

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN JISMONIY TARBIYA VA  
SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH

*Galayev Kahhor Karimovich*

*GDPI, pedagogika fakulteti katta o'qituvchisi*

*Akramov Islomjon*

*GDPI, pedagogika fakulteti 1- bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalalarda jismoniy tarbiya dasrlari, ularni tashkil erish mexanizmlar, darslar davomida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish va boshqa eng muhim mexanizmlar haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, jismoniy barkamollik, ta'lim-tarbiya, tibbiy salomatlik, sog'lomlashtirish, badantarbiya.

**Abstract:** This article discusses physical education classes for school-age children, the mechanisms for organizing them, first aid during classes, and other most important mechanisms.

**Keywords:** Physical education, physical fitness, education, medical health, wellness, physical education.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi bola shaxsining shakllanish va jismoniy tarbiyalashning umumiy qonuniyatlarini o'rganadi.

Bu fan umumiy jismoniy tarbiya nazariyasining g'oyaviy va metodologik asoslaridan kelib chiqadi va uning muhim tarmoqlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi o'quvchilarda jismoniy barkamollikni, har tomonlama taraqqiy etgan yuksak madaniyat va axloqni tarbiyalash bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asosda qurishni belgilaydi. Bu amaliy fan o'qituvchisini boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantiradi, unda maxsus va tegishli harakat ko'nikmasi hamda malakalarini shakllantiradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga ega bo'lib, jismoniy tarbiyalash qonuniyatlarini hamda shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonida rivojlantirishni boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Shuningdek, umumiy ma'lumotlar, amaliy va ilg'or tajribalarni umumlashtiradi, tegishli jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, jismoniy tarbiya jarayonini uyushtirishning samarali vositalari va uslublarining maqsadga muvofiq shakllarini majmual ravishda ochib beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashadi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali hamisha boyib boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya predmeti qotib qolishi mumkin emas, u

rivojlanib va mukammallashib boradi. Yosh avlodni ongli, milliy g'ururli, yuksak madaniyatli qilib, ya'ni sog'lom, baquvvat, chiniqqan, tadbirkor, o'z xarakterlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda ham o'zini tuta biladigan va mustaqil xarakter qila oladigan, xayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi boshlang'ich sinflarda har bir yosh bosqichidagi bolaning yashirin imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya majmuasi, ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlar, ba'zi sodda bilimlarni) ko'zda tutadi.

Ularni o'zlashtirish bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Shu bilan birga, dasturning bolalar tomonidan o'zlashtirilishida qat'iy izchillikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotining har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak-muskul, yuraktomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko'rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalashda muxim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning turli shakllari mavjud 1. darslar

2. sinfdan va maktabdan tashqari ishlar 3. sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari

4. mustaqil xarakter faoliyati va boshqalar

O'qituvchining e'tibori ana shu shakllar orqali, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli va faol harakat qiluvchi, o'zini erkin tuta oladigan, o'ziga bo'lgan ishonchni namoyon etuvchi, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradigan, hayotda uchraydigan qiyinchiliklardan cho'chimay, ularni bartaraf qila oladigan, doimo ijodiy izlanishdagi bolani tarbiyalashga yo'naltirilgandir. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, vazifalari va prinsiplarini o'rganadi hamda tarbiyaning boshqa turlari (aqliy, axloqiy, estetik va mehnat) bilan jismoniy tarbiyaning qonuniy aloqasini ochib boradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanish shakllarini o'rganishga alohida e'tibor beradi. Binobarin, har bir harakatni o'rganish va bolaning asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash prinsiplari hamda uslublarini o'rganishga jiddiy e'tibor jismoniy tarbiya nazariyasining muhim qismini tashkil etadi.

