

TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA RIOYA ETISH KO‘NIKMALARINI TAKOMILLASHTIRISH

Hidayatov Shuxrat Sharipovich

Buxoro davlat pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.018>

Annotatsiya: Maqolada talabalarda sog‘lom turmush tarziga rioya etish ko‘nikmalarini takomillashtirish va sog‘lom-turmush tarziga tayyorgarligini ilmiy-nazariy jihatdan adabiy manbalari bo‘yicha tahlil qilindi. Jismoniy tarbiya darslarida va o‘quv-tarbiya jarayonida har xil sport to‘garaklar orqali talabalarning jismoniy tayyorgarligi aniqlandi hamda pedagogik jihatdan asoslandi. o‘

Kalit so‘zlar: Jamiyat, sog‘lom turmush tarzi, talaba, ko‘nikma, jamiyat, kamolot, ma‘naviyat.

ПОВЫШЕНИЕ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Hidayatov Shuxrat Sharipovich

*Бухарский государственный педагогический институт доцент кафедры
физического
воспитания и спорта*

Аннотация: В статье научно и теоретически на основе литературных источников проанализировано совершенствование навыков студентов по ведению здорового образа жизни и подготовка к здоровому образу жизни. На занятиях по физическому воспитанию и в учебном процессе физическая подготовленность студентов определялась и педагогически обосновывалась посредством различных спортивных секций.

Ключевые слова: Общество, здоровый образ жизни, студент, умение, сообщество, зрелость, духовность.

BUKHARA STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE ASSOCIATE PROFESSOR OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT

Hidayatov Shukhrat Sharipovich

*Bukharsky gosudarstvennyy pedagogichesky Associate Professor of the Institute of
Physical Sciences education and sports*

Abstract: in the article, the improvement of students' skills to follow a healthy lifestyle and preparation for a healthy lifestyle was analyzed scientifically and theoretically according to literary sources. In physical education classes and in the educational process, the physical fitness of students was determined and pedagogically justified through various sports clubs.

Key words: society, healthy lifestyle, student, skill, community, maturity, spirituality.

Sog‘lom avlod tarbiyasi mustaqillikka erishgan dastlabki kundan boshlab davlatimiz olib borayotgan siyosatning ustuvor yo‘nalishi sifatida belgilandi. Sog‘lom avlod-nafaqat jismoniy baquvvat yoshlarni, shu bilan birga, chuqur bilimga ega, ma‘naviy barkamol, dunyodagi tengdoshlari bilan bellashishga, ularga xalqimizning iste‘dodi va salohiyatini namoyish etishga qodir bo‘lgan avlodlarni tarbiyalash demakdir. Hozirgi zamonda jamiyatning muhim ijtimoiy vazifalaridan biri o‘sib kelayotgan yosh avlodni ruhiy, ma‘naviy va jismoniy komolotga yetkazishdir.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. O‘zbekiston Respublikasida sport sohasini rivojlantirish

borasida islohotlarda o'z aksini topmoqda. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasining mustaqil yo'ldan borishi xalq ta'limi sohasini rivojlantirish mexanizmi va strategik yo'nalishlarni belgilab beruvchi 2017-2021 yillarda harakatlar strategiyasining ijtimoiy sohani rivojlantirish bo'limida katta ahamiyatlar qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini takomillashtirish choratadbirlari to'g'risidagi farmoni ijrosini ta'minlash hamda talaba yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi tizimini takomillashtirish iste'dodli yoshlarni saralab olish va sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalar zahirasi shakllantirish maqsadida amaliy ishlar olib borilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida bolalar jismoniy tarbiyasiga va bolalar sportiga katta e'tibor berilmoqda: "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi I-qonun, "Sog'lom avlod uchun" - Prezident farmoni "O'zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirish"- vazirlar mahkamasining qarori va shu kabilar biz, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga kuch-quvvat, iroda, intilish beradi. Bu davlat dirrektiv xujjatlarini amalga oshirish uchun biz butun dili-jonimiz bilan ham nazariy, ham amaliy bilimlarni yuqori darajada berishga intilamiz, talabalarning salomatligini mustahkamlash yo'llarini qidiramiz, bolajonlarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish ularni sog'lom, jismonan baquvvat qilib kamolga yetkazish bizning burchimizga tushadi. Jismoniy tayyorgarlik va "Salomatlik" poydevorini eng kichik yoshdan qurishni boshlash kerak. Bu yoshdagi bolalarda harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi shiddatli bo'ladi. Ularning bo'yi va muskul kuchlari ortadi, harakat koordinatsiyalari yaxshilanadi. Harakat amplitudiyasini, tezligini, yo'nalishini, ritmini va ifodaliligini ajrata bilish ko'nikmasi takomillashadi, harakatini taxlil qilish qobiliyati ma'lum fazalarga ajratilgan holda rivojlanadi. O'z-o'zini nazorat etish va o'zining hamda o'rtoqlarining harakatlarini baholash qobiliyatlari rivojlanadi. Bola harakat natijalarini bajarish sifatiga bog'liqligini tushunadi, yaxshi natijalarga erishish uchun harakat qiladi.

