

TALABALAR RUHIYATIGA IJOBIY TA'SIR KO'RSATISH BILIMLARINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZIMI

Dexqonov Boxodir Burxonovich.
Qo'qon davlat pedagogika instituti dosent v.b.

Annotatsiya. Ushbu maqolada Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarda innovatsion bilim va ko'nikmalarni rivojlantirish, bu orqali ularni o'quvchilarni tarbiyalashdagi imkoniyatlarini oshirish, ulardagi jismoniy tarbiya tayyorgarligi bilan birga pedagogik-psixologik ta'sir ko'rsatish ko'nikmalarini ham shakllantirish vazifalari bo'yicha ma'lumotlar kelirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, innovatsiya, bilim, ko'nikma, rivojlantirish, tayyorgarlik, pedagogik-psixologik shakllantirish, mustahkamlash, mardlik, vatanparvarlik, Vatan, sadoqat, tuyg'u, sog'lom turmush, jismoniy tarbiya va ommaviy sport, motivatsiya, muvofiqlashtirish, relaksatsion, adekvatlik.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, o'z irodasi, kuchi va imkoniyatiga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularni kamol toptirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031-son qarori qabul qilindi. Unga ko'ra, «jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash, ularning o'quv muassasalarida funksional vazifalarni belgilab olish muhimligini bugungi davrning o'zi ko'rsatmoqda»[68;60-b]. Darhaqiqat, o'quvchi-yoshlarni jismoniy va aqliy barkamolligini shakllantirishdagi muhim vazifalardan biri jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy kadrlarni tayyorlash, ularni malakasini oshirish, ustoz-murabbiylar uchun keng imkoniyatlar yaratish va moddiy texnik bazani yaratishdir.

Davlat va jamiyat taraqqiyotida yosh avlod kelajagi hal qiluvchi omillardan biri ekan, bu borada barcha e'tiborni ularning tarbiyasiga qaratmog'imiz, ayniqsa, ularning ruhiyatini barqarorlashtirish tizimini takomillashtirishga erishish darkor. Qachonki, biz ta'kidlayotgan tizim ya'ni, oila, ta'lim muassasalari, mahalla va boshqa tashkilotlar o'rtasida samarali aloqalar yo'lga qo'yilmas ekan, bu boradagi ishlarda biror bir natijaga erishish mushkuldir. Negaki, olib borgan kuzatishlarmizga ko'ra yoshlarning ruhiyatidagi o'zgarishlar, salbiy xulq-atvorning namoyon bo'lishi, axloqiy buzuvchilik,

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

psixologik holatlar: agressivlik, zo‘ravonlik va buzg‘unchilik bevosita oila va tevarakatdagi muammolar: kattalar tomonidan yoshlar tarbiyasiga e‘tiborning pastligi, otana axloqining bolalarga salbiy ta‘siri, noto‘liq oilalardagi muammolar tufayli yuzaga kelmoqda. Demak, yoshlar ruhiyatidagi salbiy o‘zgarishlarni oldini olishda, mavjud tizimni takomillashtirishda jismoniy ta‘limning boshqa fanlar bilan hamkorligini yo‘lga qo‘yish, jismoniy ta‘lim asosida ularning ruhiy va jismoniy irodasini mustahkamlash ishlarni yo‘lga qo‘yishning samarali yo‘llarini ishlab chiqishimiz darkor.

Shu bois, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida ham innovatsion bilim va ko‘nikmalarni rivojlantirish, bu orqali ularni o‘quvchilarni tarbiyalashdagi imkoniyatlarini oshirish, ulardagi jismoniy tarbiya tayyorgarligi bilan birga pedagogik-psixologik ta‘sir ko‘rsatish ko‘nikmalarini ham shakllantirish dolzarb vazifalardan biridir.

