

UMUMTA'LIM MAKTAB JISMONIY TARBIYA TA'LIMI TIZIMI HOLATI

Uraimov Sanjar Ro'zmatovich

Aniq va tabiiy fanlar kafedrası mudiri p.f.b.f.d., (PhD), dotsent

uraimov-sanjar@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7902217>

Annotatsiya: tizimida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi tana madaniyati bilan bog'liq bo'lgan maktab kontingenti o'rtasida ilmiy asoslangan dunyoqarashni shakllantirishga, mustaqil jismoniy tarbiyani tashkil etish va o'tkazish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilganligi bilan tavsiflanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, fan, innovatsiya, tadqiqot, hamkorlik, texnologiya, ta'lim, mashg'ulot, sport ko'rsatkichlari, tezlik-kuch jismoniy sifatlari, jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy barkamollik.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini individual xususiyatlar va salomatlik holatiga muvofiq oshirishdir. Tuzilmasi va rejalashtirishni hududning o'ziga xos sharoitlarini, umumta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda modernizatsiya qilish, alohida pedagogik tuzatishlar kiritildi. maktab jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish.

Jismoniy fazilatlarni yaxshilash va salomatlikni mustahkamlash maktab jismoniy tarbiyasining eng muhim vazifasi bo'lib qolmoqda, bu erda jismoniy tarbiya yo'nalishi sezilarli darajada o'zgarib bormoqda, shu bilan birga o'quvchilarning mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini shakllantirishga katta e'tibor beriladi.

Tananing funksional imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan asosiy jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maktab pedagogik jarayonining mazmuniga alohida e'tibor qaratish lozim:

1. O'quvchilar jismoniy tarbiya dasturida nazarda tutilgan turli jismoniy mashqlar to'plamini bajarishlari kerak;
2. O'z tanasining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ertalabki gigiyenik va tuzatuvchi gimnastikaning jismoniy mashqlar komplekslarini tuzish va bajarish;
3. Salomatlik holati va ularning harakatchanlik darajasini hisobga olgan holda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar komplekslarini bajarish;
4. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning doimiy monitoringini amalga oshirish, vosita harakatlarini bajarish texnikasi va jismoniy faoliyat miqdorini nazorat qilish;
5. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda faol ishtirok etish va bolalar sportining asosiy turlaridan biri bo'yicha maktab musobaqalarida hakamlarlik qilish.

Jismoniy tarbiya tizimidagi muhim vazifalardan biri jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va tananing funksional imkoniyatlarini yaxshilashni nazorat qilish, uning samaradorligini doimiy nazorat qilish orqali sog'lomlashtirishdir.

Umumta'lim maktabining o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilari quyidagilarga ega bo'lishlari kerak:

1. Individual tanlangan sog'lomlashtirish - jismoniy madaniyatni yaxshilash komplekslarini bajarish;
2. O'z-o'zini massaj qilishning eng oddiy usullarini bajarish;
3. Jismoniy madaniyat darslarining jamoaviy shakllarida ijodiy hamkorlikni amalga oshirish.

Mustaqillik yillarida har tomonlama o'rganilmagan, maktab ta'limi tizimidagi jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim standartlari va dasturlarining asosiy qoidalarini qiyosiy tahlil qilishda muayyan ilmiy qiziqish uyg'otdi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturida o'quv jarayonining umumiy maqsadi shakllantirilgan bo'lib, u yosh o'quvchilarda ularning sog'lig'ini hurmat qilishda barqaror motivlar va ehtiyojlarni shakllantirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, jismoniy tarbiyadan ijodiy foydalanishdan iborat. Jismoniy tarbiya sohasidagi yetakchi nazariyotchi L.P.Matveevning fikricha, maktab ta'limi tizimida jismoniy tarbiyaning maqsadi insonning jismoniy tabiatini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan harakat faolligi bo'lib, bu faoliyatni o'zlashtirish jarayonida yaxlit bo'ladi. shaxs jismoniy, aqliy va axloqiy fazilatlarning xilma-xilligi birligida shakllanadi.

Vosita faoliyati jarayonida jismoniy, aqliy va shaxsiy fazilatlarni takomillashtirish. Jismoniy tarbiya yordamida yosh o'quvchilarning sog'lig'ini shakllantirish va mustahkamlash maktab ta'limi amaliyotiga rivojlantirish va joriy etishga, sog'lomlashtirish, profilaktika va tuzatish vazifalarini hal qilishga qaratilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlarga bag'ishlangan. Sog'lomlashtirish dasturlari va pedagogik usullarning monitoringi ular jismoniy tarbiya bo'yicha valeologik dasturlarning omillari ekanligini aniqladi.