METODLAR

Tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalaniladi.

1. Ilmiy-uslubiy adabiyot tahlili.
2. Talabalarda sport bayramlari va sport to'garaklarini tashkil qilish, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish, natijalarini baholash.
3. So'rov varaqalari.
4. Pedagogik tajriba.

Dastur materiallariga qo'shimcha ravishda qo'llanilgan milliy va harakatli o'yinlar talabalarni amaldagi harakatini va tez fikrlashini oshirishadi. Talabalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida hayotiy zarur ko'nikma va malakalar yanada rivojlanadi. Tadqiqot davomida qayd etilgan natijalar, maxsus mashqlar, harakatli o'yinlar talabalarni o'quv jarayonini samarali tashkil qilishga imkon beradi.

NATIJALAR

Tajriba deganda loyihalashtirilgan va amalga oshirilgan pedagogik jarayonni tushunamiz, u yangi elementlarni o'z ichiga oladi va farqlari o'rtasidagi bog'liqlikni odatdagidan chuqurroq ko'rishga va kiritilgan o'zgarishlar natijalarini aniq hisobga olishga imkon beradi. Pedagogik tajribaning mohiyati xususiyatlari quyidagilar hisoblanadi:

- a) tadqiqot vazifasi va faraziga mos muhim o'zgarishlarni pedagogik jarayonga kiritish;
- b) o'rganilayotgan hodisalarni, uning yaxlit xususiyatini buzmasdan ular o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rishga imkon beruvchi pedagogik jarayonni tashkil etish;
- v) pedagogik jarayonga kiritilgan yangi yoki ko'rinishi o'zgartirilgan komponentlari hamda butun jarayon natijalarini chuqur sifat tahlili va iloji boricha aniq miqdorli o'lchash;

Ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish mazmunidan qat'iy nazar tajriba ishlarini tashkil etish umumiy ta'moyillari mavjudligini bildiradi. Bizning tadqiqotimizga mos ravishda quyidagi tamoyillarni asos qilib oldik:

Tajriba tadqiqoti metodologik asoslangan farazga tayanishi kerak;

Tajriba xususiyatga ega bo'lishi kerak, bu xulosalarni isbotlash mumkinligini ta'minlaydi;

Bog'liq o'zgaruvchanlarga ta'sir ko'rsatmasligi uchun mustaqil o'zgaruvchilarni albatta yo'qotish;

Tajriba obyektiv asosda ilmiy yondashishga amal qilinishi kerak.

Bizning tadqiqotimizda talabalarning jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini o'tkazish jarayonini takomillashtirish jarayoniga tajriba-sinov tadbiriq etishdan iborat bo'ldi. Shunga muvofiq tajribaning quyidagi masalalari belgilandi:

tadqiqotni tajriba asosida tekshirish;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini o'tkazish dasturini ishlab chiqish va tajriba asosida sinovdan o'tkazish;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini o'tkazishni takomillashtirish samaradorligini aniqlash;

tajriba-sinov ishlari natijalarini miqdorli va sxema-grafik ko'rinishda taqdim etish.

Tajriba-sinov ishlari uch bosqichda amalga oshirildi.

Birinchi-dastlabki bosqichida-jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini o'tkazish mavjud o'quv-tarbiyaviy jarayonni har tomonlama o'rganish va holatini aniqlash zarur bo'ldi. Tajriba ishlariga tayyorgarlik quyidagi masalalarni hal qilishdan iborat bo'ldi:

tajriba tadqiqoti muammolari va maqsadlarini aniqlash;

tajriba ishi predmet, obyektini tanlash va uni o'tkazishni nazariy asoslash;

tajriba farazini ifoda etish;

tajriba obyektlari kerakli sonini tanlash (tajriba va nazorat guruhlarini soni, ularda talabalar soni);

tajriba o'tkazish vaqti davomiyligini aniqlash;

tajriba obyekti boshlang'ich holatini o'rganish uchun aniq metodikalarni tanlash;

