

OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYATNI O'RGATISHNING AHAMIYATI.

Qambarov Kozimjon Ibragimovich

Andijon iqtisodiyot va qurilish instituti Katta o'qutuvchisi.

Anotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni o'rgatishning ahamiyati tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya yoshlarning jismoniy rivojlanishi, ularning sog'lom turmush tarziga intilishlari hamda jamiyatda faol ishtirok etishlarida muhim rol o'ynashi yoritiladi. Jismoniy madaniyat orqali esa shaxsning ma'naviy va axloqiy jihatlari takomillashadi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va madaniyatning o'quv jarayonidagi o'rni hamda uni rivojlantirishning zarurligi muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, oliy ta'lim, yoshlar tarbiyasi, sog'liqni saqlash, ma'naviyat.

Kirish. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni o'rgatish jamiyatning barkamol avlodni tarbiyalashdagi muhim omillardan biri hisoblanadi. Yoshlarning sog'lom turmush tarziga erishishi, kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatli bo'lishi, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi jismoniy tarbiya orqali shakllanadi. Jismoniy madaniyat esa shaxsning tanasi va ruhini birlashtirishga, jamiyat oldida ma'naviy va axloqiy majburiyatlarini bajarishga yordam beradi. Shu sababli, oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatga alohida e'tibor qaratilishi zarur.

Muhokama. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning o'rganilishi, nafaqat talabalarning sog'lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanishiga, balki ularning ijtimoiy va ma'naviy shakllanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalash, yoshlarni ijtimoiy mas'uliyatni his etuvchi va vatanparvar shaxslar qilib yetishtirish muhim vazifalardan biri sanaladi. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat sohalari talabalarga nafaqat jismoniy faoliyat, balki insoniy fazilatlarini ham o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarsi - Oliy ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya fanining o‘rganilishi talabalarning sog‘lig‘ini mustahkamlashga, ularni sport bilan shug‘ullanishga jalb etishga yo‘naltirilgan. Jismoniy mashg‘ulotlar insonning umumiy jismoniy holatini yaxshilab, kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Talabalar sport bilan muntazam shug‘ullanish orqali sog‘lom turmush tarziga o‘rganib boradi, bu esa kelajakdagi kasbiy faoliyatlarida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzi insonning aqliy va ruhiy holatiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Jismoniy madaniyat va ma‘naviy shakllanish - jismoniy madaniyat faqatgina jismoniy mashqlar bilan chegaralanib qolmaydi, balki insonning ma‘naviy jihatlarini ham rivojlantiradi. Bu madaniyat orqali talabalar o‘z tanasi va salomatligi uchun mas‘uliyatni his qilishni o‘rganadilar. Jismoniy madaniyat, shuningdek, talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish, intizom va sabr-toqat kabi fazilatlarni shakllantiradi. Bu esa ularni nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyatli bo‘lishiga yordam beradi.

Ijtimoiy muhit va jamoaviylik - jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning yana bir muhim jihati – bu talabalarning jamoa bo‘lib ishlash, muloqot qilish va bir-birlariga hurmat ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabalarning bir-birlari bilan hamkorlik qilishlariga, jamiyatning faol a‘zolariga aylanishlariga yordam beradi. Jamoaviy sport o‘yinlari, musobaqalar va turli tadbirlar orqali ular o‘zaro muloqot qilishni, umumiy maqsad sari birgalikda harakat qilishni o‘rganadilar.

O‘quv jarayonida jismoniy tarbiya va madaniyatning o‘rni - jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat oliy ta‘lim tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Bu fanlar talabalarning nafaqat sog‘lom bo‘lishiga, balki ularning intellektual salohiyatlarini ham oshirishga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, jismoniy faoliyatlar bilan shug‘ullanish aqliy qobiliyatlarning rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslari o‘quv dasturida muhim o‘rin tutishi lozim.

Kelajakda jismoniy tarbiya va madaniyatni rivojlantirish - Oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni yanada rivojlantirish uchun zamonaviy uslub va metodlarni joriy etish zarur. Bu jarayonda sport inshootlarini yaxshilash, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash va xalqaro tajribalardan foydalanish

muhim ahamiyat kasb etadi. Talabalarga sport bilan shug‘ullanish uchun qulay sharoitlar yaratish ularning o‘z sog‘lig‘iga nisbatan mas’uliyatli munosabatini shakllantiradi va ijtimoiy faolligini oshiradi.

Jismoniy tarbiya va madaniyatni rivojlantirish davlat va jamiyatning asosiy vazifalaridan biri bo‘lib, bu borada oliy ta’lim muassasalari yetakchi rol o‘ynashi lozim.

Xulosa. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning o‘rni beqiyosdir. Ushbu fanlar nafaqat yoshlarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning psixologik va ma’naviy jihatdan yetuk bo‘lishiga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va madaniyat orqali yoshlar o‘z sog‘ligini mustahkamlaydi, jamoada birlashib, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etadi. Shu boisdan oliy ta’lim muassasalari bu jarayonni yanada kuchaytirishi va takomillashtirishi muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Xo‘jayev P. Meliyev M., Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish-T., 2016 y.
2. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011
3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari.
4. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o‘rgatish metodikasi.
5. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev.A va boshqalar “Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O‘quv–qo‘llanmasi, Farg‘ona nashriyoti, 2010