# “JISMONIY TARBIYA VA SPORT” FANIDAN MUSTAQIL TAYYORGARLIK SHAROITIDA TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Saliyev Salohiddin - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

saliyevsss@gmail.com

Qoraqulov Nurali - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

qoraqulovnurali@gmail.com

**Annotation:** Sufficiently harsh conditions of modern life require more advanced physical and social capabilities of the individual. Complex improvement of the student's physical abilities with the help of organizational action activities (physical activity) ensures the orientation of all internal human resources to the performance of tasks, increases the desired level of working capacity, strengthens health.

Zamonaviy hayotning yetarlicha og‘ir sharoitlari shaxsning yanada rivojlangan jismoniy va ijtimoiy imkoniyatlarini talab qiladi. Talabaning jismoniy qobiliyatlarini tashkiliy harakat faoliyati (jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish) yordamida kompleks takomillashtirish insonning barcha ichki resurslarini vazifalarni bajarishga yo‘naltirishni ta’minlaydi, istalgan ish qobiliyati darajasini oshiradi, salomatlikni mustahkamlaydi. Muskul massasi katta yoshdagi odam tanasi massasining 47-50% ini tashkil etadi. Antropogenez natijasida organizm tizimlarining tuzilishi, funksiyalari va umuman hayotiyligi mushak faoliyati funksiyalariga bog‘liq bo‘lib qoldi, shu sababli u harakat faolligining pasayishiga va organizm uchun juda og‘ir, chidab bo‘lmaydigan jismoniy yuklamalarga darhol javob beradi [3]. Ta’lim muassasasi ishining asosiy maqsadlaridan biri - bu talabaning sog‘lom turmush tarzini keyingi ilmiy, texnik, ijtimoiy-madaniy faoliyatga barqaror ichki motivatsiyaga ega bo‘lgan, yaratish va bunyod etishga qodir bo‘lgan holda shakllantirishdir [1]. Talabalarning "Jismoniy tarbiya va sport" fani bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etishning ikkita asosiy shakli: davlat byudjeti yoki o‘quvchilar mablag‘lari hisobidan amalga oshiriladigan davlat dasturlari bilan tartibga solinadigan shakllar guruhi va talabalarning jismoniy faolligini tashkil etishning mustaqil (havaskorlik) shakllari. "Jismoniy tarbiya va sport" fanidan mustaqil tayyorgarlik ko‘rishda asosiy talablar mashg‘ulot samarasini olish mexanizmlarini bilish va mashg‘ulotlarni o‘tkazish qoidalariga rioya qilishdir. Ham nazariy bilim, ham o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘z-o‘zini tayyorlash ko‘nikmalariga ega bo‘lish muhimdir. Bundan tashqari, mashg‘ulotlar shaklini, ularni o‘tkazish joyini, to‘g‘ri jihozlashni, sport anjomlarini mustaqil tanlash

muhim rol o‘ynaydi [5]. Faol va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdan tashqari, talaba-yoshlarning jismoniy tarbiya bo‘yicha mustaqil ishlarining muhim maqsadi organizmning asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va takomillashtirish bo‘lib, ular shaxsning jamiyatda o‘zini namoyon qilishiga yordam beradi, o‘z kuchiga ishonch beradi, insonning estetik idealga intilishini ta’minlaydi.

V funksii samostoyatelnoy raboты studentov vxodyat: bolee polnoye usvoyeniye izuchayemogo teoreticheskogo i prakticheskogo qursa dissiplinы "Fizicheskaya kultura i sport"; formirovaniye navыkov ispolzovaniya metodov samootsenki rabotosposobnosti, funksionalnogo sostoyaniya, fizicheskogo razvitiya; sposobnost primenyat v povsednevnoy jizni effektivnые fizkulturno-ozdorovitelnые uprajneniya [2]. Talabalarning mustaqil ishi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1) jismoniy tarbiya bo‘yicha nazariy bilimlarni izlash va o‘rganish;

2) organizmning turli jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmualarini tuzish;

