

**JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI TALABALARNI O'QUV VA SPORT  
FAOLIYATIGA MOSLASHISHDAGI MUAMMOLARI**

**Kurbanov Elyor Ermamatovich**

*Guliston davlat universiteti*

Jamiyatimizda bugungi kunda yangi Uyg'onish davri, ya'ni Uchinchi Renessans poydevorini yaratish asosiy maqsad qilib belgilangan hozirgi zamon ijtimoiy va iqtisodiy shart sharoitlar tubdan isloh qilingan bir davrda, jismoniy madaniyat fakulteti talabalarini oliy o'quv yurtlaridagi ta'limning asosiy tarkibiy qismi bo'lgan o'quv va sport faoliyatiga moslashish jarayoni xususiyatlariga qo'shimcha o'ziga xos o'zgarishlar kiritmoqda.

Oliy o'quv yurti jismoniy madaniyat yo'nalishi ta'limiga moslashish boshqa ta'lim yo'nalishlariga nisbatan o'z xususiyatlariga ega. Jismoniy madaniyat fakulteti talabalari boshqa ta'lim yo'nalishi talabalardan moslashuvchanlikning dastlabki darajasi va ta'lim jarayonining harakat faolligi hajmi yuqoriligi kabi xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Jismoniy madaniyat fakultetining birinchi bosqich talabalarida o'qishga bo'lgan moslashish jarayonning kuzatish va o'rganish mobaynida kirish imtihonlari bilan taqqoslaganda sessiya davrida talabalarda psixofiziologik ko'rsatkichlarining pasayishi sezilgan, shuningdek, bu ko'rsatkichlarning yozgi imtihon sessiya davrida ham pasayishi kuzatilgan. Bu o'z navbatida nafaqat moslashishning ijtimoiy shakllari va katta intellektual bosimi, balki talabalar-

ning ba'zi guruhlari uchun qiyin bo'lgan harakat faolligi hajmining samarasi bilan shartlangan moslashish jarayonning qiyin kechishini ko'rsatadi.

Psixofiziologik funksiyalar holatiga bo'lgan turli quvvatdagi jismoniy bosimni tadqiq qilishda ish davom ettirishdan rad etilgan paytdagi katta quvvat mo'tadil ish olib borish uchun muhim bo'lgan bir qator psixofiziologik funksiyalarni (qisqa muddatli eshitish va ko'rish hotirasini, diqqatni jamlash, taqsimlash va bir narsadan ikkinchi narsaga qaratishni, ko'rish sensor tizimidagi ma'lumotlarni qayta ishlash tezligini, tahlil, sintez va abstraksiya funksiyalarini, shuningdek, operativ xotira sifatini) buzilishiga olib kelishi; submaksimal quvvatning katta bosimi esa psixofizioloik funksiyalar ko'rsatkichlarining yomonlashishiga aytarli sabab bo'lmasligi, aksincha, ba'zi holatlarda ko'rsatkichlarning yaxshilanishi aniqlangan. Shuni taxmin qilish mumkinki, maksimal quvvatdagi ishga nisbatan o'rtacha quvvatdagi alohida maksimal ish rad etishgacha bo'lgan davrda (davomiyligi 30 daqiqadan ortiq) psixofiziologik funksiyalarga ko'proq ta'sir qilishi mumkin.

Sportchilar tafakkuridagi taxmin qilish darajasini tadqiq etish natijasida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin: misollarni yechish algoritmini shakllantirishni bashoratlash ta'minlaydi; faoliyat samaradorligi bashoratlashning amalga oshirish darajasi bilan aniqlanadi; tadqiqotda shakllantirilgan metod va yondashuv metodik, amaliy mahsuldorlikka ega. U inson moslashishining psixofiziologik zahiralarini

baholash va faoliyatning samaradorligini boshqarish (masalan, o'qish, mashq, kun tartibini mukammallashtirilishi bilan bog'liq bo'lgan amaliy misollarni yechishda qo'llanilishi mumkin.

