

**OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARNING KELAJAK
HAYOTIDA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINING O'RNI**

Jo'raev Erkin Voitjon o'g'li.

NamMQI "Jismoniy madaniyat kafedrası" katta o'qituvchisi.

Boltaboyeva Shaxloxon Akramjon qizi

NamMQI "Energetika va MM" fakulteti 20-MMTX-22 guruh talabasi

Annotatsiya. Maqolaning maqsadi - mutaxassisliklari sport bilan bog'liq bo'lmagan oliy ta'lim muassasalari talabalari hayotida, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga doimiy motivatsiya shakllantirishning dolzarb zarurligini ko'rsatish.

Taqriz. Mualliflar tomonidan hozirgi zamon talabalarning hayot tarzi tizimida salomatlik qanday o'rin egallashini va ularning sog'lom turmush tarzi tushunchasining asosiy motivatsiyalari nima bo'lishi mumkinligini aniqlash uchun sotsiologik tadqiqotlar, so'rov va anketalardan foydalanishgan. O'tkazilgan tadqiqot natijalarini qayta ishlash uchun standart kompyuter statistik tahlilidan foydalanilgan.

Ilmiy yangilik va natijalar. "Jismoniy madaniyat" atamasiga zamonaviy talqin: Mualliflarning ta'kidlashicha, tanlangan mutaxassislik bo'yicha ishlash uchun jismoniy madaniyat va sport nafaqat inson salomatligining yuqori cho'qqisiga erishish va professional sportning ko'nikmalarini egallashga yordam beradigan ta'limning amaliy jihati, balki shaxs rivojlanishida tizimli uyg'unlikka erishish, muvaffaqiyatli tayyorgarlikni ta'minlash usullari va texnologiyalari fanidir. Ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlari talabalarning jismoniy madaniyat to'g'risidagi stereotipik g'oyalarni mushaklarning ishlashini yaxshilash va ularning massasini oshirish usuli sifatida va mushaklarning faoliyati hissiy-majoziy fikrlashda aks etishini to'liq tushunmasliklarini ko'rsatadi, ularsiz muvaffaqiyatli assimilyatsiya qilish mumkin emas. Zamonaviy ilmiy bilimlar, faol hayot, shaxsiy va kasbiy rejalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishdan iborat.

Talabalar sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil eta olmasliklari, ularning o'z salomatliklarini to'g'ri saqlash bo'yicha ko'nikma va malakalarning yetishmasligining asosiy sababi - ota-onalar, maktab o'qituvchilari, pedagoglar va oliy o'quv yurtlari o'qituvchilarining jismoniy tarbiya va tibbiyotning bir-biriga naqadar uzviy bog'liqligi to'g'risidagi savodxonligi yetarli darajada emasdir.

Amaliy ahamiyati. Ommaviy jismoniy tarbiya tizimi hozirgi kundagi dolzarb islohotlardan biridir, shu jumladan mutaxassisligi jismoniy tarbiya va sport bo'lmagan oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya va sport fanning o'rni va rolini qayta ko'rib chiqishga muhtojligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Kalit soʻzlar: Jismoniy madaniyat, davolovchi jismoniy tarbiya, sogʻlomlashtirish madaniyati, jismoniy madaniyatni tashkil etish.

Jismoniy madaniyat - bu nafaqat inson salomatligining yuqori sifatiga erishish va professional sportda kompetensiyalarni egallashga yordam beradigan taʼlimning amaliy jihati. Jismoniy madaniyat shaxsiy rivojlanishda uygʻunlikka erishish, tanlangan mutaxassislik sohada ishlashga muvaffaqiyatli tayyorgarlikni taʼminlash usullari va texnologiyalari haqidagi fandır.

Jismoniy madaniyat mutaxassislik boʻlmagan oliy oʻquv yurtlarida talabalarning jismoniy tarbiya tizimini boshqarish murakkab jarayon hisoblanadi. Talabalar jismoniy madaniyatning taktikasi va strategiyasini chuqur tushunishni, shuningdek, salomatlikning sifat koʻrsatkichlarini yaxshilash usullarini puxta tanlash, talabalarning sogʻlom turmush tarziga boʻlgan motivatsiyasini shakllantirish asosiy vazifalardan biridir.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning asosiy ikkita uslublari mavjud.

