

INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA O`QUVCHILARNI JISMONIY  
MADANIYATINI SHAKLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7523885>



ELSEVIER



**Usmanov Nematullo Akmalovich**

Farg'ona davlat universiteti sirtqi bo'lim aniq va tabiiy fanlar kafedrası



**Abstract:** Ushbu maqolada Bo'lajak tarbiyachilar kasbiy faoliyati davomida bolalarni kelgusida tabiiy, aniq va ijtimoiy-gumanitar fanlarni to'g'ri o'zlashtirib borishlariga yordam beruvchi fundamental bilimlarni ular ongiga singdirishda integrativ yondashuvdan foydalanish yuqori samara berishi haqida so'z boradi

**Keywords:** tarbiyachilar, sportchilar, gimnastika, jismoniy madaniyat, sport, trenirovka, mehnat, sog'lomlashtirish, amaliyot.

**About:** FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

**Received:** 09-01-2023

**Accepted:** 10-01-2023

**Published:** 22-01-2023

Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotida prinsiplarning xilma-xil guruhleri mavjud. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy va metodik prinsiplari, jismoniy madaniyatning ayrim ko`rinishlari xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport trenirovkasi, kosmonavtlar, va hokazo) prinsiplari mavjud. Ular bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, prinsiplarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy madaniyat nazariyasining umumiy prinsiplari bilan tanishib chiqaylik. Ular quyidagilardan iborat:

- a) jismoniy madaniyatning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi;
- b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish;
- v) jismoniy madaniyatning sog'lomlashtirishga yo'naltirish prinsipi.

Bo'lajak tarbiyachilar kasbiy faoliyati davomida bolalarni kelgusida tabiiy, aniq va ijtimoiy-gumanitar fanlarni to'g'ri o'zlashtirib borishlariga yordam beruvchi fundamental bilimlarni ular ongiga singdirishda integrativ yondashuvdan foydalanish yuqori samara beradi. Integratsiyani bilimlarning o'zaro uyg'unlashuvi, bir-birini to'ldiruvchi va bir-birini tushuntiruvchi bilimlar yig'indisi, deb olsak, uning tub mohiyatini aniqlash osonroq kechadi. Integratsiya ta'lim maqsadi sifatida olam tizimining alohida qismlari bog'liqligini ko'rsatuvchi bilimlarni berish emas, bolani barcha elementlari bir-biriga bog'liq yaxlit olamni tasavvur qilishiga birinchi qadamlarida o'rgatishi kerak.[1] Integratsiya - predmetli bilimlar chegarasida yangi tasavvurlarni qabul qilish vositasi. Shunday qilib, bolada olamning turli-tumanligi haqida keng tasavvur hosil qilish va uni

o'rganishga nisbatan maqsadli qiziqishni shakllantirishda integrativ ta'sir usuli tarbiyachi-pedagog uchun eng maqbul yo'l bo'lib maydonga keladi.[2]

Ijodiy faoliyat insonning mustaqil ravishda o'z bilimlarini mustahkamlash jarayonida unda shakllanuvchi mantiqiy tafakkur hisoblanadi. Ijodiy faoliyat insonning boy tafakkuri mevasi hisoblanadi. Psixologlarning ta'biricha, ishlash, ya'ni tafakkur - odam miyasida sodir bo'ladigan jarayon. Mulohaza yuritib, narsa va hodisalar o'rtasidagi munosabatlar, xossalar, xususiyatlar, ularni bir-biri bilan bog'lab yoki ajratib turuvchi vositalar hamda ularning faoliyati mexanizmlarini anglab yetadi. Bu haqiqatni A.Navoiy bundan necha yuz yillar ilgari: «har ishki qilmish odamizod, Tafakkur birla bilmish odamizod», - deya ifodalaganlar. Tafakkurga xos bo'lgan teranlik, tiniqlik, mantiqlilik, erkinlik, mustaqillik, badiiylik, ijodiylik inson ishi darajasini ko'rsatuvchi xususiyatlardir.[3] Bundan ko'rinib turibiki, talabalarda ijodkorlikni tarbiyalashda, avvalo, ularda boy tafakkur, mantiqiy fikrlashni tarkib toptirilishi zarur. Bunda integrativ yondashuv yuqori samaradorlikni berishi mumkin. Ta'limni amaliyot bilan bog'lash, tajriba-sinov ishlari bilan bog'lash va ijodiy topshiriqlar berib borish kabi usullarni dars jarayoniga uyg'unlashtirish bu integrativ yondashuvga misol bo'la oladi.

