OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYANING TALABA YOSHLAR SALOMATLIGIDAGI O‘RNI

O‘zbekiston davlat jahon tillari
universiteti Angren fakulteti
umumiy fanlar kafedrasi o‘qituvchisi
Erkaboyev Jaloliddin Erkaboy o‘g‘li

Annotatsiya: maqolada oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining talaba yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, jismoniy mashg‘ulotlarning yoshlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta’siri, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni hamda sport orqali yoshlarni ma’naviy barkamol etib tarbiyalash masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, talaba yoshlar, salomatlik, sog‘lom turmush, sport, oliy ta’lim, jismoniy mashqlar, ma’naviy tarbiya, sog‘lom avlod, sport mashg‘ulotlari

Kirish Bugungi kunda yosh avlod salomatligini mustahkamlash va ularni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar jamiyatning kelajakdagi intellektual va ijtimoiy salohiyatini belgilovchi muhim qatlam sanaladi. Shu sababli talaba yoshlarning nafaqat bilimli, balki jismonan sog‘lom va ma’naviy yetuk bo‘lib voyaga yetishi dolzarb masalalardan biridir.

Hozirgi zamonaviy hayot tarzida yoshlarning ko‘p vaqtini kompyuter, telefon va turli axborot texnologiyalari qarshisida o‘tkazayotgani ularning jismoniy faolligini kamaytirmoqda. Kamharakatlilik esa inson salomatligiga

salbiy ta’sir ko‘rsatib, turli kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Shu nuqtai nazardan oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini samarali tashkil etish va talabalarni sport mashg‘ulotlariga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya inson organizmini chiniqtirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda yoshlarning jismoniy va ruhiy holatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish natijasida talabalarda chidamlilik, epchillik, tezkorlik va iroda kabi sifatlar rivojlanadi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar insonning ruhiy holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatib, stress va ruhiy charchoqlarning oldini olishga yordam beradi.

Bugungi kunda mamlakatimizda yoshlarni sportga jalb qilish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Oliy ta’lim muassasalarida zamonaviy sport zallari, stadion va mashg‘ulot maydonlarining tashkil etilishi talabalarning sport bilan muntazam shug‘ullanishiga imkon yaratmoqda. Turli sport musobaqalari va spartakiadalar yoshlarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga ham xizmat qilmoqda.

Jismoniy tarbiyaning salomatlikka ta’siri

Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlashda eng muhim vositalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talabalik davrida muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish organizmning to‘g‘ri rivojlanishi va sog‘lom turmush tarzining shakllanishida katta ahamiyatga ega. Inson organizmi doimiy harakat va faollikni talab qiladi. Jismoniy mashqlar esa organizm faoliyatini yaxshilab, insonning jismoniy hamda ruhiy holatini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Muntazam sport mashg‘ulotlari yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Jismoniy mashqlar natijasida yurak mushaklari chiniqadi, qon aylanishi tezlashadi va organizmning kislorod bilan ta’minlanishi yaxshilanadi. Bu esa yurak faoliyatining samaradorligini oshirib, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. Ayniqsa, bugungi kunda kamharakatlilik oqibatida kelib chiqayotgan gipertoniya, yurak yetishmovchiligi va boshqa kasalliklarning oldini olishda sportning ahamiyati juda katta.

Jismoniy tarbiya nafas olish tizimiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam mashqlar davomida o‘pkaning hajmi kengayadi, nafas olish jarayoni yaxshilanadi va organizmning kislorod almashinuvi faollashadi. Natijada inson o‘zini tetik va bardam his qiladi. Ayniqsa, yugurish, suzish va turli harakatli mashqlar organizmning umumiy chidamliligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya mushaklar va suyak tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Talabalik davrida organizm faol rivojlanish bosqichida bo‘ladi. Shu sababli jismoniy mashqlar orqali mushaklarning kuchi ortadi, qomatning to‘g‘ri shakllanishi ta’minlanadi hamda umurtqa pog‘onasi bilan bog‘liq muammolarning oldi olinadi. Ayniqsa, uzoq vaqt kompyuter qarshisida o‘tirish natijasida yuzaga keladigan qomat buzilishlarini bartaraf etishda sport mashg‘ulotlari muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya inson immunitetini mustahkamlashda ham muhim omillardan biridir. Sport bilan shug‘ullangan inson organizmi turli yuqumli kasalliklarga nisbatan chidamli bo‘ladi. Muntazam mashqlar organizmning himoya tizimini kuchaytirib, shamollash va boshqa kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shu sababli sport bilan shug‘ullanuvchi yoshlar odatda sog‘lom va faol bo‘ladilar.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya insonning ruhiy salomatligiga ham katta ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Oliy ta’lim jarayonida talabalar katta aqliy yuklama va stressga duch keladilar. Jismoniy mashqlar esa asab tizimini tinchlantirib, stress va ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi. Sport bilan shug‘ullanish natijasida organizmda “baxt gormoni” deb ataluvchi endorfin moddasi ishlab chiqariladi. Bu esa inson kayfiyatining yaxshilanishiga va ruhiy tetiklikka sabab bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya insonda iroda, intizom va o‘ziga bo‘lgan ishonchni ham shakllantiradi. Sport mashg‘ulotlari davomida inson o‘z oldiga maqsad qo‘yish, qiyinchiliklarni yengish va muntazam mehnat qilishni o‘rganadi. Bu sifatlar nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o‘ynaydi

Talabalar ruhiy holatida jismoniy tarbiyaning o‘rni

Jismoniy tarbiya talaba yoshlarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatligini mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida talabalar katta aqliy yuklama ostida ta’lim olmoqda. Dars mashg‘ulotlari, mustaqil ta’lim, imtihonlar, turli topshiriqlar va kundalik hayotdagi muammolar ko‘pincha yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada stress, asabiylik, charchoq va ruhiy tushkunlik kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli talabalar ruhiy salomatligini saqlashda jismoniy tarbiyaning o‘rni nihoyatda muhimdir.

