JISMONIY MADANIYATNI MODERNIZATSIYA QILISH ORQALI TALABALARDA VATANPARVARLIK VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Xaydaraliyev Xurshid Xamidullayevich
Farg‘ona davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
x.xaydaraliyev1@mail.ru, ORCID ID 0009-9025-0373

Annotatsiya

Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyatni zamonaviylashtirish orqali talabalarning sog‘lom hayot kechirish ko‘nikmalari va vatanparvarlik qarashlarini rivojlantirish masalalari yoritiladi. Jismoniy mashg‘ulotlarni zamonaviy pedagogik yondashuvlar, innovatsion usullar va talabalarning individual imkoniyatlari asosida tashkil etishning tarbiyaviy ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy faollikni talabaning kundalik hayot tarziga singdirish, sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish hamda faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantirish bo‘yicha fikrlar ilgari suriladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, modernizatsiya, talaba, sog‘lom turmush 177 arsi, vatanparvarlik, sport, innovatsion ta’lim, jismoniy faollik.

Kirish. Hozirgi davrda oliy ta’lim oldida turgan muhim vazifalardan biri yoshlarni zamonaviy bilimlarga ega mutaxassis sifatida tayyorlash bilan bir qatorda, ularning jismoniy va ma’naviy salohiyatini rivojlantirishdan iborat. Talabalik davrida shakllangan kundalik odatlar insonning keyingi hayot tarziga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarini faqat belgilangan dars soatlari doirasida olib borish bilan cheklanmasdan, talabani muntazam harakatlanishga, o‘z salomatligiga e’tibor berishga va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga undaydigan tizimni yaratish zarur. Bunday yondashuv jismoniy madaniyatni ta’limning ikkilamchi yo‘nalishidan talabaning umumiy rivojlanishini ta’minlovchi muhim tarkibiy qismga aylantiradi.

Jismoniy madaniyatni modernizatsiya qilish, avvalo, uning mazmuni va tashkil etish shakllarini bugungi talabaning ehtiyojlariga moslashtirishni anglatadi. An’anaviy mashg‘ulotlarda barcha talabalar uchun bir xil yuklama va bir xil mashqlarni qo‘llash har doim ham kutilgan natijani bermasligi mumkin. Chunki talabalarning jismoniy tayyorgarligi, qiziqishi, sog‘lig‘i, kun tartibi va sport tajribasi bir-biridan farq qiladi. Shu sababli mashg‘ulotlarda individual yondashuvni kuchaytirish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va talabaning o‘z natijasini kuzatib borishiga imkon berish muhimdir. Zamonaviy jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari talabaning imkoniyatlarini hisobga olgan holda sog‘lomlashtirish, rivojlantirish va tarbiyalash vazifalarini birgalikda amalga oshirishi kerak.

Jismoniy madaniyatni modernizatsiya qilishning yana bir muhim jihati — ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni maqsadli joriy etishdir. Bugungi talabalar texnologik muhitda ulg‘ayayotgani sababli ularning jismoniy faolligini ham zamonaviy vositalar orqali rag‘batlantirish mumkin. Masalan, kundalik qadamlar sonini kuzatish, mashg‘ulotlar jadvalini elektron shaklda yuritish, jismoniy faollik natijalarini qayd etish yoki sport bo‘yicha individual maqsadlar belgilash talabaning o‘z faoliyatiga mas’uliyat bilan qarashiga yordam beradi. Biroq texnologiya bu jarayonning maqsadi emas, balki talabani harakatga undaydigan vosita bo‘lishi kerak. Asosiy e’tibor real jismoniy faollik, sog‘lom odatlar va muntazam mashg‘ulotga qaratilishi lozim.

Jismoniy madaniyatning modernizatsiyasi ta’lim mazmunining yangilanishi bilan ham bog‘liq. Mashg‘ulotlarda faqat sport natijasiga erishish emas, balki salomatlikni asrash, jismoniy faollikning inson hayotidagi ahamiyatini anglash va sog‘lom qarorlar qabul qilish ko‘nikmalarini

