



BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA MILLIY KURASH VOSITASIDA SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO

Berdiyev B.Ch.

TerDU sport boshqaruv kafedrasida o‘qituvchisi

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya, milliy kurash, vosita, fiziologik, sog‘lom turmush, madaniyat, rivojlantirish, pedagogika, mardlik, jasorat, botirlik.

Ключевые слова: физическое воспитание, национальная борьба, средства, физиология, здоровый образ жизни, культура, развитие, педагогика, храбрость, отвага, отвага.

Key words: physical education, national wrestling, means, physiology, healthy lifestyle, culture, development, pedagogy, courage, bravery, bravery.

Kirish. Jismoniy tarbiya sohasidagi kasbiy ta’limni modernizatsiya qilish kontsepsiyasi shaxsni sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yo‘naltirish orqali tizimni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi, shu bilan bog‘liq holda jismoniy tarbiya o‘qituvchisining ijtimoiy tayyorgarligi, uning texnologiyalarni egallashi muammolari. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, axloqiy qadriyatlariga yo‘naltirilgan shaxsni shakllantirish tajribasi xalq pedagogikasida to‘plangan bo‘lib, bu erda milliy kurash, jismoniy mashqlar va boshqalar qadimdan jamoaviylik tuyg‘ularini tarbiyalagan, sog‘lom raqobat, adolat va o‘z-o‘zini hurmat qilish. Bundan tashqari, bugungi kungacha milliy kurash vositasida sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari shaxsini rivojlantirish uchun jamiyat tomonidan talab qilinmagan imkoniyatlarni o‘z ichiga oladi.

Binobarin, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida milliy kurash vositasida sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish vazifalaridan biri bu shaxsning kasbiy rivojlanishining muhim sharti va uning jamiyatga integratsiyalashuvining zaruriy sharti bo‘lgan etnik-madaniy identifikatsiya asosida uning pedagogik faoliyatga tayyorligini rivojlantirishdir. o‘qituvchilar. Ushbu pozitsiyalardan bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida milliy kurash vositasida sog‘lom

turmush madaniyatini rivojlantirishda xalq vositalaridan foydalanish alohida ahamiyat va dolzarblik kasb etadi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida milliy kurash vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish bo'yicha nazariy tadqiqotlar va amaliyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bu muammoning barcha jihatlarini yetarlicha hal etilmagan. bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida milliy kurash vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishga yordam beradigan milliy kurash vositalarining imkoniyatlari to'liq aniqlanmagan va shuning uchun to'liq amalga oshirilmagan. Bundan tashqari, milliy kurash vositasidan foydalanishning mazmuni, shakl va usullari yetarli darajada ishlab chiqilmagan va ilmiy asoslanmagan, jismoniy tarbiyani amaliy faoliyatga samarali aylantira oladigan mutaxassislar tayyorlashda milliy kurashdan maqsadli foydalanish muammosi. sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish masalasi hal etilmagan.

Zamonaviy ta'lim jarayonining global miqyosdagi hozirgi rivojlanishi turli xil ijtimoiy-pedagogik yo'nalishlar va uning tarkibidagi o'zgarishlar, islohotlar, ularning rangidagi harakatlarning ko'pligi bilan belgilanadi. O'zbekiston Respublikasida keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'nikma va bilimlarini oshirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash kabi masalalar hal etilmoqda. Mamlakatimizda O'zbekiston Respublikasi belgilab bergan yo'nalishlar darajasida yetuk va sog'lom, yuksak madaniyatli shaxsni shakllantirish. Pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyillari, o'qituvchi va o'quvchi faoliyatiga oid asosiy talablar va yo'naltiruvchi qoidalarni ko'rsatishga kelib, uni amaliy praktikada tajriba etish uchun rejalashtirilgan tizimdir. Bu talablar va qoidalar orasida ko'rsatilgan ilovalar muhim rol o'ynaydi. Shunday qilib, amaliy pedagogik faoliyatda tamoyillar ustidan ishlash uchun ko'rsatilgan asosiy talablar va yo'naltiruvchi qoidalarni ko'rib chiqamiz:

Ta'lim-tarbiya vazirligi tomonidan mutaxassislikka ega bo'lgan tamoyillar bo'yicha bajarilishi kerak.

Ta'lim mazmuni, metodikasi, amaliyot tartibini ishlab chiqarilishi kerak.

Ta'lim mazmuni va turlariga moslashuvchi metodlarni ishlab chiqish va boshqarish kerak.

O'quvchilarning faoliyatini tahlil qilish, shaxsiy baholash va rivojlantirish uchun ko'rilishi kerak.

O'quvchilarga barcha talablar va javobgarliklar to'g'risida tushuncha berish kerak.



Tamoyilning natijalari va effektivligi bo'yicha taqdimot o'tkazish, ta'limdagi o'zgarishlarni ko'rib chiqish kerak.

