

**TALABA-QIZLARNI DARSLAR DAVOMIDA JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH
METODIKASI****Ismoilov Sherzodbek Dilshodovich***Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi***Azamjonova O'g'ilxon Avazjon qizi***Farg'ona davlat universiteti talabasi*

Annotatsiya: *Talaba-qizlarni darslar davomida jismoniy faolligini oshirish va talaba-qizlarning sog'lom turmush tarzini kechirishidagi va ijismoniy madaniyatidagi o'рни masalalari turli pedagogik va psixologik shart-sharoitlar nuqtai-nazaridan tahlil qilingan va ular bir butun shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirish vosinafari sifatida ta'kidlangan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tarbiya, ommaviy sport, badan tarbiya, gimnastika, pedagogika, jismoniy faollik, talaba-qizlar, jismoniy madaniyat sport, psixologiya.*

Respublikamiz oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlarini jismoniy barkamol qilib tarbiyalash ularga yaratilayotgan shart-sharoitlar ortib bormoqda. Talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalash masalalari Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining umumiy masalari tarkibiga kiradi va u o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu o'rinda "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat" degan tushunchalarning mazmuniga e'tibor berib o'tish muhimdir, chunki hozirgacha mutaxassislar o'rnafarida jismoniy tarbiyani pedagogika fanidan ajratib qarash holati ko'p uchraydi. Jismoniy tarbiya pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan muhim tarkibiy qismi hisoblanadi va quyidagi ta'rifga ega: "Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy mashqlar yordamida o'sib kelayotgan yosh organizmlarning morfologik(tana tuzilishi) va funksional(ichki hayotiy tizimlar ishi) qobiliyatlarini o'stirishga qaratilgan tadbirlar majmuidir". Shuning uchun jismoniy tarbiya pedagogika fanining muhim hayotiy tarkibiy qismi sifatida tarbiyaning boshqa turlari bilan chambarchas aloqada amalga oshirilib borilishi kerak. "Jismoniy madaniyat" esa nisbatan keng tushuncha bo'lib, u "umumiy madaniyatning muhim tarkibiy qismi bo'lib, inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning umumiy natijasidir". Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning keyingi muhim bosqichi bo'lib, u butun umr davom etadigan muhim madaniy, tarbiyaviy va tibbiy-biologik hamda ijtimoiy-siyosiy jarayondir. Chunki jismoniy madaniyatning shakllanishida genetik va tabiiy iqlim sharoiti bilan birgalikda jismoniy madaniyatni oshirish uchun yaratilgan ijtimoiy shart-sharoitlarning ham o'рни beqiyosdir. Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili aholining turmush darajasi qanchalik yuqori bo'lsa ular jismoniy madaniyatining darajasi ham shunchalik yuqori bo'ladi va o'rtacha uzoq umr ko'rish yanada ortib boradi. Talabalik yillari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni oshirishning oxirgi majburiy bosqichi hisoblanadi. Keyin esa ular bilan mustaqil va

ixtiyoriy ravishda shug'ullanishga to'g'ri keladi. Respublikamiz oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan ikki yuz mingdan ziyod talabalarning deyarli yarimini talaba-qizlar tashkil etadi. Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirish masalalari bo'yicha ko'plab tadbirlar amalga oshirilishiga qaramasdan jismoniy faol bo'layotgan talaba-qizlarning soni juda kam, ularning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish darajasi qoniqarli emas. Jadval bo'yicha mashg'ulotlarga talaba-qizlar nomigagina sport kiyimi bilan chiqadilar, mashg'ulotlarda ularning faolligi juda past. Ma'lumotlarga ko'ra butun talabalarning 8% dan 20% bo'lgan qismi to'garak mashg'ulotlariga jalb etilgan. To'garaklarga jalb etilgan talabalarning butun sonining foiziga nisbatan, talaba-qizlarning soni yanada past, u 7-8 % ni tashkil etadi. Buning bir qancha ob'ektiv va sub'ektiv sabablari mavjud. Masalan, talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga eskicha qarashlarning hamon mavjudligi, o'quv yurti ma'muriyatining zarur darajada e'tiborsizligi va Jismoniy tarbiya faniga ikkinchi darajali fan sifatida qarashi, o'qituvchilarning kasb tayyorgarligini yetishmasligi va o'z fanining mavqieni zarur darajada himoya qilaolmasligi, mashg'ulotlarni zamonaviy darajada tashkil etilmasligi, shart-sharoitlar sifatining pastligi, ijtimoiy talabalarning yetarli emasligi, tashabbusning yo'qligi yoki uni qo'llab-quvvatlamaslik, talaba-qizlar qiziqishlariga mos to'garaklarning yo'qligi, shuningdek, talaba-qizlarning jismoniy madaniyat ta'limidan uzoqligi, milliy mentalitetga mos zamonaviylikning, shaxsiy jismoniy kamolat rejasining yo'qligi va boshqalarni ta'kidlab o'tish mumkin. Bunga jismoniy madaniyat faniga ajratilgan o'quv soatlarining kamligi, ularni II-III-IV bosqichlarda davom ettirilmasligi ham asosiy sababdir. Tadqiqot metodologiyasi. Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasi bugungi kunda muhim pedagogik, psixologik va jismoniy madaniyat fani bilan bog'liq, shuningdek, ko'p omillarga va baholarga asoslangan zamonaviy ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni talab etadi va bular muammoning yanada dolzarbligini ko'rsatadi. Shaxsni biror bir faoliyat turiga yo'naltirish va uni amalga oshirishda shaxsiy qiziqish va qiziqtirishning pedagogik-psixologik ahamiyati muhim yo'naltiruvchi kuchga ega. Bu jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning onglilik va faollik tamoyili mazmuniga singdirilgan bo'lib, ma'lum tashkiliy-pedagogik tadbirlarni amalga oshirishni talab qiladi. Bu birinchi navbatda talaba-qizlarning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga qiziqish va intilishlarini o'rganishni taqoza etadi

