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

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

MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

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: *Mazkur maqolada umum o'rta ta'lim tizimida o'quvchilarni sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillshatirishda ommaviy sport tadbirlarini to'g'ri rejalashtirish ta'lim-tarbiya sifatigava jismoniy ko'nikmalarini rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, sport sog'lomlashtirish jarayoni o'quvchilarda jismoniy va irodaviy sifatlarini shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan yuksalishiga yo'naltirilgan pedagogik 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.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: *В данной статье правильное планирование массовых спортивных мероприятий положительно влияет на качество образования и развитие физических навыков в совершенствовании системы подготовки учащихся к процессу спортивной реабилитации в системе общего среднего образования. Кроме того, были представлены мнения и комментарии по задачам совершенствования системы подготовки к педагогическому процессу, направленному на формирование физических и волевых качеств студентов в процессе спортивной реабилитации, направленной на их умственное и физическое развитие.*

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 AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPING PHYSICAL FITNESS COMPONENTS IN SCHOOL STUDENTS

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

Umumiy o‘rta ta’lim tizimida o‘quvchilarni sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillshatirishda ommaviy sport tadbirlarini to‘g‘ri rejalashtirish ta’lim-tarbiya sifatigava jismoniy ko‘nikmalarini rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, sport sog‘lomlashtirish jarayoni o‘quvchilarda jismoniy va irodaviy sifatlarini shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan yuksalishiga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon bo‘lib, ijtimoiy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biri sanaladi. Zero, «yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishga keng jalb etish, o‘sib kelayotgan avlodni uyg‘un ravishda ma’naviy va jismoniy kamol toptirishni ta’minlash uchun shart-sharoitlarni shakllantirish ishlarini tashkil etishning past darajasi, natijada — jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishni istovchilarning yetarlicha qamrab olinmasligi»[1] jamiyatda ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayonini takomillashtirish, yoshlarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish tizimini takomillashtirish zaruratini asoslaydi.

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, o‘quvchilarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatiga bo‘lgan ishonchni mustahkamalash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularni kamol toptirish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning 2017 yil 3 iyundagi

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

«Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-3031-son qarori qabul qilinda. Unga ko‘ra, «jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta’minlash, ularning o‘quv muassasalarida funksional vazifalarni belgilab olish muhimligini bugungi davrning o‘zi ko‘rsatmoqda». Darhaqiqat, o‘quvchi-yoshlarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy kadrlarni tayyorlash, ularni malakasini oshirish, ustoz-murabbiylar uchun keng imkoniyatlar yaratish va moddiy texnik bazani yaratishdir.

METODOLOGIYA

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasida ommaviy sport sog‘lomlashtirish tizimini samarador emasligiga ta’sir ko‘rsatayotgan omillar sifatida quyidagilar keltiriladi. Unga ko‘ra, «jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish sohasiga zamonaviy axborot texnologiyalarini va multimedia mahsulotlarini joriy etishga zarur darajada e’tibor berilmayayotgani, sport muassasalari bir qismining moddiy-texnika bazasi holati, ularning ortiqcha yuklamaga ega ekanligi, ayrim hollarda faoliyatni tashkil etish uchun zarur bo‘lgan tegishli uskunalar, ko‘rgazmali qo‘llanmalar bilan yetarlicha ta’minlanmaganligi ularga yuklangan funksiyalar yetarlicha samarali bajarilmasligiga olib kelayotgani hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni ommalashtirish, shuningdek, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish sohasiga innovasion texnologiyalarning passiv qo‘llanilishi»[4] jamiyatda ommaviy sport sog‘lomlashtirish tizimini yuqori natijalar bilan ishlamasligini keltirib chiqarmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi va uning evolyusion asoslarini tibbiy o‘rgangan H.Mo‘minov «inson hayoti va taraqqiyotida muhim rol o‘ynagan biologik va ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda, kishilarning turmush tarzini sog‘lomlashtirishda

