

**ARALASH TA'LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA TALABALARNI
SPORT TO'GARAGIGA JALB ETISH VA PEDAGOGIK
RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI**

Qazoqov Sodiq Ramazonovich

*Buxoro davlat tibbiyot instituti "Reabilitatsiya,
sport tibbiyoti va jismoniy tarbiya" kafedrası dotsenti.*

kazakov007@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada aralash ta'lim texnologiyalarining mohiyati, uning sport to'garaklariga talabalarni jalb etishdagi o'rni, shuningdek, talabalarni sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishni keng targ'ib etish, inson salomatligining eng muhim qadriyatlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotda sport to'garaklari faoliyatiga zamonaviy raqamli texnologiyalarni integratsiyalash orqali talabalar ishtirokini faollashtirish yo'llari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: aralash ta'lim, sport to'garaklari, pedagogik asoslar, didaktik mexanizmlar, talabalar, interaktiv metodlar.

Kirish

Jahon jismoniy tarbiya va sport ta'limi tizimida bugungi globallashuv ta'lim muhitida talabalarni sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning yangi mexanizmlari hayotga keng joriy etilmoqda. Dunyo aholisi orasida jamoat hayotining murakkablashishi tufayli inson tanasidagi yuklarning ko'payishi va o'zgarishi, texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy tabiat xavflarining ko'payishi, sog'liq holatidagi salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqarishini oldini olish bo'yicha qator ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-sonli qarorlarida Respublikamiz jismoniy tarbiya va sport tarbiyaviy ishlar ta'limi tizimida talabalarni sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirish ustuvor vazifa sifatida, birinchi navbatda, O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida talabalarni sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishni keng targ'ib qilish, aholini sport-sog'lomlashtirish ishlariga undash, ikkinchidan, talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish holatini baholash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning muammoli yo'nalishlarini aniqlashni o'z

ichiga oladi.¹ Talabalarni sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirish va ularning to'g'ri turmush tarzini tanlashlari to'g'risida xabardorlikni tavsiflovchi muhim elementlar ularning g'oyalari va sog'lom turmush tarzi tushunchasi va tamoyillaridan xabardorlik darajasidir. Tahlillar yoshlarning hayotiy ahamiyati sifatida salomatlikning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan. Jamiyatning jismonan sog'lom bo'lishining eng muhim sharti, sog'lom turmush tarziga amal qilishi, unga qadriyat sifatida qarashiga hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlarning olib borilmaganligi mazkur tadqiqotning zaruriyatini izohlaydi.

Tadqiqotning maqsadi: Aralash ta'lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Aralash ta'lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirish texnologiyalari, jismoniy-intellektual imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Aralash ta'lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirish samaradorligi kreativ-motivatsion, refleksiv-kasbiy ko'nikmalarni umumiy va farq qiluvchi xususiyatlariga ko'ra tasniflash, ta'limiy vazifalarga muvofiq maqbul integratsiyalash hamda o'zini-o'zi rivojlantirish va rag'batlantirishga individual yondashuv parametrlarini aniqlashtirish asosida takomillashtirilgan;

Adabiyotlar tahlili

Doimo sog'lom yashash va uzoq umr ko'rishga insoniyat azal-azaldan intilib kelgan. Shu nuqtai nazardan oladigan bo'lsak har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu intilishlarini ro'yobga chiqarishdan, ya'ni kishilar sog'lig' va uzoq umr ko'rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Hamma davrlarda ham sog'lom turmush tarzi sog'liqni saqlashning asosiy omillaridan, talablaridan hisoblanib kelgan. Shuningdek, har qanday jamiyat taraqqiyotining zamonaviy bosqichida yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash eng asosiy masalalardan biri sanaladi.²

O'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilish talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning yoshlikdan oila va ta'limning barcha bosqichlarida jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirib borish kerak. Insonlar endilikda faqatgina so'zda emas, balki amalda salomatligining

¹ O'zbekiston Respublikasining 04.09.2015 y. O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida. <https://lex.uz/docs/-2742233>

² Muallif ishlanmasi

qadriga yetib, uni milliy boylik, milliy qadriyat sifatida qarashga o'tishlari lozim bo'ladi.

