



UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI USTUVOR YO‘NALISHDA TASHKIL QILISH

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy
tadqiqotlar instituti mustaqil izlanuvchisi
Kurbonov Doniyorjon Tojimamatovich

E-mail: dada2005@mail.ru

ANNOTATSIYA

Maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini ustuvor sport yo‘nalishlari asosida tashkil etish, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hamda sportga iqtidorli yoshlarni saralash masalalari yoritilgan. Tadqiqotda 15–17 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish, sport turlariga qiziqishini oshirish va mashg‘ulot yuklamalarini yosh hamda jismoniy rivojlanish xususiyatlariga muvofiq tashkil etish masalalariga e’tibor qaratilgan. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli va o‘yin xarakteridagi mashqlar hamda aylanma mashg‘ulotlardan foydalanish samaradorligi asoslangan. Tadqiqot natijalari maktablarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, o‘quvchilarni sport maktablariga saralash jarayonini takomillashtirish uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, umumiy o‘rta ta’lim, o‘quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, sport saralashi, sport turlari, harakatli o‘yinlar, aylanma mashg‘ulot, sport mashg‘ulotlari, sog‘lom turmush tarzi.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются вопросы организации занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных школах на основе приоритетных спортивных направлений, развития физической подготовленности учащихся и отбора одарённой молодёжи в спорте. Особое внимание уделено совершенствованию занятий физической культурой с учащимися 15–17 лет, повышению их интереса к различным видам спорта и рациональному распределению тренировочных нагрузок с учётом возраста и уровня физического развития. Обоснована эффективность использования подвижных и игровых упражнений, а также круговой тренировки для развития физических качеств учащихся. Полученные результаты имеют практическое значение для совершенствования физического



воспитания и массового спорта в общеобразовательных школах, а также повышения эффективности спортивного отбора учащихся в спортивные школы.

Ключевые слова: физическое воспитание, общеобразовательная школа, учащиеся, физическая подготовленность, спортивный отбор, виды спорта, подвижные игры, круговая тренировка, спортивная подготовка, здоровый образ жизни.

ABSTRACT

The article examines the organization of physical education lessons in general secondary schools based on priority sports directions, the development of students' physical fitness, and the selection of talented young athletes. Particular attention is paid to improving physical education lessons for students aged 15–17, increasing their interest in different sports, and organizing physical activity loads according to age and physical development characteristics. The effectiveness of using active and game-based exercises, as well as circuit training, for developing students' physical qualities is substantiated. The findings have practical significance for improving physical education and mass sports in general secondary schools and enhancing the effectiveness of selecting talented students for sports schools.

Keywords: physical education, general secondary school, students, physical fitness, sports selection, sports, active games, circuit training, sports training, healthy lifestyle.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoniga muvofiq ta'lim muassasalari va ixtisoslashtirilgan sport ta'limi muassasalarining sport infratuzilmasini mustahkamlash, ularni zamonaviy sport anjomlari bilan jihozlash tizimi yo'lga qo'yilmaganligi, umumta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida sport musobaqalari va jismoniy tarbiya fanidan olimpiadalarni tashkil etish hamda shu orqali g'olib o'quvchilarni sport maktablariga

Saralab olish, seleksiya ishlari tizimli amalga oshirish, maktablarda o'quvchilarni jamoaviy sport o'yin turlariga jalb etishga yetarlicha e'tibor qaratish, umumiy o'rta ta'lim maktablarida ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha samaradorlikka erishayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini rag'batlantirish yo'lga qo'yish ularning o'z sport turi bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar olib borish past darajada qolayotgani, jismoniy tarbiya predmetidan fan olimpiadasi joriy qilish, ushbu fanga bo'lgan qiziqish pasayishiga sabab bo'layotgan sport musobaqalarida g'olib bo'lgan o'quvchi-talabalarni



tayyorlagan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini rag'batlantirish mexanizmini rivojlantirishni amalga oshirish va sport tadbirlari kalendar rejasiga mablag' ajratilishiga erishishni amalga oshirish.

Unga muvofiq jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamonaviy talablarga mos shart-yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasida iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilishi ko'zda tutilgan.

