

**TALABALARNING DARSJAR DAVOMIDA JISMONIY FAOLLIGINI
OSHIRISH METODIKASI****Ismoilov Sherzodbek Dilshodovich***Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fokrri (PhD),**E-mail: sherzod.qayirma@gmail.com +998901630506*

Annotatsiya: *Talabalarni darslar davomida jismoniy faolligini oshirish va talabalarning sog'lom turmush tarzini kechirishidagi va ijismoniy madaniyatidagi o'rni masalalari turli pedagogik va psixologik shart-sharoitlar nuqtai-nazaridan tahlil qilingan va ular bir butun shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirish vosinafari sifatida ta'kidlangan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tarbiya, ommaviy sport, badan tarbiya, gimnastika, pedagogika, jismoniy faollik, talaba-qizlar, jismoniy madaniyat sport, psixologiya.*

Respublikamiz oliy o'quv yurtlari talabalarini jismoniy barkamol qilib tarbiyalash ularga yaratilayotgan shart-sharoitlar ortib bormoqda. Talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalash masalalari Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining umumiy masalari tarkibiga kiradi va u o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu o'rinda "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat" degan tushunchalarning mazmuniga e'tibor berib o'tish muhimdir, chunki hozirgacha mutaxassislar o'rnafarida jismoniy tarbiyani pedagogika fanidan ajratib qarash holati ko'p uchraydi.

Jismoniy tarbiya pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan muhim tarkibiy qismi hisoblanadi va quyidagi ta'rifga ega: "Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy mashqlar yordamida o'sib kelayotgan yosh organizmlarning morfologik(tana tuzilishi) va funksional(ichki hayotiy tizimlar ishi) qobiliyatlarini o'stirishga qaratilgan tadbirlar majmuidir". Shuning uchun jismoniy tarbiya pedagogika fanining muhim hayotiy tarkibiy qismi sifatida tarbiyaning boshqa turlari bilan chambarchas aloqada amalga oshirilib borilishi kerak. "Jismoniy madaniyat" esa nisbatan keng tushuncha bo'lib, u "umumiy madaniyatning muhim tarkibiy qismi bo'lib, inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning umumiy natijasidir". Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning keyingi muhim bosqichi bo'lib, u butun umr davom etadigan muhim madaniy, tarbiyaviy va tibbiy-biologik hamda ijtimoiy-siyosiy jarayondir. Chunki jismoniy madaniyatning shakllanishida genetik va tabiiy iqlim sharoiti bilan birgalikda jismoniy madaniyatni oshirish uchun yaratilgan ijtimoiy shart-sharoitlarning ham o'rni beqiyosdir.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili aholining turmush darajasi qanchalik yuqori bo'lsa ular jismoniy madaniyatining darajasi ham shunchalik yuqori bo'ladi va o'rtacha uzoq umr ko'rish yanada ortib boradi. Talabalik yillari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni oshirishning oxirgi majburiy bosqichi hisoblanadi. Keyin esa ular bilan mustaqil va ixtiyoriy ravishda shug'ullanishga to'g'ri keladi. Respublikamiz oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan ikki yuz mingdan ziyod talabalarning deyarli yarimini talaba-qizlar tashkil etadi. Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirish masalalari bo'yicha ko'plab tadbirlar amalga oshirilishiga qaramasdan jismoniy faol bo'layotgan talaba-qizlarning soni juda kam, ularning jismoniy

