

OLIIY TALIM MUASSASALARIDA SPORT TO'GARAKLARINI TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI

Tuvalov Akramjon Burxanovich

Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar
universiteti katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Sog'lom turmush tarzi yosh avlodni jismonan barkamol va sog'lom qilib tarbiyalashni ta'minlaydigan jarayondir. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish va yaxshi dam olish, salbiy odatlar-spiritli ichimlik ichish, tamaki va giyoxvand moddalar chekish, noto'g'ri dam olish va noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatlik kabi illatlardan voz kechish sog'lom turmush tarzi qoidalaridan hisoblanadi.

Kalit so'zlar: kuch, chidamlilik, tezkorlik, Sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, barkamol avlod, mashq qilish.

THE IMPORTANCE OF ORGANIZING SPORTS CLUBS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: A healthy lifestyle is a process that ensures the upbringing of the younger generation as physically fit and healthy. Physical exercise and sports, proper nutrition and good rest, giving up bad habits such as drinking alcohol, smoking tobacco and drugs, improper rest and nutrition, and lack of physical activity are considered rules of a healthy lifestyle.

Keywords: strength, endurance, speed, healthy lifestyle, physical education, harmonious generation, exercise.

ВАЖНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация: Здоровый образ жизни — это процесс, обеспечивающий воспитание молодого поколения физически здоровым и активным. Физические упражнения и спорт, правильное питание и полноценный отдых, отказ от вредных привычек, таких как употребление алкоголя, курение табака и наркотиков, неправильный отдых и питание, а также недостаток физической активности считаются правилами здорового образа жизни.

Ключевые слова: сила, выносливость, скорость, здоровый образ жизни, физическое воспитание, гармоничное развитие, физические упражнения.

Sog'lom turmush tarzi yosh avlodni jismonan barkamol va sog'lom qilib tarbiyalashni ta'minlaydigan jarayondir. Jismoniy mashqlar va sport bilan

shugʻullanish, toʻgʻri ovqatlanish va yaxshi dam olish, salbiy odatlar-spirtni ichimlik ichish, tamaki va giyoxvand moddalar chekish, notoʻgʻri dam olish va notoʻgʻri ovqatlanish, kam harakatlik kabi illatlardan voz kechish sogʻlom turmush tarzi qoidalaridan hisoblanadi.

Oʻquvchilarning jismoniy tarbiya, sport sogʻlomlashtirish jarayonlarini tashkil etishda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari boʻlib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bir shaklga keltirilgan va maqsadga yoʻnaltirilgan jismoniy harakatlardir.

Jismoniy mashqlar oʻquvchilarni jismoniy harakatlarga oʻrgatish bilan birga ularning jismoniy fazilatlarini boʻlib hisoblangan kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantiradi.

Oʻquvchilarni jismoniy mashqlar va amaliy jismoniy harakatlarga oʻrgatishning maqsadi ularni sogʻlomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va xayotiy zarur harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirishdir.

Jismoniy mashqlardan umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar organizmni jismoniy yuklamalarga tayyorlovchi, sogʻlomlashtiruvchi vazifalarni bajaradi.

Umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan ertalabki badan tarbiya mashgʻulotlarida, davolovchi mashqlar sifatida hamda jismoniy tarbiya darslari yoki sport mashgʻulotlarida tayyorlov jarayonlarida razminka mashqlari sifatida shugʻullanish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yurganda, yugurganda, safda, doirada, jixozlar bilan, raqiblar qarshiligi bilan bajarish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar boʻyin, gavda, bel, qoʻl va oyoq muskullari uchun alohida bajarilishi mumkin.

Maxsus jismoniy mashqlarga sport turlari boʻyicha bajariladigan jismoniy harakatlarni kiritish mumkin. Yugurish harakatlari yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, toʻp bilan harakatlar sport oʻyinlari mashgʻulotlarining maxsus mashqlari, kurash tushishlar kurashchilar maxsus mashqlari, urish va tepish harakatlari yakkakurash turlarining maxsus mashqlari boʻladi. Maxsus mashqlar sport toʻgʻraklari mashgʻulotlari jarayonlarida hamda jismoniy tarbiya darslari davomida oʻrgatiladi.

Sport turlari boʻyicha toʻgaraklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli boʻlgan oʻquvchilar jalb etiladi, iloji boricha koʻproq jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan oʻquvchilarni ham jalb etish lozim.

Sport toʻgaraklarining rahbarlari muayyan sport turining mashgʻulotlarini oʻtkazish uslubiyatini, oʻquvchilar bilan olib boriladigan mashgʻulotlarning oʻziga xosligini yaxshi bilishlari kerak. Sport mashgʻulotlarini toʻgʻri tashkil etish va boshqarishda, oʻquvchilarni sport turlari bilan shugʻullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini koʻrsatishni ijobiy natijalariga erishish mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik toʻgaraklari oʻquvchilarni jismoniy rivojlantirishni taʼminlab toʻgarak mashgʻulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejalashtirish mumkin. Kuzda-harakatli va sport oʻyinlari, yengil atletika, qishda-qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashgʻulotlari, bahorda- kross tayyorgarligi, sport oʻyinlari, yozda-suzish mashgʻulotlari oʻtkaziladi.

Umumjismaniy tayyorgarlik mashug'lotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garaklar a'zolari 15-20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir xil darajadagi o'quvchilardan saralanadi. To'garak mashug'lotlari haftasiga ikki yoki uch marta o'tkaziladi. Har bir mashug'lot 90 daqiqa atrofida bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik guruhlariga guruh sardorlari tayinlanib ular murabbiylarga yordam beradilar.

Sport turi bo'yicha zaruriy jihozlar va mutaxassis tarbiyachilarning mavjudligi hamda mashg'ulot o'tish joylari talabga javob berishi oliy ta'lim muassasalari sharoitida ham malakali sportchilar tayyorlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tursunaliev I. [va boshq.]. Biz — sog'lom turmush tarzi tarafdorimiz!: Uslubiy tavsiyanoma // Toshkent: XK "Umid Design". 2021.

2. O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi. Sportda innovatsion texnologiyalar. Tashkent, 2022.

3. Abdullayev A.A., Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati –Toshkent, 2006.