



XORIJIY MAMLAKATLAR JISMONIY MADANIYAT TA'LIMIDA SOG'LOM
TURMUSH TARZI

Musayev Zarifjon Tursunaliyevich
Qo'qon davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya: maqolada umumiy ta'lim maktablari uchun tavsiya qilingan maxsus adabiyotlar, umumiy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani davlat dasturlari xorijiy mamlakatlar-Olmoniya, Farangiston, Rossiya, AQSH, Skandinavlar, Niderlandlar va boshqa qator mamlakatlarining umumiy ta'lim maktablarida o'qitilayotgan "Jismoniy madaniyat" fanining boy tajribalarini ijodiy o'rganishi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, ommaviy sog'lomlashtirish, sport turlari

**ФИЗИЧЕСКОЕ КУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Мусаев Зарифжон Турсуналиевич
Научный сотрудник Кокандского государственного университета

Аннотация: в статье рассматривается творческое изучение богатого опыта преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных школах, представленного в специальной литературе, рекомендованной для общеобразовательных школ, государственных программах физического воспитания общеобразовательных учреждений зарубежных стран – Германии, Франции, России, США, Скандинавии, Нидерландов и ряда других.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, массовое оздоровление, спорт

**PHYSICAL CULTURE EDUCATION IN FOREIGN COUNTRIES HEALTHY
LIFESTYLE**

Musayev Zarifjon Tursunaliyevich
Researcher of the Kokand State University

Annotation: the article discusses the creative study of the rich experience of the subject "Physical Culture" taught in general education schools in the special literature recommended for general education schools, state programs of physical education of general education institutions, foreign countries - Germany, France, Russia, the USA, the Scandinavians, the Netherlands and a number of other countries.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, mass health improvement, sports



Xorijiy mamlakatlar, masalan, AQSHlari maktablarida yagona jismoniy tarbiya fani dasturi mavjud emas. Buni amerikalik mutaxassislar amerika jismoniy tarbiya tizimining yagona ijobiy tomoni deb hisoblaydilar. Qoida tarzida o'quv dasturlari mahalliy boshqaruv tashkilotlari adminstratsiyasi tizimi tomonidan tuzilgan yoki davlat muassasalari ko'rsatmalariga rioya qilib maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilarining o'zlar tuzgan fan dasturlari orqali o'qitiladi.

AQSH o'quvchilari jismoniy tarbiyasi mutaxassilarining 87% dan ortiq mutaxassislari mamlakatdagi maktabda jismoniy tarbiyasini yo'lga qo'yishning bunday tizimi umumiy tizimni yagona ijobiy tomni deb hisoblaydilar. L.T.Lambertni ta'kidlashicha "yuqoridan majburiy kiritilgan dastur qoida tarzida doimo samarasiz. SHuning uchun maktab dasturlarini ishlashda maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilarini, (ayrim hollarda xatto o'quvchilarni) ishtirok etishi ta'limining sifatini oshirishning majburiy sharti bo'lib qolishi lozim" degan fikr ularda ustuvor.

SHung uchun ham ular dastur o'quv materiali o'quvchining maktabdan so'ngi umri davomidagi jismoniy faolligi davomida foydalaniladigan o'quv materialini o'qitishni nazarda tutib o'quv dasturlari, mazmuniga-raqslar, gimnastika, sport o'yinlari, suv sporti turlariga ustivrolik berilganligiga salk kam yarim asrdan oshiq vaqt o'tdi.

Yuqorida qayd qilingan davlat dasturlari xorijiy mamlakatlar, jumladan mamlakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy madaniyat kontseptsiyasining: "jismoniy madaniyat fanining mashg'ulotlarini asta-sekinlik bilan majburiy (bazaviy), reglamentlashtirilgan mashg'ulotlardan individuallashtirilgan-mustaqil mashg'ulotlarga o'tkazish" talablaridan birini bajarishga yo'naltirilgan.

Kontseptsiyadagi urinishning tarixi,uni amalga oshirish sobiq Ittifoq davriga borib taqaladi. Sababi Jismoniy madaniyat fani davlat dasturi o'quv materiali asosan harakat faolligiga oid amaliy materialni o'qitishni nazarda tutgan. Hozirgi kunga kelib esa davlat jismoniy madaniyat dasturi ham jismoniy bilim berish, ham jismoniy tarbiyalashdek ulkan vazifalarni hal qilishligidek ikki maqsadni jismoniy madniyat ta'limi zimmasiga yuklagan,lekin uni amalga oshirish faqat o'quv ishlari orqali amalga oshirilishi mumkin emasligi o'zining isbotini topib bo'lgan.

Demak shuni aytishimiz joyizki umumiy ta'lim maktablari uchun tavsiya qilingan maxsus adabiyotlar, umumiy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani davlat dasturlari xorijiy mamlakatlar-Olmoniya, Farangiston, Rossiya, AQSH, Skandinavlar, Niderlandlar va boshqa qator mamlakatlarning umumimiy ta'lim maktablarida o'qitilayotgan "Jismoniy madaniyat"fanining boy tajribalarini ijodiy o'rganishi shu kun talabi.

