



UDK:821.512.133-13

Kurshedjon MIRZABOYEV,
Namangan muhandislik texnologiya instituti katta o'qituvchisi
E-mail:mirzaboevhursedzon@gmail.com

Namangan muhandislik texnologiya instituti dotsenti Q. Sotiboldiyev taqrizi asosida

SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS

Annotation

The problem of improving physical fitness and health of students remains the most important national problem. Playing sports is the main factor in the formation of a person as a person, the growth of his worldview and the strengthening of willpower. Playing sports is the leader of motivational factors in the formation of positive qualities of a person, gaining his own status in society. Protecting and strengthening the health of student youth is one of the priority tasks for higher education today. Each higher education institution should strive to increase the level of physical development of students, improve their sports skills, and promote a healthy lifestyle. This article explains the role of physical education and sports in the life of students.

Key words: physical education, sport, physical culture, healthy lifestyle, student, mental health, mental health.

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Проблема повышения физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи остается важнейшей общенациональной проблемой. Занятия спортом являются основным фактором формирования человека как личности, роста его мировоззрения и укрепления силы воли. Занятия спортом являются ведущим мотивационным фактором формирования положительных качеств человека, обретения собственного статуса в обществе. Защита и укрепление здоровья студенческой молодежи сегодня является одной из приоритетных задач высшего образования. Каждое высшее учебное заведение должно стремиться повышать уровень физического развития студентов, совершенствовать их спортивные навыки, пропагандировать здоровый образ жизни. В данной статье объясняется роль физического воспитания и спорта в жизни студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, студент, психическое здоровье, психическое здоровье.

TALABALARDA SPORT VA JISMONIY TARBIYA

Аннотация

Talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligini mustahkamlash muammosi eng muhim milliy muammo bo'lib qolmoqda. Sport bilan shug'ullanish kishining shaxs bo'lib shakllanishida, dunyoqarashining o'sish va irodaviy xususiyatlarining mustahkamlashda asosiy omil hisoblanadi. Sport bilan shug'ullanish shaxsning jamiyatda o'z statusiga ega bo'lish, ijobiy sifatlarining shakllanishida motivatsion omillarning yetakchisi sifatida maydonga chiqadi. Talaba yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash bugungi kunda oliy ta'lim oldidagi ustuvor vazifalardan biridir. Har bir oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, ularning sport mahoratini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga intilishi kerak. Ushbu maqolda jismoniy tarbiya va sportning talaba yoshlar hayotidagi o'rni yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, talaba, aqliy salomatlik, ruhiy salomatlik.

Kirish. Dunyoning ko'pgina mamlakatlari uchun talabalar sporti sport sohasidagi milliy siyosatning asosi hisoblanadi. Bu sohaning ham elita sport zaxirasini shakllantirish, ham yoshlar o'rtasida sport madaniyati va sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini keng targ'ib etish borasidagi alohida ahamiyati yaqqol ko'zga tashlanadi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya yetakchi o'rinni egallagan sog'liqni saqlash va mustahkamlashda insonning turmush tarzining hal qiluvchi rolini tan olmaslik mumkin emas. Jismoniy tarbiya insonning yoshga bog'liq rivojlanishida juda muhim rol o'ynaydi. Bu nafaqat o'sib borayotgan organizmning normal jismoniy rivojlanishiga yordam berish va uni yaxshilash, sog'lig'ini mustahkamlash, balki shaxsning ma'naviy fazilatlarini shakllantirishga ham tegishli hisoblanadi. Bularning barchasi jismoniy tarbiyani to'g'ri tashkil etish, uni boshqa ta'lim turlari: aqliy, axloqiy, mehnat, estetika bilan uzviy bog'liqlikda amalga oshirishni talab qiladi.

