

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

6-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhhammadov, D.R.Murodova

Bo'lajak o'qituvchilarda "Tanqidiy tafakkur" tushunchasining metodologik asoslari
va o'ziga xos xususiyatlari..... 8

T.A.Egamberdiyeva, J.A.Qurbonov

Bo'lajak pedagoglarda intellektual madaniyatni rivojlantirishning integrativ ta'lim texnologiyalari... 12

S.Mannapov

Uzluksiz ma'naviy tarbiya tizimida musiqiy meros omili va imkoniyatlari..... 17

A.Abdullayev, J.X Abdullayev

Kichik maktab yoshidagilarni o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ayrim omillar 21

J.G'.Obidov

Texnika oliy o'quv yurtlarida o'quv materiallarini imitatsion-variantlik asosida o'qitishni
takomillashtirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari 25

A.T.Xasanov

Harbiy ta'lim bo'yicha bo'lg'usi mutaxassislarni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashning
dolzarb masalalari..... 31

X.X.Abdurahmov

Iqtidorli o'quvchi yoshlarni yengil atletika turlariga saralash texnologiyasi 37

R.M.Ubaydullayev

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi
va komponentlari..... 42

A.N.Qosimov

O'quvchilarda sport vositasida milliy identiklikni shakllantirish samaradorligi..... 49

D.R.Murodova, H.M.Ashurova

Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida interfaol metodlarni rivojlantirish 55

A.I.Tuychiyev

Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish..... 61

S.T.Xakimov

Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus aerobik mashqlar qo'llash samaradorligi 65

O.M.Karimov

Bo'lajak pedagoglarning g'oyaviy-mafkuraviy kompetentligini rivojlantirish metodlari 69

D.M.Redjabova

O'zbekistonda boshqaruv kadrlarini tayyorlashda xotin-qizlarning faoliyatiga
yangicha yondashuvlar 72

B.X.Baydjanov

Talabalarda informatsion-analitik kompetentlikni rivojlantirish – zararli axborotlar tahdididan
himoyalaniş omili sifatida 76

Ш.В.Джалалов

Влияние дифференцированного подхода на формирование здорового образа
жизни у школьников 81

M.A.Xonbabayeva

Logopedik ritmika fani asosida bo'lajak logopedning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning
pedagogik imkoniyatlari..... 85

Ш.В.Джалалов

Физическая подготовленность 11-12 летних девочек общеобразовательных школ
Ферганской области 91

A.B.Mirzayev

Chet tilni zamonaviy o'qitish tizimida sun'iy intellektdan foydalanish imkoniyatlari..... 95

G.K.Yakubova

O'quvchi-yoshlar qomatining konstitutsion tiplari va ularni antropometrik bahollash usullari..... 99

O.Q.Xasanova

Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarining xatolarni bartaraf etish kompetensiyasini
takomillashtirish modeli 104



UO'K: 37.07:373.02

**BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI
RIVOJLANTIRISH TUZILMASI VA KOMPONENTLARI****СТРУКТУРА И КОМПОНЕНТЫ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ****THE STRUCTURE AND COMPONENTS OF DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY
LIFESTYLE IN FUTURE EDUCATORS****Ubaydullayev Raximjon Murodilovich** 

Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi o'qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi va komponentlarini shakllantirishning nazariy asoslarini aniqlash bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining sog'lom turmush tarzi pedagogik kompetensiyasini shakllantirishning pedagogik usullarini aniqlash, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik kompetensiyasini amaliyot orqali shakllantirish yo'llarining samaradorligini tekshirish, ilmiy-amaliy tavsiyalarni amaliyotga tadbiq etish vazifalari belgilangan.

Аннотация

В статье определены теоретические основы формирования структуры и компонентов развития культуры здорового образа жизни у будущих преподавателей физической культуры. Рассматриваются педагогические методы формирования педагогической компетенции будущих преподавателей физической культуры в области пропаганды здорового образа жизни, исследуется эффективность формирования педагогической компетенции через практическую деятельность, а также устанавливаются задачи по внедрению научно-практических рекомендаций в практику.

Abstract

The article defines the theoretical foundations for shaping the structure and components of developing a culture of healthy lifestyle in future physical education teachers. It identifies pedagogical methods for shaping the pedagogical competence of future physical education teachers in promoting a healthy lifestyle, examines the effectiveness of methods for developing pedagogical competence through practical experience, and outlines the tasks for applying scientific and practical recommendations to practice.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, pedagogik kompetensiya, pedagogik mahorat, kasbiy faoliyati, intellektual rivojlanganlik darajasi, kasbiy tafakkuri, odobi, imidji, muloqot ko'nikmalari, muloqot madaniyati.

