

TALABALARNING JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH**Kuniyazov Xojabay Auezbaevich***Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti**“Sport fanlari” kafedrası assistant-o’qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada talabalarning jismoniy madaniyatini shakllantirish masalalari muhokama qilinadi. Ushbu muammo bo'yicha mavjud ilmiy ma'lumotlar tarqoq va umumiy madaniyatning bir turi sifatida tizimlashtirilmagan. Jismoniy madaniyat - bu mustaqil soha, faoliyatning o'ziga xos jarayoni, shaxsni jismoniy takomillashtirish vositasi va usuli. Shuningdek, maqolada "Jismoniy madaniyat" ijtimoiy-gumanitar bilimlar tizimida ko'rib chiqiladi, bu uning o'rganish predmeti bilan belgilanadi, bu shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonining tizimli qonuniyatlari va xususiyatlari, jismoniy madaniyatning umumiyligi, hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishishda shaxsning jismoniy va ma'naviy kuchini mustahkamlash bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarni rivojlantiradi.*

Kalit so'zlar: *talabalar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, monitoring.*

Аннотация: *В данной статье рассмотрены вопросы формирования физической культуры студентов. Имеющиеся научные данные по данной проблеме разрознены и не систематизированы как вид общей культуры. Физическая культура представляет собой самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. А также в статье осматривается «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяются предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности, совокупность знаний, умений и навыков по укреплению физических и духовных сил личности при достижении жизненных и профессиональных целей.*

Ключевые слова и фразы: *студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая подготовка, мониторинг.*

Annotation: *This article discusses the issues of formation of physical culture of students. The available scientific data on this problem are scattered and not systematized as a type of general culture. Physical culture is an independent area, a specific process of activity, a means and method of physical improvement of the individual. And also the article examines “Physical culture” in the system of social and humanitarian knowledge, which is determined by the subject of its study, which is the systemic patterns and features of the process of forming the physical culture of the individual, the totality of knowledge, skills and abilities to strengthen the physical and spiritual strength of the individual in achieving life and professional goals.*

Key words and phrases: *studenty, physical culture, health image, physical training, monitoring.*

Jismoniy madaniyatni shaxs umumiy madaniyatining tarkibiy qismi sifatida shakllantirish oliy o'quv yurtlari talabalari jismoniy tarbiyasining muhim vazifasi hisoblanadi. Amaliyotni tizimli tahlil qilish, yetakchi mutaxassislarining ilg'or pedagogik tajribasini umumlashtirish va olingan natijalarni o'quvchilar jismoniy tarbiyasida o'quv jarayoniga izchil tatbiq etish orqaligina uni hal etish mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ko'pincha sog'liq muammolarini hal qilishga katta e'tibor berishadi. Bu, birinchi navbatda, jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullarini takomillashtirish asosida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga tegishli. "Jismoniy tarbiya" fanini o'qitish sifatini oshirish, bizningcha, o'quv jarayonining tarbiyaviy jihatini kuchaytirishga asoslanishi kerak.

Tadqiqot maqsadi - talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish uchun o'quv jarayonini tashkil etish metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, talabalar o'rtasida sotsiologik so'rovnoma, pedagogik kuzatishlar, jismoniy sifatlarni monitoringi, statistik ma'lumotlarni qayta ishlash.

Jiddiy e'tiborsizlik - bu jismoniy tarbiya nazariyasiga etarlicha baho bermaslikdir. Ko'pgina universitetlarda dasturning nazariy bo'limi butunlay yo'q, bu talabalarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasiga va shaxsiy jismoniy madaniyatni shakllantirishga salbiy ta'sir qiladi.

So'nggi paytlarda Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining "Sport fanlari" kafedrasida "Jismoniy tarbiya" fanidan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish, rejalashtirish va o'tkazishning yangi shakllariga bosqichma-bosqich o'tmoqda.

Jismoniy tarbiyaning yangi, eng samarali vositalarini topishga qaratilgan maqsadli ish, eng avvalo, o'quv materiallarini boyitish, binobarin, bo'lim rejalarni tuzatish bilan bog'liq.

Shuning uchun har yili har bir o'qituvchi o'z rejalari tuzilishiga, o'quv mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich taqsimlashga, jismoniy harakatlarining texnik asoslarini o'zlashtirish muddatlariga, talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish usullariga va mashg'ulotlarda amaliy foydalanishga jiddiy o'zgartirishlar kiritadi. O'quv dasturining mazmuni talabalarning qiziqishlari va kelajakdagi kasbiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda shaxsning jismoniy madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu dasturning asosiy qoidalari O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi (Toshkent shahri, 2020 yil 24 yanvar) farmoniga asoslanadi [1].