Talaba-qizlar jismoniy madaniyatini pastligiga va uning natijasida ular jismoniy madaniyatining zarur darajada shakllanmaganligiga yana bir qator omillar ham ta'sir etadi. Ularga quyidagilarni misol keltirish mumkin: salomatligining yaxshi emasligi; oilada va maktabdagi o'qish davrida o'quvchi-qizlar jismoniy tarbiyasiga e'tibor berilmaganligi; dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar sifatining pastligi; oila an'analari; sport kiyimining yo'qligi; mustaqil shug'ullanish tajribasining yetishmasligi; vaqt yetishmasligi; mashg'ulot joyining uzoqligi yoki yo'qligi; shaxsan qiziqmaslik yoki jismoniy madaniyatning inson salomatligi va kundalik turmushdagi ahamiyatini tushunmaslik; ijtimoiy talablarning bo'shligi; qiziqqan sport turi bo'yicha mashg'ulot

tashkil etilmasligi va zarur sport inshootlarining yoʻqligi; jismoniy madaniyat va sport-sogʻlomlashtirish ishlarining yetarli targʻibot va tashviqot qilinmasligi; irodaviy sifatlarning boʻshligi va shaxsiy hayotni toʻgʻri rejalashtira olmaslik; muhim hayotiy intilishlarning, rejalarning yoʻqligi; shugʻullanish uchun zarur, taʼlimiy va tarbiyaviy maʼlumotlarga ega boʻlmaslik; shunchaki qiziqmaslik va boshqa salbiy omillar va b. Yuqoridagi omillar oʻziga xos boʻlib, ular u yoki bu darajada talaba-qizlar jismoniy tarbiyasiga va u orqali talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga salbiy taʼsir etadi. Bu omillarni bartaraf etish va talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirishning optimal yoʻllari va variantlarini ishlab chiqish, talaba-qizlar jismoniy madaniyatini qatʼiy va toʻla shakllantirishning aniq motivlarini aniqlash, talaba-qizlar jismoniy madaniyatining mazmuni, vositalari va shakllarini eksperimental va ilmiy-nazariy asoslangan holda meʼyor va mezonlarini ishlab chiqish hamda amaliyotga tadbiiq etishni talab etadi. Buning uchun nimalarga eʼtibor berish va nimalar qilish kerak-, degan savolga talabalarning oʻzlari javob beradi. Talabalarga berilgan oxirgi savol “Shu boʻyicha boshqa fikrlaringiz?,-deb yozilgan edi. Savol boʻyicha javoblarni umumlashtirib quyidagi asosiy xulosalarga kelishimiz mumkin. 1.Darslarni koʻpaytirib, haftada ikki marta oʻtkazish. 2.Sport oʻyinlari texnikasini yaxshiroq oʻrgatish. 3.Darslarni qiziqarli oʻtkazish. 4.Darslar davomida oʻzaro, qizlar bilan koʻproq oʻquv musobaqalari oʻtkazish. 5.Badiiy gimnastika toʻgaraklarini tashkil qilish. 6.Talaba-qizlarga alohida zallarda mashgʻulot oʻtkazish va ularni 3-4 bosqichlarda ham davom ettirish. 7. Maxsus sport zallari boʻlishi va oliy toifali murabbiylarni koʻpaytirish. 8.Sportga koʻproq eʼtibor berilishi va raqs toʻgaraklarini ochish. 9. Koʻproq mashq zallari, basseynlar, televezorda koʻproq koʻrsatuvlar boʻlsa.