Ключевое слово: Здоровый образ жизни, педагогическая компетентность, педагогическое мастерство, профессиональная деятельность, уровень интеллектуального развития, профессиональное мышление, этикет, имидж, коммуникативные навыки, культура общения.

Key word: Healthy lifestyle, pedagogical competence, pedagogical skills, professional activity, level of intellectual development, professional thinking, etiquette, image, communication skills, communication culture.

KIRISH

Yurtboshimizning mamlakat aholisini sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, ayniqsa, bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish, uning vositasi bo'lgan bolalar, o'smirlar va yoshlar sportini rivojlantirishga oid qator qarorlari fikrimizning dalilidir.

Hozirgi kunga kelib, yoshlarni jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirishni mavjud amaldagi modeli davr talabi darajasida emasligi prezidentimiz tomonidan hamda hukumat qarorlari, ko'rsatmalari orqali bir necha bor ta'kidlanmoqda. Uni davr talabiga javob beradigan majmuasini, yoshlarning sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini asosini yaratish, nazariy bilim, amaliy malaka va ko'nikmalarni boyitish, ularni takomillashtirish hozirgi kunning muammolaridan biri hisoblanadi. Uni hal qilish jismoniy madaniyat ta'lim-tarbiyasining eng ilg'or milliy va umumbashariy bilimlari, tajriba, an'ana, qadriyatlariga tayanadi, ularni o'zida mujassamlashtiradi

PEDAGOGIKA

hamda mavjud jismoniy yetuklik, jismoniy barkamollik modelini ma'naviy boy avlod tarbiyasi jarayonida tagzamin sifatida foydalanadi.

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga konseptual qarashning mazmuni Prezidentimizning yosh avlod kelajagi, uning jismoniy madaniyatligi darajasi, unga egaligi, el-yurt farzandlariga daxldor bo'lgan barcha chiqishlari va qator asarlari, qo'llanmalari, risolalarida o'z ifodasini topgan.

Tarixiy asarlar qatoridan joy olishga arziydigan bu asarda, zakovatli bobolarimizni faqat ilm-fandagi madaniyat, san'at, adabiyot, ijtimoiy sohaning barcha o'zanlaridagi erishgan yutuqlaridan tashqari odamiylik, insonparvarlik, vatanining sodiq farzandlari sifatidagina emas, o'z jismlarining barkamolligi, mustahkam salomatlik sohibi, jismonan yuksak shaxslar bo'lganliklari haqidagi dalillarni o'rinni bayon qilgan.

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida ishtirok etish yoki o'zi mustaqil shug'ullanish uchun avvaliga tibbiy ko'rikdan o'tish zarur bo'ladi. Agarda uni imkoniyati bo'lmasa o'zimiz, o'z organlarimiz va tizimlarimizni mustaqil jismoniy yuklamalarga tayyorligi yoki hali tayyor emasligini aniqlab olish usullarini bilishimiz zarur. Bunda yurak tomir tizimimizni faoliyati yetakchi ko'rsatkich sanaladi va tomir urishi (yurak qisqarishi chastotasi – YuQCh) orqali aniqlanadi.

Jismoniy yoki kasbiy faoliyat, ayniqsa, sport, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanganlarda YuQCh shug'ullanmaganlarnikiga nisbatan sekin qisqaradi. Kam harakatlanadigan yoki jisman og'ir mehnat qilmay, ko'proq o'tirish, faqat aqliy faoliyat bilan shug'ullanuvchilarda tomir urishi soni ko'p bo'ladi.

Darhaqiqat, jismonan yetuklik, barkamollik inson uchun eng zarur jihatdir. Faqat jisman sog'lom odamgina davlat va jamiyat uchun foyda keltiradi, o'zi, oilasi, yaqinlari va tug'ilib o'sgan ozod diyori ravnaqi uchun ulkan ishlarni amalga oshira oladi va unga qodir bo'ladi.