Jismoniy madaniyat jarayonida nazariy prinsiplar, bir tomondan, nizom vazifasini utasa, ikkinchi tomondan, jismoniy madaniyat jarayonida o'qituvchini nazariy va metodik jihatdan ma'lum ramka(kolip)ga, yunalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda prinsip majburiyat, qonun tarzida axamiyat kasb etishi mumkin. Ayrim holatlarda: prinsipga jismoniy madaniyatdagi ma'lum bilimlarning bir kiyem i, yoki faoliyatga yurikch i(kursatma beruvchi), yokiturli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiy asos deb karaymiz.

Jismoniy tarbiya nazariyasi (umumiy asoslari) o'quv fani sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda hamda maxsus bilim va ma'lumot olishda asosiy fan bo'lib xisoblanadi. O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti, Viloyat pedagogika intstituti va Universitetlarida, kasb-xunar kollej jismoniy tarbiya fakultetlarining o'quv rejalarida bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy madaniyat va sport xaqida bilimlarining to'la tizimida o'tish kursini ta'minlaydi uning mazmuni jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari tashkil etadi va shu asosida boshqa ayrim nazariy va metodik bo'lim turlari o'rganiladi. Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisalarga taa'luqlidir. Bu hodisalarni xarakterlash uchun jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi sabablari uning jamiyat hayotida tutgan o'rni: jismoniy tarbiyaning tarixiy xarakteri: jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi sinfiy maqsadi: jismoniy tarbiyaning rivojlanishida mexnat foaliyatining mazmuni va xarakteri: yutuqlari va boshqa omillarning ahamiyati kabilarni anglab olishlari shart. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bu omillar jismoniy tarbiyada alohida - ahamiyatda ega emas, balki murakkab bog'langan holda ta'sir

ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning moxiyatini tushunish uchun eng avvalo uning maxsus mazmunini aniqlash lozim. Bu fan tarbiya jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, jismoniy mashqlar biomexanikasi hamda sport turlarining nazariyasi va metodikasi kabi turli xil fanlar bilan bog'liq xolda o'rganiladi. Fanning mazmunini: - talabalarga jismoniy madaniyat fanining nazariy asoslarini va amaliy tatbiqlarini o'rgatish hamda ularni amalda tatbiq etish ko'nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilganligi bilan izohlash mumkin.

Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik fan bo'lib, u insonning barkamolligini boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek bu qonuniyatlari asosida kishilarining jismoniy tarbiyasi vazifalari, metodlari va ish shakllarini aniqlaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining mazmuni bir so'z bilan aytganda shaxsni har tomonlama jismoniy kamol toptirishga yo'naltirilgan va Vatan mudofaasiga tayyorlaydigan tarbiya to'g'risidagi bilimlarni majmuini tashkil qiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya amaliyotdagi hamma turlarini, hamda aralash fanlarning dalillarini umumlashtiradi. Buni o'rganish hamma sport pedagogik mutuxassisliklarga umumnazariy asos bo'ladi.

Fanni o'qitishdan maqsad - bo'lajak kadrlarga "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" fani bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Talabalarga gimnastika turlarining mashq elementlarini, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish, harakatli o'yinlar bo'yicha ota bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, harakatli o'yinlar tashkil qilish va o'tkazish, ularni tahlil qilish, harakatli o'yinlarni o'qitishda qo'llanadigan turli usullar bilan nazariy va amaliy tanishtirish, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi, uning tarixiy qonuniyatlari, vositalari, o'qitish metodlari, o'rgatish bosqichlari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish usullari haqida nazariy va amaliy ta'lim berish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat bo'lib, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarini amalda bajarish orqali amaliyotga tadbiq etiladi hamda ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Jismoniy madaniyatning faoliyat turi sifatida - insonning o'ziga xos, maqsadga muvofiq harakat faolligini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda, bu fanda inson harakat faoliyatining aniq shakllari ko'rsatilgan. Jismoniy madaniyatga hamma shakldagi harakatlar kirib qolmasdan, balki inson foydali faoliyatining aniq mashqlari kiradiki, bular hayotda kerakli harakat ko'nikma va malakalarni tashkil toptira oladigan, hayot uchun ahamiyatli bo'lgan, jismoniy sifatlarning yo'naltirilgan holda rivojlanishini ta'minlay oladigan, insonning sog'lig'i va ish

