

UMUMTA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY SOG'LOM TURMUSH TARZIDA TARBIYALASH.

Maxmarizayev Xurshid Otaqulovich.
Shahrisabz davlat Pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchi

Annotatsiya Umumta'lim maktablarida ta'lim oluvchilar o'rtasida sport to'garaklarini tashkil etish jarayoni to'garak rahbaridan, so'g'lom turmush tarzining asosi nimalardan iboratligi, uning mazmuni va tashkil qilish jarayoni, bolalarni harakatga o'rgatish metodikasini bilishni talab qiladi. Maktab yoshidagi bolalarda sport to'garaklarini tashkil etish jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi.

Sport to'garaklarini tashkil etish, o'quvchilarning sog'lom turmush tarzida tarbiyalash jarayonida umumiy vazifalar hal qilinadi.

Umumiy vazifalar – bilim berish, jisman sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi.

vazifalarga quyidagilar kiradi:

- 1) o'quvchilar organizmining sog'ligini mustahkamlash, aniq tartib asosida rivojlantirish va chiniqtirish;
- 2) turli xil meh'nat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 3) sog'lom turmush tarzi malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish;
- 4) o'quvchilarning iqtidori va qiziqishlarini inobatga olib, sport turlari bo'yicha yangi bilimlarni berish;
- 5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishiga qiziqtirish;
- 6) o'quvchilarni sport turlari bo'yicha faol qilib tarbiyalash va ularda tashkilotchilik qobiliyatini rivojlantirish;

Bu vazifalar ma'naviy tarbiyaning elementlari hisoblangan axloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jisman tayyorgarligiga qarab o'qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi va maktab yoshining quyidagi 3 xil guruhidagi ta'lim tarbiya ishlarida hal qilinadi.

Maktab yoshining 6 (7), (10) 11 yoshlilarda (1-4 sinflar) organizm tabiiy rivojlanishida bo'ladi. Biz uni garmonik rivojlanishini yo'lga qo'yishimiz kerak bo'ladi. Markaziy nerv tizimidagi boshqarish funksiyasi, harakat tayanch apparati faoliyati ishini, yurak-tomir, nafas olish organlari ishini yanada rivojlantirishga e'tibor

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

beriladi, bulardan tashqari qomatni to'g'ri tuta bilishga o'rgatiladi. Bu jarayonga shaxsiy gigiyena qoidalariga oid bilimlar qo'shib berish bilan tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi.

12-15 yoshlilarda (5-9 sinflar) jismoniy mashqlar o'sayotgan yosh organizmga samarali ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlanishiga qulay imkoniyatlar ochilgan bo'ladi.

Sport to'garaklarining jismoniy bilimlar berish vazifasi hayotda uchraydigan harakat malakalarini ratsional texnikasi bilan tanishtirish (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlaridan Futbol, Voleybol, Gandibol va sport taktikasi)ga oid oz bo'lsa ham nazariy tushuncha berishdir. Sport turlari bo'yicha shug'ullanish natijasida jismoniy mahoratini oshirish, sog'lom turmush tarzini inson hayotidagi roli va ahamiyatini tushuntirish jarayoni yo'lga qo'yiladi. Asta sekinlik bilan tashkilotchilik qobiliyati takomillashtiriladi, musobaqa qoidalari o'zlashtiriladi, hakamlik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishga o'rgatish lozim bo'ladi.

16-18 yoshdagi umumta'lim maktabining o'quvchilari organizmi yoshi ulg'aygan sari baquvvatlashadi. Sport to'garaklari turlari bo'yicha esa bu jarayonni yanada kuchaytirishga yo'naltiriladi. Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, maktab ta'lim tizimida ish qobiliyatini yaxshilash, o'z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har tomonlama jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga e'tiborni qaratadi.

Organizm o'sib borar ekan uning funksional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zahirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Sport to'garaklari vositalari. 6 (7) - (10)11 yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi uchun asosiy vosita qilib asosiy gimnastika, harakatli o'yinlar, velosipedda yurish, ekskursiya va sayohat hamda tabiat qo'ynida o'ynaladigan o'yinlar va jismoniy mashqlar olingan. Bu yoshdagilarda suzish, tennis va futbol bo'yicha muntazam mashg'ulotlar uyushtirish mumkin. Sog'ligi yomonlashgan bolalarga maxsus mashg'ulotlar – davolash gimnastikasi tarzidagi yoki maxsus tibbiy guruhga ajratilgan bolalar uchun alohida mashg'ulotlar yo'lga qo'yiladi.

16-18 yoshdagilar uchun jismoniy tarbiya vositasi qilib asosiy gimnastika (kichik yoshdagilarga nisbatan og'irroq mashqlar bilan), tanani boshqarish mashqlari, to'siqlardan oshish, jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar (osonlashtirilgan

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

qoidada) va boshqalar olinadi. Bu yoshda sport o'yinlariga, gimnastika, yengil atletika, futbol, voleybol, gandibol, yugurishdek sport turlarida bolalar yuqori natijalariga erishishlari mumkin. Bulardan tashqari ularda turistik poxodlar, piyoda yurish, krosslar hamda dalada o'ynaladigan va harbiylashtirilgan o'yinlar o'tkazilishi mumkin.

16-18 yoshdagilar uchun asosiy va sport gimnastikasi va boshqa sport turlari vosita bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlari "Alpomish" va "Barchinoy" kompleksi talablari va normalari darajasiga bo'lishi lozim. Bulardan tashqari sayir va poxodlar uyushtirilishini tarbiya jarayonidagi samarasi katta bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017yil 7 fevraldagi PF-4947sonli Farmoni.
2. N.T.To'xtaboyev,/Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini
3. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.
4. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 41-47
5. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.
6. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.
7. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.
8. Якубжонова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).
9. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.