Qator kasblarning sohiblari, sohibalari, hunarmandlar faqat kasbiy faoliyatiga mansub harakatlarni moddiy ne'mat yaratayotgan mehnat davomidagina bajarish bilan cheklanadilar. Ular organizmining mehnat faoliyatida ishtirok etmaydigan mushaklari esa asta-sekinlik bilan so'na boshlaydi, natijada organizmining xizmat faoliyatini pasayishi va qaddi-qomati harakatlarida nuqsonlarni yuzaga kelishi kuzatiladi. E'tiboringizga havola qilayotgan mazkur maqolada bo'lajak kasb-hunar egasining sog'lom turmushi, mehnat – hayotiy faoliyati davomida foydalanishi zaruriyatga aylanib borayotgan jismi madaniyatining shakllanishi, uni tarbiyasi, kundalik faoliyatida organizmi energiyasi (quvvati)ni tejimli sarflash, sarflanganini qisqa muddatda qayta tiklashga oid bilimlar va ularni amalda qo'llashning hozirgi kundagi mavjud ilmiy-nazariy asoslarini nazarda tutadi. Chunki har bir jamiyat jismoniy madaniyatining darajasi shu jamiyat a'zolarining kundalik turmush tarzida jismoniy madaniyatni singdirilganligi holati, ularning sog'lomligi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, kasbiy jismoniy madaniyatini takomillashtirishga oid mashg'ulotlari mazmuni va sifati bilan bog'liq. Qolaversa, soha bo'yicha olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlari va ularning natijalaridan foydalanish, ularni hayotga amaliy jismoniy madaniyat mahsuli sifatida singdirilishi, jismoniy madaniyatga oid moddiy ta'minot (stadionlar, yopiq sport inshootlari va h.k), jamiyat a'zolarining sport yutuqlari, mutaxassis kadrlari va ularning jismoniy tayyorgarligining sifati bilan baholanadi.

Kasb – hunar faoliyati jarayoni belgilangan yo'nalishda oldindan rejalashtirib olib boriladi va aniq vazifalarni hal qilishga yo'naltiriladi. Ularni hal qilish esa ma'lum darajadagi jismoniy va ruhiy quvvat sarflashni talab qiladi. Kutilgan natijaga erishish muvofiq holdagi fikrlash, aqliy jihatdan o'zini boyitish, xulosalarni umumlashtirish, o'z bilimini oshirish, yangiliklardan foydalanish, ratsionalizatorlik – yangi narsa yaratishdek faoliyatlarni talab qiladi. Faqat jismonan barkamol shaxsgina bunday talablardan kelib chiqadigan jihatlarni o'zida mujassamlashtirishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

“Turmush tarzi” tushunchasining istilohi o'tgan asrning ikkinchi yarmidan boshlab ijtimoiy-falsafiy fanlarning tarkibida keng talqin qilina bolshanganligi, tushuncha tarzidagi evolyusiyasi esa dastlab Sharq mamlakatlari ijtimoiy-falsafiy, axloqiy-estetik fikrlari mazmunida ifoda topganligi, keyinchalik tushunchaning negizi (asosi) antik davr falsafasida ko'p uchraganligiga oid fikrlar dalil sifatida mavjudligi sir emas⁶.

⁶ Abdullayev A. va boshqalar. “Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati”. Farg'ona, 2009 y. 13 sahifa.

Sog'lom turmush tarzi fenomenini dastlab tibbiyot fanining otasi Gippokrat o'zining "Sog'lom turmush tarzi risolasida" tibbiy nuqtai nazardan o'rgangan. Risolada inson jismining salomatligini, tashqi muhitning omillari – iqlim, tuproq, suv, kishilarning hayot yo'sini, jamiyat qonunlari, sog'lom turmush tarzi uchun zaruriy sharoitlar bilan bog'lagan (O'rinboev N. 2009).

Demokrit esa jamiyat a'zolarining moddiy ehtiyoji faqat turmush tarzini emas, jamiyat taraqqiyotida ro'y beradigan barcha o'zgarishlarni tub sababchisi bo'lishi mumkin, degan fikrni ilgari surgan.

Yunonistonda tana maqomi davlat qonunlari doirasida inson jismi madaniyati talablariga muvofiq qat'iy muhokama qilinganligi, jismoniy barkamollikka intilish shaxs kamolotining eng asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblangan, avlod-ajdodining tana, qaddi-qomati qanchalik go'zal bo'lsa, uning o'zi ham shunchalik komillashib boradi, degan g'oya ustivor bo'lgan.

