



UO'K 375.9.158.01

Oliy ta'lim transformatsiyasi sharoitidagi jismoniy faollik muammosi

Jurayev Bobomurod,

Andijon davlat universiteti stajor tatqiqotchi

E-mail: jorayevbobomurod5@gmail.com

Tel 998 99 9072766- 505037500

ADPI professori A. Egamberdiyev taqrizi asosida

Annotatsiya

Mazkur maqolada har tomonlama yangilanayotgan O'zbekistonning pedagogik oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligi rivojlantirish hamda yuksaltirishning innovatsion yo'llari ko'rsatib berilgan. Shu bilan bir qatorda zamonaviy oliy ta'limning hususiyatlaridan kelib chiqib talabalarining sog'lom turmush tarziga amal qilishda jismoniy madaniyatning o'rni ochib berilgan. Oliy ta'limning bor imkoniyatlaridan optimal foydalanish ko'rsatgichlari taxlil qilingan va amalga oshirilishi zarur bo'lgan muammolarga ijobiy yechimlar berilgan. Talabar orasida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadini nazarda tutuvchi to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi umummilliy harakatini yo'lga qo'yish va ta'lim muassasalarida xodimlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi va sog'lom ovqatlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish bo'yicha taklif va tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, hayotning sog'lom qiyofasi, ta'limni tashkil etish, transformatsiya, amaliyot, axborot, zamonaviylik, aktivlik, intellektual faoliyat, bilim va fan, o'zaro ta'sir.

Проблема физической активности в условиях трансформации высшего образования

Аннотация

В данной статье показаны инновационные пути развития и повышения физической активности студентов в педагогических высших учебных заведениях Узбекистана, которые всесторонне обновляются. Параллельно раскрывается роль физической культуры в ведении здорового образа жизни студентов, исходя из особенностей современного высшего образования. Проанализированы показатели оптимального использования имеющихся возможностей высшего образования и даны положительные решения задач, требующих реализации. Среди требований были предложения и рекомендации по созданию общенационального движения за правильное питание и здоровый образ жизни, направленные на профилактику



неинфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни и повышение уровня физической активности, а также создание необходимых условий для занятий физкультурой и здорового питания работников образовательных учреждений.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, образовательная организация, трансформация, практика, информация, современность, малоактивность, интеллектуальная активность, знание и наука, взаимодействие.

The problem of physical activity in the conditions of Higher Education

Transformation

Annotation

This article shows innovative ways to develop and increase the physical activity of students in pedagogical higher education institutions of Uzbekistan, which are being comprehensively updated. At the same time, the role of Physical Culture in following the healthy lifestyle of a student is revealed, based on the peculiarities of modern higher education. Indicators of optimal use of the available capabilities of higher education are predicted, and positive solutions are given to problems that need to be implemented. Among the students, proposals and recommendations are made to establish the nationwide movement of proper nutrition and healthy lifestyle, which implies the goal of preventing non-infectious diseases, the formation of a healthy lifestyle and increasing the level of physical activity, and to create the necessary conditions for employees to engage in physical education and eat healthy in educational institutions.

Key words: physical activity, healthy image of life, educational organization, transformation, practice, information, modernity, maloactivity, intellectual activity, knowledge and science, interaction.

Kirish. O'zbekistonda aholining jismoniy faolligi davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 28 fevraldagi "2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasini «insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida"gi PF-27-son Farmoniga asosan qabul qilingan 2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasini «Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili»da amalga oshirishga oid davlat Dasturiga asosan "Aholi orasida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadida quyidagilarni nazarda tutuvchi «To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi»



umummilliy harakati yo'lga qo'yish va ish joylarida xodimlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi va sog'lom ovqatlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish" [1] bo'yicha vazifalar belgilandi. Jismoniy faollik umummilliy harakatga aylanishi va shu orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tizimli ishlar kuchaytirildi. Shu bilan birga so'nggi yillarda yurtimizda juda katta umummilliy harakat – "Salomatlik uchun besh ming qadam"aksiyasi boshlandi va jamoatchilik tomonidan qo'llab-quvvatlandi. Insonning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uzoq umr ko'rishini ta'minlashda jismoniy faollikning o'rnini katta ekanligini bugunga kelib jamiyat a'zolarining aksariyati to'la tushunib bo'ldi. Mana shunday vaziyat oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ham qanchalik murakkab bo'lmasin jismoniy faollikni ta'minlash dolzarb vazifa bo'lib turibdi.

