

BIOLOGIYA FANINING JISMONIY TARBIYA FANI BILAN INTEGRATSIYASI

Qodirov Islombek Adahamjon o'g'li
Abdurahmonova Mahliyo Iqboljon qizi
Xoshimjonova Muxlisa Umidjon qizi

Andijon davlat pedagogika instituti, Tabiiy fanlar fakulteti
Biologiya yo'nalishi 302-guruh talabalari

Anatatsiya: *Ushbu maqolada biologiya va jismoniy tarbiya fanlarining integratsiyasi, biologik bilimlarni jismoniy tarbiya faniga bog'liq holda dars mashg'ulotlarini tashkil etish, integratsiya haqida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *Biologiya, Jismoniy, tarbiya, integratsiya, amaliyot, dars, o'qitish, metod, moddalar, almashinuv, hodisa, majmua, aloqa, yechim, fan, bog'liqlik.*

Fanlararo aloqadorlik muammosi pedagogikaning asosiy muammolaridan biri bo'lib, u ta'lim-tarbiya jarayonida bo'lajak mutaxassislarning o'quv bilish faoliyatini faollashtiradi, bilimlar sifatini oshiradi, ta'limning ilmiyligi, tushunariligi, tizimliliigi va mobilligini oshirishga xizmat qiladi. Integratsiya tushunchasi:



Integratsiya (lot. integratio — tiklash, to'ldirish, 'integer — butun so'zidan); '1) sistema yoki organizmning ayrim qismlari va funksiyalarining o'zaro bog'liqlik holatini hamda ' ' shunday holatga olib boruvchi jarayonni ifodalaydigan tushuncha; 2) fanlarning yaqinlashishi va o'zaro aloqa jarayoni; ' differentsiatsiya bilan birga kichadi. Integratsiya tushunchasi: Amaliyot nuqtai nazaridan integratsiya fanlar orasidagi aloqalarni mustahkamlash, o'quvchilarning ortiqcha yuklanishlarini kamaytirish, sinflardagi axborotni kengaytirish va boyitish, shuningdek, o'quvchilarning ta'lim olish motivlarini kuchaytirishni nazarda tutadi. Umuman olganda, integratsiya - bu alohida-alohida ajratilgan qismlarning birlashuvini nazarda tutuvchi nazariy tushunchadir. Integratsiyalashdan maqsad: Integratsiya ta'lim maqsadi sifatida olam tizimining

alohida qismlari bog'likligini ko'rsatuvchi bilimlarni berishi emas, bolani barcha elementlari bir- biriga bog'liq yaxlit olamni tasavvur qilishga o'rgatish. Integratsiya - bilimlar chegarasida yangi tasavvurlarini qabul qilish vositasi. Birinchi navbatda tabaqalashtirilgan bilimlar orasida bilmagan joylarni to'ldirish, ular orasidagi aloqalarni o'rnatish lozim.

Biologiya fanining jismoniy tarbiya fani, inson vujudining fizikaviy o'zgarishlarini, jismoniy faoliyatlarni va o'zaro aloqalarni o'rganish bilan bog'liqdir. Bu fan, biologiya va sport olamiga asoslangan o'quv dasturlarida o'qitiladi. Jismoniy tarbiya fani bilan biologiya fanining integratsiyasi esa, jismoniy faoliyatning biologik asoslarini, organlarning ishlayishini, energiya, tarkibiy moddalar va metabolizmni o'rganishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya fani orqali biologiya fanidan olingan ma'lumotlar, insonning jismoniy faoliyatini, sog'lomlikni va hayot sifatini ta'minlashda o'zaro bog'lanishlar yaratishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Misol uchun, jismoniy mashg'ulotlar, harakatlar va sportning bir qator o'zgarmagan o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Biologiya bilan integratsiya, jismoniy faoliyatning o'zgarishlarini tushunish, fizikaviy ko'nikmalarni biologik asoslar bilan ta'minlash, energiya miqdorini va tashqi sharoitlarni hisobga olgan holda jismoniy faoliyatni boshqarish va optimallashtirishda yordam beradi. Jismoniy tarbiya fani va biologiya fanining integratsiyasi, sport olami, tibbiyot, rehabilitatsiya va sportga yo'naltirilgan tibbiyot sohalarda muhim ahamiyatga ega. Bu integratsiya, sportchi va boshqalar uchun jismoniy faoliyatning o'zgarishlarini tahlil qilish, sportga oid boshqaruv tizimlarini tuzish, atletik ko'nikmalarni takomillashtirish, xavfsiz va samarali jismoniy mashg'ulotlar qilish, sport yaralanmalari va shikastlanmalarini davolash va hayot sifatini yaxshilashda foydali bo'ladi. Jismoniy tarbiya fani va biologiya fanining integratsiyasi har bir insonning sog'lomlik va jismoniy faoliyatini tushunish, boshqarish va yaxshilashda muhimdir. Bu integratsiya, jismoniy tarbiyaning biologik asoslarini anglash, jismoniy faoliyatning davomiy o'zgarishlarini kuzatish va sport, tibbiyot va boshqa sohalarda o'zaro aloqalarni o'rganish imkonini beradi.

