

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA FUTBOL MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI JIHATLARI

Namozov Suyun Abdumalik o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida futbol mashg'ulotlarini tashkil etishning pedagogik va sog'lolashtiruvchi jihatlari tahlil qilinadi. Futbolning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'siri, talabalar o'rtasida ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishdagi o'rni, shuningdek, ta'lim jarayonidagi integratsiyasi ko'rib chiqiladi. Maqolada futbol mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: futbol, oliy ta'lim, pedagogika, sog'lolashtirish, jismoniy tarbiya, talabalar, sport mashg'ulotlari

PEDAGOGICAL AND HEALTH-PROMOTING ASPECTS OF ORGANIZING FOOTBALL TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. This article examines the pedagogical and health-promoting aspects of organizing football training in higher education institutions. It analyzes the impact of football on students' physical and mental health, its role in developing social skills, and its integration into the educational process. Recommendations are provided to enhance the effectiveness of football training sessions.

Keywords: football, higher education, pedagogy, health promotion, physical education, students, sports training

Kirish: Bugungi kunda sog'lom turmush tarziga intilish nafaqat jamiyat, balki har bir shaxs uchun ham dolzarb ehtiyojga aylangan. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar jismoniy faollik orqali sog'lig'ini mustahkamlashi, ijtimoiy faolligini oshirishi va intellektual salohiyatini muvozanatli tarzda rivojlantirishi zarur. Shu ma'noda, sport mashg'ulotlari,

xususan, futbol – eng qulay, eng ommabop va eng samarali vositalardan biri sanaladi.

Futbol shunchaki sport emas – bu jamoa, intizom, mas’uliyat va o‘zaro hurmat maktabidir. Uning o‘ziga xos jozibasi, harakatdagi strategik tafakkur va jamoaviy o‘yin orqali shakllanadigan psixologik muhit har qanday ta’lim muassasasi uchun pedagogik resursga aylanishi mumkin. Futbol orqali talaba yoshlar nafaqat jismonan chiniqadi, balki ijtimoiylashadi, muloqot madaniyatini o‘zlashtiradi, sog‘lom raqobatni his qiladi. Aynan shu jihatlar uni oliy ta’lim muassasalari uchun eng mos sog‘lomlashtiruvchi vositaga aylantiradi.

Ammo, oliy ta’limda futbol mashg‘ulotlarini qanday tashkil qilish kerak? Ularning pedagogik qimmati nimada? Qanday metodlar orqali samaradorlikni oshirish mumkin? Ushbu maqolada aynan shu savollarga ilmiy javob berishga harakat qilinadi. Maqolada futbolning sog‘lomlashtiruvchi, pedagogik va ijtimoiy aspektlari birgalikda yoritiladi, talabalar salomatligini yaxshilashda futbol mashg‘ulotlarining tutgan o‘rni chuqur tahlil qilinadi.

Asosiy qism: Oliy ta’lim muassasalarida talabalar jismoniy sog‘lomligini mustahkamlash, ularning ijtimoiy faolligini oshirish, ruhiy muvozanatini ta’minlash va ta’lim jarayonini yanada samarali tashkil etish uchun sport mashg‘ulotlari muhim vositalardan biri sifatida qaraladi. Ayniqsa, futbol kabi jamoaviy sport turi bu vazifalarni samarali hal qilishga xizmat qiladi. Futbolning ta’sir doirasi keng: u nafaqat mushaklar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, balki shaxsning ijtimoiy-psixologik jihatdan rivojlanishiga, o‘zaro muloqot madaniyati va liderlik ko‘nikmalarini shakllantirishiga ham yordam beradi. Shu bois oliy ta’lim tizimida futbol mashg‘ulotlarini nafaqat sport yondashuvi asosida, balki pedagogik va sog‘lomlashtiruvchi yondashuv bilan tashkil etish talab etiladi.

