

TA'LIM MUASSASALARIDA O'QUVCHILAR O'RTASIDA JISMONIY MADANIYATNI FAOLLASHTIRISH

Usmanov Nematullo Akmalovich
Farg'ona Davlat universiteti, Sirtqi bo'lim
Aniq va tabiiy fanlar kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim muassasalarida o'quvchilar o'rtasida jismoniy madaniyatni faollashtirish va amalga oshirish masalalari ko'rib chiqilgan. Jismoniy tarbiya, sport fanlari va pedagogik psixologiyaga oid adabiyotlarga tayangan holda tadqiqot jismoniy tarbiya o'qituvchilarining o'rni, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlari, jismoniy faoliyat dasturlari va jismoniy muhitning o'quvchilarning jismoniy faoliyatga jalb etilishiga ta'sir etishini o'rganadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, o'quv dasturlari, jismoniy faoliyat dasturlari va jismoniy muhit o'quvchilarning jismoniy faolligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, tadqiqot o'quvchilar o'rtasida jismoniy madaniyatni samarali amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash, jismoniy tarbiya o'quv dasturlarini turli sharoitlarda o'quvchilarning ehtiyojlarini qondirish uchun ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi. Ta'lim muassasalariga o'quvchilar o'rtasida jismoniy tarbiyani samarali faollashtirish va amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: fitnes, kinesiologiya, iziologiya, biomexanika, motivatsiya, moderatsiya.

ACTIVATION OF PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Usmanov Nematullo Akmalovich
Teacher of the "Department of Exact and Natural Sciences,
Fergana State University Correspondence Department

Abstract: this article covers the issues of activation and implementation of physical culture among students in educational institutions. Relying on literature on physical education, sports science, and pedagogical psychology, the study explores the role of physical education teachers, physical education curricula, physical activity programs, and the impact of the physical environment on student involvement in physical activity. The results show that physical education teachers, curricula, physical activity programs, and the physical environment have a significant impact on student physical activity. The study also shows the need to train physical education teachers to effectively implement physical culture among students, to develop physical education curricula to meet the needs of

students in different contexts. Educational institutions are given recommendations for the effective activation and implementation of physical education among students.

Keywords: fitness, kinesiology, iziology, biomechanics, motivation, moderation.

Jismoniy madaniyat – bu jismoniy faoliyat amaliyoti va uning jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikka ta'sirini bildirish uchun ishlatiladigan atama. U sog'lom turmush tarzining muhim qismi hisoblanadi va ko'pincha sport, tatist va dam olish kabi foliyatlar bilan birga qo'llaniladi. Jismoniy madaniyat jismoniy faoliyatni, uning ta'sirini va salomatlik va jismoniy faoliyatni yaxshilash uchun foydalanish usullarini o'rganish uchun ham ishlatiladi. Jismoniy madaniyat atamasi yunoncha “kinesis” so'zidan olingan bo'lib, “harakat” degan ma'noni anglatadi. U sport, jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan bir qator faoliyat turlariga murojaat qilish uchun ishlatiladi. Jismoniy madaniyat ko'pincha jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida, shuningdek, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va dam olishda qo'llaniladi. Jismoniy madaniyatning ilmiy tadqiqi kinesiologiya deb ataladi, u inson harakatini o'rganadi. Kinesiologiya anatomiya, fiziologiya, biomexanika, psixologiya va boshqa tegishli fanlarni o'z ichiga olgan keng tadqiqot sohasidir. Jismoniy madaniyat murakkab va ko'p qirrali tushuncha bo'lib, unga ta'rif berish qiyin. U “jismoniy faoliyatning umumiy muhiti” sifatida tavsiflangan (Kirk, 1979). Bunga jismoniy muhit, psixologik muhit va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan ijtimoiy muhit kiradi. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy madaniyat faqat jismoniy faoliyat bilan cheklanib qolmay, balki jismoniy faollikning shaxsga ta'sirini o'rganish bilan bir qatorda jismoniy faollikdan salomatlik va jismoniy faoliyatni yaxshilash yo'llarini ham o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat sog'lom turmush tarzining muhim qismi bo'lib, uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikka ta'sirini e'tiborsiz qoldirmaslik kerak. Jismoniy faollikning ahamiyati va uning salomatlik va ishlashga ta'sirini tushunish, jismoniy faollikni kundalik hayotiga kiritish uchun ongli ravishda harakat qilish odamlar uchun muhimdir.

