

TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH USULLARI.

B.Nurmatov

QDPI kata o'qituvchi.O'zbekiston.

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining mashg'ulotlari maktabda o'quv ishlari, sinfdan tashqari ishlar jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari, maktabdan tashqari muassasalarda va oilada quyidagi shakllarda: "jismoniy tarbiya darsi", "darsgacha gimnastika", "jismoniy tarbiya daqiqalari", "katta tanaffusdagi uyushtirilgan o'yinlar", "sport ko'ngil ochishlari (vaqt o'tkazish uchun)", "uzaytirilgan kunli maktablardagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlari", "sport sektsiyalari", "bayramlari, musobaqalar, "Salomatlik kuni" va o'ndan ortiq xil sinfdan tashqari ishlar tarzida tashkillash masalalari keltirigan.

Kalit so'zlar. Jismoniy tarbiya, Salomatlik kuni, jismoniy tarbiya daqiqalari, sport sektsiyalari, bayramlari, musobaqalar, jismoniy tarbiyadarsi, darsgacha gimnastika, sinfdan tashqari ishlar jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari.

АННОТАЦИЯ.

В данной статье приведены такие данные как Занятия по физическому воспитанию учащихся обучение в школе

физкультурно-оздоровительная работа, во внешкольных учреждениях и в семье в следующих формах: "урок физкультуры", "гимнастика перед уроком", "физкультминутки", "на большом перерыве организованные игры", "спортивные развлечения (для времяпрепровождения)", "занятия физической культуры в школах продленного дня", "спорт секции", "праздники, конкурсы, "День здоровья" и более десятка различных внеклассных мероприятий.

Ключевые слова. физкультура, день здоровья, физкультминутки, спортивные секции, праздники, соревнования, урок физической культуры, передклассная гимнастика, внеклассная физкультурно-оздоровительная работа.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuniga ko'ra Davlat ta'lim standarti davlatning ta'lim sohasida o'z fuqarolari oldidagi va har bir fuqaroning davlat va jamiyat oldidagi majburiyatlarini aks ettiradigan asosiy hujjatlardan biridir. Ta'lim-tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomidategishli saviyani ta'minlovchi Davlat ta'lim standarti har bir shaxsga ijtimoiy- siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarini hal etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" asosida ta'lim olish yo'llarining xilma-xilligi sharoitida har bir ta'lim muassasasi "jismoniy tarbiya"

maktab kursining maqsadi - o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, jismoniy sifatlar va imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir. Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat ta'lim standarti "Jismoniy tarbiya va ta'lim" kursi mazmuniga, o'quv yuklamasi hajmiga (o'quv rejasidagi o'quv soatlari), majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarning rivojlanishi, harakat malakava ko'nikma-larining shakllanishi), sutka, hafta, yil davomidagi harakat rejimining majburiy hajmiga; o'quvchilarning nazariy tayyorgarligiga (jismoniy tarbiya, gigiyena, shifokor nazorati, sport tibbiyoti, o'z-o'zini nazorat va boshqalar) qo'yiladigan talablar yig'indisini belgilab beradi. Mazkur standart o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy, axloqiy va jismoniy sifatlari doirasini tartibga soladi; o'quv-tarbiya jarayoniga miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya ta'limining asosiy vazifalari: - jismoniy madaniyat ta'limining darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta'minlash; - jismoniy tarbiya mazmunining halqaro mezonlarga mosligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlari va bilimlariga ko'ra jahondarajasiga olib chiqish; - jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini tartibga solish; - turli yo'nalishlarda jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini nazorat qilish va boshqarish; - ta'limni insonparvarlashtirish; - jismoniy tarbiya ta'limi sifatini oshirish. "Jismoniy tarbiya" maktab kursi maktabning o'quvchilar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarini shakllantirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatida asosiy bo'g'in hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va ta'lim maktab kursining tarkibi. "Jismoniy tarbiya va ta'lim" kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi: - jismoniy tarbiya darslari - maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli. Ularning miqdori tayanch o'quv rejasida haftasiga 2 o'quv soati hisobidan belgilangan; - harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari: darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika; umumiy o'rta ta'lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar; ko'ngilochar o'yinlar; jismoniy mashg'ulotlarining sinfdan tashqari shakllari: - sport seksiyalari, fakultativlar, o'quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to'garaklar va boshqalar; - umummaktab tadbirlari: bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar; - mustaqil mashg'ulotlar: ko'pincha uy vazifalarini bajarish tarzida;

BO'SM sport sho'bxalaridagi mashg'ulotlar, safarlar, o'yinlar va boshqalar. Jismoniy tarbiya va ta'lim mazmuni, metodik asosi O'zbekiston Respublikasi Xalq

ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturi bilan belgilab berilgan. "Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni pedagoglardan maktabda ishlash uchun jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligi, uning mazmuni, tashkil qilinishini, bolalarni harakatga o'rgatish bilishni talab qiladi"

