

## ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИ ИНТЕГРАТИВ ЁНДАШУВ АСОСИДА РИВОЖЛАНТИРИШ ТАМОЙИЛЛАРИ

Усмонов Нейматулло Акмалович

Фарғона давлат университети мустақил тадқиқотчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7195856>

**Аннотация.** Мақолада ўқувчиларда жисмоний маданиятни шакллантириш орқали жисмоний тарбия ва спортга барқарор қизиқишни уйғотиш, соғлом турмуш тарзи маданиятига эришиш, жисмоний ва интеллектуал қобилиятлар интеграцияси асосида замонавий шахс қиёфасини яратиш асослари очиқ берилган.

**Калим сўзлар:** ўқувчи, жисмоний маданият, интеграция, дидактика, инновация, инновацион технологиялар, педагогик тамойил.

## ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА

**Аннотация.** В статье раскрываются основы привития учащимся устойчивого интереса к физической воспитанию и спорту через формирование физической культуры, достижение культуры здорового образа жизни, создание образа современной личности на основе интеграции физических и интеллектуальных способностей.

**Ключевые слова:** ученик, физическая культура, интеграция, дидактика, инновация, инновационные технологии, педагогический принцип.

## PRINCIPLES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN STUDENTS ON THE BASIS OF AN INTEGRATIVE APPROACH

**Abstract.** The article reveals the basics of instilling in students a stable interest in physical education and sports through the formation of Physical Culture, achieving a healthy lifestyle culture, creating a modern personality image based on the integration of physical and intellectual abilities.

**Keywords:** reader, physical culture, integration, didactics, innovation, innovative technologies, pedagogical principle.

## КИРИШ

Мамлакатимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, спорт турида юқори натижа кўрсата оладиган қобилиятли, истеъдодли спортчиларни қидириб топиш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда уларнинг оммавийлигини ошириш, иқтидорли спортчиларни саралаш ва юқори малакали мураббийларни тайёрлаш, спорт иншоотлари қувватидан тўлиқ ва самарали фойдаланишни йўлга қўйишдан иборатдир. Мазкур оммилар ҳам ўқувчиларда жисмоний маданиятни шакллантирувчи ҳсиобланади. Чунки жисмоний маданиятни ривожлантиришга таъсир кўсратувчи моддий-техник база ва ускуналарсиз бирор-бир натижага эришиш қийин.

## ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Ўқувчиларда жисмоний маданиятни шакллантириш, уларда соғлом турмуш тарзи, гигиеник маданиятни ривожлантириш, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт таълими асосида жисмоний-интеллектуал қобилиятларини ўстириш масалаларига доир доир

тадқиқотларни уч қисмга – Ғарб мамлакатларида, МДХ мамлакатларида ва Шарқда ўрганилиши сифатида таснифлаш мумкин.

Ғарб давлатларида олимларда О.Ю.Масалова, М.А.Кондратюк ва И.Ю.Абросимова, Ж.Харгривес, Л.Вольф-Вендель, Д.Браун, Ж.Юнгер, З.Барабас, А.Альперс, В.Бальсевич, Ю.Г.Татур, В.Хутмакер, А.Ветт, Э.Задарколар томонидан жисмоний таълим ва спорт тарбиявий ишининг самарадорлиги, ўқувчиларда жисмоний маданиятни жисмоний тарбия ва спорт таълими, соғлом турмуш тарзини яратиш орқали шакллантиришга доир тадқиқот ишлари олиб борилган.

МДХ мамлакатларида ҳам жисмоний маданиятни шакллантиришга қаратилган кўплаб тадқиқотлар олиб борилмоқда. Айниқса ўқувчиларда жисмоний маданиятни интеграцион таълимни ташкил этиш масалалари Н.Тихонова, В.Медведов, В.Ильинича, О.Фадаева, З.Козбаев, О.Маркевич, О.Фадаева, П.Вертински, И.Мартын, О.Отравенко каби олимлар томонидан ўрганилган. Шунингдек, ўқувчиларни соғлом турмуш тарзига тайёрлаш, жисмоний маданиятини шакллантиришнинг педагогик жиҳатлари Я.Коч, С.Сами, С.Агҳай, С.Маҳмудийлар томонидан ўрганилган.