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

ovqatlanish, bioritmik harakat, irsiy va oilaviy, ijtimoiy, atrof-muhit, ekologiya, texnika va turmush taraqqiyoti va boshqa shart-sharoitlarni hisobga olish zarur, deb hisoblaydi. Uning fikricha, sog‘lom turmush tarzi - bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etish, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi demakdir. Boshqa bir olim X.Shayxovaning ilmiy qarashlarida sog‘lom turmush tarzi akmeologik omil sifatida odamlar bilan jamiyat, davlat o‘rtasida izchil, manfaatli munosabatlarning qaror topishiga kuchli ta’sir qilishi, sog‘lom tafakkur tarzi bilan sog‘lom tarbiya tizimini takomillashtirib borish g‘oyalari, yoshlar kamolotida sog‘lom turmush tarzining o‘rni va ahamiyati falsafiy jihatdan tadqiq etilgan. Shuningdek, O.Musurmonova esa, o‘z tadqiqotlarida shaxs sog‘lom turmush tarzini ma’naviy madaniyatning tarkibiy qismi sifatida ilmiy-pedagogik isbotlagan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi qirralari mohiyatinima’naviy qadriyatlar nuqtai nazaridan asoslagan. M.Quronov yoshlarni ma’naviy tahdidlarga qarshi kurashuvchanlik ruhida tarbiyalashning asosiy omili va mezoni sifatida ularningdunyoqarashi, ongi va ijtimoiy faolligini oshirish hamda fuqarolik pozisiyasini kuchaytirishdan iborat deb hisoblaydi. S.Tursunov o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi muassasalarida «sog‘lomlashtirish maktabi» pedagogik tizimiorqali ta’limga valeologik yondashuvni rivojlantirish, sog‘lom avlodni kamol toptirish hamda sog‘lomlikni ta’minlovchi pedagogik tizimning o‘ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, tamoyillari va uning rivoj lanish darajasini baholash mezonlarini aniqlagan. D.Sharipova tomonidan yoshlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda salomatlikni saqlash texnologiyasining pedagogik omillari valeologik ilmiy qarashlar asosida tadqiq etilgan»[5]. Shunday ekan, sog‘lom turmush tarzi va sog‘lomlashtirish jarayonini shakllantirish orqali jamiyatni sog‘lomlashtirish, barqamol avlodni tarbiyalash imkoniyatlarini oshirish mumkin bo‘ladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

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

Umumuiy o‘rta ta’lim tizimida o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga qaratilgan pedagogik faoliyatni yanada samaraliroq qilish uchun quyidagi vazifalarni basharish lozim:

- o‘quvchilarning aqliy salohityaini o‘sishini muntazam manitoring qilingani kabi, ularning jismoniy sifatlarini ham yuksalishini muntazam nazorat qilib borish;

- o‘quv jarayonida o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga yo‘naltirishda erishilgan yutuqlar va yo‘l qo‘yilgan kamchiliklarni aniqlash borish va shu asosida tegishli vazifalarni belgilab olish;

- rivojlangan davlatlar tajribasi asosidao‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillshatirish;

- o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash bo‘yicha mutaxassislarini tayyorlashning eng optimal tizimini ishlab chiqish va amaliyotda undan samarali foydalanish;

- mazkur yo‘nalishda ilmiy izlanishlarni yanada kuchaytirish juda muhim hisoblanadi.

Umuman olganda, o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillshatirish muntazam isloh qilinishiga, takomillashishga ehtiyoj saqlanib qolmoqda. Shu sababli, mazkur masala yuzasidan muntazam tadqiqotlar o‘tkazish, mutaxassislar va olimlarni ilmiy izlanishlarga yo‘naltirish hamda erishilgani natijalardan unumli foydalanish maqsadga muvofiqdir. Har bir ijtimoiy tuzumning, har bir jamiyatning ommaviy sog‘lomlashtirish jararyoniga qaratilgan ta’lim-tarbiyaviy, ma’naviy-ma’rifiy va ilmiy-diniy meyyorlari, taraqqiyot mezonlari va tamoyillari mavjud bo‘ladi va u ta’lim tizimida pedagogik jarayon xususiyatidan kelib chiqqan holda tashkil etiladi. Zero, jismonan sog‘lom avlodni tarbiyalash davlat ahamiyatiga molik extiyoj bo‘lib, bu orqali mamlakatda yashayotgan millat va elatlarning genetik borlig‘ini ham sog‘lomlashtirish va kelajakda sog‘lom avlodlar dunyoga kelishiga zamin hozirlashga qaratilgan bo‘ladi. «Jahonda populyasion va