- asosiy va tayyorgarlik guruhlari amaliy sogʻlom talabalari uchun jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini oʻtkazish.

- maxsus tibbiy guruh jismoniy imkoniyatlarida nuqson boʻlgan (nogiron) talabalar yoki vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod etilgan talabalar uchun mashgʻulotlarni tashkil etish.

Bunday boʻlinish uchun birinchi qadam talabalar sogʻligʻining miqdori va sifatining asosiy koʻrsatkichlarini, oʻgʻil va qizlarning munosabatini tahlil qilishdir. Bunday tahlil maqsadli auditoriya tarkibini, mavjud muammolarni ochib berishga, sogʻlom turmush tarziga boʻlgan motivatsiyani oshirish va talabalarni jismoniy tarbiyaga jalb qilish yoʻllarini aniqroq aniqlashga, institut sport bazasi resurslarini baholash, ulardan toʻgʻri foydalanishga imkon beradi va jismoniy faoliyatning takomillashishiga hissa qoʻshishi mumkin.

Jismoniy tarbiya zamonaviy taʼlim tizimining tarkibiy qismi boʻlishi kerak, chunki u katta taʼlimiy, tarbiyaviy, sogʻlomlashtirish, iqtisodiy va umumiy madaniy ahamiyatga ega. Uning qadr-qimmatini nafaqat salomatlikni qoʻlga kiritish va saqlashda, balki u inson shaxsiyatini shakllantirish va feʼl-atvorni yaxshilashning samarali vositasi boʻlib, kelajak avlodning professional jamiyatda muvaffaqiyatli ijtimoiylashishi va moslashishiga yordam beradi.

Ushbu fikrlarni oʻquvchilar ongiga etkazishda obʻektiv qiyinchiliklar mavjud. Jismoniy tarbiya koʻpchilik insonlarning sevimli mashgʻulotga aylanishi va kundalik ishi xamda hayoti bilan uzviy bogʻliq boʻlishi toʻxtagan.

Bugungi kunga kelib, Oʻzbekiston fuqarolarining jismoniy rivojlanishi va salomatligiga oid muammolar Davlat siyosati darajasiga koʻtarilgan. Oʻzbekiston mustaqillikka erishgandan soʻng qabul qilingan dastlabki Qonunlardan biri xam «Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida» edi. Ilmiy va tibbiyotga oid adabiyotlarning

taxlili shuni ko'rsatadiki, bugungi kunga kelib yurak-qon tomiri bilan bog'liq kasalliklar birinchi o'rinda inson xayotiga xavf solmoqda. Texnika taraqqiyoti esa «Gipodinamiya»-kam xarakatlilik kasalligining keng tomir otishiga sabab bo'lmoqda. Fan va texnika taraqqiyoti o'zining yuksak cho'qqisiga chiqqan xozirgi davrda insonlarning salomatligini tiklash, jismoniy ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab turish va faol dam olishlarida jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir.

O'zbekiston mintaqasida jismoniy mashqlar bilan (suzish, cho'milish, sport o'yinlari, turizm, yengil atletika va sharqona sport turlari) shug'ullanish uchun yilning 4 faslida xam sharoit bor.

O'zRning kadrlar tayyorlash milliy dasturida Dasturning maqsadi ta'lim sohasini tubdan isloh qilish, uni o'tmishdan qolgan mafkuraviy qoliplardan to'la xalos etish, yuqori malakali kadrlar tayyorlashning rivojlangan demokratik davlatlar darajasidagi, yuksak ma'naviy va axloqiy talablariga javob beruvchi milliy tizimini yaratishdan iborat. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi O'zRning «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni qoidalariga muvofiq holda tayyorlangan bo'lib, milliy tajribaning tahlili va jahon miqyosi ta'lim tizimidagi yutuqlar asosida tayyorlangan hamda yuksak umumiy va kasb-hunar madaniyatiga, ijodiy va ijtimoiy faollikka, ijtimoiy-siyosiy hayotda mustaqil ravishda mo'ljalni to'g'ri ola bilish mahoratiga ega bo'lgan, istiqbol vazifalarini ilgari surish va hal etishga qodir kadrlarning yangi avlodini shakllantirishga yo'naltirilgan. Dastur kadrlar tayyorlash milliy modelini ro'yobga chiqarishni, har tomonlama kamol topgan, jamiyatda turmushga moslashgan, ta'lim va kasb-hunar dasturlarini ongli ravishda tanlash va keyinchalik puxta o'zlashtirish uchun ijtimoiy-siyosiy, huquqiy, psixologik-pedagogik va b. tarzdagi sharoitlarni yaratishni, jamiyat, davlat va oila oldida o'z javobgarligini his etadigan fuqarolarni tarbiyalashni nazarda tutadi.

