

## UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKILLANISHI VA O'QUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGIDAGI AHAMIYATI.

*Kazakov Shavkat Norqobilovich*

*Nizomiy nomidagi TDPU, dotsent v.b.*

**Annotatsiya** Ushbu maqolada maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkullanishi va o'quvchilar jismoniy tayyorgarligidagi ahamiyati, jismoniy tarbiya jarayoni pedagoglardan maktabda ishlash uchun jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligi, uning mazmuni, tashkil qilinishini, bolalarni harakatga o'rgatish metodikasi haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** maktab, harakat, jismoniy tarbiya, pedagog, metodika, mudofaa.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni pedagoglardan maktabda ishlash uchun jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligi, uning mazmuni, tashkil qilinishini, bolalarni harakatga o'rgatish metodikasini 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. 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.

Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish ta'lim tizimining shu yoshdagilarida ish qobiliyatini yaxshilash, asosiy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zaqiralarini oshirish, o'z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har tomonlama jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga e'tiborni qaratadi. Organizm o'sib borar ekan uning funksional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zaxirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda ularning jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, sport

trenirovkasi asoslari, sportchini oz-o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy xarakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchilardan xavaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Maktabda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

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

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

Sog'liqni mustaxkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustaxkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish maqsadida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza havoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish zarur.

O'quvchilarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish sayrlar, ekskurtsiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa maktabdagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarida eng muxim omil xisoblanadi. U xar bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. O'quvchilik davri bolalarning tez o'sish va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish davridir. Shuning uchun ham maktab o'quvchilarining jismoniy jixatdan normal rivojlanishi uchun iloji boricha ko'proq kuch sarflash kerak.

O'quvchilarning uyg'un rivojlanishida qomat muayyan ahamiyatga ega. Barcha ichki organlarning to'g'ri rivojlanishi va normal ishlashi qomat bilan bog'liqdir. Sog'liqni mustaxkamlash va organizmni chiniqtirishda tabiat omillardan keng foydalaniladi.

O'quvchilarga jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish jarayonida, ularda gigienik bilim va ko'nikmalari shakllantiriladi. Bularning hammasi bolalar sog'oligini mustaxkamlashga ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalar o'zlarining birgalikdagi harakatlari evaziga erishadilar.

Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida bolalarning jismoniy rivojlanishi ta'minlanadi. Shuningdek, o'quvchilarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Xarakter malakalari, ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi xarakter turlariga va xarakter faoliyatiga o'rgatishda maktabning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi xayotiy tadbirlar bolalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mexnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchilarda xarakter malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur.

Tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlardir. Ular bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli ahloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Umuman olganda barcha turdagi jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik xislarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, bolalarda Vatanga muhabbat, vatanparvarlik xis-tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini oshirish, qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu soxada ijobiy natijalarga erishish uchun bola o'tirganda, tik turganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi xaqida g'amxo'rlik qilish zarur: jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak: jismoniy madaniyat dasrlari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlarga bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchilarga uyga tegishli vazifalar berish kerak.

Maktabda jismoniy tarbiyaning vazifasi bolalarni faqat maktabdagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muxim vazifani amalga oshirish uchun bolalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, xayajonli qilish, mashg'ulot raxbarining samimiy muomilasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilarning o'zaro do'stona hamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur. O'quvchilarning shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etishda ularning jismoniy tayyorgarlik holati, ma'lum sport turiga bo'lgan iqtidori va antropometrik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda ularni sport to'garaklariga jalb qilish shug'illanuvchi o'quvchilarni sport to'garaklarida yuqori natijalariga erishishini ta'minlaydi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Jismoniy mashqlar o'quvchilarda xarakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni xal etadi, xarakat apparatining rivojlanishiga yordam beradi, qon aylanish va moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilaydi, nafas olishga ijobiy ta'sir etadi. Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid amaliy ishlarda qo'llaniladigan xarakatlar tezkorlikni, epchillikni, egiluvchanlik, kuchni, chidamlilikni rivojlantiradi va kishining yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi tabiiy xarakatlarini to'g'ri bajarish ko'nikmalarini mustaxkamlaydi. Jismoniy madaniyat darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasining hayotiyiligi, shug'illanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlangan usuliyati va uslublari, mavjud jixozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan, shuningdek, havo xarorati, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini xisobga olib, ulardan unumli faydalana olish bilan bog'liq.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. Vazirlar mahkamasining 1999- yil 27 maydagi 271- sonli qarori.
2. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar mahkamasining 1999- yil 27- maydagi qaroriga ilova.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002- yil 24- oktabr "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish tog'risida"gi Farmoni// "O'zbekiston Respublikasi qonunchiligi" axborot-huquqiy tizimi-www.norma.uz
4. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, O'zbekiston Respublikasining kadrlar tayyorlash milliy dasturi — 1997 y. 29 avgust.
5. Karimov I. A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori – T: O'zbekiston, 1991 – yil.
6. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994 й.
7. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.:, 1998 й.
8. Karimov I. A. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch. – T. 2008 yil.
9. Abdullaev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Farg'ona 2000y