individual miqyosda millat genafondini asrash uchun jamiyat a'zolarining sog'lom turmush tarziga rioya qilishlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ularning negizida esa, kelgusida mutaxassislik kasbini egallayotgan ta'lim sub'yektlarining mustahkam salomatligi, jismoniy va intellektual rivojlanganligini belgilab beruvchi valeologik kompetentlilikni rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda». Bunday vaziyatda jamiyatda ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga va sog'lom turmush tarziga munosabatni o'zgartirish orqali insoniyat kelajagini saqlab qolish mumkin.

Aslida ommaviy sog'lomlashtirish jarayonida, jismonan yetuk yoshlarni tarbiyalashda sportning o'rni beqiyosdir. Sport tayyorgarligini ta'lim-tarbiya va pedagogik jarayon bilan bog'lash orqali olib borish samarali hisoblanadi. Shuning uchun ham bugun horijiy ilmiy tadqiqot markazlarida ham ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga o'quvchilarni tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqish, sararadorligini oshirish ustida izlanishlar olib borilmoqada. Shuningdek, «milliy genofondning shakllanishi, sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etish va yosh avlodni sog'lom tarbiya qilishda jismoniy tarbiya va sport ma'naviy va mafkuraviy vosita sifatida qo'llaniladi. Biz bugun demokratik jamiyatni ajdodlar merosi, milliy qadriyatlar asosida, o'zimizning turmush tarzimiz talablaridan kelib chiqqan holda barpo etishga harakat qilmokdamiz. Ana shu harakatlar negizida sog'lom inson omili turibdi. Jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom insonni shakllantirish butun bir jamiyatning vazifasi bo'lmog'i kerak».[5] Bugun davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev tomonidan ham yoshlarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash va yo'naltirish davlat siyosati darajasida olib chiqildi. Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev fikriga ko'ra, «sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, biz uchun hayotiy muhim masaladir»[6]. Shunday ekan, mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlar doirasida o'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga yo'naltirishga qaratilgan amaliy ishlar ko'lamini oshirish davr talabidir. Chunki jismonan sog'lom va irodali insongina aqliy imkoniyatlarini, bilimi va salohiyatini yuqori saviyada namoyon qila oladi. Shuningdek, o'quvchilar

dunyoqarashida sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatni shakllantirish ham mazkur ishlarning mushtarak davomi sifatida ko‘rish mumkin. Zero, «sog‘lom turmush tarzi–bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiluvchi ko‘nikmalarga ega bo‘lish asosida hayotiy faoliyatni yo‘lga qo‘yish hamda salomatligini yuqori darajada bo‘lishiga erishishni ta’minlovchi ijtimoiy hodisadir». Shunday ekan, sog‘lom ijtimoiy muhitni yaratish orqali sog‘lom jamiyatni qurish mumkinligi, buning uchun o‘quvchilik davridanoq yoshlarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga yo‘anltirish ustuvor vazifalardan biri bo‘lib qoladi. Shuningdek, «yoshlarni ma’naviy kamol topish va jismonan sog‘lom shaxslar bo‘lish ruhida tarbiyalash, ularni foydali mashg‘ulotlar bilan qamrab olishni, mafkuraviy tahdidlardan himoya qilishni ta’minlash bo‘yicha ishlar doirasida fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqaruv organlarining sport tashkilotlari bilan o‘zaro hamkorligining samarali mexanizmlarini ishlab chiqish va amalga oshirilishi» ham jamiyatda sog‘lom turmush tarziga munosabatni, salomatlikni asrashga bo‘lgan e’tiborni oshishiga hizmat qiladi.

