

## O‘QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHNING ILMIY AMALIY ASOSLARI

**Lutpullayev.B.I**

Jizzax davlat pedagogika universiteti  
Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta’lim  
kafedrası o‘qituvchisi.

### **ANNOTATSIYA**

Maqolada o‘quvchilarning sog‘lig‘ini, jismoniy rivojlanishini mustahkamlash va o‘stirish; Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish; Harakatsiz vaqtlarda va harakat paytlarida gavdani to‘g‘ri tutish ko‘nikmalarini shakllantirish; Mehnat va Vatan mudofasiga tayyorlashni amalga oshirish; Jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug‘ullanishga odatlantirish va bunga doimiy qiziqishlarini uyg‘otish masalalari o‘z aksini topgan.

**Kalit so‘zlar:** Jismoniy sifatlar, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya, sport, harakat faoliyati, amaliy mashg‘ulotlar, gigiyena, psixologik jarayon.

### **ABSTRACT**

In the article, the health and physical development of students is strengthened and developed; Development and improvement of physical qualities; Forming the skills to maintain the body correctly during periods of inactivity and movement; Implementation of labor and homeland defense training; The issues of accustoming to physical training and sports and arousing their permanent interest in it have been reflected.

**Key words:** Physical qualities, physical exercises, physical education, sport, movement activity, practical training, hygiene, psychological process.

Hozirgi davrda o‘quvchi-yoshlarning jismoniy jihatdan chiniqtirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kundagi asosiy dolzarb masalalardan biridir. Maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi quyidagi asosiy vazifalarni o‘z ichiga oladi: O‘quvchilarning sog‘lig‘ini, jismoniy rivojlanishi mustahkamlash va o‘stirish; Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish; Harakatsiz vaqtlarda va harakat paytlarida gavnani to‘g‘ri tutish ko‘nikmalarini shakllantirish; Mehnat va Vatan mudofasiga tayyorlashni amalga oshirish; Jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug‘ullanishga odatlantirish va bunga doimiy qiziqish uyg‘otish; Buning uchun butun jismoniy tarbiya tizimi, ya’ni jismoniy tarbiya darslari o‘quv kun rejimidagi jismoniy tarbiya tadbirlari (jismoniy daqiqalar, darslardan oldin ertalabki gigiyenik mashqlarni bajarish, tanaffus vaqtlarida o‘tkaziladigan mashq va o‘yinlar), darsdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarining hammasi birgalikda ta’sir etgan taqdirdagina bu vazifalar ko‘ngildagidek amalga oshirish mumkin.

O‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini sanitariya-gigiyena sharoitlariga qat’iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Insonni har tomonlama va barkamol rivojlanishi umumiy tizimida maktab yoshidagi o‘quvchini jismoniy tarbiyalash alohida o‘rin tutadi. Aynan mana shu yoshida mustahkam sog‘lik, yuksak ish bajarish qobiliyatiga moslashtiriladi shu yillarda harakatlanish faoliyati hamda jismoniy sifatlarini dastlabki tarbiyalash sodir bo‘ladi.

O‘quvchining jismoniy shakllanishi uning muhim va ma’naviy-irodaviy rivojlanishi, barcha psixik funksiyalari rivojlanishi bilan yaqin bog‘liq bo‘ladi. Bunday rivojlanishda hayotiy sharoitlar va tarbiya muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchining maktab yoshida jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi sog‘lig‘ini mustahkamlash, o‘quvchi organizmi funksiyalarini takomillashtirish, uning to‘g‘ri rivojlanishiga, chiniqishiga yordam berish, ish bajarish qobiliyatini oshirish hisoblanadi. Ilmiy ma’lumotlardan harakatlari yetishmasligi o‘quvchilarning faqat sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatibgina qolmay, balki ularning aqliy ish bajarish qobiliyatlarini ham pasaytirishi, umumiy rivojlanishini ortda qolishi, o‘quvchilarni atrofdagilarga befarq qilishi ma’lum. O‘quvchilar kundalik hayotlarida ham, mashg‘ulotlarda ham ko‘p harakatlanishlari

kerak. Harakatsiz o‘quvchi sog‘lom o‘smaydi. Harakat - bu turli kasalliklarni, ayniqsa, qon-tomir, nafas olish, asab sistemasi kasalliklarini oldini olish demakdir . Harakat-bu samarali davolash vositasi. Maktab yoshida tarbiyalash inson mohiyati shakllanishi umumiy jarayonida juda muhim rol o‘ynashini aytib o‘tish kerak. Uni bu yoshida turli qobiliyatlari ancha jadal rivojlanadi, jismoniy sifatlari shakllanadi, xarakteri belgilari ishlab chiqiladi.

Aynan mana shu yoshida o‘quvchining barkamol rivojlanishi uchun mustahkam poydevorga asos solish kerak. Maktab yoshidagi o‘quvchilarni tayyorlashni tashkil qilishda muvafaqqiyatga erishish uchun maktabda jiddiy pedagogik ishlar olib borish zarur. Mana shu sababli maktab o‘qituvchilari yangi yo‘llarni izlashlari, ma’naviy va jismoniy kuchlarini yetarli rivojlantirish uchun tashabbus ko‘rsatishlari talab etiladi. Bu masalalarni hal etish ko‘p jihatdan boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etishga bog‘liq bo‘ladi. Maktab yoshidagi o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash-jismoniy tarbiya tizimining dastlabki qismlaridan biri hisoblanadi. O‘quvchining sog‘ligini yuksak darajasi va bo‘lajak katta yoshli inson jismoniy madaniyati poydevorini shakllantirish maktabgacha jismoniy tarbiya natijalari bo‘lib qolishi kerak, va u quyidagilarni o‘z ichiga oladi jismoniy mashqlar va o‘yinlar, chiniqtirish amallari bilan shug‘ullanish istagi va qiziqish hamda shaxsiy gigiyena qoidalariga ijobiy munosabat, kun tartibiga amal qilish-jismoniy madaniyat va sport sohasida o‘quvchilarning dastlabki bilimlari, o‘rganish qiziqishlari va qobiliyatlari-jamoali harakatlarda faol ishtirok etish o‘yinlar, raqs tushish, bayramlar, sport-ommaviy tadbirlar. o‘z tanasi, gavdani to‘g‘ri tutishni kuzatib borishni bilish, o‘z rivojlanishini nazorat qilish-uyushqoqlik, mustaqillik, axloqlilik, o‘ziga xizmat ko‘rsatish va mashg‘ulotlar uchun uskunalarni saqlashga harakat qilish.

Mana shu sababli, O‘zbekiston Respublikasi birinchi qonuni, Jismoniy tarbiya va sport va Ta’lim to‘g‘risida gi qonunlarini hayotga tatbiq etish bo‘yicha ulkan ishlarni amalga oshirish kerak bo‘ladi. Davlat ijtimoiy-iqtisodiy siyosatining muhim tarkibiy qismi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdir. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat siyosatining asosiy maqsadi ularning millatni sog‘lomlashtirish, yoshlarni

tarbiyalash, aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sportchilarning eng yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishlari borasidagi imkoniyatlarini samarali qo‘llash sanaladi. Ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat ijtimoiy siyosatining strategik maqsadlari sirasiga kiradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)**

1. O‘zbekiston Respublikasi umumta’lim maktablarining I-XI sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi. 1993, - 80 b.
2. Fizicheskoye vospitaniye shkolnikov s otkloneniyami v sostoyanii zdorovya. Pod red. L.A. Kruashko. - M., Meditsina, 1960, - 188 s.