

TALABALARNING JISMONIY MASHG'ULOTLAR VA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA NISBATAN MUNOSABATI SO'ROVNOMA NATIJALARI TAHLILI

Isabekov Shuhratjon Muhammadjonvich

Namangan davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasida dotsent

E-mail: muhammadjonovibrohim1@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18441469>

Annotatsiya: Maqolada talabalarning jismoniy mashg'ulotlar va sog'lom turmush tarziga nisbatan munosabati so'rovnoma natijalari tahlili ilmiy-pedagogik muammo sifatidagi ahamiyati tadqiq qilingan. Unda xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning fikrlari umumlashtirilgan. talabalarning jismoniy mashg'ulotlar va sog'lom turmush tarziga, pedagogik jihatlari ilmiy asoslangan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlanish, o'zini o'zi rivojlantirish, uzluksiz malaka oshirish, kasbiy ehtiyoj, "hayot davomida o'qish" tamoyili.

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Исабеков Шухратжон Мухаммаджонвич

Наманганский государственный университет,

кафедра физического воспитания и прикладных видов спорта, доцент

E-mail: muhammadjonovibrohim1@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается значение анализа результатов анкетирования по отношению студентов к физической культуре и здоровому образу жизни как научно-педагогической проблемы. Обобщены мнения зарубежных и отечественных исследователей. Научно обоснованы педагогические аспекты отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: развитие социально-личностной компетентности, саморазвитие, непрерывное профессиональное развитие, профессиональные потребности, принцип «обучения в течение всей жизни».

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА ОБ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Isabekov Shuhratjon Muhammadjonvich

Namangan State University,

Associate Professor of the Department of Physical Education and Applied Sports

E-mail: muhammadjonovibrohim1@gmail.com

Annotation: The article examines the significance of the analysis of the results of the questionnaire on the attitude of students to physical education and a healthy lifestyle as a scientific and pedagogical problem. It summarizes the opinions of foreign and domestic researchers. The pedagogical aspects of students' attitudes to physical education and a healthy lifestyle are scientifically based.

Keywords: development of socio-personal competence, self-development, continuous professional development, professional needs, the principle of "lifelong learning".

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach, kadrlar tayyorlashning milliy tizimini zamonaviylashtirish, oliy ta‘lim muassasalari o‘quv jarayoniga zamonaviy yangi texnologiyalarni joriy etishga yo‘naltirilgan ishlarni amalga oshirish imkoniyati vujudga keldi.

“Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora–tadbirlari to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora–tadbirlari to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora–tadbirlari to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni mamlakat aholisining salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirib borish bo‘yicha chora–tadbirlarni maqsadli amalga oshirishga yordam bermoqda, bunda oliy ta‘lim muassasalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda, zero ularning bitiruvchilari kelgusida mamlakatimiz salohiyatini dunyo hamjamiyati miqyosida o‘stirish imkoniyatiga egadirlar.

Ishning maqsadi: Anketa so‘rovi metodi yordamida o‘tkazilgan sotsiologik tadqiqotlar bizni qiziqtirgan ko‘pgina savollarga javob olishga imkon berdi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Materiallar va metodlar: "Talaba yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga bo‘lgan munosabati" nomli so‘rovnoma Surxondaryo viloyatida joylashgan oliy ta‘lim muassasalaridan jami 147 nafar talaba, shu jumladan 71 nafar yigitlar va 76 nafar qizlar ishtirok etishdi. Shulardan 16 nafar talaba 1 bosqichda, 38 nafar talaba 2 bosqichda, 42 nafar talaba 3 bosqichda, 51 nafar talaba 4 bosqichda o‘qiydi. So‘rovnomaning aksariyat ishtirokchilari universitetlarning jismoniy madaniyat va pedagogika ta‘lim yo‘nalishi talabalaridir (1–ilovaga qarang).