O'zbekistonning hozirgi taraqqiyot bosqichida oliy ta'lim transformatsiyasi shiddat bilan davom etmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2020 yil 25 yanvar kuni Oliy Majlisga yo'llagan Murojaatnomasida: «Oliy o'quv yurtlariga bosqichma-bosqich akademik va moliyaviy mustaqillik beriladi. Joriy yilda ularning 10 tasi o'zini o'zi moliyaviy ta'minlashga o'tadi. Bundan tashqari, kamida 5 ta oliy ta'lim muassasasini konkurs asosida tanlab, nufuzli xorijiy oliy ta'lim dargohlari bilan hamkorlikda ularni transformatsiya qilishni boshlaymiz»[1] deya ta'kidlaydi.

Transformatsiya oliy ta'lim tizimida amalda qilib kelgan qadriyatlarining, pedagogik shart-sharoit va munosabatlarning o'zgarishini taqozo etadi. Shu vatqga qadar amal qilib kelgan munosabatlar o'zgaradi va ularning o'rniga yangilari egallaydi. Transformatsiya masalalari bilan shug'ullanib kelgan tadqiqotchi A.Egamberdiyevning fikricha, "Globallashtirish va raqamlashtirish jarayoni qanchalik ommaviy va universal xarakterga ega bo'lmasin, har bir madaniyat va har bir jamiyatga unikal ta'sir ko'rsatishi namoyon bo'lmoqda. Misol uchun, mineral o'g'itlar madaniy o'simliklarning rivojiga hissa qo'shish bilan birga, yovvoyi o'tlarning ham ko'payishiga sabab bo'ladi. Ayrim hollarda esa yovvoyi o'tlar mineral o'g'itlar hisobiga madaniy o'simliklarni butkul yo'qotib yuborishi ham mumkin. Shunga o'xshash holatni axborotlashuv jarayonida ham kuzatish mumkin. Axborotlashuv jarayonida ijtimoiy qadriyatlarining o'ziga xosligi bir qator muammolarni keltirib chiqarmoqda".[2] Oliy ta'lim transformatsiyasining ichida kechayotgan raqamli



transformatsiyasi natijasida talabalarning internet tarmog'iga bo'lgan qaramligi ortib bormoqda. Endilikda bilim olish to'g'ridan to'g'ri kitob o'qish yoki ma'ruzalarni tinglash, laboratoriya mashg'ulotlarida ishtirok etish bilangina cheklanmaydi. Zamonaviy talabalar aavvalambor o'zlari o'qiyotgan oliy ta'lim muassasasining tegishli platformalaridan ro'yhatga o'tgan bo'lishlari kerak. Mavjud platforma orqali o'qish jarayoni – dars jadvali, fanlar bo'yicha resurslar, professor-o'qituvchi bilan muntazam virtual aloqa shuningdek, shartnoma mablag'lari to'lash va boshqa ma'naviy-ma'rifiy masalalardagi munosabatlarni saqlab turishi zarur bo'ladi. Bu esa juda katta aqliy yuklamalarni tashkil qilgan holda jismoniy faollikning keskin kamayishiga olib kelmoqda. Rus pedagog olimi V.K.Balsevich ta'kidlaganidek, jismoniy faollik ijtimoiy va o'z-o'zini tarbiyalashning muhim tarkibiy qismidir.[3] Haddan tashqari psixologik va aqliy yuklama natijasida esa qator salbiy oqibatlar kelib chiqishi mumkin. Jumladan, talabaning jismoniy faolligining kamayishi natijasida unda normal garmonal rivojlanish ham kuzatilmaydi. Bu esa talabaning qarama-qarshi jins vakillari bilan munosabatlari, reproduktiv funksiyalariga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu kabi muammolar esa jamiyatda yangi turdagi muammolarni keltirib chiqaradi. Bu borada olib borilgan tadqiqotlar va izlanishlar jismoniy faollikni insonning mavjudlik masalasiga qadar yetib bordi. Misol uchun, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan jismoniy faollik nima, degan saovlga quyidagicha javob beriladi. Jismoniy faollik bu – inson tanasining harakatlanishi natijasida energiya sarflanishidir. Jahon soqg'liqni saqlash tashkiloti tomonidan talaba yoshidagi insonga quyidagi jismoniy faollikka rioya qilish tavsiya etilgan:

-haftasiga kamida 150-300 daqiqa davomida jismoniy faollik bilan mashg'ul bo'lish zarur;