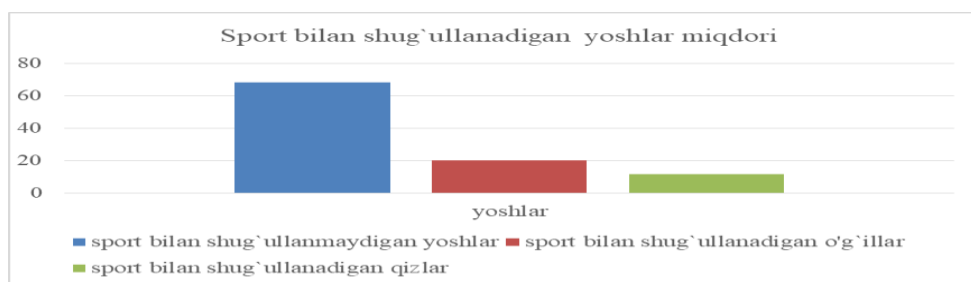
Jismoniy tarbiya har bir inson hayotida muhim rol o'ynaydi, bu orqali insonning jismoniy rivojlanishi sodir

bo'ladi. O'z navbatida, jismoniy tarbiyada turli sport turlari alohida o'rin tutadi. Shu bilan birga, sport yoshlar, ayniqsa, talabalar hayotida alohida ahamiyat kasb etadi. Talabalar sport bilan shug'ullanish orqali o'zlarini sog'lom turmush tarziga yo'naltiradilar. Biroq, aksariyat hollarda, universitetga o'qishga kirgach, yoshlar sport bilan faol shug'ullanishni to'xtatadilar. Sababi, ularning fikricha, asosli - ular o'qishlari bilan juda band.

Talabalarni jismoniy tarbiyalash oliy ta'lim muassasalarining asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiyani tamomlagan talaba bu fanning inson rivojlanishi va mutaxassislar tayyorlashdagi ahamiyatini tushunadi. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi asoslarini biladi. Salomatlikni saqlash va mustahkamlashni ta'minlaydigan amaliy ko'nikmalar tizimiga ega. Aqliy va jismoniy qobiliyat va sifatlarini rivojlantiradi va yaxshilaydi. Kelajakda hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishish uchun foydalaniladigan va barkamol, yuqori malakali mutaxassisni shakllantiradigan katta tajriba paydo bo'ladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Hozirgi vaqtda sportchi shaxsi muammosining e'tiborga molik tadqiqotlari A.G.Asmolov, Ye.A.Klimov, A.A.Krilov, A.N.Leontev, G.S.Nikiforov, G.V.Suxodolskiy, V.D.Shadrikovlarning ilmiy konseptsiyalari mazmunida, shaxs tushunchasi tahlili bilan bog'liq tadqiqotlar B.G.Ananev, V.L.Marishuk, B.K.Merlin, Yu.P.Platonov, S.L.Rubinshteyn, V.V.Stolin ilmiy izlanishlarida, yoshlar sportida trener faoliyatining psixologik jihatlarini S.I.Volkov, V.M.Proxorova, I.N.Reshetein, R.N.Terexinalar tomonidan atroflicha o'rganilgan. Tadqiqotchi olimlardan M.G.Davletshin, E.G.G'oziev, B.R.Qodirov, G.B.Shoumarov, M.M.Mamatov, G.To'laganova, Z.T.Nishonova, R.I.Sunnatova, A.Rasulov, D.Arziqulov, D.Muxamedova, L.Tursunovlar muammoga sof psixologik jihatdan, Z.G.Gapparov, R.D.Xalmuxamedov, F.A.Kerimov, Y.N.Masharipovlar musobaqa muhiti omillari orqali yoritishga, T.S.Usmanxodjaev, A.N.Abdiev, N.T.To'xtaboev sportchilar kasbiy mahoratini rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlari tadqiq etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Zamonaviy jismoniy tarbiyada jismoniy tarbiya (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligi, tananing shakllari va funktsiyalarining rivojlanishi, jismoniy sifatlari, harakat Tadqiqotchilarning kuzatishlariga ko'ra:



yoshlarning atigi 31,7 foizi (o'g'il bolalarning 20,1 foizi va qizlarning 11,6 foizi) "yuqori yutuqlar" sporti bilan shug'ullanadi. Boshqalar, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish salomatlikni saqlash uchun yetarli deb hisoblashadi [4].