Mo'tabar bobolarning bebaho tajribalariga tayanib, farzandlarini turli ko'rinishdagi tahdidlar va tajovuzlarga nisbatan o'z fikrlari bilan yashashga, ish ko'rishga o'rgatishgan. Ularni ma'naviy shakllanishlari uchun ta'lim va tarbiyaga ulug', nurli maqsadlar qo'yilgan. Xalqimizga xos mehr-oqibat, muruvvat, himmat kabi yuksak fazilatlar – o'zining oilasi, eli-yurtining boshiga tushgan qiyinchiliklarni biri-biriga yelkadosh bo'lib yengishdek, qadriyatlar asosida tarbiyalaganlar.

«Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati odobi shunday narsaki, u keraksiz bo'lib qolmaydi, ishlatmasang yo'qolib ham ketmaydi, kerak paytda esa senga ko'makchi bo'ladi» – deb yozadi ushbu risolamiz mualliflaridan professorlar Sh.X.Xankeldiyev va A.Abdullayevlar o'zining ilmiy maqolalaridan birida.

Serharakat kishilarning badanida endofrin, enfokolik moddalar ko'plab ishlab chiqarilishi va bu moddalar kishiga hafaliklarni tez yengib ketish, tashqi ruhiy ta'sirlarga chidamli bo'lishga yordam berishi aniqlangan. Hayotni *lazzatli* o'tkazishni istagan kishi vaqtining har daqiqasini mashqlarga, yaxshi kayfiyat tashuvchi moddalarni ko'paytiradigan jismoniy harakatlar, mehnatdagi faollikka bag'ishlashlari STT madaniyatiga egalikning nishonasidir.

Harakat faolligiga odatlangan, harakatni bajarishning ahamiyati, uni foydasi, mazasiga tushunganlardan biri mashhur matematik Gauss yoki undan ham mashhur tibbiy sinovchi Germon Gelm Goli faqat yurish, oddiy qadamlab, ma'lum sur'atda yurish mashqi haqida quyidagicha fikr bildirgan: «yalt etgan, to'satdan paydo bo'lgan fikr» har doim kutilmaganda, albatta yozuv stolida, miya charchab, jismonan horiganda emas, jismonan bardamlik, kayfiyat ko'tarinkiligi yuqori bo'lgan paytda keladi. Ayniqsa, («yalt» etish, to'satdan, «chaqmoq»dek paydo bo'lish) quyosh porlab turgan, ko'm-ko'k tog' manzarasi qalbni oshufta qilib, sekin tog' bag'irlab yuqoriga ko'tarilayotganda keladi, deb aytadi⁷.

«Yurish mening fikrimni ma'lum darajada ilhomlantiradi, ko'tarinkilik beradi. Tinch bo'lsam men aytarli fikrlay olmayman, mening tanam harakatda bo'lishi kerak, shundagina aqlim ham harakatlana boshlaydi» degan Jan Jak Russo⁸.

Kasbi adabiyotchi, shoir, yozuvchi Geniy Gyote: «Fikrlash sohasidagi barcha eng qimmatli, uni ifodalashning yanada oliyanob usullari menga piyoda yurayotganimda keladi» degan.

A.S.Pushkin sarskoe selodan Peterburggacha kamida 30 verst piyoda yurgan.

Fransuz yozuvchisi Jorj Simenon «Men qayerda bo'lishimdan qat'iy nazar, juda ko'p yuraman, men ijodiy jarayonni yurish paytida, faqat yurish paytidagi issiq, sovuq, loy, tuman va hokazolarni hidlash, his qilish orqali, eshitish, uzuq-yuluq gaplarni ilg'ab qolish, biroz bo'lsa ilg'ab qolingan ohanglarda obrazim yuzini, ko'zini jilovlantiraman, to'ldiraman» degan⁹.

Qalb uchun, yorqin ijodiy aql uchun – tetik maromli (ritmda), hormay yurish paytida a'lo darajada fikrlanadi.

Oddiygina, yagona, eng sodda harakat, «shag'dam qadamlab yurish» mashqi to'g'risida yana ancha ijobiy fikrlar bildirilganligi haqida, jismining harakatga bo'lgan talablari, uni qondirish haqida bobokalonlarimiz - sharq allomalari, fozilu fuzalolarning aytganlari, amalda o'zlarining bajarganlari haqida alohida to'plamlar yozish mumkin.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino jarrohlik aralashmay davolanadigan kasalliklarning barchasi davrlar kelib, faqat harakat bilan davolanishini bashorat qilishi bilan cheklanmay, rus anatomi, vrachi, pedagogi L.F.Lesgaftdan IV asr avval jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalagan va ularni inson organizmiga ta'sirini she'riy satrlarda ifodalagan.