O'quv rejasi institutning moddiy-texnik bazasining mavjudligi va professor-o'qituvchilarning kasbiy tajribasini hisobga olgan holda "Jismoniy tarbiya" fanining namunaviy dasturiga (2017 yil) muvofiq ishlab chiqilgan.

O'quv dasturi ta'lim yo'nalishiga asoslanadi [3]. Jismoniy tarbiya faniga oid bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish, ulardan o'quv mashg'ulotlari davomida amaliy foydalanish muhim va uzoq muddatli vazifa sifatida o'quvchilarning jismoniy o'z-o'zini

rivojlantirishga e'tiborini uyg'otadi. Ammo uning yechimi talabalarning jismoniy tarbiyasida muvaffaqiyatga erishish yo'llaridan biridir.

Nazariy bo'limning mazmuni namunaviy dastur bilan chambarchas bog'liq bo'lib, shu bilan birga kafedraning yil davomidagi faoliyati natijalari, o'quv jarayoni samaradorligi tahlili, talabalarning test sinovlari natijalari, so'rovnomalar va pedagogik faoliyat natijalarini hisobga olgan holda muntazam yangilanib boriladi.

Sotsiologik so'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalar (so'rovda qatnashganlarning 26,7 foizi) maktabda "Jismoniy tarbiya" fanidan yetarlicha maxsus bilimga ega emas.

Shaxning jismoniy madaniyatni shakllantirish, jismoniy holatni yaxshilash va sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlar yoshlar jismoniy tarbiyasining eng muhim tarkibiy qismidir. Oliy o'quv yurtida o'qish davrida talabalarni test standartlarini topshirishga emas, balki jismoniy tarbiyadan kundalik hayotda foydalanishga tayyorlash kerak.

Sotsiologik so'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, so'rovda qatnashgan talabalarning atigi 25,2 foizi sog'lom turmush tarzini oilada tarbiyalaydi. Ota-onalar ularning "Jismoniy tarbiya" fanidan ko'rsatkichlariga deyarli qiziqishmaydi. Talabalar orasida salomatlik hali ham asosiy qadriyat emas, chunki unga nisbatan to'g'ri munosabat hayotning birinchi yillaridanoq shakllanmagan.

Yoshlar jismoniy harakatlarning turli shakllaridan foydalanishga nafaqat ularning salomatligi, balki bo'lajak farzandlarining salomatligi, umuman olganda, mamlakat kelajagi ham bog'liqligini aniq anglashlari kerak.

Nazariy bilimlar amaliy mashg'ulotlar davomida suhbat shaklida talabalarga yetkaziladi. Talabalarning jismoniy tarbiya bilimlarini ko'p sonli mashqlarni to'plash, ularning maxsus maqsadi va ularni amalga oshirishdan kutilayotgan samarani bilish orqali jiddiy chuqurlashtirish mumkin. Bunday holda, ertalabki gigienik gimnastika komplekslari va mavjud kasalliklarni bartaraf qilishga qaratilgan mashqlar to'plamining to'g'ri tarkibiga muhim o'rin berilishi kerak [4].

Talabalar faolligini oshirishning eng muhim omili sifatida "Jismoniy tarbiya" fanidan imtihonlar har semestrda o'tkaziladi. Imtihon uchun savollar Jismoniy tarbiya kafedراسi o'qituvchilari tomonidan mutaxassislik kafedralarning xohish-istaklarini inobatga olgan holda ishlab chiqiladi. Savollarning mazmuni talabalarga sog'lom turmush tarzi - bu organizm tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradigan, salomatlikni mustahkamlovchi, muvaffaqiyatli o'quv va mehnat faoliyati uchun asos bo'lgan hayot faoliyatining shunday shakl va usullarini anglatishini tushunishga imkon beradi.

Nazariy bo'limga bunday yondashish ijobiy natijalar beradi va yoshlarda o'z salomatligiga, jismoniy madaniyatning ilmiy asoslariga ongli munosabatni shakllantiradi. Olingan bilimlar amaliy mashg'ulotlarda mustahkamlanadi.

Amaliy mashg'ulotlar davomida talabalarga o'z-o'zini nazorat qilishning asosiy qoidalarini o'rgatish kerak (o'z-o'zini nazorat qilish, uyqu rejimi, ishtahasi asosida ularning salomatlik holatini baholash). Ularni dam olishda ham, turli intensivlikdagi

jismoniy mashqlarni bajargandan so'ng ham yurak urish tezligini va nafas olish tezligini tezda topish va to'g'ri hisoblashni o'rgatish kerak. Faqatgina ushbu yondashuv bilan jismoniy tarbiya darolarida o'quvchilarning sog'lig'iga zarar etkazmasdan jismoniy faoliyatni to'g'ri dozalash mumkin.

