

## TA'LIMINING AYRIM JIHALARIDA JISMONIY MADANIYAT O'RNI

*SAYDAXMADOV A'ZAMXON VALIXON O'G'LI*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali,*

*Farg'ona shahar, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya vositalari va sport turlari ishlab chiqarish, mehnat jarayonlarida (sanoat, qurilish, qishloq xo'jaligi va xokazo) salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatini oshirish va eng muhim jismoniy chiniqish masalalari yaxshi yo'lga qo'yilmoqda ekanligi ko'rsatilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, mashg'ulot, jismoniy tarbiya darslari.

Salomatlik inson hayotida, ayniqsa yoshligida, muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi insonning kasbiy yetukligi va ijodiy o'sishida asosiy omillardan hisoblanadi. Mutaxassislar fikricha, aholi salomatligi 20% irsiy omillariga, 20-30% atrof muxit ta'siriga, 40-50% turmush tarziga va 10% sog'likni saqlash xizmati faoliyatiga bog'liq ekan. Hayot tarzi salomatlikning muhim omili hisoblanadi. SHuning uchun sog'lom hayot tarziga o'rgatishning olib borishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini yanada takomillashtirish, yoshlar hayotida o'z o'rinlarini endi topayotgan, rivojlanayotgan va yangi pedagogik texnologiyalar talab etish asosida o'quv bir paytda sog'lom hayot tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. CHunki yoshlik paytida ortirilgan malaka va ko'nikmalar butun umrga mustahkam asos bo'ladi. SHuni ham kayd etish kerakki, salomatlik va sog'lom hayot tarzi ijtimoiy ongining muhim qadriyatlari yoshlar kundalik hayot sirasiga kirmagan. Jamiyatda yoshlarning sog'lom hayot tarzini olib borishi, o'z salomatligi haqida kayg'urishi deyarli ongli ravishda shakillanmaganligidir. Bu esa yoshlarning jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanmasligiga sabab bo'lgan. SHuningdek, yoshlarni jismonan tarbiya qilishning mavjud holatiga sog'lomlashtirish tizimi sifatiga qaralmaydi. SHuning uchun u sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirmaydi va salomatlikni saqlash va yaxshilash usullarini o'rgatmaydi. Pedagogik jarayon jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan ehtiyojini yetarlicha faollashtirmaydi, bu *ularni* jismoniy rivojlanishi va gavda tuzilishini yaxshilamaydi. Ta'lim mazmuni uslubiy asoslari sog'lomlashtirish printsiplarini sust shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri juda kam. Bu jismoniy tarbiya dars jarayonlarida, sport to'garak mashg'ulot jarayonida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va uslublariga yetarlicha e'tibor berilmayotganligiga bog'liqdir. Yoshlar salomatligi soxasida vujudga kelgan axvolni taxlil qilib, bu muammo zudlik bilan yechilishi lozim bo'lgan masala ekanligini anglash mumkin.

Ta'lim istiqboli taraqqiyotning asosiy muammolarini hal etish va yoshlarni jismonan tarbiyalash, pedagogik sog'lomlashtirish tizimini yanada takomillashtirishni talab etadi. SHuning uchun hozirda maktabgacha ta'lim muassasalaridan to oliy o'quv yurtlarigacha ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tizimini qayta kurish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi, chunki tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra o'qish davomida ta'lim oluvchilar salomatligi darajasida ayrim salbiy o'zgarishlar ham kuzatilmoqda.



Salomatlik ta'lim oluvchilarda jismoniy tarbiyaning nazariy, amaliy va mustaqil mashg'ulotlariga ongli, barqaror va pozitiv munosabatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, salomatliklarini yaxshilashga, ularni o'quv jarayonlarining umumdorligini oshirish, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantirishiga qaratishi zamon talabini asosi bo'lmog'i kerak.

