

OLIV TA'LIMDA SPORTNING AHAMIYATI VA O'RNI**N.I.Axmedova****O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, dosenti****O.X.Abdalimov****Toshkent axborotlari texnika universiteti dosenti****A.I.Azamatov****O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o'qituvchisi****R.A.Lutfullina****O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti****<https://doi.org/10.5281/zenodo.10351243>**

Annotasiya. Ushbu maqola oliy ma'lumot olish jarayonida jismoniy tarbiyaning dolzarb muammosiga bag'ishlangan. Maqolada ushbu toifadagi mashg'ulotlarda talabalarni tayyorlash xususiyatlari tahlil qilinadi, jismoniy tarbiya jarayonida yuzaga keladigan muayyan muammolarni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar. jismoniy tarbiya, oliy ta'lim, sport, sport sotsiologiyasi.

Sport yuqori yutuqlar bilan uzviy bog'liqdir, garchi bu bog'liqlik matematik munosabatlarning qattiq doirasiga kiritilmagan. Aytaylik, sport bilan shug'ullanadigan har bir yuz (ming) kishidan, albatta, ma'lum, hatto undan ham ko'proq katta sport bilan shug'ullanadigan doimiy sonni chiqarib bo'lmaydi - bu nisbatga juda ko'p omillar ta'sir qiladi. Bularga tanlash metodologiyasi, murabbiylar shtabining ma'lum bir faoliyat turi va darajasiga haqiqiy tayyorlik darajasi, bazalar, inventar va jihozlar bilan ta'minlanishi, qurilmalar va simulyatorlarning soni va tabiati, bolalar va ota-onalarning qiymat yo'nalishlari, ma'muriyatning munosabati, boshqaruv tizimining haqiqiy holati, tashkilot va boshqa ko'plab omillar.

Sport, shuningdek, bo'sh vaqtdan oqilona foydalanishning eng muhim vositalaridan biri bo'lib, u K. Marksning fikricha, jamiyat boyligining haqiqiy o'lchovidir, chunki aynan shu erda inson shaxsiyati, uning yorqin individual o'ziga xosligi qayta tiklanadi.

Sportning hayotdagi ahamiyati ko'p qirrali bo'lib, uning ko'plab taniqli funktsiyalari haqida gapirishning hojati yo'q. Biroq, sport uchun odatiy bo'lmagan funktsiyalarni belgilash yoki uning yordami bilan ba'zi murakkab ijtimoiy vazifalarni hal qilish noqonuniy hisoblanadi. Masalan, u mehnatkashlar e'tiborini siyosiy kurashdan chalg'itishning samarali vositalaridan biri sifatida keng qo'llanilsada, ijtimoiy jamiyatdagi ijtimoiy qarama-qarshiliklar va tengsizlik muammosini hal qila olmaydi. Ba'zi burjua sotsiologlari fikricha, sport o'z-o'zidan odamni "deformatsiya qilmaydi" va "tajovuzkor instinktlarni" jonlantirmaydi. Ammo bu "tajovuzkor instinktlarni" sport orqali "yo'naltirishga" urinishlar zamonaviy ijtimoiy jamiyatga xosdir.

Universitetda jismoniy tarbiya - bu talabalarni faol ijtimoiy hayotga va samarali mehnatga tayyorlash, shuningdek, sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, shaxsning jismoniy, axloqiy, intellektual, estetik tarbiyasini doimiy ravishda takomillashtirish, shu jumladan barcha turdagi va davlat va nodavlat ta'lim muassasalari tomonidan o'quvchilarning hayotiy jismoniy fazilatlarini egallash va sport bilan shug'ullanishini yaxshilash maqsadida amalga oshiriladigan tashkiliy, maqsadli va tizimli faoliyat shakllari.

