O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** (0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

O'QUVCHILARNI OMMAVIY SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARIGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK MAQSADI, VAZIFALARI VA MAZMUNI

Arabboyev Xurshidbek Xusniddinovich
Farg'ona davlat universiteti Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.f.b.f.d. (PhD) katta o'qituvchisi
xarabboyev80@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-0671-5889
+998937350030

Annotasiya: *Ushbu maqolada jismoniy ta'lim va darsdan tashqari tadbirlar va ommaviy sport musoboqalari o'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashdagi muhim vosita va samarali ta'sir ko'rsatish mexanizmi hisoblanadi. Shu bilan birga o'quvchilarda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarini sinash, namoyon qilish va o'z imkoniyatlarini baholash jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish vazifalar to'g'risidagi fikr mulohazalar bayon qilingan.*

Kalit so'z va iboralar: *bo'lajak pedagoglar, jismonan sog'lom, zamonaviy dunyoqarash, ilmiy-nazariy qarashlar, uzluksiz ta'lim, jismoniy tayyorgarlikni, barkamol inson, ta'lim standartlari, fuqarolik jamiyatini, ilmiy-metodik.*

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К МАССОВЫМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ — ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация: *В данной статье одной из основных задач будущих педагогов в современном обществе сегодня является высокая профессиональная компетентность и интеллектуальный потенциал, лояльность, идейная убежденность и любовь к своей профессии. Это отличает педагогов от других профессий. Было высказано множество программ по повышению качества и эффективности образования, формированию практических навыков по предметам, мнения по приоритетным задачам.*

Ключевые слова и фразы: *будущие педагоги, новые разработки, современное мировоззрение, научно-теоретические взгляды, непрерывное образование, индивидуальные качества, всесторонне развитая личность, образовательные стандарты, гражданское общество, научно-методология.*

PEDAGOGICAL PREPARATION OF SCHOOL STUDENTS FOR MASS SPORTS AND HEALTH-PROMOTING PHYSICAL ACTIVITIES — AIM, OBJECTIVES, AND CONTENT

Abstract: *In this article, one of the main tasks of future pedagogues in modern society today is high professional competence and intellectual potential, loyalty, ideological conviction, and love for their profession. This distinguishes educators from other professions. Many programs on improving the quality and efficiency of education, forming their practical skills in subjects, and opinions on the priority tasks were expressed.*

Key words and phrases: *future pedagogues, new development, modern outlook, scientific-theoretical views, continuous education, individual qualities, well-rounded person, educational standards, civil society, scientific-methodology.*

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirish doirasida mamlakat aholisining barcha qatlamlari butun hayoti davomida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni ta’minlash ushbu vazifanihal etishning asosiy omillaridan biri bo‘ladi”. Shuningdek, O‘zbekistonni yangi taraqqiyot strategiyasida ham yoshlarni ommaviy soprt sog‘lomlashtirish jarayoniga yo‘naltirish va bu orqali sog‘lom avlodni tarbiyalashga alohida urg‘u berilgan, xususan, taraqqiyot strategiyasiga binoan «sog‘lig‘ini saqlashga alohida e’tibor qaratiladi. Bu borada jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish”ga davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilishi belgilab qo‘yilgan.

Davlatimiz rahbari fikricha, «jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifalarimiz qatoriga kiradi.Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat berishimiz lozim”. Shuningdek, u fikrlarini davom ettirib, jismoniy tarbiya ta’limini yangi bosqichga olib chiьiqish uchun «keyingi yillarda 70 dan ziyod jismoniy tarbiya va sport muassasasini bunyod etish, barcha bog‘cha va maktablarni sport jihozlari bilan ta’minlash, tuman markazlari va shaharlarda maxsus piyodalar va velosiped yo‘laklari barpo etish rejalashtirilmoqda. Bu sohaga qaratilgan keng qamrovli ishlar natijasida aholini ommaviy sport turlariga jalb qilish orqali yillik qamrov hozirgi 19 foizdan 25