Muntazam jismoniy mashqlar inson asab tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sport bilan shug‘ullanish jarayonida organizmda endorfin, serotonin va dopamin kabi kayfiyatni yaxshilovchi moddalar ishlab chiqariladi. Bu moddalar insonning ruhiy holatini ko‘tarib, stress va tushkunlikni kamaytirishga yordam

beradi. Shu sababli sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalar o‘zlarini ruhiy jihatdan tetik va xotirjam his qiladilar.

Jismoniy tarbiya talabalarning stressga bardoshliligini oshiradi. Oliy ta’lim jarayonida talabalar ko‘pincha imtihonlar va turli sinovlar sababli ruhiy bosimni his qiladilar. Sport mashg‘ulotlari esa asab tizimini tinchlantirib, insonni ruhiy jihatdan yengillashtiradi. Ayniqsa, yugurish, suzish, futbol, voleybol va boshqa faol sport turlari stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi. Talabalar orasida noto‘g‘ri kun tartibi va ortiqcha aqliy yuklama sababli uyqusizlik holatlari ko‘p uchraydi. Sport bilan shug‘ullanish esa organizmning biologik ritmini me’yorlashtirib, insonning chuqur va sifatli uyquga ega bo‘lishiga yordam beradi. Yaxshi dam olgan inson esa ertangi kun faoliyatini samarali tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya talabalarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni ham shakllantiradi. Sport mashg‘ulotlari davomida inson o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘radi, maqsad sari intiladi va natijaga erishishga harakat qiladi. Bu esa talabada qat’iyat, iroda va o‘z kuchiga ishonch hissini kuchaytiradi. Musobaqalarda qatnashish va muvaffaqiyat qozonish esa yoshlarning motivatsiyasini yanada oshiradi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Jamoaviy sport turlari orqali talabalar bir-biri bilan yaqin muloqot qiladi, hamjihatlik va do‘stlik muhiti shakllanadi. Bu esa talabalarning ijtimoiy faolligini oshirib, yolg‘izlik va ruhiy tushkunlikning oldini olishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya talabalarning aqliy faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar miyaga qon aylanishini yaxshilaydi, natijada diqqat va xotira kuchayadi. Sport bilan shug‘ullangan talabalar odatda darslarni yaxshi o‘zlashtiradi va fikrlash qobiliyati faol bo‘ladi.

Oliy ta’limda sportning tarbiyaviy ahamiyati

Jismoniy tarbiya yoshlarni intizomli, mas’uliyatli va irodali inson qilib tarbiyalaydi. Sport mashg‘ulotlari davomida talabalar jamoa bilan ishlash, do‘stlik va o‘zaro hurmat kabi insoniy fazilatlarni o‘rganadilar. Musobaqalarda qatnashish esa ularda g‘alabaga intilish va qiyinchiliklarni yengib o‘tish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Shuningdek, sport yoshlarni zararli odatlardan uzoqlashtirishda ham muhim ahamiyatga ega. Sport bilan shug‘ullanuvchi talabalar bo‘sh vaqtini foydali va mazmunli o‘tkazadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008. – 176 b.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–81-son qarori, 2022-yil 28-yanvar. “Ta’lim tizimini yanada takomillashtirish va kasb-hunar ta’limi sifatini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”.
3. Pedagogik texnologiyalar: O‘quv qo‘llanma / Tahr. M.M. Jo‘rayev. – Toshkent: Fan, 2020. – 240 b.
4. Qodirov A.A. Kasbiy ta’lim metodikasi. – Toshkent: “Ilm ziyo”, 2021. – 312 b.
5. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim Milliy malaka ramkasi (MMR). – Toshkent, 2020.

6. European Qualifications Framework (EQF). European Commission. URL: https://europa.eu/europass/en/european-qualifications-framework-eqf
7. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991. – 320 b.
8. Jononov S.M. Amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish metodikasi. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2019. – 145 b.

1. . Юсупов Д.С., Юнусов А.Ш., Туробов Й.К. Организация , Условия И Положительные Изменения В Сфере Спорта За Годы Независимости Узбекистана. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES 3 (6), 584-588,2022
2. Юсупов Д.С. Роль Компьютерных Технологий И Применение Инновационных, Интерактивных Методов Обучения В Сфере Физической Культуры И Спорта. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE. 2023. - 174- 178 с.
3. Юсупов Д.С., Содиков Т.Г. Комплексные и физические подходы изучения состояния здоровья студентов, нарушение тренировки и перетренированность. INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION 2 (7), 1051-1057,2023
4. Юсупов Д.С. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. Innovations in Technology and Science Education 2 (16) , 327 - 334 , 2023.
5. Эркабаев Д. Э., Юсупов Д. С. Теория и методология обучения физической культуре. Журнал ‹‹EVROPEAN SCIENCE››. 2019.-91-93 с.
6. Ж.Э Эркабаев. Направления и пути совершенствования методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов

высших учебных заведений Журнал Вестник науки и образования, номер 1-2 (121), страницы 112-114, издатель ООО «Олимп»

7. З. Ж.Э. Эркабаев, О.Р. Эшбердиев ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ Вестник науки и образования, 2021 номер 1-2 (104), страницы 63-65, издатель ООО «Олимп»