⁷ Abdullayev A. va boshqalar. "Jismonan barkamol avlod orzusi". Farg'ona, 2003 y. 29 sahifa.

⁸ Тиселко А.Д. и др. «Физкультура, спорт, здоровье», Ульяновск – 1988. 19-ст

⁹ Abdullayev A. va boshqalar. "Jismonan barkamol avlod orzusi". Farg'ona, 2003 y. 30 sahifa.

Kuragi yerga tegmagan pahlavon, chakmanduz Pahlavon Mahmud esa kurash sirlarini ochib, kurash mashqlari, undagi harakatlar haqida ko'plab asarlar yozgan.

Ulug' alloma bobomiz Alisher Navoiy asarlari qahramonlarining prototipi «Xamsa»sidagi «Farhod va Shirin», «Saddi Iskandariy, «Sab'ai Sayyor»ning bosh qahramonlari Farhod, Iskandar, Bahrom obrazlari badiiy to'qima bo'lmay, davrining jasur, mard, chaqqon, oriyatli, el-yurti sha'ni shuhratini qadrlaydigan, jismini barkamollikka erishtirishni maqsad qilgan, muntazam mashqlanuvchi va mashqlanishga da'vat etuvchilar tarzida yaratilgan¹⁰.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Haqiqatdan ham STT jismoniy madaniyatini hunar yoki kasb, unga egalik san'atidan bexabar odamdek «men buni bilmayman» deyish uyatdek gap. Chunki inson fan-texnika yutuqlaridan yoki hayot, turmush tarzining ahamiyatsiz muammolarini zaruriyat bo'lmasa ham «zo'r» biladi, lekin uni o'z jismining madaniyatiga oid bilimlari esa o'ta past.

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mardlik, jasurlik va matonatdek subyektiv qadriyatlarni shakllanishi uchun vosita bo'ladi.

Mardlik, jasurlik va matonat fazilatlarini tarbiyalash jarayoni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining barcha shakllarida – u sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati mashg'ulotlari tarkibidami, ommaviy sport turi bilan shug'ullanish mashg'ulotlaridami, shug'ullanuvchini istagisiz namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Bu tarixiy, umuminsoniy fazilatlar yuksak ma'naviyatli, har tomonlama jismonan garmonik rivojlangan intellektual resurslarni shakllanishiga zamin bo'ladi.

Inson jismini yetukligining yuqori bosqichi uning jismini barkamolligi bo'lib, u abadiy tushunchadir. Millat vakilining bo'yi-basti, qaddi-qomati, vazni, harakatlarining o'ziga yarashishi, jismi-ning tashqi ko'rinishi, vujudidagi harakat fazilatlarining yetakchi-lari sanalmish kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, bo'g'inla-rining harakatchanligi va mushaklarining mashqlanganligi, tarbiyalanganligi orqali ko'zga tashlanadi, namoyon bo'ladi.

Jismon barkamollikka erishish, uzluksiz, doimiy mehnat jarayoni bo'lib, mashqlanish, ommaviy sport bilan shug'ullanishga turmush tarzi tarkibidan vaqt va o'rin ajratish, STT jismoniy madaniyatining nazariy bilimlari hamda amaliy malakalari bilan bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati qadriyat sifatida o'z ichiga quyidagilarni oladi:

-jamiyat a'zosining salomatligi, vujudini qismlarining xizmat faoliyati darajasi, tanining sihatligi, uni zarur darajada ushlashga yordam beradigan tizimli mashg'ulotlarni;

-jismoniy tayyorgarligi (yetuklik) – kuchi, tezligi, chaqqonligi, chidamliligi, egiluvchanligining darajasini;

-jismoniy rivojlanganligi – vazni, bo'yi, tanasi a'zolarining o'lchami va ularni o'ziga yarasha darajada ushlashga oid nazariy bilimlari va amaliy malakalarni;

-jismoniy yetuklik va jismoniy barkamollikka oid nazariy bilimlarni va amaliy malakalarni;

-kun tartibi tarkibida harakat faolligi o'quv, mehnat faoliyati, «aktiv», «passiv» dam olish madaniyati;

-aqliy va jismoniy faoliyat uchun sarflanadigan energiya (quvvat)ni tiklashni boshqara olish;

-ommaviy sport turlaridan biri bilan shug'ullanishni;

-salomatlik trenirovkalarining mazmuni va uni tashkillashni;

-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining o'zi yoqtirgan shakllaridan biri bilan maqsadli shug'ullanishni;

-suv, havo, quyosh nuri orqali chiniqishni;

-massaj, shaxsiy jamoa gigienasi omillaridan, birinchi yordam, xavfsizlik qoidalari va undan foydalana bilish hamda boshqa nazariy bilimlar va amaliy malakalarini o'z ichiga oladi.