Afsuski, jismoniy tarbiya bilan salomatlikning bevosita bog'liqligi ko'pchilik uchun hali ahamiyatli emas. Maktab o'quvchilari va mutaxassisligi jismoniy tarbiya va sport bo'lmagan institutlarning talabalari uchun bir xil nomdagi (jismoniy narbiya) fanni muhim fan deb hisoblamaydilar va imkoni boricha darslarga borishdan bosh tortish uchun sabab topadilar, sport zallari, kortlar va stadionlarga tashrif buyurish ular uchun zaif motivatsiyaga aylangan.

Ommaviy jismoniy tarbiyaning zamonaviy tizimi kontseptual islohotni talab qilishi ko'plab nashrlarda yorqin dalolat beradi. Ilmiy adabiyotlarda aytilishicha, jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqish, ayniqsa, sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va o'rtacha statistik me'yoridan aniq tashqarida bo'lgan talabalar orasida zaifdir. O'zbekistonda bunday yoshlar guruhining soni, statistik tadqiqotlarga ko'ra, maktab o'quvchilari bo'yicha 35% Talabalar o'rtasida 40% ni tashkil qiladi va bu ko'rsatkich hali tanqidiy qiymat sari odimlamoqda, bu esa tashvishli.

Insonning individual sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillar orasida uning

turmush tarzi asosiy hisoblanadi. Aynan u insonga salomatlik darajasini 50% dan ortiq saqlashga imkon beradi. Salomatlik - bu inson hayotining asosi bo'lgan umumiy ajralmas hayotiy mulkidir. Ammo yoshlar muhitida u hali ham uni saqlab qolish va rivojlantirish uchun alohida individual harakatlarni talab qilmaydigan mavhum tushuncha bo'lib qolmoqda. Ko'plab yoshlarning o'zlarining sog'lom turmush tarzlari xaqida qaug'urmay, o'z vaqtlarini noto'g'ri tashkil etishlari, kechalari tungi klublarda yurishlari, turli psixotrop dori vositalariga, sigaret, kalyan, spirtli ichimliklarga ruju qo'yishlari oddiy xolatga aylanib borayotganiga ko'z yumib qarab bo'lmaydi.

Shundan kelib chiqqan xolda, salomatlik insonning barcha shaxsiy xususiyatlari, jumladan: uning qobiliyatlari, moyilligi, temperamenti, irodaviy fazilatlarini, hissiy holati, xatti-harakatlar motivatsiyalari, jismoniy va ma'naviy kuchlari, ijtimoiy munosabatlarning integral rolini o'ynaydi. Salomatlikning sifati va miqdori shaxsning harakatlarini, uning o'zini o'zi anglash xususiyatlarini belgilaydi. Ushbu yo'nalishda orttirilgan salomatlik madaniyati faoliyatning muhim vositalaridan biri bo'lib, uning yordamida yaxshi natijalarga erishish mumkin.

Yoshlarimizning jismoniy madaniyatning afzalliklari va jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish zarurligi haqidagi hulosalaridan farqli o'laroq, jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, aynan shunday faoliyat insonning harakat tizimini muvaffaqiyatli shakllantiradi, bu esa asosan uning yaqin va uzoq istiqbollarini yani, hayotiy va shaxsiy rivojlantirish, uning faoliyatini rag'batlantirish va foydali ishga safarbar qilish yo'nalishini belgilaydi.

Jismoniy madaniyat organizmni takomillashtirish usuli sifatida emas, balki insonning tabiiy muhitda bo'lish, uni buzmasdan, aksincha, uni boyitishning universal usuli sifatida paydo bo'ldi va rivojlandi.

Sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirish muammosi - bu shaxsning kundalik hayotidagi dolzarb ehtiyojlar to'plamini qondirish muammosining hosilasi. Na maktab, na tibbiyot, na politsiya, na hatto ota-onalar ham «sog'liqni saqlashni», ya'ni zamonaviy sharoitda inson hayotini ta'minlashni to'liq ta'minlay olmaydi. Biz buni tan olishimiz va bolalarni o'z sog'lig'i va yaqinlarining salomatligi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga o'rgatishimiz kerak. Bu mas'uliyat asosiy kalit so'zlarga - munosabatlarga asoslanadi:

- men xohlayman
- men o'rgana olaman
- men qila olaman.

