

2-SHO'BA

JISMONIY TARBIYA DARSLARI ORQALI TALABALAR ONGINI YANADA RIVOJLANTIRISH VA SPORT ULARNING HAYOTIDA TUTGAN O'RNINI ANGLATISH

Yakubjonova Feruzaxon Ismoilovna

Qo'qon davlat pedagogika instituti

«Sport va harakatli o'yinlar» kafedrasida katta o'qituvchisi:

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalar hayotida jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanish talabalarning o'qishdan tashqari bo'sh vaqtlarida shug'ullanadigan boshqa faoliyatlari qatorida katta o'rin tutmog'i lozim. Shunga ko'ra barkamollikka erishish uchun ommaviy jismoniy madaniyat va ommaviy sport har bir individning hayotiy ehtiyojiga aylanishi, ular bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining mazmuni, vositalari, amalda ulardan foydalanish, ayniqsa, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini boyitishda tayanch ehtiyojga aylanishi lozim.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, inson qadriyatlarini, talabalar, pedagogika,

Talabalar pedagogika oliy o'quv yurtida tahsil olishi mobaynida samarali o'qituvchilik faoliyati uchun zarur bo'lgan professional pedagogik bilimlarni egallab, o'qituvchilik shaxsiga oid xislatlarga ega bo'lishi lozim. Bo'lajak o'qituvchida professional, axloqiy va shaxsiy xislatlarni tarkib toptirish qator faktorlar ta'sirida amalga oshiriladi. Bu faktorlarga o'qitish jarayonini ratsional tashkil qilish, institut o'qituvchisining shaxsan tasir etishi, o'qishdan tashqari ishlarning uyushtirilishi va boshqa shu kabi ish formalari misol bo'la oladi. Talabalar faolligini oshirish, ular shaxsining muhim professional sifati bilan axloqiy sifatlarini o'stirishga ham jismoniy tarbiya va sport yordam beradi.

Keyingi o'n yillar mobaynida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining talabalar sog'lig'ini mustahkamlashga, ish qobiliyatini oshirishga, talabalarning faol hayot yo'liga, psixik protsesslarining normal bo'lishiga, shaxs xislatlarini tarkib toptirishga yaxshi ta'sir etayotganligini isbotlovchi juda ko'p manbaalar bor. Bunda tayyorlov bo'limiga taalluqli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan talabalar bilan. Sport malakasini oshirish guruhida shug'ullanadigan talabalarning dilkashlik,

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

emotsional barqarorlik, aktivlik, o'z-o'zini idora qilish, o'z- o'ziga baho berish, bezovtalik va boshqa shu kabi ayrim sifatlarni ko'rish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanish kelgusi pedagogik faoliyatda shaxsning salbiy xislatlarini yo'qotish vositasi bo'lib xizmat qilishidan dalolat beradi.

Talabalik yillaridagi sport mashg'ulotlari kishi xarakterini mustahkamlab, mehnatga muhabbat uyg'otadi va intizomlilikni o'stirib boradi.

Pedagogika institutini tamomlab chiqqan yosh avlod faqat o'qituvchigina bo'lib qolmay, balki yaxshi tarbiyachi xam bo'lmog'i lozim. Tor o'qituvchilik faoliyati doirasi bilan kifoyalanish yaramaydi.

Xammamizga ma'lumki, odam o'zida ayrim ijtimoiy-muqim sifatlarni tarbiyalar ekan, u bu sifatlarni boshqalarga tarqatuvchi yagona shaxs bo'libgina qolmay, balki ma'lum vaqtgacha o'zi qatnashib kelgan jamiyat ishlarining agitatori bo'lib ham qoladi. Shaxsni shakillantirishning asl mohiyati ham mana shundadir. Taxmin qilaylik ,institutda o'qigan yillari davomida sport bilan faol shug'ullangan talaba, keyinchalik faqat o'z fani bo'yicha o'quvchilarga bilim berish bilangina cheklanib qolmay, balki o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida ham faol ishtirok etadi.

