

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995 yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

— 2-2023 —

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>F.Tashpulatov</b>	
Basketbol texnikasini o'rgatish metodikasi .....	98
<b>D.Rafikova</b>	
Oliy o'quv yurtlarining o'quv jarayonidagi pedagogik amaliyotning ahamiyati .....	103
<b>A.Muxametov</b>	
Qo'l to'pi o'yini darvazobonini tayyorlashning uslubiy yo'llari .....	107
<b>A.Kdirbayeva, Y.Ryabova, A.Abdikadirov</b>	
Uzluksiz pedagogik amaliyot – bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini kasbiy tayyorgarligining eng muhim komponenti .....	113
<b>G'.Shermatov</b>	
Yosh bolalarga kurash sport turlarini o'rgatish.....	121
<b>N.Djalilova</b>	
Talabalar kommunikativ kompetensiyani takomillashtirish videomateriallari .....	130
<b>F.Karimov</b>	
Keksa yoshdagi 60-64 yoshli erkaklar uchun jismoniy holatini inobatga olgan holda sog'lomlashtiruvchi mashqlar jamlanmasi uslubiy tavsialari.....	135
<b>Y.G'afforov</b>	
Ta'lim sifati va o'qitish metodlarini tanlashning asosiy jihatlari.....	145
<b>A.Tadjibaeva</b>	
Ta'lim jarayonidagi inklyuzivlik teng ta'lim olishni ta'minlash vositasi sifatida.....	150
<b>M.Tairova</b>	
Aholini sog'lomlashtirish uchun jismoniy mashqlarning tejamkor texnologiyalari .....	157
<b>M.Baybaeva, I.Imomov</b>	
Talabalarning nizoli xulq atvorini pedagogik tashxis etishning sinergetik-tuzilmali modeli .....	160
<b>R.Turgunbayev, K.Kodirov, A.Nishonboyev</b>	
O'quvchilarda umummatematik faoliyat usullarini shakllantirish modeli .....	164
<b>S.Uraimov</b>	
Umumta'lim maktabi yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini o'rganish va tadqiqot qilish.....	170
<b>G'.Ernazarov</b>	
Oliy ta'lim talabalarining jismoniy sifatlarini aylanma mashqlar asosida rivojlantirish usullari.....	174
<b>S.Uraimov</b>	
Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya tizimini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy xususiyatlari.....	179
<b>R.Nazimov</b>	
O'quv mashg'ulotlarini zamonaviy usullar asosida tashkil etish .....	182
<b>S.Isroilova</b>	
Rus tilini o'qitish va muloqot qilish jarayonida talabalarining kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish .....	187
<b>M.Tojiboyev, D.Yunusova, M.Xursantova</b>	
Mustaqil darslarning asosiy shakllari va tashkil etilishi .....	191
<b>Q.Iqboljon</b>	
Sharq allomalari musiqiy merosida bo'lajak musiqa o'qituvchilari axloqiy – estetik qadriyatlar tizimining gnesiologik tahlili.....	195
<b>O.Fozilova</b>	
Bolalarni maktabga tayyorlashda innovatsion yondashuv usullari .....	201
<b>A.Zaripova</b>	
Oliy ta'lim muassasalarida noan'anaviy ta'lim berish metodlarini amaliyotga joriy etish orqali chet tillarni o'qitish sifatini yaxshilash.....	205
<b>B.Sharipova</b>	
Bo'lajak biologiya o'qituvchilarini o'quvchilarda bioetik madaniyatini rivojlantirishining nazariy-metodologik asoslari.....	209
<b>N.Karimov</b>	
O'quv dala amaliyotida poxodlarni tashkil etishda gigiyenik qoidalarga amal qilish tartibi.....	212

UDK: 796.81

DOI: [10.56292/SJFSU/vol29\\_iss2/a34](https://doi.org/10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a34)**UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA TIZIMINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY XUSUSIYATLARI****ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ****THEORETICAL FEATURES OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOLS**

