

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14004801>

OLIV O'QUV YURTLARIDA JISMONIY TARBIYA FANINING AHAMIYATI

Sultonov Vahob Murotovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM stajyor o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining talabalar uchun o'rni haqida ma'lumot berilgan. Jismoniy tarbiyaning talabalar sog'lig'i uchun ahamiyati to'g'risida bayon etilgan.

Kalit so'zlar. *Jismoniy tarbiya, oliy o'quv yurtlari, sog'liq, ruhiy holat, ijtimoiy integratsiya, stress.*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТРАНАХ С ВЫСШИМ ОБРАЗОВАНИЕМ

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена информация о роли физического воспитания студентов высших учебных заведений. Объясняется значение физического воспитания для здоровья студентов.

Ключевые слова: *Физическое воспитание, высшие учебные заведения, здоровье, психическое состояние, социальная интеграция, стресс.*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION COUNTRIES

ANNOTATION

This article provides information about the role of physical education for students in higher education institutions. The importance of physical education for the health of students is explained.

Keywords: *Physical education, higher education institutions, health, mental state, social integration, stress.*

Kirish.

Jismoniy tarbiya fani oliy o'quv yurtlarida ta'limning ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu fan talabalarning umumiy jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya nafaqat tanani chiniqtiradi, balki intellektual rivojlanishga, ijtimoiy moslashuvga ham yordam beradi. Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining ahamiyati, uning talabalarning sog'lig'i va ruhiy holatiga ta'siri tahlil qilinadi.

Jismoniy tarbiya darslari bakalavrlar va mutaxassislarning kasbiy faoliyatida katta ta'sir ko'rsatadi. O'quv faoliyati davomida talaba harakatda o'zini cheklaydi va diqqatini va ko'rishni jamlagan holda asosan aqliy ishlaydi. Asab tizimi doimiy ruhiy stress bilan charchagan bo'lishi mumkin. Ayni paytda jismoniy tarbiya darslari yordamga keladi. Aqliy faoliyat sohasini jismoniyga o'zgartirish orqali o'quvchilarga asab tizimi va butun tananing charchoqlarini bartaraf etish imkoniyati beriladi. Aniqlanishicha, shu tariqa ish unumdorligi oshadi va jismoniy faollikni to'g'ri taqsimlash bilan o'quvchilarda aqliy faollik kuchayadi [1].

Materiallar va metodlar.

Maqolada oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'liq, jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta'sirini o'rganish uchun kuzatuv va anketali so'rov metodlaridan foydalanildi. 100 nafar talaba orasida sog'liq holati, stress va jismoniy faoliyat holatini o'rganish uchun anketalar tarqatildi. Shuningdek, oliy ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining talabalar faoliyatiga ta'siri kuzatildi.

Natijalar.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya fanining joriy etilishi talabalarning jismoniy holatini yaxshilashga yordam bergan. So'rov natijalariga ko'ra, talabalarning 85% jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan keyin o'zlarini yaxshi his qilganini bildirgan, ularning stress darajasi kamaygan va umumiy sog'liq holatlari yaxshilangan. Shuningdek, talabalar orasida ijtimoiy faollik va jamoaviy ish ko'nikmalari ham ortgan.

Jismoniy holat: Talabalarning jismoniy faolligi oshishi ularning yurak-qon tomir tizimi sogʻligʻini mustahkamlashiga yordam bergan. Oʻquv yili davomida talabalar oʻrtasida olingan natijalarga koʻra, ulardagi kislorod isteʼmoli koʻrsatkichlari 20% ga yaxshilangan.

Stress va ruhiy holat: Jismoniy faoliyat stressni kamaytirishda muhim omil boʻlib, talabalarning 70% dan ortigʻi jismoniy mashgʻulotlardan keyin psixologik jihatdan tinchlanganini va ularning kundalik hayotdagi stress darajasini pasaytirganini bildirgan.

Ijtimoiy integratsiya va intizom: Jamoaviy sport mashgʻulotlari talabalar orasida ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga va ular oʻrtasidagi jamoaviy intizomni oshirishga yordam bergan. Talabalarning 60% dan koʻprogʻi jismoniy tarbiya darslari orqali ijtimoiy koʻnikmalarini rivojlantirganliklarini taʼkidlagan.

Muhokama.