rivojlantirish ham ko‘zda tutilishi kerak. Talaba nima uchun muntazam harakat qilishi, uzoq vaqt harakatsiz qolishning qanday oqibatlarga olib kelishi, jismoniy yuklamani qanday to‘g‘ri taqsimlash va dam olish bilan mashg‘ulotni qanday muvozanatlashtirish kerakligini tushunib borishi zarur. Ana shundagina jismoniy madaniyat tashqi majburiyat emas, balki shaxsiy ehtiyojga aylanadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida jismoniy madaniyatning imkoniyatlarini kengaytirish uchun universitetlarda turli xil sport faoliyatlarini tashkil etish maqsadga muvofiq. Talabalar faqat bitta sport turiga emas, balki o‘z qiziqishi va jismoniy imkoniyatiga mos faoliyat turini tanlash imkoniyatiga ega bo‘lishlari kerak. Yugurish, suzish, gimnastika, futbol, voleybol, kurash, stol tennisi, yengil atletika va boshqa mashg‘ulotlarning xilma-xilligi talabalarning sportga qiziqishini oshirishi mumkin. Muhimi, sport faoliyati barcha talabalar uchun ochiq, xavfsiz va rag‘batlantiruvchi muhitda tashkil etilishi lozim.

Jismoniy madaniyatni modernizatsiya qilishning tarbiyaviy jihati ham alohida ahamiyatga ega. Sport jarayonida talaba nafaqat o‘zining jismoniy imkoniyatlarini sinaydi, balki qoidalarga amal qilish, sheriklari bilan hamkorlik qilish, o‘z xatti-harakatini nazorat qilish va natija uchun javob berishni o‘rganadi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari o‘zaro yordam, hamjihatlik va umumiy maqsad sari harakat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ushbu fazilatlar talabaning o‘quv faoliyati va kelajakdagi kasbiy hayotida ham muhim ahamiyatga ega.

Vatanparvarlik tarbiyasini jismoniy madaniyat bilan bog‘lashda sportning ijtimoiy va tarbiyaviy imkoniyatlaridan foydalanish mumkin. Vatanparvarlikni faqat nazariy tushuncha sifatida emas, balki mas’uliyat, faol hayotiy pozitsiya va jamiyatga foydali bo‘lish istagi sifatida talabalarga singdirish zarur. Jismoniy jihatdan faol, o‘z salomatligiga e’tiborli, o‘z ustida ishlaydigan va jamoa manfaatlarini hisobga oladigan talaba jamiyat hayotida ham faolroq ishtirok etishga tayyor bo‘ladi. Shu nuqtayi nazardan jismoniy madaniyat yoshlarning fuqarolik fazilatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi ta’limiy muhitni yaratishi mumkin. Talabalarda vatanparvarlik tuyg‘usini rivojlantirishda milliy sport turlaridan foydalanish ham samarali yo‘nalishlardan biridir. Milliy sport turlari orqali yoshlar o‘z xalqining madaniy merosi bilan yaqindan tanishadilar. Bunda sport mashg‘ulotining o‘zi bilan birga, uning tarixi, shakllanish jarayoni va jamiyat hayotidagi o‘rni haqida ma’lumot berish talabaning milliy qadriyatlarga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi. Ayniqsa, milliy sport tadbirlarini universitet hayoti bilan uyg‘unlashtirish yoshlarning jamoaviy faolligini oshirishga yordam beradi. Jismoniy madaniyatni modernizatsiya qilishda o‘qituvchining roli ham katta. Zamonaviy pedagog talabaning faqat jismoniy ko‘rsatkichlarini baholovchi mutaxassis emas, balki uni faol hayot tarziga yo‘naltiruvchi tarbiyachi sifatida faoliyat olib borishi lozim. Mashg‘ulot davomida talabaning kichik yutuqlarini ham e’tirof etish, uni rag‘batlantirish va o‘z ustida ishlashga undash ijobiy natija beradi. Talabani boshqa shaxslar bilan emas, avvalo, o‘zining avvalgi natijalari bilan taqqoslash uning motivatsiyasini oshiradi.

Modernizatsiya jarayonida jismoniy madaniyatning moddiy-texnik bazasini takomillashtirish ham muhim. Sport zallari, ochiq maydonlar, mashg‘ulot jihozlari va sog‘lomlashtirish hududlarining zamonaviy talablarga javob berishi talabalarning sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytiradi. Biroq faqat moddiy sharoitning mavjudligi yetarli emas. Ushbu imkoniyatlardan samarali foydalanish uchun mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, talabalar qiziqishini o‘rganish va muntazam sport tadbirlarini tashkil etish zarur. Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni faqat jismoniy madaniyat o‘qituvchisining vazifasi sifatida ko‘rmaslik kerak. Bu jarayonda fakultetlar, guruh rahbarlari, murabbiylar, talabalar tashkilotlari va boshqa pedagogik xodimlarning hamkorligi muhim. Sog‘lom turmush tarzi universitetning umumiy ta’limiy va tarbiyaviy muhitiga aylangan taqdirdagina barqaror natijaga erishish mumkin.