Uraimov Sanjar Ro'zmatovich 1

Uraimov Sanjar Ro'zmatovich

– Farg'ona davlat universiteti, p.f.f.d,  
dotsent.**Annotatsiya**

*Tadqiqotlarning ushbu yo'nalishi istiqbolli hisoblanadi, chunki jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha majburiy mashg'ulotlarni darsdan tashqari shakldagi jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish ishlari bilan to'ldirish aksariyat tadqiqotchilarda bahs-munozara uyg'otmaydi. E'tirof etish lozimki, birqator amaliyotchilar va ilmiy xodimlar ta'lim tizimida majburiy shakldagi mashg'ulotlarning metodik jihatdan to'g'ri tashkil qilingan tizimi o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali yo'nalish bo'lishi mumkinligini isbotlashga faol va ba'zan muvaffaqiyatli urinishlarni amalga oshirishadi. Bunda ayrim toifadagi tadqiqotchilar asosiy yo'l an'anaviy yo'nalishdagi o'qitishga asoslangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bazaviy shakllarini jismoniy mashqlarning mashqlantiruvchi samarasidan maksimal tarzda to'liq foydalanishga o'tkazishdan iborat, deb hisoblaydilar. Bu jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yuqori motor zichlik bilan va yurak qisqarish tezligi yuqori darajada bo'lgan sharoitlarda o'tkazishga imkon beradi, bu, natijada, organizmning katta hajm va shiddatga ega bo'lgan jismoniy yuklamalarga moslashish imkoniyatlarining kengayishiga va tekshirilayotgan kontingentning kasallanishi kamayishiga olib keladi.*

**Аннотация**

*Данное направление исследований является перспективным, поскольку дополнение обязательных занятий по программе физического воспитания внеурочными занятиями по физическому воспитанию не вызывает разногласий у большинства исследователей. Следует признать, что рядом практических и научно-педагогических работников предпринимаются активные и порой успешные попытки доказать, что методически правильно организованная система обязательных занятий в системе образования может быть эффективным средством повышения физической подготовленности школьников. Некоторые категории исследователей считают, что основным путем является перевод базовых форм занятий физической культурой, основанных на традиционном обучении, на максимальное использование тренировочного эффекта физических упражнений. Это позволяет проводить занятия физической культурой с высокой двигательной интенсивностью и в условиях высокой частоты сердечных сокращений, что, как следствие, приводит к расширению возможностей организма по адаптации к физическим нагрузкам большого объема и интенсивности, а также к снижению заболеваемости обследованного контингента.*

**Abstract**

*This direction of research is promising, since the addition of compulsory physical education classes with extracurricular physical education classes does not cause controversy among most researchers. It should be recognized that a number of practical and scientific and pedagogical workers are making active and sometimes successful attempts to prove that a methodically correctly organized system of compulsory classes in the education system can be an effective means of improving the physical fitness of schoolchildren. Some categories of researchers believe that the main way is to transfer the basic forms of physical culture lessons based on traditional training to the maximum use of the training effect of physical exercises. This makes it possible to carry out physical culture classes with high motor intensity and under conditions of high heart rate, which, as a result, leads to an expansion of the body's ability to adapt to physical loads of large volume and intensity, as well as to a decrease in the incidence of the examined contingent.*

**Kalit so'zlar:** mashg'ulotlar, ta'lim standartlari, funksional tayyorgarlik, gipodinamiya omili, sog'lom turmush tarzi, ta'lim tizimi, hududiy omillar.

**Ключевые слова:** обучение, образовательные стандарты, функциональная подготовка, фактор гиподинамии, здоровый образ жизни, система образования, региональные факторы.

**Key words:** training, educational standards, functional training, hypodynamia factor, healthy lifestyle, educational system, regional factors.