Mazkur vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashga yangicha yondashuvlar olib kirish bilan birga ular bilan ishlash jarayonida mutaxassislardan ma‘lum bir talablarga rioya etish talab etiladiki, bu tashkil etilayotgan ishlarning samaradorligini oshishi va ishtirokchilar qamrovining ko‘payishiga olib keladi. Bu talablar quyidagilar:

1. *Motivatsion* – bunda har bir jismoniy ta‘lim talabasining o‘zida ushbu muammoning echimiga qiziqishini oshirib borish va uning faol ishtirokchisiga aylantirish hamda ularda har bir topshiriqni bajarish istagini vujudga keltirish.

2. *Muvofiqlashtirish* – bu jarayonda oliy jismoniy ta‘lim va talaba o‘rtasidagi munosabatni tolerant qilish, o‘zaro munosabatlarni ratsionallashtirish, hissiy-ruhiy holatini bir maromga keltirishga erishishi nazarda tutiladi. Chunki, aksariyat talabalar ruhiyatidagi salbiy o‘zgarishlarning kelib chiqishiga asosiy sabablardan biri ham ular o‘rtasidagi munosabatlarning muvofiqlashmaganligidadir.

3. *Relaksatsion* – oliy jismoniy ta‘limga yangicha yondashuvlarni olib kirish orqali o‘quv faoliyati, jumladan shu kunga qadar pedagogik ta‘lim-tarbiya jarayonidagi xato va kamchiliklarni qayta baholash, ko‘rib chiqishga undashdir. Bu jarayonda oliy ta‘lim muassasasi va professor-o‘qituvchilar, murabbiylar o‘z kamchiliklari va xatolarini anglay boshlaydi va kelgusida ularda jismoniy tarbiya borasida yangicha yondashuvlar paydo bo‘ladi.

4. *Adekvatlilik* – pedagog va talaba o‘rtasidagi munosabatlarning bir-biriga to‘liq mosligi. Har ikkala taraf hohish-istaklari, intilish va qiziqishlarining ustma-ust kelishini ta‘minlash. Ayniqsa, pedagoglarning jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashda ularning shaxsi va temperamentiga mos yo‘lni tanlashiga ko‘maklashish

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

va boshqalar.

Ushbu talablarga e'tibor qaratadigan bo'lsak, unda ko'proq pedagoglarning talaba, bo'lajak kadr shaxsini shakllantirishga e'tibor qaratishlari lozimligi nazarda tutiladi. Jumladan, ular jismoniy tarbiya jarayonida talabalarning ichki kechinmalarini anglay olishlari, xarakter xususiyatlarini bilishlari va tarbiyada mana shu jihatlarga e'tibor qaratish lozimligi, ularda mustaqil fikrlash va irodani shakllantirib borishlari kerak bo'ladi.

Tadqiqotchi D. Bekovning tahlillariga ko'ra, jismoniy tarbiyani bir-biriga singib ketgan ikki xususiyatini ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash maqsadida jismoniy kamolotga ta'sir o'tkazish, jismoniy sifatlarga ega bo'lish va ularni takomillashtirish.

2. Jismoniy ta'lim-maxsus mahorat, ko'nikma va bilim beradigan ta'lim. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyati jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qilishidir, shu bilan birga ma'naviy kamolotga ham kuchli ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya asosida yosh avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi sifatlarni shakllantirish mumkin. Bu esa «barkamol shaxs tarbiyasini yanada yaxshilash, kuchaytirish, ularni o'z xalqi va jamiyat oldidagi burchini his etishi, mehnatsevarlik ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liqdir. Buning uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari ham juda qo'l keladi, chunki bu narsa shaxsni ruhiy, jismoniy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning eng muhim shakllaridan hisoblanadi». Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni etuk, sog'lom, barkamol va komil inson qilib tarbiyalash mustaqil yurtimiz kelajagiga xizmat etadi.

