

## **Мактаб ўқувчилари жисмоний тарби ясини ташкил этиш шакллари**

**Қодиров Р.Р., Бузруков Б. ГулДУ**

**Комилов Ҳ.К. Гулистон МТ ва ХККХК**

Жамиятимизда бўлаётган шиддатли ўзгаришлар барча соҳа ва тармоқлар қаторида таълим-тарбия жараёнининг ҳам олдиға қатор долзарб вазибаларни қўймоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 6 апрелдаги “Умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида” ги 187--сонли Қарорида : “Давлат таълим стандартининг мақсади — умумий ўрта таълим тизимини мамлакатда амалға оширилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохотлар, ривожланган хорижий мамлакатларнинг илғор тажрибалари ҳамда илм-фан ва замонавий ахборот-коммуникация технологияларига асосланган ҳолда ташкил этиш, маънавий баркамол ва интеллектуал ривожланган шахсни тарбиялашдан иборат “-деб алоҳида таъкидланган (1).

Ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, уларда юксак ахлоқий-иродавий ва жисмоний сифатларни шакллантириш, кўп йиллик ижодий меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлашда мактаб жисмоний тарбия дарсининг аҳамияти беқиёсдир.

Бугунги кунда мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг қуйидаги шакллари мавжуд:

### **1. Жисмоний тарбия дарслари.**

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг асосий шакли бўлиб, жисмоний тарбия дарси ҳисобланади. Ўқувчилар жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг бошқа шаклларидан у қуйидаги хусусиятлари билан устунлик қилади (3,4):

а) ўқувчилар жисмоний тарбиясининг энг оммавий, мунтазам ташкиллаштириладиган ва мажбурий шаклидир;

б) ўргатиш ва таълим беришнинг узок муддатига мўлжалланган илмий асослаган давлат дастури асосида амалга оширилади;

в) ўқувчиларнинг индивидуал ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда педагог-жисмоний тарбия ўқитувчиси раҳбарлигида ўтказилади;

г) ҳаракат қобилиятлари, спорт натижалари, тиббий гуруҳларга бўлинишидан қатъий назар барча ўқувчиларнинг ҳар томонлама ва гармоник ривожланишларига ёрдам беради;

Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарслари ҳафтасига 2 маротаба ўтказилади ва 45 дақиқа давом этади. Уларнинг асосий вазифаси- ҳаракатларга ўргатишдир (5).

## **2. Ўқув-кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари.**

Мактаб кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш орқали қуйидаги вазифалар ҳал этилади :

-ўқув куни мобайнида ўқувчиларнинг ҳаракат режимини фаоллаштириш ва жисмоний тарбияни ўқувчиларнинг кундалик эҳтиёжига айлантириш;

- ўқув фаолиятида давомида оптимал иш қобилиятини сақлаб туриш;

- саломаликни мустаҳкамлаш ва ҳаракат маданиятини

такомиллаштириш;

-ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишига ва ҳаракат

тайёргарлигининг такомиллашувига кўмаклашиш;

- жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш кўникмасини

эгаллаш.

Ўқув кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари қуйидагилардир:

### ***Машғулотгача гимнастика.***

Унинг мақсади- ўқув кунини ташкилий равишда бошлашга, ўз-ўзини ҳис қилиш ва кайфиятни яхшилашга, биринчи дарсида ўқувчилар иш қобилиятини ошишига кўмаклашиш. Машғулотгача гимнастика асосини турли мускул гуруҳларига таъсир кўрсатувчи, 6-7 минут давомида (кичик синфларда 5-6 минутдан ортиқ эмас) бажариладиган, 7-9 та динамик

характердаги жисмоний машқлар комплекси ташкил этади. Машқлар комплекси 2-3 ҳафтада ўзгариб боради. Машғулотгача гимнастика машқлари очик ҳавода, ноқулай об-ҳаво шароитида эса бино ичида (шамоллатилган коридорлар, фойеларда) ўтказилади. Эрталабки гимнастикани ташкил қилиш ва ўтказиш учун умумий раҳбарлик жисмоний тарбия ўқитувчисига юклатилади. Унга ушбу синфларда биринчи соат дарсларини ўтадиган фан ўқитувчилари ёрдам беришади (5).