O'qish jarayonida, gruxlarda sal malaka hosil qilgan, yoki malakaga ega bo'lgan sportchilar kirib qolsa, gruxning ham umumiy aktivligi ortadi. Ko'p hollarda biz shuni ko'ramizki, yetakchi sportchi gruxning lideri ham bo'lib, gurux talabalarini xam ustalik bilan sportga jalb etib, o'z orqasidan olib boradi. Bu hollar talabalarning maktabdagi pedagogik praktikani o'tkazishlarida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi. Praktika shuni ko'rsatadiki, qoidaga ko'ra, sportchi talabalar sport bilan shug'ullanmaydigan talabalarga qaraganda ko'proq faollik va tashabbuskorlik, mustaqillik va sabr va matonatlilik ko'rsatib, o'quvchilar oldida hurmat qozonadilar.

Ammo, tadqiqotlarning ko'rsatishicha, afsus, shunday talabalar ham borki, bular o'zlarining kelgusidagi o'qituvchilik faoliyatida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining naqadar muhim ahamiyati borligini tushunib yetmaydilar. Bunday talabalar jismoniy tarbiyadan beriladigan ikki soatlik dars bilangina cheklanib qoladilar. V. A. Suxomlinskiy sport har bir odamning sevimli mashg'ulotiga aylansagina, tarbiyaning vositasi bo'la olishini ko'p marta uqtirgan edi.

Mamlakatimizda sportni yanada kuchaytirish axolini yanada sog'lomlashtirish xotin-qizlar sportini kuchaytirish kabi bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Shuningdek jismoniy madaniyat fakulteti tomonidan yil davomida bo'lib o'tadigan bayramlarga bag'ishlab institut miqyosida sportning barcha turlaridan musobaqalar o'tkazib kelinmoqda. Buning moxiyati shundan iboratki turli xil yo'nalishlarda

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

o'qiyotgan talabalarni sportga jalb etish va sport bilan muntazam shug'ullantirib salomatligini yanada mustaxkamlashdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport, ijtimoiy hodisa tariqasida, pedagogika oliy o'quv yurtlari talabalarining shaxsiy sifatlarini tarkib toptirishning muhim vositasidir. Shuning uchun ham, talabalarni sport mashg'ulotlariga har tomonlama jalb etish zarurdir. Shunga erishish zarurki, talabalar jismoniy tarbiyaning metodika asoslarini yaxshi o'zlashtirishlari va kasbni yaxshi egallab olishlari uchun har bir talaba institutga o'qishga ilk qadam qo'ygan kundan boshlab, to uni tamomlab ketganiga qadar jismoniy madaniyat fakultetining nazoratida bo'lishi lozim. Jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanish talabalarining o'qishdan tashqari bo'sh vaqtlarida shug'ullanadigan boshqa faoliyatlari qatorida katta o'rin tutmog'i lozim.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari garmonik rivojlangan shaxsni yaratishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlar organizmining barcha resurslarini belgilangan natijaga erishish uchun mujassamlashtirishga yordam beradi, organizmning aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshiradi, o'tayotgan qisqa kunimiz davomida bajarishimiz lozim bo'lgan ishimizni oxiriga yetkazish uchun faoliyatimizni belgilangan reja asosida uyushtirish, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining odobiga rioya qilib yashashga o'rgatadi.

Yangi davr insonning biologik va ijtimoiy imkoniyatlariga nisbatan balandroq talablar qo'ymoqda. Shunga ko'ra barkamollikka erishish uchun ommaviy jismoniy madaniyat va ommaviy sport har bir individning hayotiy extiyojiga aylanishi, ular bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining mazmuni, vositalari, amalda ulardan foydalanish, ayniqsa, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini boyitishda tayanch extiyojga aylanishi lozim. Ayniqsa, sog'lom turmush tarziga erishish uchun talabalar ongida oriyat, sha'n, jasurlik, vatanparvarlik, botirlik, bag'rikenglik, burch, mardlik kabi tushunchalarni shakllantirish, ularni mana shu ruhda tarbiyalash katta hayotiy ahamiyatga egadir. Binobarin bu tushunchalar har bir shaxsning o'z yurti, xalqiga bo'lgan munosabatlari bilan bog'liq. Shu sababli quyida mazkur tushunchalarni izohlashga harakat qilamiz, chunki ular insoniy qadriyat sifatida o'z ta'rifiga ega.