Maktabgacha, maktab, professional va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlaridan boshlab ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning innovatsion usullarini takomillashtirish va qo'llash orqali bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiya hamda ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorlov bosqichlarida bolalarni birinchi navbatda umumiy jismoniy rivojlanish va biror-bir sport turiga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash, shug'ullanuvchilarning "Jismoniy tarbiya" fanini o'zlashtirishga ko'maklashish, umumta'lim maktab o'quvchilari o'rtasida "Maktab sporti" festivallari hamda har xil sport turlari bo'yicha musobaqalar, shu jumladan "Maktab futbol ligalari"ni tashkil etish va tuman (shahar)lar hamda maktablarni hududlarda rivojlangan sport turlari bo'yicha ustuvor, istiqboldagi, rivojlanayotgan sport turlariga ixtisoslashtirish, jismoniy tarbiya darslari turlari bo'yicha ustuvor (futbol, voleybol, basketbol, gandbol, milliy va belbog'li kurash v.h) yo'nalishda tashkil qilinadi.

Jismoniy tarbiya o'quv dasturida bolalarni sog'ligi, jismoniy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan sport turlari o'rin olgan. Lekin hozir texnologiyalar rivojlanib borayotgan davrda telefon, televizor, mashinalar insonlar jismoniy harakatini chegaralab bormoqda. Shuning uchun bolalarni harakatlarga bo'lgan ehtiyoji ortib bormoqda. Bu ehtiyojni faqatgina jismoniy tarbiya darslarida hal qilish mushkul hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiyani o'quvchilar hayot tarziga aylantirish lozim. Jismoniy tarbiyani 3 ta vositasi bor. Ular jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar va tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari. Bular inson sog'lig'i uchun juda muhim o'rinda turadi. Ularni bajarish orqali bolalar o'zlari uchun zaruriy jismoniy sifatlarni rivojlantirib boradi.

Ko'p hollarda ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish, bo'sh vaqtni samarali o'tkazish kabi jarayonlarga yaxshi ahamiyat berilmayotganligi juda achinarli holat



hisoblanadi. Biz bu mavzuni tanlashimizning asosiy sabablari ham shudir. Axir “Sog‘ tanda sog‘lom aql” deb bekorga aytishmagan.

Yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yaxshi ahamiyat berishlari kelajakda yurt farovonligi komil inson va vatanparvarlik uchun ham o‘z ta’sirini ko‘rsatib, sportda saralashni o‘z ichiga oladi. Chunki bugungi kunda yosh avlodga o‘zi yashab turgan hudud yoki qiziqishlarini hisobga olgan holda ustuvor yo‘nalishda maktabda jismoniy tarbiya darslari dasturlarini zamon talablari darajasida qayta yo‘lga qo‘ysak maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsad va vazifalari: umumiy o‘rta ta’lim maktablarining o‘quvchi yoshlari boshlang‘ich sinflarda darslarni harakatli o‘yinlar orqali, 5-7 sinflarda esa sport turlarini o‘yin turlari shakllantiriladi. Biz yuqori sinflarda esa o‘quvchilarga tanlash huquqini bersak ularda jismoniy shakllanish va sportda saralashning yaxshi natijalarini, bog‘liqlikda shakllantirish metodikasini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot obyekti: sifatida umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani darslarining 15-17 yoshli o‘quvchilari darslari (mashg‘ulot) jarayonlari olingan.

Tadqiqot predmeti: O‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarini tanlangan sport turi bo‘yicha chuqurlashtirilgan holda tashkil qilish va sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘rgatish uslubi.

**Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini ustuvor
yo‘nalishda tashkil etilganda 34 haftalik o‘quv yuklamalarining taqvimiy
Namunaviy o‘quv rejasi**

1-jadval

T/r	Tayyorgarlikbo‘limlari	Tayyorgarlik yillari			
		8-sinf	9-sinf	10-sinf	11-sinf
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6	6	6	6
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	34	34	34	34
3.	Texnik tayyorgarlik	14	14	14	14
4.	Taktik tayyorgarlik	6	6	6	6
5.	Nazariy tayyorgarlik	2	2	2	2
6.	O‘tkazish-nazoratsinovlari	4	4	4	4



7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari			
8.	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti*	O'yin jarayonida			
9	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha			
10.	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari			
Jami:		68 soat	68 soat	68 soat	68 soat
Bir haftalik yuklama:		2 soat	2 soat	2 soat	2 soat

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftada 1 soatdan o'tiladigan yengil atletika va gimnastika darslari hisobidan qoplanadi.

