

OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH, SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHNING YANGICHA ASOSLARI

Ro'ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o'g'li
Qarshi irrigatsiya va agrotexnologiyalar instituti
Matematika va tabiiy fanlar kafedrası dotsent v.b p.f.b.f.d (PhD)
bunyod_2020@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy madaniyatini rivojlantirish, har tomonlama sog'lom, barkamol shaxs bo'lib yetishishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yangisha yondashuv asosida ta'lim berish yo'llari ko'rsatilagan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy madaniyat, ta'lim, tarbiya, barkamol avlod, ma'naviy-axloqiy tarbiya, harakatli o'yinlar, ma'naviy-axloqiy mezon.*

НОВАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рўзиқулов Бунёдбек Бахтиёр ўғли
Каршинский институт ирригации и агротехники
доцент кафедры математики и естественных наук (PhD)
bunyod_2020@mail.ru

Аннотация: *В данной статье рассмотрено развитие физической культуры студентов высших учебных заведений, с целью стать здоровым, всесторонне развитым человеком, физической культурой, физической культурой, фитнесом, физической зрелостью, физическим развитием, укреплением здоровья, Показаны методы обучения здоровому образу жизни, основанные на новом подходе к пропаганде.*

Ключевые слова: *физическая культура, образование, воспитание, зрелое поколение, духовно-нравственное воспитание, подвижные игры, духовно-нравственный критерий.*

NEW BASIS OF DEVELOPING THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS, PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE

Ruzikulov Bunyodbek Bakhtiyor ugli
Karshi Institute of Irrigation and Agrotechnology
Associate Professor of the Department of Mathematics and Natural Sciences (PhD)
bunyod_2020@mail.ru

Abstract: *In this article, the development of physical culture of students of higher educational institutions, in order to become a healthy, well-rounded person in all aspects, physical culture, physical education, fitness, physical maturity, physical development, health promotion, healthy lifestyle teaching methods based on a new approach to promotion are shown.*

Key words: *physical culture, education, upbringing, mature generation, spiritual and moral education, active games, spiritual and moral criterion.*

Kirish

Jahonda o'sib kelayotgan yoshlarni har tomonlama sog'lom, yuksak intellektual salohiyatga ega va jismonan barkamol qilib tarbiyalashda harakatli o'yinlar samarali vosita sifatida qo'llanib kelinadi. Harakatli o'yinlar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi talabalarning psixologik va yoshga xos xususiyatlariga to'liq mos keladigan sharoitlarni yuzaga keltirishda, turli harakat faoliyati sharoitlarida ularning asoslarini egallashda, talabalarning jamoaviy va individual faolligi bilan birga harakat sifatlarini rivojlantirishda, harakat ko'nikmalarini oqilona shakllantirishda samarali vosita vazifasini o'tashi mutaxassislar tomonidan e'tirof etiladi. Hozirgi kunda axborot almashish jarayonining jadallashuvi, sog'lom avlodni tarbiyalashni murakkablashtirmoqda. Tezkor muloqot asrida insonlarning muloqot ko'lamining kengligi ularning ruhiy zo'riqishlarini kuchaytirmoqda. Jamiyat a'zolarida toqatsizlik, asabiylik, ruhiy tushkunlik xolatlari kuzatilmoqda. Har bir jamiyatda muhitni sog'lomlashtirish, kelajak avlodni ayniqsa yoshlarni ruhan, ham jismonan sog'lom qilib tarbiyalash vazifasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Inson kamoloti ruhiy va jismoniy mohiyat uyg'unligida kechishini hisobga olgan holda jamiyat a'zolari aqliy salohiyatini oshirish bilan birga jismoniy madaniyatini ham rivojlantirish vazifalari yazaga

chiqmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash yuzasidan tizimli ishlar olib borilmoqda. Sport sohasiga hukumat tomonidan alohida e'tibor qaratilishi natijasida sportga qiziqish ortmoqda, jismoniy tarbiya kundalik faoliyatga aylanmoqda. Bu esa, jamiyatda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bilan birga mamlakatimizda sport sohasini yuksalishiga ham zamin yaratmoqda. Davlatimiz rahbari Sh.Mirziyoyev ham jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratish zarurligini quyidagicha asoslaydi: «Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish bugungi kunning dolzarb vazifadir. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yaksak natijalarga erishgan sportshilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz».[1] Shuningdek, Prezidentimiz tomonidan yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga qaratilgan besh muhim tashabbusning ikkinchisi yoshlarni jismoniy madaniyatini rivojlantirish, jismoniy chiniqtirish, ularni jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanishlari va o'zlarini namoyon qilishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili

O'tgan yillar davomida respublikamizda, qolaversa barcha viloyat, shahar va tumanlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yoshlarni sport turlari bilan kengroq shug'ullanishlari ushuni shart-sharoitlar yaratish, jamiyatda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari orqali sog'lom muhitni yaratishga doir bir qancha muhim ishlar amalga oshirildi. Bugungi kunda sport maktablari, to'garaklar faoliyati qayta tashkillashtirildi, ommaviy sport turlari bo'yicha musobaqalar muntazam o'tkazib borilishi yo'lga qo'yildi. Oliy ta'lim muassasalari talaba-yoshlarining jismoniy madaniyatini rivojlantirish, har tomonlama barkamol shaxs bo'lib ulg'ayishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yangisha yondashuv asosida ta'lim berish zarurati paydo bo'lmoqda.

Jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvshi tizimning bir qismi hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarida o'z sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, sport bilan doimiy shug'ullanish orqali ularda sog'lom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirish pedagogik jarayonning bosh maqsadi hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat – insonning jismoniy rivojlanishi va barkamollashuvi uchun xizmat qiladigan maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan oqilona foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlar majmuasidir.

Jismoniy madaniyatni ijtimoiy taraqqiyotda o'ziga xos vazifalari mavjud:

- harakatlanish faoliyatining oqilona meyorlarini belgilab beradi;
- vorisiylik asosida jismoniy tarbiyaga oid madaniy bilimlar, ma'lumotlar va axborotlarni avloddan avlodga yetkazish va to'plash xizmati;
- o'zaro shaxslararo muloqotni shakllantirish, insonning harakatlanishida estetik nafosatni namoyon qilishiga oid xizmati;
- shaxsning doimiy harakat qilishi ushun jismonan yaroqlilik solatini ta'minlash.

Tahlillar va natijalar

Oliy ta'lim muassasasi talabalarida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning muhim sharti jismoniy faoliyatni talaba-yoshlarning kundalik ishiga aylantirish hisoblanadi. Hozirgi kunda mamlakatimizning maktabgacha ta'lim tizimi, maktablar, akademik litsey va kasb hunar maktablarida ham jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor berish orqali jamiyatda yuksak jismoniy madaniyatni shakllantirish bilan bir qatorda kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalash maqsad qilib olingan. Talaba-yoshlarni yetuk kadr va kuchli mutaxassis bo'lib yetishishlarida ham jismoniy sog'lomlashtirish faoliyatining o'rni yaqori hisoblanadi. Chunki sog'lom tanda intellektual sog'lomlik va salohiyat bo'lishi tajribalarda asoslangan. Demak, birinchi navbatda talabalarni jahon standartlariga javob beradigan raqobatbardosh kadrlar qilib tarbiyalashda kuchli ta'lim-tarbiya bilan birga jismoniy madaniyatni ham shakllantirish zarur.

Jismoniy tarbiya – jismoniy kamolotga erishish uchun yo‘naltirilgan pedagogik jarayon bo‘lib, harakat malaka va ko‘nikmalarda o‘rtacha va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bir vaqtda amalga oshiriladi. [2,3]

Jismoniy madaniyat, barcha jamiyat a‘zolarining jismoniy barkamolligini ta‘minlash orqali, insonlarni komillikka erishtirishda asosiy omillardan biri sifatida, har bir davlat va dunyo miqyosida o‘zining tizimiga egaligi bugungi kunda yaqqol ko‘zga tashlanmoqda. Hozirgi zamon jismoniy madaniyat tizimining rivojlanish tarixi juda qadim zamonlarga borib taqaladi. Hozirgi zamon umumbashariy jismoniy madaniyat tizimida, inson jismoniy barkamolligini takomillashtirishga to‘liq imkoniyat yaratib berilgan.[4,5]

Jismoniy madaniyatning yer sharida va har bir davlatning ta‘lim tizimidagi o‘rnini o‘rganish, uning har bir insonning turmush tarziga singib borishining ahamiyatini tahlil qilishga oid ko‘plab ilmiy tadqiqotlar o‘tkazilgan. O‘tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlarining natijasida jismoniy madaniyat tizimi dunyo va har bir davlat miqyosida o‘z salohiyatiga ega ekanligi ilmiy asoslanib, o‘ziga xos tamoyillari ishlab chiqildi. Bu tamoyillarni quyidagicha izohlaymiz:

1. Sog‘lomlashtirish.
2. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish.
3. Mehnat va harbiy amaliyot bilan bog‘liqlik.[5]

Mamlakatimiz mustaqillikka erishganidan so‘ng jismoniy tarbiya va sport sohasiga juda katta e‘tibor qaratildi. Buning isbotini maxsus qonunlar, Prezident farmonlari, Vazirlar Mahkamasining qarorlari qabul qilinganligidan ko‘rishimiz mumkin. Bularning barchasi davlatimizda jismoniy madaniyat tizimining rivojlanishiga asos bo‘ldi. O‘zbekistonda jismoniy madaniyat tizimi respublika aholisining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlarini ta‘minlabgina qolmay davlat siyosati darajasigasha ko‘tarildi. Yuqoridagi islohatlarni oliy ta‘lim tizimida ham olib borish orqali talabalarning jismoniy salomatligi va tarbiyasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy madaniyatni rivojlantirishning maqsadi va mazmuni davlatimizda amalga oshirilayotgan iqtisodiy, siyosiy ijtimoiy sohalarga ijodiy o'zgarishlarga mos bo'lib, uning o'ziga xos tamoyillari bo'lishi kerak. Ko'pgina ilmiy tadqiqotlar, fikr mulohazalar asosida jismoniy madaniyat umuminsoniy va milliy madaniyatning ajralmas bo'lagi sifatida, uning bosh maqsadi odamlar jismoniy madaniyatini shakllantirish orqali jismoniy barkamollikka erishishini ta'minlashga qaratilgan. Bu, albatta, jismoniy madaniyatning o'ziga xos bo'lgan ta'lim-tarbiyasi jarajida amalga oshiriladi.