A.Shopengauer o'zining "Hayotiy donishmandlik aforizmlari" nomli kitobida shunday yozadi: "Bizning baxtimizning 10 dan 9 qismi sog'lig'miz bilan bog'liq. Sog'liq bo'lsa, hamma narsa bo'ladi. Usiz hech qanday katta farovonlik ham rohat bag'ishlamaydi. Hatto aql sifati ham kasallik holati natijasida kamayadi." Faylasuf ta'kidlagan baxtga – sog'liqqa erishish uchun albatta jismoniy mashqlarni bajarib yurish maqsadga muvofiqdir. O'z tabiatiga ko'ra sport insonparvardir. U shaxsning organizmi va ruhiyatining o'rganilmagan imkoniyatlarini ochib berishga yordam beradi.

Qadimgi faylasuf olimlar – Platon, Aristotel va boshqalarning asarlarida tarbiya ta'lim tizimida hamda Talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishni ta'minlashda jismoniy tarbiyaga yuksak baho berilgan.

Platon (miloddan avvalgi 427-347 y.y.) Afina zodagonlari vakili, faylasuf-idealist, insonning ma'naviy va jismoniy sifatlari haqidagi nazariyaning asoschisidir. U Sparta tizimiga moyillik bildirib, harbiy-jismoniy tarbiyani aqliy tarbiya va ta'lim bilan qo'shib olib borishni ko'zda tutdi. Platon o'zining asarida shunday degan: "Yaxshi gimnastika oddiy bo'ladi, lekin eng avvalo, harbiy gimnastika bo'lishi lozim".

Ushbu masalada adabiyotlarni tahlil etarkanmiz o'zining ko'p qirrali ilmiy izlanishlari, tahliliy qarashlari bilan ko'plab fanlarning rivojiga o'z ta'sirini ko'rsatgan qomusiy olim Abu Ali ibn Sino merosini o'rganish alohida e'tibor talab etadi. Ibn Sinoning tibbiyot va ta'lim-tarbiya masalalariga bag'ishlab yozilgan asarlarida jismoniy tarbiya va talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirish muammolariga oid juda ko'plab fikrlar, mulohazalar va ko'rsatmalar bayon qilingan.

Xorijiy davlatlar olimlari C.Ardica, E.Yavuzb, G.Z.Ozturk, D.Wang, Xiao-Hui Xing, Xian-Bo Wu, H.Frank, L.Cheung, S.A.Hanawi, N.Z.Saat, S.S.Ioan, A.K.Irene, K.Kumar, T.Kottke, J.Wilkinson, C.Baechler, M.Drakou, H.Nobutaka, T.Kusano, A.Scriven, S.Garman, K.Tones, S.Tilford, B.Volkan, Y.Al-Nakeeb, Y.G.Uilyams, B.Agnieszka, B.S. Bloomlarning tadqiqotlarida shaxs salomatligini muhofaza qilishning ijtimoiy-pedagogik, uning targ'ibotini nazariy-amaliy tarafdin asoslash hamda sog'likni saqlash tizimini rivojlantirishga qaratilgan.

Sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirish muammosi yechimi talabalarining sport o'yinlari, turizmning faol turlari bilan shug'ullanishga qaratilgan shaxsiy motivatsiyasiga, oliy ta'lim muassasasining ta'lim maydonida ushbu jarayonni pedagogik qo'llab-quvvatlashga bog'liq. Shu munosabat bilan sport

to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirish muammosini o'rganish katta ahamiyatga ega hisoblanadi.³

Metodologiya

ushbu ilmiy tadqiqotning metodologiyasi aralash ta'lim texnologiyalaridan foydalangan holda talabalarni sport to'garaklariga jalb etish jarayonini chuqur o'rganishga yo'naltirilgan. Oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha tadqiqotning nazariy qismida ishlab chiqilgan dasturni amalga oshirish bo'yicha tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish uch bosqichni – aniqlash, shakllantirish va nazorat qilishni o'z ichiga olgan edi.

