

JISMONIY TARBIYA FANI ORQALI O‘QUVCHILARDA JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH MASALASI

Jumaqulov Zoxidjon Patidinovich

Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti dekani, dotsent

Yusupov To‘lanboy Ibroximovich

Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti dotsenti.

Madaminov Xayrullo Axmadjonovich

Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti dotsenti

Annotatsiya: Maqolada mualliflar tomonidan umumiy o‘rta talim muassasalarida, jismoniy tarbiya fani orqali o‘quvchilarda jismoniy qobiliyatlari va amaliy-hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirish masalasi o‘rganildi va taxlil qilindi.

Kalit so‘zlar: jismoniy qobiliyat, jismoniy tarbiya va sport, amaliy-hayotiy ko‘nikmalar, o‘quvchilar, sog‘lom va barkamol avlod, sport sog‘lomlashtirish tadbirlari.

Аннотация: В статье авторы изучили и проанализировали вопрос развития физических способностей и практических жизненных навыков учащихся общеобразовательных учреждений посредством науки о физическом воспитании.

Ключевые слова: физические способности, физическое воспитание и спорт, практические жизненные навыки, студенты, здоровое и всесторонне развитое поколение, спортивно-оздоровительная деятельность.

Annotation: In the article, the authors studied and analyzed the issue of developing physical abilities and practical life skills of students in general secondary educational institutions through the science of physical education.

Key words: physical ability, physical education and sports, practical life skills, students, healthy and well-rounded generation, sports health activities.

KIRISH

Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy va intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Har bir sohada bo‘lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham shart-sharoit va imkoniyatlardan kelib chiqqan holda bir qancha ustuvor maqsad va vazifalar belgilab qo‘yilgan.

Jismoniy tarbiya fanining maqsad va vazifalari o‘quvchilarni turli nazariy bilimlarni yani, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o‘rgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va

chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy- hayotiy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi [1,2].

Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan cho'chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko'rsatmoqda.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama o'stirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutug'i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yo'nalish beradi. L.Tolstoyning mashhur so'zi bilan aytganda: **“Ma'nan sog'lom bo'lish uchun jisman bardam bo'lmoq kerak”**.

Ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u ko'p millatli vatanimizda tug'ilib o'sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ezgu maqsaddir. Farzandlarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil etadigan har tomonlama yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyaga yetkazish jarayonining asosiy bo'g'ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi. Bunda har bir yosh avlodga jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat tushunchalarini to'g'ri shakllantirib boorish lozim. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini o'zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Ma'lumki, yosh avlodni chiniqtirish, ularni jismonan sog'lom qilib o'stirishga bolaligidanoq e'tibor qaratiladi. Bunda, albatta, maktablarda o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanining o'rni va ahamiyati nihoyatda katta. Zero, jism sog'lom bo'lsagina, aql ham sog' bo'ladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berish xususiyatlarining maqsadi o'quvchilar organizmini jismoniy rivojlantirish va “sog'lom turmush tarzi” talablariga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari amaliy-hayotiy ko'nikmalari va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badan-tarbiya, jismoniy tarbiya darslari, to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasaning pedagogik jamoasi, ayniqsa, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarning ahamiyati katta. [4,5,6].

Jismoniy tarbiya tadbirlari orqali o'quvchilarda hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlari yordamida harakat malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigiyenik vositalar yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi ular jismoniy harakatlarini amalga oshirish uchun tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlik kabi xususiyatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Demak, maktablarda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchilarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha jismoniy tarbiyaning quyidagi asosiy vazifalari belgilanadi:

- Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish;
- Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish;
- Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish;
- Aqliy va estetik sifatlarni tarbiyalash;
- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish.

Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashadi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali hamisha boyib boradi. Shuning uchun ham

jismoniy tarbiya predmeti qotib qolishi mumkin emas, u rivojlanib va mukammallashib boradi. Yosh avlodni ongli, milliy g'ururli, yuksak madaniyatli qilib, ya'ni sog'lom, baquvvat, chiniqqan, tadbirkor, o'z harakatlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda ham o'zini tuta biladigan va mustaqil harakat qila oladigan, hayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi hisoblanadi. 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.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning turli shakllari mavjud:

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

Ma'lumki, bugungi kunda mamlakatimizda barcha sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga, yoshlarni aqlan va jismonan sog'lom qilib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Yosh avlodning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida bir qator chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilib, tizimli ishlar olib borilmoqda. Bularni chuqur anglagan holda, biz, ya'ni Xorazm viloyati Urganch shahridagi 8-son maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari ham o'zimizga yuklatilgan vazifani astoydil mas'uliyat bilan bajarish maqsadida har bir darsimizda o'quvchilarning sportga bo'lgan mehrini oshirish, ularning jismoniy sog'ligini mustahkamlashga harakat qilib kelmoqdamiz.

Buning uchun o'quvchilar o'rtasida muntazam sport musobaqalarini uyushtirish shiorimizga aylangan. Shuningdek, maktabimizda sport to'garaklari ham doimiy faoliyat olib boradi. Bularning natijasi o'laroq o'quvchilarimiz tuman va viloyat miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda faol qatnashib, faxrli o'rinlarni egallab, diplom hamda faxriy yorliqlarni qo'lga kiritishmoqda. Erishilgan yutuqlar hamda o'quvchilarning sportga bo'lgan cheksiz mehri esa biz kabi ustozlarni o'z ustimizda yanada ko'proq ishlashga undamoqda. Ishonamizki, kelgusida o'quvchilarimiz orasidan Olimpiada chempionlari yetishib chiqadi va yurtimiz dovrug'ini dunyoga tanitadi. Jismoniy madaniyat inson tanasini "madaniyatlashtirish"ga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana "madaniyati"ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi-psixikasi va tanasidagi rivojlanishning oqsashi uchun to'lovdir. Salomatlikka erishish uchun bolani uni o'rab turgan atrof-muhitga moslashtirish hamda uyg'unlikda yashashga yordam berish kerak. Bunda esa jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat tushunchalarining alohida o'rni bor.

Jismoniy tarbiya fani bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy ahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarni berish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlama rivojiga munosib hissa qo'shib, uning ruhiy, ma'naviy, axloqiy taraqqiyotiga asos bo'ladi. Shuningdek, insonlar orasidagi o'zaro ijtimoiy munosabatlar, do'stlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi xususiyatlarni mustahkamlaydi.

O'zbekiston Respublikasi prezidenti SH.Mirziyoev tashabbusiga ko'ra qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha O'zbekiston Xukumatining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish huquqiy – me'yoriy asoslari Konstitutsiya va halqaro huquq normalariga mos ravishda yaratildi[3].

Talim muassasalaridagi bolalarni jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish jarayonlariga jalb qilish va jismoniy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishda xamda jismoniy tarbiya va sport bolalarning ichki dunyosining boyishida ham katta ahamiyat kasb etadi. Bolalarni ichki dunyosi manaviyat va ma'rifat bilan boyib boradi. manaviyatli va ma'rifatli bo'lish asosida ham mashaqqat yotadi. Mashaqqatning mohiyatini jismoniy jihatdan chiniqqan insongina to'liq anglab eta oladi.

Zamon tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki davlatning ertasi mazkur jamiyatda yashayotgan yoshlarning qanday kamol topayotgani bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda bolalarning o'z sog'liqlarini saqlash va mustahkamlash, organizmni chiniqtirish, jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlanish, uning ishchanlik qobiliyatini oshirish to'g'risida g'amxo'rlik qilish tuyg'ularini tarbiyalash, ularda yangi harakat turlari borasida ko'nikma, malakalarni hosil qilish, ularni maxsus bilimlar bilan qurollantirish, bolalarning yoshi, jinsiga muvofiq keladigan (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, sabot, mehnat, chidam, iroda, xarakterni qaror toptirish kabi) jismoniy sifatlarni rivojlantirish, shaxsiy gigienani saqlashga nisbatan ongli munosabatlarni tarbiyalash maqsadi ko'zlanadi.

