

**БАКАЛАВРИАТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИДА ТАЪЛИМ  
ОЛАЁТГАН ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА  
СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДАГИ АСОСИЙ ПРИНЦИПЛАР**

*TIFT университети “Жисмоний тарбия ва спорт”*

*Кафедраси, профессор Х.Р.Ахмедов*

*axmedovxikmatilla461@mail.com*

**Кириш**

Бугунги кунда олий таълим тизимида юқори малакали кадрлар тайёрлаш жараёни нафақат интеллектуал салоҳият, балки талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришни ҳам назарда тутди. Замонавий таълим шароитида талабаларнинг кундалик фаолияти юқори даражадаги ақлий меҳнат ва гиподинамия (ҳаракат камлиги) билан характерланади. Бундай ҳолатда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари талабаларнинг иш қобилиятини тиклаш, иммунитетини ошириш ва касбий кўникмаларини жисмоний жиҳатдан қўллаб-қувватлашнинг асосий воситаси бўлиб хизмат қилади.

**1. Жисмоний тарбия жараёнининг методологик асослари**

Олий ўқув юртлирида жисмоний тарбия фани бакалавриат босқичидаги талабалар учун мажбурий фан бўлиб, у шахснинг умумий маданиятини шакллантиришга қаратилган. Машғулотларни ташкил этишда бир қатор муҳим методологик ёндашувлар мавжуд бўлиб, улар талабаларнинг ёш хусусиятлари ва бўлғуси касбий фаолият йўналишини ҳисобга олади.

Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади — талабаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, уларда жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чидамлик, эгилувчанлик, чاقқонлик) ривожлантириш ҳамда мустақил равишда спорт билан шуғулланиш кўникмасини ҳосил қилишдан иборат.

**2. Спорт машғулотларининг асосий принциплари**

Жисмоний тарбия жараёни самарали бўлиши учун у маълум бир принципларга (қоидаларга) асосланиши шарт. Ушбу принциплар педагогик ва физиологик қонуниятларга таянади:

**2.1. Онглилик ва фаоллик принципи**

Ушбу принцип талабанинг машғулот жараёнига шунчаки буйруқни бажарувчи эмас, балки онгли равишда ёндашувчи шахс сифатида иштирок этишини англатади. Талаба ҳар бир машқнинг унинг организмига таъсирини, нима учун айнан шу машқни бажараётганини англаб етгандагина машғулот самарадорлиги ортади.

## 2.2. Кўргазмалилик принципи

Инсон мияси ахборотнинг катта қисмини кўриш аъзолари орқали қабул қилади. Спорт машғулотида ҳаракатларни техник жиҳатдан тўғри бажариш учун видеоматериаллар, чизмалар ва ўқитувчининг бевосита машқни кўрсатиб бериши муҳим роль ўйнайди.

## 2.3. Мунтазамлик ва кетма-кетлик принципи

Жисмоний машқларнинг таъсири фақат улар мунтазам равишда бажарилгандагина ижобий натижа беради. Узоқ муддатли танаффуслар ортирилган кўникма ва жисмоний имкониятларнинг йўқолишига олиб келади. Шунингдек, машқлар "оддийдан мураккабга", "яқиндан узоққа" ва "маълумдан номаълумга" қараб бориши керак.

## 2.4. Юкламаларни ошириб бориш ва мослашув принципи

Организм бир хил юклага тез мослашади ва натижалар тўхтаб қолмайди. Шу сабабли, талабанинг жисмоний имкониятлари ошгани сайин машқларнинг шиддати ва ҳажми босқичма-босқич кўпайтириб борилиши зарур.

## 2.5. Индивидуаллаштириш принципи

Ҳар бир талабанинг соғлиғи ҳолати, жисмоний тайёргарлик даражаси ва жинсий хусусиятлари турлича. Машғулотлар жараёнида ушбу фарқларни ҳисобга олиш, тиббий гуруҳларга (асосий, тайёрлов ва махсус) ажратган ҳолда ёндашиш хавфсизлик ва самарадорликнинг гаровидир.

## 3. Талабалар жисмоний тарбиясининг ташкилий шакллари

Бакалавриат босқичида машғулотлар куйидаги шаклларда амалга оширилади:

1. **Ўқув машғулоти:** Жадвал асосида ўтиладиган мажбурий дарслар.
2. **Спорт секциялари:** Талабаларнинг қизиқишларига кўра (футбол, волейбол, кураш, енгил атлетика ва ҳ.к.) танланган ихтиёрий машғулотлар.
3. **Оммавий спорт тадбирлари:** "Универсиада" мусобақалари, факультетлараро турнирлар.
4. **Мустақил машғулотлар:** Талабанинг бўш вақтида ўз устида ишлаши ва соғломлаштирувчи югуриш ёки гимнастика билан шуғулланиши.

## 4. Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик (КАЖТ)

Бу бакалавриат йўналишлари учун ўта муҳим жиҳатдир. Масалан, бўлғуси муҳандислар, ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимлари ёки қишлоқ хўжалиги мутахассислари учун керак бўладиган жисмоний сифатлар турлича. КАЖТнинг мақсади — талабани бўлғуси касбий фаолиятида учрайдиган жисмоний ва руҳий қийинчиликларга тайёрлашдир.

## 5. Жисмоний машғулотларнинг талаба руҳиятига таъсири

Жисмоний тарбия нафақат танани, балки иродани ҳам чиниқтиради. Мунтазам спорт билан шуғулланиш талабаларда:

- Стрессга чидамлилиқни оширади;
- Дикқатни жамлашни яхшилаиди;
- Жамоада ишлаш кўникмасини шакллантиради (жамоавий ўйинлар орқали);
- Ўз-ўзини бошқариш ва интизомни мустаҳкамлайди.

### Хулоса

Хулоса қилиб айтганда, олий таълим муассасаларида бакалаврият йўналиши талабалари учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари нафақат жисмоний фаоллик, балки касбий ва шахсий камол топишнинг ажралмас қисмидир. Юқорида таъкидланган принципларга амал қилиш машғулотларнинг илмий асосланганлигини таъминлайди ва талабаларнинг саломатлигини муҳофаза қилишга хизмат қилади. Замонавий таълим тизимида инноватсион технологиялар ва спортнинг ноанъанавий турларини киритиш орқали талабаларнинг спортга бўлган қизиқишини янада ошириш мумкин. Соғлом талаба — бу келажакдаги соғлом ва рақобатбардош мутахассис демакдир.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини бошқариш тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармони. – Тошкент, 2018.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. "Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси". – Тошкент, 2005.
3. Керимов Ф.А. "Спортда илмий тадқиқотлар". – Тошкент, 2004.
4. Матвеев Л.П. "Теория и методика физической культуры". – Москва: ФиС, 1991.
5. Иванков Ч.Т. "Методические основы теории физической культуры". – М., 2000.
6. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни (янги таҳрири). – Тошкент, 2015.