

10-10-2019

THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL TRAINING IN SHAPING HEALTH LIFESTYLES FOR PROSPECTIVE TEACHERS”

Akmal Yuldashevich Makhamov
NamSU

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Makhamov, Akmal Yuldashevich (2019) "THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL TRAINING IN SHAPING HEALTH LIFESTYLES FOR PROSPECTIVE TEACHERS", *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 10 , Article 68.

Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss10/68>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific Bulletin of Namangan State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact brownman91@mail.ru.

THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL TRAINING IN SHAPING HEALTH LIFESTYLES FOR PROSPECTIVE TEACHERS”

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

БЎЛГУСИ ЎҚИТУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ”

Махкамов Акмал Юлдашевич

Аннотация Ушбу мақолада ёш ўқитувчиларни жисмоний тарбия орқали ҳар томонлама ривжлантириш масалалари ёритилган. Жисмоний фаолик, тўғри овқатланиш, иш ва дам олиш вақтини оқилона тақсимлаш муаммолари ёритилган. Ҳаётий вазиятлар билан боғлиқ мисоллар келтирилган.

Калит сўзлар Бўлажак ўқитувчи, Жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзи, маданий ривожланиш, методология.

РОЛЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В БУДУЩИХ ПРЕПОДОВАТЕЛЕЙ ”

Махкамов Акмал Юлдашевич

Аннотация В данной статье освещены вопросы всестороннего развития учащихся молодёжи средствами физического воспитание. Охвачены проблемы физических активности, правильного питания, рационального распределение времени труда и отдыха. Приведены примеры, связанные с жизненными ситуациями.

Ключевые слова: будущий учитель, физическое образование, здоровый образ жизни, развитие культуры, методология.

THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL TRAINING IN SHAPING HEALTHY LIFESTYLES FOR PROSPECTIVE TEACHERS”

Makhamov Akmal Yuldashevich

Abstract In the article, there examples of life about physical activity, proper nutrition, on-time rest, hygienic skills, strengthening the health of the population and human life are presented in accordance with the requirements for healthy lifestyle of young people in every way.

Keywords: future teachers, physical education, healthy lifestyle, culture formation, methodology.

Ҳозирги кунга келиб ёшларда соғлом турмуш тарзи шаклланишга булган эътибор кучайиб бормоқда. Ёш авлод ҳар хил таъсирларга ўта бериловчан бўлади. Бу болалик даврда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга зарур булган онгли шахсий фаолият мукамаллашади. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва инсон умрини узайтириш, юқумли ва бошқа касалликлар, зарарли одатларнинг олдини олиш, жисмоний фаолик, тўғри овқатланиш ҳамда меҳнат қилиш, ўз вақтида дам олиш, шунингдек гигиеник кўникмаларга риоя қилиш кабиларга қаратилган қатор чоратадбирларни ишлаб чиқиш ва уни ҳаётга тадбиқ қилиш аҳоли турли гуруҳлари, айниқса, талаба-ёшлар ҳаётида катта аҳамиятга эга.

Жамиятни ижтимоий соғломлаштириш тамойиллари асосида олиб борилаётган ислохотлар юртимизда ижтимоий соғлом муҳитни ҳамда баркамол инсонларни, соғлом турмуш маданиятини шакллантиришга қаратилган. Бу эса, халқ саломатлигини мустаҳкамлаш, турмуш тарзини янада юксалтириш орқали амалга оширилади. Зеро, халқ саломатлигини таъминлаш табиий атроф-муҳит ҳолати билан бир қаторда, ижтимоий муҳит билан чамбарчас боғлиқдир. Демак, инсон соғлиғи-давлат мулки ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсоннинг биосоциал саломатлигини асраш йўли орқали ижтимоий муҳит ҳолатини таъминлашга интилиш - давлат аҳамиятига молик вазифалардандир. Шуни ҳам алоҳида эътироф этиш лозимки, фақат тана саломатлиги муваффақиятлар гарови бўла олмаслиги мумкин. Тана саломат бўлгани билан руҳ, фикр носоғлом бўлса, албатта ноқулай вазиятларга олиб келади. Бу эса, жамият соғлом турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Инсоннинг жисмоний саломатлиги ҳамда маънавий-ахлоқий камолотида ижтимоий муҳитни такомиллаштириш бутунги даврда долзарб ижтимоий вазифалардан бўлиб қолмоқда [3].