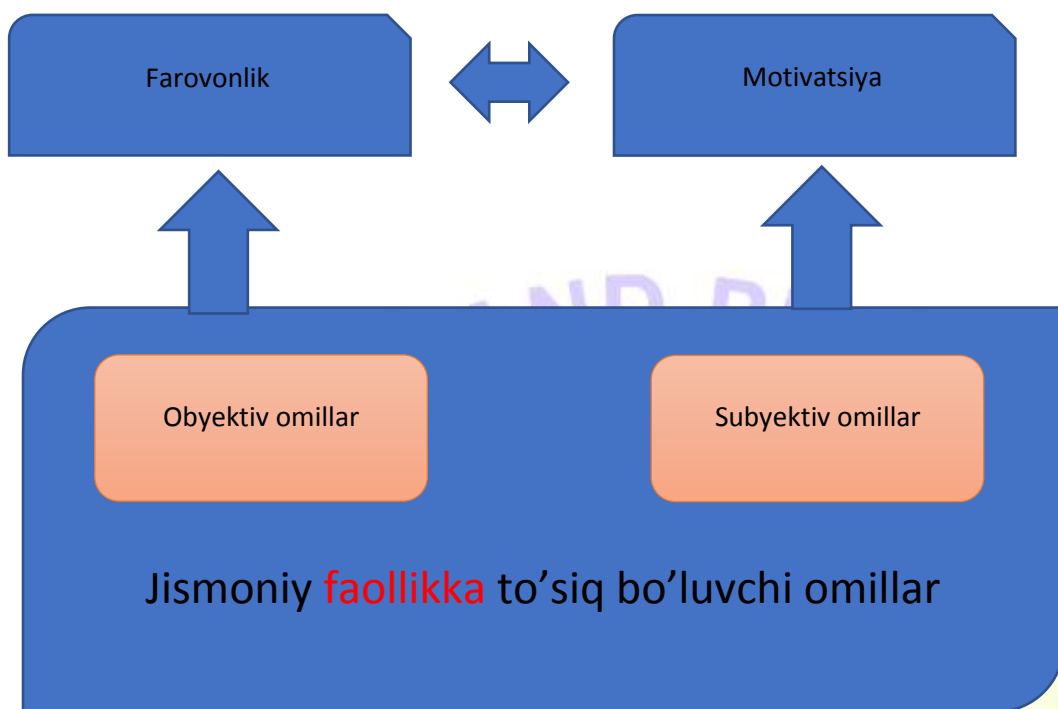
- haftasiga nisbatan intensiv ravishda 75-150 daqiqa jismoniy faol bo'lish;
- haftasiga ikki yoki undan ko'proq marotaba mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlar bilan shug'ullanish;o'tirib ishlanadigan yoki yotadigan vaqtni cheklash, uning o'rniga nisbatan bo'lsa ham jismoniy faollik bilan shug'ullanish;
- sog'liqqa zararli bo'lgan kam harakatli hayot tarzining o'rniga jismoniy faol bo'lish kabi tavsiyailarni ishlab chiqqan.

Qayd etilishicha yer yuzidagi 1,4 milliard odam jismoniy faol emas va uning oqibatida qator xavfli kasalliklar kelib chiqmoqda. Bu esa nafaqat talabalar balki jamiyatning barcha a'zolari ham tobora kam harakat bo'lib borayotganini ko'rsatib turibdi. Ayniqsa, bu kabi tendensiyalar O'zbekiston kabi rivojlanayotgan, farovonlik darajasi sezilarli oshib borayotgan mamlakatlar aholisida yaqqol namoyon bo'lmoqda.

O'zbekistonda o'tkazilgan tadqiqotlarda ham bu boradagi muammolar yetarli ekanligi ayon bo'lib qoldi: "2014 yilda o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari respublika katta yoshdagi aholisining 67,2 foizga yaqini sabzavotlar va mevalarni Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan tavsiya etiladigan me'yordan past iste'mol qilishini, 37 foizi tuz miqdori ortiqcha bo'lgan ovqatni iste'mol qilishini, katta yoshdagi aholining 16,4 foizi esa jismoniy faol emasligini ko'rsatdi. Buning natijasida katta yoshdagi aholining 20,2 foizi ortiqcha vaznga va 33,9 foizi yuqori qon bosimga ega".[4]

Bu kabi ko'rsatkichlar umummilliy miqyosda qilinishi zarur bo'lgan ishlarni ko'rsatib qo'ydi va bu boradagi tashabbuslar oliy ta'lim tizimidan boshlanishi zarur deb hisoblaymiz. Chunki, jamiyat a'zolarining ziyoli qismi tomonidan ko'tarilgan tashabbuslar jamoatchilik tomonidan har tomonlama qo'llab-quvvatlanadi.





1-rasm. Jismoniy faollikka ta'sir ko'rsatuvchi ob'yektiv va sub'yektiv omillar.

