

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHDA TALABALARNING MOTIVATSION HOLATINI O'RGANISH

Ibragimova Nazokatxon Qaxramonjon qizi

Andijon davlat pedagogika instituti, mustaqil izlanuvchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16911346>

Mavzuning dolzarbligi va zarurati. Respublikamizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. "2025 yilga kelib mamlakat aholisining salomatlik darajasini yaxshilashga erishish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarning, o'quvchi va talabalarning umumiy sonini oshirish, sport sohasida boshqa zamonaviy usullar va yo'nalishlarni joriy etish" kontseptsiya asosiy yo'nalishlari etib belgilangan. Biroq talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirish borasida keng qamrovli ishlar qilinayotgan bo'lsa-da, talabalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha qo'shimcha harakatlar va aniq dasturlarni joriy etishni talab qiladigan masalalar va muammolar yuzaga kelmoqda. Ushbu ishning yuqori darajadagi dolzarbligini belgilaydigan asosiy ziddiyat bu jamiyatimizning salomatligi mustahkam mutaxassislarga bo'lgan ehtiyoji va buning aynan oliy ta'lim muassasalar o'quv jarayoni doirasida past darajada ekanligi sababli yangi mashg'ulot va musobaqa turlarining turli shakllarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbir etish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrdagi PQ-4063-son "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori, hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Bugungi globallashtirish davrida, axborot texnologiyalari tez sur'atlar bilan rivojlanib borayotgan bir paytda, insoniyat oldida turgan eng muhim vazifalardan biri bu sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni ommalashtirishdir. Ayniqsa, yosh avlod vakillarida sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tiborni kuchaytirish, ularni jismoniy va ruhiy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash dolzarb ahamiyatga ega. Bo'lajak o'qituvchilar jamiyatning kelajagi uchun mas'ul bo'lgan shaxslardir. Ularning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, bu borada bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, o'z navbatida, yosh avlodni sog'lom turmush tarziga o'rgatish, ularda sog'lom odatlarni shakllantirish imkonini beradi. Shuning uchun bo'lajak o'qituvchilarni estetik tarbiya asosida sog'lom turmush tarziga yo'naltirish, ularda sog'lom hayotga bo'lgan ehtiyojni uyg'otish, bu borada metodik bilimlarni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa: Talabalarning sog'lom turmush tarzini takomillashtirish bo'yicha takliflar o'rganildi. So'rov natijalarini tahlil qilish o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga munosabatini aniqlashga yordam berdi. Aksariyat talabalar jismoniy faollikka ijobiy munosabatda bo'lishdi va sog'lom turmush tarzi muhimligini tan olishdi. Bu talabalarning

sog'lom turmush tarzini takomillashtirish dasturida ishtirok etishga bo'lgan potentsial tayyorligini ko'rsatadi. Dastur doirasida "Sog'lom turmush tarzining noan'anaviy usullari" tanlov fanining mazmuni va mohiyati haqida ma'lumot berildi. Ushbu tanlov fan talabalarga sog'lom turmush tarzini shakllantirishning noan'anaviy yondashuvlari va usullarini taklif qiladi. Bunday fanning o'quv rejasiga kiritilishi talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishga hissa qo'shadigan qo'shimcha bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish imkonini beradi. Ushbu vostalardan foydalanish talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga va ularning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu dasturning natijalari va xulosalaridan talaba yoshlarning salomatligi va umumiy farovonligini yaxshilashga hissa qo'shadi, boshqa ta'lim muassasalarida ham ushbu dasturga o'xshash dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish uchun foydalanish mumkin.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish" chora-tadbirlari to'g'risida pf-5924-son farmoni/WWW. Lex.uz.
2. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan xarakatli o'yinlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.
3. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.
4. Mirzayev S. Tugarak mashg'ulotlariga saralashda bolalar va o'smir funktsional holatni o'ziga xos xussiyatlari. T., 2020, II qism, B. 85-89.