TALABA-YOSHLARNING BO‘SH VAQTINI MAZMUNLI TASHKIL ETISHDA SPORT VA JISMONIY FAOLLIKNING O‘RNI

Yusupov Toirjon Tulanovich
Farg’ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport o`yinlarini o`qitish metodikasi
kafedrasi katta o`qituvchisi (Tel: +99891-206-01-44)

Abdumuxtorova Mushtariybonu Farhod qizi
Farg’ona shahar 2-sonli tehnikumi Jismoniy madaniyat o`qituvchisi
Gmail : abdumuxtorovamushtariybonu2004@gmail.com (Tel: +99894-760-76-76)

ANNOTATSIYA

Maqolada talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishning pedagogik jihatlari, jismoniy faollikning salomatlik va psixologik holatga ta’siri, sport mashg‘ulotlarining ijtimoiy faollikni rivojlantirishdagi imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida talabalar qiziqishi va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda sport to‘garaklari, musobaqalar, sog‘lomlashtirish tadbirlari va faol dam olish shakllarini tashkil etish masalalariga e’tibor qaratilgan. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar va raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali talabalarning jismoniy faolligini muntazam monitoring qilish hamda individual tavsiyalar berish imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: talaba-yoshlar, bo‘sh vaqt, sport, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, ommaviy sport, harakatli o‘yinlar, faol dam olish, jismoniy madaniyat, pedagogik yondashuv.

KIRISH

MAVZUNING DOLZARBLIGI. Bugungi kunda yosh avlodning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularning jismoniy va ma’naviy salohiyatini rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, talabalik davrida yoshlarning kun tartibini to‘g‘ri tashkil etishi, o‘qishdan tashqari vaqtini foydali faoliyat bilan mazmunan to‘ldirishi ularning shaxsiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Bo‘sh vaqtning qanday tashkil etilishi talabaning sog‘lig‘i, kayfiyati, ijtimoiy faolligi, o‘qishga bo‘lgan munosabati va kelajakdagi hayot tarziga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Hozirgi raqamli texnologiyalar rivojlangan sharoitda talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini internet, ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanishga ortiqcha sarflash holatlari kuzatilmoqda. Bunday passiv faoliyatning uzoq davom etishi jismoniy harakatchanlikning kamayishiga, kun tartibining buzilishiga va sog‘lom turmush tarziga yetarlicha amal qilinmasligiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yoshlarni faol hayot tarziga jalb etish, ularning bo‘sh vaqtini sport va jismoniy mashg‘ulotlar bilan mazmunli tashkil etish dolzarb pedagogik masalalardan biridir. Sport va jismoniy faollik nafaqat inson organizmining jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi, balki iroda, intizom, mas’uliyat, qat’iyatlilik, jamoada ishlash va o‘zini boshqarish kabi muhim sifatlarni shakllantiradi. Sport mashg‘ulotlari jarayonida talaba maqsad qo‘yish, unga erishish uchun muntazam harakat qilish, qiyinchiliklarni yengib o‘tish va o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashni o‘rganadi. Shu jihatdan sportni talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini tashkil etishning oddiy shakli sifatida emas, balki tarbiyaviy va rivojlantiruvchi imkoniyatlarga ega bo‘lgan pedagogik vosita sifatida qarash maqsadga muvofiq.

MUAMMONING QO‘YILISHI. Mazkur muammoning asosiy jihatlaridan biri talabalarning sport va jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishi bilan ularning real ishtiroki o‘rtasida tafovut mavjudligidir. Sportning inson salomatligi uchun foydali ekanligini bilishning o‘zi muntazam jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishni kafolatlamaydi. Buning uchun talabada ichki motivatsiya, qulay sharoit, mos sport turi va muntazam faoliyatni qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik

muhit shakllantirilishi lozim. Yana bir muhim muammo — sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda talabalarning individual xususiyatlari va qiziqishlari yetarlicha hisobga olinmasligidir.

Jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘i, sport tajribasi va qiziqishlari turlicha bo‘lgan talabalarni bir xil mashg‘ulot shakliga jalb etish ayrim hollarda ularning sportga bo‘lgan qiziqishini pasaytirishi mumkin. Shu sababli bo‘sh vaqtni sport orqali tashkil etishda individual va differensial yondashuvdan foydalanish muhimdir. Muammoning yana bir tomoni oliy ta’lim muassasalarida sport tadbirlarining mazmuni va shakllarini zamonaviy talabalar ehtiyojlariga moslashtirish bilan bog‘liq. Faqat an’anaviy musobaqalarni tashkil etish bilan cheklanib qolmasdan, talabalarni qiziqtiradigan harakatli o‘yinlar, sport festivallari, sog‘lomlashtirish aksiyalari, fakultetlararo musobaqalar, ommaviy yurish va yugurish tadbirlari, fitness mashg‘ulotlari hamda turli sport chaqiriqlaridan foydalanish zarur. Bundan tashqari, zamonaviy raqamli vositalardan sport faoliyatini tashkil etishda yetarli foydalanilmayotgani ham muammoning bir qismi sifatida qaralishi mumkin. Vaholanki, mobil ilovalar, qadam hisoblagichlar, jismoniy faollikni monitoring qilish vositalari va onlayn mashg‘ulotlardan foydalanish talabalarning o‘z faoliyatini nazorat qilishiga yordam beradi. Raqamli texnologiyalarni sport bilan to‘g‘ri uyg‘unlashtirish orqali yoshlarning passiv ekran vaqtini faol harakatga yo‘naltirish imkoniyatlari kengayadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli va samarali tashkil etishda sport hamda jismoniy faollikning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash, ularni ta’lim muassasalari sharoitida samarali qo‘llash yo‘llarini asoslash hamda yoshlarning muntazam jismoniy faoliyatga qiziqishini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

1. Talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishning pedagogik ahamiyatini o‘rganish;
2. Bo‘sh vaqtni tashkil etishda sport va jismoniy faollikning o‘rnini aniqlash;
3. Muntazam jismoniy faoliyatning talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ta’sirini tahlil qilish;
4. Talabalarning sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini oshirishning samarali usullarini aniqlash;
5. Oliy ta’lim muassasalarida talabalar bo‘sh vaqtini sport orqali tashkil etishning mavjud shakllarini tahlil qilish;
6. Talabalarning qiziqishi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda sport mashg‘ulotlarini tashkil etish yo‘llarini belgilash;
7. Sport to‘garaklari, ommaviy musobaqalar, harakatli o‘yinlar va sog‘lomlashtirish tadbirlarining bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etishdagi imkoniyatlarini yoritish;
8. Zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali talabalarning jismoniy faolligini oshirish imkoniyatlarini ko‘rsatish;
9. Talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini sport va jismoniy faollik asosida tashkil etishni takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT METODLARI

Mazkur tadqiqotni amalga oshirish jarayonida talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda sport va jismoniy faollikning o‘rnini aniqlashga qaratilgan bir qator ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi. Tadqiqotda mavzuga oid ilmiy-metodik adabiyotlar, pedagogik qarashlar va jismoniy tarbiya amaliyotida qo‘llanilayotgan yondashuvlar tahlil qilindi.

Nazariy tahlil metodi orqali talabalarning bo‘sh vaqtini tashkil etish, sport faoliyati, jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liq ilmiy hamda pedagogik qarashlar o‘rganildi. Ushbu metod mavzuning mazmunini nazariy jihatdan ochib berish va asosiy tushunchalarni aniqlashtirish imkonini berdi.

Kuzatish metodi yordamida talabalarning darsdan tashqari vaqtdagi faoliyati, sport mashg‘ulotlariga munosabati, jamoaviy sport tadbirlaridagi ishtiroki va jismoniy faollik darajasiga

oid holatlar tahlil qilindi. Kuzatish jarayonida talabalarning sport mashg‘ulotlariga qiziqishi va faol ishtirokiga ta’sir etuvchi omillarga e’tibor qaratildi.

So‘rovnoma metodi orqali talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini qanday o‘tkazishi, qaysi sport turlariga qiziqishi, sport mashg‘ulotlariga qatnashish istagi va jismoniy faollikka munosabati o‘rganilishi mumkin.

So‘rovnoma natijalari talabalar ehtiyojlarini aniqlash va ular uchun mos sport faoliyati shakllarini belgilashga xizmat qiladi.

Suhbat metodi orqali talabalar bilan ularning sportga bo‘lgan qiziqishlari, bo‘sh vaqtni tashkil etishdagi muammolari va sport mashg‘ulotlariga muntazam qatnashishiga to‘sqinlik qiluvchi omillar yuzasidan fikr almashildi. Ushbu metod talabalarning individual fikr va takliflarini aniqlash imkonini beradi.