Biologiya - inson tanasining faoliyatini tushunish, tirik organizmlarning tuzilishi va funktsiyalarini o'rganish bilan shug'ullanadigan fan sohasi.

Jismoniy tarbiya - jismoniy salomatlik, barkamollik va ishlash qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashqlar va tadbirlarni o'z ichiga olgan soha tushuniladi.

Biologiya bilimi jismoniy tarbiya amaliyotlarining asosini tashkil etadi va mashqlarning inson organizmiga ta'sirini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya biologiya bilimlari asosida inson organizmidagi reaksiyalar, moslashish jarayonlari va fiziologik o'zgarishlarni tushunishga qaratilgan. Jismoniy tarbiyada biologik asoslar, jismoniy mashqlar fiziologiyasi, ovqatlanish, mushaklarning tuzilishi va funktsiyasi, energiya ishlab chiqarish, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi kabi fanlar muhim o'rin tutadi.

Biologiyani bilish sog'lom turmush tarzini qabul qilish, jismoniy mashqlar dasturlarini ishlab chiqish, ovqatlanish ehtiyojlarini aniqlash va jismoniy tarbiya amaliyotida jarohatlarning oldini olish uchun asosiy tushunchalarni beradi. Masalan,

mushaklar qanday o'sishi va kuchayishi, aerobik mashqlar yurak va nafas olish tizimiga qanday ta'sir qilishi kabi masalalarni biologiya bilimi bilan tushunish mumkin. Shuning uchun, jismoniy tarbiya sohasida ishlayotgan mutaxassislar biologiya bilimlaridan foydalangan holda, jismoniy mashqlar dasturlari va shaxs uchun maxsus sog'liq uchun maslahatlar ishlab chiqadilar. Bu jismoniy shaxslarga sport faoliyatini yaxshilash, vazn yo'qotish, mushak massasini oshirish yoki umumiy salomatlik va farovonlik maqsadlariga erishishga yordam beradi. Binobarin, biologiya fanini bilish jismoniy tarbiya sohasida muhim o'rin tutadi. Inson tanasining anatomiyasi, fiziologiyasi va biokimyoviy jarayonlarini tushunishimiz jismoniy tarbiya amaliyotining samaradorligi va xavfsizligini oshiradi.

Tabiiy fanlar, jismoniy tarbiya va biologiya fanlari ichida bir-biri bilan chambarchas bog'langan ikkita sohadir. Jismoniy tarbiya - bu tananing jismoniy faoliyatiga qaratilgan fan bo'lsa, biologiya tirik organizmlarning tuzilishi, funksiyasi va evolyutsiyasi bilan shug'ullanadi. Biroq, bu ikki soha o'rtasida ajoyib aloqa va integratsiya mavjud. Jismoniy tarbiya biologiya fanlarining fundamental tushunchalariga asoslanib, biologik tamoyillarni tushunish va amalda qo'llaydi. Jismoniy faollik tana tizimlarining o'zaro ta'siri va moslashuviga biologik ta'sir ko'rsatadigan bir qator mexanizmlarga ega. Masalan, jismoniy mashqlar paytida yurak urishi va nafas olish tezligi oshadi, mushaklar ko'proq kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlaydi va metabolik chiqindilarni olib tashlash uchun ko'proq energiya ishlab chiqaradi.

