

tog' manzarasi qalbni oshufta qilib, asta-sekin tog' bag'irlab yuqoriga ko'tarilayotgan paytingizda yuzaga keladi», deb yozadi .

Jan-Jak Russo esa «Yurish fikrimnima'lum darajada ilhomlantiradi, vujudimga ko'tarinkilik beradi. Tinch bo'lsam, aytarli fikrlay olmayman, mening tanam harakatda bo'lishi shart, shundagina aqlim ham harakatlana boshlaydi» deb mashq qilish haqida fikr bildirgan. Kasbi adabiyotchi, shoir, yozuvchi Gyote: «Fikrlash sohasidagi barcha eng qimmatli, uni ifodalashning yanada olijanob usullari menga piyoda yurayotganimda keladi» degan.

Sog'lomlashtirish trenirovkalari vositalarining asosiy maqsadi muskullarni faol ishlatishdir. Trenirovkalar va optimal jismoniy tarbiya vositalari orqali harakatlarning salomatlikka ijobiy ta'siri nimada ekanligiga Rossiya federatsiyasining akademigi Y.I.Yevseyev o'zining 2008-yildagi "Ishlayotgan mushaklar, muskullar impulslar potogini yuzaga keltirishi nazariyasi" yuzasidan olib borgan tadqiqotlari bilan javob berdi. Bu impulslar shug'ullanuvchi organizmida modda almashinuvi, nerv tizimi va boshqa barcha organlar faoliyatini stimullashi, to'qimalarni esa kisloroddan foydalanish holatini yaxshilashi, vujudimizda ortiqcha yog' hosil bo'lishi va to'planishiga yo'l qo'ymasligi hamda organizmni tashqi muhitning zararli ta'sirlaridan himoyalani xususiyatini kuchaytirishi mumkinligini aniqladi.

Adabiyot materiallarining tahlili orqali "Sog'lomlashtirish trenirovkalari"da foydalaniladigan vositalarni o'rganish muhim masala xisoblanadi. Trenirovka mashg'ulotlaridagi mashq qilish vositalarining shakllari, mazmuni, tashkillashtirish uslubiyoti, shuningdek, ularning umumiy qoida va qonuniyatlariga oid hamda mashg'ulotlarning strukturalari va nazariy bilimlari hozirgi kungacha tizimga solinmagan. Undan har kim o'zicha ilmiy asossiz foydalanadi. Oqibati ko'p o'tmay shug'ullanishni foydasiz degan xulosa bilan mashq qilishni to'xtatadi. Sog'lomlashtirish trenirovkalariga oid ilmiy-nazariy ma'lumot-larning doimiy to'planib borishi, sohaga oid amaliy malakalar va ko'nikmalar zahirasining ortishi ularni to'plash, umumlashtirishni taqozo etadi. Bu o'z navbatida sport mashg'ulotlari jarayoni vositalarining turli xillari vashakllarini shug'ullanuvchining yoshi hamda organizmining funksional tayyorgarligiga qarab turkumlashni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Мамадова Ф. (2023). Bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining pedagogik madaniyati va kompetensiyasini takomillashtirishning pedagogik modeli. // *Ижтимоуи-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари*, 3(7), 266-272.
2. Tursinovich, K.A., Mirzaakhmadovna, M.F., Alijonovich, E.T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
3. Qayumovna, R.M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. // *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
4. Nabievich, M.R. Pedagogical Educational Functions of Future Physical Culture Specialists. American Journal of Language, Literacy and Learning, 2023.

BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISH JARAYONI

Mamadova Feruzaxon Mirzaaxmad qizi
feruzaxonmamdova@gmail.com
Farg'ona davlat universiteti

Bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining pedagogik madaniyati va kompetensiyasini rivojlantirish jarayoni pedagogik jarayonni inosparvarlashtirish, kuch vositasida emas, tushuntirish, ruhiy ta'sir ko'rsatish asosida ta'lim sifatiga erishishga yo'naltirilgan bo'lmog'i lozim. Pedagogik jarayonning gumanistik yo'naltirilganligi ta'limning

ilg'or prinsiplaridan biri bo'lib, jamiyat va shaxs maqsadlarini o'zaro uzviy mujassamlashtirishni talab qiladi. Ta'limni insonparvarlashtirish zamonaviy jamiyatdagi ko'p qirrali jarayonda muhim o'rin egallaydi.