mashqlar bilan shug'ullanish darajasi qoniqarli emas. Jadval bo'yicha mashg'ulotlarga talaba-qizlar nomigagina sport kiyimi bilan chiqadilar, mashg'ulotlarda ularning faolligi juda past. Ma'lumotlarga ko'ra butun talabalarning 8% dan 20% bo'lgan qismi to'garak mashg'ulotlariga jalb etilgan. To'garaklarga jalb etilgan talabalarning butun sonining foiziga nisbatan, talaba-qizlarning soni yanada past, u 7-8 % ni tashkil etadi. Buning bir qancha ob'ektiv va sub'ektiv sabablari mavjud. Masalan, talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga eskicha qarashlarning hamon mavjudligi, o'quv yurti ma'muriyatining zarur darajada e'tiborsizligi va Jismoniy tarbiya faniga ikkinchi darajali fan sifatida qarashi, o'qituvchilarning kasb tayyorgarligini yetishmasligi va o'z fanining mavqieni zarur darajada himoya qilaolmasligi, mashg'ulotlarni zamonaviy darajada tashkil etilmasligi, shart-sharoitlar sifatining pastligi, ijtimoiy talabalarning yetarli emasligi, tashabbusning yo'qligi yoki uni qo'llab-quvvatlamaslik, talaba-qizlar qiziqishlariga mos to'garaklarning yo'qligi, shuningdek, talaba-qizlarning jismoniy madaniyat ta'limidan uzoqligi, milliy mentalitetga mos zamonaviylikning, shaxsiy jismoniy kamolat rejasining yo'qligi va boshqalarni ta'kidlab o'tish mumkin. Bunga jismoniy madaniyat faniga ajratilgan o'quv soatlarining kamligi, ularni II-III-IV bosqichlarda davom ettirilmasligi ham asosiy sababdir.

Tadqiqot metodologiyasi. Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasi bugungi kunda muhim pedagogik, psixologik va jismoniy madaniyat fani bilan bog'liq, shuningdek, ko'p omillarga va baholarga asoslangan zamonaviy ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni talab etadi va bular muammoning yanada dolzarbligini ko'rsatadi. Shaxsni biror bir faoliyat turiga yo'naltirish va uni amalga oshirishda shaxsiy qiziqish va qiziqtirishning pedagogik-psixologik ahamiyati muhim yo'naltiruvchi kuchga ega. Bu jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning ongliklik va faollik tamoyili mazmuniga singdirilgan bo'lib, ma'lum tashkiliy-pedagogik tadbirlarni amalga oshirishni talab qiladi. Bu birinchi navbatda talaba-qizlarning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga qiziqish va intilishlarini o'rganishni taqozo etadi

Talaba-qizlar jismoniy madaniyatini pastligiga va uning natijasida ular jismoniy madaniyatining zarur darajada shakllanmaganligiga yana bir qator omillar ham ta'sir etadi. Ularga quyidagilarni misol keltirish mumkin: salomatligining yaxshi emasligi; oilada va maktabdagi o'qish davrida o'quvchi-qizlar jismoniy tarbiyasiga e'tibor berilmaganligi; dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar sifatining pastligi; oila an'analari; sport kiyimining yo'qligi; mustaqil shug'ullanish tajribasining yetishmasligi; vaqt yetishmasligi; mashg'ulot joyining uzoqligi yoki yo'qligi; shaxsan qiziqmaslik yoki jismoniy madaniyatning inson salomatligi va kundalik turmushdagi ahamiyatini tushunmaslik; ijtimoiy talablarning bo'shligi; qiziqqan sport turi bo'yicha mashg'ulot tashkil etilmasligi va zarur sport inshootlarining yo'qligi; jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish ishlarining yetarli targ'ibot va tashviqot qilinmasligi; irodaviy sifatlarining bo'shligi va shaxsiy hayotni to'g'ri rejalashtira olmaslik; muhim hayotiy intilishlarning, rejalarning yo'qligi; shug'ullanish uchun zarur, ta'limiy va tarbiyaviy ma'lumotlarga ega bo'lmaslik; shunchaki qiziqmaslik va boshqa salbiy omillar va b.

Yuqoridagi omillar o'ziga xos bo'lib, ular u yoki bu darajada talaba-qizlar jismoniy tarbiyasiga va u orqali talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga salbiy ta'sir etadi. Bu omillarni bartaraf etish va talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirishning optimal yo'llari va variantlarini ishlab chiqish, talaba-qizlar jismoniy madaniyatini qat'iy va to'la shakllantirishning aniq motivlarini aniqlash, talaba-qizlar jismoniy madaniyatining mazmuni, vositalari va shakllarini eksperimental va ilmiy-nazariy asoslangan holda me'yor va mezonlarini ishlab chiqish hamda