Asosiy maqsad o'quvchini harakat faolligiga odatni shakllantirishda qo'l keladigan jismoniy tarbiyaning o'quv ishlari,ommaviy sog'lomlashtirish va sport ishlari, maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sport,oila jismoniy madaniyatini, boshqachasiga aytganda sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining nazariy asoslarini takomillashgan variantini o'qitishni taqazo qiladi.

O'qitishda, ayniqsa, jismoniy tarbiya fani ta'limida motivatsiyasi jarayonning asosiy quroli, uni qo'llash texnologiyasi va boshqaruvidagi,maqsadli tizimni yo'qligi hatto Respublikamiz Prezidenti va xukumat qarorlarini amalga oshirilishi, boshqarishni o'rta



bo'g'inda shart bo'lgan jihatlarda ham zaruriy yo'nalish olishda munozaradan yoki buyruq, deklarativ tarzidagi siyosatdan chetga chiqaolmayotganligimizdir.

Buning yetakchi sabablaridan biri, jismoniy madaniyat ta'limini boshqaruv tizimi tayanadigan o'zining metodologik asosi-sog'lom turmush tarzi jimoniy madaniyatini shakllantirish maqsuida jismoniy faollikni oshirishni belgilangan turlariga ustuvorlik berish tizimini takomillashmaganligi bo'lib turibti.

Masalan, xorij tajribasiga e'tibor bersak, AQSHlarining mutaxassisleri o'rta va yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturida(ular da 4 xil dastur) jismoniy faollikning shunday turlariga ustuvorlik beradiki ular o'quvchida: a) nazariy bilimlar va amaliy malakalarni shunday turlarini shakllantirsinki, keyinchalik o'quvchi bo'sh vaqtda sportning biror turi bilan shug'ullanishga intilish hosil qilsin; b) boshqa yaqin Hamdo'stlik mamlakatlaridagiga qaraganda mamlakati aholisini jismoniy madaniyatini ayniqsa, o'quvchi yoshlarini sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini rivojlantirish uchun zaruriy muhit, sharoit, zaruriy bazani yaratib qo'yganligiga qaramay mamlakatimiz jismoniy madaniyat ta'limi takomillashishigaxizmat qilsin.

Quyidagilarga asoslanib, tanlash imkoniyatiga ega bo'lgan (ular da turt yo'nalishdagi dastur asosida tanlab o'qitiladi) sinalgan davlat dasturlarini yaratish, va undan foydalanish vaqti keldi.

Maxsus adabiyotlar va qayd qilingan malakatlar davlat dasturlarining tahlili nafaqat o'quvchining jismoniy statusi yoki sovmatik salomatligi o'quv materiallaridan boshqa sof sog'lomlashtirish malakalari va ko'nikmalariga oid nazariy bilimlarni o'zida mujassamlashtirgan mavzularni:

- a) o'quvchilarni faqat shu kunlik faoliyat uchun zarur bo'lgan tonusini yaratish;
- b) sutkalik bioritmlardan o'rinli foydalanish; organizmning funktsional faoliyatidagi ichki yoki tashqi a'zolarimizdagi) o'zgarishlarni his qilishga o'rgatish;
- v) organlarimizni ishga kirishishga tayyorlash; g) jismoniy statusi va sovmatik salomatlikni shakllantirish va ularning ko'rsatkichlarini nazoratini qilaolish malakalari; organizmning jismoniy rivojlanganligining simmetriyasi;
- d) organizmni o'tgan kunda sarflagan quvvatini bugun sarflangani, yoki sarflanadigani bilan taqqoslash va boshqa aynan Prezidentimizning qator chiqishlarida takrorlayotgan, hozirda davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan "ommaviy sport" yoki "ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati va sporti"ning mamlakatimiz aholisining barcha yoshdagilari turmush tarziga singdirish muammosini hal qilishga vosita bo'luvchi, jismoniy madaniyatga oid nazariy bilmilarini beruvchi sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining, shuningdek, sovmatik salomatlik, jamiyat a'zosining jismoniy statusiga oid nazariy bilimlar beradigan ta'lim dasturlarini yaratish vaqti keldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С.. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. проф. обрз/-12-езд., исп.,- М.: Издат. Центр «Академия», 2014.-480 с,



2. Шилова Р.С. Трансформация самосохранительного поведения // Социологич. исследования -1999-№5 с-14
3. “Теория и методика физического воспитания” Под ред Б.А.Ашмарина. М., Просвещение»1991., -247 с
4. Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (1 jild, 2to'ld. nashr) Toshkent/ “NAVRUZ” nashr. 2017. 400 b.
5. Iskandarov T.I., Isxakov V.I. “Zdorovyy obraz jizni: vostochnyy traditsii i sovremennost’”. -Т.: Meditsina, 1989. -120 s.