**KIRISH**

Dunyoning rivojlangan mamlakatlari olimlari va mutaxassislari tomonidan umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyani zamon talablariga mos holda olib borish hamda takomillashtirish

bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Ayniqsa, bolalarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash yo'llarini izlab topish, ularning harakat faolligini oshirish va jismoniy tarbiya darslarining o'quv rejalarini ratsional tuzish, jismoniy tarbiya bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlarni takomillashtirishga qaratilgan namunaviy tavsiflar va mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning salomatligini mustahkamlashga yordam beradigan, ilmiy asoslangan turli uslublar ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy qilingan. Ushbu muammoni hal qilish maqsadida, jahonning turli mamlakatlarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lomlashtirish va har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash masalalari yuzasidan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bunda, umumta'lim maktablari o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirish va salomatligini mustahkamlashni darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida amalga oshirishni ilmiy bazasini tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umumta'lim maktabi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirish va uni samaradorligini optimallashtirish maqsadida, biz, "Jismoniy tarbiyaning integratsiyalashtirilgan modeli"ni ishlab chiqdik. Ushbu model darslardan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlari samaradorligini va natijalarini oshirish hisobiga o'quvchilarning bilimlarini, faolligini, jismoniy tayyorgarligini va salomatligini yaxshilashga, shuningdek pedagoglarga va boshqa manfaatdor tomonlarga daliliy ma'lumotlarga asoslangan tavsiyalarni va jismoniy tarbiya darsdan tashqari shakllarini optimallashtirish va o'quvchilarning jismoniy, psixik va ijtimoiy farovonligida eng yaxshi natijalarga erishishni taqdim etishga yo'naltirilgan.

#### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR**

"Jismoniy tarbiyaning integratsiyalashtirilgan modeli" oldiga quyidagi vazifalar qo'yildi:

- darsdan tashqari mashg'ulotlar uchun alohida dastur ishlab chiqish va uni takomillashtirish;
- jismoniy tarbiya me'yoriy asoslarini samaradorligini optimallashtirish va oshirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqish;
- jismoniy tarbiya bo'yicha yangi ishlab chiqilgan dasturimiz doirasida o'quvchi yoshlarning harakat faolligini, jismoniy tayyorgarligini va salomatligini yaxshilash uchun innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish;
- mazkur modelni o'quvchilarni jismoniy tarbiya bo'yicha natijalariga, faolligiga va umumiy o'zini his qilishiga ta'sirini baholash.

#### **NATIJALAR VA MUHOKAMA**

Jismoniy tarbiyaning integratsiyalashtirilgan modeli" quyidagi tamoyillarga asoslangan(1-rasmga qarang):

1. Ko'nikmalar va hamkorlik tamoyili – o'quvchilarga o'zaro bir-birini tushunishni, jamoada ishlash va guruhdagi mashg'ulotlarni, jamoaviy o'yinlarni, jamoaviy mashqlarni va jamoaviy sport turlarini qo'llab-quvvatlash bilan hamkorlik qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berishga yo'naltirilgan.

2. Innovatsiya va ijodkorlik tamoyili – o'z tarkibiga o'quvchilarni yangi sport jihozlari bilan, innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish, mustaqil tafakkur yuritishni va innovatsiya va ijodkorlikni rivojlantirish uchun boshqalar bilan hamkorlik qilish bilan tanishtirishni kiritadi.

3. Ta'lim va amaliyotni bog'liqligi tamoyili – o'quvchilarni, o'zlarining akademik bilimlarini real amaliyot bilan akademik darslarni qo'llash va o'zlarining shaxsiy bilimlari va amaliyot bilan shug'ullanish orqali bog'lashga undaydi.

4. Sportning har xil turlari bilan shug'ullanish tamoyili – o'quvchilarni sportning har xil turlari, klublar va tashkilotlar bilan, ularni ko'nikmalarini rivojlantirishi va sportning har xil turlarida erishgan natijalarini yaxshilashga yordam berish uchun tanishtirishga yo'naltirilgan.

