OLIY TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING TALABALAR JISMONIY, MA’NAVIY VA UYG‘UN RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Farg’ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Jismoniy tarbiya va adaptiv sport turlati kafedrasi katta o’qituvchisi p.f.b.f.d.(PhD) Shaxbazova Gulrux Orifjon qizi
Fargona davlat universiteti Registrator bo’im menejeri Usmonov Alisher G’offorali o’gli

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat va sportning talaba-yoshlar jismoniy, ma’naviy-axloqiy hamda ijtimoiy rivojlanishidagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Jismoniy faollikning salomatlikni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish va ruhiy farovonlikni qo‘llab-quvvatlashdagi o‘rni xalqaro ilmiy tadqiqotlar hamda tavsiyalar asosida yoritilgan. Shuningdek, sport faoliyatining talabalarda intizom, mas’uliyat, iroda, hamkorlik, o‘zaro hurmat va ijtimoiy faollik kabi sifatlarni shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlari ochib berilgan. Jismoniy va ma’naviy rivojlanishning o‘zaro bog‘liqligi asosida oliy ta’lim muassasalarida garmonik tarbiyani tashkil etishning asosiy yo‘nalishlari umumlashtirilgan. Tadqiqot natijalaridan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish, talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va shaxsning har tomonlama rivojlanishiga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishda foydalanish mumkin.

Kalit so‘zlar: oliy ta’lim, jismoniy madaniyat, sport, talaba-yoshlar, jismoniy rivojlanish, ma’naviy-axloqiy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ijtimoiy faollik, garmonik tarbiya, shaxs kamoloti

Jismoniy rivojlanishning ilmiy-pedagogik asoslari Jismoniy rivojlanish inson organizmining morfologik va funksional xususiyatlari, jismoniy sifatlari hamda harakat imkoniyatlaridagi o‘zgarishlarni ifodalovchi murakkab biologik-pedagogik jarayondir. Oliy ta’lim davrida jismoniy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash talabalarning salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini saqlash va kelgusida sog‘lom turmush tarziga amal qilish odatlarini shakllantirish bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy madaniyat va sportning ta’limiy ahamiyati faqat mushak kuchi yoki jismoniy chidamlilikni oshirish bilan chegaralanmaydi. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, mushaklar faoliyatini rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish hamda uzoq muddatli sog‘liq uchun muhim bo‘lgan xulq-atvor odatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini talabalarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, individual ehtiyojlari va salomatlik holatiga muvofiq tashkil etish zarur. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalari jismoniy faollikni salomatlikni mustahkamlashning muhim omili sifatida belgilaydi. Kattalar uchun haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha jadallikdagi aerob faollik yoki 75–150 daqiqa yuqori jadallikdagi aerob faollik, shuningdek, asosiy mushak guruhlarini rivojlantiruvchi kuch mashqlarini haftasiga kamida ikki kun bajarish tavsiya etiladi. Ushbu ko‘rsatkichlar sog‘lom kattalar uchun umumiy tavsiyalar bo‘lib, mashg‘ulotlar talabalarning individual imkoniyatlari va tibbiy ko‘rsatmalariga muvofiq moslashtirilishi lozim. Jismoniy rivojlanishning pedagogik samaradorligi mashg‘ulotlarning muntazamligi, bosqichma-bosqich tashkil etilishi, yuklamaning to‘g‘ri taqsimlanishi va natijalarning obyektiv baholanishiga bog‘liq. Masalan, jismoniy tayyorgarlikni baholashda aerob chidamlilik, mushak kuchi va chidamliligi, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiya kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin. Bunda faqat yakuniy natijani emas, balki talabaning boshlang‘ich darajasiga nisbatan individual o‘sishini ham hisobga olish maqsadga muvofiq. Shunday qilib, oliy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat va sport talabalar salomatligini muhofaza