Ikkinchi bosqich-o'zgartiruvchi (yaratuvchilik) tajriba o'tkazishdan iborat, uning jarayonida tadbirlar ma'lum tizimini sinovdan o'tkazish amalga oshirildi:

tajriba ishlari mazmunini tanlash;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini o'tkazish sharoitlarini aniqlash va tekshirish bo'yicha tajriba o'tkazish;

tajriba o'tkazish davomidagi qiyinchiliklar va mumkin bo'lgan kamchiliklarni ko'rsatish;

Uchinchi bosqich-nazorat-tuzatish bosqichi quyidagilarni o'z ichiga oldi:

Olingan tajriba ma'lumotlarini tahlil qilish;

Tahliliy materiallarni tadqiqot maqsadi, vazifalari va farazi bilan solishtirish;

Tajriba natijalarini muntazam qayta ishlab borish, grafiklar-jadvallar, sxemalar tuzish;

Materiallar va xulosalarni anglab yetish va tahliliy bayon etish.

Ilgari surilgan farazni tasdiqlash, Talaba-yoshlar bilan jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini tashkil etishda ta'lim metodlarini takomillashtirishni nazariy shart-sharoitlari to'g'riligini isbotlash maqsadlarida tajriba o'tkazdik. U qayd etuvchi va shakllantiruvchi qismlarini o'z ichiga oldi. Qayd etuvchi tajriba jarayonida talabalar qiziqishlari aniqlandi. Shakllantiruvchi tajriba jarayonida Talaba-yoshlar bilan jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini tashkil etishda ta'lim metodlarini tadbiriq etish va samaradorligini tekshirish uchun quyidagilar talab etildi: Talaba-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda ta'lim metodlarini uslublarini ishlab chiqish; monitoring ma'lumotlarini tahlil qilish va talaba-yoshlar bilan jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini tashkil etishda ta'lim metodlarini faoliyatlariga tuzatishlar kiritish.

Tajriba-sinov tadqiqotining bunday olib borilishi ta'lim muassasasida odatiy faoliyatini ta'minladi, tajriba va nazorat guruhlarida ta'lim jarayonini buzmedi. Shakllantiruvchi tajriba jarayonida kasbiy-pedagogik faoliyat farazi asosiy qoidalarni tekshirish amalga oshirildi, olingan ma'lumotlar tizimlashtirildi. Talaba-yoshlar bilan jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini tashkil etishda ta'lim metodlarini ishlab chiqishda talaba-yoshlar o'rtasida amalga oshiriladigan tadbirlar rejasiga tayandik. Jismoniy tarbiya, sport tadbirlari jarayonida talaba-yoshlar jismoniy sifatini boshqarish ko'zda tutildi: Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish malakalari rivojlanganligi darajasi dastlabki ko'rsatkichlari talabalarning faqat yarmidan ko'prog'i ushbu mazmunda yetarlicha tayyorgarliklarini ko'rsatdi.

Talabalarining 40% ga yaqini jismoniy tarbiya va sportga qiziqish malakalariga ega emas edilar, ommaviy sport tadbirlariga qiziqish malakalari rivojlanganligi qoniqarli va qoniqarsiz darajalarini namoyon etdilar. Ushbu malakalarning rivojlanishi darajasi ko'p jihatdan jismoniy tarbiya pedagogining ishi samaradorligi bilan belgilanadi. Tajriba davomida Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish malakalari rivojlanishi mumkin bo'lmagan darajasiga ega talabalar soni besh barobarga kamaydi. Natijada 80 foizga yaqin talabalar tajriba yakunida ushbu malakalari rivojlanganligi mumkin bo'lgan darajasiga ega bo'ldilar. Biz ko'rib chiqqan turli guruhlar faoliyatida amalga oshirilishi sababli ekspert baholari natijalari bo'yicha ushbu malakalarning rivojlanganligi darajasi oshishi talaba shaxsining ancha to'la rivojlanganligini bildiradi deb hisoblash mumkin.

