

## O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASH MUAMMOLARI XUSUSIDA

*Sh.A.Irmatov*

*Qo'qon DPI katta o'qituvchi*

**Annotatsiya:** Maqolada sog'lom turmush tarzi asoslari va o'quvchilarning aqliy yukiga moslashuvi ko'rib chiqiladi. Jismoniy faoliyat o'quvchilarning Oliy o'quv yurtlarida bo'lajak pedagoglarni o'qitish jarayonida aqliy qobiliyatini yaxshilashga yordam beradigan asosiy omil sifatida taqdim etiladi.

**Kalit so'zlar:** sog'liqni saqlash, vosita faoliyati, aqliy qobiliyat, jismoniy mashqlar, hissiy stress, ijobiy ta'sir

Vatanimiz kelajagi bo'lgan barkamol avlodni aqlan va jismonan etuk qilib tarbiyalash professor- o'qituvchilari oldidagi muhim va dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. —O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi dasturiga kiritilgan

“Besh tashabbus loyihasi ” dasturi mezonlarini ham jismoniy madaniyatni shakllantirishga va rivojlantirishga qaratilgandir .O'quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda quydagi ko'rsatkichlar muhim mezon bo'lib xizmat qiladi;

- kelajagimiz bo'lgan barkamol avlodni jismoniy sog'lom qilib tarbiyalash;
- yoshlar jismoniy madaniyatini shakllantirish va rivojlantirishda milliy -g'oya, ma'naviy-ma'rifiy bilimni tadbiiq qilish:
- ta'limga pedagogik texnologiyani joriy qilish asosida barkamol avlod tarbiyasida jismoniy madaniyatni samaradorligini oshirishga oid usul va uslublarni ishlab chiqish.

-yangi avlod kompyuter texnologiyasidan foydalanib o'qish va o'zlashtirish, faoliyaining sifatini oshirishga erishish; Jismoniy tarbiya va to'garak mashg'ulotlarining maqsadi o'quvchilarni jismoniy shakllantirish va uni kasbga, turmush va hayotga har tomonlama tayyorgarligini amalga oshirishdir. O'rta ta'lim va sport maktablarida o'quvchilarga jismoniy tarbiya bo'yicha bilim amaliy Malaka berish tadbirlari butun mashg'ulotlar davomida quydagi shakllarda olib boriladi: o'quv mashg'uloti, jismoniy tarbiya va sport, sayyohlik, kun tartibiga asosan jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarning mustaqil ravishda shug'ullanish, ommaviy sog'lomlahstirish, jismoniy tarbiya va sportning turli hil turlari bilan sport shug'ullanishlarini tashkil etish.

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

Jamiyat taraqqiyotida yoshlarning ham munosib o'rnini va roli bor. Buni hech qanday qonun yoki kuchlar inkor qila olmaydi. O'z navbatida yoshlar o'z salomatliklari uchun zarur sharoit va imkoniyatlardan foydalanib, o'qish, mehnat qilish- sport bilan shug'ullanish hamda yashash uchun tinmay kurashadilar. Yashash va mehnat qilish doimo sog'lom bo'lishni taqozo qiladi. Yoshlarni jismoniy tarbiyalash va zamon talablari asosida mashg'ulotlarni tashkil qilish hozirgi kunning eng muhim muammolaridan biridir. Keyingi yillarda yoshlarni jismoniy tarbiyalash masalalari katta muammolardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, o'g'il va qiz bolalarning birgalikda jismoniy tarbiya darslarida shug'ullanishlari, sport kiyimlari ba'zi bir murakkab mashqlarni bajarish kabi faoliyatlarga kelsak, ota-onalar, oila a'zolari va jamoatchilik e'tirozlari o'rinlidir. Lekin qiz bolalarni jismoniy mashqlarni bajarishdan ozod qilish mutaxassislarining fikricha noto'g'ri.

Shu sababli maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari va mashg'ulotlarini qayta ishlab chiqish va o'zgartirish kiritish zarur, yani og'ir mashqlarni soddalashtirish orqali umumrivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar, milliy xalq o'yinlari, suvda suzish, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol kabi sport turlari bilan shug'ullantirish maqsadga muvofiq deb o'ylaymiz. Maktablarda milliy xalq o'yinlarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi o'quvchilarning o'z milliy madaniyatiga va qadriyatiga bo'lgan qiziqishlarini yanada kuchaytiradi hamda yosh avlodning o'z Vatanini sevishga, uni ko'z qorachig'ek asrashga va mudofaa qilishga tayyorlaydi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.M.Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y. – B. 24
2. Ш.А. Ирматов. (2023). Совершенствование двигательных качеств волейболистов на основе тренировочного процесса. *Innovative trends in science, practice and*, 2(9). 22-28.
3. Ирматов, Ш., & Анваров, Ж. (2023). Формирование и создания психологической устойчивости у спортсменов. *Current approaches and new research in modern sciences*, 2(11), 106-111.
4. Anvarovich, I. S. (2023). Development of strength endurance qualities among students. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(09), 13-15.
5. Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." *Chemistry* (2000).

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

6. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

7. Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.

8. Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 31-39.

9. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 13-22.

10. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture* 3.11 (2022): 315-318.