Oliy ta'lim muassasasida taqsim olish davri (hozirda faol ish bilan birlashtirilgan holda) inson hayotining muammoli, ammo ayni paytda samarali davrlaridan biridir. Shaxsning keyingi hayotiy farovonligi yechim sifatiga, uning davomida yuzaga keladigan muammolarga chambarchas bog'liqdir. Bugungi talabalarining sog'lig'i haqidagi ma'lumotlarni ko'rib chiqamiz, O'zbekiston yoshlari orasida tamaki chekish, giyohvandlik (ayrim hollarda, juda qisman), alkogolizm (qisman), aqidaparastlik, diniy ekstremizm (juda qisman) va OITS kabi bir qator ijtimoiy epidemiyalarning ta'siriga tushib qolishni oldini olish bo'yicha doimiy va keskin choralar ko'rish, buning uchun oila-ta'lim muassasasi, mahalla hamkorligini yanada kuchaytirish lozim bo'ladi. Olib borilayotgan ko'pgina tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston Respublikasidagi oliy ta'lim muassasalari talabalarining sog'lig'ining holati normadan sezilarli og'ishlar bilan tavsiflanadi va o'rganish jarayonida u sezilarli darajada yaxshilanmoqda. Tadqiqot jarayonidagi kuzatishlar turli darajadagi sog'likdagi buzilishlar talabalarining taxminan, pandimiya sharoitida 10-15%dan 20% ga oshganligi kuzatildi. 2000-2010 yillarda oliy ta'lim muassasalari tibbiy bo'limlari tomonidan o'tkazilgan tibbiy ko'rik shuni ko'rsatdiki, talabalarining 3-5% surunkali og'ir va yengil tipdagi kasalliklar mavjud bo'lgan bo'lsa, 2010-2020-yillarda ularning soni 2-3%ni tashkil etganligi talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirilganligidan dalolat beradi.⁴ Bu kasalliklarning aksariyat ro'yxatidan osteoxondroz, skolioz, yassi oyoqlik, ko'rish organlarining turli kasalliklari, nerv va ruhiy kasalliklar hamda allergik kasalliklar, semizlik kabi kasalliklar joy olgan. Ba'zi ekspertlar talabalarining 10-15% dan ortig'i statsionar shifolanishga muhtoj, deb hisoblaydilar. Tibbiy ko'rikdan o'tgan talabalarining sog'lik guruhida suyak-mushak (2,2%) va asab tizimi (6,2%) kasalliklari ustunlik qiladi. So'nggi yillar davomida talabalarining salomatlik holatida

³ Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания. автореф. кан. пед. наук – Камерова, 2005. - 28 с

⁴ ⁴ Muallif ishlanmasi

aniq salbiy dinamika kuzatilmoqda. Talabalar orasida qon tizimi patologiyasi holatlari 2,3% ga, 0,6% ko‘rish organlari, endokrin tizimi – 0,3% ga, ruhiy holati buzilishi – 1,5% ga o‘rishini qayd etdigan. Talabalarining salomatlikka ahamiyati to‘g‘risida juda ziddiyatli natijalar olindi. Shunday qilib, olingan ma‘lumotlarga ko‘ra qizlarning 82,5 % va o‘g‘il bolalarning 71,2 % uchun salomatlik juda muhim boylik hisoblanadi. Biroq, keyingi davrlarda yoshlarning hayotiy boyliklari tizimida salomatlikning o‘rni yetakchi emasligi aniqlangan. Misol uchun, talabala qizlarning atigi 56% va talabala yigitlarning 38% o‘z sog‘lig‘i uchun individual mas‘uliyatni tan oladilar. Ikkinchi talabalarning (46,4%) o‘z sog‘lig‘iga nisbatan passiv pozitsiyaga egaligi aniqlandi. Talabalar o‘zlarining sog‘lig‘ni aniqlash haqidagi ma‘lumotlar ham jiddiy ravishda farq qiladi. Biroq, talabalarning ko‘pchiligi o‘z sog‘lig‘ini qoniqarli deb baholaydilar (56,0%); a‘lo yoki yaxshi – uchdan bir qismi (40,1%) va faqat 3,9% uni yomon deb baholaydi. Shu bilan birga, talabalarning o‘qish jarayonida o‘z sog‘lig‘iga bo‘lgan o‘ziga baho berishi pasayganligini aniqlandi. Bundan tashqari, sog‘lig‘iga o‘zi baho berish yomonlashgani sababli, o‘zining holatini yaxshilashga imkoniyat yo‘q deb hisoblaydigan talabalar soni ortmoqa (2,7% dan 0,4% gacha). Shu tariqa, umuman olganda, talaba yoshlarning salomatlikka munosabati mutaxassislar tomonidan noadekvat, deb baholanmoqda. Bundan tashqari, talabalarning salomatligi uchun shaxsiy javobgarlikning yo‘qligi juda jiddiy muammodir. Ko‘rinib turibdiki, bu muqarrar ravishda talabalar salomatligi darajasining yanada pasayishiga ta’sir qiladi va ularning hayot rejalarini amalga oshirishga tahdid soladi.⁵ Shuningdek, talabalarning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan omillarni aniqlash kerak. Ushbu muammoni tahlil qilganda, talabalarning sog‘lig‘ining holati bir-biri bilan murakkab o‘zaro ta’sirda bo‘lgan ko‘plab omillar va shartlarga bog‘liqligini inobatga olish kerak. Shu bilan birga, ularning ma’nosi “vektor” (ijobiy yoki salbiy), doimiylik (ular doimiy yoki o‘zgaruvchan bo‘lishi mumkin), ta’sir kuchlariga (ularning ba’zilar kuchliroq, boshqalari kamroq ta’sir qiladi) nisbatan juda teng emas. Shunga qaramay, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, o‘rganish, olib borilgan tadqiqotimiz natijalarida aralash ta’lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to‘garigiga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirishda bir qator muhim omillarini aniqlashga imkon bo‘ldi:

Birinchii omil – bu talabalarning o‘zlarining sog‘lig‘iga mas‘uliyatsiz munosabati:

Ikkinchi omil – talabalarning sog‘lig‘ining dastlabki, o‘rganishlardagi past darajasi. Ya’ni, talabalarning “bolalik paytidan qolgan” turli kasalliklari, maktabgacha, maktab yoshidagi bolalarning taxminan 60-70% jismoniy tarbiya va

^{5 5} Muallif ishlanmasi

sport sog'lomlashtirish maskanlarida o'zlarining salomatliklariga jalb qilinmasligi. Bundan tashqari, bu tendensiya so'nggi o'n yil ichida o'sishi tufayli juda salbiy xarakterga egaligidir. O'smirlarning har ikkinchisi jismoniy tarbiya me'yorlarini bajaradilar. O'smirlarning profilaktik tekshiruvi paytida aniqlangan kasalliklarning uchdan bir qismi kelajakdagi kasbni tanlashni sezilarli darajada cheklashi mumkin va agar vaziyat o'zgarmasa, bugungi kunda 16 yoshga to'lgan o'smirlarning atigi 54 foizi pensiya yoshiga qadar yashashidir. Mazkur fikr, garchan juda pessimistik ko'rinsa-da lekin asoslangan ma'lumotlarga tayanilgan. Maktab talabalari o'z sog'lig'ini baland baholash bilan ajralib turadi. Turli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalari talabalarida o'qish jarayonida ularning sog'lig'ini nazorat qilishlari bir qator ravishda pasayib borayotganligini ko'rsatmoqda. Ushbu holatning asosiy sabablaridan biri sifatida aralash ta'lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to'garagiga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirish masalalarini ko'rib chiqamiz:⁶

- o'quv jarayonini intensivlashtirish (ilmiy-texnika taraqqiyoti, zamonaviy jamiyat boshidan kechirgan o'ziga xos axborot "shov-shuv"i natijasida);

- ta'lim va tarbiyaning amaldagi standartlarining haddan tashqari yuqori darajasi, ortiqcha yuklanmani keltirib chiqaradi (o'quv yuklanmasi ko'pincha nojoiz bo'lishi), bu tananing o'sishi va rivojlanishi fonida toliqish va turli patologik holatlarni rivojlanishiga olib keladi;

- talabalarining jismoniy faolligi hajmining sun'iy ravishda kamaytirishga yordam beradigan statik yuklamalarning ustunligiga asoslangan o'quv jarayonini noto'g'ri tashkil etish;

- talabalarining valeologik tayyorgarligining past darajasi – ta'lim muassasalarining aksariyat rahbarlari va murabbiylar talabalarining sog'lig'ini tashxislash, shuningdek, sog'lig'i turli darajadagi talabalar bilan tarbiyaviy ishlarni tashkil etish bilan bog'liq maxsus bilim, ko'nikma va malakaviy kompetensiyalarni takomillashtirish;

- talabalarining shakllanayotgan shaxsining sog'lig'iga ijobiy ta'sirlar uzoq, uzluksiz va tizimli bo'lganligi sababli doimiy ravishda oshib borish kabi ijobiy natijalar.

