

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

**2024/6-SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.S.Eminchayev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda yangicha pedagogik yondashuvlar.....	11
G.M.So'fiboyeva	
Boshlang'ich sinflarda STEAM – ta'lim texnologiyasini qo'llashning ilmiy-nazriy asoslari	14
M.M.Baxromov	
Elektron ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining roli	18
A.A.Meliqo'ziyev	
11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan mashqlar majmuasining samaradorligi	21
R.B.Mirzaev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda pedagogik maxoratni oshirish	26
A.A.Muhiddinov	
Aylanma mashqlar yordamida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usullari va samaradorligi	34
Sh.G'.Qodirov	
11-15 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va statistik tahlili.....	38
SH.G'.Qodirov	
O'rta yoshdagi o'quvchilarda chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligi tahlili	42
M.K.Aхмадалиева, К.Н.Рахимова, М.О.Балтабаева	
Использование современных технологий в системе образования Узбекистана	46
SH.D.Raxmatjonov	
Faoliyat motivatsiyasining shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar.....	50
O.B.Tursunov	
Iqtisodiyot nazariyasi fanini o'qitishda kompetensiyalarni shakllantirish uchun yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash metodikasi.....	55
S.R.Uraimov	
Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlarini aylanma mashqlar orqali rivojlantirish usullari va samaradorligi	58
S.R.Uraimov	
Jismoniy tarbiya darslarida nazariy mashg'ulotlarning samaradorligi.....	62
S.R.Uraimov	
Qishloq maktablarida yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish metodikasining ilmiy asoslari va samaradorligi.....	67
R.A.Xamrakulova	
Diplomatik diskursda paralingvistik elementlar tadqiqi.....	71
O.N.Madaminov	
Jismoniy rivojlanganlik - jismoniy statusning mazmuni va uning o'lchamlari tarixi.....	74
S.D.Akzamov	
Futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligi	80
Г.Г.Козлова	
Эффективность использования компетентностного подхода в формировании волевых качеств у учащихся старших классов	85
М. К.Рузиева	
Интеграция уроков плавания с экологическим воспитанием	89
Н.Н.Бобожонов	
Интеграция волейбольных упражнений для развития когнитивных навыков у школьников.....	94
Z.N.Usmonov, G.R.Qurbonov	
Tana qismlarining (bo'laklarini) garmonik rivojlanganligini ijobiy va salbiy tomonlari.....	99
J.X.Abdullayev	
O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari, mashg'ulotlarining shakllari, vositalari, darsning mazmuni va tuzilishi	105



UO'K: 613.7

**O'QUVCHILAR JISMONIY TARBIYASINING
VAZIFALARI, MASHG'ULOTLARINING SHAKLLARI, VOSITALARI, DARSNING
MAZMUNI VA TUZILISHI**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ЗАДАЧИ, ФОРМЫ УПРАЖНЕНИЙ, СРЕДСТВА, СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА
УРОКА**

**TASKS, FORMS, MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS, CONTENT AND
STRUCTURE OF THE LESSON**

Abdullayev Jasur Xolmirzayevich 

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya nazariyasi o'qituvchisi

Annotatsiya

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari, mashg'ulotlarning shakllari, vositalari, darsning mazmuni va tuzilishi haqida yozilgan maqola jismoniy tarbiyaning ta'lim jarayonidagi ahamiyatini yoritadi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari, ya'ni sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va o'quvchilarning psixologik holatini yaxshilash kabi jihatlar ko'rib chiqiladi. Maqola, shuningdek, jismoniy tarbiyaning o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga va jamoaviy ruhni oshirishga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qiladi. Bu orqali o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini yanada samarali tashkil etish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Аннотация

Статья, посвященная задачам физического воспитания учащихся, формам занятий, средствам, содержанию и структуре урока, освещает важность физического воспитания в образовательном процессе. В данной статье рассматриваются основные задачи физического воспитания, такие как формирование здорового образа жизни, повышение физической активности и улучшение психологического состояния учащихся. Также анализируется, как физическое воспитание влияет на общее развитие учащихся, формирование здорового образа жизни и повышение командного духа. Это поможет сформировать необходимые знания и навыки для более эффективной организации физического воспитания учащихся.