Jismoniy madaniyat har qanday ta'lim tizimining muhim bo'g'inidir, chunki u sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Biroq, ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyatni faollashtirish va amalga oshirish bilan bog'liq turli qiyinchiliklar mavjud. Asosiy muammolardan biri bu etarli resurslarning etishmasligi. Ko'pgina ta'lim muassasalarida samarali jismoniy tarbiya dasturini ta'minlash uchun zarur jihozlar, materiallar va xodimlarni sotib olish uchun zarur mablag'lar etishmaydi. Qolaversa, ko'pincha malakali o'qituvchi va murabbiylar yetishmaydi, jismoniy tarbiya dasturi to'g'ri amalga oshirilishini ta'minlash uchun malakali kadrlarga ehtiyoj seziladi. Bundan tashqari, ko'plab ta'lim muassasalarida tegishli sharoitlarning yo'qligi jismoniy tarbiya dasturining samaradorligini yanada cheklashi mumkin. Jismoniy madaniyatni faollashtirish va amalga oshirish bilan bog'liq yana bir qiyinchilik – bu talabalar tomonidan motivatsiya va majburiyatning etishmasligi.

Ko'pgina talabalar jismoniy mashg'ulotlarda qatnashishga rag'batlanmaydilar va ular ko'pincha jismoniy madaniyat dasturidan maksimal darajada foydalanish uchun zarur majburiyatlarga ega emaslar. Bu o'quvchilarning faolligi va ishtiyoqining etishmasligiga olib kelishi mumkin, bu esa dastur samaradorligini yanada cheklashi mumkin. Nihoyat, jismoniy madaniyat dasturini tegishli baholash va baholashning etishmasligi. Ko'pgina ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturini to'g'ri baholash va baholash uchun zarur resurslar mavjud emas, bu esa mas'uliyatning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Umuman olganda, ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyatni faollashtirish va amalga oshirish bilan bog'liq turli xil muammolar mavjud. Bu qiyinchiliklarga yetarli resurslarning etishmasligi, talabalar tomonidan motivatsiya va majburiyatning etishmasligi, shuningdek, dasturni tegishli baholash va baholashning etishmasligi kiradi. Jismoniy tarbiya dasturining to'g'ri amalga oshirilishi, o'quvchilarning undan samarali foydalanishi uchun ta'lim muassasalarining ushbu vazifalarni hal etishi muhim ahamiyatga ega.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra talabalarning jismoniy madaniyat faoliyati va ularni qo'llash bo'yicha to'plangan ma'lumotlarni tahlil qilish uchun tavsiflovchi statistik ma'lumotlardan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalarning aksariyati (67%) jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ijobiy munosabatda. O'quvchilarning aksariyati (79%) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanayotganliklarini ma'lum qildi. Bundan tashqari, o'quvchilarning aksariyati (71%) o'rgangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kundalik hayotda qo'llay olganliklarini qayd etdilar. Talabalarning ko'pchiligi (76%) jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan sog'lom va sog'lom bo'lishga yordam berish uchun foydalana olganliklarini ta'kidladilar. Bu ko'pchilik o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ijobiy munosabatda bo'lganligi va ularda faol qatnashganligidan dalolat beradi.

