

## **MAKTAB O‘QUVCHILARI JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Barakayev Bahodir O‘roqovich**

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika institute “Jismoniy madaniyat va sport”  
kafedrasi o‘qituvchisi Tel: 91 298 67 27

### **Annotatsiya.**

Ushbu maqola O‘zbekiston Respublikasi ta’lim tizimida maktablarda jismoniy tarbiya darslarini sifatli va samarali tashkil qilinishi uchun pedagogik asos bo‘lishga xizmat qilishga yo‘naltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** *jismoniy madaniyat, sport, dars, ta’lim, fan, barkamol, tarbiya, ilm ma’rifat, maktab.*

**Kirish.** Dunyo amaliyotida maktab yoshidan boshlab o‘quvchilar organizmining shakli va funksiyalarini takomillashtirish, harakatlantiruvchi bilimlar, mahorat va ko‘nikmalarni shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayonlar alohida o‘rin egallaydi. Mamlakatimizda ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish, ta’lim muassasalarining moddiy-texnik bazasi va metodik ta’minotini kuchaytirish, o‘quvchilarning sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish borasida olib borilayotgan islohotlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jozibadorligini oshirib, ta’lim oluvchilarning unga bo‘lgan qiziqishi va e’tiborini yanada kuchaytirishga zamin yaratmoqda. O‘zbekistonda yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash chora-tadbirlarida “yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi, bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishi uchun shart-sharoitlar yaratish, ular o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish” kabi vazifalar belgilangan.[1]

**Adabiyotlar tahlili.** O‘zbekiston Respublikasining 2017 yil 7 fevraldagi O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha “Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-son, 2019 yil 29 apreldagi “O‘zbekiston Respublikasi xalq ta’limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5712-son Farmonlari, 2018 yil 14 avgustdagi “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3907-son qarori hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan

vazifalarni amalga oshirishda xizmat qiladi.[2] Ma'lumki, maktablarda jismoniy tarbiya darslarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning hammasi bir xil qobiliyat yoki jismoniy rivojlanishga ega emasligini shu o'rinda takidlash lozim. Maktablarimizda o'tilayotgan jismoniy tarbiya darslarini kuzatadigan bo'lsak, aksariyat o'qituvchi – murabbiylarimiz butun sinf o'quvchilariga birxil tempda dars o'tayotgani hech kimga sir emas. Vaholanki, sinfda 30 ta o'quvchi ta'limoladigan bo'lsa, ular 30 xil organizm. Ularning hammasi ham o'tilayotgan mashg'ulotni bir xilda o'zlashtira olmaydi. Shu ma'noda o'qitishning har bir shakli o'qituvchining o'qitish jarayonidagi yetakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi. o'qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bo'limlar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o'qitish maqsadini aniqlash;
- o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o'quvchilar tayyorgarligining boshlangich darajasini aniqlash, ya'ni ularning qobiliyatlariga, o'zlashtira olish imkoniyatlariga qarab guruhlarga ajratish;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash (ko'rgazmali qurollar)
- o'qitish qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o'qitishni butunligicha va elementlari bo'yicha baholash;
- o'qitishga zarur bo'lgan hollarda tuzatishlar kiritish.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Yuqorida ochib berilgan o'qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, o'qitish jarayonida birga qo'llanishi mumkin. o'quv jarayonida ularning birortasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiyinlashadi. Jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirishda o'qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo'llagan taqdirdagina o'qitishda yuqori natijalariga erishish mumkin. O'qituvchi tomonidan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish ko'rgazmali uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.[6] Ko'rgazmali metodlarni o'rgatish alohida yoki guruhli tarzda o'tkazilishi mumkin. Butun bir sinfga guruhli bir vaqtning o'zida ko'rgazmali o'rgatish va alohida ya'ni o'zlashtira olish qobiliyati sust o'quvchilarga individual ko'rgazmali o'rgatish. O'qituvchi-murabbiy mashg'ulotni o'tkazish jarayonida yangi pedagogik texnologiyadan, pedagogikaning didaktikasi va uning tamoyillaridan foydalana olishi va doimo ularni amalga oshirishga erishishi lozim. o'qituvchi mashg'ulot oldidan