Taqqoslash metodi yordamida sport va jismoniy faollikka muntazam jalb etilgan talabalar bilan bo‘sh vaqtini asosan passiv faoliyatga sarflaydigan talabalar faoliyatining ayrim jihatlari o‘zaro taqqoslandi.

Umumlashtirish metodi asosida olingan ma’lumotlar tizimlashtirilib, talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda sport va jismoniy faollikdan foydalanishning samarali jihatlari umumlashtirildi.

Sport va jismoniy faollikning bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etishdagi o‘rni

Sport talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishning eng samarali shakllaridan biridir. Chunki sport faoliyati bir vaqtning o‘zida jismoniy rivojlanish, sog‘lomlashtirish, dam olish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Talaba sport bilan shug‘ullanish jarayonida nafaqat harakat qiladi, balki ma’lum maqsad sari intiladi, o‘z natijasini yaxshilashga harakat qiladi va muntazamlikka amal qilishni o‘rganadi. Muntazam jismoniy faollik insonning kundalik hayotidagi harakatchanlikni oshirishga yordam beradi. Yugurish, tez yurish, gimnastika, futbol, voleybol, basketbol, kurash, suzish, stol tennisi, badminton, fitness va boshqa jismoniy faoliyat turlari talabalarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish uchun qulay vositalardir.

Sportning yana bir muhim jihati — uning jamoaviy munosabatlarni rivojlantirishidir. Ayniqsa, futbol, voleybol, basketbol kabi jamoaviy sport turlarida talabalar birgalikda harakat qilish, sheriklarini qo‘llab-quvvatlash, o‘zaro kelishish va umumiy maqsad uchun mas’uliyatni his qilishni o‘rganadilar. Bu jarayon talabalarning kommunikativ va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Talabalarni sportga jalb etishning samarali shakllari

Talaba-yoshlarning sportga qiziqishini oshirish uchun faqat muntazam dars mashg‘ulotlari bilan cheklanib qolmaslik kerak. Darsdan tashqari vaqtda turli shakldagi sport tadbirlarini tashkil etish maqsadga muvofiq.

Bunday tadbirlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

Sport faoliyati shakli	**Mazmuni**	**Kutiladigan natija**
Sport to‘garaklari	Muayyan sport turi bo‘yicha muntazam mashg‘ulot	Sport ko‘nikmasi rivojlanadi
Fakultetlararo musobaqalar	Turli fakultetlar o‘rtasidagi bellashuvlar	Raqobat va jamoaviylik kuchayadi
Harakatli o‘yinlar	Qiziqarli va faol o‘yinlar	Faollik va qiziqish oshadi
Sport festivallari	Bir nechta sport turini qamrab oluvchi tadbirlar	Keng ommani jalb etish imkoniyati yaratiladi
Sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari	Yurish, yugurish, gimnastika va boshqa mashqlar	Faol dam olish ta’minlanadi
Sport aksiyalari	Muayyan kun yoki hafta davomida jismoniy faollik	Sportga ijobiy munosabat shakllanadi
Mustaqil mashg‘ulotlar	Talabaning o‘z rejasiga asoslangan mashqlar	O‘z-o‘zini nazorat qilish rivojlanadi

Talabalarning qiziqishlarini hisobga olish

Sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda talabalarning qiziqishlarini o‘rganish alohida ahamiyatga ega. Har bir talabaning jismoniy tayyorgarligi, sport tajribasi va qiziqishi bir xil emas. Shu sababli sport faoliyatini tanlash imkoniyatining keng bo‘lishi talabalarni mashg‘ulotlarga faol jalb etishga yordam beradi. Masalan, faol jamoaviy sportni yoqtiradigan talabalar futbol yoki voleybolga, individual faoliyatni afzal ko‘radiganlar yugurish, fitness yoki gimnastikaga, an’anaviy sport turlariga qiziqadiganlar esa kurash kabi mashg‘ulotlarga jalb etilishi mumkin. Bunda asosiy maqsad barcha talabalarni professional sportchi qilish emas, balki ularni muntazam harakatga jalb etish, sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatini shakllantirish va bo‘sh vaqtini foydali faoliyat bilan to‘ldirishdir.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish

Raqamli texnologiyalarni sport faoliyati bilan uyg‘unlashtirish talabalarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishning zamonaviy imkoniyatlaridan biridir. Bugungi kunda qadamlar sonini, yurish masofasini va jismoniy faollik vaqtini kuzatuvchi mobil ilovalardan foydalanish mumkin. Masalan, guruh yoki fakultet miqyosida “Bir haftalik faol hayot” loyihasini tashkil etish mumkin. Talabalar har kuni ma’lum miqdorda piyoda yurish, yugurish yoki jismoniy mashqlar bajarish orqali o‘z faolligini qayd etadilar. Hafta yakunida umumiy natijalar tahlil qilinadi.