Inson salomatligi muammosi 20-asrning birinchi yarmidagi eng murakkab va dolzarb muammolardan biri bo'lib, I.I.Brexman "valeologiya" ning maxsus tushunchasini kiritadi, u

inson salomatligi haqidagi yangi fanni nomlashni taklif qiladi. Valeologiya uni haqli ravishda global deb ataladigan zamonaviy muammolarga ishora qiladi.

Valeologiya nafaqat fan, balki hayot tarzidir; bu hayot va omon qolish san'atidir. Hayvonot dunyosida omon qolish moslashish bilan bog'liq. Inson dunyoda moslashish orqali emas, balki dunyoni o'zgartirish orqali, uning borliq bilan aloqasi mavjud bo'lishi kerak bo'lgan dunyo modellarini yaratish orqali omon qoladi. N.I.Axmedova A.I.Azamatova va N.I.Azamatovalar borliq bilan bog'lanishgina insonni dunyoga moslashgan, ijtimoiylashgan va ijtimoiy sog'lom bo'lishini ta'kidlaydi. N.I.Axmedova bir tomondan inson salomatligi va aholi salomatligi, ikkinchi tomondan ta'lim o'rtasidagi muhim aloqalarni ochib beradi. Inson salomatligi va jamiyatning har tomonlama ta'siriga erishish uchun tibbiy, pedagogik va jismoniy tarbiya bilimlarining ahamiyatini ko'rsatadi. Insoniy fanlar hal qilishi kerak bo'lgan eng muhim vazifalardan biri - zamonaviy sivilizatsiya shaxsiyatining asosiy huquqi va alohida qadriyati sifatida sog'liq muammosini rivojlantirish. Inson salomatligi uning dunyoqarashi qadriyatlari tizimida eng muhim shaxsiy ko'rsatma hisoblanadi, chunki u insonning ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun shart bo'lib xizmat qiladi. Ammo, ma'lumki, valeologiya doirasida inson tanasining salomatligi va uning psixo-emotsional salomatligini mustahkamlash maqsadi belgilanmagan. Bu yerda gap faqat shaxsning umumiy gumanitar madaniyatini oshirish haqida ketmoqda. Ma'naviy salomatlikni mustahkamlash tizimiga insonparvarlik qadriyatlarini joriy etish ta'limdagi valeologik yondashuvning ustunligi hisoblanadi. O'z sog'lig'iga mas'uliyatli munosabatni shakllantirish ham shaxsning dunyoga va o'ziga bo'lgan oqilona va ma'naviy munosabatiga bog'liq.

Ma'naviy salomatlik insonning o'zini o'zi anglashining zaruriy shartidir. Shu bilan birga, u o'z potentsialini ro'yobga chiqarishdan xabardorlikni belgilaydi va shu ma'noda jismoniy salomatlik darajasiga sezilarli ta'sir qiladi. Ma'naviy salomatlik sub'ektiv farovonlik holatini ifodalaydi, bu o'z hayotiga ijobiy hissiy o'zini-o'zi baholashni aks ettiradi. Shaxsning sog'lig'i jamiyatning ijtimoiy tuzilishining farovonlik darajasi bilan o'lchanadi.

Shu bilan birga, sog'liq - bu shaxsning o'z mehnati bilan erishilgan "yaxshilik". Inson asosan o'z sog'lig'ining mavzusiga aylanadi. Bu insonning o'zida va atrofida nimani yaratishga qodirligi, shuningdek, sog'liqni saqlash usullaridan qanday foydalanishi uning irodasiga bog'liq. Salomatlik falsafasi salomatlikning murakkab tabiatiga bo'lgan munosabatdan kelib chiqadi, sog'likka bo'lgan ehtiyojni shakllantirishning ijtimoiy va shaxsiy tomonlarini hisobga oladi. Agar shaxsning ijtimoiy salomatligi uning muayyan ijtimoiy tizimdagi farovonlik darajasi bilan belgilanadigan bo'lsa, u holda individual sog'liq uning xatti-harakatlarini, o'z-o'zini rivojlantirish jarayonini mustaqil ravishda nazorat qilish va sog'lig'i uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olish qobiliyati bilan belgilanadi.