Sportchining moslashganlik xususiyati organizmning funksional zahiralari qo'zg'aluvchanligida namoyon bo'ladi. Mushaklar faoliyati yoki ma'lum bir yo'nalishga uzoq muddatli moslashish funksional zahiralari qo'zg'aluvchanligi o'ziga xos tizimining shakllanishi bilan kuzatiladi. Moslashganlikning o'ziga xosligi va darajasiga bog'liq ravishda organizm moslashish reaksiyalari tizimi shakllanishining turli variantlari aniqlangan.

Oliy o'quv yurtining jismoniy tarbiya fakulteti talabalarining o'qishga bo'lgan moslashish xarakteri ma'lum miqdorda ko'p yillik mashg'ulotlar davrida shakllangan organizmning moslashganlik xususiyatlari, jismoniy madaniyat fakultetida o'qish jarayonining o'ziga xosligi bilan shartlangan.

Jismoniy madaniyat fakultetida talabalarining o'qish jarayoniga moslashganlik xususiyatlari sport malakasi, sport bilan shug'ullanish staji, mashg'ulotlar bosimning yo'nalishiga bog'liq kasalliklarning paydo bo'lishi darajasida namoyon bo'ladi. Bu bog'liqlik, ayniqsa, qizlarda sezilarli darajada namoyon bo'ladi. Ommaviy razryadli sportchilariga qaraganda tana (somatik) kasalliklari paydo bo'lish ehtimolining ko'rsatkichlari malakali sportchilarda ko'proq kuzatiladi; eng yuqori ko'rsatkichlarni sportning qiyin koordinasion turlari vakillarida, eng past ko'rsatkichlarni esa sportning yakkakurash va tezlik kuch turlari vakillarida kuzatish mumkin. Sport bilan shug'ullanish staji 12 yildan ortiq bo'lgan sportchilarda tana kasalliklariga chalinish ehtimoli yuqori bo'lsa, sport bilan shug'ullanish staji 5 yilgacha bo'lgan sportchilarda ular past ko'rsatkichga ega. Sportning yakkakurash va turkum (siklli) turlari misolida bu ko'rsatkichlar dinamikasida ham farqlar mavjudligi aniqlangan: sportning yakkakurash turlari vakillarida birinchi bosqich davrida tana (somatik) kasalliklari chalinish ehtimoli past va bu ko'rsatkichlar uchinchi bosqichga borib yanada pasayadi, sportning turkum (siklli) turlari vakillarida esa uchinchi bosqichga borib, bu ko'rsatkichlar ko'tariladi va yakkakurash guruhi bilan statistik ahamiyatga ega bo'lgan farqlikka ega bo'ladi.

Jismoniy madaniyat fakultetining turli guruh talabalarida jismoniy va intellektual bosimlarning muvozanatlanmaganligi, harakat faolligi hajmining bir me'yorda emasligi aniqlangan. O'quv faoliyatini qiyinlashtiruvchi va sog'liqqa salbiy ta'sir etuvchi jismoniy bosimlarning o'ta ko'pligi o'qish va mashg'ulotlarni birgalikda olib boradigan malakali sportchilarga xos. Sport ustaligini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning talabalar (ayniqsa, yuqori bosqich talabalar) tomonidan to'xtatilishi sabab ular harakat faolligi sog'liqni mustahkamlash va o'rganish xususiyatlarini oshirish uchun etarli emas, zero, sportchining organizmi katta jismoniy bosimlarga ko'nikkan bo'lib, ularning keskin kamaytirilishi sog'liqqa va o'quv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Birinchi bosqichda jismoniy va intellektual bosimlar uyg'unligining muvozanatlanmaganligi aniqlangan. Harakat faolligining katta hajm, yuqori intellektual bosimlar va ijtimoiy moslashishning qiyinchiliklari uyg'unligida birinchi

bosqich talabalarining jismoniy madaniyat fakultetida asosiy talablardan biri bo'lgan sport mashg'ulotlarini to'xtatish, o'qish darajasi va psixofiziologik statusning pasayishiga olib keladi.