Talaba-qizlar tomonidan taklif qilingan tadbirlar oliy taʼlim muassasalarida amalga oshirilib borilsa, talaba-qizlarning jismoniy tarbiyasi va sogʻlom turmush tarzini kechirish darajasini hamda salomatligi yanada yaxshilanadi. Bu hozirda tibbiyotdagi 15-20 ming soʻmlik oddiy tashxisdan tortib, 350-400 ming soʻmgacha boʻlgan murakkab elektron tashxislarga sarflanadigan xarajatlarni tejab qolish imkoniyatini beradi va tejab qolingan mablagʻlar intellektual salohiyatni oshirishga yoki rang-barang dunyoni koʻrish uchun qilinadigan sayohatlarga chiqish imkoniyatini yaratadi. Albatta, mamlakatimizda oʻsib kelayotgan yoshlarni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalashga yaratilayotgan sharoitlar boshqa hech bir mamlakatda yoʻqligini ishonch bilan ayta olamiz. Lekin biz bu imkoniyatlardan zarur darajada foydalana olayapmizmi, oʻz imkoniyatlarimizni sportda, sanʼatda, bilimda sinab koʻra olayapmizmi? Albatta yoʻq, buni yuqoridagi javoblardan maʼlum boʻlgan xulosalar koʻrsatib turibdi. Jismoniy mashqlar, shuningdek, ilmiy asoslangan boshqa sport-sogʻlomlashtirish tadbirlari talaba-qizlar jismoniy madaniyatini shakllantirishga ijobiy taʼsir etadi, ular talaba-qizlarni oʻz jismoniy tarbiyasi boʻyicha rejali ish olib borishga, oʻz organizmi va uning funksiyalarini oʻzgartirishga olib keladi. Shuningdek, birinchidan jismoniy madaniyat mashgʻulotlari talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirib, ular organizmini faol jismoniy

mashq qilishga moslashtiradi. Ikkinchidan jismoniy tarbiya yoki jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanish talaba-qizlarning nafaqat organizmi funksiyalariga, balki ularning ruhiy-psixologik, aqliy-axloqiy va ijtimoiy faol shaxs bo'lishiga ham yordam beradi. Uchinchidan jismoniy tarbiya talaba-qizlarni jismoniy madaniyat va uning mazmuni, vositalari va shakllari to'g'risidagi bilim va malakalarini ham faol shakllanishiga olib keladi va talaba-qizlarning jismoniy madaniyat bo'yicha ta'lim va tarbiyasini yanada rivojlantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Polievskiy S.A. Fizicheskoe vospitanie uchashiesya molodeji (gigienicheskie aspekti).-Moskva: Meditsina, 1989.-s. 160.

2. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsex i dlya kajdogo.-Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.

3. G'ulomov A.H., Ye.Tixonova, G.F. Gulyamova Talaba-qizlarni sportga jalb qilish masalalari, konf. materiallari, Samarqand. 2004.

4. Dilshodovich, I. S. (2023). DIDACTIC POSSIBILITIES OF FORMATION OF FAMILIAR COMPETENCE IN ADOLESCENT BOYS. *European journal of education and applied psychology*, (1), 3-6

5. Байджанов, Б. Х. (2020). Таълим жараёнида илғор хорижий тажрибаларни самарали қўллаш механизмлари. *Science and Education*, 1(2), 514-519.

6. Baydjanov, B. K. (2021). PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF INFORMATION COMPETENCE IN FUTURE TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (7), 171-178.

Baydjanov, B. K. (2022). Methodology of Pedagogical Science and its Axiological Possibilities. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 352-363.

7. Baydjanov, B. (2021, June). HIGHER EDUCATION PROSPECTS AND ISSUES OF DEVELOPING INFORMATION SECURITY CULTURE AMONG STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF FERGANA REGION). In *Конференция*.

8. Baydjanov, B. (2021, June). HIGHER EDUCATION PROSPECTS AND ISSUES OF DEVELOPING INFORMATION SECURITY CULTURE AMONG STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF FERGANA REGION). In *Конференция*.

9. Baydjanov, B. (2021, March). COMPATIBILITY OF NEW RENAISSANCE PEDAGOGY AND JADID ENLIGHTENERS' VIEWS ON EDUCATION AND INFORMATION SECURITY. In *Конференция*.

10. Khaitboevich, B. B. (2020). Some features of protection of students from the threat of harmful information in the educational process. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(10), 69-72.

Dilshodovich, I. S. (2022). UMUM O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA O'G'IL BOLALARNI OILAGA TAYORLASHNING PSIXOLOGIK ILMIY ASOSLARI.

O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(14), 775-779.

11. Dilshodovich, I. S. (2022). TALABALARDA FAMILISTIK KOMPETENSIYANING SHAKLLANTIRISHNING XUQUQIY ASOSI SIFATIDA. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(12)*, 1210-1215.

12. Dilshodovich, I. S. (2023). TALABALARNING FAMILISTIK KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK TIZIMINI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18)*, 874-879.

13. Dilshodovich, I. S. (2022). TALABALARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHDA MILLIY URF-ODAT VA AN'ANALARDAN FOYDALANISH. *IJODKOR O'QITUVCHI, 2(23)*, 476-479.

14. Dilshodovich, I. S. (2022). OF PREPARING STUDENTS FOR FAMILY LIFE CONTENT AND LEPROSY. *Новости образования: исследование в XXI веке, 1(2)*, 117-123.

15. Dilshodovich, I. S. (2023). DIDACTIC POSSIBILITIES OF FORMATION OF FAMILIAR COMPETENCE IN ADOLESCENT BOYS. *European journal of education and applied psychology, (1)*, 3-6