foizga yetkaziladi", deb ta'kidlaydi. Shu bois bugungi kunda yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash maqsadida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya bilan bog'liq ta'lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish, sportni yoshlar orasida ommalashtirish orqali ularda mardlik, jasurlik va ruhiy kamolotni qaror toptirish, umuman, jamiyatda ommaviy sport sog'lomlashtirish tizimini takomillashtirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirish hisoblanadi. Zero, «...aholi salomatligini mustahkamlash va jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish hamda mehnat qilish, o'z vaqtida dam olish, shuningdek, gigenik ko'nikmalarga rioya qilish kabilarga qaratilgan qator chora-tadbirlarni ishlab chiqish va uni hayotga tatbiq qilish aholi turli guruhlari, ayniqsa, talaba yoshlar hayotida katta ahamiyatga ega". Buning uchun esa, respublikamizning turli hududlarida xorijiy standartlarga javob beradigan sport komplekslarini barpo qilish, ularda ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayonlarini tashkil qilishga asos bo'luvchi tadbirlar, sport musoboqalari va bellashuvlarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday tadbirlar, o'yinlar va sport musobaqalarini tashkillashdan asosiy maqsad «jamiyat oldida turgan o'rtacha va uzoqmuddatli strategik vazifalarni samarali amalga oshirish uchun sog'lom turmush tarzini hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan uzluksiz shug'ullanishning foydasini targ'ibqilish, ushbu jarayonga barcha davlat muassasalari, nodavlat muassasalar va xo'jalik yurituvchi subyektlarni jalb etishni ta'minlash talab etiladi". Sport faqatgina jismoniy sog'lomlik asosi bo'libgina qolmay, balki ma'naviy-ruhiy barkamoliik, o'quvchi-oshlarni yosh bilan bog'liq zararli g'oyalar va yangicha odatlardan asrab-avaylash, ularning bo'sh vaqtini sog'lomlashtirish ishlari bilan band etish, qobiliyat va iqtidorni yoshlikdanoq kashf etish va to'g'ri yo'naltirishga ham xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bu borada respublikamizda bir qator huquqiy-meyoriy hujjatlar ham ishlab chiqilgan. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2017-yil 3 iyunda «Jismoniy

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, 2018-yil 5 martda «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmonning qabul qilinishi va mazkur farmonga ko‘ra Respublika Jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasining vazirlikka aylantirilishi, shuningdek, Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29 yanvardagi «O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va aholini jismoniy va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi, 2019-yil 13 fevraldagi, «2019-2023 yillar davrida O‘zbekistonda jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarorlarining qabul qilinishi jamiyatimizda ommaviy sport sog‘lomlashtirish tiziminiyangi bosqichga olib chiqilganini ko‘rstadi.

Umumiy o‘rta ta’lim tizimida o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga yo‘naltiruvchi dars mashg‘ulotlari nazariy va amaliy qismlardan iborat bo‘ladi va ular ma’ruza, seminar, treninglar, qo‘shimcha mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi. Shuningdek, bahs – munozara, savol – javob, jismoniy tadbirlar shaklida amalga oshirish ham samarali metodika hisoblanadi. Bunday tizim o‘quvchilarningruhiy barqarorligini shakllantirishga va jismoniy irodasini mustahkamlashaga qaratilgan bo‘ladi. Shu bilan birga, «ta’lim-tarbiya berishning yuqoridagi texnologiyalaridan tashqari noan’anaviy usullari ham mavjud bo‘lib, ularga musobaqa tanlov, muammoli model, mujassamlashgan hamkorlikda o‘qitish, kompyuterli o‘qitish, tabaqalashgan va faol o‘qitish shaklidagi ilg‘or pedagogik texnologiyalarga asoslangan mashg‘ulotlar tashkil etilmoqda

Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturining asosiy yo‘nalishlari qatorida – «ta’lim muassasalari o‘quvchilari orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash vazifalari muhim ahamiyat kasb etadi”. Pedagogik ta’lim-tarbiya jarayoni orqali iqtidorli yoshlarni sportga saralash muammolari doimiy izlanishi orqali mukammallashtirish va davomiy tadqiqotlar olib borishni taqazo etadi. Sport maktablariga yoshlarni saralash,

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

bo‘lajak natijalarni prognozlashtirish metodlarining ilmiy asoslanganligi, bolalar sportidan boshlab professionlal sportiga qadar muhim va ajralmas bosqich sanaladi. Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari o‘quvchilarini ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga yo‘naltirishda o‘quvchilarning sportga iqtidorini vka bu asosida ularni yo‘naltirish metodikasining o‘rni yuqori hisoblanadi. Erta aniqlangan sport iqtidori va to‘g‘ri yo‘naltirilgan va tanlangan sport turi o‘quvchining o‘z iqtidori va imkoniyatlarini rivojlantinisha ta’sir ko‘rsatadi.

Umuman olganda, sport iqtidoriga - organizmning anatomik-fizologik xususiyatlari bo‘yicha jismoniy harakatni oson bajara olish orqali samaradorlikka erishish yo‘lida faoliyatga yo‘naltirilgan qobiliyatlar birikmasi sifatida tarif keltiriladi. Demak, o‘quvchilarning sport iqtidori ularning jismoniy faoliyat samaradorligiga yo‘naltirilgan qobiliyatlar jamlanmasidir. Shuningdek, sport oriyentatsiyasi bo‘lsa – «o‘quvchilarning ma’lum bir sport turi bilan shug‘ullanishiga yo‘naltirilgan, ularning qiziqishi, sport mashg‘ulotlaridan qoniqishini prognozlashtirish kabi tadbirlar tizimi”ga aytiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida o‘qituvchilar o‘quvchilarni harakatlarga o‘rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda yo‘naltirishlari ularni ommaviy sport sog‘lomlashtirish ishlariga tayyorlashdagi muhim bosqich hisoblanadi. Maktabda jismoniy mashqlarga o‘rgatish jarayoni ta’lim tamoyillari va uslublarini to‘g‘ri tashkil etilishiga bog‘liq. Jismoniy tarbiyada ta’lim jarayoni o‘quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko‘nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko‘rish mumkinki, mashqlarni ko‘p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo‘lmsligini ta’minlaydi.

NATIJALAR

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Umumiy o‘rta ta’lim tizimida o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayonining pedagogik mazmuni takomillashtirish uchun quyidagi tartibdagi texnologik yondashuv tavsiya etiladi.

- o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash uchun ulardagi yashirin qobiliyatlarni individual ravishda aniqlash testini amalga oshirish;

- o‘quvchilarga har bir fan doirasida jismoniy salomatlikni va sog‘lom turmmush tarzini nechog‘lik ahamiyatli ekanligini, salomatlik eng katta boylik ekanligini tushuntirish;

-jismoniy tarbiya ta’lim mazmunida o‘quvchilarni turli sport musoboqalariga qiziqtirish va ularni tayyorlab borish;

- umumiy o‘rta ta’lim tizimida o‘quvchilarning ruhiiy xususiyatlari, barqarorligi, ta’sirlanishini hissobga olgan hoolda, ularni ommaviy sportga yo‘naltirish, ularda sog‘lom turumsh tarzi madaniyatini shakllantirish. Shuningdek, o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash uchun ta’limdagi eng samrali usul jismoniy mashqlarni olib borish texnologiyasini takomillashtirishdir”. O‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash avvalo turli xil mashqlar, o‘yinlar va sport turlariga yo‘naltirish asosida boshlanadi. Buning uchun esa, pedagogning o‘zi ta’lim-tarbiya jarayoniga tayyor bo‘lishi, o‘zida yangicha yondashuvlarni namoyon qila olishi va ta’lim jarayonida qo‘llay bilishi talab etiladi. Zero, «jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘quv mashg‘ulotlari jarayoni tuzilishida jismoniy tarbiya haqidagi fanga tayanish uchun shu fan asoslarini yaxshi bilishi kerak. O‘qituvchi o‘z fanini bilishidan tashqari, pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, gigiyena, tibbiyot va inson fiziolgiyasi sohasiga taalluqli hamma fanlarga oid butun bir bilimlar tizimiga ega bo‘lishi kerak”.