Zamonaviy talabalarning xozirgi kundagi urf-odatlarini tizimida salomatlik qanday o'rin egallashini va talaba yoshlar uchun sog'lom turmush tarzining asosiy sabablari nimada bo'lishi mumkinligini aniqlash uchun biz internet ijtimoiy tarmoqlari orqali, so'rov anketalari yordamida Namangandagi uchta yirik Oliy ta'lim muassasalarda sotsiologik tadqiqot o'tkazdik. Tadqiqot ob'ekti sifatida sog'ligi buzilgan, maxsus

tibbiy guruhda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan talabalar tanlangan, chunki ular uchun jismoniy tarbiyaning salomatlikka ijobiy ta'siri va kelajakdagi kasbni egallashdagi muvaffaqiyatini solishtirish osonroqdir. So'rovda Namangan davlat Universiteti, Namangan Muhandislik - Qurilish instituti va Namangan Muhandislik - Texnologiya institutlaridan 500 dan ortiq talaba ishtirok etdi. So'rov natijalari standart kompyuter statistik tahlildan o'tkazildi.

Jismoniy va ijtimoiy farovonlikda o'z-o'zini baholash natijalari quyidagicha bo'ldi: talabalarning atigi 16 foizi o'zlarining sog'lig'ini «yaxshi», 44 foizi - «qoniqarli» deb baholadilar. Talabalarning uchdan bir qismi (32%) mavjud kasallik bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch kelmasliklarini aytdi. 29% ko'pincha kuchli jismoniy faoliyat bilan cheklanishga majbur bo'ladi, 19% kelajak hayotidan xavotirda, 17% - o'z qobiliyatlariga ishonch yo'q. Talabalarning aksariyati sog'lig'i bilan bog'liq holda kelajakdagi hayotida asoratlarning muqarrarligini tushunishadi. Jismoniy salomatlik darajasining pastligi va ijtimoiy farovonlikning buzilishiga qaramay, talabalarning 67 foizi o'z sog'lig'iga «vaqti-vaqti bilan» g'amxo'rlik qiladi va faqat 27 foizi buni doimo qiladi.

Talabalarning yarmidan ko'pi (58%) sog'lig'i ko'p jihatdan o'ziga bog'liqligini tushunadi. Biroq, 46% o'z sog'lig'iga bo'lgan munosabatini «faqat kasal bo'lgan taqdirda» yoki «kasallik boshlanishining haqiqiy tahdidi bo'lgan taqdirda» o'zgartirishi mumkinligini aytdi (35%). Bu sog'likka bo'lgan ehtiyoj va o'quvchilarning jismoniy va hissiy qulayligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan harakatlari o'rtasidagi nomuvofiqlikni ko'rsatadi.

Biz talabalarning sog'lig'iga noto'g'ri munosabatda bo'lish sabablarini tahlil qilishga qaror qildik, ularning hayotiy qadriyatlarini to'plamini aniqladik. Oxirgi o'rinlarni reytingda oila (29%), moddiy farovonlik (26%), sog'liqni saqlash (17%) va ta'lim (16%) egallagan.

Ijodkorlik va odamlarga foyda keltiradigan ish turlari; ma'naviy rivojlanish zarurati, afsuski, reytingda quyi o'rinlarni egalladi. Talabalarning atigi 23 foizi salomatlikni hayotda muvaffaqiyatga erishishning ajralmas sharti deb bilishadi; 58% xarakter kuchi yordamida hayotiy maqsadlarga erishish niyatida; 16% ta'lim muvaffaqiyat kaliti sifatida qayd etilgan; 10% - moddiy boylik.

Sanab o'tilgan ma'lumotlar zamonaviy jamiyatda yoshlar o'rtasida hayotdagi muvaffaqiyat moliyaviy xavfsizlik, o'qishdagi pragmatizm va martaba o'sishi bilan bog'liq degan barqaror fikr borligini tasdiqlaydi. Bu jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga borish zarurligi to'g'risida qaror qabul qilganda, yoshlarning xatti-harakatlarini aks ettirmaydi. Sog'likni saqlash va mustahkamlash borasidagi sa'y-harakatlarini real baholagan holda, talabalarning 68 foizi o'zlarining sog'lom turmush tarzini «ma'lum darajada» deb atagan, 12 foizi sog'lom, 16 foizi esa nosog'lom deb baholagan.

