

## JISMONIY-AQLIY RIVOJLANISHNING MOHIYATI VA O'ZIGA XOS HUSUSIYATLARI

*Xudoyberdiyev Baxtiyor Raxmatullayevich  
Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası o'qituvchisi  
Qarshi davlat universiteti*

*Annotatsiya: Odam bolasining rivojlanishi – bu muhim jarayon hisoblanadi. Ma'lumki, hayot davomida inson jismoniy va ruhiy jihatdan o'zgarib boradi. Lekin bolalik, o'smirlik va o'spirinlik davrida rivojlanish nihoyatda kuchli bo'ladi. Bola mana shu yillarda ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan o'sishi, o'zgarishi tufayli shaxs sifatida kamolga yetadi. Tarbiya, irsiyat (nasl) va muhit bolaning rivojlanishida asosiy o'rin tutadi. Agar ana shu uchta omil bolaga ijobiy ta'sir qilsa, u kelajakda barkamol inson bo'lishi va salbiy tomondan ta'sir qilsa, badaxloq kimsaga aylanishi mumkin. Bolaning shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar haqida Islom dini va ulamolarning asarlarida yetarlicha fikr va mulohazalar bildirilgan. Mazkur maqolada umumiy o'rta ta'lim tizimidagi o'quvchilarining jismoniy-aqliy rivojlanishi mohiyatini keng ma'noda ochib berilgan holda, jismoniy-aqliy rivojlanishning xususiyatlari haqida o'rganishlar olib borilib, masala nazariy asoslangan holda tadqiqotlar va tajribalar asosida ko'rib chiqilgan.*

*Kalit so'zlar: Jismoniy-aqliy rivojlanish, o'quv-bilish faolligi, intellektual va ma'naviy rivojlanish, jismoniy madaniyat.*

## СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Худойбердиев Бахтиёр Рахматуллаевич  
Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
Каришинский государственный университет*

*Аннотация: Развитие человеческого ребенка – важный процесс. Известно, что в течение жизни человек меняется физически и психически. Но в детстве, отрочестве и подростковом возрасте развитие чрезвычайно сильное. В эти годы ребенок взрослеет как личность за счет физического и психического роста и изменений. Воспитание, наследственность (поколение) и окружающая среда играют ключевую роль в развитии ребенка. Если эти три фактора повлияют на ребенка положительно, то он может стать в будущем хорошим человеком, а если воздействуют на него отрицательно, то он может стать плохим человеком. В работах исламских религиоведов и ученых высказывается достаточно мнений и комментариев о факторах, влияющих на формирование ребенка. В данной статье в широком смысле раскрывается сущность физического и психического развития учащихся в системе общего среднего образования, изучаются особенности физического и психического развития, рассматривается вопрос на основе теоретических исследований и опыта.*

*Ключевые слова: физическое и психическое развитие, учебная деятельность, интеллектуальное и духовное развитие, физическая культура.*

## THE ESSENCE AND CHARACTERISTICS OF PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT

*Khudoyberdiyev Bakhtiyor Raxmatullaevich  
Teacher of the department of physical education and sports  
Karshi State University*

*Abstract: The development of a human child is an important process. It is known that during life, a person changes physically and mentally. But during childhood, adolescence and adolescence, development is extremely strong. During these years, the child matures as a person due to physical and mental growth and changes. Upbringing, heredity (generation) and environment play a key role in a child's development. If these three factors have a positive effect on a child, he can become a good person in the future, and if they affect him negatively, he can become a bad person. Sufficient opinions and comments are expressed in the works of Islamic religion and scholars about the factors influencing the formation of a child. In this article, the essence of the physical and mental development of students in the general secondary education system is revealed in a broad sense, the characteristics of physical and mental development are studied, and the issue is considered based on theoretical research and experience.*

*Keywords: Physical and mental development, educational activity, intellectual and spiritual development, physical culture.*

**KIRISH.** Umumiy ta'lim bo'yicha DTSda o'quvchilarning ta'limning boshlang'ich bosqichlaridan boshlab jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha mustahkam bilim olib, ko'nikma va mahorat egallashlari bilan bir qatorda, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida o'z organizmlarini ongli ravishda

nazorat qilib borish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, sog'lom turmush tarzi yo'riqnomalariga itoat qilish kabi fazilatlarga ham ega bo'la borishlari ko'zda tutilgan. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilar oldiga o'z-o'zini jismoniy rivojlantirish bo'yicha bilimlar tizimini o'zlashtirish, tizimli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish faoliyatini mustaqil ravishda tashkil etish tajribasiga ega bo'lish, o'z organizmining jismoniy rivojlanish va jismoniy chiniqqanlik holatini monitoring qilib borish layoqatini egallash kabi asosiy maqsadlar qo'yiladi.