Jismoniy ta'lim mazmunini insonparvarlashtirish – bu jismoniy ta'lim va tarbiya fanlari va gumanitar bilimlarni aks ettiruvchi fanlarni integratsiyalash; ijtimoiy fanlar (huquq, falsafa, etika, estetika, adabiyot, psixologiya va boshq.)ni jismoniy tarbiya fanlarini o'qitilishida foydalanish, inson huquqlari, erkinliklari, uning sha'ni va etnomadaniy xususiyatlarini hurmat qilish, madaniy qadriyatlar va axloq normalarini egallash, qurilayotgan jamiyatga, tabiatga g'amxo'r munosabatda bo'lishga asoslanadi. Bundan tashqari, mazkur tamoyil pragmatizatsiya (aytib o'tilgan fanlar mazmunining tayyorgarlik yo'nalishi, bitiruvchining pedagogik faoliyati xususiyatiga yaqinligi), diversifikatsiya (majburiy va elektiv (talabning tanloviga ko'ra) gumanitar fanlar doirasini kengaytirish) va integratsiya (fanlararo kurslarni o'qitish va o'rganishni tashkil qilish)da o'z aksini topadi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirishda ularning irodaviy sifatlarini ham rivojlantirish talab etiladi. Bu boradagi asosiy maqsadlar quyidagilardan iborat: bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni va talablarni imkon darajada qoniqtirish, jismoniy tarbiya ishlarini takomillashtirishda qo'shimcha tashqi resurslarni jalb etish, jismoniy tarbiyaning ta'limiy va tarbiyaviy sifatlarini oshirish. Talabalar sog'ligini mustahkamlash, ularda sabr-toqat, matonat, qat'iyatlik, mustaqillik, intiluvchanlik kabi sifatarni rivojlantirish juda muhim jarayon degan fikrni bildirishdi. Talabalar esa ushbu jarayondan manfaatdor shaxslar sifatida jismoniy tarbiyada o'zlariga yoqgan sport turlari bilan shug'ullanish imkoniyatlariga ega bo'lish, asosiy jismoniy sifatarni rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojlarini qoniqtirish (yigitlar - kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik; xotin-qizlar-egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, tezkorlik), qat'iyatlilik, jasurlik, matonat va mustaqillikni rivojlantirish kabi sifatlarga ega bo'lish istagini bildirishdi. Bularni birlashtiruvchi maqsad, talabalarda irodaviy sifatarni rivojlantirish jarayonini ishga tushirish emas, balki shu yo'nalishda aniq maqsadga yo'naltirilgan va urg'u berilgan ishlarni tashkillashtirish va amalga oshirishdir.

Jismoniy tarbiya darsi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning asosiy shakli bo'lib, talabalarining irodaviy sifatarni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Boshqa shakllardan farqli o'laroq dars shakli bir necha ustunliklarga ega: dars-eng ommaviy shaklda tashkillashtirilgan, tizimli va majburiydir; ilmiy asoslangan dastur asosida o'tkazilib, uzoq muddatga mo'ljallangan; jismoniy tarbiya mutaxassisi rahbarligida o'tkaziladi; dars o'tishda talabalarining yoshi, jinsi, jismoniy va individual xususiyatlari hisobga olinadi; tibbiy guruhi, sport natijalari, harakat qobiliyatlaridan qat'iy nazar, barcha talabalarining har taraflama rivojlanishida yordam beradi.

Jismoniy mashg'ulotlarning darsdan tashqari shakllari (sport turlari bo'yicha sport to'garaklari, maktab musobaqalari, jismoniy tarbiya oyliklari va tadbirlari va boshqalar) talabalarda ommaviy sport turlariga bo'lgan qiziqishlarni orttiradi, sog'lom, faol va mazmunli dam olishni ta'minlaydi. Shu bilan birga bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida irodaviy sifatarni rivojlantirishda darsdan tashqari jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish katta ahamiyatga ega.

Bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarning pedagogik madaniyati va kompetensiyasini rivojlantirish uchun avvalo pedagogik ishni ilmiy asosda tashkil qilish lozim. Buning uchun bo'lajak o'qituvchining istak va qiziqishlarini hisobga olish, uning intilishi va boshqa tashqi omillarini bir – biriga uyg'unlashtirib, kasbi va shaxsining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda faolligini oshirishni nazarda tutish kerak. Bu hol tinmay izlanishlar, kuzatishlar, tajribalarni o'rganish, tahlil qilish va xulosalar chiqarish lozimligini talab qiladi. Ilmiy pedagogik ta'limot, o'tmish ajdodlarimizning tajribasi va ta'lim muassasasining amaliy faoliyati shundan dalolat bermoqdaki, kasbiy mohirlik, muntazam ilm olish bilan shug'ullanish, mashq qilish, takrorlash, xulosalar chiqarish, chiqarilgan xulosalar asosida ish olib borish orqali qo'lga kiritiladi.