o'quvchilarga har bir o'yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib berishi shart. Bu esa o'quvchilarda o'yinga ongli munoasabatda bo'lishni, uni to'g'ri o'rganib olishni, o'z xatolari va yutuqlarini to'g'ri tushunish hamda harakatlarni o'rtoqlarinikiga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. Darsda eng samarali jismoniy yuklamalarni boshqarish usullari uchun quyidagicha tavsiya beramiz. Mashqlarni takrorlash meyyori- tabiiyki mashqlarning sonini kupaytirish yuklamaning ortishiga olib keladi, ammo o'quvchilar tayyorgarlik darajasi hozircha baland bo'lmaganligi uchun shu usuldan foydalaniladi. Mashqlanish darajasi ortib borgan sari bu usul samarasiz qoladi, chunki ko'p vaqt sarflash talab etiladi, o'qituvchi har bir daqiqani tejaydi. Mashqlarni bajarish amplitudasi- biz bilamiz harakatlarni doimo to'liq amplitudada bajarish qiyin. Shuning uchun o'qituvchi-murabbiylar uni kamaytirishga urinadilar. Jismoniy rivojlanish turmush sharoitining, xususan, tarbiyaning ta'sirida kishi organizmi biologik formalari va funktsiyalarining vujudga kelish, o'zgarish jarayonidir. Jismoniy rivojlanish tabiatning ob'ektiv qonunlariga: funktsiya va struktura o'zgarishlarining bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekin miqdor va sifat o'zgarishlari va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Inson jismoniy rivojining ana shu va boshqa ob'ektiv tabiat qonunlari o'zining namoyon bo'lishi hamisha ijtimoiy sharoitga bog'liqdir. Ularning namoyon bo'lishidagi harakat doirasi va formasi kishilar moddiy hayotining konkret tarixiy shart-sharoitlari, ijtimoiy taraqqiyotning ob'ektiv qonunlari bilan belgilanadi. Kishi muayyan faoliyatga tayyorlanish uchun o'zining qobiliyatini rivojlantirish maqsadida jismoniy mashqlarni ongli ravishda qo'llagan taqdirdagina biz chinakam jismoniy tarbiya to'g'risida gapirishimiz mumkin. Jamiyat moddiy hayot sharoitlari, jumladan, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining ob'ektiv sababi bo'lgan. Insonning ijtimoiy ongi rivoj topganligini jismoniy tarbiyaning vujudga kelishidagi sub'ektiv omil deb hisoblash kerak. Odam hayvondan shu bilan farq qiladiki, uning hayot faoliyati onglidir, uning xarakterida ma'no, maqsad bor. Inson o'z tajribasini bировga berishning ijtimoiy usulidan foydalanadi, bu tajriba to'plashning ijtimoiy jarayonini tezlashtiradi. Yangi avlod o'zidan avvalgi avloddan o'rgangan bo'lib, ularning o'rtasida bilimlarini, mahorat va malakalarini o'rgatishdan iborat aloqa va doimiylik o'rnatiladi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya insoniy jamiyat qaror topishi bilan vujudga keldi. Harakat tajribasini avloddan avlodga berish va inson jismoniy rivojining maqsadga qaratilgan ta'siri jamiyatning kun kechirish va o'z rivojining so'zsiz omili sifatida jamiyatning eng dastlabki davrida xarakterlidir. Jismoniy tarbiya insonning tabiatini o'zlashtirishga qaratilgan hayoti va faoliyatining

kechishidagi adabiy tabiiy shart-sharoit sifatida muhim vosita bo‘ladi. Jismoniy tarbiyasiz avlodlarning almashishi davomida progressiv tajriba to‘planishini tasavvur hal qilib bo‘lmasdi.

**Tahlil va natijalar.** Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy vazifasi –insonning sihat-salomatligini yaxshilashga, uning jismoniy kamol topishiga, har taraflama rivojlanishiga qaratilgan va u mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorgarlik vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya tarbiyaning boshqa vositalari (axloqiy, estetik, aqlli, mehnat) bilan ob‘ektiv ravishda bog‘liqdir. Tarbiyaning boshqa barcha turlaridagi singari jismoniy tarbiya jarayonida ham bir qancha mushtarak pedagogik vazifalar hal etiladi. Tarbiyaning har xil turlarini qarama-qarshi qo‘yib, ularni bir-birlaridan ajratib bo‘lmaydi. Shu bilan birga jismoniy tarbiyani tarbiyaning mustaqil turi sifatida o‘ziga xos xususiyatini nazar-pisand qilmaslik mumkin emas. Jismoniy tarbiyaning boshqa turlari inkor qilingan taqdirda, tarbiyaning boshqa turlari bilan uning mushtarak belgilari haqidagina gapirib, ko‘pincha jismoniy tarbiyani alohida ajratishning g‘ayri qonuniyligi to‘g‘risida fikr paydo bo‘ladi, jismoniy tarbiya o‘zi eskirib qolgan termin, unda go‘yo inson haqidagi dualistik kontseptsiya aksi bor hisoblaydilar. Jismoniy tarbiyada jismoniy kamolot bilan pedagogik faoliyat o‘zaro aloqada bo‘ladi. Yuqorida aytib o‘tilganidek, jismoniy kamolot ob‘ektiv tabiiy qonunlarga muvofiq bo‘ladi, muayyan ijtimoiy maqsadlarga erishish uchun ana shu kamolotni yaxshilashga qaratilgan pedagogik faoliyat ham bunga ta’sir o‘tkazadi. Jismoniy taraqqiyotning ob‘ektiv qonunlarini egallash bilan birga demokratik jamiyat ehtiyojlariga muvofiq ravishda jismoniy tarbiya yordamida inson jismoniy taraqqiyotini boshqarishni o‘rgatish zarur. Jismoniy tarbiyada yaxlit pedagogik jarayon sifatida hamisha ham tarbiyaviy, ham ta’limiy elementlar bo‘ladi. Bu elementlar qo‘yilgan vazifaga qarab har biri alohida holda turlicha bo‘ladi. Jismoniy tarbiyada jismoniy taraqqiyot qonunlari ham, aslini olganda jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanish xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi.