qilish, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish va mustaqil jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishning muhim pedagogik vositasi hisoblanadi. 2. Ma’naviy-axloqiy va ijtimoiy rivojlanishda jismoniy madaniyat va sportning o‘rni. Ma’naviy rivojlanish shaxsning axloqiy qarashlari, qadriyatlari, ijtimoiy mas’uliyati, o‘zini anglash qobiliyati va jamiyat bilan munosabatlarini takomillashtirish jarayonidir. Oliy ta’lim muassasasi nafaqat kasbiy bilim va kompetensiyalarni shakllantiruvchi, balki mustaqil fikrlaydigan, mas’uliyatli va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalovchi muhit hamdir. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy madaniyat va sport talabalarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasini qo‘llab-quvvatlash imkoniyatiga ega. Sport faoliyatining tarbiyaviy salohiyati, avvalo, unda namoyon bo‘ladigan qoidalarga rioya qilish, raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lish, jamoa oldidagi mas’uliyatni his etish, muvaffaqiyat va mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish hamda o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish kabi jihatlar bilan izohlanadi. Jamoaviy sport turlari hamkorlik, o‘zaro ishonch, muloqot va umumiy maqsad sari birgalikda harakat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun pedagogik sharoit yaratadi. Biroq sport bilan shug‘ullanishning o‘zi har doim ham yuksak axloqiy sifatlarning shakllanishini kafolatlamaydi. Uning tarbiyaviy natijasi mashg‘ulotlarning qanday tashkil etilishi, pedagogning shaxsiy namunasi, sportdagi odob-axloq me’yorlari va talabalarga beriladigan tarbiyaviy topshiriqlarga bog‘liq. Agar mashg‘ulotlarda halollik, adolat, o‘zaro hurmat, zo‘ravonlikka murosasizlik va teng imkoniyat tamoyillari izchil qo‘llab-quvvatlansa, sport faoliyati ma’naviy-axloqiy rivojlanishning samarali vositasiga aylanishi mumkin. Huang va hammualliflarining (2024) oliy ta’lim talabalariga oid tizimli sharhi va meta-tahlilida jismoniy faollikka asoslangan aralashuvlarning xavotir, depressiv alomatlar va stressni kamaytirishdagi ehtimoliy ijobiy ta’siri qayd etilgan. Shu bilan birga, mualliflar tadqiqotlar sifati va natijalar o‘rtasidagi farqlar sababli xulosalarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish zarurligini ta’kidlaydilar. Demak, jismoniy faollik talabalarning ruhiy farovonligini qo‘llab-quvvatlashi mumkin, biroq u barcha psixologik yoki ijtimoiy muammolarni mustaqil ravishda bartaraf etuvchi vosita sifatida qaralmasligi kerak. Jismoniy madaniyat va sportning ma’naviy tarbiyadagi yana bir muhim jihati — shaxsning o‘z imkoniyatlariga ishonchi va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishidir. Mashg‘ulotlar jarayonida aniq maqsad belgilash, muntazam harakat qilish, natijalarni tahlil etish va qiyinchiliklarni yengib o‘tish talabalarda intizom hamda mas’uliyat hissini mustahkamlashi mumkin. Bunday ko‘nikmalarni o‘quv faoliyati va kundalik hayotga ko‘chirish esa maqsadli pedagogik rahbarlikni talab qiladi. Shu asosda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar, jamoaviy loyihalar, sport etikasi bo‘yicha suhbatlar va talabalar tashabbuslari bilan uyg‘unlashtirish tavsiya etiladi. Bunda tarbiyaviy ishlar shunchaki nazariy tushuntirish bilan cheklanmasdan, amaliy vaziyatlar, o‘zaro hamkorlik va xulq-atvorni tahlil qilish orqali amalga oshirilishi lozim. 3. Jismoniy va ma’naviy rivojlanishning o‘zaro bog‘liqligi: garmonik tarbiya konsepsiyasi. Jismoniy va ma’naviy rivojlanishni alohida yo‘nalishlar sifatida o‘rganish ilmiy tahlil uchun zarur bo‘lsa-da, ta’lim-tarbiya jarayonida ularni bir-biridan uzilgan holda tasavvur etish to‘g‘ri emas. Insonning jismoniy holati uning kundalik faolligi, ijtimoiy ishtiroki va o‘qish imkoniyatlariga ta’sir qilishi mumkin; o‘z navbatida, motivatsiya, o‘zini boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy munosabatlar jismoniy faollik bilan muntazam shug‘ullanishga yordam beradi. Ushbu aloqalar ikki yo‘nalishli va ko‘p omilli bo‘lib, ularni oddiy sabab-oqibat munosabatiga keltirib chiqarish mumkin emas. UNESCOning sifatli jismoniy tarbiya bo‘yicha konsepsiyasida jismoniy, kognitiv, ijtimoiy va emotsional o‘rganish yo‘nalishlarini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirishga alohida e’tibor beriladi. Mazkur yondashuv jismoniy tarbiyani faqat harakat mashqlari majmuasi sifatida emas, balki shaxsning keng qamrovli rivojlanishiga xizmat qiluvchi ta’limiy jarayon sifatida talqin etish imkonini beradi (UNESCO, 2015). Mazkur ilmiy yondashuv asosida oliy ta’lim tizimida garmonik tarbiyani talabaning jismoniy imkoniyatlari, intellektual salohiyati, axloqiy qarashlari, emotsional barqarorligi va ijtimoiy kompetensiyalarini o‘zaro uyg‘un rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon sifatida izohlash mumkin. Bu yerda “garmonik rivojlanish” atamasi jismoniy va ma’naviy sifatlarning aynan bir xil darajada bo‘lishini