Ўзбекистонда ҳам жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, унга алоҳида эътибор қаратилиши асносида бу борадаги илмий тадқиқотлар ҳам ривожлантирилди. Бугунги кунда ҳам жисмоний таълим ва тарбияга доир кўплаб тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Бир қанча педагог олимлар жисмоний маданиятни шакллантиришга доир тадқиқотларни олиб бормоқда. Хусусан, Ш.Х.Хонкелдиев, Э.А.Сейтхалилов, Ў.Қ.Ғолипов, Ш.С.Шарипов, Ф.Р.Юзликаев, Т.Т.Юнусов, Т.Зайниддинов, Н.Н.Азизходжаева, Р.С.Саломов, А.Маҳкамов, Т.С.Усмонхаджаев, Д.Д.Шарипова, Р.Абдумаликов каби олимлар томонидан ўқувчи-ёшларда ва талабаларда жисмоний маданиятни шакллантириш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, гигиеник маданиятни ўстириш, ақлий ва жисмоний қобилиятларни интеграцияси асоида баркамол шахсни тарбиялашга доир бир қанча тадқиқот ишлари олиб борилган.

## **ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ**

Мактаб ёшининг 11 ёшлиларда (4 синфлар) организми табиий ривожланишида бўлади. Биз уни гармоник ривожланишини йўлга қўйишимиз керак бўлади. Марказий нерв тизимидаги бошқариш функцияси, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эътибор берилади, булардан ташқари қоматни тўғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена қоидаларига оид билимлар қўшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади. Мана шу даврда болаларни «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Бу эса уларда жисмоний маданиятни шакллантирувчи омил бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний маданиятни шаклланишига хизмат қилувчи асосий омил бўлган жисмоний тарбия жараёни бир йиллик жараён эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машғулотлар, дарслар туркуми орқалигина тарбиянинг бу йўналишида маълум натижаларга эришишни мақсад қилиб қўйиш мумкин. Ҳар бир дарсда алоҳида вазифалар ҳал қилинади. Олдин ўргатилганни ва кейин ўқитиладиган мавзулари бир бири билан ҳаракатнинг айрим ёки бўлаклари билан албатта

боғланиши ва тузилиши билан фарқланади ҳамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Шунингдек, соғлом ва узоқ умр кўриш инсониятнинг азалий орзуси бўлганлигига шубҳа йўқ. Шу нуқтаи назардан ҳар қандай жамиятнинг олдида турган асосий вазифа инсониятнинг ана шу орзусини рўёбга чиқаришдан, яъни кишилар соғлиғи ва узоқ умр кўришлари учун шароит яратишдан иборат. Ҳамма даврларда ҳам соғлом турмуш тарзи соғлиқни сақлашнинг асосий талабларидан ҳисобланган. Тадқиқотчиларнинг таъкидлашларича, “бошланғич синф ўқувчиларининг 60 фоизида қадди-қоматнинг бузилиши, барча битирувчиларнинг 50 фоизида кўриш қобилиятининг пасайиши барча ўқувчиларнинг 30-40 фоизида юрак-қон томир фаолиятининг касалликлари, 20-30 фоизида асабий-руҳий таъсирчанлик, 45 фоизида эса турли хил сурункали касалликлар мавжудлиги кузатилади”. Бундай жисмоний ўзгаришлар ўқувчиларнинг ҳаёт хавфсизлигига, келгуси фаолиятига ва соғлом турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатади. Уларни юзага келиши, асоратларини кучайиб кетмаслиги учун ҳам ўқувчилик давридан жисмоний маданиятни шакллантиришга йўналтириш, спорт билан мунтазам шуғулланишларини одатга айлантириш ва соғлом яшаш кўникмаларини ривожлантириш талаб этилади.