Adabiyotlar sharhi. Mavzuga oid Toshkent viloyatida 2020-yil holatiga 84 dan ziyod umumta'lim maktablarining (9,5 foiz) sport zallari ta'mir talab holatda bo'lib, qariyb 204 ta maktabda (23,1 foiz) sport zallari mavjud emasligi, umumta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida sport musobaqalari va jismoniy tarbiya fanidan olimpiadalarni tashkil etish hamda shu orqali g'olib o'quvchilarni sport maktablariga saralab olish, seleksiya ishlari tizimli amalga oshirilmayotgani, maktablarda o'quvchilarni jamoaviy sport o'yin turlariga jalb etishga yetarlicha e'tibor qaratilmayotgani, umumta'lim maktablarida ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha samaradorlikka erishayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini rag'batlantirish yo'lga qo'yilmaganligi sababli ularning o'z sport turi bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar olib borish past darajada qolayotgani, jismoniy tarbiya predmetidan fan olimpiadasi joriy qilinmaganligi ushbu fanga bo'lgan qiziqish pasayishiga sabab bo'layotgani, sport musobaqalarida g'olib bo'lgan o'quvchi-talabalarni tayyorlagan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini rag'batlantirish mexanizmi joriy etilmaganligi, jismoniy tarbiya va sport muassasalarida davlat byudjetidan ajratilgan mablag'larning asosiy qismi ish haqiga sarflanib, sport tadbirlari kalendar rejasi, sport jihozlari, bino va inshootlarni ta'mirlashga yetarli mablag' ajratilmasdan kelinayotganligi dissertatsiya ishining dolzarbligi va zaruratini belgilaydi.

Xulosalar. Biz tomonimizdan o'tkaziladigan tadqiqot oldi pedagogik tajriba natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini beradi: Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jamoaviy sport turlariga bo'lgan qiziqish ortsa-da, o'rgatish uchun yetarlicha vaqt yo'qligi, sport maktablariga jamoaviy sport turlari bo'yicha yetarlicha ko'nikma hosil qilmasdan saralash mezonlarsiz olinayotganligi aniqlandi. Biz bilamizki,



sportda saralash iqtidorli sportchilarni izlab topishning eng samarali usuli umumiy oʻrta taʼlim maktablarining jismoniy tarbiya oʻqituvchilari hamda ular tomonidan tashkil etiladigan ommaviy sport tadbirlari hisoblanadi. Umumiy oʻrta taʼlim maktab jismoniy tarbiya darslari hamda toʻgaraklarida oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda ularni yoshi jismoniy rivojlanganlik holatini inobatga olib mashgʻulot yuklamalarini qoʻllash lozim. Maktab jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining toʻgaraklarida oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarligini oʻyinsimon mazmuniga ega boʻlgan vosita usullar orqali aylanma mashgʻulot asosida tashkil etish ularni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga imkon yaratadi

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Boyboboev B.F, Oripov Yu, Mirzamaxmudov Sh. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarining jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalashda milliy harakatli oʻyinlardan foydalanish //Umumtaʼlim maktablari va hunar bilim yurtlarida faol uslublardan va noanʼanaviy usullardan foydalanish asosida dars sifatini koʻtarish mavzusidagi seminar kengashning tezislari.-Jizzax, 1995-yil
2. B. Boyboboev, Yu. Oripov, Jismoniy tarbiyadan muhim vosita “Oʻzbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Tezislar toʻplami: — Namangan, 2000-yil
3. K.Mahkamjonov, F.Xodjaev “Jismoniy tarbiya oʻquvchilari uchun oʻquv qoʻllanma” Oʻqituvchi-2014-yil
4. F.Xoʻjaev, M.Saidqosimov, Oʻ.Rashidov, Z.Raximov, Sh.Shojalilov Futbol boʻyicha sport toʻgaraklari mashgʻulotlarini tashkil etish yuzasidan metodik qoʻllanma. Toshkent-2011
5. F.Xoʻjaev Gandbol Toshkent-2015 yil.
6. F.Xoʻjaev Oʻsmirlar uchun milliy harakatli oʻyinlar Toshkent-2015.
7. M.Rahmatxoʻjaev, Jismoniy tarbiya oʻqituvchilari va sport maktabi uchun qoʻllanma Toshkent-2009yil.
8. A.Ikramov T.Narbayeva, “Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning asoslari” Oʻzbekiston-2011yil
9. R.Nurimov “Yosh futbolchilarni texnik taktik tayyorlash” OʻzDJTI-2005 yil
10. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari Oʻqituvchi- 1995 yil
11. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy oʻrta taʼlimning davlat taʼlim standarti va oʻquv dasturi Sharq-1999 yil