

ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ

Маъруфов Мансурбек Мусажонович

п.ф.б.ф.д (PhD), доцент

Тошкент давлат транспорт университети

Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси

Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

Аннотация Ушбу мақолада олий таълим муассасаси талабаларини жисмоний маданият ва спорт фани орқали уларни саломатлигини мустаҳкамлаш, бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш ҳамда ватанпарварлик руҳида тарбиялаш спортнинг тарбиявий аҳамияти тайёрлаш методлари илмий асосда ёритилган. Олинган натижалар талабаларда жисмоний сифатларни ривожлантириш, жамоавийликни шакллантириш, ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ва спорт мотивациясини кучайтиришда мусобақаларнинг ўрни муҳим эканини кўрсатади.

Таянч сўзлар: талаба, жисмоний маданият ва спорт, ватанпарварлик, спорт тўғрисида, жисмоний сифатлар.

Abstract This article scientifically illuminates the educational significance of sports in strengthening the health of students of higher educational institutions through physical culture and sports, organizing their leisure time meaningfully, and educating them in the spirit of patriotism. The obtained results show that competitions play an important role in the development of physical qualities in students, the formation of teamwork, upbringing in the spirit of patriotism, and strengthening sports motivation.

Keywords: student, physical culture and sports, patriotism, sports clubs, physical qualities.

Мамлакатимизда соғлом авлодни тарбиялаш, талаба ёшлар саломатлигини мустаҳкамлашда, жисмоний тарбия ва спорт фанидан самарали фойдаланиш бўйича давлат дастурларида, норматив ҳужжатларда қандай тартибда иш юритилиши белгилаб берилган. Бу жараён олий таълим муассасаларида жисмоний машқларни бажариш ва ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш, умумий ўрта таълим мактабларидан бошлаб ўқув дастуридаги жисмоний тарбия дарсларида шуғулланиш ва бўш вақтда спорт тўғрисида малакани ошириш, шунингдек, Спорт вазирлиги ҳамда Олий таълим, фан ва инновациялар вазирлиги томонидан ташкил этилаётган турли хил мусобақаларни (“Талабалар дигаси”, “Беш ташаббус”, “Универсиада”, “Қизлар футболлари”, “Марафон” ва бошқалар) ўтказиш орқали амалга оширилиб келинмоқда.



Республикамизда талабалар ўртасида спортни оммалаштириш, талабалар шуғулланадиган спорт иншоотлари моддий – техник базасини мустаҳкамлаш, янги замонавий спорт иншоотлари бунёд этилишига замин яратди. Олий таълим муассаларида талабалар танлаган спорт турига қараб қизиққан спорт турида университет қошидаги спорт клубларида маҳоратларини ошириш имкониятлари яратиб берилди.

Педагогларнинг амалий тажрибаси, шифокорлар ва социологларнинг маълумотлари шуни кўрсатадики, фан-техника тараққиёти ва у билан боғлиқ ҳолда замонавий ёшларга қўйиладиган талаблар ортиб бораётган юклама ва рухий стрессни кучайтиради. Шу билан бирга, жисмоний фаоллик даражаси нафақат меҳнатда, балки талабаларнинг кундалик ҳаётида ҳам пасаяди. Талабаларнинг 50% га яқини жисмоний машқларни ҳафтасига атиги 2-3 соат бажаради, 45% эса умуман бажармайди. Бу эса, ўз навбатида, организмнинг заифлашишига, ёшларнинг саломатлиги, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасининг пасайишига олиб келади. Соғлиғи сабабли махсус тиббий гуруҳга (МТГ) тайинланган талабалар ва талабалар сони ортиб бормоқда. Республикамининг турли университетларида тадқиқотлардан олинган натижаларига кўра, МТГ деб таснифланган талабалар сони 30% га этади.

Собиқ иттифоқ парчаланиб кетган ва чуқур иқтисодий инқироз даврида кўплаб мактабларда (айниқса қишлоқ жойларда) ва олий ўқув юрларида соатлар сони кескин қисқарди, баъзиларида эса жисмоний тарбия дарслари умуман йўқ эди, олий ўқув юрларининг моддий-техника базаси аянчли аҳволда. Энг муҳими, ёшлар орасида жисмоний тарбия(ЖТ)га эҳтиёж пасайган. Бу йилларда университетларда талабаларнинг ЖТ га бўлган қизиқиши умумий ҳаётий кадрятлар тизимида тобора пастроқ ўрин эгаллайди.

Таълим муассасаларини битираётган ёш талабаларнинг салмоқли қисмининг бугунги аҳволи замонавий ишлаб чиқариш, жамият, давр талабларига жавоб бермайди. Бунга бутун дунёда ижтимоий вазият йилдан-йилга ёмонлашиб бораётгани исботланган. Ижтимоий-иқтисодий омиллар катта аҳамиятга эга: турмуш даражасининг пасайиши, ўқиш, меҳнат, дам олиш ва овқатланиш шароитларининг ёмонлашиши, ҳаддан ташқари стрессли юкларнинг кўпайиши, шу жумладан жисмоний тайёргарлик даражасининг пасайиши ва аҳолининг деярли барча ижтимоий-демографик гуруҳларининг жисмоний ривожланиши суст даражада ривожланиши билан далолат бермоқда.

