya» 2008
4. D.D. Safarova Sport morfologiyasi T. 2015