Jismoniy jihatdan salomatlik insonning ijtimoiy salomatligining ajralmas qismidir. Jismoniy salomatlik - bu murakkab faoliyat:

- 1) pedagogik (murabbiylik);
- 2) sog'lomlashtiruvchi (tiklash, davolash-profilaktika va gigiena);
- 3) alohida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish va ommaviy sport, jismoniy faoliyatning maxsus komplekslari yordamida tana va ruhni rivojlantirish.

Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan salomatlikni alohida ta'kidlash kerak, chunki uni shakllantirishning o'ziga xos o'ziga xos usuli mavjud - jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish amaliyotlarida va turli sport turlarida maxsus jismoniy mashqlar va harakatlar to'plami

yordamida sog'likka erishish, mustahkamlash va rivojlantirish. buning natijasida nafaqat tana, balki insonning ruhiy-ma'naviy mohiyati ham o'zgaradi.

Mualliflarning fikricha, jismoniy tarbiya va sport jihatidagi salomatlikni jismoniy faoliyatning maxsus jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari turlari yordamida salomatlikka erishish, mustahkamlash va rivojlantirishning alohida shakli va usuli sifatida qarash mumkin. Bu harakatlar jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish amaliyotlari va turli sport turlarining asosiy mazmunini tashkil qiladi. Ular odatda insonning tanasi va ruhini foydali tarzda o'zgartiradilar. Oltoy davlat tibbiyot universitetida jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida ushbu masalalar bilan kafedra mudiri V.P. boshchiligida jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi kafedrası o'qituvchilari shug'ullanadi. N.I.Axmedova.

Endi biz jismoniy tarbiya va sportga insonning psixofizik salomatligini rivojlantirish va mustahkamlashning amaliy usullari sifatida izchil o'tishimiz mumkin. Jismoniy madaniyat jamiyat umumiy madaniyatining ajralmas qismidir. U sog'lig'ini mustahkamlash, uning shaxsiyatini uyg'un shakllantirish maqsadida uning jismoniy, axloqiy-irodaviy va intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy madaniyat kishilarning ijtimoiy va mehnat faolligini oshirishning samarali usulidir. U bir qator muhim axloqiy, estetik va ijodiy ehtiyojlarni, o'zaro muloqot va xalqlar va mamlakatlar o'rtasidagi do'stona munosabatlarni rivojlantirishning hayotiy ehtiyojlarini qondirishga qodir.

Sport jismoniy madaniyatning uzviy qismidir. Bu jismoniy mashqlar, texnik, intellektual va boshqa tayyorgarlik shakllarida sportchilarning yutuqlarini taqqoslash uchun odamlar va ularning jamoalari o'rtasidagi maxsus raqobat sohasini ifodalaydi. Talabalar sporti umumiy rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, sport seksiyalari va jamoalarida maxsus tayyorgarlik, sportga yo'naltirilgan jamoat birlashmalarida (sport klublari, jismoniy tarbiya guruhleri va boshqalar) jamoaviy va tashkiliy ishlar, sport musobaqalarida ishtirok etishni o'z ichiga oladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, talabalar sport hayoti nafaqat sog'lig'i etarli darajada bo'lgan yoshlarni, balki jismoniy nuqsonlari bo'lgan yoki u yoki bu sabablarga ko'ra ma'lum jismoniy qiyinchiliklarni, jumladan, giyohvandlik xatti-harakatlarini boshdan kechiradigan talabalarni ham qamrab oladi.

Bunday yoshlar guruhleri uchun maxsus sog'lomlashtiruvchi tibbiy guruhlarda yoki nogironlar uchun maxsus sport muassasalarida muassasa va aholini ijtimoiy muhofaza qilish organlari mablag'lari hisobidan amalga oshiriladigan maxsus tayyorgarlik tashkil etiladi.

Endi turizm bilan ifodalanadigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining amaliy shakliga to'xtalamiz.