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Talabalardan “universitetda darslardan keyin toliqishni his etasizmi?” deb so‘ralganda, 47% talabalar “ba‘zida”, 39% talabalar “kamdan-kam”, 14% talabalar tez-tez yoki doimiy ravishda toliqishini bildirishgan.

“Jismoniy tarbiya darslarida (mashg‘ulotlarida) xohlab qatnashasizmi?” degan savolga 94% talaba katta xohish yoki xohish bilan qatnashamiz deb javob berishgan. 6% talabalar istaksiz ishtirok etishlarini yoki javob berishga qiynalishini yozishgan.

“Jismoniy tarbiya darslariga qatnashib, o‘zingizga qanday vazifalarni qo‘yasiz?” degan savolga 54% talabalar jismoniy sifatlarni tarbiyalash, 21% jismoniy holatni yaxshilash, 19% salomatlikni mustahkamlash vazifalar qo‘yishini aytishgan. Faqatgina 5% talabalar semestr yakunida yaxshi baho olish yoki darsni qoldirganlik uchun muammolarni vujudga keltirmaslik vazifalarini qo‘yishlarini aytishgan.

97% talabalarga jismoniy tarbiya darslari yoqishini, 3% talabalar jismoniy tarbiya darslari yoqmasligi yoki befarqligini aytishgan.

“Zamonaviy talaba jismoniy tarbiya va sport bilan barcha bosqichlarda shug‘ullanishi lozim deb hisoblaysizmi?” degan savolga 96% talabalar “ha”, 4% talabalar “yo‘q” yoki “bilmayman” deb javob berishgan.

“Jismoniy tarbiya dasturidan joy olgan qaysi bo‘limi sizga ko‘proq yoqadi?” degan savolga 7% talabalar javob berishga qiynalishini, 15% talabalar engil atletikani, 57% talabalar sport o‘yinlarini, 7% talabalar gimnastikani, 14% talabalar sport kurashini deb javob berganini bildirishgan.

“Jismoniy faoliyat turlaridan qaysi biri bilan shug‘ullanishni istaysiz?” degan savolga esa aksariyat talabalar (74%) voleybol, futbol, engil atletika, kurash turlari deb aytishgan. Qolgan talabalar esa aerobika, atletik gimnastika, raqs, qo‘l to‘pi, basketbol, qo‘l jangi yoga, fitness va boshqa sport turlarini (26%) aytib o‘tishgan.

Mashg‘ulotni samarali tashkil etishda talabalarning 44% jismoniy tarbiya o‘qituvchisining saviyasini, 33% moddiy, texnik ta‘minot, sport anjomlari yetarli bo‘lishini, 23% mashg‘ulotlarda qiziqarli mashqlarni bajarish va mashqlarni tanlashda talabalarning xohish istaklarini inobatga olish lozimligini birlamchi omil deb hisoblashini aytgan.

“Oliygo‘h miqyosida o‘tkaziladigan sport tadbirlarida ishtirok etayapsizmi?” degan savolga 58% talabalar “ha”, 42% talabalar “yo‘q” yoki “kamdan-kam” deb javob berishgan.

“Sog‘lom turmush tarzini talabalar hayotiga samarali joriy qilish uchun jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida nimalar qilish lozim?” degan savolga 54% talabalar mashg‘ulotlarga qiziqishni oshirish, 37% talabalar mashg‘ulotlarda talabalarga yoqadigan mashqlardan foydalanish, talabalar taklifini inobatga olish, 9% talaba mashg‘ulotlarning emotsional fonini yaxshilash lozim deb javob berishgan.

“Darslardan tashqari bo‘sh vaqtningizni qanday o‘tkazasiz?” degan savolga aksariyat talabalar (41%) sport bilan shug‘ullanaman deb javob berishgan. Qolgan talabalar (59%) kitoblar va jurnallar o‘qishini, ijtimoiy tarmoqlarda o‘tirishini, musiqa eshitishini, til va boshqa fan to‘garaklariga qatnashishini, uyda televizor ko‘rishini yoki kompyuter o‘yinlarini o‘ynashini, do‘stlari bilan uchrashishini yoki bo‘sh vaqtning yo‘qligini bildirishgan.