qobiliyatini yuqori darajada ushlab tura oladigan bo'lsin. Bunday jismoniy madaniyat faoliyatining asosiy unsurlari, jismoniy mashqlar deb nom olgan.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishi, m a'lum darajadagi vazifalarning bajarilishi, jamiyatdagi hayot sharoitida belgilangan xarakterda ishlatilishi, uning aniq bahosi va roli bilan bogliqdir. Jismoniy madaniyat sharoitga bog'liqliligiga qarab, kishiga har xil prinsip bo'yicha (bir tomonlama yoki har tomonlama) ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jamiyatda jismoniy madaniyat, shaxsning uyg'un rivojlanishida, faqatgina jismoniy kamolot omili bo'lib qolmasdan, balki axloqiy, estetik, intellektual tarbiyaning vositasi sifatida, madaniyatning boshqa tomonlari bilan birga qo'shilgan holda jamiyatning hamma a'zolariga har tomonlama rivojlanishga yordam beradi. Jismoniy madaniyatdan jamiyatda yo'naltirilgan holda foydalanish iqtisodiy o'sishga va Vatanni himoya qilishga keng ravishda yordam beribgina qolmasdan, kishilarning ruhiy, ma'naviy talabini ham qoniqtirib, shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishiga, sog'lom hayot tarzini tashkil etish vositasi sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati deganda mehnat qilish qobiliyati oshishi tushuniladi. Bunda ishlab chiqarish gimnas-tikasi, oraliq-tanaffuslarda turli xil mashq-o'yinlar, dam olish kuni sport mashg'ulotlari, sayohatlar va boshqa bevosita xizmatlar ko'zda tutiladi.

Estetik tarbiyani amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning o'rni o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu raqslar, balet, tsirk, darbozlik kabi o'yinlarda ifoda etiladi. Qo'shiqchilik san'atida nafas olishni chuqur-lashtirish, tomoq yo'llarini toza havo bilan chiniqtirish yo'llarida ham jismoniy mashqlardan keng foydalaniladi.

Badiiy, ritmik (aerobika) gimnastika, batutda sakrash, suvda suzish, suv osti gimnastikasi (sinxron suzish), muz ustida uchish va boshqa sohalarda badiiylik, estetik jihatlar jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya va sportdan sog'lomlashtirish maqsadida foydalanishda tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari (suv, havo, quyosh) hamda gigienik talablarga to'la rioya qilinadi. Shu sababdan ham jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarida inson faoliyati bilan bog'liq bo'lgan tabiiy hamda maxsus jarayonlar mujassamlashdan.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarida sog'lomlashtirish tadbirlari muhim ahamiyat kasb etuvchi ijtimoiy-peda-gogik jarayondir. Shu asosda jismoniy tarbiya va sport sohasida ixtisosli kadrlar tayyorlash davlat ahamiyatiga molik bo'lgan muhim jarayon hisoblanadi. Bu esa, o'z navbatida jismoniy tarbiya va sport harakatidagi ehtiyojlarni qondirish, aholining ijtimoiy-madaniy sharoitlarini yanada yaxshilash bilan bog'liq. Bu yo'lda Prezident va Respublika hukumati tomonidan olib borilayotgan tadbirlar o'zining yuqori darajadagi samaralarini bermoqda. Shu sababdan aholining barcha qatlamlarida jismoniy tarbiya va sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanuvchilar

soni tobora ko'paymoqda. Bu esa jismoniy tarbiya va sportdagi ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarining mohiyatlaridan darak.

#### **ADABIYOTLAR RO'YHATI:**

1. Tojimatovna, N. D. (2021). Means Of Shaping the Health and Healthy Lifestyle of University Student Girls. Texas Journal of Medical Science, 2, 1-3.
2. Tojimatovna, N. D. (2022, May). SOG`LOM TURMUSH TARZI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).
3. Tojimatovna, N. D. (2022). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 543-546.
4. Nishonova, D. (2022). Pedagogical possibilities for further improving physical culture in the development of a healthy lifestyle for talented girls in higher education institutions. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 7, 198-200.