Tabiat qo'yniga sayr, sayohatlar zamondoshimiz STT madaniyati vositalari qatoridan joy oldi. Lekin uning mazmuniga e'tibor bersak, bir, ikki kunlik sayrlar odatda to'yib shirin ovqat, turli ichimliklarni keragidan ortig'ini o'zi bilan olib ketib, uni pishirib yeb yotish bilan o'tkazayotganliklariga guvohmiz. Bunday dam olish kunlaridan so'ng organlarimiz yegan kalloriyasi yuqori ovqatni hazm qilish uchun sarflagan energiyasini ishlamay hafta davomida tiklashi lozimligidan ko'pchiligimizning xabarimiz yo'q.

¹⁰ Abdullayev A. va boshqalar. «Jismonan barkamol avlod orzusi». Farg'ona, 2003 y. 31-sahifa.

Tadqiqot ishi doirasida pedagogik, ilmiy-metodik adabiyotlar, qomusiy allomalarning asarlari, olimlar tomonidan vatanparvarlikka oid yaratilgan manbalar hamda qabul qilingan me'yoriy-huquqiy hujjatlar tahlili asosida, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi aniqlashtirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

**Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi
madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi**

Komponentlar	Mazmuni
Kognitiv-motivatsion	Talabalar tomonidan shaxsning huquq va majburiyatlari, sog'lom turmush tarzi va xulq-atvor me'yorlari to'g'risidagi bilimlarga bo'lgan ehtiyojni, sog'lom turmush tamoyillari (ommaviy sport; to'g'ri ovqatlanish; kun tartibi; ruhiy osoyishtalik; zararli odatlardan tiyilish; shaxsiy gigiyena) haqidagi bilimlarning tarkib topganligi, ijtimoiy munosabatlarning ayrim usullarini o'zlashtirish muhimligini anglanishi va mazkur jarayon motivlarining shakllanganligi.
Faoliyatli	Vatanni sevis, uning ravnaqi va taraqqiyoti uchun munosib hissa qo'shishga oid to'g'ri maqsad qo'yish, faoliyatining hatti-harakatlarni to'g'ri rejalashtirish, konstruktiv o'zaro munosabatlarning me'yorlari va usullarini mukammal o'zlashtirish. Milliy qonunchilik normalarini hurmat qilish va ularni so'zsiz bajarilishini ta'minlash.
Refleksiv-baholovchi	Talabalar tomonidan munosabatlarini yangicha tushunishi, baholash va asoslash uchun o'z tajribasini mantiqiy ifoda etishi, xulosa, umumlashma, analogiya, taqqoslash va baholash layoqatini namoyon etishi, vatanparvarlikka tayyorlashda o'z xatti-harakatlari, ichki holati, his-tuyg'ulari, mulohazalarini anglash va baholash qobiliyatini, o'z bilimlari doirasini anglash, o'z yutug'ini ko'ra olish.
Ma'naviy-ma'rifiy	Talabalarning erkin shaxs sifatida milliy va umuminsoniy qadriyatlar mohiyatini chuqur anglab etishi, demokratik tamoyillar hamda fuqarolik jamiyati asoslarini har tomonlama o'zlashtirganligi, shaxsiy va umummilliy manfaatlarni o'zaro uyg'un ko'ra olishi, istiqloq g'oyalariga cheksiz sadoqat, ona diyorga mehr-muhabbat, ozod va obod Vatan barpo etishdek ulug' va oliyanob maqsadga e'tiqod, jasurlik va fidoyilik ruhining shakllanganligi va bularning barchasini yon-atrofdagilarga yetkazib bera olishi.
Emotsional-qadriyatli	Talabalarning milliy qadriyatlarimiz va ulug' mutafakkirlarimiz ilmiy-ma'rifiy merosini qadrlashi, ta'lim-tarbiyaning insonparvarlik g'oyalarini tushunishi, o'z haq-huquqi, imkoniyati va irodasiga tayanishi, chinakam vatanparvar shaxs sifatida o'z taqdirining bunyodkori bo'lish, mamlakatda kechayotgan yangilanishlar, ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy islohotlarning ma'no-mohiyati, maqsadini teran anglagan tarzda uning faol ishtirokchisi bolishi.

