

## 1-4- SINF O’QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI.

**Eshpo’latova Dilnoza Mamaniyoz qizi**  
NavDPI “Sport turlarini o’qitish metodikasi”  
kafedrasida tayanch doktoranti

### **Anotatsiya.**

Mustaqil, mustahkam, birgalikda, hamdard, hamfikir, ilmiy kasalliklarga, qaddi-qomat, o’quvchi, irodaviy tozaligi, ma’naviy boyligi, ish qobiliyati, aql-zakovati, psixikasidagi, organizmdagi, funksional, fiziologik, suyak-mushak, kam uxlashi, sog’lomlashtirish, ob-havo, rejalar, tarbiyalash.

### **Ключевые слова.**

Независимый, сильный, вместе, сочувствующий, консенсус, научные болезни, рост, ученик, волевая чистота, духовная чистота, работоспособность, интеллект, в душе, в организме, функциональный, физиологический, костно-мышечный, недостаток сна, выздоровление, погода, планы, воспитание.

### **Key words.**

Independent, robust, together, sympathetic, consensus, scientific diseases, stature, pupil, volitional purity, spiritual wealth, work ability, intellect, in the psyche, in the body, functional, physiological, bone-muscle, sleep deprivation, healing, weather, plans, upbringing.

Respublikamiz mustaqillikka erishganidan so’ng ta’lim tizimini isloh qilindi va yurtimizni mustaqil va mustahkam oyoqqa turib olishi uchun hamma soha bo’yicha birgalikda hamdard, hamnafas, hamfikir bo’lib ishlashni talab qiladi.

Bu esa bizlardan, ya’ni jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlovchi mutaxassislardan ulkan jihati bilan mehnat qilishimizni taqazo etadi. Ilmiy ma’lumotlarga qaraganda hafta mobaynida o’tkazilayotgan 2 soatlik jismoniy tarbiya darslari o’quvchilarning harakat faolligini 11%inigina rivojlantira olishi mumkin ekan.

# “CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Volume 10. October 2024

Hozirgi kunda maktabdagi sog'lom degan bolalarning ko'pchiligi o'qish davomida turli kasalliklarga chalinadilar. Shulardan 40%idan ziyodrog'i asoratli, 63%idan ortiqrog'i qaddi-qomat rivojlanishida oqsamoqda, tahminan 12% o'quvchi kamqonlik kasalliklariga duchor bo'lmoqdalar.

Insonning eng muhim sifatlari uning ma'naviy boyligi, irodaviy tozaligi, jismoniy takomillashuvi bo'lib hisoblanadi.

Bularning asosida mustahkam sog'liq, o'z yoshiga qarab to'g'ri jismoniy rivojlanishi, hayotiy muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarni egallashi va yuqori darajadagi ish qobiliyati yotadi.

Jismoniy va aql-zakovat bir-biri bilan chambarchas bog'langan bo'lib, u faqat shaxsni rivojlanish jarayonining ikki xil tomonini tashkil qiladi.

Bolaning psixikasidagi har qanday sifatli o'zgarishi uning organizmidagi funksional tuzilishiga va miyasidagi turli o'zgarishlarga hamda jismoniy rivojlanishga ham ta'sir ko'rsatadi.

Bolaning normal jismonan rivojlanishiga, avvalo hayot sharoiti, sog'lom bo'lishi, ovqatlanishga bog'liq.

Fiziologik jihatdan qaraydigan bo'lsak, boshlang'ich sinf o'quvchilari asosan 1-sinf o'quvchilarining ba'zi birlarida suyak-mushak tizimi apparatida, maktabda esa ko'pchilik o'quvchilarda o'zoqni ko'ra bilmaslik alomatlari ko'p uchraydi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilaridagi jismoniy tayyorgarligini kamchiligi maktabda va oilada jismoniy tarbiyani sust tashkil qilingan natijasidir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining uzoq vaqt davomida o'tirish holatida bo'lishi, darslar oralig'idagi faol dam olishning qisqaligi, qisqa vaqt ichida toza havoda bo'lishlari, yildan-yil sayin harakat faolligini pasayishi, kam uxlashi –mana shularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga va aqliy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Ba'zi bir qishloq maktablarida jismoniy madaniyatning darslari boshlang'ich sinflarda yuqori usuliy darajada tashkil qilinmaydi va o'tkazilmaydi. Buning ta'sirida o'quvchilar o'zlariga yetarli darajada bilish, ko'nikma va malakalarni egallay olmaydi.

Bunday o'tkazilgan darslarning amaliyot uchun hech qanday samarasi yo'qdir. Demak, bolalar muhim vaqtlarini bekorga sarflaydi va natijada ularning sog'lig'ini mustahkamlashga sust ta'sir etadi.

Ammo sog'lom avlod tarbiyasini keng jamoatchilikning ishtirokisiz amalga oshirib bo'lmaydi. Olimlarning tasdiqlashlaricha, kelajak avlodning sog'lom bo'lishi

## “CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Volume 10. October 2024

50% turmush tarzida sog'lomlashtirish turmush tarziga, 15-20% ijtimoiy va tibbiy sharoitlarga, irsiy va shularga o'xshash omillarga bog'liq ekan.

Hammaga ma'lumki, maktabdagi I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy madaniyat dasturlari halq ta'limi vazirligi tomonidan ishlab chiqiladi, bunda bolalarning sog'lig'iga, jismoniy tayyorgarligiga, ob-havo sharoitiga milliy jismoniy mashq turlariga rejalar tuziladi.

Tuzilgan jismoniy madaniyat dasturlari o'quvchilarni sog'lomlashtirish, tarbiyalash va bilim berishga qaratilgan bo'lib, Jismoniy mashqlar yordamida, jismoniy tarbiya vositalaridan to'liq maqsadga muvofiq dars o'tishni talab qiladi.

Jismoniy madaniyat darslarining samaradorligi nafaqat dastur mazmuniga, balki o'quvchilar faoliyatining qanday tashkil qilinishiga, mashqlarni o'rgatish usul va usuliyatiga bog'liq bo'ladi. Agarda jismoniy madaniyatning darslari dastur asosida to'liq maqsad sari o'tiladigan bo'lsa, I-IV sinf o'quvchilarining sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi, shu bilan birga boshqa fanlardan o'zlashtirish yuqori darajaga ko'tariladi.

Darslar jismoniy tarbiya jarayonining bir qismigina bo'lib, mustaqil mashqlar, musobaqa o'yin va shu kabilarda ishtirok etish bilan to'ldiriladi. Uy vazifalariga e'tiborsizlik mashg'ulotlarning dars va darsdan tashqari shakllari o'rtasidagi aloqani buzadi.

Research Science and  
Innovation House