Umumiy o‘rta ta’lim tizimida Jismoniy tarbiya ta’limi faqatgina jismoniy fazilatlar emas balki ahloqiy sifatlar do‘stlik, botirlik, qat’iylik, hamkorlik, vatanparvarlik hislatlari ham tarbiyalashni maqsad qiladi. Shuningdek o‘quvchilarni tartib intizomga rioya qilish tashabbuskorlik va faollilik kabi sifatlar ham shakllanadi. Ta’lim tizimidagi umumiy

jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir. Yoshga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy mashqlarga o‘rgatishni u yoki bu jismoniy sifatlarni namoyon qilish samaradorligiga yo‘naltirish lozim. Ularni rivojlantirish uchun yoshga xos qulay shart-sharoitlar bo‘lishi kerak. Pedagogik tajribalar shunga guvohlik beradiki, hatto jismoniy tarbiya darsi haftada ikki marta bo‘lgan sharoitda ham o‘quvchilarda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashda ijobiy natijalarga erishish mumkin va asosiy e’tiborni tezkorlik, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratish lozim. Buning uchun mavjud imkoniyatlardan to‘g‘ri va samarali foydalanish, rivojlangan mamlakatlar tajribasini puxta o‘zlashtirish va amaliyotga joriy etish talab etiladi. Bugungi kunda jahonning rivojlangan davlatlarining taraqqiy etishidagi muhim omil ularning ta’lim tizimiga alohida e’tiborning mavjudligidir. Ya’ni, ularda ta’limga e’tiborning kuchliligi va ko‘proq investitsiyaning kiritilishi, xususiy va davlat ta’lim muassasalari o‘rtasida raqobat muhitini yaratilishi ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Rivojlangan davlatlar xususan, AQSh, Yevropa davlatlari, Yaponiya, Koreya va Xitoy, Rossiya davlatlarida kuchli sportchilarning yetishib chiqayotganligi ham ushbu fikrni tasdiqlaydi. O‘zbekistonda ham so‘nggi yillarda olib borilgan islohotlar asosida, shuningdek, rivojlangan davlatlarning bunday yondashuvini milliy ta’lim tizimiga import qilish orqali yuqori natijalarga erishib kelmoqda va yoshlarimizning jismoniy imkoniyatlarini kashf qilishda maxsus an’ana ham shakllana boshladi.

Ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga jismoniy mashqlar orqali tayyorlashda o‘quvchi irodasi sinaladi va irodaliligi chiniqadi va mardlik, jasurlik sifatlari rivojlana boshlaydi. Ijtimoiy taraqqiyot evolyutsiyasiga nazar tashlasak, «kishilarning ijtimoiy hayot sharoitlari, jismoniy rivojlanishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan. Bular orasida jismoniy mehnat va jismoniy mashqlar muhim rol o‘ynaydi. Jamiyat hayot sharoitlari, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining asosiy sababi bo‘lgan.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Insonning ibtidoiy jamoa davridanoq yashash uchun kurashga, jamoada o‘z o‘rnini topishga hamda ov qilishda jismoniy harakatlar qo‘l kelgan. Ongsiz ravishda bo‘lsa ham odamlar o‘zlarining jismoniy sifatlari tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, botirlik xislatlarini rivojlantirishga harakat qilganlar. Ko‘rinib turibdiki, jismoniy mehnat va mashqlar insoniyat jamiyati shakllanishi bilan birga vujudga kelgan. Odamning hayot faoliyati onglidir, uning harakatlarida ma’no, maqsad bor. Yangi avlod faoliyatni o‘zidan avvalgi avloddan o‘rgangan bo‘lib, ularning o‘rtasida bilimlarni, mahorat va malakalarni o‘rgatishdan iborat aloqa va davomiylikni o‘rnatiladi. Jismoniy tarbiyani o‘ziga hos xusisiyatlarini nuqtayi nazaridan bir biriga singib ketgan ikki guruhga bo‘lish mumkin”. Demak, o‘quvchilarni ham jismoniy ta’lim orqali sog‘lomlashtiruvchi mashqlarga o‘rgatish, shuningdek, sport turlari bilan muntazam shug‘ullanishlarini shakllantirish jamiyatda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini ham o‘stiradi.

MUHOKAMA

O‘quvchilardagi jismoniy irodalilik, chidamlilik, g‘alabaga intiluvchanlik, epchillik kabi sifatlarning shakllanishida jismoniy tarbiya dars mashg‘ulotlarini va sport to‘garaklarining ahamiyati yuqori hisoblanadi. Sababi o‘quvchilarda sportchiga xos xarakter, xislatlar jismoniy tarbiya va sport faoliyatida, to‘garaklar orqali asta-sekin shakllanib borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy sifatiga aylanadi. Misol uchun, jismoniy irodaviy sifatlari yaxshi shakllangan o‘quvchi hayotiy faoliyatda ham irodali bo‘ladi. Bu o‘quvchini ham irodali, ham jismonan mustahkam xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning «barqaror xarakter xislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy sifatlari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va musoboqalarda, ta’lim va tarbiya jarayonida mehnatda shakllanib boradi. Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi yuksak natijalarga olib keladi. Aksincha, o‘quvchining dars mashg‘ulotida intizomsizligi, bilim olishda layoqatsizligi, o‘qishdan va mehnatdan bo‘yin tovlashi, qo‘polligi yoki aldamchilik kabi salbiy sifatlari uning ham katta sportda, ham hayotda to‘siqlarga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi”. Demak, o‘quvchilarni

ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash ularni mustaqil hayotga tayyorlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoni ularni irodasini mustahkamlaydi, salomatligini oshiradi va bu ularda hayot tarzini shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi. «Jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos xususiyati jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qilishidir, shu bilan birga ma’naviy kamolotga ham kuchli ta’sir ko‘rsatishi” ham jismoniy ta’limning smaradorligini belgilab beradi. Mutafakkir Ibn Sino ta’biricha, kishidagi eng yaxshi sifatlar, avvalo, chidamlilik, donishmandlik va mardlikda ko‘rinadi. Mana shu ijobiy xislatlar birgalikda uning xarakterida adolat va mo‘’tadillikni yuzaga keltiradi. Agar kishida mana shu sifatlar bo‘lsa, hech qachon yomon yo‘llarga kirmasdan o‘zini yaxshi ishlarga bag‘ishlaydi. Binobarin, hayotning har bir davri o‘zining go‘zalligiga ega. Shu ma’noda o‘quvchi ta’lim jarayonida puxta bilim olishi umuminsoniy xislatlarini o‘zida shakllantirishi, ijtimoiy hayotda faol bo‘lishi hamda qiyinchiliklardan qo‘rkmaydigan shaxs bo‘lib yetishishi uchun o‘z xarakterini rivojlantirib borish lozim.