<p><b>JISMONIY TARBIYA TIZIMI</b></p>	<p>Quyidagi asosiy tushunchalar jismoniy tarbiya tizimining tarkibini hosil qiladi:</p>
<p>Jismoniy tarbiya tizimi umumiy tarbiya tizimining tarkibiy qismidir. Uning g'oyaviy, ilmiy, uslubiy dastur-normativ asoslari, shuningdek, fuqarolar jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilot hamda muassasalari mavjud. Jismoniy tarbiyaga belgilangan bir tizim asosida yondashilmasiga undan ko'zlangan maqsadlarga, mo'ljallangan natijalarga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiya vositalari, uslublari, jismoniy tarbiyani tashkil etish va o'tkazish shakllari, shu vositalarning jamiyat kishisini har tomonlama rivojlantirishdagi maqsadlariga mos kelishi tushuniladi. Jismoniy tarbiya tizimining paydo bo'lishi va rivojlanishini jamiyatning ehtiyoji, moddiy ishlab chiqarish darajasining rivojlanishi, jismoniy tarbiyani uyushtirish shakllari hamda ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish kabi tushunchalar belgilaydi.</p>	<p>1. Maqsadga qaratilganlik, ya'ni jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari tarbiya prinsiplarini belgilaydi.</p> <p>2. Jismoniy tarbiya vositalari: jismoniy mashqlar, o'yinlar, sport, sayohat va boshqalar jismoniy tarbiya tizimining muhim unsurlaridir.</p> <p>3. Pedagogik jarayonda qo'llaniladigan vositalar va darsni uyushtirish yo'llari (darslarni o'tkazish uslublari, jismoniy mashqlar, mashg'ulot), mustaqil mashg'ulotlar va boshqalar.</p> <p>4. Jismoniy tarbiyalash maqsadida kishilarni uyushtirish.</p> <p>5. Jamiyat va davlatning jismoniy tarbiya mazmuni hamda natijasiga bo'lgan talablarini aks ettiradigan darslik va me'yorlar.</p>

**JISMONIY TARBIYA TIZIMINING MAQSAD VA VAZIFALARI.**

o Respublikamizda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari O'zbekiston Respublikasi qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sport haqida"gi Qonun talablaridan kelib chiqadi. Mazkur hujjatda insonni har tomonlama kamol toptirish o'zining aniq ifodasini topgan. Jismoniy tarbiya inson jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim vositasidir, deb belgilab qo'yilgan. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'limtarbiya jarayonini mukammallashtirish orqali yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli, ma'naviy go'zal, o'z sog'ligi haqida g'amxo'rlik qilishni ijtimoiy burch deb biladigan kishi qilib tarbiyalashdan iborat.

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi muhim vazifalar hal etiladi:

1. Sog'lomlashtirish

2. Ta'lim vazifalari
3. Tarbiyaviy vazifalar

### **JISMONIY TARBIYA TIZIMNING UMUMIY PRINSIPLARI**

o jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik printsipti, shaxsni har tomonlama rivojlantirish printsipti, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqadorligi printsipti. Printsip- lotincha atama bo'lib, boshlanish ma'nosini anglatadi. Nazariya, ta'limot va h.k.ning asosiy poydevori, qonun-qoidasi, ya'ni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining ham qonun-qoidalarini ifodalaydi.

Jismoniy tarbiyaning so'g'lomlashtirishga yo'naltirilganlik prinsipi

Jismoniy tarbiya mutaxassislarining bolalar sog'ligini saqlash va mustahkamlash ishlaridagi mas'uliyati hamda burchlari sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik prinsipidan kelib chiqadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun mashqlarni to'g'ri tanlash, milliy va zamonaviy o'yinlar hamda mashqlardan samarali foydalana bilish bolalarning salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik prinsipi doimiy tibbiy pedagogik nazoratni, shug'ullanuvchilarning o'z-o'zini nazorat qilishini ko'zda tutadi.

### **UMUMTA'LIM MAKTABLARI I-IV SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYALASH DASTURINING TAHLILI.**

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti (UO'TJTDTs) ta'lim jarayonining sifatiga, ta'lim mazmuniga doir talablarni: o'quvchilar tayyorgarligining zarur va yetarli darajasi hamda bitiruvchilarga qo'yiladigan talablarni, ta'lim muassasalari faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya va ta'lim" kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi.

1. Jismoniy tarbiya darslari- maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli. Ularning miqdori Tayanch o'quv rejasida haftasiga 2 o'quv soati hisobidan belgilangan
2. Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika, umumiy o'rta ta'lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari va pauzalari, uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar, ko'ngil ochar o'yinlar.
3. Jismoniy mashq mashg'ulotlarning sinfdan tashqari shakllari: sport seksiyalari, fakultativlar, o'quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to'garaklar va boshqalar.
4. Umum maktab tadbirlari: bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar.