Abstract

The article discusses the tasks of physical education for students, the forms and tools of activities, as well as the content and structure of lessons, highlighting the importance of physical education in the educational process. It examines the main objectives of physical education, such as promoting a healthy lifestyle, increasing physical activity, and improving students' psychological well-being. The article also analyzes how physical education impacts students' overall development, fosters a healthy lifestyle, and enhances team spirit. Through this, it aims to help develop the knowledge and skills necessary for organizing students' physical education more effectively.

Kalit so'zlar: Dars mazmuni, dars tuzilishi, dars rejalashtirish, maqsadlar, metodlar, vositalar, o'quv faoliyati, baholash, o'qituvchi roli, o'quvchilar faoliyati, tezkor mashg'ulotlar, guruhli mashg'ulotlar, individual mashg'ulotlar, o'yin shaklidagi mashg'ulotlar, amaliy mashg'ulotlar.

Ключевые слова: Содержание урока, структура урока, планирование урока, цели, методы, средства, учебная деятельность, оценивание, роль учителя, деятельность учащихся, быстрые занятия, групповые занятия, индивидуальные занятия, игровые занятия, практические занятия.

Key words: Lesson content, lesson structure, lesson planning, objectives, methods, tools, educational activities, assessment, teacher's role, students' activities, quick exercises, group activities, individual activities, game-based activities, practical exercises.

KIRISH

Bashariyat tarixining guvohlik berishicha ijtimoiy formatsiyalarning o'zgarishi bilan insonning ta'lim va tarbiyasi jarayoni, jumladan jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari o'zgarib, vositalari takomillashgan, ta'limning samarali usuliyatlari saralangan va bu jarayon hozir ham davom etmoqda. Mashg'ulotlarining tashkillanishi, uning shakllari o'zgarib borgan va bu jarayon hozir ham

davom etadi. Bu qonuniyat. Chunki, insoniyat taraqqiyoti davomida davlatchilik tizimi shakllanishi, bu tizimni belgilangan davrida hukm surishi qonuniyat bo'lib, zamonimizni o'tgan davrlardan shu kungacha jamiyat a'zosining(individ) jismining rivojlanganligi, uning jismoniy jihatdan yetukligi, kamoloti va unig jisman barkamolligini yo'lga qo'yish yetakchi omil sifatida o'z mohiyatiga ega bo'lib kelayotganligi muammoni dolzarbligidan dalolatdir.

Qayd qilinganlardan kelib chiqib shu kungi zamondoshimiz jismoniy yetkuligi, jismoniy kamoloti va uning jisman barkamolligi, ma'naviy boyligining poydevori sifatida yurtimizning umumiy o'rta davlat jismoniy madaniyat ta'limi tizimi, uning jismoniy mashg'ulotlari orqali amalga oshirilayotganligi jarayonning zaruriyatligini ko'rsatmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mamlakatimiz o'quvchi talaba yoshlarining, ayniqsa, maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi asosan ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya darsini tuzilishi va o'tkazilishi bilan bog'liq. Jarayon harakatga o'rgatish ta'lim metodlari, vositalariga yangicha yondoshishni talab qilishi tabiiy hol. Shuning uchun ham Rusiy zabon olimlarimiz V.V. Belinovich, K.X.Grantsyina, N.A. Lupandina, Z.I.Kuznesova, V.G.Yakovleva, B.A. Ashmarin, J.K.Xolodov, A.A.Vasilkov, A.N.Xan hamda mamlakatimiz olimlari Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev, Yu.M. Yunusova va boshqa sohaning boy tajriba sohiblari sanalgan o'qituvchilarni tajribalari, tibbiyot, fiziologlar, gigiyena va psixologiyaga mansub ilmiy tadqiqotlarning natijalari jismoniy madaniyat ta'limi amaliyotida shu kungacha foydalanishga tavsiya qilgan ilmiy uslubiy tavsiyalari hozirgacha ham o'z qimmatini yo'qotgani yo'q. Lekin, hozirgacha ham darsning tuzilishi, tashkillanishi, ularning klassifikatsiyasi va boshqa qator jismoniy madaniyat darsi aspektlariga mansub turlicha, mukammal umumlashgan, biri biridan nisbatan uzoqroq ochiq-sochiq fikrlar tizimga solinishi, ularga oid innovatsiyalar o'rganilishi taqazo etilayotganligini guvohi bo'ldik.

