



JISMONIY YETUKLIK FENOMENI VA DIDAKTIK MOHIYATI

Iskandarov Nurbek Sharifboyevich

Urganch Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6105841>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi:05-fevral 2022

Ma'qullandi:10-fevral 2022

Chop etildi:15-fevral 2022

KALIT SO'ZLAR

jismoniy yetuklik, musobaqalar, didaktik mohiyat, ta'lim san'ati, pedagogik mahorat, ta'lim maqsadi va metodlar.

ANNOTATSIYA

Umuminsoniy qadriyatlarning milliy mohiyatlari bo'lmish sport va jismoniy tarbiya davlat siyosatiga aylangan istiqloq zamonida sog'lom avlodni tarbiyalash va shakllantirish bosh vazifalardan hisoblanadi. Bu - jismoniy tarbiya va sport borasidagi milliy kontsepsiyaning asos mohiyatidir. Jismoniy tarbiya va sport barcha yoshdagi fuqarolar uchun suv havodek zarur kundalik ehtiyojdir. Xalq ta'limi ushbu qadriyatlarsiz tasavvur qilinmagan va qilinmaydi ham.

KIRISH

So'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sportga juda katta e'tibor beriladigan bo'ldi. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Oxirgi yillarda sport sohasida erishilgan yutuqlarda Prezidentimiz Sh.M Mirziyoyevning xizmatlari kattadir. Jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha Prezident va davlat nigohida turibdi.

Yosh avlodning aqliy va axloqiy sifatlarini rivojlantirishda jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunida ta'kidlab o'tilishicha: «Talabalar

salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi». [1]

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga binoan o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy hamda ma'naviy salomatligini shakllantirish, unda sog'lom turmush tarziga intilish va sportga bo'lgan muhabbatini shakllantirishning eng muhim sharti sifatida ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta'minlash maqsadida O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil qilindi.

Yosh avlodni milliy g'oya asosida ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalash, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni



saqlash hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi poydevorini sakllantirishni ham nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy nuqtai nazarni, yuksak ma'naviyat, ezgulik va insoniylik hislarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya hamda sportning vosita va usullari, shakllaridan foydalanish ustuvor yo'nalishlardan biriga aylanishi zarur.[

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Jismoniy tarbiya umummadaniyatning tarkibiy qismi sifatida amaliy jihatdan ko'proq o'z mazmuniga ega. Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon hisoblanib, u keng qamrovli ta'lim-tarbiya, sog'lomlashtirish va mehnatga tayyorlash kabi muhim jarayonlar o'z ichiga oladi: Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyati deganda quyidagi bog'liq-liklar va vazifalarni tushunish lozim:

Jismoniy tarbiyaning aqliy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'liqligiga qisqacha ta'sir berish mumkin.

Uzoq vaqt davomida ta'limni nazariy tahlil qilish va organish ishlari olib borilmadi, shuning uchun oz nazariyasiga ega bolmadi. Faqatgina XVII asr bu sohada muhim ozgarishlar olib keldi: aynan osha paytda ta'lim alohida nom oldi va tarixda birinchi didaktik faoliyatning ilmiy asoslangan tizimiga asos solindi.

Didaktika yunoncha "didaktikos" "o'rgatuvchi", "didasko" – "o'rganuvchi" ma'nosini bildiradi ta'limning nazariy jihatlari (ta'lim jarayonining mohiyati, tamoyillari, qonuniyatlari, o'qituvchi va talabalar faoliyati mazmuni, ta'lim maqsadi, shakl, metod, vositalari, natijasi, ta'lim jarayonini takomillashtirish yo'llari va hokazo muammolar)ni o'rganuvchi fan. Didaktika atamasini nemis pedagogi 1571-1635 yillarda yashab ijod etgan Volfgang

Ratke fanga 1613-yilda "Didaktika yoki ta'lim san'ati" deb nomlangan ma'ruzasida qo'llanilgan deb hisoblanadi.

Hozirgi davrda didaktika o'qitishning mazmuni, metodlari va tashkiliy shakllarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogika sohasi sifatida tushuniladi. Umumiy didaktikaning predmeti dars o'tish (o'qituvchi faoliyati) va bilim olish (talabaning o'rganish faoliyati)ning o'zaro bog'liqligi va aloqadorligi hisoblanadi.

Umumiy didaktikadan tashqari xususiy didaktikalar yoki alohida fanlar bo'yicha ta'lim metodikasi deb ataluvchi didaktikalar ham mavjud. Ularning mazmuni ta'limning ma'lum bosqchlarida u yoki bu fanlarni o'rganish va ta'lim berishning nazariy asoslarini belgilaydi. Har bir o'qituvchi didaktika asoslarini puxta bilishi va ularga tayangan holda faoliyatni tashkil etishi zarur.

Didaktika predmetini aniqlash bo'yicha turli qarashlar ilgari surilgan. qarashlarning turlicha bo'lishi didaktikaning metodologik kategoriyalarini aniq ajratilmaganligi bilan bog'liq. Ko'pchilik olimlar ta'lim ob'ekti deb o'qitish jarayonining maqsadi, mazmuni, qonuniyatlari, metodlari va tamoyillarini ko'rsatadilar. Didaktika ta'limni ijtimoiy tajribani berish vositasi sifatida e'tirof etadi.