Bugungi kunda ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan yuksak ma’naviy va ahloqiy salohiyatga ega bo‘lgan, yuqori malakali va jismonan yetuk, kuchli irodali kadrlarni tayyorlash masalalari doirasida horijiy tajriba, rivojlangan davlatlar amaliyoti o‘rganilmoqda. O‘rganilgan tadqiq va tahlillarga ko‘ra aqliy va jismoniy yetuk mutaxassislar tayyorlaydigan ta’lim muassasalarining o‘quv – tarbiya jarayonini davr talablari asosida tashkil etish, ta’lim – tarbiya ishlarini samaradorligini oshirish uchun uning yo‘nalishlarini ilg‘or pedagogik texnologiyalar asosida tashkillashtirish kerakligi xulosa qilinmoqda. Zero, Davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyev ta’kidlaganidek, «Bugungi kunda shiddat bilan o‘zgarib borayotgan hayot, oldimizga qo‘yayotgan bir – biridan murrakab va muhim masalalarni hal qilish haqida o‘ylar ekanmiz, ularning yechimini aynan ta’lim – tarbiya bilan, yoshlarning dunyoqarashini zamonaviy bilim, yuksak ma’naviyat va ma’rifat asosida shakllantirish bilan bog‘liq ekaniga yana bir bor ishonch xosil qilamiz»[7]. Darhaqiqat,

ijtimoiy muammolarning barchasi ta'lim-tarbiya, jamiyatning ilmiy salohiyati va dunyoqarashining yuksak emasligi bilan o'lchanadi.

Bugungi jadal islohotlar va o'zgarishlar davrida innovision yechimlarning asosi ma'rifat, ta'lim-tarbiya va sog'lom tafakkurga bog'liq ekanligi ma'lum bo'lmoqda. Bu esa ta'lim-tarbiyani zamonaviy pedagogik texnolrogiyalar asosida tashkil etishni zaruratga aylantirmoqda. Zero, «ilg'or pedagogik texnologiyalar ijtimoiy – tarixiy zaruriyat va ma'naviy – pedagogik xodisa sifatida XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab ma'rifiy hayotga kirib keldi va yoshlarni ilm – fan taraqqiyoti muammolari bilan tanishtiruvchi pedagogik mexanizm sifatida o'qish – o'qitish ishlarining samaradorligini oshirishga xizmat qildi. Ma'lumki, jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jismoniy tarbiya – ta'lim muassasalari uchun tashkillashtirilgan pedagogik jarayonda an'anaviy va noan'anaviy ta'lim shaklllari asosida olib borilmoqda». Shunday ekan, ta'lim-tarbiyani zamon talablari darajasida va bugungi ehtiyojlardan kelib chiqib, horij tajribasi asosida tashkillanadi va bu muayyan qonuniyatlarga asoslanadi.

Maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. «Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza havoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. O'quvchilarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskursiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa maktabdagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhim hisoblanadi. U har bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. O'quvchilik davri bolalarning tez o'sish va jismoniy

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

rivojlantirish davridir. Shuning uchun maktab o‘quvchilarining jismoniy jihatdan normal rivojlanishi uchun iloji boricha ko‘proq kuch sarflash kerak. O‘quvchilarning uyg‘un rivojlanishida qomat muayyan ahamiyatga ega. Barcha ichki organlarning to‘g‘ri rivojlanishi va normal ishlashi qomat bilan bog‘liqdir». Shunday ekan, sog‘likni mustahkamlash va organizmni chiniqtirishda tabiatning tabiiy omillardan keng foydaniladi.

2. Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigiyenik bilim va ko‘nikmalarni singdirish. Bu vazifa o‘quvchilarga jismoniy mashg‘ulotlarning foydasi xaqidagi, gigenik qoidalarga, shuningdek, «dasturda ko‘zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish qoidalariga rioya qilish xaqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning xammasi bolalar sog‘ligini mustahkamlashga, ularning gigiyena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo‘lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik xamda bolalarning o‘zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi. Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to‘garak mashg‘ulotlarida o‘rgatiladi. Uning natijasida bolalar jismoniy rivojlanishi ta’minlanadi»[7]. Shuningdek, o‘quvchilarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi.

3. Harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o‘rgatish. Maktabning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o‘quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to‘garaklarida va sport to‘garaklarida muntazam shug‘ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko‘nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o‘tilgan barcha tadbirlar bolalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mehnatga tayyorlashga yordam beradi. O‘quvchilarda harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur.