Maxsus nazariy, ilmiy-uslubiy adabiyotlarimizning tizimli va manzilli taxlili mamlakatimizda hozirgacha jismoniy madaniyat darsi nazariyasiga bag'ishlangan fundamental tadqiqotlar o'tkazilmaganligini aniqladik. Mavjud tadqiqotlar asosan sobiq Ittifoq jismoniy tarbiya tizimi amaldalik davrida o'tkazilganligi, ularda jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarining nazariy asoslari umuman uranilmaganligi (faqat A.N.Xanning, 1989-tadqiqotlaridan boshqa), boshqa mavjud tadqiqotlar jismoniy madaniyat darsining mazmunidagi alohida komponentlarga bag'ishlanganligini ko'rdik. Yohud malakatimizdagi tarixan qisqa vaqt ichida amalga oshirilayotgan tub o'zgarishlar jamiyatimiz jismoniy madaniyati ta'limining asosiy mashg'ulot shakli – jismoniy madaniyat darsining innovatsiyalari tizimiga ta'aluqli emasdek.

Maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayoni biz pedagoglardan maktabda faoliyat ko'rsatish uchun jismoniy tarbiya jarayonining asosiy mazmuni, tashkil qilinishini, o'quvchilarni harakatga o'rgatish metodikasi, foydalaniladigan jismoniy mdaniyat ta'limi vositalari va boshqa qator kasbiy nazariy bilimlar va kasbiy amaliy malakalarga ega bo'lishni talab qiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi, asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishtirish, shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlashni hamda ularni sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati (STTJM) sohibiga aylantirishni nazarda tutadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi.

Umumiy vazifalar – bilim berish, jisman tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi o'rta maxsus umumiy davlat jismoniy tarbiya ta'limi vazifalarini hal qiladi.

Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

1) o'quvchilar organizmining sog'ligini mustahkamlash, rivoj-lantirish va chiniqtirishdek STTJM odobiga ega qilish;

2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini rivoj-lantirish va keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;

4) o'quvchilarga umumiy o'rta ta'lim me'yorida jismoniy mada-niyatga oid yangi nazariy jismoniy bilimlarni berish va ularni yildan yilga takomillashtirish;

5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish va unga odatni shakllantirish;

PEDAGOGIKA

6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalash.

7) ma'naviy tarbiyaning elementlari axloqiy, ruhiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'lash, qadriyatlarimizga oid vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jismon tayyorgarligini o'rnatishini e'tiborga olib, o'qitishning ayrim bosqichlariga aniqliklar kiritish va qayd qilingan boshqa qator vazifalarni quyidagi yoshdagilar guruhlarida hal qiladi: *kichik maktab yoshidalik* davri - 6(7)-8(9)-10(11) yosh, 1-4 sinf o'quvchilik davri. Organlari va tuzilmalarini tabiiy rivojlanishini o'ta jadallik davri bo'lib, biz uni jismonan garmonik rivojlanishini yo'lga qo'yishimiz uchun eng qulay davr hisoblanadi.

