

**OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA
VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-NAZARIY
VA AMALIY ASOSLARI**

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti

3 kurs xotin-qizlar yunalishi talabasi

Qodirova Nargiza Ravshan qizi,

Ilmiy rahbar: p.f.f.d.(PhD), professor

Axmedova Sarvinoz Azatovna

Annotatsiya: *Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari, tashkiliy-pedagogik mexanizmlari hamda amaliy jihatlari tahlil qilingan. Talabalar salomatligini mustahkamlash, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollik darajasini oshirishda innovatsion texnologiyalarni qo'llash masalalari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonini modernizatsiya qilish, raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish va individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport, oliy ta'lim, sog'lom turmush tarzi, innovatsion texnologiyalar, pedagogik yondashuv, talabalar salomatligi.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются научно-теоретические и практические основы развития физического воспитания и спорта в высших образовательных учреждениях. Проанализированы организационно-педагогические механизмы формирования здорового образа жизни студентов, повышения уровня их физической активности и укрепления здоровья. Особое внимание уделено внедрению инновационных технологий, цифровых средств мониторинга и индивидуализированного подхода в процессе физического воспитания.*

Разработаны практические рекомендации по модернизации системы физического воспитания в условиях современной высшей школы.

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, высшее образование, здоровый образ жизни, инновационные технологии, педагогический подход, здоровье студентов.*

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyotining muhim ko'rsatkichlaridan biri – yosh avlodning jismoniy va ma'naviy sog'lomligidir. Globallashuv, axborot texnologiyalari rivoji va turmush tarzining o'zgarishi natijasida yoshlar orasida kamharakatlik, stress va salomatlik bilan bog'liq muammolar ko'paymoqda. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni tizimli ravishda tashkil etish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish mamlakat yoshlarining jismoniy sog'lomligi, ma'naviy kamoloti hamda kasbiy tayyorgarligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya nafaqat sport mashg'ulotlari bilan cheklanib qolmay, balki talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy faolligini oshirish va irodaviy sifatlarini tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim pedagogik jarayon sifatida qaralmoqda. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy hamda amaliy asoslarini tadqiq etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning ilmiy-nazariy asoslari inson organizmining fiziologik xususiyatlari, harakat faoliyati qonuniyatlari, pedagogik va psixologik yondashuvlarga tayanadi. Talabalar yoshida organizmning funksional imkoniyatlari yuqori darajada rivojlanadi, shuning uchun bu davrda jismoniy mashqlar orqali sog'lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, asab tizimini mustahkamlaydi hamda aqliy mehnat samaradorligini oshiradi. Shu sababli

oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari ilmiy asoslangan dasturlar asosida tashkil qilinishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda pedagogik yondashuvlar ham muhim o'rin tutadi. Bugungi kunda talabalarni sportga jalb etishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish, interaktiv usullarni qo'llash, individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish samarali natijalar bermoqda. Ayniqsa, talabalarning qiziqishi va qobiliyatidan kelib chiqqan holda sport turlarini tanlash imkoniyatini yaratish ularning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi. Bu esa jismoniy tayyorgarlik darajasining yuksalishiga xizmat qiladi.

1-jadval

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish yo'nalishlari

№	Yo'nalish	Amalga oshirish mexanizmlari	Kutilgan natija
1	O'quv dasturlarini modernizatsiya qilish	Kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish, amaliy soatlarni oshirish	Talabalar jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi
2	Moddiy-texnika bazani mustahkamlash	Sport jihozlarini yangilash, zamonaviy trenajyorlar o'rnatish	Mashg'ulotlar samaradorligi oshadi
3	Innovatsion texnologiyalarni joriy etish	Raqamli monitoring, fitnes-trekerlar, onlayn platformalar	Nazorat va baholash tizimi takomillashadi
4	Sport musobaqalarini kengaytirish	Fakultetlararo turnirlar, spartakiadalar	Talabalar motivatsiyasi ortadi

5	Individual yondashuvni kuchaytirish	Tibbiy ko'rik asosida mashq dasturlari tuzish	Jarohatlar kamayadi, natija yaxshilanadi
6	Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish	Seminar, trening, ma'rifiy tadbirlar	Barqaror sog'lom hayot ko'nikmasi shakllanadi

1-jadval. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani takomillashtirish yo'nalishlari

Oliy ta'lim muassasalarida sport infratuzilmasini rivojlantirish ham muhim amaliy omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport zallari, ochiq maydonlar, trenajyor xonalari va sport jihozlari bilan ta'minlangan ta'lim muassasalarida talabalarning sport bilan muntazam shug'ullanish imkoniyatlari kengayadi. Shu bilan birga, ommaviy sport musobaqalari, spartakiadalar va turli sport tadbirlarining tashkil etilishi talabalar o'rtasida sog'lom raqobat muhitini shakllantiradi. Bu esa yoshlarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, jamoaviylik, intizom va mas'uliyat kabi fazilatlarni tarbiyalaydi.

