

**UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILARINIG JISMONIY TAYYORGARLIGINI  
OSHIRISHDA SPORT TO'GARAKLARINING O'RNI**

**Otadjonov Doniyorjon Ba[tiyorovich**

*Farg'ona davlat universiteti magistratura bo'limi  
jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar nazariyasi*

*2-kurs 21.01 guruh magistranti*

**I.A.Yo'ldoshev**

*Ilmiy rahbari: PhD, dotsent*

**Annotatsiya:** *Umumta'lim maktablarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasi va sport to'garaklarining maqsadi va vazifalari tadqiq etilgan.*

**Kalit so'zlar :** *Jismoniy tarbiya, tadbir, maqsad, vazifa, sport to'garaklari*

**KIRISH**

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berishning xususiyatlarining maqsadi o'quvchi va talabalarni organizmini jismoniy rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi kechirish talablariga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg'ulotlarini ijobiy o'zlashtirishga katta yordam beradi. O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari talabalar yotoqxonasida ommaviy holda, yashash oylari va oilada mustaqil holda bajariladi. Ilmiy ish hozirgi kunda ilk bor qilinayotgan ishlardan bo'lib unda o'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlarining yosh avlodni barkamol inson qilib tarbiyalashdagi ahamiyati taxlil etiladi. Bu jarayonni takomillashtirish shakllari o'rganib chiqiladi. Tadqiqotning maqsadi. Umumta'lim maktablarida sport to'garaklarining faoliyatini samaradorligini yanada oshirish orqali o'quvchilarni bilim ko'nikma va malakalarini jismoniy (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik) sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini aniqlashdan iborat.

**TADQIQOTNING VAZIFALARI**

1. Mavzuga oid ilmiy, nazariy, uslubiy manbalarni o'rganish va tahlil qilish, muammolarning dolzarbligini ilmiy asoslash.

2. Alpomish va Barchinoy maxsus salomatlik test sinovlari orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash

3. Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishni ilmiy pedagogic asoslash.

Tadqiqotning tashkil qilish uslublari. Tatqiqotni to'g'ri tashkillash birinchi navbatta tatqiqotchining qaysi metoddan foydalanishiga bog'liq chunki tatqiqotchi o'tkazayotgan tatqiqotining vaqti va ishtirokchilarini to'g'ri tanlay bilish muhimdir tatqiqot dastlab guruxlarida mashg'ulotning birinchi kunida o'tkaziladi va tatqiqon oxirida berilgan ko'rsatma va mashqlarga qarab qanday samara berdi va qaysi guruxlarda o'sish sur'ati avjida qaysi guruxlarda o'rtamiyona va past natija ko'rsatgan guruxlar natijasi taqqoslanib shunga ko'ra yana boshqa mashqlar tanlanadi.

1-qoida. Ertalab badan tarbiya mashqlarini bajarish.

2-qoida. To'g'ri ovqatlanish.

3-qoida. O'quvchilarga to'g'ri tarbiya berish.

4-qoida. Tatqiqot guruxlarini to'g'ri tanlash,

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari barcha bosqichlarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasaning pedagogik jamoasi jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarning ahamiyati katta. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va ta'tillarda olib boriladigan turizm mashg'ulotlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tadbirlarida o'quvchilar hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlarni bajarib harakat malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik vositalar yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi. O'zbekiston Respublikasining "Halq ta'limi haqidagi" va "Jismoniy tarbiya va sport xaqida" qonunida O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatliklarini yaxshilash va mustaxkamlash uchun jismoniy jixatidan chiniqishlari to'g'risida qayg'urishlari shart, degan fikr ta'kidlanadi. Bu qonun to'la ma'noda o'quv dargoxlaridagi jismoniy tarbiya ishiga xam ta'luqlidir.

O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy harakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan xavaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda hilma—hil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchi va talabalarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

#### **TALIM MUASSASASIDA O'QUVCHILAR JISMONIY TARBIYASINING MAQSADI**

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

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

Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, to'plandi va usluban to'ldirildi. Ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish. Bu vazifa o'quvchi va talabalarga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, gigienik qoidalarga, dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalarga rioya qilish haqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi sog'liqni mustaxkamlashga, ularning gigiena qoidalarni bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o'zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi. Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida jismoniy rivojlanish ta'minlanadi. Shuningdek, o'quvchi va talabalarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi.

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. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza xavoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. O'quvchi va talabalarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskurstiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa ta'lim muassasasidagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhimi hisoblanadi. U har bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. Shuning uchun o'quvchi va talabalarning jismoniy jihatdan normal rivojlanishi kerak.

Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish. O'quvchi va talabalarning 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 hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mexnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchi va talabalarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy fazilatlarni takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur bo'lgan si fatlardir. Ular o'quvchi va talabalarda 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 fazilatlarni bir—biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o'quvchilarni sport turlariga jalb etish.