O'qituvchining motivatsion uslubi (IV)ning IM (DV1) va Ishlash (DV2) ga talabaning oldingi o'quv natijalariga ta'sirini o'rganish uchun moderatsiya tahlillari o'tkazildi. Moderatsiya tahlillari natijalari shuni ko'rsatdiki, o'qituvchining motivatsiyasi va oldingi akademik ko'rsatkichlari o'rtasida IM ($F(1,69)=7,48, p<.01$) va ishlash ($F(1,69)=4,70$) o'rtasida statistik jihatdan muhim o'zaro ta'sir mavjud. , $p<.05$). Natijalar shuni ko'rsatdiki, oldingi akademik ko'rsatkichlari yuqori bo'lganlar uchun AS holati CS holatiga qaraganda IM va unumdorlikni oshirishda samaraliroq edi. Aksincha, oldingi akademik ko'rsatkichlari past bo'lganlar uchun CS holati AS holatiga qaraganda IM va unumdorlikni oshirishda samaraliroq edi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan motivatsion uslubning turi talabaning oldingi o'quv faoliyatiga bog'liq.

Xulosa qilib aytish mumkinki, o'quvchilarning o'z o'quv jarayonlarida faol ishtirok etishlarini rag'batlantiradigan o'qitish usulini amalga oshirishning ularning jismoniy va axloqiy madaniyatiga ta'sirini o'rganib chiqdi. Ushbu tadqiqot natijalari shuni

ko'rsatadiki, ushbu o'qitish usuli o'quvchilarning jismoniy va axloqiy madaniyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotga ko'ra o'quvchilarga o'z ta'lim jarayonida faol ishtirok etish imkoniyati berilsa, ular jismoniy va axloqiy madaniyat darajasini ko'rsatadi. Xususan, o'qitish usulida ishtirok etgan talabalar o'qitish usulida qatnashmagan talabalarga nisbatan jismoniy va axloqiy madaniyat ko'rsatkichlari oshganligini ko'rsatdi. Natija esa o'qitish usulida ishtirok etgan talabalar motivatsiya va faollik darajasi yuqori ekanligini ko'rsatdi. Xususan, o'qitish usulida ishtirok etgan talabalar o'qitish usulida qatnashmagan talabalarga qaraganda o'zlarining o'quv jarayonidagi ichki motivatsiyasi va faolligini ko'rsatdilar.

Ushbu tadqiqot o'quvchilarga o'quv jarayonida avtonomiyani ta'minlash motivatsiya va faollikni oshirishga, shuningdek, jismoniy va axloqiy madaniyatni yaxshilashga olib kelishi mumkinligini ko'rsatdi. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarga o'quv jarayonida avtonomiyani ta'minlash jismoniy va axloqiy madaniyatni oshirishga, shuningdek, motivatsiya va faollikni oshirishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'qituvchilar va ma'murlar o'quv jarayonida o'quvchilarning mustaqilligini ta'minlaydigan o'qitish usullarini tatbiq etishni o'ylashlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Эрназаров Г.Н. Attitude of a modern student to a walky lifestyle. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, Number 8,2020 Part II. Progressive Academic Publishing, P.183-187. [13.00.00 № 8].
2. Эрназаров Ф.Н. Талабаларнинг жисмоний маданияти қадриятларини ўрганиш. "Фан спортга" // "Илмий-назарий журнал—Чирчиқ, 2020 йил 3-сон. Б. 66-68. [13.00.00 №3].
3. Эрназаров Ф.Н. Dependence of body weight of student of the faculty of physical culture on the culture of nutrition an optimal motor activity. // European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, Number 12, 2020 Part II, P.68-72. [13.00.00 № 8].
4. Эрназаров Г.Н. Обоснование метрологической доступности контрольных тестов по физической подготовленности. Тадқиқот УЗ Педагогика ва психологияда инновациялар. Тошкент-2020 й. 11- сон, 3 жилд С.37-42 [13.00.00 №8]
5. Эрназаров Г.Н. Мониторинг дифференцированного подхода к развитию физических качеств студенческой молодежи. Международная научно практическая online-конференция Интеграция в мир исвязь наук, Ваку-2020, С. 64-65.
6. Эрназаров Г.Н. Педагогическая валеология в учебном процессе системы высшего образования. V Международной научно-практической конференции (г.