Bunday faoliyatning muhim tomoni shundaki, talaba o‘z jismoniy faolligini mustaqil kuzatishni o‘rganadi. Natijada o‘z-o‘zini nazorat qilish, maqsad qo‘yish va natijani baholash ko‘nikmalari shakllanadi.

Sportning tarbiyaviy imkoniyatlari

Sportning talaba-yoshlar hayotidagi ahamiyati faqat jismoniy rivojlanish bilan cheklanmaydi. Sport mashg‘ulotlari davomida intizom, mas’uliyat, sabr-toqat, qat’iyatlilik, o‘zini boshqarish va maqsadga intilish kabi sifatlar shakllanadi. Musobaqalarda g‘alaba qozonish bilan bir qatorda mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish ham muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega. Talaba mag‘lubiyatdan xulosa chiqarish, xatolarini tahlil qilish va keyingi natijasini yaxshilashga intilishni o‘rganadi. Bu sifatlar keyinchalik uning kasbiy va ijtimoiy faoliyatida ham muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, sport tadbirlari yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish bilan birga ularni turli salbiy odatlardan uzoqlashtirishga xizmat qilishi mumkin. Talaba o‘z vaqtini sport, jamoaviy faoliyat va foydali mashg‘ulotlarga yo‘naltirgan sari faol va sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan munosabati mustahkamlanadi.

Talaba-yoshlarning bo‘sh vaqtini sport asosida tashkil etish modeli

Mavjud yondashuvlarni umumlashtirgan holda talabalarning bo‘sh vaqtini sport orqali mazmunli tashkil etishning quyidagi ketma-ketligini taklif etish mumkin:

Talaba qiziqishini aniqlash → sport turini tanlash → mashg‘ulotni tashkil etish → muntazam ishtirok → jismoniy faollikni monitoring qilish → natijani baholash → rag‘batlantirish → individual tavsiya.

Ushbu modelda dastlab talabalarning qiziqishlari va imkoniyatlari aniqlanadi. Keyinchalik ularga mos sport faoliyati tanlanadi. Mashg‘ulotlarning muntazamligi ta’minlanadi va talabaning faoliyati kuzatib boriladi. Natijalar asosida unga individual tavsiyalar beriladi. Mazkur yondashuvning asosiy afzalligi shundaki, talaba sport faoliyatining passiv ishtirokchisi emas, balki o‘z jismoniy rivojlanishini nazorat qiluvchi faol subyektga aylanadi. Shu tariqa bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish bilan birga yoshlarning mustaqilligi, mas’uliyati va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabati ham rivojlanadi.

XULOSA

Sport mashg‘ulotlari orqali talabalarning bo‘sh vaqtidan samarali foydalanish bilan bir qatorda ularda intizom, mas’uliyat, qat’iyatlilik, jamoada ishlash, o‘zini boshqarish va maqsad sari intilish kabi muhim sifatlarni rivojlantirish mumkin. Ayniqsa, ommaviy sport tadbirlari, sport to‘garaklari, harakatli o‘yinlar, fakultetlararo musobaqalar va sog‘lomlashtiruvchi

mashg‘ulotlarning muntazam tashkil etilishi talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, sport faoliyatini tashkil etishda talabalarning individual qiziqishi, jismoniy tayyorgarligi va imkoniyatlarini hisobga olish muhimligi aniqlandi. Barcha talabalarni bir xil faoliyatga jalb etish o‘rniga ularga turli sport turlarini tanlash imkoniyatini berish, individual yondashuvdan foydalanish va muntazam rag‘batlantirish yuqori samaradorlikni ta’minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Salomov R.S**. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari.** — Toshkent: O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005. — **O‘quv qo‘llanma.**
2. Arziqulov R. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2009. – 248 b.
3. Kerimov F.A. **Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.** — Toshkent: Zar qalam, 2004. — **O‘quv qo‘llanma.**