Aqliy va estetik sifatlarni tarbiyalash. Botirlik, qat'iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik xissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatiga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik xislarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, Vatanga muxabbat, vatanparvarlik, xis—tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalash. To'g'ri qomatni shakllantirish. To'rganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish. Qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu sohada ijobiy natijalarga erishish uchun, tik to'rganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi masadga muvofiqdir; jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak; jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlarga bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchi va talabalarga o'zlari ustida tinmasdan jismoniy va aqliy mashg'ulotlar bilan ishlash hamda uyga tegishli vazifalar berish kerak. Berilgan vazifalarni o'z vaqtida tekshirish hamda amaliyotda sinab ko'rish shu asosida natijalarga erishish ko'zda tutiladi. O'quvchi va talabalarni aqliy va axloqiy tamondan keng doirada tarbiyalash muxim vazifalardan biridir chunki o'quvchi va talabalar ongi rivojlanish paytida bo'ladi. Tarbiyani yaxshi tomonga yo'naltira olgandagina kerakli natijalarga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish. O'quvchi va talabalarni ta'lim muassasalaridagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun o'quvchi va talabalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish, mashg'ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilar o'zaro do'stona xamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur. O'quvchi va talabalarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra ularni sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish. Shuningdek, yashash joylarida, sport to'garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarni amalga oshirish kerakdir. O'quvchi va talabalarda tashkilotchilikni tarbiyalash, jismoniy madaniyat faoliyatini tayyorlash. Ta'lim muassasasi ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarini muvaffaqiyatli olib borish, jismoniy madaniyat darslari hamda mashg'ulotlarni to'laqonli o'tkazishda o'quvchi va talabalar jismoniy madaniyat faoliyatining o'qituvchiga doimiy yordami zarur. O'quvchi va talabalar orasida jismoniy madaniyat tashkilotchilari, sport

to'garaklarida jamoa sardorlari, gurux boshliqlari saylanadi. Ular faol ishtirokchi ichidan tanlanadi. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarishda

jismoniy madaniyat jamoasiga yaqindan yordam beradilar. Shuningdek, o'quvchi va talabalarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda ahamiyati kattadir. Jismoniy rivojlanish-tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funkstiyalarning vujudga kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muxiti tuzilishi, o'zgarishi, miqdor va sifat qonuniyatlariga bo'ysunadi. Inson organizmini jismoniy jixatdan baquvvat qilish albatta organizmga berilayotgan jismoniy yuklamalarni meyorida hamda mashg'ulotlarni to'g'ri olib borish natijasida yuzaga keladi.

Jismoniy harakatlarga o'rgatish jarayoni. Buning vazifasi-xaraktani bajarish va uni takomillashtirishdan to ko'nikmani vujudga kelishini ta'minlashdan iboratdir. Bu etapning to'laligicha ko'p marotabalab takrorlash jarayoni yotadi. Xar bir takrorlash tashqi tomondan bir xilday ko'rinsada xar safargisining mazmuni o'z ichiga yangi. Oldingisidan o'zgacharoq nimanidir olgan bo'ladi. Obrazli qilib aytganda, "takrorlash -takrorlashsiz", "mashq qilish-mashq qilishsiz" takrorlangandek bo'ladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakllanishi mezoni, poydevori yashiringandir. Shug'ullanuvchilarning ma'naviy xislatlarini tarkib toptirish va uni hayot, jamiyat, ehtiyoji bilan mexnat faoliyati bilan bog'lab olib borish zarur, jismoniy tarbiya jarayoni shug'ullanuvchilarni yangi jamiyat qurish uchun kurashda faol ishtirok etishga ruxlantirish lozim. Shug'ullanuvchilarni milliy istiqlol g'oyasi ruxida tarbiyalash uchun qanday yashayotgani,, nima xaqida o'ylashi, kimlar bilan do'stligi ishlab chiqarishda qanday ishlashi, o'quv yurtida qanday o'qishi, oilada, jamoat joylarda o'zini tutishi bo'sh vaqtini qanday o'tkazishi va boshqalarni jismoniy tarbiya mutaxassislari to'liq bilishi kerak. Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug'ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlar rivojlanganlik darajasini bilishi, shaxsiy xarakter xususiyatlarini, aql, idrok, xissiyot irodalarini axloqiy sifatlari va statik extiyojlardagi individual farqlarni o'rganish zarur. Mustaqil mashg'ulotlar jarayonlarida o'quvchi va talabalarda jismoniy tarbiya va sportga munosabati shakllanadi, jismoniy mashqlar, harakatlar va sport turlari bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalari ortadi. Mustaqil mashg'ulotlarda hayotiy zarur harakatlar o'rgatilish bilan birga, jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik sifatlari takomllishtirib boriladi. Xar bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish natijasida organizmda o'zgarishlar sodir bo'ladi. Inson tanasi azolari chiniqadi va qon aylanish doirasi yaxshilanish natijasida rivojlanadi.