Oriyat – obrusiga dog' tushirmaydigan, uni qadrlaydigan, nomusli, izzat-nafsini himoya qiluvchi yuksak insoniy fazilatidir. Oriyatni shakllantirish, tarbiyalash nafaqat sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyati mashg'ulotlari va ommaviy sportda ham keng foydalaniladi. Ayniqsa sport musobaqalari vositasi sifatida bu jihatni samarali shakllantiradi. Hozirgi kunning sub'ektiv qadriyatiga aylangan oriyat boshqa millat va elatlarning qadriyatlaridan avlodlarimizdan merosligi bilan ajralib turadi va tarbiya jarayonida o'z o'rniga ega. Oriyatsizlik azaldan qoralangan. Uning sifat jihatdan

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ustunligi elat, millat tarixiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan, inson orqali millatni tanitgan. Oriyat ulug' ishlarni amalga oshirish uchun zamin bo'lgan.

Sha'n – yuksak insoniy fazilat, qadr-qimmat, obro', yaxshi nom. Sportchi, hunarmand, kasb egasini yetishtirgan moddiy ne'mati uchun berilgan baho. O'z sha'niga e'tibor shaxs uchun shuhrat keltiradi, el nazariga tushishiga sabab bo'ladi. O'quvchi talaba-yoshlarning sharafi o'zlarini e'zozlashi darajasi, uning me'yorini bilish ham mas'uliyatni o'rtaga tashlaydi. Jamoa sha'ni, el-yurt, millat sha'ni shaxsni shakllantirishning, tarbiyalashning yetakchi zaruriyatlaridan biri bo'lib, mashg'ulotlar, musobaqalar, bahslar, kuch sinashuvlar, bayramlar va boshqa shu kabi tadbirlar insoniy qadriyatlar qatoriga kiradi.

Jasurlik – hayotiy sharoitda xavf-xatardan, qiyinchilikdan qo'rqmaydigan, dovyurak, mardlik qila oladigan har qanday sharoitda jur'at-jasoratga tayyorlik jihatlari bo'lib, kasbiy, aqliy, jismoniy mehnat, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida uni namoyon qilishga to'g'ri keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dadabaev O.J. Obosnovanie zdorovesformiruyushchey texnologii po fizicheskomu vospitaniyu studentov: Tashkent, UzGIFK. – 2011.
2. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich. "Modern Requirements For Teaching Discipline "Sports" In Higher Education." The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research 3.02 (2021): 21-23.
3. Икром Якубжонов "Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy madaniyat." Общество и инновации 2.2/S (2021): 688-691.
4. Акрамжонович, Якубжонов Икром и Якубжоннова Ферузахон Исмоиловна. «Фитнес-тренинг в образовании студентов». Репозиторий открытого доступа 10.10 (2023 г.): 171-174.
5. Якубжонов, И. А., & Якубжоннова, Ф. И. (2023). Развитие реакции быстроты у спортсменов. Образование наука и инновационные идеи в мире, 32(1), 51-55.
6. Якубжонов, И. А., & Якубжоннова, Ф. И. (2023). Развитие физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. Образование наука и инновационные идеи в мире, 18(4), 127-131.
7. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.1 (2023): 223-226.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

8. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
9. Arabboev, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
10. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.
11. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).
12. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.
13. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." *Ученый XXI века* 20 (2016).
15. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.
16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." *INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS..* Vol. 2. No. 7. 2023.
17. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

18. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 529-534.

19. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKOH SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences*. 3.6 (2023): 313-317.

20. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." *Open Access Repository 9.10* (2023): 1-7.

21. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.11 (2023): 421-424.

22. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 726-731.