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

4. Jismoniy fazilatlarni takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur bo‘lgan sifatlardir. Ular bolalarda harakat ko‘nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog‘liqdir. Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur’atda, turli murakkabliklar bilan o‘tkazish yuqoridagi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy fazilatlarni bir-biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg‘ulotlarni shug‘ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o‘quvchilarni sport turlariga jalb etish.

5. Ahloqiy va estetik sifatlarni tarbiyalash. Botirlik, qat’iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do‘stlik va o‘rtoqlik xissini, madaniy xulq ko‘nikmalarini, mehnatiga va ijtomoiy mulkka munosabatni tarbiyalash. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Ko‘pchilik jismoniy mashqlar, o‘yin harakatlari dovyuraklik va do‘stlik xislarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, bolalarda Vatanga muhabbat, vatanparvarlik, his-tuyg‘ularni shakllantirish va tarbiyalash.

6. To‘g‘ri qomatni shakllantirish. Turganda va yurganda qomatni to‘g‘ri tutish ko‘nikmalarini shakllantirish. Qomatni to‘g‘ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu soxada ijobiy natijalarga erishish uchun bola o‘tirganda, tik turganda, yurganda qomatini to‘g‘ri tutishi haqida g‘amho‘rlik qilish zarur; jismoniy mashqlarni keng qo‘llash kerak; jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg‘ulotlargacha bo‘lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o‘quvchilarga uyga tegishli vazifalar berish kerak.

7. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarga jalb etish. Maktabda jismoniy tarbiyaning vazifasi bolalarni faqat maktabdagina emas, balki uyda xam jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun bolalar bilan olib boriladigan barcha mashg‘ulotlarni jonli, o‘rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish,

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

mashg‘ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o‘tkazish, shug‘ullanuvchilar o‘zaro do‘stona hamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur. O‘quvchilarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko‘ra ularni sport turlari bilan shug‘ullanishga jalb etish. Shuningdek, yashash joylari, maktablar, sport to‘garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg‘ulotlarni amalga oshirish.

Umumiy o‘rta ta’limda o‘quvchilarni sog‘lomlashtirish faoliyatiga tayyorlashning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Jismoniy mashqlar o‘quvchilarda harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish bilan bog‘liq vazifalarni hal etadi, harakat apparatining rivojlanishiga yordam beradi, qon aylanish va modda almashishini yaxshilaydi, nafas olishga ijobiy ta’sir etadi. Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid amaliy ishlarda qo‘llaniladigan harakatlar tezkorlikni, epchillikni, egiluvchanlik, kuchni, chidamlilikni rivojlantiradi va kishining yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi tabiiy harakatlarni to‘g‘ri bajarish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Jismoniy mashqlarni to‘g‘ri qo‘llashda mashqlarni tanlash va ularni o‘tkazish uslubiyati katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar harakatlariga o‘rgatish jarayonining bir qismida ham shuningdek yaxlit jarayonning ishtirok etadi. O‘yin va musobaqalar tarkibida jismoniy mashqlar mavjud bo‘lib bolalarni jismoniy rivojlanish hamda jismoniy fazilatlarni takomillashtirishni amalga oshiradi.

XULOSA

Xulosa qilganda, o‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega bo‘lgan, ijtimoiy zarurati yuqori bo‘lgan pedagogik muammodir. O‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoni orqali sog‘lom turmush tarziga tayyorlash, jamiyatni sog‘lomlashtirishga qaratilgan tizimdir. Bunda o‘quvchilarning ruhiy xolati, imkoniyatlari va ijtimoiy muhitning ta’sirini ko‘rib chiqish va shu asosda tizimni takomillashtirish zarurligi kelib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

6. Мирзиёев Ш.М.Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси // Халқ сўзи, 2018 йил 23декабрь.

7. 2019-2023 йиллардаврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси. 2019 йил 14 февраль. www.lex.uz

8. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2019. –Б. 124.

9. Increasing the efficiency of solar water heating installations with flat-flat collectors: Optimization of circuit solutions and mode parameters Ma'murjon Ismoilov, Zumradxon 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.

10. 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.