Tadqiqot ishi doirasida taklif etilayotgan komponentlar va ularning namoyon bo'lish sohalarini hisobga olgan holda, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga xos xususiyatlar aniqlashtirildi.

Ba'zida ishdan ham dam olib turish kerak deyishadi. Bu gap unchalik to'g'ri gap emas, ishdan emas, balki ish uchun dam olish zarur. Kimki dam olishni bilmasa, u mehnat qilishni ham bilmaydi deb to'g'ri aytishgan. Faol dam olish esa nafaqat charchoqni qoldiradi va avvalgidek ish qobiliyatini tiklaydigina emas, balki shu qobiliyatni yanada oshirib, organizmni go'yo mashq qildirib beradi.

Har kim uchun o'ziga yarasha, har bir individ, turli yoshdagilar uchun moslab ishlangan optimal harakat faolligi gradatsiyasi yo'q va uni ishlashni imkoniyati ham yo'q. Faqat taxminiy, mo'ljal qilib olingan yo'nalish tarzidagi me'yorlar ishlamas bor xolos. Chunki, har bir individ o'zining alohida fiziologik xususiyatlariga ega.

Har bir shaxs o'zi uchun moslangan optimal harakat faolligi me'yori tanlash – bir kun uchun, bitta mashg'ulot uchun yoki qator sog'lomlashtirish trenirovkalarining jismoniy yuklamalarini tanlash haqida («Jismoniy yuklamalar» mavzusida) to'liq ma'lumot beramiz. Yuklama me'yori organizmga

PEDAGOGIKA

mosligi yoki mos emasligini aniqlashning eng oddiy usuli “Artostatik proba” bo‘lib, undan amaliyotda mukammal foydalaniladi.

O‘quv muassasalaridagi mavjud o‘quv dasturlari esa hozirgacha hamma uchun bir xil, umumlashtirilgan talab va normalarni optimal harakat me‘yorini STT jismoniy madaniyati mazmuniga kiritish bilan band. “30m. ga yugurish, 300 m. ga kross” deb nomlanadigan mavzularni o‘qitish davrini o‘tib ketganligi hozirgi kunning asl haqiqati ekanligini unutmashimiz zarur.

Jamiatimiz a‘zolarini balog‘at yoshini o‘zini kamida ikki davrga ajratadilar: 18-29 yoshgacha bo‘lgan davr, ikkinchisi – 30-55-60 yoshgacha bo‘lgan davr. Birinchi davrda harakat faolligi eng yuqori davr, harakat funksiyalarini mashq qilishga eng qulay va shunga yon beradigan davri hisoblanadi, ayniqsa, kuch namoyon qilish, ish qobiliyati va organizmning boshqa funksiyalarini asta-sekinlik bilan pasayishi davri deb hisoblanadigan vaqtida, jismoniy faollik davrining xarakteri, ularni o‘quv, ishlab chiqarish (kasbiy) faoliyati bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun balog‘at yoshining ikkala davrida ham asosiy maqsad kasbi, hunariga xos harakat malakalari va ko‘nikmalariga oid harakatlar, mashqlar bilan jismoniy faollik namoyon qilinishi zarur.

Yoshlik davri jismoniy madaniyatini takomillashtirish, unga oid bilimlari zahirasini boyitish, jismi imkoniyatlaridan kelib chiqib, faqat tana skelet mushaklari faoliyati bilan bog‘liq “armreysling” “atletizm” va boshqa mashg‘ulotlarga ruju qo‘ymay (ayrimlar mushaklar korsetinigina o‘ylab) uni faoliyatini, funksiyasini yaxshilaydigan modda almashinuvi, nafas, yurak-tomir tizimi faoliyatini normal kechishiga oid maxsus STT jismoniy madaniyati bilimlari, amaliy malakalari va ko‘nikmalarini egallashlari lozim.