Ma'lumki, uzoq yillar davomida barqaror ijtimoiy munosabatlar sharoitida ta'lim va fan kabi jamiyatning institutlariga nisbatan munosabat o'ziga xos tarzda shakllangan. Misol uchun, sobiq ittifoq davrida hech bir jamiyat a'zosi ta'lim muassasasi yoki ilmiy tashkilotning faoliyatiga shubha bilan qaramagan, uning sub'yektlari faoliyatiga nisbatan noxolis munosabatda bo'lmagan. Endilikda nafaqat O'zbekistonda balki, butun dunyoda ham har qanday ijtimoiy institutga nisbatan ishonchsizlik bilan munosabatda bo'lish tendensiyasi kuzatilmoqda. Yuz yillar davomida e'tiqod darajasiga ko'tarilgan ilmiy konsepsiya va nazariyalar turli qarash vakillari tomonidan rad etilmoqda. Albatta, bunqa g'ayrilmay qarashlar qisqa muddatda o'z ahamiyatini yo'qotishi tayin. Shu bilan birgalikda oliy ta'lim jarayoniga ham bunday munosabat ta'sir ko'rsatmay qolmaydi. Endilikda talabalar juda yahshi tushunishadiki, hozirgi o'rganayotgan bilimlari ma'lum bir muddat o'z ahamiyatini yo'qotishi, jamiyat tomonidan unga nisbatan talab yo'qolishi mumkin.



Soddaroq qilib tushuntiradigan bo'lsak, endilikda bilim va ilm e'tiqod darajasidan nisbatan pastroq pog'onaga tushgan. Albatta, buning ham ijobiy, ham salbiy tomonlari bor. Shiddat bilan o'zgarishlar sharoitida talabalarning bu jarayonlarni tushunishi va unga amal qilishi ijobiy jihat. Salbiy tomoni esa ta'limning kuchi va ilm-fanning qudratiga nisbatan shubha-gumonlar uni o'zlashtirish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday bir murakkab sharoitda talabalarning ijtimoiy va aqliy faolligi bilan jismoniy faolligini ham saqlab qolish g'oyat murakkab vazifalardan biriga aylanib qolmoqda.

Tahlil va natijalar. Endilikda talabalar juda yahshi tushunishadiki, hozirgi o'rganayotgan bilimlari ma'lum bir muddat o'z ahamiyatini yo'qotishi, jamiyat tomonidan unga nisbatan talab yo'qolishi mumkin. Soddaroq qilib tushuntiradigan bo'lsak, endilikda bilim va ilm e'tiqod darajasidan nisbatan pastroq pog'onaga tushgan. Albatta, buning ham ijobiy, ham salbiy tomonlari bor. Shiddat bilan o'zgarishlar sharoitida talabalarning bu jarayonlarni tushunishi va unga amal qilishi ijobiy jihat. Salbiy tomoni esa ta'limning kuchi va ilm-fanning qudratiga nisbatan shubha-gumonlar uni o'zlashtirish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday bir murakkab sharoitda talabalarning ijtimoiy va aqliy faolligi bilan jismoniy faolligini ham saqlab qolish g'oyat murakkab vazifalardan biriga aylanib qolmoqda.

Xulosa va takliflar. Ma'lumki, uzoq yillar davomida barqaror ijtimoiy munosabatlar sharoitida ta'lim va fan kabi jamiyatning institutlariga nisbatan munosabat o'ziga xos tarzda shakllangan. Misol uchun, sobiq ittifoq davrida hech bir jamiyat a'zosi ta'lim muassasasi yoki ilmiy tashkilotning faoliyatiga shubha bilan qaramagan, uning sub'yektlari faoliyatiga nisbatan noxolis munosabatda bo'lmagan. Endilikda nafaqat O'zbekistonda balki, butun dunyoda ham har qanday ijtimoiy institutga nisbatan ishonchsizlik bilan munosabatda bo'lish tendensiyasi kuzatilmoqda. Yuz yillar davomida e'tiqod darajasiga ko'tarilgan ilmiy konsepsiya va nazariyalar turli qarash vakillari tomonidan rad etilmoqda. Albatta, bunqa g'ayrilmiy qarashlar qisqa muddatda o'z ahamiyatini yo'qotishi tayin. Shu bilan birgalikda oliy ta'lim jarayoniga ham bunday munosabat ta'sir ko'rsatmay qolmaydi, Bu kabi ko'rsatkichlar umummilliy miqyosda qilinishi zarur bo'lgan ishlarni ko'rsatib qo'ydi va bu boradagi tashabbuslar oliy ta'lim tizimidan boshlanishi zarur deb hisoblaymiz. Chunki,



jamiyat a'zolarining ziyoli qismi tomonidan ko'tarilgan tashabbuslar jamoatchilik tomonidan har tomonlama qo'llab-quvvatlanadi

ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2020 йил 25 январдаги Олий Мажлисга Мурожаатномаси // URL: <https://uza.uz/uz/posts/zbekiston-respublikasi-prezidenti-shavkat-mirziyeevning-oliy-25-01-2020> (Мурожаат этилган сана: 12.01.2023 й.).

2. Эгамбердиев А. Ўзбекистонда олий таълим трансформациясининг ижтимоий-фалсафий таҳлили. Фалс.фан.докт.дисс. Андижон, 2022. – Б. 93.

3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. Москва, 1988. – С. 208

4. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