Yana shuni aytish joizki, biz so'rovnomada «Kundalik hayotda sog'lom turmush

tarzining qanday omillaridan foydalanasiz?» savolimizga talabalarning javoblari quyidagicha bo'ldi; talabalarning 66 foizi uchun asosiy omil jismoniy tarbiya darslariga borishdir deb javob berishgan bo'lsa, talabalarning yarmiga yaqini, ularning fikricha, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni afzal ko'rishgan va to'g'ri ovqatlanishga harakat qilishadi (mos ravishda 49 va 45 foiz), 42 foizi yomon odatlardan voz kechgan. So'rovda imkoniyati cheklangan talabalar ishtirok etganini hisobga olsak, bu harakat unchalik ahamiyatli emasdek ko'rinadi. Sog'lom turmush tarzining eng muhim omillari talab qilinmaganligiga e'tibor qaratiladi. Faqat 26%: «Men o'z-o'zimni yaxshilashga, ma'naviy rivojlanishga intilaman»; 12 foizi mehnat va dam olish rejimiga rioya qiladi, faqat 8 foizi sog'lom turmush tarziga oid adabiyotlarga qiziqadi, 5 foizi sog'lomlashtirish usullaridan foydalanadi.

Sizning sog'lig'ingiz uchun tizimsiz g'amxo'rlik uni mustahkamlash bo'yicha harakatlarning past samaradorligiga olib keladi. Garchi talabalarning 89 foizi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish g'oyasiga ijobiy munosabatda bo'lishsa-da, ularning faqat yarmi (49%) bunday mashg'ulotlarga qatnashmaslik sharti bilan o'z tayyorligini bildirdi va fan bo'yicha o'z bilimlarini test shaklida ko'rsatishi afzal ko'rishdi. 66% uchun jismoniy mashqlar uchun asosiy sabab salomatlikni mustahkamlash, 51% uchun esa tashqi ma'lumotlarni yaxshilash. «O'z-o'zini takomillashtirish» (11%) «kasbiy faoliyatga tayyorgarlik» (7%) motivlarining ulushi past bo'ldi.

Umuman olganda, o'quvchilarning o'z sog'lig'iga yetarlicha munosabatda bo'lmaganligi, bu unga etarli darajada g'amxo'rlik qilmaslik va uni rivojlantirish va saqlashga bo'lgan ehtiyojning shakllanmaganligi bilan ifodalangan degan xulosaga kelish mumkin. So'rov natijalariga ko'ra, biz ushbu holatning bir nechta sabablarini aniqladik:

- talabalarning 34 foizi jismoniy tarbiya kafedrasida o'tkaziladigan mashg'ulotlarga muntazam qatnashmasdan, o'z salomatligini boshqa yo'llar bilan mustahkamlash uchun yetarli bo'lgan barcha zarur jismoniy mashqlar turlarini to'liq o'zlashtirgan, deb hisoblaydi;

- talabalarning 57 foizi sog'liqni saqlash sifatini boshqarish uchun ularning malakasi yetarli emasligini, shuning uchun ular darslarga borishni xohlashlarini ta'kidladilar;

- 5% salomatlik sifati va miqdorini yaxshilash uchun qanday kurashish kerakligi haqida deyarli hech narsa bilmaydi;

- 47% «kasallik mavjud bo'lganda ularning turmush tarzining o'ziga xos xususiyatlari» nima bo'lishi kerakligi haqidagi savollarda o'z qobiliyatsizligini ko'rsatdi;

- 34% «mustaqil jismoniy mashqlarni to'g'ri tashkil etish» haqida tasavvurga ega emas;

- 28% «kasalligi uchun mashqlar to'plamini qanday tuzishni» bilmaydi.

