

UMUMTA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARI JISMONIY FAOLLIGINING NAZARIY TAHLILI

Turayev Doston Dilshod o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti tayanch doktoranti

E-mail: dostonturayev427@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy faolligi, uni keltirib chiqarayotgan omillar hamda uni oldini olish kabi masalalar yoritiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy faollik, jismoniy faoliyat, jismoniy tarbiya, gipodinamiya, motor ko'nikmalar.

THEORETICAL ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY OF GENERAL EDUCATION SCHOOL STUDENTS

Abstract. This article examines the physical activity of general education school students, the factors influencing it, and issues related to its prevention.

Keywords: Physical activity, physical exercise, physical education, hypodynamia, motor skills

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В данной статье освещаются вопросы физической активности школьников общеобразовательных школ, факторы, её определяющие, а также меры по её профилактике.

Ключевые слова: Физическая активность, физическая деятельность, физическое воспитание, гиподинамия, двигательные навыки.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya sohasida bir qator muammolar mavjud. Jumladan, o'quvchilarning jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishi kamayishi, surunkali kasalliklarning ko'pligi, shuningdek o'quvchilar, o'qituvchilar va jamiyatning bu boradagi bilim darajasining pastligi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarini targ'ib qilish va kengroq joriy etish global ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy hayot sharoitida texnologiya va sanoatning tez rivojlanishi o'quvchilarning kundalik harakat darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ishlab chiqarishdagi avtomatlashtirish, elektronika va robototexnikaning kundalik turmushga kirib borishi jismoniy faoliyatini sezilarli darajada kamaytirdi. Natijada, shahar hayoti va texnikashtirilgan faoliyat gipodinamiyaga olib keladi. Shu bois, o'quvchilarning harakat faoliyatini oshirish masalasi faqat jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali hal qilinishi mumkin. Gipodinamiyaning salbiy ta'siriga qarshi

kurashda jismoniy tarbiya va sportning turli shakllari, vositalari va metodlaridan samarali foydalanish zarur.

Bolalik davrida jismoniy faollik sogʻlom rivojlanish, harakat koʻnikmalari va psixofiziologik salomatlikni taʼminlash uchun muhim hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, muntazam jismoniy faoliyat bolalarda jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, mushak kuchini rivojlantiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, shuningdek, ruhiy barqarorlik va oʻziga ishonchni kuchaytiradi. Shu bois, maktab davri bolalarda jismoniy faollikni shakllantirish uchun eng muhim davr hisoblanadi.

Shuningdek, taʼlim tizimida oʻquvchi-yoshlarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish va ularning jismoniy faollik darajasini oshirish, jismoniy tarbiya fani sifatini yaxshilash, oʻqituvchilarning kasbiy va amaliy tayyorgarligini muntazam oshirish davlat siyosati darajasiga koʻtarildi.

Oʻzbekiston maktablarida jismoniy tarbiya darslari oʻquvchilarning kunlik jismoniy faolligini oshirishda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Hozirgi paytda olib borilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, koʻpchilik oʻquvchilar tavsiya etilgan kunlik jismoniy faollik darajasining faqat bir qismini bajaradi. Bunga asosiy sabablar sifatida darslar sifati va tuzilishi, sport maydonlari va jihozlarning yetishmasligi, shuningdek, oʻqituvchilarning malaka darajasi koʻrsatish mumkin.

Nazariy tahlil shuni koʻrsatadiki, jismoniy faoliyatning samarali boʻlishi oʻquvchilarning darslarda faol ishtirokiga bogʻliq. Faol ishtirok maktab yoshidagi bolalarda motor koʻnikmalarini rivojlantiradi, jismoniy tayyorgarlikni oshiradi va oʻziga boʻlgan ishonchni shakllantiradi. Shu bilan birga, dars davomiyligi va faoliyat intensivligi jismoniy tayyorgarlik natijalariga sezilarli taʼsir koʻrsatadi.

Xalqaro tadqiqotlar bolalarda jismoniy faoliyatni oshirishning samarali vositasi sifatida jismoniy tarbiya darslarini va faol tanaffuslarni koʻrsatadi. Tadqiqotlar shuni taʼkidlaydiki, muntazam oʻrtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi, psixologik salomatlikni yaxshilaydi va kognitiv rivojlanishga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Oʻzbekiston sharoitida maktab oʻquvchilari jismoniy faolligini oshirish uchun quyidagi strategiyalar samarali hisoblanadi:

1. Jismoniy tarbiya darslari sifatini oshirish va darslarda faoliyat intensivligini muntazam nazorat qilish;
2. Mikrojismoniy mashqlar va harakatli tanaffuslar orqali oʻquvchilarning harakat faolligini koʻpaytirish;
3. Oʻqituvchilar malakasini oshirish va zamonaviy pedagogik metodlarni joriy etish;
4. Maktab jihozlari va sport maydonlarini yetarli darajada taʼminlash.

Xulosa qilib aytganda, Oʻzbekiston umumtaʼlim maktablarida jismoniy faollik darajasini oshirish uchun jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, oʻquvchilarning faol ishtirokini taʼminlash va maktab muhitini harakatga yoʻnaltirish muhim ahamiyatga ega. Bu nafaqat bolalarning jismoniy salomatligi, balki ularning umumiy rivojlanishi va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining — 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida 28.01.2022 yildagi PF-60-son Farmoni.
2. Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati darslik.T. 2005 y.
3. Axmedov F.K. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Darslik. T.:. 2021. 317 bet.
4. Elboyeva U. “Dunyo miqyosida aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishga qaratilgan faoliyat turlari” <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/85203>.
5. R.X.Kadirov. (2025). SOG‘LOM TURMUSHDA JISMONIY FAOLLIKNING AHAMIYATI. ИКРО журнал, 15(01), 337–341. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/iqro/article/view/83679>.