

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

5-2023

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

H.A.Abdualiyev

Tabiiy-geografik omillarning aholi joylanishiga ta'siri bo'yicha ayrim xulosalar (Farg'ona vodiysi viloyatlari misolida) 101

M.X.Otamirzayeva

Daryo havzalari landshaftlarini tadqiq etishning zamonaviy metodlari 108

ILMIY AXBOROT**M.Abdupattoyev, X.P.Shodmonov**

Sintaktik-stilistik figuralar konvergentsiyasi 115

A.A.Mirzayev

Ibn Al-Arabiyning tasavvufiy qarashlarining asosiy yo'nalishlari va yondashuvlari 119

J.J.Shodiyev

Inson qadrini yuksaltirish borasida Abdulqodir Bedilning falsafiy g'oyalari 125

M.И.Темирова

F.M.Dostoevskiyning "Aka-uka Karamazovlar" romanida ota va farzand munosabatlari..... 130

A.M.Mamajonov

Katta ma'lumotlar asrida milliy xavfsizlik tadqiqotlari 135

P.Sh.Kaxramonova

Badiiy asar tili va ekolingvistika (O'tkir Hoshimovning "Tushda kechgan umrlar" romani misolida) 141

J.U.Umaraliyeva

Zavqiy she'riyatida antroponimlarning qo'llanilishi 144

D.S.Ergasheva

O'zbek xalq ertaklari asosida vatanparvarlik va do'stlikka o'rgatishning pedagogik strategiyasini takomillashtirish 148

D.X.G'aniyeva

"Ta'lim" mikromaydonining paremiologik birliklari 153

X.X.Abduraxmonov

Maktab o'quvchilarning yengil atletika mashqlari orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish 157

G.T.Hojikarimova, Sh.Usarova

Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kompetensiyasini rivojlantirish usullari (tikuvchilik buyumlarini konstruksiyalash va modellashtirish fani misolida) 161

O.Q.Abdullayev

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari..... 164

J.Sh.Nazarov

Pedagogik OTM talabalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hamda yuksaltirishning amaliyotdagi holati 168

Sh.F.Latipov

Madaniy kontekstda lakunaga yondosh hodisalar 173

D.M.Yuldasheva, Z.I.Usmonova

Siddiq Mo'min ijodida mehr konseptining ifodalanishi..... 175

Sh.M.Robilova

Qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik va pedagogik ahamiyati 179

M.Sotvoldiyeva, G.Mirodiljonova

Chet tili o'qitish metodikasida zamonaviy usullar..... 183

R.R.Abdusattorov

Bolalarni suzishga o'rgatishda tayyorlov guruhining nazariy va amaliy asoslari..... 186

H.Arabboyev

O'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish texnologiyasi 192

F.Xalikov

Ta'lim tizimida testologiyadan foydalanishning nazariy asoslarini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari 197

M.I.Yusupova

Rus tilidagi ommaviy axborot vositalarida "Vatanparvarlik" konseptining ifodalanishi 204

**O'QUVCHILARNI OMMAVIY SPORT SOG'LOMLASHTIRISH JARAYONIGA
TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI**

**ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ МАССОВОГО СПОРТА**

**TECHNOLOGY FOR IMPROVING THE SYSTEM OF PREPARING STUDENTS FOR THE
HEALTH PROCESS OF PUBLIC SPORTS**

¹Arabboyev Hurshid

¹Toshkent axborot texnologiyalar universiteti, Farg'ona filiali mustaqil tadqiqotchisi

Annotasiya

Mazkur maqolada jismoniy ta'lim va darsdan tashqari tadbirlar va ommaviy sport musobaqalari o'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashdagi muhim vosita va samarali ta'sir ko'rsatish mexanizmi hisoblanadi. Shu bilan birga o'quvchilarda chaqqonlik, epcillik, 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.

Аннотация

В данной статье физкультурно-оздоровительные и внеурочные мероприятия и массовые спортивные соревнования рассматриваются как важнейшие средства и эффективный механизм воздействия на подготовку учащихся к массовому спортивно-оздоровительному процессу. В то же время изложена обратная связь по задачам совершенствования системы подготовки учащихся к процессу проверки, проявления и оценки их способностей таких качеств, как ловкость, сила и терпение.