Uchinchi omil – bu talabalarining sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadigan oliy ta'lim muassasasidagi ta'lim olish xususiyatlardir. Buning tasdig'i yuqorida aytib o'tilgan bo'lib, talabalarining sog'lig'ining oliy ta'lim muassasasida o'qish davrida yomonlashishi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan tasdiqlangan. Bu omil ham murakkab, chunki, u talabalarining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadigan keng qamrovli turli jihatlarni o'z ichiga oladi. Bularga quyidagilar kiradi:

^{6 6} Muallif ishlanmasi

1) Talabalarning fiziologik va psixofiziologik imkoniyatlariga bo'lgan o'quv jarayonini intensivlashtirish. Ya'ni, tayanch o'quv rejalarida umumiy soatlar miqdorini saqlab qolgan holda, bir qator fanlar bo'yicha ta'lim axboroti hajmi sezilarli darajada oshadi.

2) Talabalar uchun noqulay mehnat va yashash sharoitlari. Albatta ayrim talabaning ish kuni (10-12 soat) ekologik nuqtai nazardan qulay bo'lmagan sharoitlarda o'tadi. Ovqatlanish, tibbiy xizmat ko'rsatish, sanitariya-gigiyenik turmush va o'quv sharoitlarini tashkil etishdagi kamchiliklar, mashg'ulotlar jadvalini oqilona yo'lga qo'yish, o'quv xonalarining yomon yoritilishi, darsdan tashqari vaqtlarda sport va dam olish mashg'ulotlarining noto'g'ri tashkil etilishi, buning natijasida talabalar salomatligini sezilarli darajada yomonlashtirayotganini alohida ta'kidlash lozim.

3) Gipodinamiya – yuqorida aytib o'tilganidek, mavjud ta'lim tizimining statik yuklamalarning ustunligiga asoslangan bo'lganligi, bu talabalarning harakat faolligi hajmini sun'iy ravishda kamaytirishga xissa qo'shadi. Talabalarning 18,4% gipodinamiyadan aziyat chekmoqda, bu esa mehnat qobiliyatining pasayishiga, tananing umumiy reaktivligiga va kasallanishning o'sishiga olib keladi.

Natijalar

Tajriba-sinov guruhda kasbiy fanlarini o'rganish ishlab chiqilgan metodika bo'yicha olib borildi. O'quv materialini tuzilmashtirish va pedagogik texnologiyani qo'llagan holda, asosiy e'tibor loyihalash faoliyati elementlari bo'lgan amaliy ishlarini bajarishga, umumlashgan namunaviy masalalar va ijodiy loyihalarni yechishga qaratildi.

Talabalar jamiyatning uzviy qismi bo'lib, hozirgi vaziyatga xos bo'lgan turli xil noqulay sharoitlar ta'sirida ba'zi qiyinchiliklarni sezishadi. Bunga iqtisodiy qiyinchiliklar (ushbu yoshga xos bo'lgan talablarning kuchayishi) va ular bilan bog'liq holatlar (ovqatlanish sifatining yomonlashishi, yashash sharoitlari, qo'shimcha daromadga bo'lgan ehtiyoj va boshqalar) kiradi.

Tadqiqot davomida talabalarning sog'lig'ining yomonlashishi olib keluvchi omillarni tizimlashtirishga urinishlar ham mavjud. Shunday qilib, masalan, talaba yoshlar salomatligining bir qator ijtimoiy omillarini hisobga oladi, ular orasida:

talabalarning o'zlarining sog'lig'iga mas'uliyatsiz munosabati:

Ikkinchi omil – talabalarning sog'lig'ining dastlabki, o'rganishlardagi Uchinchi omil – bu talabalarning sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadigan oliy ta'lim muassasasidagi ta'lim olish xususiyatlar- texnogen holatlar (tabiiy ofatlar va falokatlar, urushlar va qurolli to'qnashuvlar);

- hududiy (ijtimoiy-iqtisodiy, ijtimoiy-ekologik, ijtimoiy-demografik, ijtimoiy-madaniy, sog'liqni saqlashning rivojlanish darajasi, ta'lim tizimining omillari);

- oilaviy (oilaning hayot sifati, uning ijtimoiy-demografik xususiyatlari va qadriyatlar tizimi).

