



## JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O`QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKILLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

**Jurayev Sayidmurot Safarovich**

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani o'qituvchisi

E-mail: juraevsaid41@gmail.com

Telefon raqam: +998-99-378-89-74

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8008567>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-May 2023 yil

Ma'qullandi: 28-May 2023 yil

Nashr qilindi: 06-June 2023 yil

### KEY WORDS

*jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik asoslar, tarbiya sistemasi.*

### ABSTRACT

*Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning pedagogik asoslari, jismoniy madaniyat haqidagi ilmiy bilimlar tizimining har xil bo'limlarini tiklanishi, jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funksional zaxiralari haqida to'liq bayon qilingan.*

Jismoniy madaniyat haqidagi ilmiy bilimlar bu tizimning turli bo'g'inlarini hali to'liq tiklagani yo'q. Jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlar boshqa bo'limlarga qaraganda erta paydo bo'lgan. Bu, avvalo, jismoniy madaniyatning asosiy shakli sifatida o'z tarixining boshidanoq ta'limning umumiy ijtimoiy amaliyotining katta qismini tashkil etganligi bilan bog'liq edi. Uning asosida vujudga kelgan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi pedagogika fani bilan bevosita aloqada rivojlanib, nisbatan rivojlangan ilmiy-amaliy fan sifatida ancha ilgari shakllangan.

### Adabiyotlar tahlili va metodologiya:

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini kasb-hunar ta'limining ilmiy asoslari bilan tanishtiruvchi kengaytirilgan bo'limlar majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ahamiyati nafaqat ushbu bilimlarning qiymatida namoyon bo'ladi, balki bo'lajak mutaxassisga jismoniy madaniyatning barcha sohalaridagi kasbiy faoliyatining mazmunini har tomonlama tushunish imkoniyatini beradi, dunyoqarashini o'zgartiradi, uni boshqa xodimlarning umumiy faoliyati bilan bog'laydi. jamiyat sohasini qamrab oladi va ushbu yangi turdagi bilimlar, uslublar va usullarni o'zlashtiradi, zarur keng kasbiy dunyoqarashni rivojlantirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisalarga bog'liq. Bu hodisalarni tavsiflash uchun jismoniy tarbiyaning vujudga kelish sabablarini, uning jamiyat hayotidagi rolini: jismoniy tarbiyaning tarixiy mohiyatini: jamiyatda jismoniy tarbiyaning sinfiy maqsadini: jismoniy tarbiyaning mazmuni va mohiyatini tushunish kerak. jismoniy tarbiyani rivojlantirishda mehnat faoliyati: yutuqlarning ahamiyati va boshqa omillar. Shuni ta'kidlash kerakki, bu omillar jismoniy tarbiyaga alohida emas, balki kompleks tarzda ta'sir qiladi.

Jismoniy mashqlarning ayrim turlarida umumiy holatga va tananing alohida qismlarining holatiga alohida talablar qo'yiladi. Bu talablar nafaqat jismoniy mashqlarning biomexanik maqsadga muvofiqligidan,

balki harakatlarni chiroyli bajarish nuqtai nazaridan ham kelib chiqadi.

Masalan, figurali uchish, sho'ng'in va gimnastikada nafaqat mashqlarni muvofiqlashtirish murakkabligi, balki tana holatining aniqligi, jasorat va harakat erkinligi, nafislik va boshqa shunga o'xshash tashqi ko'rinishlar ham baholanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogika fanidir: u shaxs kamolotining umumiy qonuniyatlarini hamda shu qonuniyatlar asosida O'zbekiston fuqarolari jismoniy tarbiyasi vazifalari ustida ishlash usullari va shakllarini belgilaydi: Nazariya mazmuni. Jismoniy tarbiya fanining jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi va Vatan himoyasiga tayyorlovchi ta'lim haqidagi bilimdir. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiyaning barcha turlarini amaliyotda umumlashtiradi, shuningdek aralash fanlardan dalolat beradi. Buni o'rganish barcha sport va pedagogik mutaxassisliklar uchun umumiy nazariy asosdir.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni pedagoglardan maktabda ishlash uchun jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligi, uning mohiyatini, tashkil etilishi, bolalarni harakatga o'rgatish metodikasini bilishni talab etadi. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asosida hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi.

Maktab yoshi harakatga o'rgatish uchun eng qulay yosh sanaladi. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo'zg'olishiga ega bo'ladilar va shunga ko'ra harakatlarning shartli reflekslarini yengil hosil bo'lishi bilan ajralib turadilar.

14-15 yoshda harakat analizatorlarining takomillashganligi me'yoriga etadi. Maktabni tugallash davriga kelib o'quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo'ladilar. Bu o'z vaqtida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o'zlarining sog'igini mustahkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga foydalana oladilar.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars paytida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liq sanaladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 10% ajaratilib, u asosan umumiy mashqlanganlikni saqlab turish va maxsus mashqlanganlik va ish qobiliyatini o'stirishga erishish bilan uzviy bog'liqdir. Bunda muhim e'tiborni ish qobiliyatini tez va to'liq tiklab olishga yordam beruvchi vositalarga qaratish darkor. Jismoniy sifatlarni shakllantirishda asosan e'tibor tezkorlik, tezkor-kuchlilik va maxsus chidamkorlikni sifatlarini oshirishga yo'naltirilishi zarur.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Binobarin, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Biroq, uning bolaligida shu sifatlarni qanday darajada rivojlanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liqlik, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar orqali rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turli xil bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos

ulushga ega bo'ladi. Lekin qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

**Natijalar:**

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida tananing energiya va funktsional zahiralarni iste'mol qilish hisobiga ish qobiliyati darajasi pasayadi. Jismoniy tarbiya jarayonida moslashuvchanlikni rivojlantirishning haddan tashqari ko'tarilishi bo'g'imlarning, ligamentlarning va tana tuzilishining deformatsiyasiga, shuningdek, boshqa jismoniy qobiliyatlarni namoyon qilishning mumkin emasligiga olib keladi. U shunday darajaga keltirilishi kerakki, u harakatning bajarilishiga xalaqit bermaydi.