1-chizma

DASRNING TAYYORLOV QISMINING STRUKTURASI

(taxminiy)

TAYYORLOV QISMINING BLOKLARGA AJRATILISHI

3-5 daqiqa	2-3 daqiqa	5-6 daqiqa	4-5 daqiqa	3-4 daqiqa
Tashkiliy daqiqa I blok	Yurish, qaddi qomad mashqlari II blok	Funksional tayyorgarlik III blok	URMlar (yo'naltirilgan) IV blok	Tayyorlov, yo'llanma berish mashqlar V-VI blok

2-chizma

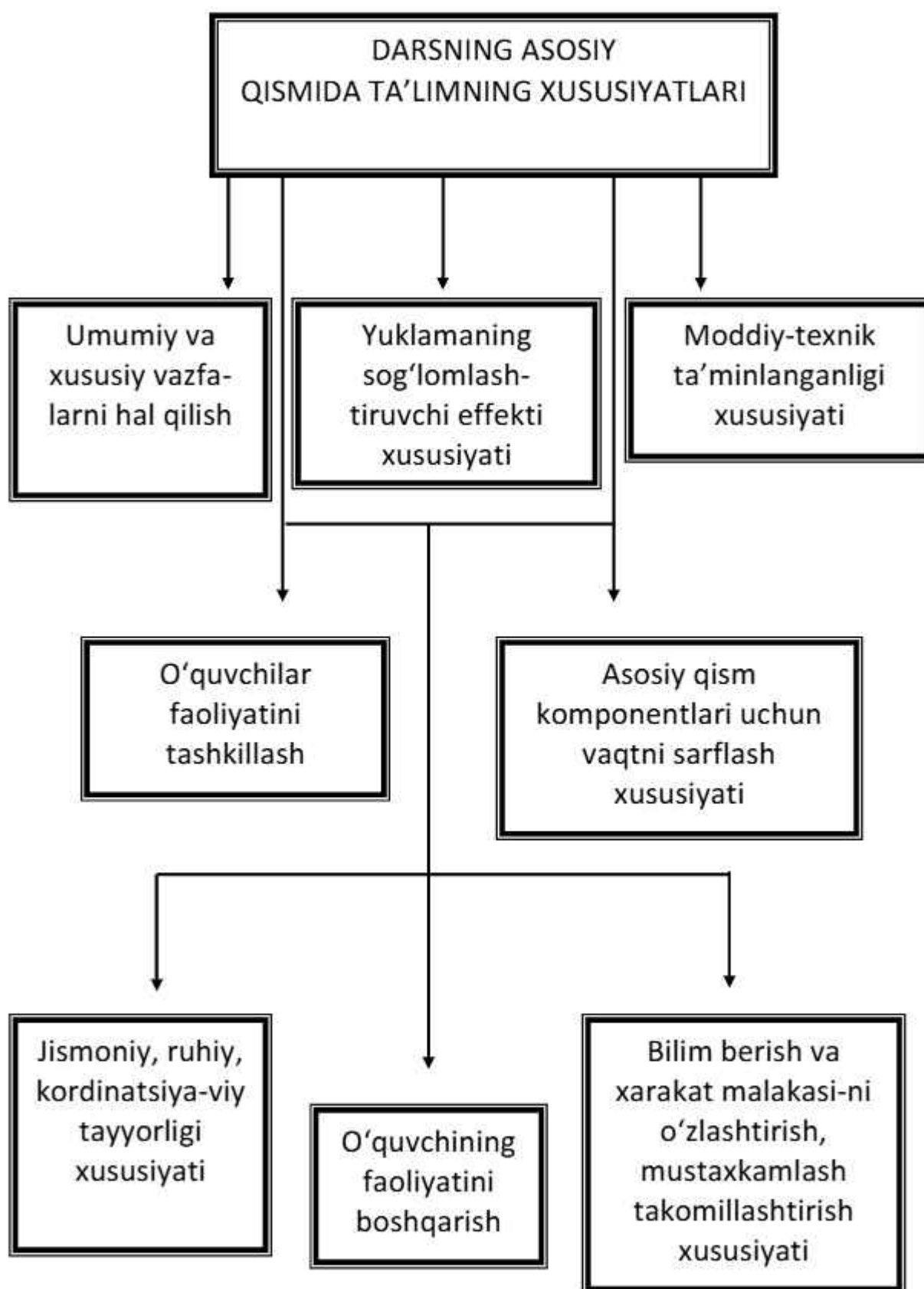
Tashkiliy daqiqasi 3-5 (6-8 min)