Умуман олганда, болалар ва ўсмирларнинг, катта ёшлиларнинг, эркаклар ва аёллар ҳаётининг давомийлиги саломатлик ҳолати асосли ташвиш уйғотмоқда. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирликларининг маълумотларига кўра, кейинги беш йил давомида мамлакатда бирламчи касалланиш даражаси 12% га, умумий касалланиш даражаси эса – 15% га ўсган, мактаб ўқувчиларининг тахминан 40 % и саломатлик ҳолатида жисмоний ва руҳий оғишлар кузатилади. 30 % болалар ёш болалик давридаёқ сурункали касалликларга дучор бўлмоқда, талабаларнинг 40 % дан кўпроғи стационар даволанишга муҳтож, ўқитувчиларнинг 45% и сурункали касалликларга учраган. Шу муносабатда жисмоний тарбия тизимида соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари асосида жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнини изчилигини такомиллаштириш ҳамда ўқувчиларни соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, уларнинг жисмоний тайёргарлигини таъминлашни амалга ошириш учун янги усул, шакл ва воситаларини ишлаб чиқиш ҳамда асослаб бериш – узлуксиз таълимнинг асосий тарбиявий мақсадларидан бири бўлиши лозим.

## **МУҲОКАМА**

Шундай қилиб, ўқувчининг жисмоний маданиятини қуйидаги асосий кўрсаткичлари ва ташкил этувчилари ажратилади:

- ўқувчининг ўз танасига бойлик сифатида муносабати;
- бу муносабатни ўз жисмоний ҳолатини, унинг турли параметрларини: саломатлигини, қадди-қоматини, жисмоний сифатларини ва бошқа қобилиятларини нормада сақлаш ва такомиллаштириш мақсадида онгли, мақсадга йўналтирилган фаолиятни назарда тутадиган ҳақиқийлик характери;
- ушбу мақсад учун фойдаланиладиган воситаларнинг турли – туманлиги; уларни эффектив қўллаш малакалари; организм, унинг жисмоний ҳолати, унга таъсир кўрсатиш воситалари ва уларни қўллаш усуллари тўғрисида билимлари даражаси;

– амалиётда тадбиқ этиладиган моддий ва маънавий «гавда» бойликлари; жисмоний ҳолат тўғрисида ғамхўрлик билан боғлиқ бўлган идеаллар, нормалар, юриш–туриш намуналари;

– ўқувчини жисмоний ҳолат тўғрисида ғамхўрликка йўналтирилганлик даражаси; бошқа одамларга уларни соғломлаштиришда ва жисмоний такомиллаштиришда ёрдам кўрсатишга интилиш; мос билимларга, малака ва кўникмаларга, кадриятларга эга бўлиш. Бундай ёндашув жисмоний маданиятни тарбиянинг анча кенг тизими элементи сифатида қарашни назарда тутди. Бу элемент гармоник шахсни шакллантиришнинг жисмоний ташкил этувчисидан ташқари эстетик, ахлоқий, экологик ва бошқа компоненталарини ҳам ўз таркибига олади. Умуман, жисмоний тарбия шахснинг соғлом турмуш тарзини ва жисмоний маданиятини шакллантириш, ҳаракатланиш бойлигидан ташқари маданиятшунослик кенг – интеллектуал, валеологик ва бошқа кадриятларини ўзлаштириш педагогик жараёни сифатида қаралади. Шунингдек, жисмоний маданият ва саломатлик маданиятини энг гармоник ўзаро боғлиқлиги оммавий спорт соҳасида намоён бўлади. Оммавий спорт билан шуғулланганда спорт режимларида жисмоний тайёргарликнинг асосий кадриятлари: гармоник жисмоний ривожланиш, мустаҳкам соғлиқ, тўлақонли эмоционал ҳордиқ чиқариш имконияти, қарашлар нуқтаи назаридан ўзаро яқин инсонлар билан мулоқотда бўлиш имконияти, спорт такомиллашишининг энг муҳим шартларидан бири сифатида соғлом турмуш тарзи олиб бориш зарурати шаклланади.

