

ЁШЛАРНИ БАРКАМОЛЛИККА ЭРИШУВИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБОТ ЭТИШНИНГ ШАРТ ШАРОИТЛАРИ

**Х.А.Сафоев БухДУ Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси
ва методикаси мутахассислиги II-босқич магистранти**

Республикамиз Олий ўқув юрларида ўқийдиган талабаларнинг турмуш тарзини ошириш, кун тартибига риоя қилиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спорт турларини талабалар ўртасида оммалаштириб уларни ҳар томонлама ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. Ушбу муаммо бўйича тадқиқотчи педагоглар доимий изланишларда бўлиб, таълим-тарбия жараёнини янада мукамаллаштириш, янги услубларни ишлаб чиқиши юзасидан давр талабига жавоб берадиган илмий-тадқиқотлар олиб бормоқдалар. (С.Т.Турсунов, Т.С.Нодиров, 2006; Ш.Х.Хонкелдиев, А.Абдуллаев 2009-2010; Д.Шарипова, Э.А.Сейтхалилов, Ф.А.Керимов 2001, 2006, 2010; Р.Д.Холмухамедов 2007-2008, Р.С.Саломов хаммуаллифликда, хорижий мамлакатларда И.В.Муравов, Е.Булич 1978, 1990; Б.А.Ашмарин, М.Я.Виленский 1984). Аммо ушбу юқоридаги ишларда талабаларнинг соғлом турмуш тарзи бўйича мустақил уз устида ишлаш ҳамда табақалаштириш хусусида бадан тарбия билан мунтазам шуғулланиш шарти амалга оширилмаган.

Илмий тадқиқот ишининг асосий мақсади олий таълим жараёнида 1-2 босфич талабаларига мустафил шуғулланишни табақалаштирилган инновацион технология дастури ва услубиятини жорий филиш механизмларини ишлаб чиқиш ҳамда тадбиқ этишдан иборат. Тадқиқот мақсади шундан иборатки, жисмоний маданият фани талабаларга тулақонли тарзда йўналтирилса, уларнинг эhtiёж ва имкониятлари, қизиқишлари, ҳавас, иқтидорлари инобатга олинган ҳолда, муайян принциплари асосида ташкил этилса, (ўқув йили дастури, иш режаси, фаслий тақвимий режа, кун тартиблари, доимий эрталабки бадан тарбия машқлари билан шуғулланиш жойи, танлаб олинган спорт турлари билан шуғулланиш жойлари, майдон, спорт зал ва х.к.) жисмоний тарбия таълим, спорт турида шуғулланиш натижалари, аввало, шахсни, шу билан бир қаторда давлат, жамият, фан фаолиятини ривожлантирувчи омил даражасига кутара олиш амалга оширилади.

Бинобарин, университет 1-2 курс талабаларининг мустақил жисмоний маданият йўналишида, табақалаштирилган гуруқлар бўйича синов-тажриба асосида соғлом турмуш тарзини шарт-шароитлари натижалари мезонларини ишлаб далиллар билан исботлаш. Масалан: талабалар учун ҳаракат фаоллигининг оптимал даражаси таклиф этилган (М.Я.Виленский (1984): бир

суткада 14-19 дақиқа қадам қўйиб юриш ёки кунига 1,5-2 соат исталган машғулотларда қатнашиш.

Таниқли француз олимлари Шеррер ва Моно таклифига кўра фақат глобал иш: 70% дан кам бўлмаган мушаклар ўртача энергия сарфлаб иштирок этадилар, яъни ушбу кўрсатилган ҳаракат фаолияти саломатликни мустаҳкамлашга ёрдам бериши аниқланган. Уларнинг бажарилиши юрак-қон, нафас олиш тизимининг жадал фаолияти ва кўп энергия сарфланиши билан боғлиқ.

И.В.Муравов (1984) тадқиқотлари чидамлилиқ ривожланиши билан боғлиқ жисмоний юклар қон айланиш органлари касалликларининг ривожланиши хавфини анча камайтиради. Семизликда тана вазнини меъёрлаштириш учун мунтазам, узоқ давом этувчи жисмоний юклардан (1-1,5 соат давомида секин юриш-югуриш, сузиш, велосипед ҳайдаш) фойдаланиш керак деб таъкидлайди.

Шундай экан, юқорида келтирилган тадқиқот ишлардан маълум бўлмоқдаки, соғлом турмуш тарзини ёш талабаларга табиат қонунлари асосида сифатида сингдириш тадқиқот ишининг марказида бўлмоғи лозим деб ҳисоблаймиз.