

**ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИ ТАЛАБАЛАРИ ҲАЁТИДА
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ЖОРИЙ ЭТИШ**DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.46.68.079>**Шарафова Шахноза Шарафовна,***Тошкент давлат шарқишунослик университети ўқитувчиси*

Аннотация: мақолада талабалар ҳаётида жисмоний тарбиянинг ўрни, жисмоний тарбия ва таълим услубларидан фойдаланиш тартиблари тўғрисидаги қарашлар, жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, психологик ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш муаммолари муҳокама қилинган.

Калит сўзлар: талабалар, жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари, таълим жараёни.

**ВНЕДРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНЬ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ****Шарафова Шахноза Шарафовна,***преподаватель Ташкентского государственного университета
востоковедения*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы внедрения физического воспитания в жизнь студентов, взгляды на использование физического воспитания и методов обучения, проблемы решения умственного, нравственного, психологического и эстетического воспитания в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: студенты, физическая культура и спорт, оздоровительные мероприятия, учебный процесс.

**INTRODUCING AND IMPLEMENTING PHYSICAL EDUCATION
INTO THE LIVES OF UNIVERSITY STUDENTS****Sharafova Shaxnoza Sharafovna,***Teacher of Tashkent State University of Oriental Studies*

Annotation: The article discusses the issues of implementation of physical education in lives of students, and presents views on the use and importance of physical education and teaching methods. The paper also discusses various aspects of ethical, moral, psychological, and aesthetic dimensions in physical culture.

Keywords: students, physical culture and sports, health-promoting activity, educational process.

Кириш (Introduction). Жисмоний тарбия ҳар бир талабанинг ўзи танлаган мутахассислигига жисмонан тайёрланишида, шахс сифатида шаклланишида муҳим бир восита бўлиб хизмат қилади. Шу билан бирга, у соғлиқни мустаҳкамлаш омили бўлиб, талабанинг келажакда етук мутахассис қилиб тайёрлашда муҳим аҳамият касб этади.



Талабаларнинг жисмоний тарбия тадбирлари асосан эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарак машғулоти, спорт соғломлаштириш мусобақалари ва байрамлари шаклларида бўлади. Жисмоний тарбиянинг бу шакллари бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, ягона жисмоний камолотга эришиш жараёнини ташкил қилади. Эрталабки бадан тарбия машғулоти талабалар ётоқхонасида оммавий ҳолда, яшаш жойлари ва оилада мустақил ҳолда бажарилади. Талабаларни таълим муассасалари ва яшаш жойларида ташкил этиладиган эрталабки бадантарбия машғулоти, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғаракларидаги машғулоти, спорт байрамлари ва мусобақалари, дам олиш кунларида ташкил этиладиган сайёҳлик юришлари ва туризм машғулоти, оилада олиб бориладиган ижтимоий фойдали меҳнат жараёнлари ҳамда соғлом турмуш тарзининг организмга ижобий таъсирлари бекиёс ҳисобланади. Таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жисмоний тарбия дастури асосида ташкил этилади. Шу билан бирга, талабалар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жараёнларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг организмга ижобий таъсирлари ҳамда жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш, табиат омиллари сув, кувёш ва ҳаво ёрдамида чиниқтириш муолажалари қабул қилиш қоли ва талабалари ҳақида назарий маълумотларга эга бўлиб борадилар. Ўқишдан ташқари вақтда талабалар гигиеник гимнастика ва атлетик машқлар билан шуғулланса мақсадга мувофиқ бўлади. Буларга, югуриш, юриш ва бошқа машқлар қиради. Гигиеник гимнастика билан сутканинг истаган вақтида, овқатдан 1-2 соат ўтгач ва ухладан 2-3 соат олдин шуғулланиш мумкин. Ўзбекистон шароитида гигиеник гимнастика машқларни очиқ ҳавода ўтказиш яхши натижалар беради. Гигиеник гимнастика машқларини тузишда унинг қанча вақт давом этишини ва уларнинг турини аниқ тартибда белгилаб олиш лозим бўлади. Машғулотдан сўнг инсон чарчоқдан ҳоли ва тетик бўлиши керак, акс ҳолда машғулоти организмга оғирлик қилган бўлиб, чарчашга ва ҳар хил касалликларга олиб келиши мумкин.

Талабанинг ўқиш давридаги фаолияти ақлий меҳнатга асосланган бўлиб, марказий асаб тизимида ўз асоратини қолдиради, яъни толиқиш юзага келади. Талабанинг асаб тизими ақлий меҳнат толиқишидан ҳоли бўлиши учун, кун тартибида умумий гимнастика машқларига вақт ажратилса мақсадга мувофиқ бўлади. Талабаларнинг кейинги семестр ёки ўқув йилига соғлом келиши, фанларни яхши ўзлаштиришлари учун уларнинг таътил пайтида дам олишларини тўғри йўлга қўйиш лозим. Тадқиқотчиларнинг фикрича, жисмоний тарбия билан шуғулланиш ақлий меҳнатни уюштиришнинг таъсирли воситаларидан биридир. Ҳаракатчан фаолият ўзлаштиришнинг ўсишига, имтиҳонлар пайтида асабнинг мустаҳкамлашишига ёрдам беради. Имтиҳон олдида талабалар беш дақиқа мияни психологик гимнастика қилиш асабий ҳаяжонланишни камайтиради.

