

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МАВЖУД ҲОЛАТИ.

У.Ахмедов.
ҚДПИ

Аннотация. Жисмоний тарбия ўқитувчиларини ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга тайёрлаш жараёнининг назария ва амалиётдаги ҳолати қуйидаги йўналишларда ўрганилиши :соғлом турмуш тарзи асослари, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзикаўникмаларини шакллантириш тўғрисидаги маълумотларни бера олувчи махсус фанларнинг имкониятларини ўрганиш ва улар бўйича яратилган ўқув дастурлари ва ўқув режалари билан танишиши,ўқувчилар ўртасида савол-жавоб, суҳбат, анкета сўровларини ташкил этиш асосида уларнинг ўқувчиларда соғлом турмуш тарзикаўникмаларини шакллантиришга тайёр эканликлари даражасини ҳақидаги маълумотларга эга бўлиши.

Калит сўзлар. Соғлом авлод, саломатлигини сақлаш, турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзи, Организмни чиниқтириш, тери гигиенаси , саломатлигини сақлаш, жисмоний ҳаракат, жисмоний тарбия ва спорт.

Аннотация В статье «Современное состояние подготовки учителями физической культуры формирования навыков здорового образа жизни у учеников» анализируется научное, социальное, педагогическое решение проблемы сохранение здоровья подрастающего поколения, роль образовательных и духовно-просветительских мероприятий в системе непрерывного образования.

Ключевые слова. Здоровое поколение, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, национальная концепция, заболеваемость СПИДом, сохранение здоровья, физическая активность, Физическая культура и спорт.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларини ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга тайёрлаш жараёнининг назария ва амалиётдаги ҳолати қуйидаги йўналишларда ўрганилди:

1. Соғлом турмуш тарзи асослари, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш тўғрисидаги маълумотларни бера олувчи махсус фанларнинг имкониятларини ўрганиш ва улар бўйича яратилган ўқув дастурлари ва ўқув режалари билан танишиш.

2. Ўқувчилар ўртасида савол-жавоб, суҳбат, анкета сўровларини ташкил этиш асосида уларнинг ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга тайёр эканликлари даражасини ҳақидаги маълумотларга эга бўлиш.

Соғлом турмуш тарзи ва унинг асослари, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш шартлари, бу жараённинг самарали кечишига таъсир этувчи объектив ва субъектив шарт-шароитлар тўғрисида маълумотлар берувчи фанларнинг имкониятларини ўрганиш ва улар бўйича яратилган ўқув дастурлари ва ўқув режалари билан танишиш натижасида қуйидагилар маълум бўлди:

1. Жисмоний маданият ва педагогика олий таълим муассасаларида ўқитиладиган «Биология» («Одам ва унинг саломатлиги»), «Тиббий билим асослари», «Валеология асослари», «Миллий истиқлол ғояси ва маънавият асослари», «Ҳаёт хавфсизлиги асослари», «Ёш физиологияси ва гигиенаси», «Экологик билим асослари» ва «Жисмоний тарбия» каби ўқув фанлари (дастурларда ўз аксини топган «Сунъий нафас олдириш», «Овқат ҳазм қилиш органлари гигиенаси», «Организмни чиниқтириш. Тери гигиенаси», «Уйқу ва унинг аҳамияти», «Биринчи ёрдам кўрсатиш», «Гигиена. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси», «Зарарли одатлар ва уларнинг инсон саломатлигига салбий таъсири», «Ижтимоий педагог фаолиятида валеология ва валеологик модел», «Кун тартиби ва унга эга бўлишнинг аҳамияти», «Болалар ва ўсмирлар гигиенаси», «Ўқувчилар организмни чиниқтириш», «Таълим муассасасининг санитария муҳофазасини яхшилаш», «Болалар ва ўсмирлар саломатлигини сақлаш шартлари», «Атроф муҳит муҳофазаси ва инсон саломатлиги», «Атмосфера, ҳавосининг санитария жиҳатдан муҳофаза қилиниши ва унинг ижтимоий оқибатлари», «Тупроқни санитария жиҳатдан муҳофаза қилиш», «Сув ҳавзаларини санитария жиҳатдан муҳофаза қилиш ва унинг ижтимоий аҳамияти», «Худудни санитария жиҳатдан муҳофаза қилиш ва унинг аҳоли саломатлигини сақлашдаги аҳамияти», «Жисмоний машқлар ва улар билан доимий шуғулланишнинг ижтимоий-тиббий аҳамияти», «Ҳаракатли ўйинлар ва уларнинг ижтимоий аҳамияти», «Миллий спорт ўйинлари», «Экологик маданият» ҳамда «Табъатни асраш амалиёти» каби мавзулар) ёшлар, шу жумладан, ўқувчилар ўртасида соғлом турмуш тарзи асосларини тарғиб этишда жисмоний тарбия ўқитувчиларини назарий ва амалий билимлар билан қуроллантира олиш имкониятларига эга.