### **MUHOKAMA**

Ta'lim muassasasidagi xamma xodimlar o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning maqsadi, vazifalari, mazmuni va shakllarini to'g'ri

tushunishlari, amaliy ishlarda o'z faoliyatlari asosida qatnashishlari, o'quvchilar va ota—onalar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni faol targ'ib qilishlari lozim. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart:

-dars yuksak darajada o'tishini ta'minlash va tegishli sinf jismoniy tarbiya dasturini to'liq bajarish;

-shifokor bilan birgalikda o'quvchilarni tibbiy tekshiruvidan o'z vaqtida o'tkazib borish va o'z ishlarida tibbiy tekshiruvi natijalarini xisobga olish;

-dars o'tkaziladigan joylarning tegishli sanitariya — gigiena xolatida saqlanishini ta'minlash;

-o'quvchi va talabalarning xammasi jismoniy mashqlar bilan qulay kiyimlarda shug'ullanishlarga erishish;

-jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim muassasasidan tashqari ishlarni uyushtirish va o'tkazishda ishtirok etish hamda unga o'quvchi va talabalarni keng jalb qilish;

-o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati haqida ota - onalar o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish;

-o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalash sohasidagi bilimlarini muntazam oshirib borish;

-o'quvchi va talabalarni jismoniy madaniyatga qiziqtirish va ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish odatlarni shakllantirish. O'qituvchilar o'z malakalarini oshirib borish uchun tajriba almashadilar, bir — birlarining darslarini taxlil etishni tashkil etadilar. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy vazifalarni jismoniy madaniyat jamoasi amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari jismoniy tarbiya darslari va kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazadilar. Jismoniy tarbiyadan faol sportchi o'quvchilar hamda yoshlar jamiyati a'zolari va rahbarlari jismoniy tarbiya tadbirlari va sport musobaqalari, bayramlarini tashkil etishda, sayrlar, ekskurstiya va turizm, sayyoxlik yurishlari o'tkazishda jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yaqindan yordam beradilar. Shu bilan birga sportchi o'quvchilar boshqa o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini ortirishda muxim rol o'ynaydilar.

### **XULOSA**

Ta'lim muassasalarida o'quvchi va talabalar bilan jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari tashkil etish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlarimizda bir qator kerakli bo'lgan aniq xulosalar keltirdik.

1. O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirish jarayonlarida tabiat omillarining chiniqtirish ahamiyati muxim o'rin tutadi.

2. Umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar o'quvchi va talabalarni organizmini tetiklashtirishga va jismoniy yuklamalarga tayyorlashda kerakli vosita bo'lib xizmat qiladi.

3. Maxsus jismoniy mashqlar o'quvchi va talabalarni sport turlari buyicha jismoniy xarakterli texnikasini egallashga va takomillashtirishga katta yordam beradi.

4. Yordamchi jismoniy mashqlar sport turlarining maxsus mashqlarni shakllantirishda o'ziga xos vosita bo'lib xizmat qiladi.

5. Jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish shakllaridan o'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarida samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir.

6. Tabiat qo'ynida o'tkazilgan jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirish ta'siri muxim ahamiyatga egadir.

Mavzu bo'yicha qisqacha adabiyotlar tahlili. Ushbu muammo yuzasidan nazariy va amaliy materiallarni umumlashtirishda chet el olimlari L.P.Matveyev,

A.D.Novikov , B.A.Ashmarin , B.A.Shiyan, M.Y.Vilenskiy , V.M.Kachashkin , hamda respublikamizning yetakchi mutaxasislari T.Usmonxo'jayev , O.V.Goncharova , A.Abdullayev , R.Rasulov, A.Xasanov, Sh.Xonkeldiyev , N.Azizov, B.Xaydaro, R.Salomov , R.Xolmuxammedov va K.Mahkamjonovlar tomonidan umumtalim maktablarida jismoniy tarbiyadan sinifdan tashqari ishlarni tashkil qilish o'quvchilar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari , yosh spotchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ilmiy izlanish olib borgan.

Mavzu respublikamizdagi jismoniy tarbiya pedagogikasi olimlaridan T.S.Usmonxo'jaev, Yu.M.Yunusova, X.B. Tulenova, M.I.Masharipova va boshqalar o'zlarining ilmiy ishlari, darsliklari va o'quv qo'llanmalarida atroflicha bayon qilganlar. Shu bilan bir qatorda Rossiyalik A.S. Vigotskiy, A.V.Zaporojes, A.N.Leont'ev, D.B.El'konin, V.K.Bal'sevich, Kozlova T.V. va boshqa jismoniy tarbiya pedagogikasi olimlarining ilmiy ishlaridan foydalandik.