5. Mustaqillik mashg'ulotlari: ko'pincha uy vazifalarini bajarish tarzida, BO'SM sho'balaridagi mashg'ulotlar, safarlar, o'yinlar va boshqalar.

6. Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun 8-10 soat.

7. 5-9 sinf o'quvchilari uchun 10-12 soat harakat rejimini ta'minlab berishi kerak

8. Belgilangan hajm o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlar uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir.

9. Nosog'lom, jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus (individual-differentsial) rejim o'rnatiladi.

10. Jismoniy tarbiyaning barcha vazifalarini muvaffaqiyatli etish uchun maktab o'qituvchilar jamoasini, maktabdan tashqari muassasalar xodimlari va ot-onalar kuchlarini birlashtirish talab qilinadi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining tashkiliy tizimi bo'g'inlari quyidagilar hisoblanadi:

- haftasiga har bir sinfdan 3 marta badantarbiya darsi sifatida o'tkaziladigan mashg'ulot - dars tizimi;

- o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish-badantarbiya tadbirlari

- kuni uzaytirilgan guruhlardagi har kunlik jismoniy mashq mashg'ulotlari;

- o'quv mashg'ulotlarigacha o'tkaziladigan badantarbiya;

- badantarbiya daqiqalari;

- uzaytirilgan tanaffuslardagi jismoniy mashqlar;

- sinfdan tashqari ishlar: badantarbiya to'garaklaridagi mashg'ulotlar, UJT guruhlar, sport turlari bo'yicha sho'bbalar, sport musobaqalari, ommaviy o'yinlar, safar va sayohatlar.

- bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'MS o'quvchilar uylari va saroylari maktablardan tashqari muassasalarda badantarbiyani tashkil qilish shakllari;

- ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari (KSJ) sport sho'balarida o'tkaziladigan muntazam o'quv-trenirovka mashg'ulotlari va sport musobaqalari;

- yashash joylarida, har xil tipdagi yozgi dam olish oromgohlari;

- ommaviy sog'lomlashtirish- badantarbiya tadbirlari, bolalarning yozgi dam olish oromgohlari kun tartibida ko'zda tutilgan tadbirlar (ertalabki badantarbiya, har kunlik cho'milish, joylardagi o'yinlar, safarlar va boshqalar);

- istirohat va dam olish bog'lari bolalar sektori, sport va turistik bazalarda tashkil qilinadigan ommaviy o'yinlar, tanlovlar, sport-ko'ngil ochishlar, sayr va safarlar.

*Bolalarni oilada jismoniy tarbiyalashning tashkiliy shakllari quyidagilar bo'lishi mumkin:*

- kun tartibidagi sog'lomlashtirish badantarbiya muolajalari (aerobik badantarbiya, badantarbiya daqiqalari, chiniqish protseduralari);
  - mustaqil jismoniy mashq mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya bo'yicha uy topshiriqlarini bajarish;
  - o'z xohishiga ko'ra o'yinlar, sayrlar, safarlar, sport ko'ngil ochishlari, shuningdek, kattalar ishtirokida dam olish va ta'til kunlari;
  - yashash joylarida o'tkaziladigan musobaqalarda oilaviy qatnashish.
- Bu barcha shakllar, belgilariga ko'ra ko'ngilli va majburiyga ajratiladi.

Majburiysiga faqat jismoniy tarbiya darslari kiradi (mashg'ulotning sinf-dars tizimi). Ta'limiy va tarbiyaviy tashkil qilish belgilari bo'yicha qayd qilingan shakllar dars yoki darsdan tashqari bo'lishi mumkin. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishda mazkur ishni to'g'ri rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. To'g'ri va oqilona reja barcha o'quv ishlarini, maktabning ommaviy, jismoniy tarbiya va sport ishlarini aniq tashkil etishga yordam beradi.

Maktabda quyidagi rejalar tuziladi:

- maktabning bir o'quv yiliga mo'ljallangan jismoniy tarbiya va sport ishlari umumiy rejasi;
- har bir sinf uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishi rejasi.

Bir yilga mo'ljallangan umumiy reja jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan tuziladi. Reja pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Umumiy yillik reja maktabdagi jismoniy tarbiya va sport ishlari bilan bog'liq bo'lgan barcha masalalarni qamrab oladi: o'quv ishlari, klub kun rejimidagi sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlari, sinfdan tashqari ishlar, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari, tibbiy nazorat, moddiy-o'quv bazani ta'minlash, jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish.