Milliy kurashda o'quv-mashg'ulot jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish, sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi. Bu talablar va qoidalar pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyillarini tuzatishda va amaliy faoliyatning yangiliklarni yangilashda rejalashtirish va tantanalik maxsusiyatlarini belgilab berishda kerakli bo'ladi. Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida talabalar va yoshlarning sog'lom turmush tarziga e'tibor qaratilmoqda, bu esa oliy o'quv yurtlarini tamomlagan mutaxassislarining aholi o'rtasida va ularni kasbiy tayyorgarligi jarayonida ko'payishi bilan bog'liq, keyin esa ish qobiliyatining pasayishi bilan.

Jismoniy tarbiya va sport orqali o'quvchilarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish muammosi o'z yechimini kutayotgan muhim masaladir. Yoshlar salomatligi millat sog'lom salohiyatining muhim tarkibiy qismidir, shuning uchun talaba yoshlarning salomatligini saqlash va rivojlantirish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzi madaniyatini yuksaltirish bugungi kunda muhim ahamiyatga ega. Yoshlar salomatligi zamonaviy jamiyatda ijobiy hal etilishi lozim bo'lgan eng muhim ijtimoiy muammolardan biri bo'lib, bu muammoga e'tibor bermaslik kelajak avlod istiqbolini yo'qotish bilan barobardir.

Globalashuv jarayonida jamiyatni modernizatsiya qilishning asosiy shartlaridan biri aholining turmush madaniyatini oshirish va ijtimoiy muhitni yaxshilashdir.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish ko'p qirrali va shu bilan birga yaxlit jarayon bo'lib, birinchi navbatda jismoniy tayyorgarlikdan tortib jismoniy o'zini-o'zi rivojlantirishgacha bo'lgan jismoniy sog'lomlashtirish dasturlarini amalga oshirishga qaratilgan. shaxsiyat va psixofizik fazilatlar va xususiyatlarning rivojlanish darajasidagi o'zgarishlar.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning dolzarb pedagogik muammosini o'rganadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya o'qituvchilari orasida sog'lom turmush tarzini tarbiyalash va rag'batlantirish vositasi sifatida milliy ishtirokni qo'llaydigan keng qamrovli strategiyani taklif qilishdir.

Ushbu tadqiqotning ahamiyati jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoshlar ongida faol va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynashini tushunishdan kelib chiqadi. Biroq, ko'pgina bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari shaxsiy sog'lig'iga kerakli majburiyatlarga ega emasligi



va bu qadriyatlarni o'z o'quvchilariga samarali singdirish uchun kurashishlari mumkinligi kuzatildi.

Mavjud adabiyotlar va tadqiqotlarga tayangan holda, ushbu tadqiqot bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishdagi asosiy to'siqlarni aniqlashga qaratilgan. Mavjud pedagogik yondashuvlar va amaliyotlarni tahlil qilib, ushbu tadqiqot ushbu to'siqlarni har tomonlama hal qilish uchun ishlab chiqilgan milliy darajadagi strategiyani taklif qilishga qaratilgan. Taklif etilayotgan strategiyada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun moslashtirilgan o'quv dasturlarini yaratish, ularning sog'lom turmush tarzi xulq-atvorini tushunish va o'z hayotiga integratsiyalashuviga e'tibor qaratishga alohida e'tibor qaratilgan. Bundan tashqari, u sog'lom turmush tarzi va jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini yuksaltirish uchun milliy kurashni qamrab olgan holda, ushbu tadqiqot jismoniy tarbiya o'quv dasturlarini har tomonlama rivojlantirishga va talabalarning salomatligi va farovonligiga hissa qo'shishga qaratilgan.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish xalq kurashini talab qiladigan hal qiluvchi pedagogik muammodir. Ushbu muammoni hal qilish orqali biz nafaqat jismoniy faollikni rivojlantirish bo'yicha bilim va ko'nikmalarga ega bo'lgan, balki o'quvchilariga namuna bo'ladigan o'qituvchilarni shakllantirishimiz mumkin.

Birinchiidan, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega, chunki ular yosh avlod ongi va tanasini shakllantirishga mas'ul bo'ladilar. Sog'lom odatlar va jismoniy faoliyatga munosabatni singdirish orqali bu o'qituvchilar o'quvchilar hayotiga doimiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu umumiy farovonlikni yaxshilashga va faol hayot tarzini qabul qilish imkoniyatlarini oshirishga olib keladi.

