

MAKTAB TA'LIMI MUASSASALARIDA O'QUVCHILAR BILAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH

Abdullayev Xusan

*Farg'ona viloyati Marg'ilon shahar 26-umumiy
o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Maktab ta'limi muassasalarda jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari barcha bosqichlarida tashkil etiladi. Ushbu maqolada maktab ta'limi muassasalarida o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish masalasi o'rganildi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ertalabki badan-tarbiya mashg'ulotlari, musobaqa, sport sog'lomlashtirish tadbirlari, o'quvchi, mashg'ulot, sayr.

Abstract: Physical education activities in school educational institutions consist of physical development, health improvement and preparation of students for life activities. Physical education processes are organized at all stages. This article examines the issue of organizing physical education and sports health improvement activities with students in school educational institutions.

Keywords: physical education, morning physical education classes, competition, sports health improvement activities, student, exercise, walk.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berishning xususiyatlarining maqsadi o'quvchilarni 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'quvchilar jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badan-tarbiya, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi. Ertalabki badan-tarbiya mashg'ulotlari maktabda ommaviy tartibda bajariladi. O'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlarining yosh avlodni barkamol inson qilib tarbiyalashda muxim ahamiyatlidir. Ushbu mavzu bo'yicha 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.

MUHOKAMA

Maktab ta'limi muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari barcha bosqichlarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasasining pedagogik jamoasi jismoniy tarbiya o'qituvchilarining axamiyati katta. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badan-tarbiya, jismoniy tarbiya darslari sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari, bayramlar hamda dam olish kunlari va ta'tillarda olib boriladigan tabiatga sayrlar 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'quvchilar jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy harakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchilardan xavaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda hilma—hil shakllari mavjud.

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

Maktab ta'limi 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'quvchilarni 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'quvchiga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi xaqidagi, gigenik qoidalarga, dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalariga rioya qilish xaqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi sog'liqni mustaxkamlashga, ularning gigiena qoidalarini 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'quvchilarda 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'quvchilarni 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 xisoblanadi. U xar bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. Shuning uchun o'quvchilarning jismoniy jixatdan normal rivojlanishi kerak. Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish. O'quvchilarning 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 xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mexnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchilarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy fazilatlarini takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik xar bir kishi uchun zarur bo'lgan sifatlardir. 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 fazilatlarini 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. Turganda 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'quvchilarni 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'quvchilarni ta'lim muassasalaridagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun o'quvchilar 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'quvchilarni 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'quvchilarda tashkilotchilikni tarbiyalash, jismoniy madaniyat faoliyatini tayyorlash. Maktab ta'limi muassasasi ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarini muvaffaqiyatli olib borish, jismoniy madaniyat darslari hamda mashg'ulotlarni to'laqonli o'tkazishda o'quvchilar jismoniy tarbiya faoliyatining o'qituvchiga doimiy yordami zarur. O'quvchilar orasida jismoniy tarbiya 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'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda axamiyati 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'quvchilarda 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 sifatleri takomllishtirib boriladi. Xar bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish natijasida organizda o'zgarishlar sodir bo'ladi. Inson tanasi azolari chiniqadi va qon aylanish doirasi yaxshilanish natijasida rivojlanadi.

Ta'lim muassasasidagi xamma xodimlar o'quvchilarni 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'quvchilarning 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'quvchilarni jismoniy tarbiyalashning axamiyati xaqida ota - onalar o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish;

-o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash sohasidagi bilimlarini muntazam oshirib borish; -o'quvchilarni 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. Maktab ta'limi muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy vazifalarni jismoniy tarbiya o'qituvchilari 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 raxbarlari 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

Maktab ta'limi muassasalarida o'quvchilar 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'quvchilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirish jarayonlarida tabiat omillarining chiniqtirish ahamiyati muxim o'rin tutadi.

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

3. Maxsus jismoniy mashqlar o'quvchilarni sport turlari buyicha jismoniy xarakterlar 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'quvchilar 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.

ADABIYOTLAR

1. Азимова Н. Э. Роль профессионального педагога в подготовке гармонично развитой личности //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 5-1.
2. Ибрагимов А. К. ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ–ЗНАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 128.
3. Муниров Н. А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ УЧАЩИХСЯ //Проблемы науки. – 2021. – С. 47.
4. Tuhtahuzhaev, K. B. (2016). Using the Principle of Individualization of Learning in the Course of Physical Culture and Sports in Higher School. *Eastern European Scientific Journal*, (1), 148-152.
5. Тухтахужаев, Х. Б. (2019). Физическое развитие детей дошкольного возраста. In *Психология и педагогика: методологические и методические проблемы и пути их решения* (pp. 59-61).
6. Тухтахужаев, Х. Б., & Ахунов, У. Р. (2020). Актуальные проблемы совершенствования физической подготовки студентов вуза. *Наука и мир*, 2(9), 54-55.
7. Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Индивидуализация здоровьесберегающего обучения в вузе как психолого-педагогическая проблема. *Наука и мир*, (4-2), 88-90.

8. Шарипова, Д. Д., Шахмурова, Г. А., & Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Организация образовательного процесса в вузе в контексте здоровьесберегающей деятельности его участников. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 65-69.
9. Тухтахужаев, Х. Б., & Мадаминов, Х. (2016). Значение компетентностного подхода для формирования профессионализма будущего учителя физической культуры. *Молодой ученый*, (4), 843-845.
10. Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Реализация индивидуального подхода к повышению ценностного потенциала физической культуры студентов на основе современной инновационной технологии. In *Инновации в образовании: поиски и решения* (pp. 537-540).
11. Тухтахужаев, Х. Б., & Тажибаев, С. С. (2012). К индивидуализации занятий по физическому воспитанию студентов. *Педагогические науки*, (4), 73-75.
12. Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Реализация индивидуального подхода к повышению ценностного потенциала физической культуры студентов на основе современной инновационной технологии. In *Инновации в образовании: поиски и решения* (pp. 537-540).