### *Дарслар жараёнида ўтказиладиган физкультдақиқа ва паузалар.*

Ушбу тадбирлардан мақсад- ўқувчиларда пайдо бўладиган чарчоқни тарқатиш, жисмоний ва ақлий иш самарадорлигини ошириш, қадди-қомат бузилиши олдини олиш. Физкультдақиқалар умумтаълим дарслари жараёнида чарчоқнинг биринчи кўринишлари пайдо бўлиши билан (диққатнинг бузилиши, фаолликнинг пасайиши ва х.к.) фан ўқитувчиси ёки жисмоний тарбия ташкилотчиси раҳбарлигида ўтказилади. Физкультдақиқанинг бошланиш вақтини фан ўқитувчиси белгилайди. Физкультдақиқа комплекси 3-5 та машқдан иборат бўлади ва ҳар бир машқ 4-6 маротабадан такрорланади. Комплексининг давом этиш вақти 1-2 минут.

### *Катта танаффусдаги ўйинлар.*

Катта танаффусдаги ўйинлар ва жисмоний машқлар ўқув куни жараёнида ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини тиклаш ва фаол дам олишнинг самарали воситаси ҳисобланади. Катта танаффуслар вақтидаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишдан олдин машғулот жойини режалаштириб ва яхшилаб тайёрлаб олиш, етарли даражада жиҳозларни таъминлаш шарт. Одатда, бундай тадбирларда болалар ихтиёрий-кўнгилли равишда иштирок этишади.

### ***Куни узайтирилган гуруҳларда жисмоний тарбия машғулоти.***

Куни узайтирилган гуруҳлардаги жисмоний тарбия машғулоти куйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

- ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш;
- организмни чиниктириш;
- жисмоний ва ақлий иш қобилияти даражасини ошириш;
- бутун ўқув йили мобайнида тетикликни таъминлаш;
- жисмоний тарбия дарсларида ўзлаштирилган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини такомиллаштириш;
- жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш кўникмасини шакллантириш.

Куни узайтирилган гуруҳлардаги жисмоний тарбия машғулоти одатда, очик ҳавода ташкил этилади. Улар ҳам худди жисмоний тарбия дарслари каби вақт ва структура жиҳатидан қатъий тартиблаштирилади. Турли машқларни бажариш вақтини климатик шароитлар, моддий база ҳамда ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади (3).

### **3. Машғулотларни ташкил этишнинг синфдан ташқари шакллари**

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг синфдан ташқари шаклларига куйидагилар киради:

- 1) спорт турлари бўйича секцион машғулотлар;
- 2) умумий жисмоний тайёргарлик секциялари;
- 3) ритмик ва атлетик гимнастика секциялари;
- 4) мактаб мусобақалари;
- 5) Туристик сайрлар;
- 6) Жисмоний тарбия байрамлари;

7) Саломатлик,сузиш кунлари ва х.к.

Машғулотларнинг дарсдан ташқари шакллари олдида қуйидаги вазифалар қўйилган:

- “Жисмоний тарбия” фани бўйича дастурда кўзда тутилган материалларни самарали ва тўлақонли ўзлаштиришга кўмаклашиш;
- ўқувчилада спортнинг оммавий турлари билан шуғулланишга бўлган эҳтиёжни қондириш ва шу асосда иқтидорли болаларни спорт тўғрисида танлаб олиш;
- фаол, мазмунли ва соғлом дам олишни таъминлаш.

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг юқорида келтирилган шаклларида ўқувчиларнинг ёш ва жинс хусусиятлари ҳамда қизиқишларидан келиб чиққан ҳолда самарали фойдаланиш фарзандларимизнинг ҳар томонлама баркамол ва гармоник ривожланишининг гаровидир.

#### **Таянч сўзлар:**

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбияси, жисмоний тарбия дарси, ўқув кун тартибидagi соғломлаштириш тадбирлари, физкультдақиқа ва физкультпауза.

#### **Ключевые слова:**

Физическое воспитание школьников, урок физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки и физкультпаузы.

#### **Key words**

Physical training of pupils, physical training classes, health-improving activities in school day mood, physical training minutes and physical training brakes.

## **АННОТАЦИЯ**

Ушбу мақолада мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил этиш шакллари атрофлича ёритилган.

## **АННОТАЦИЯ**

В данной статье всесторонне раскрыты формы организации физического воспитания учащихся школ.

### **Annotation**

In this article given characteristic of physical training classes seen as main form of physical training in school. Characteristics, requirements asked for modern classes were given there.

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида” ги 187--сонли Қарори. Тошкент., 2017
2. Абдуллаев А.А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиёти. Тошкент., 2005
3. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Красноярск., 2008
4. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Тошкент, 2005
5. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Тошкент, 2007