

## TALABA YOSHLARDA JISMONIY CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA PEDAGOGIK TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY PEDAGOGIK ASOSLARI

Xudoyberganov Javlonbek Soatboy o'g'li  
Chirchiq davlat pedagogika instituti o'qituvchisi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7329217>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Talaba yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari qisqacha mazmuni bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** talaba, yoshlar, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, sifat, pedagog, jismoniy tarbiya.

Talaba yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari va diagnostik mezonlari aniqlashtirishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya deganda eng avvalo inson tanasining anatomik tuzilishi, a'zolarining shakllanishi, rivojlanishi va harakat faoliyatlarini (fiziologik) bajarish darajalari tushuniladi. Ular inson tanasini tabiiy harakat malakalari va maxsus mashqlar bilan tarbiyalash, mustahkamlash va o'stirish tushunchasini bildiradi. Tabiiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, uloqtirish va h.k.) va maxsus mashq-o'yinlarni bajarish insonlarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklariga qarab belgilanadi. Shu sababdan jismoniy tarbiyada salomatlik darajasi, jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi kabi iboralar ko'p ishlatiladi va mashg'ulotlarda ular so'zsiz e'tiborga olinadi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya ta'lim sifatida jahondagi barcha mutaxassislarining e'tiborini jalb etish bilan bir qatorda uning tavsifi (mazmun va mohiyat ifodasi) va tasnifini (vositalar, qo'llanish jarayonlari) olimlar o'zlaricha ifoda etishadi. Bu o'rinda P.F. Lesgaft, L.P. Matveyev, A.F. Novikov va o'zbekistonlik olimlar R. Salomov, K.M. Mahkamjonov, Yu.M. Yunusova, Sh.H. Xonkeldiyev, A.A. Abdullayev, H.T. Rafiyev, H.A. Botirov, O'.Ibrohimov kabi jismoniy tarbiya nazariyotchilari jismoniy tarbiya tushunchasini bir qolipda tavsif etishgan.

Ularning nazarida "Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan". Bu tavsif fan tilida ishlatilganda asosli deb tan olish mumkin. Talabalar va oddiy kishilar jismoniy tarbiya deganda maxsus mashq-o'yinlar bilan shug'ullanish va harakat faoliyatlarini rivojlantirish deb anglaydilar.

Bunda albatta, tarbiyada qo'llaniladigan vositalar va bilimlar mavjud bo'ladi.

Jismoniy tarbiya vositasi tarkibida umumrivojlantiruvchi mashqlar, turli xil o'yinlar, sport turlari, sayohatlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari (suv, havo, quyosh) hamda gigiyenik omillar mavjuddir.

Jismoniy ta'lim deganda esa mazkur vositalarni tanlash, maqsad yo'lida qo'llash yo'llari, yaxshi samaralarga erishishni tushuniladi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanib salomatlikni yaxshilash, shuningdek jismoniy barkamollikka erishishda qo'llaniladigan usullarni jismoniy tarbiya deb atash tushunishni osonlashtiradi. Demak, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy barkamollik va undagi vositalar, yo'l-yo'riqlar o'zaro mujassamlashib, bir butun tushuncha – badan tarbiyani tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya ta'limotida jismoniy sifatlarga (kuch, tezlik, chidamlilik va h.k.) alohida o'rin beriladi. Chunki, harakat faoliyatlar faqat tiriklik, tetiklik, baquvvatlikni saqlashgagina qaratilmasdan, balki murakkab bo'lgan jismoniy mehnat, mashqlar, sport turlarida ishlatiladigan o'ta murakkab amaliy harakat faoliyatlarni maqsadli bajarishga yo'naltiradi. Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni shakl va mazmun jihatdan ijro etishda usullar asosiy o'rinda tursada, ular ko'proq madaniyat tushunchasi bilan ham bevosita bog'liq bo'ladi. Bunda asosan ikki yo'nalish ko'zga tashlanadi, ya'ni: 1. Mashqlarning chiroyli qilib bajarilishi, o'zgalarning diqqatini jalb etishi, shug'ullanuvchining gavda tuzilishi va nafis harakatlari. Masalan, badiiy gimnastika mashqlari, balandlikka sakrashlar, suvda suzish va tramlindan aylanib sakrashlar, to'pni darvozaga tepib kiritishlar va h.k. 2. Mashq-o'yinlar va sport turlarida ommaviy bo'lib bajarishlar (jamoalar, guruhlar va h.k.), bayramlar, nufuzli sport musobaqalarida ko'rgazma – namoyish chiqishlar. Bu ikki holatda ham san'at bilan har doim (musiqalar, raqs va h.k.) jismoniy mashqlar, sportning uyg'unlashib ketishi jismoniy madaniyat tushunchasini bildiradi. Shu sababdan fanlarda jismoniy madaniyat (fizkultura) umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi deb sanaladi. Shu jihatdan qaralsa jismoniy madaniyat ham o'z ichiga turli ommaviy-tarbiyaviy jarayonlarni o'ziga qaratishi bilan mustaqil yo'nalishlarga egadir, ya'ni:

- o'quvchi va talaba yoshlarning jismoniy madaniyati; - katta yoshdagi kishilar jismoniy madaniyati; - xotin-qizlar jismoniy madaniyati; - aholi istiqomat joylarida jismoniy madaniyat va h.k.

Ta'kidlash joizki, tarbiya va madaniyat iboralari shakl va mazmun jihatdan farq qilsada, odatda, ayniqsa O'zbekiston sharoitida (til, mantiq, tadbirning mohiyati va ishlatilishi) bu ikki iborani yagona "tarbiya" so'zi bilan ishlatiladi. Chunki,

ensiklopedik lug'atlarda izohlanishicha madaniyat tarbiyani, tarbiya esa madaniyatni bildiradi qabilida tavsiflanadi.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlarida "madaniyat" (kultura) iborasini tarbiya (vospitaniye) so'zi bilan aralashtirilmaydi. Masalan, jismoniy madaniyat instituti (institut fizicheskoy kulturi), jismoniy tarbiya instituti (institut fizvospitaniya) deb atashadi.

Yurtimiz sharoitida "Jismoniy tarbiya instituti", "Jismoniy madaniyat fakulteti" kabi nomlar bilan rasmiylashtirilgan.

Bu oliy dargohlarda jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya ta'limi olib boriladi, ya'ni tarbiya va madaniyat yo'lida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat o'qituvchilari tayyorlanadi. Katta sport mahoratiga ega bo'lgan bitiruvchilar o'qituvchi emas, balki murabbiy bo'lib faoliyat ko'rsatadi.

Yana bir tomoni shundaki, bu o'quv muassasalarida ommaviy sport musobaqalari va turli xil sport tadbirlarini tashkil qilish hamda boshqarish bo'yicha tegishli bilimlar, amaliy malakalar berilsada, bitiruvchilar bu sohada yetarli darajada malaka hosil qilmaydi. Chunki, jamoalarda tashkilotchilik faoliyatlarni uyushtirish

bilan bog'liq bo'lgan amaliy malakalar o'quv amaliyotida (praktika) yetarli darajada o'rgatilmaydi. Qolaversa ishlab chiqarish korxonalarini va turli muassasalarda belgilangan shtatlar yo'qligi sababli bu sohaga e'tibor kamaymoqda. Shu sababli jismoniy madaniyat tushunchasi jismoniy tarbiya iborasiga aylanib, bu jarayon o'quv yurtlarida tarbiyaviy xususiyatga aylanib qolgan.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. A.Abdullayev. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanmas. Farg'ona, 1999.
2. Vaynbaum Ya.S. Gigiyena fizicheskogo vospitaniya. T.: "O'qituvchi" 1988.
3. Sinyakovning A.Yu. Samokontrol fizkulturnika. M. "Znaniya" 1987,
4. Spektorov V.B. Salomatlik va tetiyelik yo'lkalari. T.: Medetsina, 1987.
5. Xaziaxmetova M.S., Xankeldiyev Sh.X. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodyoji. //Mat.mejd.nauchn.metod.konf. Kazan - 2003.