

## UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH YO'LLARI SAMARADORLIGI

S.Uraimov

Farg'ona davlat universiteti

p.f.f.d., (PhD) dots.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10695456>

Jahonda, umumta'lim maktablarida amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini aerob va anaerob energiya zonalariga ajratish orqali rivojlantirishga, jismoniy tayyorgarligini oshirishni nazariy va uslubiy asoslarini takomillashtirishga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Hozirgi kunda, o'quvchilarda harakat faolligini etishmasligi va u bilan bog'liq kasalliklarni kuchayib borayotgani tufayli ommaviy inqirozga qarshi kurashishda jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish va shu tariqa, ularga qarshi kurashishga tayyor bo'lgan sog'lom va bardoshli avlodni tarbiyalashning zaruriy talablarini ilmiy asosda hal qilish, salomatlikni mustahkamlash va aqliy rivojlanish darajasini oshirish muhim o'rin tutmoqda. Ushbu masalalar, o'quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, balki ularning jismoniy imkoniyatlarini yaxshilashda, jismoniy tarbiya bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlardan to'g'ri foydalanish samaradorligini oshirishda ham alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bois, ko'pchilik davlatlarda o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini turli-tuman harakatlarni va maxsus jismoniy mashqlarni bajarish hamda ularni darsdan tashqari mashg'ulotlarga jalb qilish orqali oshirishni yangi metodologik asoslarini ishlab chiqish muammosi dolzarbligicha qolmoqda.

Bugungi kunda, dunyoning jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan va umuman ushbu sohaga aloqador ilg'or oliy ta'lim muassasalari, ilmiy-tadqiqot markazlarida davlat tizimidagi umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiyaning o'quv dasturlarini, o'qitish usullarini ishlab chiqish, o'quvchilarda boshlang'ich sinflardan sog'lom odatlarni shakllantirishni ahamiyati, darsdan tashqari mashg'ulotlarni o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda salomatligiga ijobiy ta'sir qilishi borasidagi ilmiy tadqiqotlarga katta e'tibor qaratilmoqda.

Atrof muhitning yuqori harorati bilan bog'liq bo'lgan xududiy omillarni ta'sir qilishi sharoitida umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda gipotermik pauzalarni qo'llash to'g'risida Sh.X.Xankeldiyev, T.T.Yunusov, A.T.Sodiqov, A.T.Xasanov, M.S.Xaziaxmetova, V.G.Kim, O.T.Nazirov, S.R.Uraimov va boshqalar o'zlarining ilmiy ishlarida ma'lumotlar keltirishgan.

Umumta'lim maktabini, uning jismoniy tarbiya bo'yicha darslarini umumiyligi mazmuni nimadan iborat ekanligini tushunish muhimdir. Doimiy oriyentirlamish va mazkur sohadagi ta'lim mazmunini belgilash bo'yicha harakatlarni umuman umumta'lim sohasida shakllantirishning asosiy holatlari va tamoyillari bilan taqqoslash zarur. Bunda, eng zamonaviy yo'riqnoma hujjatlarda, Prezident Farmonlarida va Hukumatning Qarorlarida umumta'lim maktablari tizimini takomillashtirishga yo'naltirilgan holatlarga murojaat qilish eng maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Umumiy jismoniy ta'limning asosiy maqsadi – o'quvchi-yoshlarni sog'lom, har tomonlama barkamol avlod qilib tarbiyalash va shaxsni shakllantirish hisoblanadi:

- yoshlarni har tomonlama garmonik rivojlantirishni, ularni ijodkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishni, mustaqil ta'lim bilan shug'ullanish ko'nikmalari va shaxsni o'zini o'zi shakllantirishni;

- butun hayoti davomida jismoniy tarbiya bo'yicha ta'limni uzluksizligini ta'minlash;
- o'quvchilarning salomatligi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi to'g'risida har tomonlama rivojlantirish;
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni, bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishni;
- ta'lim oluvchilarni o'zini o'zi jismoniy tayyorgarligini shakllantirishni har xil shakllarini umuman ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida qo'llab-quvvatlashni.