O'z navbatida, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining muvaffaqiyati jismoniy rivojlanishning ma'lum darajasi, jismoniy va funktsional tayyorgarligi, qiziqishlar, motivlar, ehtiyojlar va qadriyatlarining shakllanishi bilan birgalikda tavsiflangan shaxsning jismoniy madaniyati darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning asosini tizimli jismoniy mashqlar va sport tashkil etadi, buning natijasida turli harakat qobiliyatlari va jismoniy sifatlari shakllanadi va takomillashtiriladi, tana faoliyatidagi morfologik va funktsional o'zgarishlar majmuasi bilan tavsiflangan jismoniy tayyorgarlik bosqichma-bosqich rivojlanadi, tartibga solish, jismoniy faoliyatga moslashish, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish mexanizmlari takomillashtiriladi [3].

Talabalar jismoniy tarbiyasining vazifalarini aniqlash uchun talaba shaxsining jismoniy madaniyati darajasining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash kerak. Talaba shaxsining jismoniy madaniyati darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi:

✓ shaxsning har tomonlama va barkamol rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportdan amaliy foydalanish zarurligiga hissiy va qadriyat ahamiyati va ishonchi, ijtimoiy va kasbiy ahamiyatga ega shaxsiy fazilatlarini shakllantirish uchun o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga tayyorlik;

✓ oliy maktab bitiruvchilarining ilmiy va amaliy tafakkurini shakllantiradigan jismoniy mashqlardan

qobiliyatlari va ko'nikmalari) shaxsga turli xil ta'sir ko'rsatishga imkon beradi. Shu bilan birga, hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyaning ko'plab ijtimoiy ahamiyatga ega natijalariga faqat qisman erishilmoqda. Bularning barchasi talabalarning jismoniy tayyorgarligi muammosini ko'rsatadi [4].

Jismoniy tarbiyaning maqsadi uning yo'nalishi va mazmunini to'liq belgilaydigan boshlang'ich nuqtadir. Uning mohiyati shaxs va jamiyatning ob'ektiv ehtiyojlaridan kelib chiqishi kerak. Oliy ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya jarayoni shunday tuzilishi kerakki, talaba ijtimoiy munosabatlar sub'ekti sifatida uning markaziy figurasi bo'lsin hamda jismoniy madaniyatning yuksak darajasi shakllansin. Jismoniy madaniyat - bu salomatlikni mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan inson faoliyati.

U tanani uyg'un rivojlantiradi va ko'p yillar davomida mukammal jismoniy holatni saqlaydi. Jismoniy tarbiya insonning umumiy madaniyatining bir qismi, shuningdek, jamiyat madaniyatining bir qismi bo'lib, jamiyat tomonidan insonning jismoniy va intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish uchun foydalaniladigan qadriyatlar, bilimlar va me'yorlar yig'indisidir.

foydalanishning umumiy tushunchalari, qonuniyatlari, tamoyillari, qoidalari bilan ishlashga imkon beruvchi jismoniy madaniyat bo'yicha fundamental bilimlar;

✓ jismoniy tarbiya vositalari yordamida ishlab chiqarish, tashkiliy, boshqaruv va tarbiyaviy ishlarni bajarishda ijodiy muammolarni qo'yish va hal qilish qobiliyati;

✓ harbiy xizmatni bajarishda jismoniy tarbiya ko'nikma va malakalariga amaliy ega bo'lish va ulardan kundalik hayotda foydalanish;

✓ sog'lom turmush tarzini uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil eta olish, mustaqil sport va kasbiy amaliy mashg'ulotlar usullarini egallash;

✓ kasalliklardan yoki yuqori neyro-emotsional stressdan keyin rehabilitatsiya qilish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish qobiliyati;

✓ ishlab chiqarish jamoasining mehnat va tarbiyaviy faoliyatiga, oilaviy hayotga jismoniy madaniyatni ijodiy joriy etish.

Jismoniy tarbiya jarayonini ham talabalarning ongli va faol faoliyatidagi tasavvur qilib bo'lmaydi. O'zaro manfaatdorlik mavjud bo'lgandagina samarali bo'ladi - o'qituvchi o'qitishga intiladi, talabalar esa yangi bilim, ko'nikma, yangi jismoniy mashqlarni o'rganish, o'zlashtirish va takomillashtirishga intiladi [2].