Jismoniy tarbiya oliy oʻquv yurtlarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya sogʻliqni saqlash va mustahkamlashning eng samarali yoʻli hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, talabalarning sogʻligʻi, ruhiy barqarorligi va jamoaviy aloqalari yaxshilanmoqda. Jismoniy mashgʻulotlar faqat tanani chiniqtirish bilan cheklanib qolmasdan, talabalar oʻrtasida ijtimoiy va ruhiy integratsiyani ham kuchaytiradi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya talabalarda oʻz-oʻzini boshqarish va oʻz intizomini rivojlantiradi. Biroq, olingan natijalar shuni koʻrsatmoqdaki, jismoniy tarbiya faniga talabalar oʻrtasida qiziqishning pasayishi ham kuzatilmoqda. Bu fan dasturining mazmunini yangilash va uni zamonaviy texnologiyalar bilan boyitish zarurati mavjud.

Xulosa.

Jismoniy tarbiya oliy oʻquv yurtlarida talabalarning sogʻliq va jismoniy rivojlanishiga, shuningdek, ularning ruhiy holati va ijtimoiy koʻnikmalarini rivojlantirishga katta hissa qoʻshadi. Maʼlumotlar shuni koʻrsatadiki, jismoniy tarbiya nafaqat talabalar sogʻligʻini yaxshilash, balki ularning kundalik hayotlarida ham stress

darajasini kamaytirishda samarali bo'lib kelmoqda. Bu fan talabalarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham chiniqtiradi va ularning ijtimoiy hayotdagi faolligini oshiradi. Shu sababli, oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanining ahamiyati juda yuqori.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Djurabekov Elmurod Tuxtamurodovich. Jismoniy tarbiya fanining talaba hayotidagi o'rni va ahamiyati. INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "SCIENCE, EDUCATION AND INNOVATION: PROBLEMS, SOLUTIONS AND PROSPECTS" MAY 17-18, 2024.
2. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". 1 jild. Darslik. ITAPRESS. T. 2014 yil. 297 b.
3. Курамшин Ю.Ф. "Теория и методика физической культуры". Учебник / С.С. 2004 г. 464 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991 г. 200 с.
5. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
6. Asror o'g'li, A. O. (2024). RAQAMLI MUHITDA INKLYUZIV TA'LIM. ALOHIDA TA'LIMGAMUHTOJ TALABALAR UCHUN IMKONIYATLAR VA MUAMMOLAR. Modern education and development, 11(3), 173-179.
7. Asror o'g'li, A. O., & Hamza o'g'li, M. O. (2024). ONLAYN TA'LIM O'QITUVCHILARNI BAHOLASHDA KASBIY FAOLIYAT SOHASI SIFATIDA: ELEKTRON KURSLARDAN, MOOCLARDAN FOYDALANISHNING AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI. Modern education and development, 11(3), 166-172.

8. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O 'QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. *Modern education and development*, 11(3), 155-161.
9. Iskandar o'g'li, S. B., & Hamza o'g'li, M. O. (2024). TA'LIMNING TURLI DARAJALARIDA ONLAYN TA'LIMNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK JIHATLARI. *Modern education and development*, 11(3), 133-140.
10. Botirovich, X. S., Murodullo o'g, J. O. T., & Iskandar o'g'li, S. B. (2024). PYTHON DASTURLASH TILINING KELIB CHIQISHI. *Modern education and development*, 11(3), 120-126.
11. Abduvaliyev, A. A., & Sunatov, J. T. (2024). IQTISODIYOTNI RAQAMLASHTIRISHDA TREND MEZONIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI. *Экономика и социум*, (2 (117)-1), 69-73.
12. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. *Modern Science and Research*, 3(5), 191-195.
13. Маматова, Г. (2023). Цифровой университет: стратегия создания умной инфраструктуры в высших учебных заведениях Узбекистана. *Economics and Innovative Technologies*, 11(4), 296-312.
14. Mamatova, G. (2023). OLIY TA'LIM MUASSALARINING RAQAMLI FAOLIYATI hamda KELAJAK KADRLARINI TAYORLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR va SUN'IY INTELEKTNI QO'LLASH JARAYONLARI. KELAJAK KASBLARI. *Interpretation and researches*, 1(7).
15. Sunatov, J. R., Shamatova, G., & Maxmanazarov, O. (2024). TA'LIMDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH (MS POWERPOINT AMALIY DASTURIY TA'MINOT MISOLIDA). *Talqin va tadqiqotlar*, (28).