3) o‘qituvchining topshirig‘i sifatida amaliy mashg‘ulotlarga tayyorgarlik ko‘rish (jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni tayyorlash va o‘tkazish);

4) nazorat me’yorlarini topshirishga tayyorlash;

5) muvaffaqiyatli o‘quv va kelajakdagi kasbiy faoliyat uchun zarur bo‘lgan mashqlarning individual dasturini yaratish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlaridan yana biri mustaqil mashg‘ulotlar shakllarini tanlashda ko‘pincha aniq va asosli motivatsiyaning yo‘qligidir. Odatda, tanlov tasodifiy tarzda amalga oshiriladi (do‘stlar bilan "kompaniya," qulay jadval yoki o‘qituvchining xayrixohligi), kamdan-kam hollarda ma’lum bir sport turiga qiziqish yoki jismoniy mashqlarni bajarish zarurligini tushunish mavjud bo‘ladi. Mustaqil jismoniy tayyorgarlikning asosiy motivlari: - salomatlik holatini yaxshilash, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni tuzatish; - organizmning asosiy funksional qobiliyatlarini oshirish; - kelajakdagi kasbiy faoliyatda talab qilinadigan ko‘nikma va malakalarni egallash; - faol dam olish - alohida sport natijalariga erishish [4]. Shunday qilib, talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb qilish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va qo‘llab-quvvatlashning eng asosiy bosqichlaridan biridir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining davlat dasturlari bilan tartibga solingan shakllarini keng miqyosda takomillashtirish bilan bir qatorda, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish muhim rol o‘ynaydi. Talabalarning salomatligi va ta’limi mustahkam bog‘liqlikka ega. Talaba

salomatligining mustahkamlik darajasi uning asosiy ta’lim dasturlarini o‘zlashtirish mahsuldorligini belgilaydi. Salomatlik holati yomon bo‘lgan hollarda ta’limning asosiy maqsadi ma’no va qiymatini yo‘qotadi. Talaba-yoshlarni o‘qish sharoitlariga muvaffaqiyatli moslashtirish, o‘qish davomida salomatlikni saqlash va mustahkamlash maqsadida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va barqaror harakat faolligini amalga oshirish zarur, bu esa jismoniy mashqlar bilan tizimli shug‘ullanish orqali ta’minlanadi. Oliy ta’lim muassasasida o‘qishning asosiy maqsadiga erishish va istiqbolda mehnat bozorida talabga ega bo‘lish uchun bo‘lajak mutaxassis nafaqat kasbiy jihatdan kompetentli bo‘lishi, balki o‘z tanasini jismoniy, psixofizik va ruhiy darajada mohirona boshqarishi talab etiladi. Jismoniy tarbiya bo‘yicha mas’uliyatli va ongli mustaqil tayyorgarlik, barqaror motivatsiya, o‘z jismoniy tarbiya faoliyatini tashkil etishda yetarli nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalar bilan mustahkamlangan, inson hayotiy faoliyatining kasbiy ahamiyatli va shaxsga yo‘naltirilgan maqsadlariga erishishga yordam beradi.

## ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Baronenko V.A. Zdorove i fizicheskaya kultura studenta. - M.: AlfaM, 2003. 51 b.

2. Skuratovich M.N. Povыsheniye fizicheskoy rabotosposobnosti studentov sredstvami ozdorovitelnoy fizicheskoy kulturы: uchebnoye posobiye / M.N. Skuratovich, M.L. Dvoynin. Omsk: Izd-vo OmGPU, 2010. 68b.

3. Tarannik Ye.N. Ozdorovitelniy kontekst zanyatiy fizicheskoy kulturoy: uchebnoye posobiye / Ye.N. Tarannik, M.L. Dvoynin. Omsk: Izd-vo OmGPU, 2010. 72b. 4. Xolodov, J.K. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati: Oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma /J.K. Xolodov, V.S. Kuznetsov. M.: Akademiya, 2001. 5. Chub Ya.V. Uchebnoye proyektirovaniye fizkulturnoy deyatelnosti v vuze: uchebno-metodicheskoye posobiye. Yekaterinburg: UrGUPS, 2016. 80 b.