O‘quv, mehnat va boshqa jarayonlar harakat orqali sodir bo‘ladi va ular uchun organizm quvvat sarflaydi. Uni yuzaga kelishi, uni ishlatish mexanizmi, quvvat zahirasini tiklash jarayonini hisobga olmaslik, boshqachasiga aytganda o‘zining vujudini eshita bilmaslik, uning signallariga befarqlik yoki anglay olmaslik STT jismoniy madaniyatini hali hozir egallamaganligidan dalolatdir.

XULOSA

Sog‘lom turmush tarzi (STT) jismoniy madaniyati hozirgi kunga kelib jamiatimiz a‘zolarining hayotiy jarayonida o‘z o‘rnini egallamoqda. Asosiy vazifalardan biri sog‘lom uzoq umr ko‘rishning zamini (poydevori)ni yaratish uchun jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini talab darajada shakllantirishdir. Bu esa tizimli, muntazam mashg‘ulotlar, kasbi, hunari talab qiladigan darajadagi kunlik harakat faolligi, uning me‘yorini tanlash, undan maqsadli foydalana bilish bilan STT jismoniy madaniyatiga oid bilimlarni, amaliy malakalarini talab qiladi. Shunga ko‘ra siz aziz talaba-yoshlarga tavsiya qilayotgan ushbu qo‘llanmamiz egallayotgan bi-limlaringizni zaruriy zahirasini yaratishga xizmat qiladi.

Kechayotgan jarayonlarni tezlashtirish, tezroq maqsadga erishish uchun bir oz shoshqaloqlik, sabrsizlik yoshlikka xos xususiyat “...tezda salomatligimni yaxshilayman, qaddi-qomatimni ko‘rinishini salobatli qilaman, ko‘rganlar havas qiladigan mushaklarga ega bo‘laman” deb, katta me‘yorli jismoniy yuklamalarga qo‘l urish orqali STT jismoniy madaniyati mashg‘ulotlaridan tez bezib, havas bilan shug‘ullanish uchun xarid qilgan chiroyli sport kiyimini kiymay qo‘ygan talabalar ham ko‘pchilikni tashkil qiladi.

“Tez sog‘lom bo‘lish retsepti”ni boshqa birovdan olib “kuniga 500 marta o‘tirib turish” mashqini yoki yoglarga taqlid qilib “oyog‘ini bo‘yni orqasiga o‘tkazishni” bajarib, so‘ng o‘rniga qaytara olmaganlar, yuragi yoki jismining boshqa a‘zolarida kasalliklar bo‘lishiga qaramay kuniga 5-6 km.ga yugurishni birdaniga katta intensivlikda sog‘lom bo‘lishga bo‘lgan zo‘r ishtiyoqini, havasini yo‘qqa chiqarganlar ham oz emas. Maqsadimiz yangi shug‘ullanishni boshlovchilar uchun sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati “alifbosi”ni yaratishdir.

Dono xalqimizni ish boshlashdan avval o‘sha ishni bajarishga qilinadigan tayyorgarlik, tayyorgarlikni oddiy emas, puxta qilish zaruriyat ekanligiga oid dono maqollar bisyor. Shunga ko‘ra shug‘ullanishni yangi boshlovchilar eng avvalo tibbiy ko‘rikdan o‘tishi, so‘ng harakatlanish, mashqlanish uchun qanday jismoniy mashq turlarini tanlashi, qanday harakatlar o‘z jismini tayyorgarligi va rivojlanganligiga mos kelishini aniqlab olishi lozim.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. –T.: O‘zbekiston. NMIU. 2018. 2-tom. –B. 229 2. Mirziyoyev Sh.M. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni 2019-2023 yillar uchun mo‘ljallangan konsepsiyasi, 2020 y. 30.10. PF -6099-son va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni.

2. Abdullayev A. va boshqalar. "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati". Farg'ona, 2009 y. 13 sahifa.
3. Abdullayev A. va boshqalar. "Jismonan barkamol avlod orzusi". Farg'ona, 2003 y. 29 sahifa.
4. Тиселко А.Д. и др. «Физкультура, спорт, здоровье», Ульяновск – 1988. 19-ст
5. Abdullayev A. va boshqalar. "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati". Farg'ona, 2009 y. 13 sahifa.
6. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: Учебник для студентов, аспирантов, преподавателей и тренеров по дисциплине «Физическая культура». М.: Терра спорт, 2000. -272 с.
7. Решетен Х.Х., Прохорова М.В., Фомин Й.А. Деловие игри в подготовке спетсиалистов по физической культуре и спорту: Методические разработки. М.: ГСОЛИФК, 1983. -37с.