



JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SOG‘LOMLASHTIRISHGA YO‘NALTIRISH USLUBIYATI

Narziyev Shavkatjon Asrorovich

Urgut tumani 84- umumta‘lim maktabi

jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

e-mail: nazarovshavkat@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini bolalarni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lomlashtirish, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar, sekin o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar.

Abstract: This article describes the methods of organizing physical education activities based on the orientation of children's health.

Key words: fitness, fitness physical education, level of physical fitness of students, differential approach, good and fast learning students, slow learning students.

Hozirda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning xususiyatlarini, jismoniy tarbiya va olimpiya sporti rivojlanishining raqamli ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlili, jismoniy tarbiya, ommaviy sport va olimpiya harakatining uzluksiz tizimlarini shakllanish jarayonlarini o‘rganish eng dolzarb masalalarga kiradi.

Yosh avlod tarbiyasi, salomatligiga berilayotgan e‘tibor ertangi kunimizga berilayotgan e‘tibordir. Mamlakatimizda bu borada misli ko‘rilmagan ishlar amalga oshirilayotganligi, jumladan, aholining salomatlik darajasini yaxshilash borasida bir qancha



sohalarda ijobiy ishlar qilinayotganligi hech kimga sir emas. Shuni alohida takidlashimiz lozimki, maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidan boshlab jismonan, ma'nan yetuk shaxslarni tarbiyalash bugungi ta'lim oldida turgan dolzarb masalalardan biri sanaladi. Shu maqsadda ham bugungi kunda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog'lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqlol g'oyalarini targ'ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda.

Aynan mustaqillik sharofati bilan mamlakatimizda bu tarmoqni rivojlantirish yo'lida yuqori darajada o'zgarishlar amalga oshirilganligi bugun hech kimga sir emas. Yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash maqsadida davlat standartlari talablariga javob beradigan sport majmualari qurildi va ular samarali faoliyat olib bormoqda.

Jismoniy tarbiya va sport mamlakat fuqarolari umumiy madaniyatining ajralmas bir qismi bo'lmog'i zarur. Insonparvarlik jamiyatini rivojlantirishning zamonaviy bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ularning iqtidorini rivojlantirish bilan bog'liq masalalar muhim ahamiyat kasb etadi. Boshlang'ich ta'limdagi jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda harakatlantiruvchi bilim va malakalarni shakllantirishni, ularning har tomonlama munosib kamol topishiga xizmat qiladigan jismoniy tayyorgarlik negizining asoslarini yaratishni nazarda tutadi. Jismoniy tayyorgarlik sog'lom bo'lishning eng muhim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lomlashtirishga yo'naltirilib, yuqori darajada o'tilishiga bog'liq. An'anaviy usulda tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya darslari maktab o'quvchilarining ma'lum bir jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, mazkur yoshdagilar uchun xarakterli bo'lgan bilim va malakalarni, jismoniy tarbiya talablariga javob beradigan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan, xolos.



Bunday o'quv mashg'ulotini tashkillashtirish jarayonida bolalarning jismoniy tayyorgarligi va harakatlana olish imkoniyatining turlichaligi bois jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari har bir o'quvchi bilan alohida yoxud ularni darajalarga ajratgan holda o'z maqsadlarini amalga oshirishlari lozim. Biroq bu masalaga ta'lim jarayonida kam e'tibor berilmoqda. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining zamonaviy konsepsiyadagi muhim jihati shundaki, unda jismoniy tarbiya darslarida sog'lomlashtirish muammosining rolini oshirishga qaratilgan. Afsuski, ta'lim jarayonida bu yo'nalishga yetarlicha e'tibor berilmayapti. Kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tish jarayonida nazariy va uslubiy bilimlarni sog'lomlashtirish texnologiyalari bilan qo'shib olib borishning samarali usullari to'liq ishlab chiqilmagan. Ushbu muammoning yechimini topish turli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'ligini mustahkamlash va asrashda nihoyatda dolzarb ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya darslari bo'yicha ilgari ishlab chiqilgan tizimning nomukammalligi yana shundaki, uning asosiy maqsadi sog'lomlashtiruvchi emas, balki ta'limiy xarakter asosida tuzilganligidir. Maktab jismoniy tarbiya tizimida, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi va funksional tayyorgarlikni inobatga olgan holda jismoniy zo'riqish mashqlarga individual yondashuvning mavjud emasligidir. Bu esa jismonan sog'lomlik darajasini aniqlashtirishda diagnostik uslubiyatning qisman nazarda tutilmaganligi bilan bog'liqdir. Jamiyatning, ayniqsa, bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga erishish uchun jismoniy tarbiya va sport aholining barcha qatlami uchun kundalik turmush tarzining ajralmas bo'lagiga aylanishi lozim. Buni amalga oshirishning samarali usuli shug'ullanuvchi bolalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tizimiga doimiy ijobiy munosabatni shakllantirishdir. Mazkur muammoning yechimi ko'p jihatdan shug'ullanuvchi bolalarning bu mashg'ulotlarga nechog'lik qiziqishlari va qoniqishlariga bog'liq. Shu bois jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatni o'rganish



nafaqat ijtimoiy va psixologik, balki dars jarayonida onglilik va faollik tamoyilini amalga oshiruvchi munosabatni shakllantirishga xizmat qiluvchi nazariy va amaliy pedagogik ta'limga to'g'ridan-to'g'ri ahamiyat kasb etuvchi muammo hamdir. Shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport darslariga nisbatan paydo bo'lgan norozilikning kelib chiqish omillarini o'rganish ularda mashg'ulotlarga bo'lgan ongli munosabatni o'rganishiga yordam beradi, ularning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi faolligini oshiradi. Jismoniy tarbiyada individual yondashuvni kompleks amalga oshirish zarurati jismoniy tarbiya darslari jarayonida yo'l qo'yilayotgan ayrim holatlar tufayli paydo bo'ldi.

O'quvchilarning qobiliyat va iqtidorini namoyon etishga qaratilgan barcha bolalar uchun bir xil bo'lgan umumiy ta'lim ularning yetarli darajada intensiv riavojlanishiga kafolat berolmaydi. Bu birinchi navbatda bir sinfda o'qiydigan o'quvchilarning bir xilmasligiga, ularning qiziqish va qobiliyatlarining turfaligiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya uslubining tuzilish asoslari nimaga asoslanadi. Jismoniy tarbiya o'rganish va tarbiyalash uslubining asosida yuklama va dam olishning almashinishi yotadi. Har qanday mashqni bajarsa bizning organizmimizga yuklama ta'sir etadi. Shuning uchun amaliyatda yuklama bilan dam olishni to'g'ri almashtirib almashtira bilish yuqori natijalarga erishishda katta ahamiyatga egadir.

O'qitilayotgan guruhlarda shunday o'quvchilar bo'lishi mumkinki, ularga o'tilayotgan o'quv materialini allaqachon tanish, harakatlantiruvchi mashqlar esa hech qanday qiyinchilik tug'dirmasligi mumkin. Bunday o'quvchilarning mashg'ulotlarda qatnashishi o'qituvchi tomonidan alohida inobatga olinib, o'zlashtirishlarida nisbatan yuqori natijaga erishi uchun ularga berilayotgan topshiriqni yanada murakkabroq qayta ishlab chiqish, harakatlantiruvchi mashqlarni chuqurlashtirish talab etiladi.

**ADABIYOTLAR:**

1. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati 1 — jild. — T.: ITA -PRESS, 2014
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 17.06.2021-yil 17-iyundagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5148-sonli qarori.