Jismoniy tarbiyaning salomatlik maqsadlari:

- talabalar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash;

- to'liq jismoniy rivojlanishga, barkamol fizikaga erishish;

- aqliy va jismoniy ish faoliyatini oshirish.

Jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy maqsadlari:

- vosita ko'nikmalarini shakllantirish.
 - vosita qobiliyatlarini rivojlantirish.
 Jismoniy tarbiyada sportning tarbiyaviy vazifalari:
 - jismoniy mashqlarga qiziqish va ehtiyojni shakllantirish;

- tarbiyalovchi faollik, mustaqil va axloqiy-irodaviy shaxs fazilatlarini.

O'z navbatida, talaba jismoniy tarbiyasida sportning maxsus vazifalari quyidagilarga qaratilgan:

- talabalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining yuqori darajasiga erishish;

- ushbu kasbiy faoliyat uchun ayniqsa muhim bo'lgan jismoniy fazilatlarini imtiyozli va maxsus rivojlantirish;

- kasbiy faoliyatni muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yordam beradigan vosita ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- talabalarning kelajakdagi faoliyatiga xos bo'lgan aniq mehnat sharoitida ishlashga tayyorgarlik;

- o'ziga xos irodaviy fazilatlarini tarbiyalash;

- talabalarning mehnat unumdorligini oshirishga hissa qo'shish;

- kasb-hunarga tezlashtirilgan o'qitishni rag'batlantirish va shaxsni yuqori samarali mehnatga tayyorlash;

- talabalarning faol dam olishlari uchun shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish orqali ishchilarning ishlab chiqarishdagi shikastlanishlari va mehnat bilan bog'liq charchoqqa qarshi kurashishni ta'minlash.

Talaba jismoniy tarbiyasidagi sport jismoniy tarbiya tizimining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, u amaliy bilimlarni, jismoniy va maxsus fazilatlarini, qobiliyat va ko'nikmalarni shakllantirishi kerak, bu insonning muvaffaqiyatli faoliyatga tayyorligiga erishishga yordam beradi. Universitetda o'qishning butun davri davomida talabalarda aqliy faoliyat dinamikasi va yuqori aqliy faollikni saqlash kun va o'quv haftasidagi jismoniy faollik miqdoriga bog'liqligi aniqlandi. Binobarin, jismoniy va aqliy faoliyat o'rtasida chambarchas bog'liqlik mavjud. Tizimli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy ko'rsatkichlarning oshishi markaziy asab tizimining funktsional holatining yaxshilanishi bilan birga keladi, bu esa talabalarning aqliy faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

Tahlil va natijalar. Yuqorida ta'kidlaganidek, bo'lajak mutaxassis shaxsini shakllantirish jarayoni sodir bo'ladigan universitetda o'qish davrida talabalar doimiy ravishda o'z ustida ishlash, tana xususiyatlarini o'rganish, oqilona ovqatlanish, jismoniy imkoniyatlaridan optimal foydalanish zarurligiga ishonch hosil qiladi. va sog'lom turmush tarzini olib boring. Sog'lom turmush tarzi omillarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, unga bo'lgan munosabat dinamikasi doimiy ravishda pasayib bormoqda, bu pasayish ijtimoiy muhitning o'zgarishi va turmush darajasining umumiy pasayishi bilan bog'liqdir.

Hozirgi kunda talabalar sportini shakllantirish va rivojlantirishda turli sport to'garaklarining ahamiyati katta. Gap shundaki, sport klubi jismoniy tarbiya va sport harakatining eng muhim tashkiliy shakllaridan biridir[4].