“Siz biron–bir sport turi bilan shug‘ullanganmisiz, sport to‘garagiga tashrif buyurganmisiz?” degan savolga 86% talabalar “ha”, 14% talabalar “yo‘q” deb javob berishgan.

“Siz turli xil sport seksiyalari, suzish havzalari va boshqa sport zallariga borib shug‘ullanasizmi?” degan savolga 52% talabalar muntazam shug‘ullanishini, 45% talabalar vaqt yoki mablag‘ yetishmasligi sababli shug‘ullana olmayotganini bildirishgan. 3% talabalar bunga ehtiyot sezmasliklarini aytishgan.

Talabalardan “jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish salomatlikni mustahkamlashga ta‘sir qiladimi?” deb so‘ralganda, 90% talabalar kuchli ta‘sir qilishini aytishgan, 10% talabalar biroz ta‘sir qiladi yoki umuman ta‘sir qilmaydi deb xisoblashini aytishgan.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida olingan bilim, malaka va ko‘nikmalar keyinchalik hayotlarida kerak bo‘lishi so‘ralganda, 95% talabalar “albatta ha”, 5% talabalar “ehtimol” deb javob berishgan.

“Sport bilan oxirgi marta qachon shug‘ullangansiz?” degan savolga 56% talabalar kecha shug‘ullanganini, 44% talabalar bir hafta oldin, bir oy oldin yoki eslay olmasligini aytishgan.

“Agar hayotingizni yangitdan boshlaganingizda, biron bir sport turi bilan shug‘ullanishni xohlaringizmi?” degan savolga 97% talabalar “ha, albatta” deb javob berishgan.

Salomatlikning ahamiyati haqida 98% talabalar muhim va katta ahamiyatga ega deb javob berishgan.

Salomatlik birinchi navbatda nima uchun kerakligi so‘ralganda 41% talabalar o‘z hayotlaridagi rejalarni amalga oshirishda kasalliklar xalaqit bermasligi uchun kerakligini, 52% talabalar o‘z sohalarida yuqori natijalarga erishish va farovon yashash uchun kerakligini, 5% talabalar sportda yuqori natijalarga erishish uchun kerakligini, 2% talabalar o‘z oilalariga tashvish bo‘lmaslik uchun kerakligini bildirishgan.

“Sizning salomatligingiz uchun kim mas‘ul va javobgar?” degan savolga 90% talabalar “o‘zim” deb javob berishgan. 10% talabalar oilam yoki muhit deb javob berishgan. Sog‘lom turmush tarzi nimaligini bilishi so‘ralganda 98% talabalar “ha bilaman” deb javob berishgan.

“Siz tez-tez turmush tarzingiz to‘g‘riligi haqida o‘ylaysizmi?” degan savolga 77% talabalar buni ko‘p tahlil qilishlarini, 23% talabalar esa bu haqida kamdan-kam hollarda o‘ylashini yoki umuman o‘ylamasligini yoki kasal bo‘lib qolganida o‘ylashini aytishgan.

Talabalardan ularning sog‘lom turmush tarziga munosabati haqida so‘ralganda 79% talaba “zo‘r”, 13% talabalar ba‘zan sog‘lom turmush tarziga amal qilish kerakligini, 8% talabalar bu haqida o‘ylamay yashash mumkinligini yoki javob bera olmasligini bildirishgan.

Sog‘lom turmush tarzining asosini nima tashkil etishi haqida so‘ralganda talabalarning 52%, jismoniy mashg‘ulot, sport bilan shug‘ullanish, 20% sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi bilimlarga ega bo‘lish, 16% yomon odatlarning yo‘qligi, 12% ilmiy asoslangan tarzda ovqatlanish, diniy amallarga rioya qilish deb javob bergan.

Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish deganda birinchi navbatda nimani tushunishlari so‘ralganda 56% talabalar kun tartibiga rioya qilishni, 23% talabalar sport bilan muntazam shug‘ullanishni, 21% talabalar to‘g‘ri ovqatlanish, ijobiy kayfiyatda yurishni aytgan. Talabalardan sog‘lom turmush tarziga yetarlicha amal qilishlari so‘ralganda 49% talabalar yetarlicha amal qilmayotganini yoki umuman amal qilmasligini, 44% talabalar yetarlicha amal qilishini, 7% talabalar javob berishga qiynalishini bildirishgan.

Talabalardan jismoniy mashg‘ulotlar va sog‘lom turmush tarzi nima uchun muhimligi so‘ralganda, 41% talabalar o‘zlarini yaxshi his qilish uchun, 46% talabalar o‘z maqsadlariga erishish uchun, 10% talabalar o‘z vaqtlarini samarali rejalashtirish va fanlardan o‘zlashtirish samaradorligini oshirishi uchun, 3% talabalar insonlar bilan muloqot samaradorligini oshirish uchun kerakligini bildirishgan.

Talabalardan o‘z hayot tarzini sog‘lom turmush tarziga rioya qilgan holda o‘zgartirishni xohlashi haqida so‘ralganda 72% talabalar o‘zgartirishni xohlashi va bunga intilayotganini bildirishgan, 16% talabalar o‘zgartirishni istamasligini, 12% talabalar o‘zgartirishni xohlashi, biroq o‘zgartirishga imkoni (vaqt, mablag‘, iroda) yo‘qligini yoki qanday o‘zgartirishni bilmasligi va shu sabab biron bir narsa qilishi dargumonligini bildirishgan.

“Ertalabki badantarbiya bilan shug‘ullanmasizmi?” deb so‘ralganda 47% talabalar muntazam ravishda yoki tez-tez shug‘ullanishlarini, 43% talabalar ba‘zida shug‘ullanishini, 10% talabalar umuman shug‘ullanmasliklarini bildirishgan.

Talabalardan “tamaki chekasizmi?” deb so‘ralganda 93% talabalar “yo‘q”, 7% talabalar “ha” yoki “ba‘zida” deb javob berishgan. Talabalardan “spirtli ichimliklarni iste‘mol qilaysizmi?” deb so‘ralganda 96% talabalar “yo‘q”, 6% talabalar “ha” yoki “ba‘zida” deb javob berishgan.

Talabalardan o‘z harakat faolliklarini baholash so‘ralganda, 70% talabalar “a‘lo” yoki “yaxshi” baholashini, 30% talabalar “qoniqarli” yoki “yomon” baholashini bildirishgan.

Talabalardan o‘z sog‘lig‘ini qanday baholashlari so‘ralganda, 83% talabalar “yaxshi” yoki “a‘lo” darajada baholashini, 17% talabalar “qoniqarli” yoki “yomon” baholashini bildirishgan. Qanchalik tez-tez kasal bo‘lishlari so‘ralganda, 33% talabalar deyarli kasal bo‘lmasligini, 59% talabalar kamdan-kam hollarda kasal bo‘lishini, 8% talabalar tez-tez kasal bo‘lishini bildirishgan.

Talabalardan sog‘lom va vitaminlarga boy ovqat mahsulotlari xarid qilish uchun qancha mablag‘ sarflashlari so‘ralganda, 65% talabalar ko‘p yoki juda ko‘p mablag‘ sarflashlarini, 35% talabalar oz yoki deyarli sarflamasligini bildirishgan.

Talabalardan ularning ota-onalari yoshlik chog'ida sport bilan shug'ullanishgani so'ralganda, 64% talabalar "ha", 19% talabalar "yo'q" deb javob berishgan. 17% talabalar bilmasliklarini bildirishgan. "Oilangizda jismoniy tarbiyaga e'tibor beriladimi?" deb savol berilganda, 72% talabalar "ha", 21% talabalar "kamdan-kam", 7% talabalar "yo'q" deb javob berishgan.

