

## OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA “JISMONIY TARBIIYA VA SPORT” FANINING MAZMUNINI TAKOMILLASHTIRISH

**Zaynobidinov Dilshodbek Qobilovich**

**“Maktabgacha ta'lim kafedrasi dotsenti”**

**“University of economics and pedagogy” NOTM**

**[dilshod196510@gmail.com](mailto:dilshod196510@gmail.com)**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20603632>

**Annotatsiya:** Maqolada oliy ta'lim muassasalarida «Jismoniy tarbiya va sport» fani bo'yicha o'quv jarayonini modernizatsiya qilish muammolari ko'rib chiqiladi. Mualliflar zamonaviy talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi pasayishi va ularning an'anaviy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasi yetishmasligini tahlil qilganlar. Fan mazmunini takomillashtirish uchun elektiv (tanlov) kurslarni joriy etish, jismoniy holatni nazorat qilishning raqamli texnologiyalari (fitnes-trekerlar, mobil ilovalar) va shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalardan foydalanishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv taklif etilgan. Amaliy ahamiyati talabalarda muntazam jismoniy faollik va sog'lom turmush tarziga bo'lgan barqaror ehtiyojni shakllantirishga xizmat qiluvchi o'qitishning variativ modelini ishlab chiqishdan iborat.

**Kalit so'zlar:** oliy ta'limda jismoniy tarbiya, elektiv kurslar, talabalar sporti, ta'limni modernizatsiya qilish, sog'lom turmush tarzi (STT), sportni raqamlashtirish, talabalar motivatsiyasi.

### KIRISH

Oliy ta'limni rivojlantirishning hozirgi bosqichida jismoniy tarbiya tizimidagi an'anaviy yondashuvlarning talabalarning («raqamli avlod») talab va qiziqishlariga mos kelmasligi masalasi keskin muammo bo'lib turibdi. Birinchi kurs talabalarining salomatligi yomonlashishi, kasallanish darajasi ortishi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi tendensiyasi kuzatilmoqda.

Zamonaviy insonlar turmush tarzining o'ziga xos xususiyatlari ularning jismoniy faolligi sezilarli darajada pasayib ketganligida namoyon bo'lmoqda. Bu holat yosh avlodga ham tegishlidir. Shu sababli, bugungi kunda bo'lajak mutaxassislarining nafaqat kasbiy, balki jismoniy jihatdan mukammallashuviga ham alohida e'tibor qaratish lozim, bunga esa talabalarni mustaqil ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etish orqali erishiladi. Eng muhim vazifalardan biri — yosh avlodda muntazam jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyoj tushunchasini shakllantirishdan iborat.

“Jismoniy madaniyat” tushunchasini “shaxsning jismoniy madaniyati” tushunchasi bilan uzviy bog'liqlikda ko'rib chiqish lozim. Bu tushuncha talabaning shaxsiy qobiliyatlarini takomillashtirish va iroda fazilatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Ushbu kursni o'qitishda shaxsning jismoniy madaniyati uchun quyidagi o'ziga xos xususiyatlar xarakterli ekanligiga to'xtalib o'tish zarur:

- ko'rib chiqilayotgan fan bo'yicha maxsus bilimlarni o'zlashtirish va ulardan mustaqil jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda foydalana olish ko'nikmasi;
- kasbiy vazifalarni hal etish uchun zarur bo'lgan asosiy harakat malaka va ko'nikmalarini egallash;
- shaxsiy qobiliyatlarga mos keladigan jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarish.

Pedagoglar o'zlarining pedagogik amaliyotlari davomida shunday xulosaga keldilarki, texnika yo'nalishidagi oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini to'g'ri tashkil etish

talabalarning odam tana tuzilishi, alohida organlar, tizimlar va umuman organizm tomonidan hayotiy muhim funksiyalarning bajarilishi hamda unda kechadigan murakkab jarayonlar haqidagi bilimlarni egallashini ko'zda tutadi. Bo'lajak mutaxassislarining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish bo'yicha birinchi darajali vazifalar qatorida, jismoniy tarbiyani o'rganish jarayonida biz kasbiy kamolotga erishish kompetensiyasini shakllantirishni ko'rmoqdamiz. Ta'lim jarayoni hayotiy muhim funksiyalarni bajaradigan barcha tizimlarning ishi, organizmga turli tashqi omillarning ta'siri, jismoniy mashg'ulotlarning foydasi va turli yosh toifalaridagi shaxslarning jismoniy xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlar bilan tanishishni nazarda tutadi.

