

Talabalar Jismoniy Tarbiyasining Dolzarb Muammolari

*Arabboyev Qahramon Tohirjonovich*¹

Annotatsiya: Bugungi kunda jismoniy tarbiya, ayniqsa oliy ta'lim muassasalarida talabalarning sog'lig'ini saqlash, ularning intellektual va jismoniy salohiyatini oshirishda muhim rol o'ynamoqda. Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni rag'batlantirish va umumiy jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish bugungi kunda dolzarb muammolar sirasiga kiradi. Bu maqolada talabalarning jismoniy tarbiyasining dolzarb muammolarini tahlil qilib, ularni hal etish bo'yicha takliflar keltiriladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, talabalar jismoniy tarbiyasining muammolari, jismoniy faollik, jismoniy tarbiyani ta'lim tizimiga integratsiya qilish, psixologik motivatsiyalar.

Respublikamizda jismoniy tarbiya jamiyat hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning jismoniy va ma'naviy tarbiyasini mustahkamlash, shuningdek, milliy sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. Jismoniy tarbiya maktabgacha ta'lim muassasalaridan tortib, oliy ta'limgacha bo'lgan barcha bosqichlarda ta'limning ajralmas qismi sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning ustuvorligi sog'lom va faol jamiyat qurishda muhim o'rin tutadi.

Respublikaiz ta'lim muassasalari o'quv dasturlariga jismoniy tarbiya darslari kiritilgan, har bir o'quvchi va talabaning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus dasturlar amalga oshirilmoqda, maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari", talaba-yoshlar o'rtasida "Barkamol avlod", "Universiada", shuningdek, turli yosh toifalari uchun "Besh tashabbus" doirasidagi musobaqalar muntazam o'tkazib kelinmoqda. Shuningdek, jismoniy tarbiyani oilaviy va mahalliy darajada qo'llab-quvvatlashga katta ahamiyat qaratilgan bo'lib, mahallalarda sport maydonchalari va inshootlari qurilib, aholiga bepul foydalanish uchun taqdim etilmoqda. Olimpiya o'yinlari va boshqa xalqaro musobaqalarda ishtirok etadigan sportchilarni tayyorlash uchun maxsus sport akademiyalari, maktablari va klublar faoliyat yuritmoqda. Prezident farmonlari va qarorlari orqali sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilib, sport infratuzilmasini yaxshilash, bolalar sport maktablarini qurish va ta'minlashga mablag' ajratilmoqda.

Bu yo'nalishda kelajak avlodning sog'lom va har tomonlama rivojlangan bo'lishini ta'minlas, faol jamiyat quruvchisini tarbiyalash bo'yicha olib borilayotgan sa'y-harakatlar, albatta jismoniy tarbiya mutaxassislariga qo'shimcha ma'suliyat yuklaydi. Xususan, talabalar jismoniy tarbiyasini qaytadan isloh qilish masalalarini kengroq o'rganish, tadqiq qilish ehtiyojini yuzaga chiqarmoqda.

Jismoniy tarbiya oliy ta'lim muassasalarida talabalarning sog'lig'ini saqlash, ularning intellektual va jismoniy salohiyatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni rag'batlantirish va umumiy jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish bugungi kunda dolzarb muammolar sirasiga kiradi. Biz quyida talabalar jismoniy tarbiyasining hozirgi kundagi muammolarini tahlil qilib, ularni hal etish bo'yicha takliflarni keltirdik.

Tadqiqotlar va kuzatishlarimiz natijasida hozirgi kun talabalar jismoniy tarbiyasida yuzaga kelayotgan quyidagi muammolarni ko'rishimiz mumkin.

Jismoniy faollikning pasayishi. Oliy ta'lim muassasalaridagi talabalar orasida jismoniy faollikning keskin pasayishi katta muammo sifatida yuzaga chiqmoqda. Biz buni joriy yilning boshida talabalar jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida o'tkazilgan test natijalarida ko'rishimiz mumkin.

¹ Qo'qon davlat pedagogika instituti dotsenti



Zamontaviy talabalarning ko'pchiligi intellektual faoliyatga ko'proq vaqt ajratishga moyil bo'lib, bu esa ularning jismoniy mashg'ulotlarga ajratadigan vaqtlari kamayishiga olib kelmoqda. Kompyuterlar, mobil telefonlar va boshqa raqamli qurilmalar talabalarning vaqtini ko'proq egallab, jismoniy faollikni kamaytiradi. Bu holat o'z navbatida, semirish, yurak-qon tomir kasalliklari, umurtqa pog'onasi va boshqa sog'liq bilan bog'liq bo'lgan muammolarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarining yetishmasligi yoki sifatsizligi. Ko'plab oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari vaqt va joy jihatidan cheklangan bo'lib, talabalarning bu sohadagi ehtiyojlarini qondirishda yetarli emas. Ba'zi oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasi past bo'lishi yoki metodik jihatdan eskirganligi sababli, darslar samarali o'tilmaydi. Bu esa talabalar uchun jismoniy tarbiyaning qiziqarli va samarali bo'lishini ta'minlay olmaydi.

