



ТАЛАБА ЁШЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ
РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЕНГ МАКБУЛ ЙЕЧИМИ

Курбонова Шодия Бахтиёр кизи

Ўзбекистан Давлат Жисмоний Тарбия ва Спорт университети

Аннотация. *Талабалик даври - инсон ҳаётидаги энг муҳим даврлардан биридир. Бу даврда ёшлар таълим олиши, касб-ҳунар эгаллаши ва ўзларини жамиятга мослаштириши билан банд бўлишади. Шу билан бирга, талаба ёшларининг жисмоний соғлиги, жисмоний сифатларини ривожлантириши ҳам катта аҳамиятга эга. Чунки соғлом турмуш тарзи соғлом ақлнинг асоси бўлиб, бу ўз навбатида таълим олувчиларнинг ўқишидаги муваффақиятлари, ижтимоий фаолликлари ва келажакдаги ҳаётларида муҳим роль ўйнайди.*

Калит сўзлар: *жисмоний сифатлар, соғлом турмуш тарзи, ақлий фаолиятни, жисмоний машқлар, стрессга чидамлилиқ.*

Кириш

Талаба ёшларининг жисмоний ривожланишининг аҳамияти

Талаба ёшларининг жисмоний ривожланиши уларнинг барча соҳалардаги фаолиятларида муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний ривожланган талаба ёшлари:

- **Соғлом ва бақувват бўлади:** Жисмоний машқлар иммунитетни мустаҳкамлашга, касалликлардан ҳимоя қилишга ва узоқ умр кўришга ёрдам беради.
- **Ақлий фаолиятни яхшилашга ёрдам беради:** Жисмоний машқлар мияга кислород таъминотини яхшилади, стрессни камайтиради ва концентрацияни оширади.
- **Ижтимоий фаолликни оширади:** Sport билан шуғулланиш талабаларни жамоага бирлаштириш, янги дўстлар тузиш ва ўзларини ишончли ҳис қилишга ёрдам беради.
- **Касбий фаолиятда муваффақиятга эришишга ёрдам беради:** Жисмоний ривожланган талаба ёшларида энергия даражаси юқори бўлиб, бу ўз навбатида касбий фаолиятдаги муваффақиятларига ижобий таъсир кўрсатади.
- **Ҳаётдаги қийинчиликларга чидамли бўлишга ёрдам беради:** Жисмоний машқлар стрессга чидамлилигини оширади, эмоционал мувозанатни сақлашга ва ҳаётдаги мушкулларни енгишга ёрдам беради [1].

Талаба ёшларда жисмоний сифатларни ривожлантириш йўллари

Талаба ёшларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун бир қатор йўللар мавжуд.

- **Спорт билан шуғулланиш:** Sport билан шуғулланиш талабаларнинг жисмоний сифатларини, куч, чидамлилиқ, тезлик, мохирлик ва мувозанат каби сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради.



- **Спорт секциялари ва клубларига қатнаш:** Талабалар турли хил спорт турлари билан шуғулланиш учун спорт секциялари ва клубларига қатнашишлари мумкин.

- **Фитнес-заллар ва спорт майдончаларидан фойдаланиш:** Фитнес-заллар ва спорт майдончаларида турли хил машқларни бажариш ва жисмоний фаолиятни ошириш мумкин.

- **Табиатда фаол дам олиш:** Тоғларда пиёда юриш, велосипедда юриш, сузиш, тоғга чиқиш каби фаол дам олиш турлари талабаларнинг жисмоний ва рухий соғлиғини яхшилашга ёрдам беради.

- **Соғлом турмуш тарзини олиб бориш:** Тоғри овқатланиш, етарлича уйқу, стрессни камайтириш ва зарарли одатлардан воз кечиш жисмоний ривожланишга ижобий таъсир кўрсатади [2].

Талаба ёшларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришдаги муаммолар

Талаба ёшларининг жисмоний ривожланишида бир қатор муаммолар мавжуд.

- **Вақт етишмовчилиги:** Талабалар ўқишга, ишга ва ижтимоий фаолиятга вақт ажратадилар, бу эса спорт билан шуғулланишга вақт етишмовчилигига олиб келади.

- **Молиявий муаммолар:** Фитнес-залларга, спорт секцияларига аъзо бўлиш, спорт анжомларини харид қилиш талабалар учун молиявий юк бўлиши мумкин.

- **Илмий-тадқиқот ишларига берилиб кетиш:** Талабалар ўқишга, илмий-тадқиқот ишларига ва диплом ишларига жуда кўп вақт ажратадилар, бу эса жисмоний фаолиятни камайтириши мумкин.

- **Соғлом турмуш тарзини олиб боришда қийинчиликлар:** Носоғлом овқатланиш, уйқусизлик, стресс ва зарарли одатлар талабаларнинг жисмоний ривожланишига салбий таъсир кўрсатади.