Umumiy o‘rta ta’lim tizimida o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirishda pedagog-o‘qituvchilar, ustoz-murabbiylarning bilim salohiyati, tajribasi, mashg‘ulot o‘tish metodologiyasi takomillashtirish bilan birga mashg‘ulotlarni olib borishdagi tizimlilik, izchillik, uzluksizlik tamoyillariniga amal qilish dolzarb vazifa hisoblanadi. Bunda, albatta, ustoz-murabbiylarning «professionallik va kreativlik darajasi uyg‘un bo‘lishligi zaruriyati hamda ular izchil bir–birini to‘ldirib, rivojlanib borish qonuniga ega ekanligi muhim ahamiyat kasb etadi”.

Maktab ta’limida o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga yo‘naltirishda ulardagi psixologik xolat va o‘zgarishlarni ham hissobga olish, ularda bo‘layotgan ruhiy o‘zgarishlar, beqarorlik xolatlarini ham o‘rgangan holda diagnostika qilish talab etiladi. Ya’ni o‘quvchilarda tajovuzkorlik va zo‘ravonlik xarakteri sportda ijobiy natijalarni ko‘rsatishi mumkin. Lekin vaqt o‘tishi bilan o‘quvchining

«tajovuzkorlik harakatlarini to‘xtata olmaganidan keyin ruhiy qiyinchiliklarga ko‘p uchraydi. U o‘zining xulq-atvorini o‘zgartira olmaganidan, boshqa odamlardek, osoyishta hayot kechira olmay juda qiynaladi”. Shuning uchun o‘quvchilarni ommaviy sport turlariga yo‘naltirishda, jismoniy imkoniyatlarini o‘stirishda ijtimoiy muhitni yaxshilash, oiladagi munosabatni o‘zgartirish va psixologik motivatsiyani to‘g‘ri yo‘naltirish talab etiladi. Lekin, ularning ruhiy sinishiga sababchi bo‘lib qolmaslik va irodasizligini tan olishlariga imkoniyat yaratib bermaslik zarur.

XULOSA

Xulosa qilganda, jismoniy ta’lim va darsdan tashqari tadbirlar va ommaviy sport musoboqalari o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashdagi muhim vosita va samarali ta’sir ko‘rsatish mexanizmi hisoblanadi. Shu bilan birga o‘quvchilarda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarini sinash, namoyon qilish va o‘z imkoniyatlarini baholash ixtiyori hamdir. Bu esa «barkamol shaxs tarbiyasini yanada yaxshilash, kuchaytirish, ularni o‘z xalqi va jamiyat oldidagi burchini his etish, mehnatsevarlik ruhida tarbiyalashdek g‘oyat muhim vazifalar bilan bog‘liqdir. Buning uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari ham juda qo‘l keladi, chunki bu narsa shaxsni ruhiy, jismoniy ma’naviy jihatdan tarbiyalashning eng muhim shakllaridan hisoblanadi”. Zero, millatning kelajagi bo‘lgan yoshlarni yetuk, sog‘lom, barkamol va komil inson qilib tarbiyalash mustaqil yurtimiz kelajagiga xizmat etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Мирзиёев Ш.М.Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси // Халқ сўзи, 2018 йил 23декабрь.
2. 2019-2023 йилларда врида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси. 2019 йил 14 февраль. www.lex.uz
3. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2019. –Б. 124.
4. Increasing the efficiency of solar water heating installations with flat-flat collectors: Optimization of circuit solutions and mode parameters Ma’murjon Ismoilov, Zumradxon

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Xatamova, Ilhomidin Rustamov, Shaxobidin Xolmatov, Xurshidbek Arabboyev and Navro‘zbek Ibragimov E3S Web Conf., 592 (2024) 01006 DOI: https://doi.org/10.1051/e3sconf/202459201006.

5. Thermal converter for controlling horizontal wind speed and temperature Odinaxon Rayimdjanova, Zumradxon Xatamova, Ilhomidin Rustamov, Shaxobidin Xolmatov, Xurshidbek Arabboyev and Navro'zbek Ibragimov E3S Web of Conf., 508 (2024) 05004 DOI: https://doi.org/10.1051/e3sconf/202450805004.