Statistik muhim farqlarini aniqlash bilan tajriba guruhi talabalarining kasbiy malakalarining umumlashtirilgan baholanishi 1-jadvalda keltirilgan. Nazorat guruhi 70 nafar talabalardan tashkil topdi. Tajriba va nazorat guruhlari uchun faqat yagona baholash shakllari bo'yicha solishtirish to'g'ri bo'lardi. Tadqiqot yakunlari bo'yicha talabaga qo'yiladigan talab yagona hisoblanadi. Tajriba keyingi yillarini dastlabki yil bilan solishtirilgandi kasbiy malakalarni egallash mumkin bo'lmagan darajasida eng kam farq kuzatiladi. Talabalarining Sportga qiziqish darajasi, ommaviy sport tadbirlariga qatnashish darajasi, faoliyatlari shakllantiruvchi tajribadan avvalgi va keyingi natijalarini yettita mezonlar bo'yicha solishtirish 1-diagrammada keltirilgan. Ko'rsatilgan har bir mezonlar bo'yicha statistik ishonchli o'sish ko'rsatkichlari olindi.

1-jadval

Mezonlar	Tadqiqotdan oldin		Tadqiqotdan keyin		Ahamiyat darajasi	
	2022 y		2023 y		2022-2023 y	
	Soni 70	100%	Soni 70	100%	Soni 70	100%
Sport bilan shug'ullanish darajasi	33	23.1	10	7	23	16.1
Ommaviy sport tadbirlariga qatnashish darajasi	51	35.7	15	10.5	36	25.2
Ota-onasi bilan jismoniy mashq qilish darajasi	57	39.9	24	16.8	33	23.1
Siz jismoniy mashq qilish darajasi	28	19.6	9	6.3	19	13.3

Olib borilgan tadqiqot natijasida

1. Sport bilan shug'ullanish darajasi 33 nafar talabadan 10 nafar talaba past darajada
2. Ommaviy sport tadbirlariga qatnashish darajasi 51 nafar talabadan 15 nafar talaba past darajada
3. Ota-onasi bilan jismoniy mashq qilish darajasi 57 nafar talabadan 24 nafar talaba past darajada
4. Siz jismoniy mashq qilish daraja 28 nafar talabadan 9 nafar talaba past darajada.

MUHOKAMA

Vatan uchun ham, har bir oila uchun ham eng avvalo sog'lom farzand tarbiyalanishi kerak. Hozirgi paytda Respublikamiz aholisining tahminan statistika bo'yicha 30% salomatlik garovi bo'lgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadi. Achinarlisi, xotin-qizlarning bu boradagi ko'rsatkichi 6% ni tashkil etarkan, xolos. Albatta, jismonan kuchli inson ruxan sog'lom ham bo'ladi. Insoning e'tiqodi kuchli, mustahkam bo'lishi bilan birga badanni ham sog', chiniqqan har qanday mashaqqatlarga dosh beraoladigan bo'lmog'i lozim.

Sogʻlom turmush tarzi – bu sogʻliqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini taʼminlashga, faol uzoq umr koʻrishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik meʼyorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, yaʼni odamlarning sogʻligʻini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi.

Sogʻlom turmush tarzining asosiy aspektlari:

salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zoʻriqish oʻrtasidagi mutanosiblik;

jismoniy tarbiya va chiniqish;

muvozanatli ovqatlanish;

odamlar oʻrtasidagi uygʻun munosabatlar;

toʻgʻri jinsiy aloqa;

ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va masʼuliyatli gigienik xatti -harakatlar;

yomon odatlarga salbiy munosabat.

Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sogʻlom, ham sogʻligʻida ayrim nuqsonlari boʻlganlarga.

Insonning oʻzi sogʻlom turmush tarziga rioya qilish orqali sogʻligʻini mustahkamlashi mumkin, lekin tana oʻsishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sogʻlik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.

Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va tarbiyasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim boʻlgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bogʻliq (masalan, ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirigʻini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni tarbiyalash va hok).

Maʼlumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bogʻliq. Hozirgi vaqtda sogʻlom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi.

Sogʻlom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan maʼlumotlar orqali, turmush tarzini teskari aloqa, oʻz his-tuygʻularini, obyektiv morfofunktsional koʻrsatkichlar dinamikasini, ega boʻlgan valeologik bilimlar bilan oʻzaro munosabatini tahlil qilish yordamida toʻgʻrilash orqali amalga oshiriladi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon boʻlib, butun umr davom etishi mumkin. Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish natijasida tanada sodir boʻladigan oʻzgarishlardan kelib chiqadigan teskari aloqa darhol ish bermaydi, ratsional turmush tarziga oʻtishning ijobiy taʼsiri baʼzan yillar davomida kechiktiriladi.