Zamonaviy pedagogik amaliyotda o'quvchilarning ta'lim jarayonlaridagi faolligi bilimning ma'lumot, axborot, tushunchalar ta'rifi, atamalar izohi kabi tarkibiy qismlarini shunchaki eslab qolish yoki harakat faoliyatini namoyon qiluvchi har xil jismoniy mashqlarni bajarishga emas, o'z jismoniy kamolotiga samarali ta'sir etuvchi jismoniy harakatlar va mashqlar majmuasini shakllantirishga yordam beradigan bilimni mustaqil ravishda axtarib topishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

**METODLAR.** Mazkur masalalarni hal etish uchun muayyan maqsadga qaratilgan, yetarlicha miqdordagi ish hajmiga ega bo'lgan samarali faoliyat tashkil etish talab etiladi. Jismoniy-aqliy rivojlanish uyg'unligidagi o'quv-bilish faolligini shakllantirish sohasida umumiy ta'lim jarayonlarida o'quvchilar mustaqil holda bilish va harakat faoliyatlarini amalga oshirishlari uchun ularni bu darajaga yetkazishning maxsus va samarali choralarini ko'rish kerak. Bu jarayon esa o'quvchilarning harakatli jismoniy mashqlarni intensiv ravishda bajarish (tushunchalarni mufassal tushuntirish, u yoki bu jismoniy mashqning bajarilishini o'rgatish, jismoniy mashq-larning natijadorligini aniqlash usullarini o'rgatish, jismoniy mashq oldidan va undan keyin organizm holatini kuzatish va shu kabilar) orqali jismoniy tayyorgarlikka erishish-lariga ketadigan vaqtdan ancha ko'p vaqt talab qiladi.

**NATIJALAR VA MUNOZARA.** Jismoniy tarbiya o'quv fanining asosiy umumiy o'rta ta'lim fani sifatidagi mundarijasi garchi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lsa ham, aniq maqsadga yo'naltirilganligi va ahamiyati bo'yicha boshqa asosiy umumiy o'rta ta'lim fanlaridan farq qilmasligi kerak. Ya'ni boshqa asosiy umumiy o'rta ta'lim fanlari qatorida o'quvchining ta'lim olganlik, shaxs sifatida shakllanganlik darajasini belgilovchi omillardan biri sifatida qaralmog'i lozim.

Bu vaziyat keltirib chiqaruvchi asosiy omillar sifatida quyidagi faktorlarni qayd etamiz:

umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishda maxsus bilimlarni tizimli ravishda o'rgatishning an'analari mavjud emasligi;

jismoniy tarbiya darslariga o'quvchida harakat faolligini oshirish vositasi sifatida qarash psixologik-pedagogik tasavvur sifatida shakllanib qolganligi;

jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha an'anaviy darslar jarayonlarida harakat faolligi zichligini yetmish foizdan kamaytirishni ta'minlaydigan asosiy bilimlar, amaliy-uslubiy mahoratni namoyon qilish uchun shart-sharoitlarning mavjud emasligi;

jismoniy-aqliy rivojlanish uyg'unligidagi o'quv-bilish faolligini shakllantirish sohasida zamonaviy umumiy ta'lim tizimining, xuddi avvalgi davrlardagi kabi faqat pragmatik, amaliy natijalarni hisobga olishga qaratilganligi jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorlanganlik, o'quvchilarning sport musobaqalaridagi yutuqlari va shu kabilar;

jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha darslarning samaradorligini aniqlashga asoslangan yondashuv, eng avvalo, harakat zichligi bo'yicha dars samaradorligini aniqlash an'anasining mavjudligi;

jismoniy tarbiya o'quv fani o'qituvchilarining g'ayriixtiyoriy, instuiktiv, ammo yetarlicha ilmiylikka asoslanmagan odatlariga ko'ra, o'quvchining harakat faolligini maksimal darajada oshirishga asosiy e'tiborni qaratishlari;

aksariyat jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining tasavvurida dars jarayonida mazkur fan bo'yicha tizimli nazariy bilimlarni berish zarurligi xususida yetarlicha tushunchaning yo'qligi;