Mashhur tibbiyot akademigi, Rossiyalik Buterina maxsus tadqiqot olib borib, organizmga to'g'ri, oson va foydali nafas olish uchun tana turishining eng qulay vaziyatlarini aniqlagan hamda ularni nafas mashqlari sirasiga kiritgan. Ro'yxatning boshida turgan mashg'ulotlar aynan namozdagi qiyom, ruku, sajda holatlarini ko'rsatgan.

Har bir narsada eng mukammal namuna bo'lgan Payg'ambarimiz Muhammad Mustafo sollallohu alayhi va sallam hamma narsa oiladan boshlanishini ko'rsatib, ta'im-tarbiya va islohotlarni o'z oilalaridan boshlar edilar. Jismoniy tarbiya borasida ham buning namunasi ko'rishimiz mumkin.

Bolalar uchun eng yaxshi sport aerobika, chunki ular chidamlilikni yaxshilash bilan bir qatorda mushaklarning kuchini oshirishda ham mukammaldir. Aksincha, yomon holat yoki ortiqcha yuk tufayli jiddiy jarohatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan ayrim sport turlariga juda ehtiyot bo'lish kerak.

Uch yoshga to'lmagan bolalarga kelsak, ularga atrofdagi muhitni o'rganishga va to'liq tanishishga ruxsat berish yaxshidir. Shuning uchun ham ular vosita mahoratini va muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun yugurish, sakrash yoki ko'tarilish yaxshi natija beradi.

Uch yoshdan besh yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy mashqlarni bajarishdan zavq olishlari kerak. Eng tavsiya etilgan sport turi bu suzishdir, chunki u chidamlilikni oshirishga yordam berishdan tashqari, tananing barcha qismlarini yaxshiroq muvofiqlashtirishni ta'minlaydi.

Bola besh yoshdan yetti yoshgacha bo'lganida, qaysi birida mashq qilishni afzal ko'rishini bilish uchun sportning bir nechta turlaridan birini tanlash kerak.

Mutaxassislar tennis kabi basketbol va basketbol kabi guruhdagi boshqa sport turlarini tanlashni maslahat berishadi. Birinchi holda, bola intizom kabi jihatlarni o'rganishdan tashqari jismoniy qismini yaxshilaydi. Jamoaviy sport bilan shug'ullanadigan bo'linsa, bu boshqa bolalar bilan muloqot qilishda, shuningdek jamoada ishlash nimani anglatishini bilishda, shuningdek do'stlik yoki birdamlik kabi qadriyatlarni shakllanishida yordam beradi.

Bola yetti yoshdan o'n ikki yoshgacha bo'lganida, sport bilan shug'ullanish deyarli har kuni jismoniy holatni saqlash va diabet, yoki ortiqcha vazn kabi ba'zi bolalar kasalliklaridan saqlanish uchun o'tkazilishi lozim. Bu yoshda bola allaqachon o'zi bajaradigan sport turiga jiddiy yondoshishga va o'zini butunlay professional tarzda bag'ishlashga qodir bo'ladi.

Jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, ularni jismonan rivojlantirish;
- bolalarning aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish;
- bolalarda tabiiy harakatchanlikni rivojlantirish va mustahkamlash;
- bolalarni harakatning yangi turlariga o'rgatish;
- bolalarda irodaviy sifatlar (kuch, chaqqonlik, dadillik, chidamlilik, qat'iyatlik va b.)ni rivojlantirish;
- bolalarda axloqiy sifatlar (intizomlilik, mas'uliyatlik, jamoa bilan bo'lish kabilar)ni tarbiyalash;
- bolalarda jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy, muntazam shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish;
- bolaning jismonan sog'lom bo'lishini ta'minlash, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilishga odatlantirish, o'z sog'ligiga ongli munosabatni tarbilash.

Mustaqil O'zbekistonning kelajagi bo'lgan bolalarni komil inson bo'lib shakllanishini ta'minlash, o'z yurtiga munosib vorislar yuksak fazilatli, sog'lom fikrlovchi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarini e'zozlovchi etib tarbiyalash, jamoatchilikning ma'suliyatli, sharafli burchi xisoblanadi. YOshlar ongi va qalbida mustaqillik g'oyasiga yuqori ma'naviyat va insonparvarlik an'anasiga sadoqat tuyg'ulari yanada chuqur ildiz otishi, radikalizm xamda ekstremizmdek yot g'oyalarga qarshi immunitetini mustaxkamlash, jinoyatchilik va xuquqbuzarliklarni oldini olishga qaratilgan maqsadli va tizimli ravishda jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini xamda tadbirlarni o'tkazib borishni yo'lga qo'yishimiz, jismoniy tarbiya va sport orqali yoshlarni jamiyatda o'z o'rinlarini topib olishlariga imkoniyatlar yaratishimiz lozim.

