

Physical Fitness and Development of School Students

Patidinov Kamolidin

Fergana State University, Faculty of Physical Culture
Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Culture

Annotation: In this article, students will learn about different forms of organization of physical education, the important tasks of the physical education process, the features of physical health and development in relation to the child's age and opportunities at each stage of life, all body systems (musculoskeletal, cardiovascular, respiratory, etc.) and organs (control, hearing, sight, speech, etc.).

Keywords: Physical Education, Process, Tasks, Health, Degree, Development, Opportunity, Organism, System

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, balki akademik samaradorlikni va jismoniy salomatlik darajasini oshiradi. Bundan tashqari, jismoniy madaniyat bolalarning axloqiy, estetik va mehnat ta'limi muammolarini ham hal qiladi.

Bolaning tarbiyasida oila katta rol o'ynaydi. Shunday qilib, bolaning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi birinchi narsa - ertalab mashq qilishdir.

Shogirdning ruhi qanday sport turi bilan bog'liqligini aniqlash va uni sport maktabi va fitness markaziga yozib olish muhimdir. Bolani faol dam olishni o'rgatish juda muhim: yurish, mashq qilish, bog'da yurish, bolalar sport maydonchasida o'ynash.

Shunday qilib, o'quvchini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni shubhasiz kattadir. Bolaga jismoniy tarbiyani muhabbat bilan tarbiyalash uchun ota-onalar faol bo'lishi kerak, chunki ular bolaning asosiy namunasidir.

Jismoniy mashqlarni o'zlashtirish bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya dasturining bolalar tomonidan o'zlashtirilishida qat'iy izchillikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotining har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak-muskul, yuraktomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko'rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalashda muhim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

Jismoniy tarbiya bu — pedagogik jarayon bo'lib odam organizmining, morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko'nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgandir. Jismoniy tarbiyaga taalluqli bo'lgan vazifalardan kelib chiqib, unda ikkita tomonni ko'rish mumkin: jismoniy ma'rifat va jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Jismoniy ma'rifat — o'quvchilar tomonidan ma'lum bilimlarni o'zlashtirish, jismoniy mashqlarni bajara bilishlik va hayotda uni qo'llay olish malakasidir.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasini rivojlantirishning turli shakllari mavjud:

1. Darslar;
2. Sinf dan va maktabdan tashqari ishlar;
3. Sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari;
4. Mustaqil harakat faoliyati va boshqalar.

O'qituvchining e'tibori ana shu shakllar orqali, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli va faol harakat qiluvchi, o'zini erkin tuta oladigan, o'ziga bo'lgan ishonchni namoyon etuvchi, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradigan, hayotda uchraydigan qiyinchiliklardan

cho'chimay, ularni bartaraf qila oladigan, doimo ijodiy izlanishdagi bolani tarbiyalashga yo'naltirilgandir. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, vazifalari va prinsiplarini o'rganadi hamda tarbiyaning boshqa turlari (aqliy, axloqiy, estetik va mehnat) bilan jismoniy tarbiyaning qonuniy aloqasini ochib boradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanish shakllarini o'rganishga alohida e'tibor beradi. Har bir harakatni o'rganish va bolaning asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash prinsiplari hamda uslublarini o'rganishga jiddiy e'tibor jismoniy tarbiya nazariyasining muhim qismini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi muhim vazifalar hal etiladi:

1. Sog'lomlashtirish;
2. Ta'lim vazifalari;
3. Tarbiyaviy vazifalar.

Jismoniy tarbiya va pedagogikaga oid adabiyotlarda tamoyillar har xil ta'riflangan, lekin manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, har xil nomlar bilan ta'riflangan bir prinsip quyidagi mazmunlarni bildiradi:

- jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishlari uchun jismoniy mashqlarni ongli, tushungan holda tashkil etish;

- o'rgatayotgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirilishi uchun ko'rgazmalilikning turli xil shakllaridan foydalanish;

- har bir o'quvchiga taklif qilinadigan muayyan maqsadga yo'naltirilgan va psixologik og'irliklarning soddaligini, tushunarligini ta'minlash.

Bundan tashqari, bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o'yinlari va mashqlariga katta o'rin beriladi.

• Chang'ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samakatda, sport rollerda yurish, shuningdek, suzish sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushak guruhlarini mustahkamlashga, suyak, yurak-tomir, nafas olish va nerv tizimlarining rivojlanishiga yordam beradi. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, mashg'ulotlar jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik...), shuningdek, ritmlilik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo'ljal olish malakasi rivojlanadi. Velosipedda yurish, konkida uchish vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi.

• Tegishli kiyimda turli temperaturada toza havodagi mashg'ulotlar quyosh nurida, shuningdek, suvda chiniqish modda almashishini kuchaytiradi va chiniqtirishga xizmat qiladi.

• Sport mashg'ulotlaridan iborat mashg'ulotlar bolalarga tabiat hodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv...) sirg'alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek, sportroller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashga imkon beradi.

• Sport mashqlari – mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak, qon-tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir.

• Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o'yinlari elementlariga o'rgatadi. Bu ishni asosan tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o'yinlarini o'ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda xulosa qilsak, jismoniy tarbiya tizimi umumiy tarbiya tizimining tarkibiy qismidir. Uning g'oyaviy, ilmiy, uslubiy dastur-normativ asoslari, shuningdek, fuqarolar jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilot hamda muassasalari mavjud. Jismoniy tarbiyaga belgilangan bir tizim asosida yondashilagina undan ko'zlangan maqsadlarga, mo'ljallangan natijalarga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiya vositalari, uslublari, jismoniy tarbiyani tashkil etish va o'tkazish shakllari, shu vositalarning jamiyat kishisini har tomonlama rivojlantirishdagi maqsadlariga mos kelishi tushuniladi. Jismoniy tarbiya tizimining paydo bo'lishi va rivojlanishini jamiyatning ehtiyoji, moddiy ishlab chiqarish darajasining rivojlanishi, jismoniy tarbiyani uyushtirish shakllari hamda ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish kabi tushunchalar belgilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Roziqov O va boshq. Didaktika. T., 1997
2. Tolipov O`Q. va boshq. Pedagogik texnologiyaning tatbiqiy asoslari. T., "Fan"2006
3. Usmonxo`jayev T. va boshq. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. T "O`qituvchi"2004
4. G`oziyev E.G Psixologiya. T., "O`qituvchi" 2003
5. <https://uz.tierient.com/maktab-oquvchilarining-jismoniy-tarbiyasi/>
6. <https://kompy.info/19-sinflar-toshkent-2010.html?page=24>