

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14174535>

TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Davranov Ernazar Orziyevich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM dotsenti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati haqida ma'lumot berilgan. Jismoniy tarbiya fanining talabalar uchun qanchalik muhim ekanligi bayon etilgan.

***Kalit so'zlar.** Jismoniy tayyorgarlik, stress, mashg'ulot, chidamlilik, moslashuvchanlik, individuallik, samaradorlik, kuch.*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена информация о значении физического воспитания в повышении физической подготовленности студентов высшего учебного заведения. Объясняется, какое значение имеет физическое воспитание для школьников.

***Ключевые слова:** Физическая подготовка, стресс, тренировка, выносливость, гибкость, индивидуальность, работоспособность, сила.*

IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS

ANNOTATION

This article provides information about the importance of physical education in improving the physical fitness of students of a higher educational institution. It is explained how important physical education is for students.

***Keywords:** Physical fitness, stress, training, endurance, flexibility, individuality, efficiency, strength.*

Kirish.

Ma'lumki, jismoniy tayyorgarlik jarayoni sportchilarni tayyorlash tizimi bilan birga, yoshlarni jismoniy tarbiyalashda ham asosiy yo'nalish bo'lib hisoblanadi. Mavzuning dolzarbligidan kelib chiqib, jismoniy tayyorgarlik oliy ta'lim muassasalari (OTM)da "Jismoniy tarbiya va sport" o'quv fani amaliy qismining asosi bo'lib hisoblanadi. Biroq ta'lim muassasasi amaliyotida ta'lim vazifalarini hal qilishga juda kam vaqt ajratilib, talabalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uslublari masalalarini ochib berish holatlari deyarli uchramaydi. Insonning harakat faoliyatini, uning mehnat faolligi, mushak kuchi, chidamlilik, o'z harakatlarini boshqara olish, e'tiborini bir joyga jamlab, uni turg'un holda tutish, tanlash va shu kabi ruhiy-jismoniy jihatlar belgilab beradilar [1].

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi nafaqat sog'liqni saqlash, balki ular uchun stressni kamaytirish, darslarda muvaffaqiyatli qatnashish va umumiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlashda ham muhimdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarga kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya nafaqat individual sog'liqni mustahkamlash, balki ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda ham muhim o'rin tutadi.

Usullar.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini o'rganish uchun quyidagi metodlar qo'llanildi:

Eksperimental tadqiqot: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnashuvchi va qatnashmaydigan talabalar guruhi kuzatildi. Ularning jismoniy tayyorgarlik darajalari (charchamaslik, moslashuvchanlik, kuch, yurak urish darajasi) solishtirildi.

So'rovnoma: Talabalar orasida jismoniy mashg'ulotlarning samarasi va jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlar haqida ma'lumot olish uchun so'rovnoma o'tkazildi.

Nazariy tahlil: Jismoniy tarbiya va uning talabalarning umumiy tayyorgarligiga ta'sirini o'rganish maqsadida ilmiy maqolalar, tadqiqot ishlari va jismoniy tarbiya dasturlari tahlil qilindi.

Natijalar.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining talabalarning jismoniy tayyorgarligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi:

Kuch va chidamlilik:

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida muntazam qatnashgan talabalar o'zlarining kuch va chidamliligini oshirgani kuzatildi. Ular uzoq davom etgan jismoniy faoliyatda ham tez charchamaydilar va samarali ishlaydilar.

Eksperimental guruhdagi talabalar nazorat guruhiga nisbatan yuqori chidamlilik darajasiga ega bo'lib, bu ularga o'qish va kundalik faoliyatda ko'proq samaradorlik berdi.

Moslashuvchanlik va harakatchanlik:

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashish talabalarda moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirishga yordam berdi.

Ushbu natijalar talabalarni jismoniy harakatlarga tayyorlash va jarohatlardan himoya qilishda yordam berdi.

Psixologik sog'liq va stress darajasini pasaytirish:

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalar orasida stressni kamaytirishga, o'z-o'ziga ishonchni oshirishga va umumiy psixologik salomatlikni yaxshilashga yordam berdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, talabalarning o'zlarini yaxshi his qilishlari va kayfiyatlarining yaxshilanishi kuzatildi.

Sog'lom turmush tarzi odatlarini rivojlantirish:

Jismoniy tarbiya orqali sog'lom turmush tarzi odatlari (muntazam jismoniy faoliyat, to'g'ri ovqatlanish) shakllanadi, bu esa talabalarning jismoniy sog'lig'iga uzoq muddatli foyda keltiradi.

Muhokamalar.

Olingan natijalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun qanchalik foydali ekanligini tasdiqladi. Kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, psixologik salomatlik va sog'lom turmush tarzi odatlarini rivojlantirish kabi foydalar talabalarga jismoniy tarbiya orqali katta yordam beradi.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi talabalar uchun o'qish va kundalik hayotda katta ahamiyatga ega bo'lib, bu ularning umumiy muvaffaqiyatlarini oshirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirish, murabbiylar malakasini oshirish va o'quv dasturiga yangicha mashg'ulot turlarini kiritish talab etiladi. O'quv yurtlari uchun talabalarni qiziqtiruvchi va ularga mos dasturlarni ishlab chiqish orqali ushbu sohaga ko'proq yoshlarni jalb qilish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa.

Jismoniy tarbiya talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularning umumiy sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot orqali aniqlangan natijalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining kuch va chidamlilikni oshirish, psixologik salomatlikni yaxshilash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish kabi muhim jihatlarni ko'rsatdi. Shu bois, o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya dasturlariga ko'proq e'tibor qaratish va ularni talabalarning ehtiyojlari va zamonaviy talablariga moslashtirish jismoniy tarbiya ta'sirini yanada oshirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Narziqulov Iftixor Farmonovich. Talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiyaning o'rni. *Международный научный журнал “Научный импульс”*. 2023.
2. Abdullayev M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (1-qism): Darslik\ T. 2020 y.
3. Salamov.R.S. Jismoniy tarbiya va uslubiyati.1,2 jild. Darslik\ T.:ITA-press. 2018 й
4. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI

TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.

5. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O ‘QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. *Modern education and development*, 11(3), 155-161.

6. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O ‘ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO ‘NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. *COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS*, 1(1).

7. Sunatov, J. R. (2023, December). TA’LIMDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O ‘RNI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: “Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions”* (Vol. 1, No. 01).

8. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. *GOLDEN BRAIN*, 2(16), 26-30.

9. Iskandar o‘g‘li, S. B. (2024). BOSHQARISH NAZARIYASI FANINING AHAMIYATI. *GOLDEN BRAIN*, 2(19), 71-75.

10. Джуманов, Ж. Х., Юсупов, Р. А., & Эгамбердиев, Х. С. (2019, March). ва б. К вопросу практического применения «Big DATA» в гидрогеологических исследованиях. In *Пятая Международная научно-практическая конференция «Big DATA and Advanced Analytics. Big DATA и анализ высокого уровня» Минск. Республика Беларусь* (pp. 13-14).

11. Quvonchbek, M. (2023). TALABALARNING FANLARDAN OLGAN BILIMLARINI NAZORAT QILISHDA XOTIRALI NAZORAT KARTALARIDAN FOYDALANISH HAQIDA.

12. Baxtiyorovna, B. T. (2024). THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 32(1), 16-20.