Sport inshootlari va jihozlarning yetarli emasligi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan infratuzilma ham dolzarb muammolardan biridir. Ko'plab oliygozlarda sport zallari, stadiyonlar yoki boshqa jismoniy tarbiya o'quv inshootlari yetarli emas. Ba'zi muassasalarda mavjud inshootlar eskirgan va talabalarga kerakli sharoitlarni taqdim eta olmaydi. Yangi sport inshootlarini qurish yoki mavjudlarini yangilash talabalarga jismoniy faollikni oshirishda yordam berishi mumkin.

Motivatsiya va psixologik omillar. Jismoniy tarbiyani rivojlantirishda talabalarning motivatsiyasi ham muhim ahamiyatga ega. Aksariyat talabalar jismoniy mashg'ulotlarga vaqt ajratishga qiziqish bildirmaydi, chunki ular bu faoliyatni stressdan qochish yoki tinchlanish vositasi sifatida ko'rmaydilar. Shuningdek, ko'plab talabalar o'zlarini jismoniy faollikda yaxshi natijalarga erishishga qodir deb hisoblamaydilar. Bu psixologik to'siqlarni yengish uchun sportchilarni va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini rag'batlantiruvchi tizimlarni yaratish zarur.

So'ngi yillarda olib borilgan tadqiqot ishlarining natija va xulosalarini o'rganish, ko'p yillik tajribaga ega bo'lgan mutaxassislar va talabalar bilan suhbatlar, so'rovnomalari natijalariga ko'ra, talabalar jismoniy tarbiyasini yanada rivojlantirish va yaxshilash, mavjud muammolarni bartaraf etish uchun quyidagi chora-tadbirlarga e'tiborni qaratish lozim.

1. **Jismoniy tarbiyani ta'lim tizimiga integratsiya qilish.** Talabalar jismoniy tarbiyasini yaxshilash uchun uni ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida ko'rish zarur. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani nafaqat fakultativ darslar sifatida, balki umumiy ta'lim dasturlari, motivatsiya va rag'batlantirish vositalari bilan boyitish lozim. Talabalar uchun sport musobaqalarini tashkil etish, jismoniy faollikni rag'batlantiruvchi tadbirlar o'tkazish samarali natijalarga erishishga yordam beradi.
2. **Jismoniy tarbiya infratuzilmasini yangilash.** Talabalar uchun jismoniy tarbiya o'qitish va sport bilan shug'ullanish sharoitlarini yaxshilash maqsadida sport inshootlarini qurish yoki mavjudlarini yangilash zarur. Oliy ta'lim muassasalarida zamontaviy sport zallari, fitnes markazlari, yugurish yo'llari va boshqa jismoniy faoliyat uchun kerakli joylarni yaratish talabalar uchun jismoniy faollikni oshirishda muhim qadam bo'ladi.
3. **Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasini oshirish.** Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasini oshirish, yangi metodlarni o'rganish va zamontaviy pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash talabalar uchun samarali ta'lim muhitini yaratadi. O'qituvchilarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi eng yangi ilmiy yutuqlar va metodlar bilan tanishtirish zarur.
4. **Psixologik motivatsiyani oshirish.** Talabalarning jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun psixologik treninglar va motivatsiya dasturlarini ishlab chiqish lozim. Jismoniy tarbiyaning sog'liq uchun foydalari haqida talabalarni xabardor qilish, shuningdek, sportchilarni ilhomlantiruvchi muvaffaqiyat hikoyalarini taqdim etish, talabalar orasida sportga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya zamontaviy mutaxassis shaxsining umumiy va kasbiy madaniyatini shakllantirishning ajralmas qismidir. Turli darajadagi



sport-sogʻlomlashtirish tadbirlari orqali tarbiyalandigan jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasining muhim sifat tavsifi shaxsiy salomatlik madaniyatidir. Ijtimoiy faoliyatning rivojlanishi bilangina hayotning barcha sohalarida takomillashtirish darajasini oshirish va yaxshilash mumkin.

Talabalar jismoniy tarbiyasining dolzarb muammolarini hal etish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Jismoniy faollikni oshirish, zamonaviy infratuzilmani yaratish, taʼlim tizimiga jismoniy tarbiyani yanada integratsiya qilish va psixologik motivatsiyani oshirish orqali talabalar orasida sogʻlom turmush tarzini rivojlantirish mumkin. Bu muammolarni hal qilish, nafaqat talabalarning jismoniy salomatligini, balki ularning akademik muvaffaqiyatlarini ham yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI.

1. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.
2. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Muidinov Ikboljon Abdukhomidovich. "The effect of physical exercises on the mental abilities of students." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.1 (2023): 15-19.
3. Араббоев, К. Т. "ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ К УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ." *Педагогические науки* 5 (2011): 128-131.
4. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.
5. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). ADAPTATION OF ATHLETE STUDENTS TO STUDENT LIFE. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 272–276.
6. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
7. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPORTDA BASHORAT QILISH MUAMMOLARI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 39-43.