Bugungi kunga kelib davlat boshqaruv sohasidagi mutaxassislarining har tomonlama kamolotga yetishgani, ham jismonan, ham aqlan yuksak salohiyatga egaligi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shuning uchun ham ta'lim-tarbiya jarayoniga jismoniy tarbiya va sportni uyg'unlashtirish orqali oliy ta'lim muassasasi talabalarini jismoniy va aqliy salohiyatini oshirish va jahon standartlariga javob beradigan kadrlarni yetishtirishni maqsad qilingan.

Oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismonan yuksak, aqlan yetuk qilib tarbiyalash orqali quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Talabalarda kasbga qiziqish, vijdonan ishlash, haqiqatparvarlik, odamlarga hurmat, ular bilan yaxshi muomalada bo'lish, mehnatga muhabbatni tarbiyalash mumkin.

2. Talabalarda kuchli xotira, tashkilotchilikka oid malaka va ko'nikmalarni shakllantiradi.

3. Talabalarda markaziy asab, yarak-qon aylanish, nafas olish tizimlari ishini yaxshilash, kfrish, eshitish qobiliyatini yaxshi rivojlantiradi.

4. Talabalarda salomatlikni mustahkamlash, turli kasalliklardan himoyalash va immunitetni oshiradi.

5. Talabalarda ruhiy barqarorlik sifatlarini shakllantirish, jismoniy zo'riqishlar, tana, bel va qo'l mushaklarining umumiy va statik chidamliligini oshirish, turli murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish, chaqqonlik, chidamlilikni o'stiriadi.

6. Talabalarda diqqatni bir joyga jamlay olish sifatini, tezkor fikr yuritish, iroda sifatleri - maqsadga intilish, intizomlilik, tashabbuskorlik, qat'iylik, o'zini tuta bilish kabi xususiyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish talabalar shaxsiy fikrlash doirasini rivojlantirib, ularning qaddi-qomatini takomillashadi. Shuningdek, morfologik va funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi, tana tuzilishi, vazni, mushak kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imi ko'krak qafasi aylanasi yaqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladi, aqliy, axloqiy sifatleri tarbiyalanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida talabalarga o'qituvchi-murabbiylar tomonidan milliy va xalq harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazishni rejalashtirish bo'yicha ko'nikma va malakalar beriladi va mustaqil ishlash ushun adabiyotlarni tavsiya qiladi.

Talabalarga milliy harakatli o'yinlarini tashkil etish va o'tkazishda pedagogik mahoratni shakllantirish ushun o'qituvchi-murabbiy tomonidan quyidagi jihatlarga e'tibor beriladi:

- harakatli o'yinlarni o'tkazishning metodik asoslari yuzasidan bilim ko'nikma va malakalar bilan qurollantiriladi;

- to'g'ri tashkil etilgan o'yinlar sog'likni mustahkamlaydi, ochiq havalarda tashkil etish esa organizmni chiniqtiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda hozirgi kunda oliy ta'lim muassasalari talaba-yoshlarining jismoniy madaniyatini rivojlantirish, har tomonlama barkamol shaxs bo'lib ulg'ayishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yangicha yondashuv asosida ta'lim berish zarurati dolzarb vazifa sifatida yuzaga chiqmoqda. Jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvshi tizimning bir qismi sifatida ifodalanadi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarini o'z sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, sport bilan muntazam shug'ullanish orqali ularda sog'lom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirish bugungi kunda pedagogik jarayonning bosh maqsadi

hisoblanadi. Jismoniy madaniyat –insonning jismoniy rivojlanishi va barkamollashuvi uchun xizmat qiladigan maxsus vositalar, metodlar hamda sharoitlarni yaratish shuningdek ulardan oqilona foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlar majmuasi ekanligi bilan ahamiyatlidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev SH.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi // Xalq so'zi, 2018yil 23dekabr.
2. Usmonxodjayev T. va bosh. "Harakatli o'yinlar". O'qituvchilar uchun qo'llanma. –Toshkent, "O'QITUVCHI", 1992, B. 48-52.
3. Usmonxodjayev T., va bosh. "101 o'yin". Toshkent Ibn Sino nomidagi nashryot, 1990, B. 280-286.
4. Usmonxodjayev T.S. va bosh. 500 mashq va harakatli o'yinlar 1- qism. - Toshkent.1999, B. 4-14.
5. Mahkamdjanov K., Salamov R., Ikromov I., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.–Toshkent.:Iqtisod-moliya,2008.–B.14-26.