Ikkinchiidan, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida sog'lom turmush madaniyatini yuksaltirish ularning o'quvchilarini ilhomlantiradi va rag'batlantiradi. O'zlari namuna bo'lib, sog'lom turmush tarzini olib boradigan o'qituvchilar o'quvchilarni jismoniy tarbiya bilan bajonidil shug'ullanishga undaydigan muhitni tarbiyalaydilar. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'zlari o'rgatgan tamoyillarni o'zida mujassamlashtirgan holda, o'quvchilarga to'siqlarni yengib o'tishda, sog'lik va jismoniy tayyorgarlikka umrbod intilishlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida milliy kurash vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy tayyorlashda milliy belbog'li kurashdan foydalanishning namunasi va



shartlarini ishlab chiqildi, o'qitish texnologiyasidan milliy belbog'li kurashdan foydalanish.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida milliy kurash vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish va uning tarkibiy qismi bo'lgan milliy belbog'li kurash imkoniyatlarini aniqlashda, mutaxassislar tayyorlashda, o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning etnik uslub, shakl va vositalarining ahamiyati va mohiyatini asoslab berishdan iborat. kasbiy faoliyat uchun, milliy belbog'li kurashni bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashga kiritish texnologiyasini rivojlantirish asoslandi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida milliy kurash vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda qo'llash mazmuni va texnologiyasini tatbiq etishda, fanlar tayyorlashda ta'lim standartlarini takomillashtirishga xizmat qiluvchi me'yoriy va tanlov kurslaridan foydalanishdadir. pedagogik ta'limni modernizatsiya qilishga yordam beradi.

Bundan tashqari, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari orasida ushbu madaniy o'zgarishlarni targ'ib qilish bo'yicha umummilliy sa'y-harakatlar keng miqyosli ta'sir ko'rsatadi. Bu butun mamlakat maktablarida jismoniy tarbiyaga ustuvor ahamiyat berish va o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishi uchun zarur resurslar bilan ta'minlash imkonini beradi. Ushbu qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish harakatsiz turmush tarzi tendensiyalariga qarshi turishda va bolalar o'rtasida semirish va u bilan bog'liq sog'liq muammolarini oshirishda juda muhimdir. Ushbu pedagogik muammoni hal qilish orqali biz faol, baxtli hayot kechirish uchun bilim, ko'nikma va motivatsiya bilan jihozlangan sog'lom kelajak avlod uchun poydevor qo'yamiz. Aynan milliy kurash orqali bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish muhimligiga e'tibor qaratishimiz mumkin.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya fakulteti talabalarining milliy kurash bo'yicha boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik guruhlarida dasturiga kiritilgan, shuningdek jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylari milliy belbog'ning texnik va taktik harakatlarini mustaqil ravishda o'rganishda qo'llaniladi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi da jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020 yil 24yanvardagi PF-5924-sonly farmoni.
2. Mirziyoev Sh. Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-4881-son qaror. Toshkent. 2020 y. 4 noyabr.
3. "Yoshlarni harbiy-vatan'arvarlik ruhida tarbiyalash ishlari samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Hukumat qarori (267-son, 29.06.2023 y.) qabul qilindi



4. Meleshkova N.N. Formirovanie zdorovogo obraza jizni studentov vuza v protssese fizicheskogoio vospitaniya: dis. ... kand.ped.nauk. Kemerovo, 2005.
5. Jamoldinova O.R. Sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda uzviylik va uzluksizlik tamoyillari amal qilishining pedagogic mexanizamlarini takomillashtirish: p.f.n.....dissert.avtoreferati. Toshkent, 2015.
6. Мелешкова Н.Н. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в протссесе физиче-скогои воспитания: дис. ... канд.пед.наук. Кемерово, 2005.
7. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati: / Sh.A. Mirzakulov. – O'quv qo'llanma. – Toshkent. – 2013. – 149 b;
8. Nurshin J. M., Salomov R. S., Kerimov F. A. O'zbek kurashi.-T. O'zJTI, 1993.-231 b.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida milliy kurash vositasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishga doir taklif va tavsiyalar. Adabiyotlarni nazariy tahlili va pedagogik kuzatish, pedagogik nazorat, pedagogik tajribalar. Sog'lom turmush madaniyatini tarzining qoidalari. Shuningdek, ijobiy hissiyot va ijobiy munosabatni rivojlantirish, mashg'ulotlarga, milliy kurashga meditatsiya kabilarni rejalashtirish lozim.

РЕЗЮМЕ

В данной статье представлены предложения и рекомендации по формированию здорового образа жизни у будущих учителей физкультуры как средства национальной борьбы. Теоретический анализ литературы и педагогические наблюдения, педагогический контроль, педагогический опыт. Правила здорового образа жизни. Также необходимо планировать развитие положительных эмоций и позитивного настроения, медитацию для тренировок, национальную борьбу.

SUMMARY

This article presents proposals and recommendations for developing a healthy lifestyle among future physical education teachers as a means of national struggle. Theoretical analysis of literature and pedagogical observations, pedagogical control, teaching experience. Rules for a healthy lifestyle. It is also necessary to plan the development of positive emotions and a positive attitude, meditation for training, and national wrestling.