Турмуш тарзи—бу инсоннинг маълум мақсад асосида ўзининг яшаши, ҳаёт кечириши учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириш усули. Турмуш тарзини инсоннинг айрим одат, кўникма ва малакаларни ўзлаштириш усулига кўра соғлом ва носоғлом турмуш тарзи сифатида икки гуруҳга ажратиш мумкин.

Соғлом турмуш тарзи деганда қуйидагиларни эътиборга олиш зарур:

-хар кун эрталабги бадан тарбия машғулотларини машқлар кетма кетлигида бажариш;

-фаол жисмоний ҳаракат қилиш, чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш;

- кун тартибини оқилона режалаштириш ва унга доимо амал қилиш; жисмонан ва руҳан толиқишга йўл қўймаслик; ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштириш;

- тўғри ва сифатли овқатланиш;

- шахсий ва умумий гигиена талабларига риоя қилиш;

- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданиятга эришиш;

- юқумли касалликлар, жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисаларнинг рўй беришини олдини олиш;

- тўғри жинсий тарбия олиш;

- психогигиена талаблари (ҳаддан ташқари асабийлашиш ва ҳаёжонланишнинг олдини олиш)га амал қилиш;

- зарарли одатларга берилмаслик (тамаки маҳсулотларини истеъмол қилмаслик, ичкиликбозлик ва гиёҳвандликка йўл қўймаслик ва ҳ.к.).

Юқоридаги мезонларга асосланиб, қуйидаги тўхтамга келиш мумкин: соғлом турмуш тарзи—бу инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатлигини юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодисадир [5].

Соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари:



Талаба-ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш асосий вазифаси ҳисобланган, жисмоний тарбия соҳасидаги керакли билимлар, кўникма ва малакаларни шакллантириб бориб, онглилик, миллий ғурур, инсонпарварлик, ватанпарварлик, байналминаллик, фуқаролик бурчини ҳис этишдек зарур фазилатлар тарбияланади. Машқларни бажаришдаги ўзаро ёрдам ва ўйинда бир-бирини қўллаш, берилган топшириқларни биргаликда бажариш, болаларда дўстлик, ўртоқлик, биродарлик ҳиссини ривожлантиради[4].

Жисмоний тарбия- умумтарбиянинг таркибий қисми бўлиб, инсоннинг жисмоний камолотга эришишига йўналтирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний тарбия машғулотларининг асосий мақсади таълим-тарбия жараёнини мукаммаллаштириш орқали ёш авлодни жисмоний баркамол, эътиқодли, маънавий гўзал, ўз соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилишни ижтимоий бурч деб биладиган киши қилиб тарбиялашдан иборат.

Юқорида қайд қилинган мақсадга биноан, жисмоний тарбия жараёнида қуйидаги муҳим вазифалар ҳал этилади:

1. Соғломлаштириш: кичик ёшдага мактаб ўқувчилари соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш, организмни чиниқтириш, ақлий ҳамда жисмоний иш қобилиятини ошириш соғломлаштиришнинг муҳим белгиси дир.
2. Таълим вазифалари: ҳаракат кўникмаси ва малакасини шакллантириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш (тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, куч, чидамлик ва бошқалар), тегишли билимлар мажмуасини эгаллаш: ҳаётий зарур бўлган ҳаракат фаолиятларини: юриш, югуриш, сакраш, эмаклаш, тирмашиб чиқиш, отиш, ирғитиш ва илиб олиш, сузишни ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш.
3. Тарбиявий вазифалар: ўқувчиларни онгли, миллий ғурурли, юксак маданиятли қилиб тарбиялашда ватанпарварлик, байналминал, фуқаролик бурчини ҳис этишдек зарурий хислатларни мужассамлаштириш, жисмоний тарбия орқали ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишга кўмаклашиш.