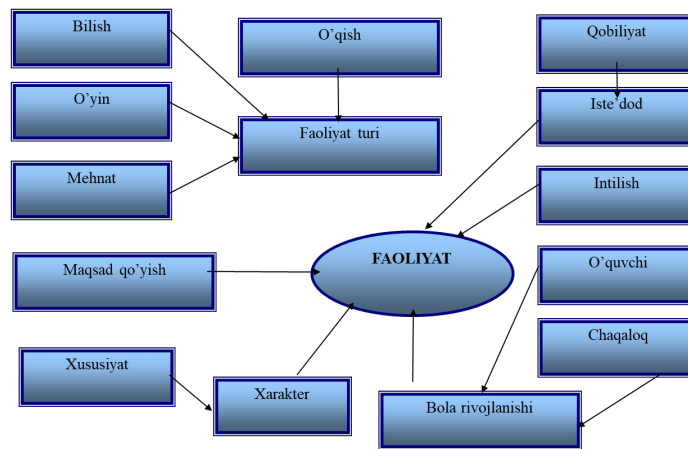
Jismoniy-aqliy rivojlanish uyg'unligidagi o'quv-bilish faolligini shakllantirish sohasida umumiy ta'limning sifatiga qo'yilgan davlat ta'lim standartlari talablarini yetarlicha his qilmaslik va ularning qanchalik muhimligini zarur darajada tushunmaslik.

Masalaning yana bir muammoli jihati shundan iboratki, maktablarda jismoniy tarbiya o'quv fani o'qituvchisining kasbiy faoliyatini muassasa yoki yuqori tashkilot miqyosida baholashda hamda tegishli tarzda malaka uchun attastatsiyadan o'tkazishda o'quvchilarning mazkur o'quv fani bo'yicha tizimli nazariy bilim darajalari yoki soha bo'yicha umumiy dunyoqarashlari emas, ularning jismoniy tayyorlanganlik darajalari, sport musobaqalarida ko'rsatgan natijalari asosiy baholash mezon sifatida qaraladi.

Qayd etish shart bo'lgan yana bir holat mavjudki, umumiy o'rta ta'lim maktablarida kuzatilgan natijalarga ko'ra, har bir sinfda jismoniy jihatdan yuqori darajada rivojlangan o'quvchilar mutloq kamchilikni tashkil qiladi (o'rtacha 1-5 nafar). Aksariyat o'quvchilar o'rta va past darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega. E'tiborga olish lozimki, maktab o'quvchilarning harakat faolliklari testlash orqali o'rganilganda, jismoniy tayyorlanganlik darajasiga ko'plab tibbiy-biologik omil-larning ta'sir etishi aniqlandi. Bu omillarga yoshga doir rivojlanish bosqichining har bir bola uchun o'ziga xosliklari, jismoniy faollikka irsiy taraftan moyillik, zararli odatlar, ekologik faktorlar va shu kabilarni kiritish mumkin. Shu jihatdan qaraydigan bo'lsak, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy mahorati, faoliyatining samaradorligini o'quvchilarning harakat faolligi va jismoniy tayyorlanganlik darajasidan kelib chiqib baholash amaliyoti deyarli ilmiy asosga ega emas, deya olamiz.

Jismoniy tarbiya o'quv fani o'qituvchilarining o'quvchilarda harakat faolligi hajmini oshirishga e'tibor qarotishlariga sabab shuki, kasb sohasida o'tkazilgan ko'rik-tanlovlarda o'quvchilarning jismoniy-aqliy rivojlanish sohasidagi nazariy bilimlarini oshirish, mazkur fan bo'yicha sifatli, izchil bilim berishga intilgan o'qituvchilar emas, o'quvchilari sport musobaqalari yoki sport tadbirlarida yuqori natijalarga erishgan o'qituvchilar g'olib bo'ladilar. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining kasbiy faoliyati natijalarini sarhisob qilishda nazariy tizimli bilimga ega bo'lgan, jismoniy mashqlar bilan maromida shug'ullangan, jismoniy mashg'ulotlarni mustaqil ravishda uslubiy asoslarda tashkil eta oladigan va umuman, jismoniy-aqliy rivojlanish uyg'unligidagi o'quv-bilish fazilatlarini namoyon qilgan o'quvchilar soni asosiy ko'rsatkich sifatida qayd etilmaydi.