Zamonaviy sharoitlarda umumiy o'rta ta'limni ijtimoiy institut sifatidagi asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

- o'z xalqini va boshqa xalqlarning an'analari va madaniyatini hurmat qiladigan jismonan sog'lom, ma'nan boy, yuqori axloqqa ega, ziyoli shaxsni tarbiyalashga ko'maklashadigan maktab hayotining yangi tartibini shakllantirish;
- o'quvchilarni bilimga bo'lgan qiziqishlarini, ijodkorlik qobiliyatlarini, mustaqil ta'lim olish malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.

Ushbu holatlarni amalga oshirish quyidagilarni nazarda tutadi:

- o'quvchi yoshlarning ma'naviy dunyosini shakllantirishga yo'naltirilgan madaniy ta'limga ketma-ket chamalashlarni ishlab chiqishni qilishni;
- ijtimoiy o'zgarishlarga moslashuvchanlikni shakllantirish, shaxsiy muvaffaqiyatga va jamoatchilikni yaxshilashda faol ta'sir ko'rsatishga mustahkam motivlarni shakllantirish.

Mazkur holatlarni amalga oshirishdagi muhim natijalardan biri – ta'lim jarayonini o'quvchi yoshlarning qiziqishlari va qobiliyatlarini hisobga oladigan ta'lim muassasalari va ta'lim dasturlarini turlari va shakllarini xilma xilligi hisobiga ta'lim jarayonini individuallashtirish hisoblanadi.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya tizimining yana bir muhim jihati – jismoniy sifatlarni rivojlantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish hamda salomatlikni doimiy tarzda monitoring qilish va samaradorlikni baholashni nazorat qilish hisoblanadi. O'rta va katta sinf o'quvchilari bajarilishi jismoniy tarbiya bo'yicha dasturda nazarda tutilgan har xil jismoniy mashqlar majmuasini o'zlashtirgan bo'lishlari hamda o'zini o'zi massaj qilishni eng oddiy usullarini bajarishni va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning jamoaviy shakllarida faol ishtirok etishlari kerak.

Ta'lim tizida uzluksizlik va izchillik muammolari bo'yicha adabiyotlardagi manbalarni tahliliy monitoring qilish uni muvaffaqiyatli funktsiya qilishini belgilovchi dolzarb omil hisoblanadi. Ta'lim tizimi elementlarini o'zaro bog'liqligi va integratsiyasi ta'lim muhitining har xil masalalarida aniqlashtiriladi.

Uzluksiz ta'lim tizimi uning iyerarxiyasidagi barcha bo'g'inlarni uzilmasligini, maqsadli pedagogik ko'rsatmalarni, mazmunli integratsiyalashgan aloqalarni va ularni amalga oshirishga majmuaviy yondashuvni birligini nazarda tutadi, bu, ularning o'ziga xos xususiyatini belgilaydi. Shu tufayli, diskretlik vertikal va gorizontal yo'nalishlarda amalga oshirilishi ko'rinib turibdi.

### References:

1. Saidov I. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lomlashtirishning tashkiliy-usuliy xususiyatlari. Avtoref. f.f.n..dss. – T., 2018. – 24 b.

2. Uraimov S.R, Xarbiy-texnika litseyi o'quvchilarining amaliy jismoniy tayyorgarligini pedagogik xususiyatlari Avtoref. dis. p.f.b.f.d. (PhD) Chirchik, 2019. -50 b.
3. Xankeldiyev Sh.X. Физический статус учащейся молодежи [Монография] Ташкент 2018. – 412 с.
4. Абдиев А.И. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера и студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис...д-ра пед. наук-Т. 2004. - 50 с.
5. Баязитов.К.Ф.Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 /. - Ташкент, 2009. – 25 с.
6. Бойбобоев Б.Г. Дозирования нагрузок на уроках физической культуры для подростков 11-14 лет: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. / Т. 1994. -24 с.