O'zbekiston jamiyatining ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy rivojlanishining zamonaviy sharoitlari bugungi kunda sport klublari ishining yangi shakllarini izlash masalalarini kun tartibiga qo'ydi. Birinchi navbatda, madaniyat va sport ishlarini yanada kuchaytirish, sport klublari faoliyatini kengaytirish, ikkinchidan, ular faoliyatining mohiyati, mazmuni va yo'nalishini o'zgartirish zarurati tug'ildi. Endi ular ikkita asosiy muammoni hal qilishmoqda. Birinchisi, sport klubi ishining demokratik xarakterini, insonparvarlik yo'nalishini kuchaytirish. Ikkinchisi, ommaviy sport (hamma uchun sport) va elita sportlari o'rtasidagi tub farqni hisobga oladi.

Sport to'garaklarida mashg'ulotlar o'quvchilarning muayyan jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, dam olish va boshqa yosh sportchilar bilan muloqot qilish, ijobiy his-tuyg'ularni olish, bo'sh vaqtlarini ijodiy va foydali o'tkazish uchun real imkoniyat yaratadi. Elita sportlari uchun esa, birinchi navbatda, sport mahoratini oshirish, istiqbolli sportchilarni tanlash kerak. Bu erda nafaqat o'zini ta'minlash, balki ularning asosiy zaxirasi - talabalar sportini ham boqish mumkin bo'lgan professional talabalar klublarini rivojlantirish uchun katta imkoniyatlar mavjud. Ommaviy sportning ham, talabalar sport ittifoqining yuksak yutuqlarga erishayotgan sport turlarining ham rivojlanishi ana shu birlikka bog'liq bo'ladi.

Xulosa va takliflar. Shu bois mamlakatimizning barcha oliy o'quv yurtlarida sport uslubi va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni kuchaytirish maqsadga muvofiqdir. Afsuski, hozirgi vaqtda barcha talabalar sport turmush tarzining ahamiyatini tushunmaydilar. Bundan kelib chiqqan holda, universitet jismoniy tarbiya o'qituvchilari dars jarayonida talabalarga sog'lom turmush tarzining nazariy tamoyillarini qat'iyat bilan tushuntirib borishlari va uning asosiy qoidalarini kundalik hayotga kiritishga undashlari shart.

Umuman olganda, talabalarning turmush tarzi bo'lajak mutaxassislarning motivlari, qadriyat yo'nalishlari, mazmuni, usullari va shakllarining ko'rsatkichi ekanligini ta'kidlaymiz. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, talabalar odatda sog'lom turmush tarzini olib boradilar, sport bilan shug'ullanadilar, o'z sog'lig'ini nazorat qilishga harakat qiladilar, lekin yetarlicha dam olmaydilar, bo'sh vaqtlaridan oqilona foydalanmaydilar. Talabalarning muntazam mashg'ulotlarga bo'lgan ishtiyogini oshirish uchun ta'lim muassasalarida "jismoniy madaniyat" fanidan o'quv-uslubiy majmuani ishlab chiqish kerak[5].

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash kerakki, o'qituvchining asosiy vazifasi talabalarda jismoniy madaniyatga, yoki sodda qilib aytganda, harakatga, jismoniy faollikka, har doim jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish zaruratiga aylanadigan muhabbatni uyg'otishdan iborat.

ADABIYOTLAR

1. Видякин, М.В. Начинаящему учителю физкультуры/ М.В. Видякин - Волгоград: Учитель, 2004.- С.154.
2. Дергач, А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев // Физкультура и спорт, - М.1982. - С. 3-5.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов, - М : Лептос, 1994.- 368с.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич- М: Гардарики,2010- 368с.
5. Минаев,Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений/ Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян – М.: Просвещение, - 1989. – 222с.
6. Karimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.-T.: «Zar qalam», 2004. – 334 b.
7. Klimov Ye.A. Psixologiya professionalnogo samoopredeleniya. - Rostov-na-Donu: Izd-vo «Feniks», 1996. – 512 s.
8. Usmonxadjjev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovy fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatelnoy aktivnostyu (na materialax obshchobrazovatel'nykh shkol Uzbekistana) - T., 1995. – S.118 b 55.
9. Xalmuxamedov R.D. Boks nazariyasi va uslubiyoti.-T.,2008. – 108 b.
10. Shayxuddinov R.Z. Metodiki psixodiagnostiki v sporte. M., 2012 – 76 s.