Buning uchun elastiklik amplitudasi ortiqcha bo'lishi kerak, ya'ni elastiklikni saqlab qolish va undan ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak. Bu harakatlarni ortiqcha zo'riqishsiz va mushaklarga zarar bermasdan bajarishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi o'quv predmeti sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar tayyorlashda, shuningdek, maxsus bilim va ma'lumotlar olishda asosiy hisoblanadi.

Pedagogika institutlari va oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari o'quv rejalarida bu fan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilimlarning to'liq tizimida o'tish kursini nazarda tutadi, jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy qoidalariga asoslanadi va shu asosda boshqa ba'zi nazariy va uslubiy bo'limlar o'rganiladi.

Jismoniy madaniyat bo'yicha keng ko'lamlil ilmiy tadqiqotlar madaniyatning boshqa ko'plab sohalariga qaraganda ancha kechroq boshlangan. Jismoniy madaniyat harakatining amalda kengayishi va jamiyat hayotida jismoniy madaniyat imkoniyatlarining ortib borishi ilmiy tafakkurga bo'lgan talabni oshirdi va shu bilan birga uni hayotga tatbiq etish uchun imkoniyatlar yaratildi.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash masalasini o'rganadigan tadqiqotchilarning aytishicha, ularning o'qishi va kasb tayyorgarligida jismoniy tarbiya munosib o'rin egallashi kerak. O'quvchilar sportida yuqorida qayd etilgan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o'quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari sanalib, o'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejaları va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalaridagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e'tibor bilan ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi.

**Muhokama:**

Jismoniy madaniyat darsida aniq va mukammal pedagogik vazifalarni qo'yish kerak. Darsning maqsadlari uning muhim va boshqa sohalarini belgilaydi, ya'ni uning mazmuni, turi, tuzilishi, uslubi va darsning tashkil etilishi aniqlanadi. Darsning maqsadlari yoshi, jinsi, sinfi, o'tkaziladigan joyi, mashg'ulotlarni o'tkazish tartibi va vaqti kabi shartlar bilan belgilanadi. Oldingi darslardan olingan materiallar ham hisobga olinadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining turli shakllaridan foydalanish maktabda nafaqat jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi, balki boshlang'ich sinf o'qituvchilari, maktab jamoasi va maktab yoshlar birlashmasi faollarining bevosita vazifasidir.

Biroq ko'pgina maktablarda jismoniy tarbiya davlat dasturi asosida yo'lga qo'yilmagan. Birinchi sabab maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasiga mas'ul bo'lgan barcha shaxslar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha etarli bilimga ega emasligidir. Ushbu muammolarni hal qilishga qaratilgan uslubiy adabiyotlar va ko'rsatmalar juda kam.

Jismoniy tarbiya amaliyotida harakatlar yo'nalishi tananing yuzasi yoki tashqi

nishonlar bilan belgilanadi. Jismoniy qobiliyatlar faoliyat jarayonida rivojlanadi, bu nafaqat ularning namoyon bo'lishini, balki ularni amalga oshirishning ma'lum bir usulini ham talab qiladi.

Rejim deganda mashg'ulot yoki mashg'ulot tizimining bir qismi sifatida ba'zi jismoniy mashqlarni bajarish va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, birinchi navbatda, inson faoliyati bosqichlarining o'zgarishi muhim ahamiyatga ega.

O'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida kuch qobiliyatlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari kam yoritilgan bo'lib faqat yosh sportchilarni yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ishlarga e'tibor berilgan.

Jismoniy tarbiya darslarida kuch kuch qobiliyatlarini shakllantirish bo'yicha ishlar yetarli darajada emas. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil etish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini takomillashtirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash asosiy sanaladi.

#### **Xulosa:**

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, jismoniy madaniyat darslarida tarbiya, sog'lomlashtirish va tarbiya vazifalari birgalikda hal qilinadi. Shuning uchun o'qituvchi jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalariga rioya qilgan holda, aniq maqsadlarni qo'ygan holda darsni belgilaydi. Darsning maqsadi, darslarning joylashuvi va darsga tegishli jihozlar aniqlangandan keyin dars mazmunini aniqlaydi.

Jismoniy mashqlarning ishtirokchilar tanasida samaradorligi va mashq qilish texnikasini muvaffaqiyatli amalga oshirish harakatlanuvchi tana, uning qismlari yoki harakatlanuvchi ob'yekt qanchalik to'g'ri yo'naltirilganligiga bog'liq.

#### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005.
2. Usmonxojayev T. S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, O'qituvchi, 2005.
3. Do'stov, S. (2023). FORMING THE STUDENT'S ECOLOGICAL THINKING IN THE LESSON DURING THE TEACHING OF" NATURAL SCIENCE" IN THE 4TH GRADE. European Journal of Interdisciplinary Research and Development, 14, 34-39.
4. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008.
5. Do'stov, S., & Xolmirzayev, N. (2023). THE IMPORTANCE OF MATHEMATICS IN HUMAN LIFE AND DIFFERENT APPROACHES TO TEACHING MATHEMATICS IN SCHOOLS. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 11, 87-90.
6. Do'stov, S., & Egamberdiyeva, R. (2023). Use of Modern Pedagogical Technologies in Teaching Mathematics in Schools. Eurasian Journal of Physics, Chemistry and Mathematics, 14, 21-23.
7. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005.
8. Verxoshanskiy YU.V. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini asoslari. –M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2003.