Shunday qilib, o'quvchilarning jismoniy-aqliy rivojlanish sohasida maxsus bilimlar tizimiga, jismoniy mashqlar bilan maromli shug'ullanishning amaliy ko'nikmasi va uslubiy mahoratiga ega bo'lishi va ularga muvofiq jismoniy madaniyat sohasidagi umumiy ta'limning o'ziga xos jihatlari, dars jarayonini tashkil etishga amaliy-uslubiy yondashilgan shakllarni hisobga olgan pedagogik sharoitlarning ishlab chiqilmaganlik holatlari o'rtasida nomuvofiqlik mavjud, deb aytishimizga asoslar yetarli. Aynan ushbu nomuvofiqlik jismoniy-aqliy rivojlanish uyg'unligidagi o'quv-bilish faolligini shakllantirish sohasidagi umumiy ta'limning muvaffaqitli olib borilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.



1-rasm. Bolalarda jismoniy-aqliy rivojlanishning faoliyat bo'yicha taqsimlanishi.

Pedagogikadagi zamonaviy voqealarning ko'rsatishiga ko'ra, jismoniy-aqliy rivojlanish sohasida umumiy ta'limning sifatini oshirish bilan bog'liq muhim masalalarni hal etish amaliy umumiy o'rta ta'lim faoliyatida yetarlicha qiyinchilik tug'diradi. Kundalik hayot bizga, jismoniy tarbiya amalda hali umumiy o'rta ta'lim maktabi pedagogik jarayonlarining ajralmas qismi bo'la olmaganligidan, jismoniy madaniyat esa fan sifatida boshqa umumiy o'rta ta'lim fanlari qatorida yana bir daraja ko'tarilmaganligidan guvohlik beruvchi o'nlab misollar taqdim etadi. Turgan gapki, bu vaziyat bilan murosa qilib bo'lmaydi va shuning uchun uni tug'dirgan sabablarni bartaraf etishimiz darkor.

Yuqorida keltirib o'tilgan vaziyatni yuzaga keltirgan sabablarning asosiylari-dan biri jismoniy tarbiya o'quv fani va umuman, jismoniy-aqliy rivojlanish sohasi o'zining ta'limiy vazifalarini bajara olmayotganidir. Ushbu sabab haqida mulohaza yuritilib, fanning hali pishib yetilmaganligi haqida yozilgan edi: men ayni vaqtda ham pedagogikani, ham umumiy didaktikani, ham jismoniy tarbiya nazariyasini, ham maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy ta'lim didaktikasini nazarda tutmoqdaman.

Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayonlariga yondashuv borasida o'z qarashlaridan kelib chiqib, dars mashg'ulotlarini turlicha tashkil etadigan uchta guruh o'qituvchilarini qayd etish mumkin. Birinchi guruhga mansub o'qituvchilar nazarida, bilim darsning bezagi, ya'ni tushunchalar, atamalar va fan sohasiga oid bilimlarni vizual tarzda yetkazish jarayonidir. Ikkinchi guruhni tashkil qiluvchi o'qituvchilar bilimni uzatish va yangi shakl yoki ko'rinishga keltirish hodisasini amalga oshiradilar. Nihoyat bilimni o'quvchining o'z-o'zini rivojlantirishi muhim vosita hamda ahamiyatli manba deb hisoblovchi uchinchi guruh o'qituvchilari ham bor. Nazarimizda bilim jismoniy tarbiya sohasidagi umumtalmi ta'minlash uchun faqat uchinchi guruhga mansub o'qituvchilarning jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha ta'lim jarayonlarini tashkil etishga bo'lgan yondashuvlari to'g'ri va talab asosidadir.