NATIJALAR

Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun, shuningdek, o'qituvchi tomonidan qo'yilgan har xil vazifalarni hal etish jarayonida shug'ullanuvchilarning ongli faoliyati juda muhim. Har bir muayyan talab qo'yish paytida imkoni boricha uning ahamiyatini shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik mahoratining eng muhim jihatlardan biri har bir topshiriqni



bajarishga jonli, sog'lom qiziqish uyg'ota olishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini tahlil qilishga hamda ularni yaxshilash yo'llarini ijodiy izlashga qanchalik o'rganganliklariga bog'liq. Bunga bajarilayotgan harakatlarni kuzatib, so'z orqali tahlil qilish uslubini qo'llash orqali erishiladi. Shug'ullanuvchilarning o'rganilayotgan harakat texnikasini o'zlashtirishlarida ularning ongi katta ahamiyat kasb etadi. Harakatlarni egallash va boshqarish jarayonida fikr yuritishga undagan holda o'qituvchi shu orqali harakat faoliyatlarini yaxshilash uchun aniq shart-sharoitlar yaratadi. Bu organizmning xayoldagi ishga reaksiyalarini tekshirishga qaratilgan ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Vazifani oldindan o'ylab ko'rish o'rgatish samaradorligini aniq oshiradi.

MUHOKAMA

Jismoniy tarbiya jarayoni yoshga xos yetilish davrigacha shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy jismoniy ta'sir qilishni nazarda tutishi kerak. Bu harakat ko'nikmalari va malakalarining keng doirasini shakllantirishda va har tomonlama jismoniy rivojlanishda o'z ifodasini topadi. Maktab davrida bu tamoyil jismoniy sifatlarni tarbiyalashda insonning u yoki bu jismoniy sifatlari rivojlanishi uchun eng qulay imkoniyatlar paydo bo'ladigan sezgi zonalarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

O'smirlik va birinchi yetuklik yoshi (taxminan 35 yoshgacha) organizmning funksional imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun qulay imkoniyatlarni ochib beradi. Ko'pchilik uchun jismoniy tarbiya yo'nalishi uzaytirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida bo'ladi. O'smirlik

yoshi uchun sport bilan faol shug'ullanish hamda uning asosida yuksak natijalarga erishish xosdir.

Ikkinchi yetuklik yoshida funksional imkoniyatlarning barqarorlashuvi davrida jismoniy tarbiya yo'nalishi erishilgan yaxshi ish qobiliyatini, erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish sifatida qatnashadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni yoshga xos yetilish davrigacha shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy jismoniy ta'sir qilishni nazarda tutishi kerak. Bu harakat ko'nikmalari va malakalarining keng doirasini shakllantirishda va har tomonlama jismoniy rivojlanishda o'z ifodasini topadi. Maktab davrida bu tamoyil jismoniy sifatlarni tarbiyalashda insonning u yoki bu jismoniy sifatlari rivojlanishi uchun eng qulay imkoniyatlar paydo bo'ladigan sezgi zonalarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

O'smirlik va birinchi yetuklik yoshi (taxminan 35 yoshgacha) organizmning funksional imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun qulay imkoniyatlarni ochib beradi. Ko'pchilik uchun jismoniy tarbiya yo'nalishi uzaytirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida bo'ladi. O'smirlik yoshi uchun sport bilan faol shug'ullanish hamda uning asosida yuksak natijalarga erishish xosdir.

Ikkinchi yetuklik yoshida funksional imkoniyatlarning barqarorlashuvi davrida jismoniy tarbiya yo'nalishi erishilgan yaxshi ish qobiliyatini, erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish sifatida qatnashadi. Ancha kechroq davrlarda (ayollar - 55 yoshdan, erkaklar - 60 yoshdan) jismoniy tarbiya turli xil salbiy omillarning inson sog'lig'iga ta'sir qilishiga qarshilik ko'rsatishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish



jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish xususiyatiga ega bo'ladi.

Umuman aytish mumkinki, jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili jismoniy mashqlar bilan ko'p yillik shug'ullanishlar jarayonida jismoniy tarbiyadan foydalanishda eng asosiysi hisoblanadi. Ancha kechroq davrlarda (ayollar - 55 yoshdan, erkaklar - 60 yoshdan) jismoniy tarbiya turli xil salbiy omillarning inson sog'lig'iga ta'sir qilishiga qarshilik ko'rsatishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish xususiyatiga ega bo'ladi. Umuman aytish mumkinki, jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili

jismoniy mashqlar bilan ko'p yillik shug'ullanishlar jarayonida jismoniy tarbiyadan foydalanishda eng asosiysi hisoblanadi.

XULOSA

Ko'rib chiqilgan tamoyillar yaxlit jismoniy tarbiya jarayonining turli xil qonuniyatlari va tomonlarini aks ettiradi. Ular bir-birini to'ldiruvchi va o'zaro bog'langan prinsipial metodik qoidalar yig'indisini emas, balki birligini tashkil etadi. Biron-bir tamoyildan chekinish jismoniy tarbiyaning butun murakkab jarayoni buzilishiga va o'qituvchi hamda o'quvchining katta mehnati deyarli samarasiz bo'lib qolishiga olib kelishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni
2. Raxmatova D.N, Xolmurodov L.Z JISMONIY TARBIYANING DIDAKTIK TAMOYILLARI (O'quv-uslubiy qo'llanma).. —T. -2015.
3. Gotchareva O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini oshirish. –Toshkent: O'zbekiston, 2015.
4. O'rinboev N. Barqaror taraqqiyot va sog'lom turmush tarzi.- Toshkent: Fan, 2009.- B.
5. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T. "ITAPREES". 2014.
6. <https://uz.denemetr.com/docs/769/index-87505-1.html?page=7>
7. <https://hozir.org/kasbiy-psixologiya-v5.html?page=34>