2. Бироқ педагогик туркум фанлари бўйича ўргатилаётган мавзулар жисмоний тарбия ўқитувчилари ўртасида соғлом турмуш тарзи асосларини

тарғиб қилишга хизмат қилмаётганлиги ачинарли ҳолдир. Жумладан, «Биология» («Одам ва унинг саломатлиги») бўйича ташкил этилаётган ўқув дастурида мавзулар ўқувчилар ўртасида соғлом турмуш тарзи асосларини кенг тарғиб этиш имконига эга бўлгани ҳолда соф биологик жараёнларнинг моҳияти ҳақидагина сўз юритилган бўлиб, уларнинг инсон саломатлигига кўрсатувчи таъсири, салбий оқибатларни бартараф этиш йўллари, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш асосида улар томонидан таълим муассасаларида валеологик фаолиятнинг йўлга қўйилишига эришиш чоралари баён этилмайди. Жисмоний тарбиянинг турли йўналишлари бўйича яратилган ўқув дастурларида эса маълум “спорт” тур асослари (масалан: футбол тарихи, атрибутлари, футбол майдонининг сатхи, унга қўйилувчи талаблар, дарвозаларнинг ўрнатилиши, футбол тўпининг вазни, ўйинчилар сони, уларнинг футбол майдонидаги амалий вазифалари, ҳакамларнинг умумий ва хусусий вазифалари, футбол мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказишга раҳбарлик қилувчи органлар, футбол Федерацияси, унинг ташкилий-бошқарув вазифалари ва бошқалар ҳақида батафсил маълумотлар берилгани ҳолда, жисмоний тарбия ўқитувчилари болалар футбол клубларини ташкил этишнинг ташкилий-молиявий, ижтимоий жиҳатлари, футбол клублари, тўғарақларини ташкил этиш, мусобақаларни ўтказиш орқали болалар ва ўсмирларда жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кўникмаларини шакллантиришнинг методик хусусиятлари тўғрисидаги билимлар билан қуроллантирилмайди.

«Ҳаёт хавфсизлиги асослари» фани бўйича яратилган ўқув дастурида эса инсон ҳаётига хавф солувчи омиллардан бири сифатида носоғлом турмуш тарзи, уни бартараф этиш, соғлом турмуш тарзи асослари, шунингдек, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-назарий ва амалий-методик жиҳатлари ҳақидаги маълумотларни бериш асосида жисмоний тарбия ўқитувчиларини педагогик фаолиятларида таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзи асосларини тарғиб этишга тайёрлаш масаласи ўз аксини топиши зарур эди.

Юқорида қайд этилган ҳолатлар муайян фанлар ўқув дастурларидан тегишли мавзулар доирасида соғлом турмуш тарзи асосларининг ёритилишига оид тавсияларнинг ўрин олишига эришиш мақсадга мувофиқ эканлигини кўрсатди (1-жадвал):

Педагогик тажриба-синов ишларига жалб этилган ўқувчилар ўртасида анкета сўровларини ташкил этиш ва улар билан суҳбатлар уюштириш ҳам жисмоний маданият ва педагогика олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ўқитувчиларига соғлом турмуш тарзи асослари тўғрисидаги билимларни

бериш, уларни ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга оид амалий-методик билимлар билан қуроллантиришнинг мавжуд ҳолати тўғрисида маълум хулосаларга келиш имконини берди.

Ўқувчиларнинг назарий билимларга эгалик даражасини таҳлил этишга уриниш оқибатида қуйидаги натижалар қўлга киритилди (1.2-жадвал).

1.2-жадвал

Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг соғлом турмуш тарзи асослари тўғрисидаги назарий билимларга эгалик даражаси (асословчи босқич)

№	Таъриба гуруҳлари n1 = 114 нафар			Назорат гуруҳлари n2 = 114 нафар		
	Тўғри жавоблар	Қ-ли жавоблар	Қ-сиз жавоблар	Тўғри жавоблар	Қ-ли жавоблар	Қ-сиз жавоблар
1-савол	11	37	66	12	34	68
2-савол	15	39	60	12	33	69
3-савол	14	33	67	14	30	70
4-савол	16	37	61	14	34	66
5-савол	18	41	55	20	38	56

Ўқувчиларнинг жавобларида жамиятда соғлом турмуш тарзи қарор топишининг ижтимоий аҳамияти сифатида ижтимоий, иқтисодий ва маданий ривожланиш жараёнининг тезлашуви, жамият фуқаролари дунёқарашининг ўсиши, уларнинг маънавий-ахлоқий қиёфага эга бўлишлари, шунингдек, атроф муҳит ҳолатининг яхшиланиши каби ҳодисаларнинг кузатилиши ҳам қайд этиб ўтилса, мақсадга мувофиқ бўлган бўлар эди.

Фойдаланилган адабиётлар

12. Абдулазиз М. Ислом гиёҳвандликка қарши. - Тошкент. Ибн Сино, 1990.-32 б.

13. Агафонов А. Саломатлик ва гўзаллик сири. — Тошкент. Медицина, 1992. - 158 б.

14. Донолар ичкиликбозлик ҳақида. - Тошкент. Медицина, 1990. - 22 б.

15. Исмоилов М.Н. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Тошкент. Ибн Сино, 1994. - 204 б.

16. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

17. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

18. Sul'tonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE

TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

19.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

20.Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.

21.Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

22.Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

23.Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 41-47

24.Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.

25.G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.

26.Якубжонова, Ф. И., & кизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).

27.Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.

28.Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 10(11), 492-495.

29.Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(4), 204-211.

30.Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni. *Scientific progress*, 4(1), 260-265.

31. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 1-6.

32.Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(11), 220-224.

33.Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.

34.Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(10), 32-35.

35. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(12), 32-34.

36.Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(04), 144-146.

37.Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository 9.9* (2023): 109-114.

38.Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository 9.9* (2023): 130-136.

39.Abdukhamidovich, Muydinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 128-134.

40. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Piyasovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 164-165.

41. Umidovich, A. B. (2022). Legal grounds for the development of the sports industry in Uzbekistan. *Asia Pacific Journal of Marketing & Management Review* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(11), 46-49.

42. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.

43. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In *International Scientific and Practical Conference "The Time of Scientific Progress"* (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).

44. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. *Models and Methods in Modern Science*, 2(12), 82-86.

45.