Oliy o'quv yurtlarida ko'p yillik tajribamiz shuni ta'kidlashga imkon beradiki, talabalarning jismoniy tayyorgarligini baholashda har bir talaba uchun individual ravishda jismoniy rivojlanishning boshlang'ich darajasini hisobga olish zarur [6]. Talabalarning takroriy test sinovlari natijalari nafaqat nazorat standartlarini topshirish natijalari bilan, balki dastlabki ma'lumotlardan ko'rsatkichlar dinamikasi bilan ham aniqlanishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlikning monitoringi, dastlabki ko'rsatkichlar bo'yicha natijalar dinamikasini hisobga olgan holda, jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan talabalar orasida mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi va ularning jismoniy tayyorgarligi darajasidagi eng kichik ijobiy o'zgarishlarni ham kuzatish imkonini beradi. Bunday yondashuv jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishiga yordam beradi va talabalarning jismoniy rivojlanish istagini oshiradi.

So'nggi yillarda o'tkazilgan test sinovlari natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarning jismoniy tayyorgarligi 1-3-kurslarda o'qish davrida oshadi. Dinamika barcha o'quv kurslarida ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. Eng sezilarli ta'lim samarasi kuch va moslashuvchanlikni rivojlantirishda kuzatiladi. Tezlik kuchi va tezlikning rivojlanishga biroz kamroq moyil.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashqlardan foydalangan holda mashg'ulotlar mazmuni har bir fakultet uchun alohida ishlab chiqilgan. Ushbu mashqlar kelajakdagi kasbiy faoliyat xususiyatlarini hisobga olgan holda, kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy fazilatlarni, harakat qobiliyatlarini va ko'nikmalarini rivojlantirishga, tananing psixofizik imkoniyatlarini yaxshilashga qaratilgan [7].

Talabalarning katta qismi bo'sh vaqtlarida mustaqil ta'lim shakllaridan foydalanishni xohlaydi: sorovnomada qatnashganlarning 23,4 foizi ushbu o'quv shaklini eng qulay deb bilishadi. Shu bilan birga, talabalar (24,0 %) jismoniy tarbiya vositalaridan to'g'ri foydalanish uchun ushbu sohadagi mavjud bilimlar hajmini oshirish kerakligini ta'kidlaydilar.

Mustaqil ta'lim jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- talabalarning jismoniy madaniyatga oid o'quv va ilmiy adabiyotlarni mustaqil o'rganish qobiliyatini rivojlantirish;
- olingan bilimlarni amaliyotda qo'llash ko'nikma va malakalarini shakllantirish;
- o'quvchilarda o'z-o'zini takomillashtirish, o'z-o'zini bilish va jismoniy madaniyat bo'yicha bilimlarni to'plash zarurligini tushunishga bo'lgan ehtiyoj va qiziqishlarni shakllantirish;
- mustaqil jismoniy mashqlar usullarini egallash;
- organizmning jismoniy holatini o'z-o'zini nazorat qilish, jismoniy faoliyatni to'g'ri dozalash ko'nikmalarini egallash.

- jismoniy mashqlarning individual komplekslarini yaratish, jismoniy faoliyatni to'g'ri dozlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

Xulosa. Talabalarining jismoniy madaniyatini shakllantirish oliy o'quv yurtlarida o'qishda eng muhim vazifa hisoblanadi.

Sog'lom, jismonan barkamol insongina to'laqonli hayot kechirishi, o'z hayotiy maqsadlarini ro'yobga chiqarishi, jamiyatga foyda keltirishi mumkin.

Kafedraning ustuvor yo'nalishlari talabalar o'rtasida motivatsiya, jismoniy tarbiyaga qiziqish va o'z salomatligini hayotdagi eng muhim qadriyat sifatida rivojlantirish uchun sharoit yaratishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni (Toshkent shahri, 2020 yil 24 yanvar)

2. Программа дисциплины «Физическая культура» (Для всех неспециализированных по физической культуре и спорту направлений бакалавриата) Ташкент — 2017. 3-4 с.

3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. — М. — 2001. — 240 с.

4. Михайлова, С. Н., Крюкова Г. В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. Санкт — Петербургский гуманитарный институт профсоюзов, 2003. — 287 с.

5. Ермолаев, В. Н. Зачетные требования по физическому воспитанию на новую основу //Физическая культура в школе.-1989. — № 10. — с. 52-53.

6. Михайлова, С. Н. Мониторинг физической подготовленности студентов //Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: материалы VII науч. конф. — № 12 (57). — М., Интернаука, 2016. — с. 85-88.

7. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов (научно-методические и организационные основы). — М.: Высшая школа, 1978.-144 с.