O'quvchi nazariy-metodik tayyorgarlikka erishishi uchun o'qituvchining dars davomidagi 3-5 daqiqalik umumiy ko'rinishdagi o'quv fani materiallariga doir xabarlar yetarli degan tasavvur ko'pchilikning ongiga batamom o'rnatilib qolgan. Bu esa aksar mutaxassislar tomonidan umumiy qabul qilingan qoidalarga aylangan. Aynan ushbu qarashdan farqli o'laroq, nazariy materiallarni o'quv mashg'ulotining uchta – nazariy, amaliy-metodik ko'rinishlar bo'yicha taqsimlanishini shart va maqsadga muvofiq deb hisoblashadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha dars mashg'ulotlarini tashkil etishda ta'limning intellektual va harakatli komponentlari o'rtasida o'zaro nisbatning optimal – har jihatdan qulay va samarador darajasiga erishish kerakligini ta'kidlanadi.

Yana shuni aytib o'tishimiz kerakki, yuqorida keltirib o'tilgan qarashlar va mulohazalar aksar mutaxassislar, jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va hatto ayrim olimlarning tasavvurida qotib qolgan jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha maxsus nazariy bilimlar o'quvchilar harakatli faoliyatni amalga oshirish asnosida o'qitib borilishi kerak degan qarashlar orasidagi sanoqli istisnolar, xolos.

Ko'plab tadqiqotchi-amaliyotchilar fikriga ko'ra, jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha dars mashg'ulotlarida keraksiz nazariy to'xtalishlar mutlaqo bo'lmasligi lozim. O'quvchilar jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha dars mashg'ulotlarida harakatli vazifalarni bajarish asnosida yoki ularning o'rtasida 3-5 daqiqalik suhbat va o'qituvchining xabar, yo'riqnoma yoki ma'lumot ko'rinishidagi nazariy yetkazmalari natijasida ham yetarli darajadagi nazariy bilimga ega bo'lishlari mumkin. O'quvchilarda jismoniy-aqliy rivojlanish uyg'unligidagi o'quv-bilish faolligini shakllantirish sohasiga oid sifatli bilimlar bilan qurollantirish jarayoni mazkur o'quv fani bo'yicha uyga vazifalar berish tizimini keng joriy etish, darsdan tashqari faoliyatni samarali yo'lga qo'yish, ta'limda metapredmetik hamda fanlararo aloqadorlik muhitini yaratish sharoitida kutilgan natijalarni beradi.

Holbuki, dars mashg'ulotlarini tashkil etish va olib borishda jismoniy tarbiya o'quv fani aksar hollarda hamon o'quvchilarning harakat faolligini namoyon etish vositasi hisoblanib, ushbu o'quv fani ta'limiy funksiyasining amalga oshirilishi uchun zarur pedagogik sharoit yaratilmas ekan, ko'plab nazariy materiallarning eng muhim bo'limlari o'quv amaliyotiga tatbiq etilmay qolaveradi. Maktab o'quv rejasiga kiritilgan boshqa biror umumiy ta'lim fanini o'qitishda bunday hol yuz berishini hatto tasavvur ham qilib bo'lmaydi.

#### XULOSA

Demak, aytishimiz mumkinki, jismoniy-aqliy rivojlanish uyg'unligidagi o'quv-bilish faolligini shakllantirish sohasida bilish faolligini shakllantirish muammosiga qaratilgan mavjud yondashuvlarda biz jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha shakllangan nazariy bilimlar tizimidan foydalanishga yo'naltirilgan qarashlarning juda kam ekanligiga guvoh bo'ldik. Bu esa jismoniy tarbiya o'quv fanining umumiy o'rta ta'lim fanlaridan biri sifatidagi potensialini namoyon qilish uchun yetarli shart-sharoit mavjud emasligini ko'rsatadi. Mazkur muammo nazariy va amaliy sohalarida muhokama etilishi, ilmiy jihatdan tadqiq qilinishi va o'z yechimini topishi kerak.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Aslonova M.A. Ped.fan.nom.diss. Toshkent-2017. Ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish. 89 b.

Апанасенко Г.А. Киев-1985. Физическое развитие детей и подростков. — 80 с.

Morgunova I.I. 2011. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma.—B. 73 b.

Нишаналиев У.Н. Тошкент-2011. Инструментарий обучения, воспитания и развития // Учитель Узбекистана. 59 с.

[www.arxiv.uz](http://www.arxiv.uz)

[www.aim.uz](http://www.aim.uz)

[www.cyberleninka.ru](http://www.cyberleninka.ru)