Sogʻlom turmush tarzi odatiy hol boʻlib qolgan koʻplab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va h.k) va aksincha, ularga oʻrganmagan odam uchun doimiy va muntazam zoʻriqishlarni va qattiq cheklovlar mavjud boʻlgan turmush tarzini koʻzda tutadi. Sogʻlom turmush tarziga oʻtishning birinchi davrida odamning intilishlarini qoʻllab-quvvatlash, uning sogʻligʻi, funktsional koʻrsatkichlaridagi ijobiy oʻzgarishlarni koʻrsatish uchun zarur maslahatlar berish oʻta muhimdir.

Shaxsning sogʻlom turmush tarziga oʻtishida quyidagilar kelib chiqsa samaradorligini bildiradi:

ijobiy va samarali tarzda xavf omillarining taʼsirini, kasallanishini kamaytirganda yoki yoʻq qilganda va natijada davolanish xarajatlarini kamaytirganda;

inson hayotining sogʻlom va bardoshli boʻlishiga hissa qoʻshganda;

yaxshi oilaviy munosabatlar, bolalar salomatligi va baxtini taʼminlaganda;

shaxsning oʻzini oʻzi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos boʻlib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni taʼminlaganda;

shaxsning yuqori ish qobiliyatini, ishda charchoqning kamayishini, yuqori mehnat unumdorligini va shu asosda katta moddiy boylikka olib kelganda;

yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini berganda;

Inson salomatligi koʻp omillarga va aksariya hollarda insonning turmush tarziga bogʻliq: genetik omillar – 15-20%;

atrof-muhit holati – 20-25%;
tibbiy ta'minot – 10-15%;
odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi – 50-55%.

Xavf omillarining odamga ta'siri faqat individualdir va ma'lum bir kasallikning rivojlanish ehtimoli organizmning moslashish qobiliyatiga bog'liq.

XULOSA

Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish-ommaviy sport ishlarini tashkil etish borasida ko'tarilgan masalalar bu ishning shakl va usullarining serqirraligidan dalolat beradi. Bu ish, shubhasiz, pedagoglar jamoasidan katta mehnat talab qiladi. Shuning uchun har qanday jismoniy tarbiya, sport va boshqa tadbirlarni o'tkazishda asosiy yo'nalish, ayniqsa, talabalarining jonli, qiziquvchan ishtiroki bo'lishi kerak. Sport-ommaviy tadbirlarni tashkil etish bo'yicha bu ish o'z-o'zidan, nazorasiz bo'lmasligi kerak. Bunga ma'muriyat, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, barcha pedagogik jamoalar tizimli ravishda yo'naltirish kerak, ammo bu ish chambarchas bog'langan. Talabalar bilan jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari tashkil etish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarimizda bir qator kerakli bo'lgan aniq xulosalar keltirdik.

1. Sport bilan shug'ullanish darajasi
2. Ommaviy sport tadbirlariga qatnashish darajasi
3. Ota-onasi bilan jismoniy mashq qilish darajasi

4. Siz jismoniy mashq qilish darajasi Ushbu darajalar orqali talabalarda. Talabarlarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirish jarayonlarida tabiat omillarining chiniqtirish ahamiyati muhim o'rin tutadi. Umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar talabalarni organizmini tetiklashtirishga va jismoniy yuklamalarga tayyorlashda kerakli vosita bo'lib xizmat qiladi. Maxsus jismoniy mashqlar talabalarni sport turlari buyicha jismoniy xarakterli texnikasini egallashga va takomillashtirishga katta yordam beradi. Yordamchi jismoniy mashqlar sport turlarining maxsus mashqlarni shakllantirishda o'ziga xos vosita bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish shakllaridan talabalar jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarida samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tabiat qo'ynida o'tkazilgan jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirish ta'siri muhim ahamiyatga egadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. Toshkent sh., 2017 yil 7 fevral, PF-4947-son.
2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. Toshkent sh., 2018 yil 5 mart, PF- 5368-son.
3. O'zbekiston Respublikasi «Bolalar va talaba yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiya» si: «Uchitel Uzbekistana» gazetasi. 1992. N 43,44,48.
4. Abdullaev U. «Xalq o'yinlari milliy sport turlarini tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag'ishlangan jumhuriyat milliy-amaliy anjumanining tezislari. 19-20 aprel 1991 yil 1-qism, B-12-15.
5. Abdumalikov R. Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. T.: 1995. 14 b.
6. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.:1994. 72-73b
7. Sharipovich K. S. Dynamics of physical training of students of higher educational institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 5. – C. 225-232.
8. Sharipovich K. S. Pedagogical Aspects of Healthy Lifestyle Formation in Students // Research Journal of Trauma and Disability Studies. – 2022. – T. 1. – №. 8. – C. 1-5.