Modelning sifatini va samaradorligini yaxshilash bo'yicha quyidagi tavsiyalar berilgan:

- jismoniy tarbiya bo'yicha joriy me'yoriy dasturlarni tahlil qilish: joriy dasturlarni tahlil qilish paytida qo'llaniladigan usullar va mezonlarni aniqlash, yaxshilash uchun kuchli tomonlari va sohalari kiritiladi. Bu, mavjud dasturlarni baholash uchun va optimallashtirish uchun sohalarni aniqlashga ravshan asosni ta'minlaydi;

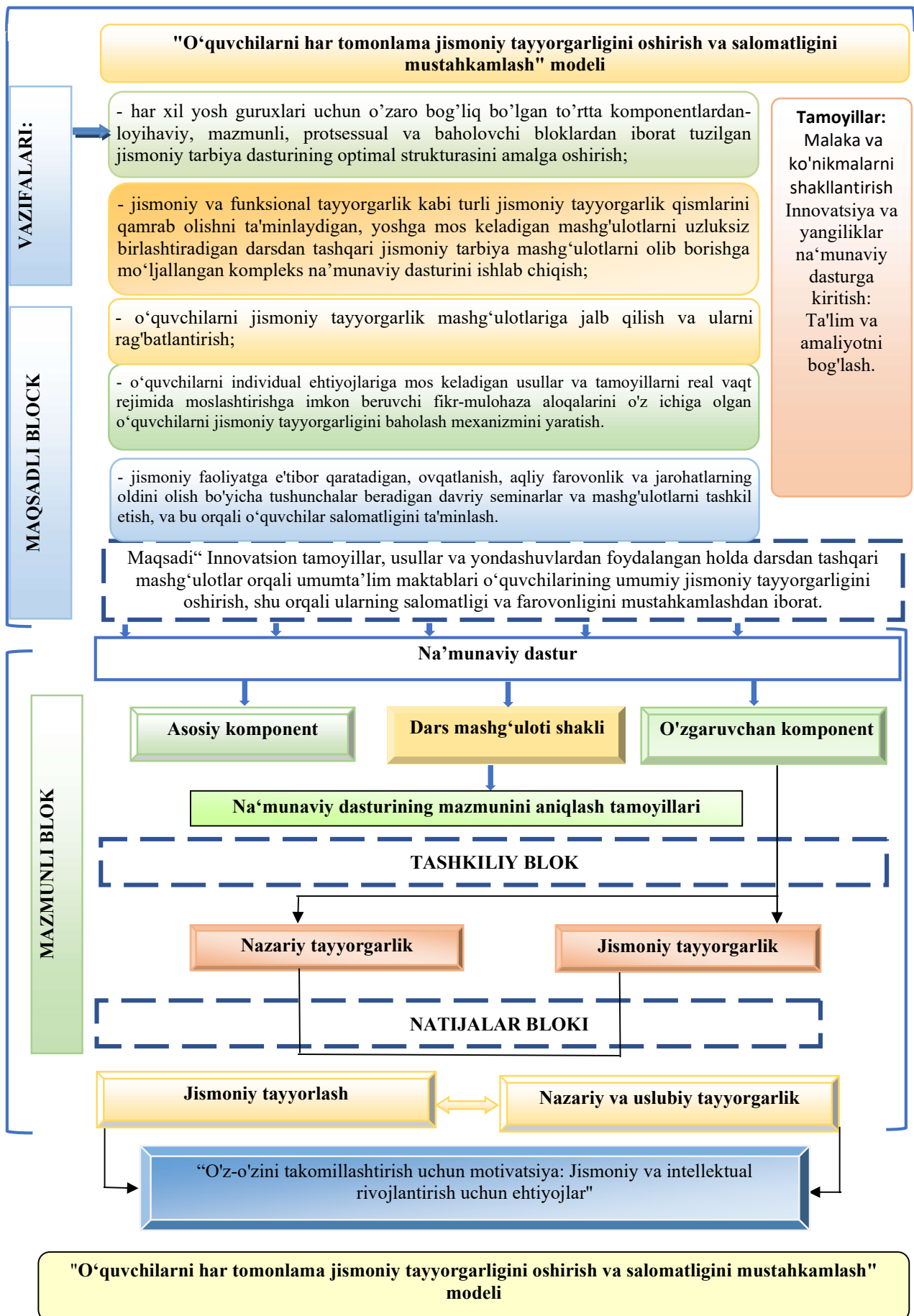
- ilmiy asoslangan tavsiyalarni batafsil bayon qilish, ular jismoniy tarbiya bo'yicha me'yoriy dasturlarning samaradorligini optimallashtirish va oshirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Bu, uni mos ravishdagi adabiyotlar va jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlarning natijalari bilan mustahkamlanishi kerakligini anglatadi.