XULOSA

Jismoniy tarbiya fani o'quvchilarni amaliy-hayotiy ko'nikmalari rivojlanishiga xizmat qiladi va bu orqali o'quvchilarda kelajakka intilish, orzu-havas, mehnatga chanqoqlik, xayr-u ehsonda sofdillik, ona-Vatanga mehr-muhabbat, fidoyilik, milliy

g`urur, matonat, mehr-oqibat, do`stlik, ezgulik kabi yuksak hislar paydo bo`ladi. Jumladan, muntazam jismoniy tarbiya mashg`ulotlari boladagi qo`pollik, qo`rslik, yolg`onchilik, yalqovlik, beparvolik kabi illatlarni bartaraf etishda yordam beradi. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi.

Maktab yoshi harakatga o`rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo`zg`olishiga ega bo`ladilar va shunga ko`ra harakatlarning shartli reflekslarini yengil hosil bo`lishi bilan ajralib turadilar. 14-15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me`yoriga etadi. Maktabni tugallash davriga kelib o`quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo`ladilar. Bu o`z navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o`zlarining sog`ligini mustahkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo`llay oladilar.

Darsni yuqori saviyada o`tkazish, dars davomida o`quvchilar faolligini ta`minlash, beriladigan vazifa, ko`rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg`otish o`qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog`liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgalikka umumiy vaqtning 10% ajaratilib, u asosan umumiy mashqlanganlikni saqlab turish va maxsus mashqlanganlik va ish qobiliyatini o`stirishga erishish bilan uzviy bog`liqdir. Bunda asosiy e`tiborni ish qobiliyatini tez va to`liq tiklab olishga yordam beruvchi vositalarga qaratish lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik, tezkor-kuchlilik va maxsus chidamkorlikni (ayniqsa sakrashda va zarbali harakatlarda) sifatlarini rivojlantirishga yo`naltirilishi kerak.

O`rgatish uslublari yordamida, bilim, ko`nikma va malakalarni egallash, harakat qobiliyatlarini, irodaviy va ahloqiy sifatlarni rivojlantirish vazifalari amalga oshiriladi. O`qituvchi mashg`ulotlarda u yoki bu harakat faoliyatini o`rgatadi, tushuntiradi va ko`rsatadi, shug`ullanuvchilar esa uni egallab oladilar. Mashg`ulotlarda o`rgatish uslublarni tanlashda, pedagogik vazifa, material mazmuni va o`quvchilar tayyorgarligini e`tiborga olish lozim. Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg`ulotlari jaryonida asosan uchta o`rgatish uslublari mavjud bular: so`z uslubi, ko`rgazmali uslub va amaliy uslublari. So`z va ko`rgazmalilik uslublari bevosita harakatlarni amalda qo`llash, ya`ni mashqlarni bajarish uchun zamin yaratadi. Barcha uslublari o`zaro bir-biri bilan bog`liq holda kompleks qo`llaniladi. Jismoniy mashqlarni to`g`ri qo`llash, ularni bolalar qanday o`zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to`g`ri yo`nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi [7,8,9].

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi[10]. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi.

REFERENCES:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, PQ-637-son <http://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. 174-son "Xalq so'zi" gazetasi.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4884 sonli Qarori. <http://lex.uz>
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 300 b.
5. Axmatov M.S. Monografiya. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T.: 2005 y. – 235 b.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI, T.: 2005, 171 b.
7. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана. -Т.:2002. С. 120.
8. Шолих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке). - 2-е изд., стер. - Москва: Спорт, 2021 .- 217 с.
9. Медведев, В. В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 44 (282). – С. 312-313.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. O'zDJTI. T.: 2005, - 280 b.