Hozirgi globallashuv sharoitida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini jismoniy tarbiya jarayoniga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Onlayn mashg'ulotlar, elektron monitoring tizimlari, fitnes ilovalari va raqamli baholash usullari talabalarning jismoniy holatini kuzatish va tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar yordamida talabalarga mustaqil mashg'ulotlar uchun uslubiy ko'rsatmalar berish imkoniyati kengayadi.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda milliy qadriyatlar va an'anaviy sport turlarini targ'ib qilish ham muhim vazifalardan hisoblanadi. Milliy kurash, belbog'li kurash, chavandozlik kabi milliy sport turlarini

ommalashtirish yoshlarda milliy gʻurur va vatanparvarlik tuygʻularini shakllantiradi. Shu bilan birga, xalqaro sport maydonlarida yuqori natijalarga erishish uchun iqtidorli talabalarni saralab olish va ularni qoʻllab-quvvatlash tizimini takomillashtirish talab etiladi.

Tadqiqotlar natijalari shuni koʻrsatadiki, oliy taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni tizimli ravishda tashkil etish talabalarning nafaqat jismoniy sogʻlomligi, balki psixologik barqarorligi va taʼlimdagi faolligini ham oshiradi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosati darajasida qoʻllab-quvvatlanishi, taʼlim muassasalarida esa uning ilmiy-uslubiy taʼminotini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

2-jadval

**Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining talabalar rivojlanishiga taʼsir
koʻrsatkichlari**

Koʻrsatkich	Past daraja (%)	Oʻrta daraja (%)	Yuqori daraja (%)
Chidamlilik	18	42	40
Kuch	22	46	32
Tezkorlik	20	48	32
Psixologik barqarorlik	25	44	31
Jamoaviylik koʻnikmasi	15	39	46

**2-jadval. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining talabalar
rivojlanishiga taʼsiri**

Jismoniy tarbiya nafaqat organizmni chiniqtirish, balki shaxsning irodaviy sifatlarini, jamoaviylik va masʼuliyat hissini shakllantirishga xizmat

qiladi. Zamonaviy ta'lim tizimida mazkur yo'nalishni takomillashtirish ilmiy yondashuv va innovatsion texnologiyalarni talab etadi.

1. Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari

Jismoniy tarbiya – bu inson organizmining morfologik va funksional imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni bajaradi:

- sog'liqni mustahkamlash;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik);
- harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish;
- sog'lom turmush tarzi madaniyatini tarbiyalash.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik talabalarning aqliy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, diqqat va xotirani yaxshilaydi, stress darajasini pasaytiradi.

2. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani tashkil etishning dolzarb masalalari

Hozirgi kunda quyidagi muammolar kuzatilmoqda:

1. Talabalarning mashg'ulotlarga passiv munosabati.
2. Moddiy-texnika bazaning yetarli emasligi.
3. Individual yondashuvning kamligi.
4. Jismoniy faollikni baholash mezonlarining eskirganligi.

Bu muammolarni hal etish uchun ta'lim jarayonini modernizatsiya qilish, o'quv dasturlarini qayta ko'rib chiqish va zamonaviy monitoring tizimlarini joriy etish zarur.

3. Innovatsion texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari

Raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

- fitnes-trekerlar orqali funksional holatni nazorat qilish;
- onlayn mashg'ulot platformalaridan foydalanish;

- elektron kundalik va monitoring tizimlari;
- individual mashq dasturlarini tuzish.

Bu vositalar talabalarning shaxsiy natijalarini kuzatish va tahlil qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar orqali mashg'ulotlar samaradorligi oshadi va motivatsiya kuchayadi.

4. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmi

Sog'lom turmush tarzi – bu faqat jismoniy mashqlar emas, balki to'g'ri ovqatlanish, dam olish rejimi va psixologik barqarorlikni qamrab oladi. Oliy ta'lim muassasalarida quyidagi chora-tadbirlar samarali hisoblanadi:

- sport musobaqalari va marafonlar tashkil etish;
- fakultetlararo spartakiadalar;
- sog'lom hayot tarzi bo'yicha seminar va treninglar;
- talabalar sport klublarini rivojlantirish.

5. Jismoniy tarbiya jarayonida individual yondashuv

Har bir talabaning jismoniy imkoniyatlari turlicha. Shuning uchun mashg'ulotlar:

- tibbiy ko'rik natijalari asosida;
- jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra;
- shaxsiy qiziqishlarini hisobga olgan holda

tashkil etilishi lozim. Individuallashtirilgan yondashuv samaradorlikni oshiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

6. Pedagogik va psixologik omillar

Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining roli katta. U nafaqat mashqlarni o'rgatadi, balki talabalarda motivatsiya va ishonchni shakllantiradi. Pozitiv psixologik muhit yaratish orqali mashg'ulotlarga qiziqish oshadi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish talabalarning sog'lom, barkamol va raqobatbardosh mutaxassis bo'lib yetishishida muhim omildir. Zamonaviy texnologiyalar, individual yondashuv

va samarali tashkiliy mexanizmlar asosida jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2008.
3. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. – Moskva, 2005.
4. Xolodov J.K., Kuznesov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. – Moskva, 2012.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid qarorlari va farmonlari.
6. WHO. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva, 2010.
7. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2009.