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. Jismoniy tarbiya darslari ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya jarayonining umumiy vazifalaridan kelib chiqib, har bir dars uchun aniq "Tanishtirish", "O'zlashtirish", "mustahkamlash", "Takomillashtirish"dek mazmunga ega bo'lgan xususiy vazifalarni qo'yish va uni hal qilishni nazarda tutadi. Yosh avlodni ham jismoniy, ham aqliy jihatdan yetuk va komil etib tarbiyalash vazifasi qo'yilgan davrlarda ikki tarbiyaviy yo'nalishni uyg'un holda olib borish va samaradorligini ta'minlash bosh masala hisoblangan. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi. Umumiy vazifalar – bilim berish, jisman tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi. xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi: 1) o'quvchilar organizmning sog'ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish; 2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga mos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish; p) hayot uchun kerakli harakat malakalari vako'nikmalarini rivojlantirish va Keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish; 4)o'quvchilarga jismoniy madaniyatga oid yangi bilimlarni berish; 5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishiga qiziqtirish va unga odatni shakllantirish; 6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalashdek vazifalarnihal qiladi. Jismoniy tarbiyaning jismoniy bilimlar berish vazifasi hayotda uchraydigan harakat malakalarini rasional texnikasi bilan tanishtirish (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, velosipedda yurish va sport taktikasi)ga oid oz bo'lsa ham nazariy tushuncha berishdir. Bu davrda bolalarni "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testining talablari va normalarini topshirishga tayyorlash yo'lga qo'yiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida sport mahoratini oshayotganligini, jismoniy madaniyatni jamiyatdagi roli va ahamiyatini tushuntirish jarayoni yo'lga qo'yiladi. Asta sekinlik bilan tashkilotchilik qobiliyati takomillashtiriladi, musobaqa qoidalari o'zlashtiriladi, hakamlik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan fo ydalanishga o'rgatish lozim bo'ladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari O'quvchilarning jismoniy tarbiyasining mashg'ulotlari maktabda o'quv

ishlari, sinfdan tashqari ishlar jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari, maktabdan tashqari muassasalarda va oilada quyidagi shakllarda: "jismoniy tarbiya darsi", "darsgacha gimnastika", "jismoniy tarbiya daqiqalari", "katta tanaffusdagi uyushtirilgan o'yinlar", "sport ko'ngil ochishlari (vaqt o'tkazish uchun)", "uzaytirilgan kunli maktablardagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlari", "sport seksiyalari", "bayramlari, musobaqalar "Quvnoqlar va zukkolar" uchrashuvlari, "Salomatlik kuni" va o'ndan ortiq xil sinfdan tashqari ishlar tarzida tashkillanadi. Maktabdan tashqari muassasalarda jismoniy tarbiya: bolalar, o'smirlar sportmaktablari, sport inshootlari va suv havzalari, istirohat bog'lari, madaniyat uylari, madaniyat saroylari qoshidagi sport seksiyalari, jismoniy tarbiya to'garaklari, uy joy boshqarmalari, mahalla fuqarolari yig'ini tomonidan yo'lga qo'yilayotgan bolalar sport seksiyalari va boshqalar tarzida sog'ligi, yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab ajratib olinib, turli yoshdagilar uchun muntazam ravishdagi mashg'ulotlar tashkillanadi. O'zgarib turadigan tarkib bilan o'yinlar, oilaviy musobaqalar uloqtiruvchilar kuni, ommaviy krosslar (yuguruvchilar kuni), turli xil tanlovlar o'tkaziladi. Oilada jismoniy tarbiya uy sharoitida, dars tayyorlash paytidagi daqiqalari, jismoniy tarbiyadan uyga berilgan vazifalarni bajarish, sport harakteridagi mashqlar, oilaviy sayohatlar va jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari, o'yinlar, trenirovkalar sifatida uyushtiriladi. Respublikamizda amalga oshirilayotgan "Ta'lim to'g'risida"gi qonun hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning asosiy maqsadi ta'lim tizimini jahon talablari darajasida isloh qilishdan iborat bo'lib, bunda amalga oshirilishi lozim bo'lgan asosiy yo'nalishlardan biri o'quvchilar jismoniy tarbiya bo'yicha tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat. Mamlakatimizda izchil ravishda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash milliy modelining asosiy g'oyasi barkamol kasb egasini tarbiyalashdan iboratdir. Islohotlar natijasi sifatida shakllantiriladigan barkamol shaxsning mustaqil va ijodiy fikrlash sifatlarini tarbiyalash umumiy o'rta ta'lim muassasalarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu borada jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil qilish alohida ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganligining dastlabki davrlaridanoq jahon taraqqiyotida muhim o'ringa ega milliy ma'naviyatimiz asosida Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish bosh maqsad etib belgilandi. Ushbu buyuk maqsadga erishishda asosiy e'tibor yosh avlodni barkamol, ma'naviy va jismonan sog'lom, yuqori malakali kasb egasi qilib tarbiyalashga qaratilganligi milliy an'analarimiz, mentalitetimizning o'ziga xos ifodalanishidir. Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan taklif etilgan va Respublikamizda izchil amalga oshirib borilayotgan kadrlar tayyorlash milliy modeli bugungi kunda jahon miqyosida e'tirof etildi va o'zining dastlabki natijalarini bermoqda. Biroq, qayd etilgan yutuqlar bilan

birga, jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim tizimini yanada rivojlantirish uchun to'laqonli xizmat qilmayotgan sohalar ham mavjud. Jumladan, o'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha bilim va ko'nikmalarini dars jarayonida shakllantirish, yangi pedagogik texnologiyalar asosida mashg'ulotlarni tashkil qilishda tizimlilik, maqsadga yo'naltirilganlik yetarlicha o'z aksini topmay kelmoqda.