Talabalarning ta'lim jarayonini valeologik va pedagogik ta'minlash uning tamoyillari va pedagogik sharoitlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

Talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirish jarayonida talaba yoshlar salomatligiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatishda: mamlakatdagi ijtimoiy-iqtisodiy ahvoli, moliyaviy muammolar, ijtimoiy nochor oilalar sonining kamaytirish bo'yicha davlat tomonidan olib borilayotgan ishlar, ayniqsa, kambag'allikni qisqartirish, ma'naviy qadriyatlarni oshirish, aholining ma'naviy saviyasining kuchaytirish bo'yicha olib borilayotgan ishlar va boshqalarni ta'kidlash mumkin. Shunday qilib, hozirgi zamon talabalarning sog'lig'i darajasi juda ko'p sonli turli xil omillar bilan bog'liqdir.⁷ Tadqiqot jarayonida talabalar bilan olib borilgan so'rovlarga ko'ra, talabalar auditoriyasi ularning sog'lom turmush tarziga muxlisligi bo'yicha juda farq qilingan baho beradi. Unga ko'ra, talabalarning aksariyati (42,3%) o'zlarida aralash ta'lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to'garagiga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishga rioya qilishadi. Biroq, uchdan bir qismi (36,9%) bunday turmush tarzini olib bormasligini takidlaydi va talabalarning beshdan bir qismi (20,8%) bunga shubha qilishadi. Hozirgi jismoniy holatlariga ishonadilar. Biroq, bu holda, o'ziga baho berish va obyektiv haqiqat sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Shunday qilib, aralash ta'lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to'garagiga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning past darajasi 17%, o'rtacha daraja – 73% va yuqori daraja – faqat 10% talabalarda topilgan. Bu talabalar orasida sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini bir oz be'etiborligini yani, pastligini ko'rsatadi. Talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirish muammosini hal qilishda ham nazariy, ham amaliy tayyorgarlikning yetarli darajada bo'lishni ta'minlash, hatto jismoniy tarbiya va sport oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida ham ushbu sohada kadrlar tayyorlashga e'tibor qaratishning yaxlit yondashuvni takomillashtirib borishni, bir tizimga solishni talab qiladi. Nazariy tahlil davomida aniqlangan bizda mavjud bo'lgan talabalarda talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirish parametrlarini tavsiflovchi ma'lumotlarni ko'rib chiqaylik. Shuni ta'kidlash joizki, ularning hammasi ham turli yempirik tadqiqotlarda taqdim yetilmaganligi, bu o'z navbatida tabiiydir.

Ma'lumki, O'zbekiston aholisining 60 foizini yoshlar tashkil etadi. Shuni inobatga olsak sog'lom turmush tarzini aynan ular orasida keng targ'ib qilish ularda hayotiy ko'nikmaga aylantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

^{7 7} Muallif ishlanmasi



Muhokama

Talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirishning yana bir pedagogik shart-sharoitlaridan qadriyatli yondashuvlar hisoblanadi. Talabalarning qadriyat yo'nalishlarini o'rganish zaruriyati, birinchi navbatda, kelajakdagi mutaxassisning kasbiy ta'limini takomillashtirish zarurati bilan ajralib turadi. Eng umumiy shaklda qadriyat yo'nalishlari to'plami, standartlar tizimi, hodisalar haqidagi g'oyalarni baholash sifatida qaraladi. Tabiat, jamiyat, inson faoliyati, atrofdagi haqiqat, o'ziga, boshqa odamlarga, jamiyatga nisbatan inson xulq-atvori va faoliyatining qisqa va uzoq muddatli dasturlarini belgilaydi. Inson hayotining ma'lum bir bosqichida olgan qadriyatlari uning ehtiyojlari, kasbiy qiziqishlari, intilishlari, hayotiy munosabatlari, harakatlari, hayotiy rejalarini shakllantiradi. Qadriyatlar insonning tashqi voqeligini uning ehtiyojlari bilan bog'lash natijasida paydo bo'ladi va bu voqelikka shaxsiy va guruhviy munosabatni, uni baholashni ifodalaydi.

Talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari sifatida qadriyat namoyishlari bo'lib, u qadriyat yo'nalishlarining eng sezgir ko'rsatkichidir. Qiymat yo'nalishlarini

o'rganish, birinchi navbatda, qiymat tasvirlarini o'rganishdir. Qiymat yo'nalishlari ongli va ongsiz tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. Qadriyatlar muammosi nafaqat jamoat muammosi, balki shaxsiy muammodir. Qadriyat obyekt, hodisa, zarur bo'lgan xususiyatlarning mohiyati sifatida tavsiflanadi (zarur, foydali, yoqimli va boshqalar.) ma'lum bir jamiyat, sinf yoki shaxs tomonidan ularning ehtiyojlari va manfaatlarini qondirish vositasi, shuningdek ideal sifatida g'oyalar va motivlar.

M.Rokich qadriyat deb – “qarama-qarshi yoki teskari xatti-harakatlardan ko'ra, mavjudlikning yakuniy maqsadidan ko'ra, shaxsiy yoki ijtimoiy nuqtai nazardan ma'lum bir xatti-harakatlar usuli yoki mavjudlikning yakuniy maqsadi afzalroq ekanligiga qat'iy ishonch” belgilaydi. Inson qadriyatlari quyidagi asosiy xususiyatlar bilan tavsiflanadi:

- insonning mulki bo'lgan qadriyatlarning nisbatan kichik umumiy soni;
- har xil darajada bo'lsada, barcha odamlar bir xil qadriyatlarga ega;
- qadriyatlar tizimlarga ajratilgan;
- insoniy qadriyatlarning kelib chiqishi madaniyat, jamiyat va uning institutlari va shaxsiyatida kuzatilishi mumkin;
- qadriyatlarning ta'siri o'rganishga loyiq bo'lgan deyarli barcha ijtimoiy hodisalarda kuzatilishi mumkin.

M. Rokich qiymatlarning ikki sinfini ajratib ko'rsatadi:

- U terminal qadriyatlarni shaxsiy va ijtimoiy nuqtai nazardan individual mavjudotning ba'zi bir yakuniy maqsadlarini amalga oshirishga loyiq degan e'tiqod sifatida belgilaydi;⁸
- Instrumental qadriyatlar – har qanday vaziyatda shaxsiy va ijtimoiy nuqtai nazardan ma'lum bir harakat yo'nalishi (masalan, halollik, ratsionalizm) afzalroq degan e'tiqod sifatida.

Qiymat yo'nalishlari bu – shaxsning hayotiy tajribasi, uning tajribalarining umumiyliigi va bu shaxs uchun muhim, muhim bo'lmagan muhim narsalardan ajratib turadigan shaxsning ichki tuzilishining eng muhim elementlari. Qiymat yo'nalishlari shaxsning barqarorligini, muayyan xatti-harakatlar va faoliyatning uzluksizligini ta'minlaydi. Talabalarda sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirish ko'p jihatdan insonning qadriyat yo'nalishiga, dunyoqarashiga bog'liq. Ijtimoiy normalar, har doim ham o'z ongi tanlagan qadriyatlarga mos kelavermaydi. Intellektual rivojlanishi yuqori bo'lgan talaba nafaqat bilish istagi, balki o'zini o'zgartirish istagi bilan ham ajralib turadi. Shaxslar, ijtimoiy guruhlar va umuman

⁸ Рокич М. Ценностные ориентации – Санкт – Петербург: Питер, 2015. – 704 с.

jamiyat sog‘liqni saqlash tashuvchisi va natijada qadriyatlarga munosabat subyektlari sifatida harakat qilishi mumkin.⁹

Zamonaviy sharoitda yoshlarning qadr-qimmati kelajakdagi mutaxassisning kasbiy fazilatlarini shakllantirish jarayoniga va uning kelajakdagi kasbiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasi xodimi uchun shaxsiy fazilatlar katta ahamiyatga ega, shuning uchun jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi mavjud oliy o‘quv yurtlarining talaba yoshlarining qadriyat yo‘nalishlarini shakllantirish jarayonini o‘rganish oliy ta’lim muassasalarida ta’lim jarayonini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi.