Хулоса қилганда, бугунги глобал экологик муаммолар шароитида атроф-муҳитнинг ифлосланиши, инсонларнинг саломатлик даражасининг пасайиб бориши, соғлом турмуш тарзининг қийинлашиши жамиятда жисмоний маданиятни шакллантиришга алоҳида эътибор қаратишни ижтимоий заруратга айлантirmoқда. Шу маънода ўқувчиларда жисмоний маданиятни шакллантириш жамиятни соғломлаштириш, ёш авлодни соғлом турмуш тарзига тайёрлаш, миллат генофондини сақлашга қаратилган муҳим ижтимоий ҳаракатдир. Шу маънода ҳар доир жамиятда жисмоний маданиятни шакллантириш долзарб вазифа бўлиб қорлаверади.

## **ХУЛОСА**

Ўқувчиларнинг жисмоний маданиятини шакллантиришнинг ижтимоий-педагогик зарурати қуйидагилардан иборат:

Биринчидан, ўқувчиларни билим олиш имкониятини ошириш, фанларни ўзлаштириш даражасини ўстиришда уларни ақлий ривожланишлари билан бирга жисмоний тарбияланишлари ҳам муҳим ҳисобланади. Шу боис ўқувчиларни ақлий ва жисмоний ривожланишларида жисмоний маданиятни шакллантириш жуда самарали бўлади. Шунинг учун ҳам мактаб таълимида ўқувчиларни жисмоний тарбияга жалб қилиш орқали ҳам турли спорт турларига иқтидори борларини саралаб олиш, ҳам ўқув жараёнига спорт орқали ижобий таъсир кўрсатишга эришиш мумкин.

Иккинчидан, ўқувчиларда жисмоний маданиятни шакллантириш орқали уларда соғлом турмуш тарзи маданиятини ҳам шакллантириш ва бу орқали ижтимоий онда соғлом ҳаётни яратишнинг заруратини тушунтиришга қаратилмода. Яъни ўқувчиларнинг жисмоний таълим жараёнида фаол бўлишларига эриш орқали уларнинг соғлиғи ва саломатлигига эришиш билан бирга спорт тарбиявий фаолиятнинг соғлом турмуш тарзини яратишдаги ўрнига доир билим ва дунёқарашини оширишга эришиш мумкин бўлади.

Учинчидан, ўқувчиларнинг жисмоний маданиятини шакллантириш орқали уларни камида битта спорт тури билан мунтазам шуғулланиб боришларига эришиш ва бу орқали уларнидан кучли спортчилар чиқиши, ўз қобилиятини ўзи истаган спорт турига йўналтиришларига имкон бериш ҳисобланади. Бу орқали мамлакатимизда спорни яна бир даража юқорига олиб чиқиш, кўплаб спорт турлари бўйича юртимиз байроғни юксакларга кўтаришга қартилган жисмоний тарбия концепциясини амалга ошириш ҳисобланади.

Тўртинчидан, глобаллашув шароитида, турли эпидемиялар кучайиб бораётган шароитда жамиятнинг жисмоний иммунитетини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, инсонларнинг соғлиғини таъминлашга қартилган давлат сиёсати даражасидаги ишларда энг муҳим бўғин узлуксиз таълимнинг куйи босқичлариданок болаларни спорт ва соғлом турмуш тарзига ўргатиш ва бу орқали уларда жисмоний иммунитетни ривожлантиришдир. Шу боис ўқувчиларни спортга йўналтириш, турли спорт турлари билан шуғулланишни одатга айлантириш билан бирга соғломлаштириш тадбирларида фаол иштирок этишларига эришиш учун ҳам бу борадаги ишларнинг бир қисми ҳисобланади.