- **Sport инфратузилмасининг етарли эмаслиги:** Айрим таълим муассасаларида спорт майдончалари етарли эмас ёки уларнинг ҳолати яхши эмас, бу эса талабалар учун спорт билан шуғулланишни қийинлаштиради.

- **Sportga бўлган қизиқишнинг пастлиги:** Айрим талабаларда sportga бўлган қизиқиш паст бўлиб, бу уларни жисмоний машқлар билан шуғулланишдан четлатади [3].

Талаба ёшларда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг энг мақбул йечими

Талаба ёшларда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг энг мақбул йечими - бу уларнинг ўзига хос хусусиятлари, қизиқишлари ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда комплексли ёндашув бўлиб, қуйидаги тамойилларга асосланган бўлиши керак:

- **Шахсийлашган ёндашув:** Ҳар бир талабанинг жисмоний ривожланиш даражаси, соғлиғи, қизиқишлари ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда машқларни танлаш муҳимдир.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



- **Режалилик ва тизимlilik:** Машқларни мунтазам равишда бажариш, муайян режага амал қилиш, мақсадли ва тизимли равишда шуғулланиш жисмоний ривожланишда катта роль ўйнайди.
- **Барча спорт турларини қамраб олиш:** Талабалар турли спорт турлари билан шуғулланиш имкониятига эга бўлишлари керак.
- **Соғлом рағбатлантириш:** Талабаларни спорт билан шуғулланишга рағбатлантириш учун турли тадбирлар, мусобақалар ва совринлар ташкил этиш муҳим.
- **Мутахассисларнинг маслаҳатларидан фойдаланиш:** Талабалар ўзлари учун энг мақбул спорт турини танлашда ва машқларни бажаришда мутахассисларнинг маслаҳатларидан фойдаланишлари керак.
- **Спорт инфратузилмасини ривожлантириш:** Таълим муассасаларида спорт майдончаларини модернизация қилиш, янги спорт объектларини қуриш ва уларнинг ҳолатини яхшилаш зарур.
- **Sportga бўлган қизиқишни ошириш:** Талабалар орасида спорт тадбирлари, мусобақалар ва кўргазмали чиқишларни ташкил этиш, оммавий спортни ривожлантириш муҳимдир.
- **Оммавий ахборот воситалари орқали спортни тарғиб қилиш:** Талабаларни sport билан шуғулланишга рағбатлантириш учун телевидение, радио, газета ва интернет орқали спортни тарғиб қилиш, спорт маданиятини ривожлантириш лозим [4].

Талаба ёшларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришдаги инновацион ёндашувлар

Талаба ёшларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришдаги инновацион ёндашувлар қуйидаги йўналишларда бўлиши мумкин:

- **Онлайн машқлар:** Ижтимоий тармоқлар ва онлайн платформалар орқали талабаларнинг уй шароитида жисмоний машқлар билан шуғулланишини ташкил этиш.
- **Виртуал реаллик ва "киберспорт":** Виртуал реаллик технологиялари ва "киберспорт"ни жисмоний машқларни қизиқарли ва самарали ўтказиш учун қўллаш.
- **"Фитнес-трекерлар" ва "ақлли соатлар"дан фойдаланиш:** "Фитнес-трекерлар" ва "ақлли соатлар" орқали талабаларнинг жисмоний фаолиятини кузатиб бориш ва машқлар самарадорлигини ошириш.
- **Sport маданиятини ривожлантириш:** Sport маданиятининг муҳимлигини талабалар онгига сингдириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва спорт билан шуғулланишни маданий ҳодисага айлантириш.
- **Sport билан шуғулланишни рағбатлантириш учун молиявий имкониятларни яратиш:** Таълим муассасаларида спорт секцияларига қатнаш учун молиявий имтиёзлар, грантлар ва стипендиялар бериш.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Xulosa. Talaaba ёшларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ҳар бир ёш авлоднинг келажаги учун муҳим аҳамиятга эга. Бунинг учун комплексли ёндашув, шахсийлашган машқлар, соғлом турмуш тарзи ва рағбатлантириш муҳимдир. Таълим муассасаларида спорт инфратузилмасини ривожлантириш, спорт маданиятини тарғиб қилиш ва инновацион ёндашувларни қўллаш орқали талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муваффақиятга эришиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. Мирзиёев “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги фармони Тошкент ш., 2018 йил 5 март
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрири) Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр
3. Т.С.Усмонхўжаев, А.Толибжонов, Х.Мелиев, Н.Хотамов. “500 ҳаракатли ўйинлар”. Тошкент “ Янги аср авлоди”.2014й
4. Т.С.Усмонхаджаев, Ф.Хўжаев. “1001 ўйин” Тошкент Ибн Сино номидаги нашриёт. 1990й