Жисмоний тарбия ўқитувчилардаги кўникма ва малакасининг бўш томони уларнинг педагогик ва услубий тайёргарлиги эканлигини тадқиқотларда аниқланган. Бунда жуда муҳим факт қайд қилиниб, айтиладики, жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлашнинг мавжуд тизимида касбий тайёргарлик даражасини ошириш учун қулай шарт-шароитлар бўлишига қарамай сўнгги йилларда у кўтарилмаяпти ва талабаларнинг анча қисми бунинг аҳамиятининг нақадар катта ва чуқурлигини англаб етмаяпти [2].

Қуйидаги асосий тушунчалар жисмоний тарбия тизимининг таркибини ҳосил қилади:

2-чизма



Шундай қилиб, жисмоний тарбия таълими тизимида бош масала сифатида соғлом турмуш тарзини, шахснинг саломатлик маданиятини ва жисмоний маданиятини шакллантириш қўйилади.

Соғлом турмуш тарзи ва унинг шаклланиш жараёни ҳақидаги билимларни назарий тушуниш ОТМнинг ўқув-тарбия жараёнини амалга ошириш ва модернизация қилишда ўқитувчилар ва талабалар учун мўлжалланган бўлиб, талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш моделини яратишга имкон беради.

Мақолада ишлаб чиқилган ва асосланган муаллифлик модели мақсад, тамойиллар, мазмун, педагогик шароитлар, фаолият босқичларини акс эттирган бўлиб, натижада-талабаларда жисмоний тарбия машғулотларида соғлом турмуш тарзи маданияти шакллантириш сифатидаги якуний натижага олиб келади. Модел таркибида муаммони ҳал этишни таъминлайдиган педагогик шароитлар марказий ўринни эгаллайди: аксиологик мақсад, шахсий йўналтирилган ёндашув, талабаларнинг ўз соғлиғини сақлаб қолиш тажрибасига таяниши, ўқув машғулотларига интеграциялашуви, жисмоний тарбия машғулотларини мониторинг қилиш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ёмон одатларнинг олдини олиш бўйича чора-тадбирлар тизими, мустақил таълимни ривожлантириш.

Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билимларини батафсил ва тўлиқ ўзлаштиришлари, унга риоя қилиш малакаларини шакллантириш, янада такомиллаштириш мақсадида “жисмоний тарбия” машғулотларида таълим-тарбия олаётган талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билимлари, соғлом

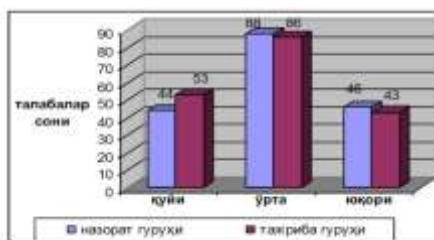
турмуш тарзига риоя қилиш даражасини аниқлаш ҳамда ёшларда саломатлик қадриятларини такомиллаштиришга қаратилган тажриба синов-ишлари амалга оширилди.

Юқорида келтирилган модел асосида амалга оширилган тажриба-синов ишлари натижаларини жадвал кўрсаткичлари асосида олий таълим муассасаси талабаларида жисмоний тарбия машғулотларида соғлом турмуш тарзи маданияти шакллانганлик даражасини тажриба-синовгача бўлган даврда ўтказилган тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўзлаштиришларини умумий ҳолда статистик таҳлил қиламиз. Математик ҳисоблаш қулай бўлиши учун репрезентатив тарзда тажриба гуруҳининг 182 нафар, назорат гуруҳининг 178 нафар талабасининг кўрсаткичлари асос сифатида олинди. Тажриба аввалидаги таҳлил натижаларини умумий ҳолда қуйидаги жадвалда ифодалаймиз:

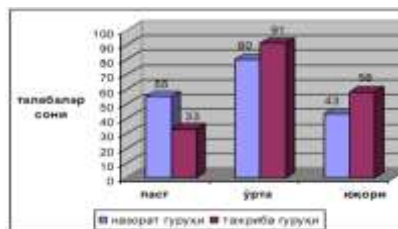
Тажриба бошида ва охирида талабаларда жисмоний тарбия машғулотларида соғлом турмуш тарзи маданияти шаклланганлик даражалари

Тажриба босқичи ва ўқув йили	Талабалар сони		Ўзлаштириш даражаси	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи	
	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи		Тажриба бошида	Тажриба охирида	Тажриба бошида	Тажриба охирида
2017-2018 ўқув йили	182	178	Юқори	43	58	46	43
			Ўрта	86	91	88	80
			Паст	53	33	44	55

Тажриба бошида



Тажриба охирида



Олинган натижалардан ўқитиш самарадорлигини баҳолаш мезони бирдан катталиги ва билиш даражасини баҳолаш мезони нольдан катталигини кўриш мумкин. Бундан маълумки, тажриба гуруҳидаги ўзлаштириш назорат гуруҳидаги ўзлаштиришдан юқори экан. Тадқиқот натижалари олий таълим муассасаси талабаларда жисмоний тарбия машғулотларида соғлом турмуш тарзи маданияти шаклланганлик даражаларини аниқлаш бўйича ўтказилган тажриба-синов ишлари самарадор эканлигини тасдиқлайди.

Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида соғлом турмуш тарзи маданиятига қадриятли муносабатни шакллантириш жараёни олий таълим муассасаси ўқув-тарбия жараёнининг таълимий қадриятларидан бири сифатида ўқитувчи ва талабаларнинг аксиологик, когнитив, ҳиссий ва хулқ-атвор таркибий қисмларини интеграциялашувини назарда тутадиган мақсадли ва бошқариладиган ўзаро таъсири, шунингдек, ўқувчиларнинг талаба-ёшлар орасида соғлом турмуш

тарзини тарғиб қилишга қаратилган келгусидаги фаолиятга тайёрлашга кўмаклашиш долзарб аҳамиятга эгадир.

Хулоса қилиб айтганда, Ибн Сино киши ҳаётида жисмоний тарбиянинг нечоғлик катта аҳамиятга эга эканлиги тўғрисида ҳам шундай дейди: “Жисмоний машқлар билан мўтадил шуғулланиб борган киши давога мухтож бўлмайди”. У бадантарбия турлари: тез юриш, сакраш, кураш, қиличбозлик, отда юриш, ёйдан ўқ отиш, тош кўтариш кабилар саломатлик учун нақадар фойдалилиги ҳақида маълумотлар беради. Шунингдек, унинг соғлиқни асраш учун жисмоний машқлар, оқилна уйқу ва овқатланиш тўғри амалга оширилса кифоя деб таъкидлаши ҳам бежиз эмас [1].

References:

1. Abu Ali Ibn Sino. Tib qonunlari 1-6 t. Tashkent 1980 year.
2. Avksentyev E. N. Formation of readiness of students of pedagogical universities of sports activity: autoref. dis. ... kand. Ped. Sciences / Avksentyev Evgeny Nikolaevich; Chuvashia. Gos. Ped. Un-t im. I. Ya. Yakovlev. - Cheboksary, 2004. - 22 s.
3. Arziqulov R.U. Basics of healthy lifestyle 1-2 volumes, Tashkent, 2005, 86 s.
4. Ivankov CH. T. Theoretical basis of methods of physical education. Moscow: Insan, 2000. - 352 s.
5. Rahmonov A. Sog'lom turmush tarzi tarbiya vositasi. –Т.: «Fan va texnologiya», 2012, 48 s.
6. <http://www.pedagog.uz>