Jismoniy tarbiya, sport yoki sog'lom turmush tarziga oid kitoblarning talabalar uyida mavjudligi so'ralganda, 75% talabalar borligini, 25% talabalar yo'qligini bildirishgan.

Talabalardan o'zlari istiqomat qiladigan hududning ekologik holatini baholash so'ralganda, 69% talabalar "qoniqarli", 31% talabalar "qoniqarsiz" deb baholashini bildirishgan.

So'rovnomada qatnashgan talabalar sog'lom hayot tarzini saqlab qolish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarga nisbatan o'zlarining afzalliklarini bildirdilar. "Ularning javoblarida jismoniy mashqlar, yugurish va yurish, jismoniy mashqlarning noan'anaviy tizimlari, gimnastika, nafas olish mashqlaridan foydalanish usullari, ovqatlanish va o'z-o'zini boshqarishni yaxshilash usullari haqidagi ma'lumotlar kerakligini bildirgan". Qolaversa, dori-darmonlar va vitaminlar to'g'risidagi ma'lumotlar, chiniqish, saunadan foydalanish, autogen mashqlar bo'yicha ma'lumotlar kerakligi to'g'risida ham fikrlar bildirilgan.

Talabalardan qanchalik tez-tez tibbiy ko'rikdan o'tish uchun tibbiyot muassasalariga tashrif buyurishi haqida so'ralganda, 47% talabalar kasal bo'lsagina borishini, 47% talabalar yiliga 1-2 marta yoki 2 martadan ko'proq borishini, 7% talabalar uy sharoitida davolanishini bildirishgan. O'z hayotlari davomida surunkali kasalliklar bilan kasallangani haqida so'ralganda, 13% talabalar kasallanganini, 87% talabalar kasallanmaganini bildirishgan.

XULOSA

Xulosa. So'rovnoma natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, talabalarning aksariyati jismoniy tarbiya va sog'lom hayot tarzining ahamiyati haqida yetarlicha tushunchaga ega emas, bu borada quyidagi muammolar aniqlandi:

- jismoniy faollikning past darajasi: Ko'pchilik talabalar vaqtining ko'p qismini kompyuterda yoki muntazam mashg'ulotlarga e'tibor bermay o'tkazadilar.
- sog'lom ovqatlanish haqida bilimlarning yetishmasligi: Talabalar har doim ham muvozanatli ovqatlanishning ahamiyatini va uning umumiy salomatlikka ta'sirini tushunmaydilar.
- motivatsiyaning yetishmasligi: Ba'zi talabalar jismoniy mashqlar va sog'lom hayot tarzini saqlab qolish uchun yetarli rag'bat ko'rmaydilar.

Ushbu natijalardan kelib chiqib, talabalarning jismoniy faollikka, sog'lom turmush tarziga qiziqishini oshirishga qaratilgan dasturlarni ko'proq o'rganish va ishlab chiqish zarurligini xulosa qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "O'zbekiston Respublikasining 2035 yilgacha rivojlanish Strategiyasining kontseptsiyasi". 29 dekabr, 2018 y. Muhokama uchun materiallar 93. "Buyuk kelajak" xalqaro nodavlat notijorat tashkiloti. 447.
2. "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. Toshkent sh., 2018 yil 18 dekabr, PQ-4063-son.
3. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2020 yil 24 yanvar, PF-5924-son.

4. “Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2020 yil 30 oktyabr, PF-6099-son.
5. Аврамова Т. И. Психологическое сопровождение студентов: поддержка и развитие //Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. – 2017. – С. 131-133.
6. Алексеев, Р. А. Семья как фактор здорового образа жизни личности / Р. А. Алексеев, В. В. Рыжов // Вестник университета. – 2014. – № 5. – С. 183-188. – edn sephvt.
7. Андрющенко Ю. В., Шушканова С. Г. Психологический аспект формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов //Педагогика, психология, общество: от теории к практике. – 2023. – С. 207-210.
8. Базанов А. Н. Режим двигательной активности, тренировочный ритм //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №. 3-2. – С. 67-70.