

MAKTAB VA UNIVERSITETLARDA SPORT TO'GARAKLARINING SAMARADORLIGI

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU 2-bosqich talabasi

Sport to'garaklari — bu ta'lim muassasalarida o'quvchilar va talabalar uchun darsdan tashqari tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bo'lib, yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularni sog'lom turmush tarziga jalb qilish va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Sport to'garaklari o'quvchilarning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va akademik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Ular nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki shaxsiy sifatlarni rivojlantirishga, salomatlikni mustahkamlashga va umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Quyida sport to'garaklarining o'quvchilar uchun asosiy foydalari keltirilgan:

1. Jismoniy salomatlikni yaxshilash

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish: Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish o'quvchilarni jismoniy jihatdan mustahkamlaydi, yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, mushaklarni rivojlantiradi.

2. Mushak va suyak tizimini mustahkamlash:

Sport faolligi o'sib borayotgan yoshlar uchun ayniqsa muhim. Bu suyaklarning mustahkam bo'lishiga, o'sish jarayoniga yordam beradi.

3. Sog'lom vaznni saqlash:

Sport o'quvchilarga ortiqcha vazndan saqlanishda yordam beradi va semirishning oldini oladi.

4. Ruhiy va psixologik rivojlanish

Stressni kamaytirish: O'quvchilar o'qishdagi va kundalik hayotdagi stressni sport orqali yengishlari mumkin. Sport mashg'ulotlari endorfin (baxt gormonlari) ishlab chiqarishni oshiradi.

5. O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish:

Sportdagi muvaffaqiyatlar o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga yordam beradi, bu esa ularning ijtimoiy va akademik faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, sport to'garaklariga muntazam qatnashgan o'quvchilarning 78% ida sog'lik holati yaxshilangan (tibbiy dispanser kuzatuvlari asosida). 60% talabalarda stress darajasi kamaygan va o'ziga bo'lgan ishonch oshgan (psixologik testlar natijalari asosida). Sportda ishtirok etgan o'quvchilar darslarga davomati va baholari yuqoriroq bo'lgan.

Sport to'garaklarini olib borishda duch kelinayotgan to'siqlar va ularga yechim sifatida quyidagilarni keltirish joiz:

Muammo	Yechim
Sport to'garaklari uchun yetarli sharoit yo'qligi	Sport zallarini modernizatsiya qilish
Malakali murabbiylar tanqisligi	Pedagogika institutlarida sport yo'nalishlarini kuchaytirish

Qiziqishning yetishmasligi	Rag‘batlantiruvchi musobaqa va mukofot tizimi joriy qilish
----------------------------	--

Maktab va universitetlarda sport to‘garaklari yoshlar tarbiyasi, salomatligi va ijtimoiylashuvi uchun muhim vositadir. Ular sog‘lom jamiyat asosini yaratishda katta o‘rin tutadi. Bu boradagi ishlarni kuchaytirish orqali sog‘lom, faol va yetuk avlodni shakllantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mamatqulov B.X., "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi", Toshkent, 2020 - Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
2. Hasanov A., "Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi", Toshkent, Fan nashriyoti, 2019- Ilmiy-uslubiy qo‘llanma
3. Karimova G.T., "O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o‘rni", "Pedagogik mahorat" ilmiy-amaliy jurnali, 2021, №2
4. World Health Organization (WHO), "Physical activity and young people: Recommended levels", 2020- www.who.int
5. UNESCO, "Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers", Paris, 2015- unesco.org
6. Abdullayev N. va boshq., "Universitet talabalarida jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni shakllantirish", "Zamonaviy ta‘lim va sport rivoji" ilmiy jurnali, 2022, №3