Талабаларнинг таълим муассасалари ва яшаш жойлари, ҳамда оилада жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш ишларини самарали

ташқил этиш мамлакатимиз келажаги ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш ҳамда жамиятимизнинг фаол аъзоси бўлишини таъминлайди. Жисмоний ривожланиш - тарбиянинг таъсирида организмда биологик шакллар ва функцияларнинг вужудга келиши, ўзгариши ва такомиллашувидир. Бу жараён организм ва унинг яшаш муҳити тузилиши, ўзгариши ҳамда миқдор ва сифат ўзгаришлар қонуниятларига бўйсунди. Ижтимоий тараққиёт натижасида жисмоний хусусиятлар ишлаб чиқариш, маданият фан ва спорт соҳасида юксак натижаларга эришиш имкониятини яратди. Наслдан наслга ўтадиган табиий ҳаётий кучлар ва организмларнинг тузилиши, инсон жисмоний ривожланиши учун асос бўлади. Лекин жисмоний ривожланишнинг йўналиши, унинг характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлар ва қобилият турмуш шароитлари ва тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир.

Талабаларнинг ижтимоий ҳаёт шароитлари жисмоний ривожланишда ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Бунда жисмоний тарбия муҳим рол ўйнайди. Жисмоний тарбия - педагогик жараён бўлиб, инсон организмни такомиллаштиришга, ҳаракат малакани ва кўникмасини, маҳоратини шакллантиришга қаратилган. Жамият ҳаёт шароитлари, ов - жисмоний тарбия вужудга келишининг асосий сабаби бўлган. Инсоннинг ибтидоий жамоа давриданок яшаш учун курашга, жамоада ўз ўрнини топишга ҳамда ов қилишда жисмоний ҳаракатлар кўл келган. Онгсиз равишда бўлса ҳам одамлар ўзларининг жисмоний сифатлари тезкорлик, кучлилиқ, чидамлилиқ, чаққонлик, ботирлик хислатларини ривожлантиришга ҳаракат қилганлар. Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия инсоният жамияти шаклланиши билан бирга вужудга келган. Одамнинг ҳаёт фаолияти онглидир, унинг ҳаракатларида маъно, мақсад бор. Янги авлод фаолиятни ўзидан аввалги авлоддан ўрганган бўлиб, уларнинг ўртасида билимларни, маҳорат ва малакаларни ўргатишдан иборат алоқа ва давомийликни ўрнатилди. Жисмоний тарбияни ўзига ҳос хусусиятларини нуқтаи назаридан бир-бирига сингиб кетган икки гуруҳга бўлиш мумкин:

1. Жисмоний тарбия – талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида жисмоний камолотга таъсир ўтказиш, жисмоний сифатларга эга бўлиш ва уларни такомиллаштириш.

2. Жисмоний таълим - махсус маҳорат, кўникма ва билим берадиган таълим.

Ҳаммамизга маълумки, таълим шахсни ҳар томонлама (ақлан, ахлоқан, жисмонан) шакллантиришга қаратилган яхлит педагогик жараённинг таркибий қисми ҳисобланади. Жисмоний тарбия таълим сифатида жаҳондаги барча мутахассисларнинг эътиборини жалб этиш билан бир қаторда унинг тавсифи (мазмун ва моҳият ифодаси) ва таснифини (воситалар, қўлланиш жараёнлари) олимлар ўзларича ифода этишади. Бу ўринда П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, А.Ф. Новиков ва ўзбекистонлик олимлар Р.Саломов, К.М. Маҳкамжонов, Ю.М. Юнусова, Ш.Ҳ. Хонкелдиев каби жисмоний тарбия назариётчилари жисмоний тарбия тушунчасини бир қолипда тавсиф этишган.

Уларнинг назарида “Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон организмини морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган”. Талабалар ва оддий кишилар жисмоний тарбия деганда махсус машқ-ўйинлар билан шуғулланиш ва ҳаракат фаолиятларини ривожлантириш деб англайдилар.

Жисмоний тарбия воситаси таркибида умумривожлантирувчи машқлар, турли хил ўйинлар, спорт турлари, саёҳатлар, табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучлари (сув, ҳаво, қуёш) ҳамда гигиеник омиллар мавжуддир.

Жисмоний таълим деганда эса мазкур воситаларни танлаш, мақсад йўлида қўллаш йўллари, яхши самараларга эришишни тушунилади.

Умуман олганда, жисмоний тарбия воситалари ва улардан фойдаланиб саломатликни яхшилаш, шунингдек, жисмоний баркамолликка эришишда қўлланиладиган усулларни жисмоний тарбия деб аташ тушунишни осонлаштиради. Демак, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, жисмоний баркамоллик ва ундаги воситалар, йўл-йўриқлар ўзаро мужассамлашиб, бир бутун тушунча – бадан тарбияни ташкил этади.

ОТМларда талабаларни қандайдир жисмоний ҳаракатлар фаолиятига ўргатишда талабанинг англаш, иродавий ва хиссий кучлари ривожланади, ҳамда ўсмир ва қизларнинг амалий ҳаракат кўникмалари шаклланади. Жисмоний таълим мазмунини фан дастурига мувофиқ танланган машқлар ташкил этади.

Хулоса (Conclusion). Жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусияти жисмоний қобилиятларни ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилишидир, шу билан бирга маънавий камолотга ҳам кучли таъсир этади. Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар тарафлама камол топтириш тамойили - жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар йўлидир. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтириб, бевосита унинг ўз муваффақиятини таъминлайди.

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги 65-сон қарори

2. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т.: 2011 й.

3. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. Т.: 2015.

4. М.Н. Норқобилов., З.С.Мирходжаева., В.В.Маҳмудов. Жисмоний маданият ва спорт машғулотида соғлом турмуш тарзини талабалар онгига сингдиришда педагогик ёндашувлар. Монография. Т.: 2019