Turizm jismoniy tarbiya va sportning maxsus amaliy (amaliy) vositasidir. Uning sharofati bilan, bir tomondan, o'zining jismoniy va ruhiy-ma'naviy salomatligi mustahkamlanadi, ikkinchi tomondan, tabiat go'zalligi bilan muloqotda bo'ladi va xarakterni rivojlantirish orqali og'ir tabiiy sharoitlarda bo'lish qiyinchiliklarini yengish qobiliyati shakllanadi. va iroda kuchi. Turistlar uchun sport mashg'ulotlari tabiiy sharoitda jamoaviy sa'y-harakatlar bilan amalga oshiriladigan, kam aholi punktlarida muhim masofalarni ataylab bosib o'tish bilan bog'liq bo'lgan turli shakl va mazmundagi harakat harakatlarini o'z ichiga oladi.

Bunday jismoniy va ruhiy-ma'naviy zo'riqishning maqsadi insonda ishlab chiqarish, harbiy va maishiy faoliyatda zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish, shu bilan birga ta'lim, tarbiya, sog'liqni saqlash va sport muammolarini hal qilishdir.

Bundan tashqari, ham sport, ham faol dam olish usuli bo'lgan faol turizm va "tabiatga mos" xatti-harakatlar.

Ular, shuningdek, sport tasnifiga muvofiq, ortib borayotgan murakkablik bilan piyoda marshrutlarni engib o'tishning majburiy talablarini bajarish bilan bog'liq. Bu harakat va mahoratning ortishi insonning jismoniy, aqliy, jamoaviy va tashkilotchilik qobiliyatlarini yaxshilashga imkon beradi.

Turizmdagi ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish va sport vazifalari umumiy vazifalar toifasiga kiradi. Ularning yechimi o'zaro bog'liq holda amalga oshiriladi va odatda jalb qilinganlarning yoshi va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq emas. Masalan, yurish paytida o'quv vazifalarini jamoaning har bir ishtirokchisiga, guruhning alohida a'zolariga - butun guruhga bevosita ta'sir qilish orqali hal qilish mumkin. Natijada jamoaviylik tuyg'usi shakllanadi va shaxsiy manfaatlar jamoat manfaatlariga bo'ysunadi. Sayohat sharoitida harakatning davomiyligi, jismoniy faollikning bosqichma-bosqich o'sishi sayohat ishtirokchilarining chidamliligi, kuchli irodali va kollektivistik fazilatlarini rivojlantiradi.

Aksiya davomida tarbiyaviy vazifalar bilan bir qatorda tarbiyaviy vazifalar ham hal etiladi. Nazariy yo'nalishda o'qiyotganlar tomonidan olingan o'lka tarixi, tabiat tarixi va topografiyasi bo'yicha bilimlar yurishdan oldin ham to'planadi va mustahkamlanadi. Bu erda nazariya amaliyot bilan qo'llab-quvvatlanadi. Lager sharoitida vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini rivojlantirish usullari haqidagi bilimlar ham yaxshilanadi.

Shunday qilib, oliy o'quv yurtlarida talabalar uchun jismoniy tarbiya talabalarga jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lig'ini rivojlantirish va mustahkamlash imkonini beradigan dasturga ega.

Talabalar o'z universitetlarida ham, universitetlararo, turli darajadagi, shahardan butun O'zbekistonda bo'lgan turli tanlovlarda qatnashish imkoniyatiga ega. Bu insonda jamoaviy ruh, iroda va boshqa muhim fazilatlarni tarbiyalaydi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya talabalar uchun muhim rol o'ynaydi, deb aytishimiz mumkin. Bu nafaqat jismoniy madaniyat, balki sportning insonparvarlik qadriyatlarini, sog'lom turmush tarzini ham shakllantiradi. Amalda jismoniy tarbiya va sportning jismoniy salomatlikka, ma'naviy dunyosiga, yosh shaxsining irodasi va axloqiy tamoyillariga ijobiy ta'sir ko'rsatish imkoniyatlari amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati nafaqat umuman, balki shaxsan o'zi uchun ham hayot sifatini oshirish vositasi, ijodkorlik shakli, sportning ijodiy kuchi sifatida tobora kuchayib bormoqda.