“Jismoniy tarbiya va sport” fanini o'rganishda nazariy-metodik jihatlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Bular talabalar murakkab uskunalar va maxsus tayyorgarlik o'tkaziladigan testlar — antropometrik indekslar va funksional namunalari (probalar) yordamida o'z jismoniy holatini baholashni o'rganishlari uchun mo'ljallangan. O'tkazilgan testlar har bir talabaga uning jismoniy rivojlanish darajasi va organizmining jismoniy holati haqida xolis (obyektiv) ma'lumotlarni beradi. Olingan ko'rsatkichlar me'yoriy qiymatlar bilan solishtiriladi va buning asosida ayrim parametrlarning og'ishi hamda ularni tuzatish (korreksiya qilish) zarurligi to'g'risida xulosalar chiqariladi. Bunday ma'lumotlarning mavjudligi talabalarni o'z jismoniy holatini yaxshilashga undaydi (motivatsiya beradi). Bundan tashqari, «Jismoniy tarbiya va sport» fanini o'rganish jarayonida bo'lajak mutaxassislar salbiy omillar va mehnat sharoitlarining ta'sirini minimallashtirish, o'z funksional vazifalarini bajarishda charchoqni kamaytirish usullari va vositalarini o'zlashtirishlari kerak. Bunga nazariy tayyorgarlik, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik hamda jismoniy tarbiya va sport faoliyati (tanlov asosida) yordamida erishiladi.

Ta'lim jarayonining mazmuni quyidagi vazifalarni hal etishni o'z ichiga olishi lozim:

- sog'lomlashtirish vazifalari;
- shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish;
- ta'limiy vazifalar;
- sog'lom turmush tarzining muhimligini anglash.

**Asosiy qarama-qarshilik:** amaldagi me'yoriy tizim yuqori jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini talab qiladi, biroq talabalarning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan real motivatsiyasi keskin pasayib bormoqda.

Ushbu ishning maqsadi — oliy ta'lim muassasalarida «Jismoniy tarbiya va sport» fani samaradorligini oshirish uchun uning mazmunini takomillashtirish yo'llarini nazariy jihatdan asoslash va amaliy choralar taklif qilishdan iborat.

#### **An'anaviy yondashuvning muammolari**

Fanni o'qitish amaliyotini tahlil qilish natijasida bir qator salbiy omillar aniqlandi:

- **Mashg'ulotlarning bir xilligi (shablonligi):** talabaning shaxsiy qiziqishlarini hisobga olmasdan, faqat me'yoriy testlarni (normativlarni) topshirishga yo'naltirilganlik.
- **Moddiy-texnik bazaning past darajasi:** qator oliygohlarda zamonaviy sport jihozlarining yetishmasligi.
- **Moslashuvchanlikning yo'qligi:** harakat faolligi turini tanlash imkoniyatisiz dars soatlari tarmog'iga qat'iy bog'lanib qolish.

#### **Mazmuni takomillashtirish va modernizatsiya qilish yo'llari**

Ko'rsatilgan muammolarni hal qilish uchun fanning mazmunini uchta asosiy yo'nalish bo'yicha qayta qurish taklif etiladi.

#### **1. Elektiv va modulli kurslarni joriy etish**

Qat’iy standartlardan **elektiv tizimga (sport turini tanlash imkoniyati)** o’tish. Talabalarga ularning qiziqishlari va sog’lig’i holatiga qarab sport yo’nalishini tanlash imkoniyati berilishi kerak:

<b>Yo’nalish</b>	<b>Faoliyat turlari</b>	<b>Maqsadli auditoriya</b>
<b>Kardio va fitnes</b>	Aerobika, pilates, krossfit, sheyping	Qomatni korreksiya qilish va stressni kamaytirishga intiluvchi talabalar
<b>O’yin turlari</b>	Voleybol, basketbol, mini-futbol, stol tennisi	Jamoaviy hamkorlikka yo’naltirilgan talabalar
<b>Yakkakurash va kuch</b>	Atletik gimnastika, sambo, dzyudo	Kuch sifatlarini va o’zini himoya qilish ko’nikmalarini rivojlantirish
<b>Sog’lomlashtirish tizimlari</b>	Yoga, stretching, davolash jismoniy tarbiyasi (DJT)	Maxsus tibbiy guruhdagi (MTG) talabalar

## 2. O’quv jarayonini raqamlashtirish

O’quv jarayoniga zamonaviy gadjetlar va IT-yechimlarni integratsiya qilish:

- Mashg’ulotlarda yurak urish tezligi (YUT) va yuklama intensivligini tezkor nazorat qilish uchun **fitnes-bilaguzuklar va pulsometrlardan** foydalanish.
- Balli-reyting tizimi doirasida talabalarning mustaqil mashg’ulotlari uchun mobil ilovalarni (qadamlar, kaloriyalar hisobi, uy mashg’ulotlari dasturlari) joriy etish.
- Talabaning antropometrik va funksional ko’rsatkichlari dinamikasi qayd etib boriladigan elektron «salomatlik shaxsiy kabinetini» yaratish.

## 3. Shaxsga yo’naltirilgan va kompetensiyaviy yondashuvlar

Paradigmning o’zgarishi: «mashqni bajarishni o’rgatish»dan «**tana va salomatlikka g’amxo’rlik qilish madaniyatini shakllantirish**»ga o’tish. Fanning nazariy bloki nutritsiologiya (to’g’ri ovqatlanish), taym-menedjment (sportga vaqt topish uchun) va stressga chidamlilik psixologiyasi asoslarini o’z ichiga olishi lozim.

### Natijalar va muhokama

Taklif etilgan modelni amaliyotga joriy etish (tajriba guruhlari misolida) quyidagi natijalarni ko’rsatdi:

1. **Davomatning oshishi:** Sport yo’nalishini erkin tanlash imkoniyati sababsiz dars qoldirish holatlarini 35% ga kamaytirdi.
2. **Ishtiyoqning ortishi:** Raqamli trekerlardan foydalanish geymifikatsiya (o’yinlashtirish) elementini qo’shdi, bu esa talabalarni darsdan tashqari vaqtlarda ham jismoniy faollik bilan shug’ullanishga undadi.
3. **Psixologik qulaylik:** Talabalarni qiziqishlari va tayyorgarlik darajasi bo’yicha guruhlariga ajratish, vazni ortiqcha va jismoniy ko’rsatkichlari past bo’lgan talabalardagi xavotirlik va uyat hissini kamaytirdi.

### XULOSA

Xulosa qilish mumkinki, “Jismoniy tarbiya va sport” fani bo’yicha o’quv kursining mazmuni talabalarning qiziqishlari va maqsadlarini, jismoniy holatini hamda kelgusidagi mutaxassislik bo’yicha ish faoliyatining o’ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning jismoniy

tayyorgarligini ko'zda tutishi kerak. Qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun o'quv kursiga jismoniy rivojlanishni antropometrik indekslar usuli orqali mustaqil baholashga yordam beradigan bloklar integratsiya qilinishi lozim, bu esa jismoniy mashg'ulotlarga individual yondashuvni amalga oshirish uchun juda muhimdir.

Oliygoxda “Jismoniy tarbiya va sport” fani mazmunini takomillashtirish - bu shunchaki mashqlar ro'yxatini o'zgartirish emas, balki butun tizimni konseptual jihatdan qayta yuklashdir. Variativlikka (elektivlikka) o'tish, raqamli monitoring vositalaridan foydalanish va sog'lom turmush tarzining individual traektoriyasini shakllantirishga e'tibor qaratish jismoniy tarbiyani “majburiy majburiyat”dan muvaffaqiyatli, sog'lom va raqobatbardosh mutaxassisni shakllantirishning samarali vositasiga aylantiradi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Lubysheva L. I. Sportizatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – 2020.
2. Balsevich V. K. Fizicheskaya kultura dlya vsex i dlya kajdogo. – M.: FiS, 2018.