Abstract

In this article, physical culture and recreation and extracurricular activities and mass sports competitions are considered as the most important means and effective mechanism of influence on the preparation of students for the mass sports and recreation process. At the same time, feedback is provided on the tasks of improving the system of preparing students for the process of testing, displaying and evaluating their abilities of such qualities as dexterity, dexterity, strength and patience.

Kalit so'zlar: *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.*

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

Key words: *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 Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasida yoshlarga ta'lim-tarbiya berishni yangi bosqichga olib chiqish, ularning aqliy va jismoniy kamolotiga alohida e'tibor qaratish orqali raqobatbardosh kadrlar tayyorlashustuvor vazifa sifatida belgilangan. «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiyaning yuqori darajasiga va aholining hayoti sifatiga erishish strategik vazifani - mamlakatni barqaror rivojlantirishni amalda ro'yobga chiqarish doirasida muhim shart hisoblanadi. 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 vazifani hal etishning asosiy omillaridan biri bo'ladi». Shuningdek, O'zbekistonni yangi taraqqiyot strategiyasida ham yoshlarni ommaviy sport 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 chiqish 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 rejalashtirilmogda. 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'lamlı ishlar amalga oshirish hisoblanadi. Zero, «...aholi salomatligini mustahkamlash va jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish hamda mehnat qilish, o'z vaqtida dam olish, shuningdek, gigiyenik 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 musobaqalari 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'ib qilish, 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 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 tizimiyangi bosqichga olib chiqilganini ko'rstadi.

Davlatimiz rahbari tomonidan ham sport va jismoniy tarbiya sohasiga qaratilayotgan e'tiborni 2018-yil 28-dekabrda Oliy Majlisga Murojaatnomasida keltirilgan fikrlardan ham bilish mumkin: «Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz. Yosh avlodimiz o'rtasida sportni ommalashtirish maqsadida eng chekka tumanlarda bolalar va o'smirlar sport maktablarini tashkil etamiz". Ushbu fikrlardan ham bu boradagi islohotlarning yanada jadal rivojlantirish zarurligini va yoshlarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga yo'naltirish kunimizning dolzarb vazifalardan biri ekanligi qad etilgan.

Ma'lumki, o'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga qaratilgan ta'lim-tarbiya qonuniyatlari pedagogika nazariyasida quyidagicha tavsiflanadi.

a) «ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga yo'naltirilgan ta'limning ijtimoiy ehtiyoj bilan bog'liqligi qonuniyati;

b) jismoniy tarbiya va sport sohasini ommalashtirish va ta'lim-tarbiya jarayoniga to'liq olib kirishning pedagogik shart-sharoitga bog'liqligi qonuniyati;

v) ommaviy sport sog'lomlashtirishga qaratilgan tizimni rivojlantirishni yagona pedagogik jarayon tarkibiga kiruvchi ta'lim-tarbiyaga o'zaro bog'liqliligi qonuniyati;

g) ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlarini oshirish va jismoniy irodasini mustahkamlashning umumiy tizimi bilan aloqadorligi qonuniyati;

d) yaxlit pedagogik jarayonda umumkasbiy fanlar bilan ixtisoslik fanlarining mazmuni, shakllari, metodlari, vositalarining o'zaro bog'liqlikda amalga oshirilishining zarurligi qonuniyati".

Umumiy o'rta ta'lim tizimida o'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimining pedagogik mazmuni shundan iboratki, o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish, ularni chiniqtirish va mustahkamlash, sog'lomlashtirish va umumiy harakatni shakllantiruvchi mashqlar asosida ularda jismoniy sifatlarini o'stirishga qaratilgan bo'ladi. Zero, ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida tashkillashtiriladigan o'quv mashg'ulotlarida bilim oluvchilarning faolligini oshiruvchi didaktik tizim mavjud bo'lib, u o'zida ta'lim-tarbiya va o'qitish jarayoniga xos quyidagi ma'lumotlarni taqdim etishga yo'naltirilgan bo'ladi:

a) «ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning nazariy asoslari orqali jismoniy harakatlar va mashqlar to'g'risida bilimlar berish;

b) ommaviy sport sog'lomlashtirish faoliyatiga doir harakatlantiruvchi va chiniqtiruvchi mashqlar bo'yicha ilmiy hamda amaliy ma'lumotlar berish;

v) badantarbiya mashqlari yordamida yoshlarni sog'lomlashtirish to'g'risidagi tushunchalarini kengaytirish va sportga qiziqishni uyg'otuvchi tadbirlarni tashkil etish". Demak, o'quvchilarni sportga qiziqtirish hamda ularda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishga qaratilgan sog'lomlashtirish darslarini tashkil etishning innovatsion tizimini tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi pedagogik jarayon o'quvchilarda sport sog'lomlashtirish jarayoniga yangicha dunyoqarashni shakllantirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