**Jismoniy tarbiya**– bu umumiy madaniyatning bir qismi, xalq jismoniy barkamolligi maxsus vositalarini maxsus vositalarini yaratish hamda foydalanish ishini jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig‘indisidir. Sihat-salomatlik darajasi, jismoniy qobiliyatlarning har taraflama rivojlanishi, sport mahorati va kishilarning kundalik hayotiga jismoniy tarbiya vositalarining singib ketishi va ana shu erishilgan muvaffaqiyatlarga jismoniy tarbiya va vazifalarni hal etish bilan bevosita bog‘liq

bo‘lgan jamiyat hayotida paydo bo‘lib, rivojlanadigan narsalarning hammasini ham kiritish kerak. Shu jihatdan qaraganda, jismoniy tarbiyani amalga oshirishga hamda unga rahbarlik qilishga da‘vat etilgan jismoniy tarbiya tizimi, maxsus ilmiy tashkilotlar (sport inshootlari, ashyolari va boshqalar) muhim ko‘rsatkich bo‘ladi.[5] Jismoniy tarbiyaning mazmunida o‘tkinchi bo‘lmagan, umum-bashariy ahamiyatiga ega elementlar bor (jismoniy tarbiya vositalari, ayrim ilmiy va texnikaviy muvaffaqiyatlar va hokazolar). Ular ijtimoiy jismoniy tarbiya tomonidan qabul qilinadi, tanqidiy qayta ishlab chiqiladi va rivojlantiriladi. Ijtimoiy jismoniy tarbiya o‘ziga yo‘llar bilan rivojlana boradi, lekin shu bilan birga boshqa xalqlardan jamiki yaxshi narsalarni qabul qilib oladi, o‘z navbatida esa, ularning jismoniy tarbiyasini boyitadi.

**Xulosa.** Shunday qilib, jismoniy tarbiya shunday ijtimoiy hodisani, u jismoniy tarbiya sohasida ijtimoiy tarixiy praktika jarayonida to‘plangan muvaffaqiyatlarning hammasini o‘z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya erishgan muvaffaqiyatlar jamiyat hayotida aktiv rol o‘ynaydi. Bu muvaffaqiyatlar kishilarni jismoniy va ma‘naviy tarbiyalash vositalari sifatida foydalaniladi. Jismoniy tarbiya nazariyasining yuqorida bayon etilgan asosiy tushunchalari o‘zaro chambarchas bog‘langandir, chunki ushbu tushunchalarda aks ettirilayotgan hodisalar o‘rtasida ob‘ektiv ichki aloqa bor. Binobarin, bu tushunchalarni bir-biriga qarama-qarshi qo‘yish, metafizikchasiga bir-biridan ajratib tashlash mumkin emas. Ayni paytda ularni aniq farqlash kerak, chunki ularning har biri har xil hodisalarni aks ettiradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги ПҚ – 3907-сон «Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори. // <https://lex.uz/docs/3864155>.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ – 4947-сон «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. // <https://lex.uz/docs/3107036>.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев 2017 йил 3 август куни мамлакатимиз ижодкор зиёлилари вакиллари билан учрашув ўтказди. // <https://uza.uz/uz/posts/adabiyet-va-sanat-madaniyatni-rivozhlantirish-khal-imiz-mana-03-08-2017>.
4. О‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (Yangi taxriri). -T.: 2015-yil 4-sentabr.
5. Axmedov F.Q., Atamurodov Sh.O‘. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent -2019-yil.