

ЁШЛАР ТАРБИЯСИДА СПОРТ-СОҒЛОМЛАШТИРИШ КЛАСТЕРИ ВОСИТАСИНИНГ САМАРАСИ

Р. С. Маматкулов

Тошкент вилояти ЧДПИ «Спорт ва чакириққача ҳарбий таълим» факультети
ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мақолада спорт-соғломлаштириш кластерларининг тарбиявий аҳамияти. Жисмоний машқлар ни мунтазам кун тартиби даражасида шуғулланишнинг спорт соғломлаштирувчи кластернинг аҳамияти, унинг ёшлар усувчи организмга ҳамда тарбиясида фойдалари тўғрисида соғломлаштириш кластерлари фаолияти юкори самарали балки ёшларнинг турмуш сифатини яхшилаш масаласи эканлиги соғлом турмуш тарзини ташкил этилиши, мақсади ва вазифалари батафсил баён қилинган.

Таянч сўзлар:Тарбия, спорт-соғломлаштириш кластери, куюн, иммунитет, спорт, ёш, сув, машқ, кам ҳаракатлилиқ, мувозанат, маданият,нафас, нафс, сабр.

THE INFLUENCE OF THE METHODS OF THE SPORTS AND WELLNESS CLUSTER ON THE UPBRINGING OF YOUNG PEOPLE

ABSTRACT

The article reveals the educational significance of the sports and health cluster. The importance of the sports fitness cluster, its benefits for the growth of the body and education of young people, the organization of a healthy lifestyle, the goals and objectives of a healthy lifestyle are described in detail.

Keywords: Education, sports and health cluster, rabbit, immunity, sports, age, water, exercise, mobility, balance, culture, breathing, lust, patience.