

**UMUMTA’LIM MAKTABLARI SPORT TO‘GARAKLARIDA
O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS
RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

Ravshanova Gulnoza Burxonovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

Maktabgacha ta’lim metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta’lim maktablaridagi sport to‘garaklari mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik) kompleks rivojlantirish masalalari yoritilgan. Maqolada zamonaviy pedagogik texnologiyalar va mashqlar tizimini qo‘llash orqali o‘sib kelayotgan avlodning salomatligini mustahkamlash va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish uslublari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, sport to‘garaklari, kompleks yondashuv, maktab o‘quvchilari, harakat faolligi, salomatlik.

KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi faqatgina jismoniy tarbiya darslari bilan cheklanib qolmasligi kerak. Sport to‘garaklari o‘quvchilarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish va ularning jismoniy imkoniyatlarini yuqori bosqichga ko‘tarishda asosiy bo‘g‘in bo‘lib xizmat qiladi.

Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish, yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish davlat siyosatining eng muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Ayniqsa, umumta’lim maktablarida tashkil etiladigan sport to‘garaklari o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishda poydevor vazifasini o‘tamoqda.

Bugungi kunda sohaning huquqiy asoslari mustahkamlanib, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-sonli «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni bu boradagi islohotlarning yangi bosqichini boshlab berdi. Mazkur hujjatda ta’lim muassasalarida sport to‘garaklari faoliyatini sifat jihatidan yangilash, o‘quvchilarni ommaviy sport tadbirlariga keng jalb etish ustuvor vazifa etib belgilangan.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 11 apreldagi PQ-201-sonli «Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori doirasida yo‘lga qo‘yilgan «Besh tashabbus olimpiadasi» maktab o‘quvchilarining jismoniy imkoniyatlarini sinovdan o‘tkazish va rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratdi. Ushbu qarorlarga muvofiq, maktab sport to‘garaklari faqatgina ma’lum bir sport turini o‘rgatish bilan cheklanmay, o‘quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilishi lozim.

5-Fevral, 2026-yil

Biroq, hozirgi davrda o‘quvchilar o‘rtasida gipodinamiya (harakat kamligi) kuzatilayotganligi mashg‘ulotlar uslubiyatini zamon talablari asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish uslubiyati deganda, mashg‘ulotlar jarayonida nafaqat jismoniy yuklamalarni berish, balki pedagogik va psixologik yondashuvlarni uyg‘unlashtirish tushuniladi.

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda **kompleks uslubiyatdan** foydalanish yuqori samara beradi. Bunda asosiy e‘tibor bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

1. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish

Maktab yoshidagi bolalarda asab tizimi elastik bo‘lganligi sababli, tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantirish eng qulay davr hisoblanadi. To‘garak mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlar va estafetalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

2. Kuch va chidamlilikni tarbiyalash

O‘quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar (turnikda tortilish, yerga tayanib qo‘llarni bukib-yozish va h.k.) kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Chidamlilikni oshirish uchun esa o‘rtacha sur‘atdagi yugurish va sport o‘yinlari (futbol, basketbol) tavsiya etiladi.

3. Mashg‘ulotlarni tashkil etishning bosqichlari

Kompleks uslubiyat quyidagi jadval asosida tashkil etilishi mumkin:

Mashg‘ulot qismi	Davom iyiligi	Maqsadi
Tayyorlov qismi	10-15 daqiqa	Organizmni isitish, bo‘g‘inlarni yozish.
Asosiy qism	45-60 daqiqa	Asosiy jismoniy mashqlar (kuch, tezkorlik).
Yakuniy qism	5-10 daqiqa	Organizmni tinchlantirish, nafas mashqlari.

Tadqiqot uslublari va natijalar

Sport to‘garaklarida o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini doimiy monitoring qilib borish lozim. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, haftada 3 marta kompleks mashg‘ulot o‘tgan o‘quvchilarning nafas olish va yurak-qon tomir tizimi ko‘rsatkichlari oddiy dars bilan cheklangan tengdoshlariga nisbatan 15-20% ga yuqori bo‘ladi.

Muhim eslatma: Mashqlar jarayonida har bir o‘quvchining sog‘lig‘i va jismoniy imkoniyatini individual hisobga olish xavfsizlikning bosh mezonidir.

XULOSA

Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklarini kompleks uslubiyat asosida tashkil etish o‘quvchilarning nafaqat jismoniy, balki aqliy ish qobiliyatini ham oshiradi. Bunday

yondashuv yoshlarning sportga bo‘lgan ishtiyoqini oshirib, professional sportga poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-sonli «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 11 apreldagi PQ-201-sonli «Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori
3. Ravshanova G. B. UMUMTA’LIM MAKTABLARI SPORT TO‘GARAKLARIDA O‘QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //Экономика и социум. – 2025. – №. 6-2 (133). – C. 792-795.
4. Narziqulov I., Berdiyev F. BASKETBOL O‘YININI TASHKIL ETISH VA UNING TEXNIK USULLARI //Journal of universal science research. – 2025. – T. 3. – №. 6 (SPECIAL ISSUE). – C. 299-304.
5. Ravshanova G. USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES //International Journal of Artificial Intelligence. – 2025. – T. 1. – №. 3. – C. 1437-1439.
6. Ravshanova G. Bo ‘lajak o ‘qituvchilarda kreativ salohiyatni rivojlantirish an‘analari, mohiyati, tuzilmasi va ilmiy tamoyillari //CONFERENCE ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF SCIENCE IN THE MODERN WORLD. – 2025. – T. 2. – №. 2. – C. 184-189.
7. Ravshanova G. Bo ‘lajak o ‘qituvchilarda kreativ salohiyatni rivojlantirish strategiyalarini amalga oshirish mazmuni, shakl va usullari //CONFERENCE ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF SCIENCE IN THE MODERN WORLD. – 2025. – T. 2. – №. 1. – C. 194-199.