Saflash	Raport qabul qilish	Salomlashish	Davomat o'quvchini darsga tayyor tek	Dars vazifasi yoki mavzuni e'lon qilish	Diqqat uchun mashqlar	Qaddi-qomat mashqlari	Tez yurishga o'tish	Bguriish yurish	Harakatda yoki safda turib URM	Tayyorlov mashqlar	Yo'llanma beruvchi mashqlar

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasini asosiy mashg'ulotlari ning shakllari ***o'quv ishlari, sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassa-salarda va oilada jismoniy tarbiya***: "Jismoniy madaniyat darsi", "darsgacha gimnastika", "jismoniy madaniyat daqiqa-lari", "katta tanaffusdagi uyushtirilgan o'yinlar", "sport ko'ngil ochishlari", "kuni uzaytirilgan maktablardagi ommaviy jismoniy madaniyat mashg'ulotlari", "sport seksiyalari", "bayramlari, musoba-qalar, "Quvnoqlar va zukkolar" uchrashuvlari, "Salomatlik kuni" va h.k.dek o'ndan ortiq xildagi jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari va sog'lomlashtirish ishlarining mashg'ulot shakllari yo'lga qo'yiladi.

O'quv ishlari – o'quvchi jismoniy tarbiyasini tashkillashning asosiy shakli bo'lib, maktab Jismoniy madaniyat darsi tarzida uyushtiriladi.

Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzular-ini o'qitish jarayoni tushuniladi.



PEDAGOGIKA

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulot-larining alohida shakli bo'lib, u umumta'lim maktablari, akademik, kasb-hunar liseylari, oliy o'quv yurtlari, kollej, gimnaziya va boshqa o'quv muassasalaridagi mashg'ulotlardan o'zining maqsadi va vazifalari bilan farqlanadi.

4-chizma

Darsning yakunlov qismini tuzilishi

S aflash va maydon bo'ylab yurish	Nafas, YUQCH si ritmini pasaytirish uchun mashqlari bajarish	O'zlashtiril- ganni joriy baholash, rag'batlantirish baholarini e'lon qilish	Uyga beriladigan vazifani tushuntirish, bajarib ko'rsatish	Sa vol javoblar	Uyish gan holda dars joyini tark etish
---	--	---	--	-----------------------	---

Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkilla-nishini turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashg'ulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu yo'nalishida ma'lum natijalarga erishishni maqsad qilib qo'yish mumkin. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o'qitilgan (o'rgatilgan) va keyin o'qitiladigan mavzulari bir biri bilan harakatning ayrim yoki bo'laklari bilan albatta bog'lanishi va tuzilishi bilan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy madaniyat darslarining xarakterli tomoni shundaki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontin-gent bilan bir necha yilga mo'ljallangan dastur asosida hamda ma'lum tizimga solingan jadval asosida tashkillanadi. Darsumumiy jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo'lga qo'yish maqsadida o'tkaziladigan mashg'ulot-larning tizimli va nisbatan tejimli, samarali shaklidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining boshqa tipik formalari o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan darslardan tubdan farqlanadi. Ko'pincha mashg'ulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to'ldiradi va uni xususiy va umumiy vazifalarini to'ldirishda qo'shim-cha rol o'ynaydi. Lekin ular aholini jismoniy tarbiya bo'yicha ma'lum darajadagi talablarini to'la qondirib, mustaqil ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy madaniyat darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar. Jismoniy tarbiyadan pedagogik jarayonning natijalari Jismoniy madaniyat darslari orqali olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars zaminidagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.

Jismoniy madaniyat darslari **ta'lim berish** (o'qitish), **tarbiya-lash** va **sog'lomlashtirishdek** jismoniy tarbiya **jarayonining umumiy vazifalaridan kelib** chiqib, har bir dars uchun aniq "Tanishtirish", "O'zlashtirish", "Mustahkamlash", "Takomillashtirish"dek mazmunga ega bo'lgan **xususiy vazifalarni** qo'yib, uni hal qilishni nazarda tutadi.