SHuning uchun oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimini qayta ko'rish dolzarb muammolardan hisoblanadi, chunki Farg'ona viloyatidagi Farg'ona Davlat Universiteti, Farg'ona Politexnika Instituti, Qo'qon Pedagogika Instituti va Toshkent Tibbiy Akademik Farg'ona filiali hamda Toshkent axborot texnologiya Universitetining Farg'ona filiallarida talaba yoshlarni salomatlik darajasi va jismoniy rivojlanganligi darajasi yetarli darajasida ekanligi aniqlandi. SHu maqsadda yuqoridagi oliygoxlarda har birida 1000 nafardan ortiq talabalarni salomatlik darajasi va jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilib ularni taxlil qilindi. Bunda talabalarni sog'lom turmush darajasiga amal kilish darajasi, ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illanishlari va bularni asosi bo'lgan oliygoxlarda jismoniy tarbiya kafedralarida o'quv, sport ishlarini tashkillash borasidagi ishlarni o'rganib tahlil qilindi. O'zbekiston Respublikasida yoshlarni sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport ishlari yanada rivojlanib davlat siyosati darajasiga ko'tarildi, chunki bu respublikaning kelgusidagi ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi ko'p jihatdan ta'minlaydi. SHuning uchun yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash davlat ahamiyatiga molik muammodir. Yoshlar salomatligi muammosi qator sabablarga ko'ra muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlar xalq xo'jaligi ishchi resurslarining asosiy qismini tashkil etadi. Bu aholining salomatlik jihatdan zaif, chuqur o'ylangan profilaktika tizimiga muxtoj kontingentidir. Ayni paytda rivojlanib kelayotgan yosh organizm sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport usullariga faol javob beradi va bu usullar samarasini yanada oshiradi. O'zbekiston aholisining 33,3% ya'ni respublikaning har uchinchi fuqarosi 14 dan 30 yoshgacha bo'lgan yigit va qizlardir. Ayni paytda yoshlar salomatligi chuqur tashvishga solmoqda. Hayotning davomiyligi rivojlangan mamlakatlardagiga nisbatan 7 yilga kam, buni bartaraf qilish bugungi kunda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini tashkillash va o'tkazish zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishni taqazo etadi. O'quvchi va talabalar salomatligi talab darajasida ekanligi borayotganligi kuzatilmokda. Yoshlar o'rtasida kasalliklarning oldini olish ularni ommaviy sog'lom jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga keng jalb qilish dolzarb muammoga aylanib boryapti.

-maktab o'qituvchilarida ateroskleroz va gipertoniya kasalliklari alomatlari kayd etilmoqda;

-shifoxona va tibbiyot punktlarda davolanuvchilar soni ko'payib bormoqda;

-alkogol va tamaki iste'moli oshib boryapti. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi va mutaxassislariga bergan ma'lumotlariga muvofiq turli oliy o'quv yurtlarida taxsil olayotgan talabalar sog'lig'i tekshirilganda, ularning 40% turli surunkali kasalliklar (psixologik kasalliklar va nevroz, nafas olish organlari kasalliklari, yurak qon tizimi va ovqat hazm qilish organlari kasalliklari) bilan og'rishi ma'lum bo'ldi. SHunisi achinarliki, ko'pchilik talabalar asab-ruhiy kasalliklari bilan og'rigan. Kasalligi tufayli talabalikdan o'chirilgan yoshlarning 45% aynan ruhiy va psixologik kasalliklar bilan og'riganligi ma'lum. Talabalarda turli kasalliklar jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi susaygan paytda kuchayishi kuzatilgan. O'qitish mazmuni va metodik asoslari sog'lomlashtirishga yo'naltirilmaganligi sababli jismoniy tarbiya darslarida sog'lomlashtiruvchi effekt yetarli emas. Bu shuningdek, tibbiyot va pedagogikaning sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga yetarli e'tibor bermayotganligiga ham bog'liqdir. Ma'lumki, talabalarning kasalliklarga ko'p chalinishi sabablaridan biri ularning kam harakatlanishidir. Ratsional jismoniy yuklamalarning yo'qligi, birinchi navbatda, semirish, diabet, nevroz, qomatning buzilishi, yassitovonlik kabi kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Yurak qon va nafas olish tizimlarining funktsional rezervlari kamayadi, turli infeksiyalar, shamollashlar, ruhiy stresslarga chidamliligi pasayadi. SHuning uchun harakat faolligiga hozirgi paytda jismoniy ko'rinishning yaxshilanishida effektiv vosita sifatida qarash kerak. Jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish salomatlikni mustahkamlashga, o'qish umumdorligini oshirishga yordam



beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Ilg'or pedagogik texnologiya asosida o'quv mashg'ulotlarini tashkillash va o'tkazish bugungi zamon talablarini asosi bo'lmog'i kerak

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Mirztyoyev.SH.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo yetamiz. Toshkent: O'zbekiston, 2016-yil.
2. Achilov.A Badiiy gimnastika T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashryotmatbaa ijodiy uyi, 2010-yil
3. Yeshtayev.A.K. Gimnastika darsi: O'quv qo'llanma. – T.: 2004-yil.
4. Aminov B.P. Jovliyev B.X. "Jismoniy tarbiya gigiyenasi". Qarshi DU Kichik bosmaxonasi, 2015.
5. Kerimov .F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar "Zarqalam nashiriyoti " 2004
6. Z.D.Gapparovich. Sport psihologiyasi Jismoniy tarbiya talabalari uchun darslik. T.Mehridaryo, 2011.
7. 4. Abidovoch, Toshtemirov Otabek. "Modern pedagogical mechanisms of the growth of physical culture among the students trained in the higher education system of uzbekistan." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 8.7 (2020).
8. Abidovich, T. O., and A. A. Adxamjanovich. "Modern socio -pedagogical necessity of increasing communicative competence of future physical education teachers." *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal* 10.5 (2020): 52-57.