O'quvchilarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish, ularning irodasini mustahkamlashda kuch chidamliligini trenirovka qilish etarli darajadagi intensivlik bilan olib borilishi, ko'ndalang muskullarning morfofunktsional xususiyatlarini effektiv tarzda rivojlantirishga xizmat qilmog'i kerak. Kuch chidamliligining ikki asosiy turi mavjud. Ulardan birinchisi, *statik bardoshlilik* bo'lib, u ko'proq statik mashqlar bilan rivojlantiriladi. Ikkinchisi, *dinamik bardoshlilik* bo'lib, uning trenirovkasi, asosan dinamik mashqlar orqali amalga oshiriladi. Mana shu bardoshlilikning har ikkala turi ham muskul to'qimalarining hayotiy faoliyatiga, ularning funksional holatiga, muskul to'qimalarining modda almashinuvi, struktura va butun organizmning normal ishlashi uchun zarur bo'lgan energetik jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kuch chidamliligi trenirovkasi *maksimal kuchni* hamda *tezlik-kuch* sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib olib boriladi. Chunki ular kuch sifatlarining komponentlari hisoblanadi hamda ularga nisbatan yaqin bo'lgan morfofiziologik bazisga ega bo'ladi. Ularning rivojlantirilishi ma'lum darajada parallel shaklda davom

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

etadi (bunday hol sog'lomlashtirish maqsadida o'tkaziladigan jismoniy mashq mashg'ulotlari vaqtida ayniqsa ko'proq ko'zga tashlanadi, modomiki, sport trenirovkasi vaqtida differentsiatsiya hollari ko'proq darajada aks etib turadi), ya'ni biz kuchning komponentlaridan birini trenirovka qilib, ayni mahalda uning yana boshqa ikki turini ham rivojlantirishimiz mumkin, biroq trenirovka vositalarining ixtisoslashtirilishi ularning har biriga alohida-alohida ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Ta'limning uzluksizligi shaxsning hayotiy muvaffaqiyati, millat farovonligi va mamlakat raqobatbardoshligi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Zamonaviy hayotdagi dinamik o'zgarishlar va bilimlarning tez yangilanishi sharoitida uzluksiz ta'limning moslashuvchan va dinamik tizimini yaratish inson kapitalining o'sishi, innovatsion rivojlanish va har qanday mamlakatning raqobatbardoshligi uchun muhimdir.

Bunday tizim uchta asosiy shartni ta'minlashi kerak:

- ta'limning turli darajadagi ta'lim standartlari va dasturlarining uzviyligi;
- ta'limni vaqtincha tugatish va qayta tiklash, uning shaklini o'zgartirish, individual ta'lim traektoriyasini o'zgartirish, malaka oshirish, qayta tayyorlash va boshqalar;

-pedagogik kasbiy tayyorgarlikni davom ettirish imkonini bermaydigan ta'lim dasturlari, ta'lim muassasalari, ta'lim yo'nalishlari va turlarining yo'qligi. Bu tizim davlat va jamoat xarakteriga ega bo'lishi, uning sifati, samaradorligi va raqobatbardoshligining to'g'ri darajasini ta'minlab, turli xil va shakllarda ta'lim bilan shug'ullanuvchi barcha mulkchilik shaklidagi muassasa va tashkilotlarni o'z ichiga olishi lozim.

Xulosa qilganda, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida o'quvchilarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishga doir bilim va ko'nikmalarni shakllantirish orqali ta'lim sifati va jismoniy tarbiya samaradorligiga erishish mumkin bo'ladi. Bu esa o'quvchilarning ruhiy-axloqiy muammolari asosida jismoniy ta'limda o'zining imkoniyatlarini to'liq ko'rsata olmaslik muammosini bartaraf etadi. Shu bilan birga o'quvchilarning irodasi, shijoati va ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasining Qonuni. –Toshkent.: O'zbekiston, 2020 yil 23 sentyabr. (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020 y., 03/20/637/1313-son)
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi PF-

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

3154- sonli Farmoni. // O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2002 y., 10-11-son, 197-modda

3.Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

4.Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 811-818.

5.Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.

6.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.

7.Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

8.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.

9.Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.

10.Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.