Sotsiologik so‘rov ma‘lumotlariga ko‘ra, Talabalarning yarmidan sal kamrog‘i (45%) oilada, 27 foizi universitetda, 12 foizi maktabda va deyarli beshdan bir qismi salomatlikni saqlash ko‘nikmalarini olgan. (19%) hech kim hech qachon sog‘liqni saqlash usullari va uslublarni o‘rgatmagan. Demak, Talabalarda sog‘lom turmush tarzini tashkil etish, ularning farovonligini saqlash bo‘yicha ko‘nikma va malakalar yetishmasligining asosiy sababi ota-onalar, maktab o‘qituvchilari, pedagoglar va oliy o‘quv yurtlari o‘qituvchilarining jismoniy tarbiya va tibbiyotning bir-biriga naqadar uzviy bog‘liqligi to‘g‘risidagi savodxonligi savodxonligi pastligidir.

Sog‘lom turmush tarzi insonning ijtimoiy faolligi, uning ma‘naviy va jismoniy kuchini to‘liq namoyon etishining sharti va zaruriy shartidir. “Sizningcha, nima uchun sog‘lom turmush tarzini olib borish kerak?” degan savolga. - 54% talaba: “Yaxshi oila va sog‘lom farzandli bo‘lish” deb javob bergan; 49% - «jismonan kuchliroq, jozibali bo‘lish»; 40% - «o‘zini ishonchli, psixologik jihatdan qulay his qilish». Talabalarning 36% uchun «hayotdan quvonch va zavq olish» uchun salomatlik zarur. Ushbu ma‘lumotlar bilan solishtirganda, ijtimoiy ahamiyatga ega motivlarning ulushi past: talabalarning 29 foizi «biznesda, kasbiy martabada muvaffaqiyatli bo‘lish» uchun sog‘lig‘iga g‘amxo‘rlik qilish kerak, 26 foizi «sifatida rivojlanishi» uchun inson, o‘zini-o‘zi takomillashtirish «.

Ro‘yxatga olingan natijalar, bir tomondan, mushaklarning ishini yaxshilash va ularning massasini ko‘paytirish usuli sifatida jismoniy madaniyatni talabalar tomonidan stereotipik tarzda taqdim etish haqidagi yuqorida aytilgan fikrni tasdiqladi, boshqa tomondan, mushaklarning faolligi hissiy ta‘sir ko‘rsatishini to‘liq tushunmaslik. -majoziy fikrlash, ularsiz muvaffaqiyatli assimilyatsiya qilish mumkin emas, zamonaviy ilmiy bilimlar, faol hayot, shaxsiy va kasbiy rejalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish.

Shunday qilib, talabalarning sog‘lomlashtirish faoliyatiga barqaror motivatsiyasini shakllantirish talab etiladi, buning uchun, tanlangan kasb bo‘yicha muvaffaqiyatli ishlash uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va ko‘nikmalarning zarur miqdori to‘g‘risida talabalarga ko‘proq ma‘lumotlar berish, ularni kasbiy jismoniy tayyorgarlik to‘risidagi dunyoqarashlarini boyitish zarur. Masalan, mutaxassisligi jismoniy tarbiya bo‘lmagan OTMlarda joriy etilgan jismoniy tarbiya darslar yuklamasini oshirish mashg‘lotlarda maxsus mashqlar misol uchun kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik, ertalabgi badantarbiya, shaxsiy gigiyena gimnastika mashg‘lotlari, harakatli va milliy o‘yinlar kabi mashg‘ulotlar orqali bo‘lajak kadrlarni sog‘lom, baquvvat, mexnatsevar, fidoyi shaxs etib tayyorlashga hissa qo‘shish mumkin. Assimilyatsiya sifati va samaradorligi natijajasiga erishish uchun albatta mutaxassisligi jismoniy tarbiya bo‘lmagan OTMlarda joriy etilgan jismoniy tarbiya darslar yuklamasini oshirish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoev Sh. M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollari bag‘ishlangan majlisidagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. Xalq so‘zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanON xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O‘zbekiston, 2017. – 488 b.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.2017г. “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта”.
4. Постановление Президента Республики Узбекистан от 17.06.2019г. “О мерах по коренному совершенствованию системы подготовки востребованных квалифицированных кадров и развитию научного потенциала в Национальном Университете Узбекистана имени Мирзо Улугбека в 2019-2023 годах”.
5. Koshbaxtiyev I.A. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” Т – 1994.
6. Latipov R.I va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo‘llanma (bakalavr ta’lim yo‘nalishlar uchun). T.: TDPU. 2008.
7. Eshtaev A. K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. -T.:2017.