Sportchilarning psixofiziologik funksiyalar holatiga bo'lgan turli quvvatdagi bosimlar ta'sirini tadqiq qilish shuni ko'rsatdiki, submaksimal quvvat bosimlarining bajarilishi psixofiziologik funksiyalarning yomonlashishiga olib kelmaydi, aksincha, ba'zan ularning yaxshilanishiga sabab bo'ladi. Maksimal quvvatning katta bosimlari vaqtinchalik (10-20 daqiqa ichida) qisqa muddatli eshitish va ko'rish xotirasini, diqqatni jamlash, taqsimlash va bir narsadan ikkinchi narsaga qaratishni, ko'rish sensor tizimidagi ma'lumotlarni qayta ishlash tezligini, tahlil, sintez va abstraksiya funksiyalarini, shuningdek, operativ xotira sifatini yomonlashishiga olib keladi. Katta quvvatdagi ishga qaraganda o'rtacha quvvatdagi maksimal ishda (davomiyligi 30 daqiqadan ko'proq) psixofiziologik funksiyalardagi o'zgarishlar ahamiyatli bo'lishi mumkin. Buni talabalarining o'rganish samaradorligini oshirish maqsadida amalga oshirilayotgan o'quv jarayonini rejalashtirayotganda inobatga olish zarurdir.

Yuqorida aytib o'tilganlarning barchasi sportchilarning malakasi darajasi, mashg'ulotlar jarayonining yo'nalishlari va intensivligiga bog'liq ravishda jismoniy madaniyat fakultetlarida o'quv jarayoniga o'zgartirishlar kiritish lozimligidan dalolat beradi. O'quv jarayoni samaradorligini oshirish maqsadida o'quv mashg'ulotlari jadvali va sport mukammalligini oshirishdagi mashg'ulotlarga binoan harakat bosimlarini tartibga solish lozimdir. Ayniqsa, bu intellektual bosimga bo'lgan muvofaqiyatli moslashish va birinchi bosqich talabalarining sport malakasini oshirish jarayonining izchilligini saqlash uchun juda muhimdir.

Talabalarining individual xususiyatlari, sport yo'nalishlarining o'ziga xosligini hisobga olgan holda faol o'qitish metodlarining qo'llanilishi o'quv jarayonining samaradorligini oshirish va talabalarni faol o'rganish faoliyatiga yo'naltirishda samarali vosita hisoblanadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
2. Курбанов, Э. (2023). БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАЙЁРЛАШДА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ОМИЛЛАР. Евразийский журнал права, финансов и прикладных наук, 3(3), 31- 34.
3. Курбанов, Э. Э. (2024). Жисмоний Тарбия Ўқитувчиларда Соғлом Турмуш Тарзи Маданиятини Ривожлантиришнинг Педагогик Усуллари. Journal of Innovation in Education and Social Research, 2(2), 1-3.
4. Kurbanov, E. E. (2023). THE CONTENT OF IMPROVING THE SYSTEM OF QUALITY EDUCATION ON THE BASIS OF SPIRITUAL AND MORAL TRAINING OF

FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(09), 106-113.

5. Qurbanov, E. (2023). USE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND THEIR SIGNIFICANCE IN INCREASE OF LESSON EFFICIENCY. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 125-127.

6. Kurbanov, E. E. (2023). THE CONTENT OF IMPROVING THE SYSTEM OF QUALITY EDUCATION ON THE BASIS OF SPIRITUAL AND MORAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(09), 106-113.

7. Sunnatulla, I. (2023). Improving the competences of conducting sports competitions and refereeing among students in the conditions of digitalization. Confrencea, 11(1), 149-153.

8. Baxtiyorov, D. B. O. G. L., Kurbanov, E. E., Akbarova, D. B. Q., & Saidov, U. A. (2022). IMKONIYATI CHEKLANGAN AMPUTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI NAZORAT QILISH. Scientific progress, 3(10), 132-138.