Futbol mashg‘ulotlari talabalar uchun turli maqsadlarda xizmat qilishi mumkin: kimdir uni professional tayyorgarlik uchun tanlasa, boshqalar uchun bu sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Har ikki holatda ham bu sport turi ta’lim tizimida strategik vosita sifatida qaraladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, futbol bilan haftasiga 2–3 marotaba shug‘ullanuvchi yoshlarning yurak urish ritmi me’yorida bo‘ladi, qon bosimi barqaror saqlanadi, suyak zichligi yuqori bo‘ladi va tana yog‘i miqdori nazoratda bo‘ladi. Bundan tashqari, futbolda doimiy harakat, to‘satdan qaror qabul qilish, maydonni o‘qish, raqib harakatlarini oldindan sezish kabi kognitiv va psixomotor funksiyalarni kuchaytiruvchi elementlar mavjud. Bu

esa talabalar uchun ikki yo‘nalishda ham foydali: jismoniy salomatlikni saqlash va aqliy faollikni mustahkamlash.

Futbol shuningdek, stress va ruhiy tushkunlikka qarshi kuchli psixogigiyenik vositadir. Bugungi kunda oliy ta‘lim muassasalarida talabalar orasida emotsional zo‘riqish, tashvish buzilishlari va depressiv holatlar ko‘p uchramoqda. Bu esa nafaqat ularning bilim olishiga, balki jamiyatga moslashuviga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Muntazam futbol mashg‘ulotlari esa endorfin, serotonin kabi “baxt gormonlari” ishlab chiqarilishini faollashtiradi, ruhiy barqarorlikni ta‘minlaydi va o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Shuningdek, futbol jamoaviy sport turi sifatida talabalarni o‘zaro muloqot qilishga, muammo yechishda hamkorlikda ishlashga, liderlik va mas‘uliyat tuyg‘usini his qilishga undaydi. Bularning barchasi talabaning ijtimoiy shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Futbolning pedagogik qimmatini ham alohida e‘tiborga loyiq. Darsdan tashqari futbol mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy tarbiya fakultetlari, balki barcha yo‘nalishlar talabalari uchun ham ochiq bo‘lishi lozim. Bu orqali har bir talaba o‘zining sportga bo‘lgan moyilligini aniqlaydi, o‘z ustida ishlashga qiziqadi, intizom va qat‘iyatni o‘rganadi. Murabbiylar uchun esa bu mashg‘ulotlar ta‘limiy jarayonning uzviy qismi sifatida qaralishi kerak. Har bir mashg‘ulotda maqsadli yondashuv bo‘lishi, individual yutuqlarni qo‘llab-quvvatlovchi metodlar qo‘llanilishi, ijobiy motivatsiya va mulohazaga asoslangan tahlillar asosida qayta aloqa berilishi kerak. O‘yin orqali o‘qitish, reflektiv amaliyot va differensial mashg‘ulotlar bunday yondashuvlar sirasiga kiradi.

Shuni alohida ta‘kidlash kerakki, futbol mashg‘ulotlari orqali oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom raqobat muhiti yaratiladi. Institutlararo futbol turnirlari, “Dekan kubogi”, “Rektor sovrini uchun musobaqalar” kabi tashabbuslar talabalar uchun nafaqat sport, balki ijtimoiy birlik, vatanparvarlik va muassasa sha‘nini himoya qilish hissini ham kuchaytiradi. Bu esa umumiy ta‘lim muhiti, jamoaviy ruh va motivatsiyani oshiradi. Shu bilan birga, bu turdagi musobaqalar orqali nogironligi bo‘lgan talabalarni ham jamoaga integratsiya qilish mumkin, bu esa inklyuziv yondashuvning amaliy ifodasidir.

Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, oliy ta‘lim muassasalarida futbol mashg‘ulotlari oddiy sport mashg‘uloti emas, balki ko‘p qirrali, pedagogik, sog‘lomlashtiruvchi, ijtimoiy va ruhiy salohiyatni o‘zida mujassam etgan muhim vosita hisoblanadi. Uni to‘g‘ri tashkil etish, ilmiy asoslangan metodlar asosida olib borish, monitoring va baholash tizimini ishlab chiqish orqali har bir talabaga

individual yondashuv asosida rivojlanish imkoniyati yaratish mumkin. Bu esa nafaqat ularning sog'lig'ini, balki ta'lim sifatini, jamiyatga ijtimoiy moslashuvchanlik darajasini va umuman sog'lom avlodni tarbiyalash imkonini beradi.