Umumiy yillik rejada o'quv ishlari masalalari faqat umumiy tarzda aks etadi: joy va jihozlardan foydalanish jadvali, mashg'ulotlarni tashkil etish tartibi, mashg'ulotlar uchun kiyim-boshlar va boshqalar. O'quv ishi dars olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har bir sinf uchun alohida tuzilganda batafsil rejalashtiriladi. Maktabning umumiy yillik rejasida o'quv kuni rejimidagi sog'lomlashtirish-badantarbiya tadbirlari aks ettiriladi. Masalan, mashg'ulotgacha o'tkaziladigan badantarbiya bo'lsa, uning o'tkazilish joyi, davom etish vaqti, o'tkazish tartibi, mashg'ulotni boshqarish, majmua tuzuvchi shaxs, bu tadbirda maktab pedagogika jamoasining ishtiroki ko'zda tutiladi. Tanaffuslarni tashkil etishda dam olish, bolalarning ovqatlanish tartibi, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari belgilanadi, tanaffuslarni tashkil etish va



o'tkazishga javobgar shaxslar tayinlanadi. Rejada, shuningdek, darslarda badantarbiya daqiqalarini tashkil etish va o'tkazish tartibi ko'zda tutiladi hamda namunali mashqlar majmuasini kim tayyorlashi ko'rsatiladi. Sinfdan tashqari ish bo'iicha rejada avvalo to'garak yoki jismoniy tarbiya jamoasiga aloqador bo'lgan barcha narsa: sinflarda badantarbiya tashkilotchisi va maktab kengashi qachon saylanishi, badantarbiya to'garagini kim boshqarishi, qanday sport sho''balari tashkil etilishi, sho''ba mashg'ulotlari qaerda va qachon bo'lishi aks etadi. Rejada sport musobaqalari, sayrlar, safarlar, o'yinlar ko'zda tutiladi. Ularni o'tkazish muddati va bu tadbirlarni o'tkazishga javobgar shaxslar ko'rsatiladi. Rejada sayyohlik yurishlarining marshrutlari va muddati, ularga tayyorgarlik ishlari ham ifodalangan bo'ladi.

### **TIBBIY NAZORAT**

Maktabning jismoniy tarbiyaga oid yillik ish rejasida o'quvchilarni tibbiy ko'riqdan o'tkazish muddati va tartibi belgilab qo'yiladi. Ko'rikdan dastlab birinchi sinf o'quvchilari, so'ng esa o'tgan o'quv yilida jismoniy zaif deb topilgan bolalar (hamma sinflardan) o'tadilar. Keyin ikkinchi va uchinchi sinf o'quvchilari tekshiriladi. Mazkur rejada sog'lig'ining yomonligi tufayli maxsus tibbiy guruhga o'tkazilgan bolalarni qayta ko'rikdan o'tkazish muddatlari belgilangan bo'lishi kerak. Maktab vrachi tibbiy ko'rik natijalari haqida maktab pedagogika kengashi va ota-onalar yig'ilishida ma'ruza qiladi.

Maktabdagi to'laqonli jismoniy tarbiya ishi mashg'ulot o'rnining yaxshi jihozlanishini, zarur asbob va jihozlarni sotib olish hamda tayyorlashini talab qiladi.

SHuning uchun ish rejasida byudjet mablag'i hisobiga sport asboblari va jihozlari sotib olish, ularni o'quvchilar, ota-onalar va otaliqqa oluvchilar kuchi bilan tayyorlash ko'zda tutiladi. Maktabning yillik umumiy rejasida jismoniy tarbiya va sportni targ'iblash qilish ham aks etadi. Maktabning yangi o'quv yili uchun jismoniy tarbiya va sport bo'yicha umumiy ish rejasi o'quv yili tugashi arafasida ishlab chiqiladi. Yozgi ta'til paytida maktabning ishlab chiqilgan rejasiga muvofiq, yangi o'quv yiliga tayyorlash ishlari amalga oshiriladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Axatov M.S Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini boshqarish" Toshkent 2005-yil 235-bet
2. Abdullayev. A Xonkeldiyev.Sh "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" darslik Toshkent -2005 199-bet
3. Salomov.R.S "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari" o'quv o'llanma Toshkent 2005-yil 238-bet