Mazkur muammo uzoq yillar davomida pedagog olimlar tomonidan Respublikada va xorijda keng tadqiq etilgan. Jumladan, Salomov S.R., Yunusova Yu.M., Kerimov F.A., Mahkamjanov K.M. va boshqalar muammoning Texnologik asoslari, jismoniy tarbiya darslarini, darsdan tashqari ishlarini hamda yoshlarning faoliyatini nazariy ta'lim bilan bog'lab olib borish masalalarini o'z ilmiy tadqiqot ishlarida yoritganlar. O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlikga yo'llash ishlarida ularning ijodkorlik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir. Pedagog olimlarning fikrlarini tahlil qilish natijalariga ko'ra maktabda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'naltirishda texnik ijodkorlik va qishloq xo'jalik tajribachiligining rivojlanishi o'quvchilarning g'oyaviy-siyosiy, mehnat, ahloqiy, jismoniy va estetik tarbiyasi birligi asosida ularni milliy mafkuramiz asosida tarbiyalashga majmuaviy yondoshish g'oyalarini amalga oshirishda yordam beradi degan xulosaga keldik. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotidagi tarixiy kunlarga bag'ishlangan maktab kechalarini tayyorlash va o'tkazishga jalb qiladi. Demak, o'quvchilarni dars mashg'ulotlari va darsdan tashqari vaqtlarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llash ishlarini uyushtirishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi asosiy bo'g'in hisoblanadi. Albatta, u o'z faoliyatini dastlab ta'lim standartlari asosida olib borishi talab etiladi. Zero, jismoniy tarbiyaning vazifalari Davlat ta'lim standartlari (DTS) va o'quv dasturida ifodalangan. Ushbu hujjatlarda maktabdagi jismoniy tarbiya va tarbiyasining maqsadi izchil ta'riflanib, bu to'g'rida sportga muhabbat va sport ahliga hurmat tuyg'usini singdirishdan, o'quvchilarni hozirgi zamon sporti asoslari bilan tanishtirishdan ularda jismoniy tarbiya ko'nikmalari va mahoratini hosil qilishdan, ongli ravishda jismoniy tayyorgarlikga undashdan iboratligi ta'kidlangan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari turli davrlarda turlicha tashkil etib kelingan. Uning maqsad va vazifalari ham xilma-xil bo'lgan. Bu holatlar o'z navbatida jismoniy tarbiya atamasini o'ziga xos tushunishni taqozo etgan. Jismoniy tarbiya tushunchasiga izoh berishdan oldin, umuman mazkur sohaga daxldor tushuncha va iboralarni sanab o'tish ma'qul bo'lar edi. Ularning asosiylariga quyidagilarni kiritish mumkin: jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim, jismoniy mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy ulg'ayish, jismoniy kamolot, jismoniy mahorat, jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar va boshqalar. Jismoniy tarbiya – inson hayotining boshidan oxirigacha davom etadigan, organizmni

har tomonlama takomillashtiradigan, hayot uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini yosh davrlariga mos holda o'zgartirib boradigan Pedagogik jarayondir. Pedagogika fanida ta'lim va tarbiya tushunchalari o'zaro bir-biri bilan aloqada bo'lgan, biri ikkinchisini to'ldirib boradigan inson faoliyatining turlari deb hisoblanadi. Tarbiya ijtimoiy tajribani, insonlar tomonidan to'plangan ijobiy fazilatlarni yosh avlodga o'tkazish, singdirish jarayonidir. Ta'lim esa insonning aqlini, moddiy borliq haqidagi ma'lumotlarni, jamiyat va tabiat taraqqiyotining qonuniyatlarini, ilm-fan yutuqlari va ularning amaliyotga tadbiriqini o'rganish jarayonidir. Jismoniy tarbiya tushunchasiga berilgan ta'rifda ma'lum darajada tarbiyaning ta'lim bilan uzviy bog'liqligi e'tiborga olingan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. –T.: 1997-yil.
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi". –T.: 1997-yil.
3. N. Saydahmedov. Yangi pedagogik texnologiyalar. –T.: "Moliya". 2003-yil.
4. M. Ochilov. Yangi pedagogik texnologiyalar. –T.: 2000-yil.
5. F. Shoumarov. Oila psixologiyasi. –T.: "Mehnat". 2000-yil.
6. O. Hasanboyeva. Oila psixologiyasi. –T.: 2004-yil.
7. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.
8. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.
9. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4.TMA Conference (2023): 894-900.
10. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониардjon Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.
11. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

12.Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

13.Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

14.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

15.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

16.Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.

17.Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)