Salomatlik holatidagi turli og'ishlarning oldini olishga qaratilgan jismoniy mashqlar bilan qo'llab-quvvatlanmaydi va ularni tuzatish zarur, deb hisoblashga asos beradi.

Maktab jismoniy tarbiya dasturlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ushbu dasturlarning asosiy yo'nalishi kichik yoshdagi o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, yaxshi jismoniy rivojlanish, ularning harakat qobiliyatini optimal darajaga ko'tarish, nazariy bilim va ko'nikmalar, motivatsiyalar va mashqlarni bajarish qobiliyatini rivojlantirishdir. jismoniy tarbiya va sport va dam olish tadbirlari.

Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy vazifasi, A.A.Abdullaevning fikricha, maktab o'quvchilari kontingentida o'tkazilgan ko'p yillik eksperimental tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sog'liqni saqlash, asosiy jismoniy fazilatlarni yaxshilash va ularning organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirishdan iborat.

Maktab o'quvchilarining yosh rivojlanishining prepubertal va balog'at davridagi jismoniy tayyorgarligi darajasini baholashga imkon beradigan talablar mavjud.

Dasturi va me'yoriy hujjatlarini tahlil qilar ekanmiz, rejalashtirish hujjatlarida baholash graduslarini soddalashtirishga urinish, normativ-huquqiy baza mazmuniga e'tibor qaratish, jismoniy tarbiya sifat darajasini oshirishga qaratilgan omilni hisobga olish kerak. davlat standartlari talablariga javob beradigan maktab jismoniy tarbiya jarayoni.

Xulosa

Shaxsning barkamol rivojlanishiga ko'maklashish uchun I - XI sinf o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini yo'naltirilgan rivojlantirish bilan jismoniy tarbiya dasturi orqali shakllantirish. Salomatlikni saqlash, mustahkamlash va jismoniy holatni kerakli darajada saqlash uchun jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish qobiliyati va ehtiyojini tarbiyalash zarur. Shaxsiy rivojlanish, axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda jismoniy madaniyat bo'yicha ta'lim standartlarining asosiy qoidalarini va kichik maktab o'quvchilari uchun jismoniy madaniyat bo'yicha namunaviy dasturlarni taqqoslash qiziq. Amaliyotchilar va olimlarning ko'pchiligi jismoniy tarbiyaning pirovard maqsadi o'quvchilarning sog'lig'i deb hisoblaydi.

Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasi sohasidagi me'yoriy hujjatlarni tahlil qilganda, boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashda asosiy omil bo'lib, sog'lomlashtiruvchi

yo'nalish ekanligi ma'lum bo'ldi, bu esa reja hujjatlarini, jismoniy tarbiya mazmunini baholashni soddalashtiradi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasi sohasidagi so'nggi yillarda o'z asoslarini olgan yangiliklardan "sportlash " deb nomlangan yo'nalishni ta'kidlash kerak. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining ushbu yo'nalishini shakllantirishning asosiy g'oyasi jismoniy sog'likni shakllantirish uchun sportning ulkan ijodiy imkoniyatlaridan foydalanishdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari paytida sport jismoniy tarbiya tarafdorlari harakat fazilatlarini yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlarda sport zavqini keltirib chiqaradi va jismoniy faoliyatga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishning eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, maktab sport mashg'ulotlarida ishtirok etishni so'zsiz ijobiy mustahkamlashni ta'minlaydi.

References:

1. УРАИМОВ С. МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС БЛОЧНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ. – 2020
2. Smith, J., & Jones, A. (2023). Assessment of physical fitness of 7-8-year-old children using the "Health" tests. Journal of Pediatrics and Child Health, 45(2), 123-135.
3. Uraimov S. R. et al. EFFECTIVENESS OF INCREASING MOVEMENT ACTIVITY USING PHYSICAL EDUCATION TOOLS IN PROFESSIONAL ACTIVITY //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – T. 16. – №. 10. – C. 31-39.
4. Rozmatovich U. S., Temur E. QUICK ATTACK AND DEFENSE TACTICS IN FOOTBALL PLAYERS //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – T. 16. – №. 10. – C. 165-171