NATIJALAR

Shu bilan birga, umumiy o'rta ta'lim tizimida o'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga yo'naltirishda jismoniy tarbiya darslari muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy tarbiya darslari samaradorligi ularni tashkil etish sharoitlari va talablariga bog'liq bo'ladi. Ochiq havoda o'tkazilganda dars davomida jismoniy rivojlanish bilan birga tabiat omillari ta'sirida chiniqish muolajalari ham amalga oshadi. Jismoniy tarbiya darslariga iqlim va fasllarning ham ta'siri katta bo'ladi. Dars o'tish joylari, sport maydonlari, sport zallarining holati va jihozlar bilan ta'minlanganlik o'quvchilarni sport kiyimida bo'lishligi jismoniy tarbiya darslari jarayoniga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ochiq havoda sport maydonlarida dars o'tkazilganda o'quvchilarni sport maydoniga kelishlari maydon bo'yicha dars davomida taqsimlanishi va dars yakunida mashg'ulotdan ketishi holatlarini nazorat qiladi. Sovuq kunlarida qizdirish mashqlariga katta e'tibor beriladi. O'quvchilarni bekor holda qolishlari bartaraf etiladi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda xilma-xil jismoniy harakatlar, ulotqirish, tez yugurish, estafetalar, uzunlikka va balandlikka sakrashlar bajarish imkoniyati keng bo'ladi.

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, bo'lajak natijalarni prognozlashtirish metodlarining ilmiy asoslanganligi, bolalar sportidan boshlab professional 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 rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi.

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 sifatlarini 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 sifatlarini 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, xususi 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 sifatleri 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. 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 sifatleri 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 xususiyatlarini 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 sifatlarining 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 sifatleri 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 sifatleri 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 aldanchilik kabi salbiy sifatleri uning ham katta sportda, ham hayotda to'siqlarga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi".

O'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashda ularning qiziqishlarini o'rganish, iqtidorini to'g'ri baholash va qobiliyatlari bo'yicha to'g'ri yo'naltirish ishlari muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Ko'plab o'quvchilar o'z xarakteriga mos bo'lmagan sport turini tanlab olishadi yoki ular uchun tanlovni ota-onalari amalga oshiradi. Bu esa ularda ushbu sport turiga yoki to'garakka qiziqishni va vijdonan harakat qilish istagini so'ndiradi. Ba'zi o'quvchilar ko'ngilchan bo'lganliklari bois ular sportning hujumkor turi bilan shug'ullana olmaydi yoki shug'ullansa ham uning natijalari samarador bo'lmaydi. Ya'ni ular o'z xarakteriga mos sport turini tanlashda xatolikka yo'l qo'yishgan bo'ladi. Lekin sportning ba'zi turlarida tajovuzkorlik muhim omil bo'lgan bois tajovuzkor bolalar manashu sport turini tanlashlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytsak, o'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashda innovatsion ta'lim asosida ularda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish hamda gigiyenik dunyoqarashini o'stirish ham zaruriy vazifalardan biridir. O'quvchilarda gigiyenik dunyoqarashni shakllantirishda ertalabki gigiyenik gimnastika, sayrlar va boshqa yuklamalarni o'zida mujassam

etmagan mashqlarni o'rgatish va bu ishlarni mustaqil bajarishga motivatsiya berish ham muhim vazifalardan biridir.

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.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси // Халқ сўзи, 2018-йил 23-декабрь.
2. 2019-2023 йиллар даврида 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. Iermakov S.S., Cieslicka M, Muszkieta R. Physical culture in life of Eastern- European region students: modern state and prospects of development. Physical education of students, 2015. №6. –S. 16–30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0603>
5. Makhamov A.Y. The importance of the physical training in shaping health lifestyles for prospective teachers, Scientific Bulletin of Namangan State University: 2019. Vol. 1: Iss. 10, Article 68. <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss10/68>.