amaliyotga tadbqiq etishni talab etadi. Buning uchun nimalarga e'tibor berish va nimalar qilish kerak-, degan savolga talabalarning o'zlari javob beradi. Talabalarga berilgan oxirgi savol "Shu bo'yicha boshqa fikrlaringiz?,-deb yozilgan edi. Savol bo'yicha javoblarni umumlashtirib quyidagi asosiy xulosalarga kelishimiz mumkin. 1.Darslarni ko'paytirib, haftada ikki marta o'tkazish. 2.Sport o'yinlari texnikasini yaxshiroq o'rgatish. 3.Darslarni qiziqarli o'tkazish. 4.Darslar davomida o'zaro, qizlar bilan ko'proq o'quv musobaqalari o'tkazish. 5.Badiiy gimnastika to'garaklarini tashkil qilish. 6.Talaba-qizlarga alohida zallarda mashg'ulot o'tkazish va ularni 3-4 bosqichlarda ham davom ettirish. 7. Maxsus sport zallari bo'lishi va oliy toifali murabbiylarni ko'paytirish. 8.Sportga ko'proq e'tibor berilishi va raqs to'garaklarini ochish. 9. Ko'proq mashq zallari, basseynlar, televezorda ko'proq ko'rsatuvlar bo'lsa.

Talaba-qizlar tomonidan taklif qilingan tadbirlar oliy ta'lim muassasalarida amalga oshirilib borilsa, talaba-qizlarning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzini kechirish darajasini hamda salomatligi yanada yaxshilanadi. Bu hozirda tibbiyotdagi 15-20 ming so'mlik oddiy tashxisdan tortib, 350-400 ming so'mgacha bo'lgan murakkab elektron tashxislarga sarflanadigan xarajatlarni tejab qolish imkoniyatini beradi va tejab qolingan mablag'lar intellektual salohiyatni oshirishga yoki rang-barang dunyoni ko'rish uchun qilinadigan sayohatlarga chiqish imkoniyatini yaratadi. Albatta, mamlakatimizda o'sib kelayotgan yoshlarni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalashga yaratilayotgan sharoitlar boshqa hech bir mamlakatda yo'qligini ishonch bilan ayta olamiz. Lekin biz bu imkoniyatlardan zarur darajada foydalana olayapmizmi, o'z imkoniyatlarimizni sportda, san'atda, bilimda sinab ko'ra olayapmizmi? Albatta yo'q, buni yuqoridagi javoblardan ma'lum bo'lgan xulosalar ko'rsatib turibdi. Jismoniy mashqlar, shuningdek, ilmiy asoslangan boshqa sport-sog'lomlashtirish tadbirlari talaba-qizlar jismoniy madaniyatini shakllantirishga ijobiy ta'sir etadi, ular talaba-qizlarni o'z jismoniy tarbiyasi bo'yicha rejali ish olib borishga, o'z organizmi va uning funksiyalarini o'zgartirishga olib keladi. Shuningdek, birinchidan jismoniy madaniyat mashg'ulotlari talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirib, ular organizmini faol jismoniy mashq qilishga moslashtiradi. Ikkinchidan jismoniy tarbiya yoki jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanish talaba-qizlarning nafaqat organizmi funksiyalariga, balki ularning ruhiy-psixologik, aqliy-axloqiy va ijtimoiy faol shaxs bo'lishiga ham yordam beradi. Uchinchidan jismoniy tarbiya talaba-qizlarni jismoniy madaniyat va uning mazmuni, vositalari va shakllari to'g'risidagi bilim va malakalarini ham faol shakllanishiga olib keladi va talaba-qizlarning jismoniy madaniyat bo'yicha ta'lim va tarbiyasini yanada rivojlantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Polievskiy S.A. Fizicheskoe vospitanie uchashiesya molodeji (gigienicheskie aspekti).- Moskva: Meditsina, 1989.-s. 160.
- 2.Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kajdogo.-Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
- 3.G'ulomov A.H., Ye.Tixonova, G.F. Gulyamova Talaba-qizlarni sportga jalb qilish masalalari, konf. materiallari,Samarqand. 2004.

4. Dilshodovich, I. S. (2023). DIDACTIC POSSIBILITIES OF FORMATION OF FAMILIAR COMPETENCE IN ADOLESCENT BOYS. European journal of education and applied psychology, (1), 3-6

6. Baydjanov, B. K. (2021). PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF INFORMATION COMPETENCE IN FUTURE TEACHERS. Theoretical & Applied Science, (7), 171-178.