

TALABALARDA JISMONIY TARBIYA ORQALI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Sotvoldiyeva Muazzamoy Abdumannob qizi

FarDU jismoniy madaniyat fakulteti

1-bosqich 25.149 guruh talabasi

Annotatsiya: ushbu maqolada talaba yoshlarda jismoniy tarbiya orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari tahlil qilinadi. Talabalarning jismoniy faolligini oshirish, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ongli munosabatini rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni yoritilgan. Shuningdek, oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini va mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, sport faoliyatiga talabalarni keng miqyosda jalb qilish hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishning pedagogik va metodologik jihatlari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari talabalarning jismoniy faolligini oshirish, ularning sog‘lom turmush tarziga amal qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, talaba yoshlar, jismoniy faollik, sog‘liqni mustahkamlash, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish, ta‘lim jarayoni, jismoniy rivojlanish, sport madaniyati.

Hozirgi globallashtirilgan davrda yosh avlodning sog‘lom bo‘lib voyaga yetishi har bir jamiyatning ustuvor va birlamchi vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim dolzarb va ijtimoiy masala sifatida qaraladi. Zamonaviy turmush tarzida texnologiyalar rivojlanishi, kompyuter va mobil qurilmalardan ko‘p foydalanish natijasida yoshlar orasida kamharakatlik holati ko‘payib bormoqda. Bu esa sog‘liq bilan bog‘liq turli muammolarning kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya talaba yoshlarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini ta‘minlash va ularda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ongli munosabatni

shakllantirishda, sog'lom va baxtli hayot kechirishida muhim omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat organizmning jismoniy rivojlanishiga, balki insonning irodaviy sifatlari, intizomi va ijtimoiy faolligini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, organizmning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda jismoniy sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladigan muhim pedagogik jarayon hisoblanadi. Talabalik davri esa inson hayotida sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalar shakllanadigan eng muhim bosqichdir. Aynan shu davrda yoshlar sport bilan shug'ullanish, jismoniy mashqlarni muntazam bajarish, kun tartibiga rioya qilish va zararli odatlardan voz kechish kabi sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillarini o'zlashtiradilar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarning jismoniy rivojlanishi bilan birga ularning ruhiy holati va ijtimoiy faolligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, taqqoslash hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, talabalarning jismoniy faolligi, sportga bo'lgan qiziqishi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatuv va tahlil usullari qo'llanildi. Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining talabalarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga ta'siri o'rganildi.

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar talabalarning sog'lig'ini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari natijasida talabalarning jismoniy tayyorgarligi oshadi, organizmning chidamliligi kuchayadi va umumiy sog'liq ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Shuningdek, sport bilan muntazam shug'ullanadigan talabalar orasida sog'lom turmush tarziga amal qilish darajasi yuqori bo'lishi kuzatildi. Sport bilan muntazam shug'ullanib boruvchi talabalar kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish va jismoniy faollikni muntazam davom ettirishga intilishadi. Bundan tashqari, jismoniy mashg'ulotlar talabalarning ruhiy

holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatib, stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi hamda o'quv jarayonidagi faollikni oshiradi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omillardan biridir. Sport musobaqalari, turli sport to'garaklari, ommaviy sport tadbirlari hamda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish, individual yondashuvni qo'llash hamda talabalarning qiziqishlarini inobatga olish mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar talabalarning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlash hamda ularning psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yanada takomillashtirish, sport tadbirlarini kengaytirish hamda talabalarni jismoniy faollikka jalb qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa yoshlarning sog'lom, barkamol va faol shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
2. Usmonxo'jayev T.S. **Sport pedagogikasi asoslari.** – Toshkent, 2017.
3. Xo'jayev F.X. **Jismoniy tarbiya pedagogikasi.** – Toshkent, 2018.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent, 2016.
5. Matkarimov K. **Jismoniy tarbiya va sportni o'qitish metodikasi** – Toshkent, 2019.
6. G'aniyev B.A. **Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish.** – Toshkent, 2020.