References:

1. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
2. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
3. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
4. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubi". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
5. Azamatov A.I. "Stol tennisi nazariyasi va uslubi". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
6. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.

7. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: 2014, 200 b.
8. Нафиса Ахмедова, Шерзод Пулатов, Абдулло Азаматов. Ёш теннисчиларда тана мувозанати турфунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. Academic research in educational sciences 2020 y. ООО «Academic Research». 334-340.
9. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЎЗБЕКИСТОН ВА ЖАҲОН РАКЕТКА УСТАЛАРИНИНГ ТОКИО-2020 XXXII ЁЗГИ ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИДА ИШТИРОКИ НАТИЖАЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga. 2021. 27-30
10. N.I. Akhmedova, OX Abdalimov. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Академические исследования в современной науке. 14/06/2023. 51-54.
11. Nigora Azamatova, Nafisa Axmedova, Abdullo Azamatov. Specific features of improving the technique of playing in front of the net in tennis. Collection of scientific papers. XI internashional scientific conference of students and young scientists. Chirchik, Uzbekistan.1.№1. 2022/9/24. 85-86
12. N.I. Akhmedova, R.A. Lutfullina, A.I. Azamatov, N.I. Azamatova. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Евразийский журнал академических исследований. 2022/6/30. 541-543.
13. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ТАНА МУВОЗАНАТИ ТУРФУНЛИГИНИНГ ҲАРАКАТЛАНАЁТГАН ОБЪЕКТГА РЕАКЦИЯ АНИҚЛИГИНИ НАМОЁН ЭТИШДАГИ РОЛИ. Fan-Sportga. 2022. 28-31.
14. Nigora Isakhodzhaevna Azamatova, Nafisa Isakhodzhaevna Akhmedova, Abdullo Isaxodja Oglu Azamatov, Rumiya Anvarovna Lutfullina. Agreed rules, disciplinary procedures, sanctions and other forms of combat against doping in sport. Science and Education. 2022. 1800-1806.
15. Нигора Исаходжаевна Азаматова, Нафиса Исаходжаевна Ахмедова, Абдулло Исаходжа Угли Азаматов, Румия Анваровна Лутфуллина Ўзбекистон терма жамоаси теннисчиларнинг олимпия ўйинларида натижа динамикаси ва спорт формаси таҳлили. Science and Education. ООО «Open science». 2022. 3.№5. 1378-1382.
16. Н.И. Ахмедова, Н.И. Азаматова, А.И. Азаматов. МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ У СЕТКИ В ТЕННИСЕ. 2017. 121-124
17. Н.И. Ахмедова, Н.И. Азаматова, А.И. Азаматов. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ У СЕТКИ В ТЕННИСЕ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО, 2016. 125-128.
18. N.I. Akhmedova, N.I. Azamatova, A.I. Azamatov, F.T. Umaraliyeva, Sh. D. Saidova. THE IMPORTANCE AND ROLE OF SPORT IN HIGHER EDUCATION. Science and innovation in the education system. 08.11.2023. №2. 56-64.
19. N.I. Akhmedova, N.I. Azamatova, A.I. Azamatov, F.T. Umaraliyeva, Sh. D. Saidova. RATIONAL NUTRITION IN THE LIFE OF STUDENTS. 2023/11/8. Current approaches and new research in modern sciences. 2.№11. 33-38
20. N.I. Akhmedova, N.I. Azamatova, A.I. Azamatov, F.T. Umaraliyeva, Sh. D. Saidova. USE OF SPECIAL TENNIS EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AMONG STUDENTS. Академические исследования в современной науке. 2. №24. 47-52.