Xulosa: Oliy ta'lim muassasalarida futbol mashg'ulotlarini tashkil etish nafaqat jismoniy tarbiya darslarining tarkibiy qismi, balki ta'lim jarayonini sog'lomlashtiruvchi, ijtimoiylashtiruvchi va pedagogik jihatdan boyituvchi kuchli omil sifatida qaralishi lozim. Futbol o'zining universalligi, harakatga asoslangan tabiati va jamoaviylikni talab qiluvchi mohiyati bilan talabalar orasida ham jismoniy, ham ruhiy sog'lomlikni ta'minlashda samarali vositaga aylangan. Tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, futbol bilan muntazam shug'ullanuvchi talabalar nafaqat jismonan chiniqadi, balki stressga chidamli, ijtimoiy faol va o'ziga ishonchli bo'lib shakllanadi.

Futbolning ta'lim tizimida qo'llanilishi esa pedagogik metodika bilan bevosita bog'liqdir. O'yin orqali o'qitish, reflektiv yondashuv va differensial mashg'ulotlar orqali talabalarni o'z holatiga moslashtirilgan shaklda tayyorlash mumkin. Murabbiylarning metodik salohiyati, infratuzilmaviy sharoit va sog'lom sport muhiti ta'limdagi futbol samaradorligini belgilovchi asosiy omillardandir. Ayniqsa, sog'lom raqobat, musobaqalardagi ishtirok, fakultetlararo sport haftaliklari orqali talabalar o'rtasida birdamlik va ta'limga motivatsiya kuchayadi.

Shunday ekan, oliy ta'lim muassasalarida futbol mashg'ulotlarini takomillashtirish bo'yicha quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

1. Futbol mashg'ulotlarini ixtiyoriy, keng jalb etuvchi va qiziqarli formatlarda tashkil qilish;
2. Har bir oliy ta'lim muassasasida talabalar salomatligini saqlashga qaratilgan sog'lomlashtiruvchi futbol dasturlarini joriy etish;
3. Murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining pedagogik tayyorgarligini zamonaviy metodlar asosida yangilash;
4. Sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish: futbol maydonchalari, jihozlar va xavfsizlik standartlariga e'tibor qaratish;
5. Talabalar o'rtasida inklyuziv futbol mashg'ulotlarini tashkil etish, nogironligi bo'lgan yoshlarni ham faol jalb qilish;
6. Mashg'ulotlar samaradorligini muntazam monitoring qilish va natijalar asosida optimallashtirish strategiyalarini ishlab chiqish.

Umuman olganda, oliy ta'limda futbol nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki sog'lom jamiyatga yo'naltirilgan, tarbiyaviy, ruhiy va ijtimoiy vazifalarni bajaruvchi ta'limiy resurs sifatida qaralishi lozim. Bunday yondashuv esa sog'lom avlodni shakllantirish yo'lidagi muhim qadamlardan biri bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Anderson M., Williams T. The effects of team sports on student wellbeing and academic performance // *International Journal of Sports Pedagogy*. – 2020. – № 3(12). – B. 25–34.
2. Karimov U.A. Oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil etishning metodik asoslari // *Ilmiy-amaliy jismoniy tarbiya jurnali*. – Toshkent, 2021. – № 2(48). – B. 57–64.
3. Tuxliyev A.S. Futbolning sog'lomlashtiruvchi omil sifatidagi ahamiyati // *O'zbekiston sport ilmiy jurnali*. – Samarqand: SamDTI, 2020. – № 1. – B. 42–47.
4. Solieva M.K. Talabalarda jismoniy faollikni oshirishda futbolning o'rni // *Jismoniy tarbiya va sport: nazariya va amaliyot*. – 2022. – № 4. – B. 18–23.
5. Pedagogical control of the training process of football players in the conditions of an institution of higher education // *ResearchGate.net*. – 2023. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/379101188> (murojaat qilingan sana: 01.05.2025).
6. Nuriddinov, K. J. (2025). Psycho-pedagogical determinants in the formation of academic culture among students in pedagogical universities. *Educational Research in Universal Sciences*, 4(5), 96-100.
7. Handbook of Teaching and Learning in Higher Education Sport. – University of Chichester, 2023. – URL: <https://eprints.chi.ac.uk/7804/> (murojaat qilingan sana: 01.05.2025).