Jismoniy tarbiya biologik tizimlar jismoniy faoliyatga qanday javob berishini va bu faoliyatning salomatlik, ishlash va umumiy farovonlikka ta'sirini tushunish uchun biologik tamoyillardan foydalanadi. Masalan, jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri qon bosimi, qon tomirlarining kengayishi, yurak mushaklarining kuchayishi kabi biologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Xuddi shunday, jismoniy mashqlarning asab tizimiga, endokrin tizimiga va tayanch-harakat tizimiga ta'siri ham biologik asoslarga asoslanadi. Ushbu integratsiya jismoniy tarbiya amaliyotining biologik asoslarini tushunish va ilmiy dalillarga asoslangan mashqlar dasturlari va jismoniy faoliyatni yaxshilash strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Biologik tamoyillarni tushunish jismoniy mashqlarning fiziologik ta'sirini optimallashtirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va sportchining ish faoliyatini yaxshilash uchun tegishli mashg'ulot usullarini aniqlash uchun ishlatilishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, biologiya va jismoniy tarbiya fan sohalari bir-birini to'ldiradigan va birgalikda ishlaydigan fanlardir. Jismoniy tarbiya jismoniy faoliyatning biologik asoslarini tushunish, salomatlik, mehnat unumdorligi va farovonligini yaxshilash hamda biologiya fanlaridan foydalangan holda mashqlar dasturlarini optimallashtirishga ilmiy yondashuvni taklif etadi. Ushbu integratsiya odamlarning salomatligi va farovonligini yaxshilash uchun jismoniy tarbiya amaliyotini rivojlantirishga yordam beradi. Tabiiy fanlar o'quv dasturida jismoniy tarbiya, biologiya fanining asosiy qismi hisoblanadi. Biologiya, taniqli jismoniy jarayonlarni o'rganish va tahlil qilish bilan bog'liq bo'lib, jismoniy tarbiya esa bu

jismoniy jarayonlarni rivojlantirish, kuchlantirish va saqlash usullarini o'rganishga qaratilgan fandır. Jismoniy tarbiya fani, biologiya fanining asosiy qismi hisoblanadi, chunki uni o'rganish uchun biologik jarayonlarni tushunish, ulardan foydalanish va ulardagi o'zgarishlarni tahlil qilish zarur bo'ladi. Bu tarzda, jismoniy tarbiya fani biologiya fanining nazariy asoslarini amaliyotga o'tkazishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya fani, jismoniy faoliyatning ilmiy asoslarini o'rganish, o'ziga xos o'zgarishlarni o'rganish, jismoniy o'zgarishlarni rejalashtirish va boshqalar bilan muloqotda bo'ladi. Bu fan orqali o'quvchilar jismoniy faoliyatning asosiy jarayonlarini, masalan, tana tuzilishini, organlarni, tizimlarni va ulardagi o'zgarishlarni tushunishlari va tahlil qilishlari mumkin bo'ladi. Jismoniy tarbiya fani, biologiya fanining asosiy qismi bilan integratsiya qilinadi, chunki biologiya fanining barcha asosiy tushunchalari jismoniy tarbiya bilan bog'liqdir. Biologiya, jismoniy tarbiya fani yordamida o'rganilgan nazariy bilimlarni amaliyotga o'tkazish va jismoniy faoliyatni rivojlantirish imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiya, o'quvchilarga jismoniy faoliyatning tarkibiy qismi, tana tuzilishidan organlarga va ularning faoliyatiga qadar keng doirada bo'lgan jarayonlarni tushunishga yordam beradi. Uning asosiy maqsadi o'quvchilarga sog'liqni saqlash, jismoniy kuch va rivojlanishni ta'minlash va sportga qiziqishni oshirishdir. Jismoniy tarbiya fanining integratsiyasi, biologiya bilimini jismoniy amaliyotga o'tkazib berishni va jismoniy faoliyatning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishni ta'minlaydi. Bu integratsiya o'quvchilarni biologik jarayonlarni tahlil qilish, ulardan foydalanish va o'zgarishlarni rejalashtirishni o'rganishga olib keladi. Jismoniy tarbiya fani, o'quvchilarni jismoniy faoliyatning o'ziga xos ko'rinishini tushunishga va o'zaro munosabatlarda bo'lishga yordam beradi. Bu integratsiya jismoniy tarbiya va biologiya fanlarini o'quvchilarning hayotida amaliyotga o'tkazish imkonini yaratadi va ularni biologik tushunchalarni amaliyotda qo'llashga o'rgatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Суллиева, Сулув Хуррамовна, З. Ў. Замонова, and Қ. Ф. Зокиров. "Методология планирования классической работы." Экономика и социум 1 (2020): 774-776.
2. G'ofurov A.T va boshqalar. Biologiyani o'qitishning umumiy metodikasi [General methods of teaching biology]. (O'quv-metodik qo'llanma). TDPU., Toshkent – 2005
3. Yo'ldoshev J.G.,. Zamonaviy dars. Malaka oshirish: muammolar, izlanishlar, yechimlar [Modern lesson. Professional development: problems, research, solutions]. A.Avloniy nomidagi XTXQTMOMI. – Toshkent, 2007. – 200 bet.
4. Mardonovna K. S. Forms of Motor Activity of Students //Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science. – 2022. – T. 3. – №. – С. 456-458.