emas, balki shaxsning turli rivojlanish yo‘nalishlari o‘rtasida o‘zaro to‘ldiruvchi munosabatlarning shakllanishini anglatadi. Garmonik tarbiya konsepsiyasini amaliyotga tatbiq etishda bir necha tamoyil muhim ahamiyatga ega. Birinchidan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabalarning salomatligi va jismoniy tayyorgarligiga mos bo‘lishi kerak. Ikkinchidan, sport jarayonida adolat, halollik, o‘zaro hurmat va jamoaviy mas’uliyat kabi qadriyatlar amalda namoyon etilishi zarur. Uchinchidan, talabalarning mustaqil fikrlashi, o‘z faoliyatini baholashi va shaxsiy maqsadlarini belgilashiga sharoit yaratish lozim. To‘rtinchidan, sport mashg‘ulotlarida barcha talabalar, jumladan, jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan yoshlar uchun xavfsiz va inklyuziv muhit ta’minlanishi kerak. Ushbu tamoyillar asosida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini quyidagi yo‘nalishlarda tashkil etish maqsadga muvofiq:

Jismoniy yo‘nalish: jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, chidamlilik va sog‘lom turmush odatlarini rivojlantirish.

Intellektual yo‘nalish: sport qoidalarini anglash, harakatlarni tahlil qilish, taktik fikrlash va o‘z natijalarini baholash.

Ma’naviy-axloqiy yo‘nalish: halollik, intizom, hurmat, mas’uliyat va adolat tamoyillarini mustahkamlash.

Ijtimoiy-emotsional yo‘nalish: hamkorlik, muloqot, his-tuyg‘ularni boshqarish, nizolarni madaniyatli hal etish va jamoaga daxldorlik hissini rivojlantirish.

Shuni alohida ta’kidlash lozimki, ushbu model maqolada ilgari surilayotgan pedagogik sintez bo‘lib, uni alohida tajriba orqali samaradorligi isbotlangan tayyor dastur sifatida talqin qilish mumkin emas. Uning amaliy natijalarini aniqlash uchun oliy ta’lim muassasasida pedagogik tajriba tashkil etish, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash hamda jismoniy, axloqiy-ijtimoiy va psixologik o‘zgarishlarni tegishli valid o‘lchov vositalari yordamida baholash zarur.

Xulosa. Oliy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat va sport talabalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, harakat imkoniyatlarini rivojlantirish, ruhiy farovonligini qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy-axloqiy sifatlarini shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim pedagogik omildir. Jismoniy rivojlanish organizmning funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bilan tavsiflansa, ma’naviy rivojlanish shaxsning qadriyatlari, mas’uliyati, o‘zini boshqarishi va jamiyat bilan munosabatlarini rivojlantirishni qamrab oladi. Ilmiy adabiyotlar jismoniy faollikning salomatlik va ruhiy farovonlik uchun ahamiyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Biroq sportning tarbiyaviy natijalari mashg‘ulotlarning mazmuni, pedagogik rahbarlik va ijtimoiy muhitga bog‘liqligini ham hisobga olish lozim. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida sport faoliyatini faqat jismoniy natijalar bilan cheklamasdan, uning tarbiyaviy va ijtimoiy imkoniyatlarini ham tizimli ravishda rivojlantirish zarur. Umumlashtirib aytganda, garmonik tarbiya jismoniy, intellektual, ma’naviy-axloqiy va ijtimoiy-emotsional rivojlanishni o‘zaro uyg‘unlashtirishga yo‘naltirilgan yaxlit pedagogik yondashuvdir. Ushbu yondashuv oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom, mustaqil fikrlaydigan, mas’uliyatli, ijtimoiy faol va hayotiy vaziyatlarga moslasha oladigan shaxsni shakllantirishga metodologik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., Winkler, E., Stylianou, M., & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International, 39*(3), daae054. https://doi.org/10.1093/heapro/daae054
2. McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.-P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry, 26*, 111–122. https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9