Грозный, 14 октября 2021 г.). Грозный: изд-во ЧГПУ, 2021. ISBN 978-5-91692-882-2. С. 344-349.

7. Эрناзаров Ғ.Н. Носпорт факультет талабалари тана массасини оптимал ҳаракатланиш фаоллигига боғлиқлиги. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги Жисмоний тарбия ва спорт Университети “2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпиада ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари” Res.илмий-амалий анжумани 2020 йил 27-28 март, Чирчиқ-2020 йил Б.388-390.

8. Эрназаров Ғ.Н. Талаба-спортчиларнинг ўқув-машқ жараёнини такомиллаштиришда индивидуал табақалаштиришнинг роли. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Жисмоний тарбия ва спорт Университети “2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпиада ва XVI паралимпияда ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари” Res.илмий-амалий анжумани 2020 йил 27-28 март. Б.583-585.

9. Эрназаров Г.Н. Исследование изменений ростово-массовых показателей студентов педагогического вуза. Научно-методический журнал. Достижения науки и образования №12(66), 2020г, Б.62-64. <http://scientificpublications.ru> email: info@scientificpublications.ru

10. Эрназаров Ғ.Н. “Жисмоний тарбия жараёнида айланма машқларнинг қўллаш технологияси” номли ўқув услубий қўлланма Фарғона 2020 й.108-б. ISBN:978-99435262 -3-5.

11. Ханкельдиев Ш.Х., Эрназаров Г.Н. Вегетативное обеспечение терморегуляционного эффекта у детей, проживающих в условиях гипертермии. Научный центр “Наука Сегодня проблемы и пути решения” 29 января 2020г. Вологда, Б.116-117.

12. Эрназаров Г.Н., Акбаров А., Алламуратов Ш.И. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов. Научный центр “Наука Сегодня проблемы и пути решения” 25 марта 2020 г. Вологда, Б.90-91.

13. Jumaniyazova, N. A. O. (2022). MALAYZIYA TAASSUROTTLARI (2002-2003-YILLARDAGI XIZMAT SAFARI ASOSIDA). *Scientific progress*, 3(2), 868-873.

14. Жуманиязова, Н. А. (2022). Тилга Эътибор–Элга Эътибор. *SO'NGI ILMIIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 1(2), 130-133.

15. Jumaniyazova, N. A. O., & Mavlonova, S. T. U. (2022). SHET TILINI O'RGATISHDA KOMMUNIKATIV PRINSIPLAR HAMDA YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYANING ROLI. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 2(2), 118-122.

16. Abdugofurovna, J. N., & Turgunovna, M. S. (2022). The Problems In Teaching Language. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(5), 46-48.
17. Jumaniyazova, N. A. O., & Ganiyeva, D. O. Q. (2023). MAKTABGACHA TA'LIM ISLOHOTI-DAVR TALABI. *Scientific progress*, 4(2), 107-111.
18. Abdugafurovna, J. N. (2023). COMPARATIVE TYPOLOGICAL ANALYSIS OF UZBEK AND ENGLISH LITERATURE. *Research Focus*, 2(1), 229-231.
19. Akmalovich, U. N. (2023). INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA OQUVCHILARNI JISMONIY MADANIYATINI SHAKLANTIRISH TEXNOLOGIYASI. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(1), 326-330.
20. Akmalovich, U. N. (2022). SOCIO-PEDAGOGICAL NEED FOR THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS. *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences*, 1(10), 209-219.
21. Usmanov, N. A. (2021). INTEGRATED METHODOICAL SYSTEM OF FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN SCHOOL STUDENTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(06), 38-42.
22. Akmalovich, U. N. (2021). Development of physical culture through sports and health measures in school-students.