## REFERENCES

1. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2021. –Б. 219.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг«2019 — 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида» 118-сон. Қарори. 2019 йил 13 февраль
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» тўғрисидаги ПФ-5924-сон Фармони. 2020 йил 24 январь.
4. Губа В.П. и др. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. Москва.:Спорт академ Пресс, 2002. –С.86.
5. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси // <https://president.uz/uz/lists/view/4057>
6. Siddikov, I., & Gulomov, A. (2020). Philosophical And Psychological Features Of The Formation Of Asertive Behavior In The Development Of Cognitive Activity. In Психологическое Здоровье Населения Как Важный Фактор Обеспечения Процветания Общества (Рр. 38-42).
7. Bakhromovich SI. Analysis Of Modern Approaches To Ensuring The Effectiveness Of Management In Higher Education Institutions. The American Journal Of Social Science And Education Innovations. 2020;2(12):364-9.
8. Siddikov, I. V. (2019). Философско-Педагогические Аспекты Развития Интеллектуальной Культуры Студентов. Вестник Ошского Государственного Университета, (3), 38-42.
9. Bakhromovich Si. The Impact Of Managerial Professional Development On The Effectiveness Of Higher Education Institution Management. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. 2020;10(12):1014-20.
10. Bakhromovich, S. I., & Lutfillo, M. (2021). Development Of Ecological Culture In Students In The Process Of Education Of History Of Uzbekistan.

11. Siddikov, I. (2021). Education-The Principal Value Of Medieval Muslim Civilization. Interconf.
12. Siddikov, I. (2021). Gender Management Issues In Modern Pedagogy In Educational Institutions.
13. Bakhromovich, S. I. The Phenomenon Of Management And Leadership Personality In The Views Of Oriental Scholars. Chief Editor.
14. Siddikov, I. B. (2021). Modern Models Of Providing Autonomy Of Higher Educational Institutions (Analysis Of Foreign Countries Experience). Current Research Journal Of Pedagogics (2767-3278), 2(05), 25-31.
15. Bakhromovich, S. I. (2021). Development Trends And Transformation Processes In Academic Mobility In Higher Education In Uzbekistan And The World.
16. 15.Bakhromovich, Siddikov Ilyosjon, And Maxamadaliyev Lutfillo. "Development Of Ecological Culture In Students In The Process Of Education Of History Of Uzbekistan. European Journal of Humanities and Educational Advancements 2 (5), 103-107
17. Siddikov, I. (2021). Traditions Of Philosophy, Fiqh And Philosophy In The Theological Views Of The Middle East. Interconf.
18. Bakhromovich, S. I. (2021). Factors Of Introduction Of Principles Of Institutional Autonomy To The Management Process Of Higher Educational Institutions. Berlin Studies Transnational Journal Of Science And Humanities, 1(1.5 Pedagogical Sciences).
19. Siddikov, I. (2021). Epistemological Significance Of Medieval Culture Of Islamic Intellectual Activity. Interconf.
20. Bakhromovich, S. I. (2021). Views On The Role Of Science In Human And Society Life In Islamic Teaching. International Journal Of Philosophical Studies And Social Sciences, 1(3), 79-86.
21. Bakhromovich, S. I. (2018). Social AndPhilisophical Performance Of Making Youth's Intellectual Culture. European Science Review, (7-8).
22. Siddikov, I. (2021). Epistemological Significance Of Medieval Culture Of Islamic Intellectual Activity. Interconf.
23. Siddiqov, I. (2022). Dialectical And Synergetic Features Of The Development Of Theological And Epistemological Views In Medieval Eastern Islam.
24. Siddiqov, I. B. (2022). Mutual Synthesis Of Medieval Islam Gnoseology And Theology.
25. Siddiqov, I. B. (2018). Social And Philisophical Performance Of Making Youth's Intellectual Culture. European Science Review, (7-8), 296-298.
26. Bakhromovich, S. I. Social And Physical Performance Of Making Youth's Intellectual Culture. July–August, 289.