Ta'lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturida tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko'nikma-larni rivojlantirishga hamda o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo'llashga o'rgatishga yo'naltiriladi. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi.

Ta'limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar, zarur vazifalar, boshqa xillarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoya qiladi. Masalan, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik jihatdan mukammal o'rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, buni hal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shug'ullanuvchini harakat koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o'zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o'zlashtirilayotgan harakatga o'xshash harakat zahirasiga ham bog'liq.

Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi. Ta'limning vazifalari, yuqoridagilardan tashqari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan ham hal qilinadi. Jismoniy madaniyat darslarida faqat ta'lim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar – e'tibor-

lilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomliligi, maqsadga intilishi, mustaqilligi va qiyinchiliklarni yengishdagi qat'iyligi va boshqalarni qo'shib tarbiyalash talab qilinadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish tegishli kiyim bosh bilan shug'ullanishni, mashg'ulotlar joylarida zaruriy sanitariya-gigiyena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda quyosh nuri, havo namligi va boshqa vositalardan foydalanib o'tkazilishi, sog'lomlashtirish vazifalarini ijobiy hal etish imkoniyatini yaratadi. Sog'lomlashtirish vazifalari tarbiyalash, bilim berish vazifalari bilan qorishtirilib yuborilishiga yo'l qo'yilmasligi lozim.

Jismoniy madaniyat darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyiligi, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektiv foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyor-garfigi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektiv foydalana olish bilan bog'liq.

Darsning tashkillanishi va uning ta'minlanganligi quyida-gilarni:

1) tibbiy va gigiyena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni;

2) moddiy-texnik jihatdan ta'minlashni;

3) darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektiv hal qilishni nazarda tutadi.

Dars o'tkazishning tibbiy-gigiyenik sharoiti jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog'lomlashtirish effekti sifatida namoyon bo'ladigan bir butun kompleksli tadbirlar, tibbiy gigiyenik sharoitni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish joyining qat'iyan belgilangan tibbiy-gigiyenik normalarga muvofiqlashtirish, sport zali uchun havo tempera-turasi eng ma'quli 14-16^oS da bo'lish, tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallarining esa oynalari ochilib shamollatilishi va boshqalar.

XULOSA

Inson o'pkasining normal havo ventilyasiyasi minutiga 4 - 6 l. atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda organizmni kislorod istemoli me'yori 10 l. va undan ortiq hajmda bo'lishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot joylarini toza havo bilan ta'minlashning ahamiyati muhim.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar), polni tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so'ng zal polini ho'llangan pol latta bilan, namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng esa shug'ullanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug'ullanuvchi sog'ligiga katta putur yetkazadi, tanani, sport kiyimlarini kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy texnik ta'minlash deganda, darsning optimal zichligini ta'minlashga imkon beradigan, qo'yilgan kompleks vazifa-larni to'laqonli hal qilish uchun kafolat beradigan, yetarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg'ulot joyi nazarda tutilgan. Oxirgi yillarda ko'pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko'pchilik o'quvchi shug'ullanishi mumkin bo'lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori effektiv tashkiliy formasini vujudga kelishiga, oxir oqibat mashg'ulotlar natijalarini oshishiga olib kelmoqda.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924. 24.01.2020. 1.2.3.4.5.-ilovalar.
2. "Sog'lom turmush tarzini keng tadbir etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099 son. 30.10.2020.
3. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A. va boshqalar. "Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari". Uslubiy qo'llanma. "Farg'ona" nashryoti, 2011.257 s.
4. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A., Umumiy o'rta va kasb-xunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlar.T. 2009 y.
5. Xankeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati o'quv qo'llanmasi. "Farg'ona" nashryoti, 2010.
6. Xankeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar. Kasb-hunar kollej lari o'quvchi yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati "Farg'ona" nashryoti, 2011.
7. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik (3-to'ldirilgan nashri). Farg'ona -2021. "Poligraf Super Servis" MCHJ nashryot matbaa bo'limi" sah. 476.