Мухтарам президентимиз шарофати билан аҳолининг, аynиқса ёш авлоднинг ҳар томонлама баркамол бўлишига алоҳида эътибор кучайтирилмоқда. Бу йўлда асосан маънавий ва жисмоний баркамолликнинг мужассамлиги учун бир қатор Қарор ва Фармонлар ҳамда турли ҳил амалий тадбирлар ишлаб чиқилмоқда. «Биз барпо этаётган янги жамият юксак маънавий ва ахлоқий кадрятларга



таянади ва уларни ривожлантиришга катта эътибор қаратади. Бу жараён миллий истиқлол ғояси ва мафкурасига, ўсиб келаётган ёш авлодни ватанпарварлик руҳида тарбиялашга асосланади». Шунингдек, жамиятни маънавий янгилашдан кўзланган бош мақсад - юрт тинчлиги, Ватан равнақи, халқ эркинлиги ва фаровонлигига эришиш, комил инсонни тарбиялаш, ижтимоий ҳамкорлик ва миллатлараро тотувлик, диний бағрикенглик каби кўп-кўп муҳим масалалардан иборат». Маълумки, маънавият инсонга она сути, ота намунаси, аждодлар ўғити билан сингади. Демак, маънавий тарбия энг кичик ёшдан бошланади. Эътироф этиш лозимки, маънавият масалаларини тарбия жараёнида сингдириш, талабаларни у билан тўла қуроллаштиришга тўғри келади. Бу йўлда ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний жиҳатдан ҳам баркамол бўлиши сув ва ҳаводек зарур эканлигини инкор этиш мумкин эмас. Шу сабабдан ҳам талабалар жисмоний тарбия дарслари, дарсдан ташқари мустақил шуғулланиш, айниқса спорт тўғарақлари машғулотларида мунтазам иштирок этиш, спорт мусобақалари, «Жисмоний тайёргарлик даражаси аниқлаш» махсус тестлари талабаларини бажаришга тайёргарлик тадбирларида мунтазам шуғулланишга одатланишни давр тақазо этади.

Демак, касб-хунарни эгаллаш, меҳнат қилиш, Ватан ва халқ олдидаги бурчларни адо этиш каби маънавий хусусиятлар жисмоний маданият, спорт билан чамбарчас боғланиб боришини барча ёшлар чин дилдан ҳис қилишлари лозим бўлади. Бу ўз навбатида соғлом турмуш тарзи мазмуни ҳамда моҳиятига чорлайди. Соғлом турмуш тарзи маънавий ва жисмоний баркамолликни талаб этади. Шунинг учун ҳам ёшлар ҳар томонлама баркамол бўлиб ўсишдаги таълим-тарбияни пухта эгаллашлари лозим бўлади.

Ўзбекистонда маънавий ва жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ҳамда халқ миллий ўйинларининг ўзаро мужассамлиги таълим тизимидаги узлуксизлик, спорт мусобақаларининг босқичлиги ва уларни мақсадли ташкил этилаётгандигида ўз ифодасини топмоқда. Улар (“Талабалар дигаси”, “Беш ташаббус”, “Универсиада”, “Қизлар футзали”, “Марафон” ва бошқалар) Республика нуфузли спорт мусобақалари тимсолида кўриш мумкин.

Миллий қадриятлар ва маънавий-маърифий тарбия мазмунида ватанпарварлик устувор турмоқда. Бундай умуминсоний ва улуғ фазилатларни амалга оширишда спортнинг ўзига хос хусусиятлари бор.

Хулоса қилиб айтганда, ўқувчи-ёшлар ва талабалар маънавий ва жисмоний баркамолликнинг мужассамлик йўлида кунт билан тарбия омиллари, уларни ҳаётда қўллаш усулларини назарий ҳамда амалий жиҳатдан ўзлаштиришлари айни муддаодир.





Фойдаланилган адабиётлар

1. М.Маъруфов "Табиий атроф муҳит омилларидан фойдаланиб жисмоний тарбия машғулотларини самарадорлигини педагогик асослари", Чирчиқ, 2024.
2. Каримов М. "Ўсмирлар жисмоний ривожланишининг психологик жиҳатлари", Тошкент, 2020.
3. Гуломов С. "Жисмоний тарбия ва ёшлар саломатлиги", Тошкент тиббиёт академияси, 2022.
4. Ёқубов Р. "Спорт ва психологик барқарорлик", Тошкент педагогика университети,
5. Султонов И. "Ёшлар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни", Тошкент, 2020. 8. Маҳмудов Ҳ. "Жисмоний фаоллик ва саломатлик", Ўзбекистон фанлар академияси,