Xulosa

Aralash ta’lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to‘garagiga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirishning yana bir pedagogik shart-sharoitlaridan qadriyatli yondashuvlar hisoblanadi. Mashg‘ulotlarda sog‘lom turmush tarzining asosiy jihatlarini faol o‘zlashtirish maqsadida rol o‘yinlar, keys-stadilar, guruh muhokamasi, aqliy hujum, video tahlil, taklif etilgan mavzu bo‘yicha trener tomonidan namoyish etilgan videorolik usullaridan foydalanildi. Dasturida sog‘lom oziq-ovqat, kiyim tanlash va ko‘pincha o‘z sog‘lig‘iga nisbatan yoshlar tomonidan yo‘l qo‘yilishi mumkin bo‘lgan xatolarni tanlash imkonini beruvchi amaliy vazifalarning rasmlari bo‘lib, tadqiqot ishning shakllantirish bosqichida mualliflik dasturining bosqichma-bosqich amalga oshirilishi biz tomonidan ishlab chiqilgan sport o‘yinlari, xususan, Volleybol va boshqa sport turlari orqali sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirishga qaratilgan harakatlar ketma-ketligini sinab ko‘rish imkonini berdi.

Aralash ta’lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to‘garagiga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyojni takomillashtirish dasturi matritsa vazifasini o‘tashi mumkin va geografik joylashuvidan qat’i nazar, har qanday ta’lim muassasasi sharoitida qo‘llash imkonini beradi.

Takliflar

Yuqoridagi xulosalar va tadqiqot natijalariga tayangan holda quyidagi tavsiyalar taqdim etiladi:

1. Aralash ta’lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to‘garagiga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishda o‘quv-metodik ta’minot mobilligi asosida o‘qitishning innovatsion metodlarini joriy qilish;
2. Aholining turli qatlamlarida aralash ta’lim texnologiyalari asosida talabalarni sport to‘garagiga jalb etishning pedagogik asoslarini rivojlantirishning didaktik

1. ⁹ Rasulova O. Yoshlar sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishda uzviylik va uzluksizlik tamoyillari amal qilishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Ped. fan. d-ri.... dis. - Toshkent, 2015. – 316 b. +

imkoniyatlarini tabaqalashtirilgan elektron dasturlari va veb saytlarini yaratish mexanizmlarini ishlab chiqish;

3. Imkoniyati cheklangan insonlarda sogʻlom turmush tarzi, hayotiy koʻnikmalarni shakllantirishda, oʻziga mos keladigan sport-sogʻlomlashtirish turlarini aniqlash va amaliyotga joriy etish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Oʻzbekiston Respublikasining 23.09.2020 y. OʻRQ-637-son “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni. <https://lex.uz/docs/5013007>
2. Oʻzbekiston Respublikasining 04.09.2015 y. OʻRQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi Oʻzbekiston Respublikasi qonuniga oʻzgartish va qoʻshimchalar kiritish haqida. <https://lex.uz/docs/-2742233>
3. Raximov V. “Jismoniy tarbiya va sport sogʻlomlashtirish turizmi” nomli Elektron axborot taʼlim resursi (Oʻzbekiston Respublikasi Adliya vazirligi xuzuridagi intellektual mulk agentligi № BGU 00492-sonli Guvohnoma)
4. Raximov V. Sport va harakarli oʻyinlarini oʻqitish uslubi (sport oʻyinlari). - T.: “Fan ziyosi”, 2022, 512 bet.
5. Rasulova O. Yoshlar sogʻlom turmush madaniyatini rivojlantirishda uzviylik va uzluksizlik tamoyillari amal qilishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Ped. fan. d-ri.... dis. - Toshkent, 2015. – 316 b. +
6. Riskulova K. Yoshlar sogʻlom turmush madaniyatini rivojlantirishda nodavlat tashkilotlarning xamkorligi: Ped. fan. nom dis. avtoref. - Toshkent: OʻzDJTU, 2011. - 21 b.
7. Рожков М.И., Гребенюк О. С., Байбородова Л. В., Гребенюк Т. Б. Педагогика в 2 т. Том 1.— М.: Издательство Юрайт, 2018.— 402
8. Рокич М. Ценностные ориентации – Санкт – Петербург: Питер, 2015. – 704 с.
9. Ruziyeva D.I. Oliy taʼlim tashkilotlari talabalarida milliy iftixor tuygusini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari: Ped. fan. d- ri dis. - Toshkent: TDPU, 2007. - 274 b.
10. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания. автореф. кан. пед. наук – Камерова , 2005. - 28 с
11. Muallif ishlanmasi