- innovatsion strategiya, usullar va yondashuvlarni ishlab chiqish: model doirasida ishlab chiqilishi va joriy qilinishi zarur bo'lgan innovatsion strategiya, usullar va yondashuvlarni to'liq bayon qilish. Ushbu strategiyalar o'quvchilarni o'qitishni, faolligini, jismoniy formasini va salomatligini qanday yaxshilashini va ular jismoniy tarbiyaga bo'lgan an'anaviy yondashuvlardan nimasi bilan farq qilishini tushuntiradi;

- modelning ta'sirini qanday baholashga aniqlik kiritish: ushbu model, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, qiziqishlari va o'zini umumiy his qilishi kabi natijalariga ta'sirini baholashning batafsil rejasini beradi. Ma'lumotlar to'plash usullarini, modelning mahsuldorligini tahlil qilish muolajalarini va o'lchash uchun qo'llaniladigan baholash mezonlarini belgilaydi;

- modelning tamoyillarini kengaytirish: modelning tamoyillarini, jumladan, ko'nikmalar va hamkorlikni, innovatsiyalar va ijodkorlikni, maqsadni qo'yishni, ta'lim va amaliyotni bog'liqligini, ko'p qirrali ko'nikmalarni va yo'l harakati qoidalarini buzilishlarini batafsil bayon qilish. Ushbu tamoyillar amaliyotda qanday qo'llanilishi va ularni o'quvchilarning natijalariga kutilayotgan ta'sirini batafsil tahlil qilish.

- keng qamrovli o'quv dasturini ta'minlang: modelning asosiy komponentlari va tashkiliy bloklarini bayon qiladigan batafsil o'quv dasturini kiriting. Mazmunni, nazariy tayyorgarlikni, jismoniy tayyorgarlikni va uslubiy tayyorgarlikni komponentlari va ular modelni olish uchun qanday uyg'unlashtirilishi ko'rsatilgan.



**"O'quvchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini oshirish va salomatligini mustahkamlash" modeli**

**1-rasm. Umumta'lim maktablari tizimidagi jismoniy tarbiyaning integratsiyalashtirilgan modeli.****XULOSA**

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, tadqiqot natijalari maktab jismoniy tarbiya tizimini shakllantirish, o'quvchilarining sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiyaning yaxlit modelidir. Model ko'nikma va hamkorlik, innovatsiya va ijodkorlik, ta'lim va amaliyot o'rtasidagi bog'liqlik, ko'p sport turlari bilan shug'ullanish tamoyillariga asoslanadi. Tadqiqot doirasida maktabdan tashqari dasturni ishlab chiqish, jismoniy tarbiyaning me'yoriy-huquqiy bazasini optimallashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar yaratish, innovatsion yondashuvlarni joriy etish va modelning ta'lim natijalariga ta'sirini baholash kabi vazifalar belgilandi. Modelning samaradorligini oshirish uchun tavsiyalar taklif etiladi, jumladan, mavjud dasturlarni tahlil qilish, batafsil dalillarga asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqish va ularni tegishli adabiyotlar va tadqiqotlar bilan qo'llab-quvvatlash. Tadqiqot maktabdan tashqari jismoniy tarbiya shakllarini optimallashtirish orqali maktab o'quvchilarining ijtimoiy farovonligi va jismoniy rivojlanishida eng yaxshi natijalarni ta'minlashga qaratilgan.

**ADABIYOTLAR (REFERENCES)**

1. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. Tashkent-2004. 334 b.
2. Орлов В.А., Фудин Н.А. Комплексная программа оценки физического состояния и функциональных возможностей организма человека. - Москва.: АРИНА, 1996. - 52 с.у