

MAKTAB O'QUVCHILARI JISMONIY MADANIYATINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Otabek Norboyevich Odilov

Chirchiq davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Makamasining «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qaroriga binoan «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari 2000 yildan boshlab joriy qilindi. «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari O'zbekiston aholisi jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosidir.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, dars, fan, o'quvchi, baho, maxsus, Alpomish va Barchinoy maxsus testlari, jismoniy tarbiya, adob-axloq, iroda.

ABSTRACT

In accordance with the decision of the President and the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan on measures for further development of physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan, special tests "Alpomish" and Barchinoy were introduced in 2000. Alpomish and Barchinoy special tests are the program and normative basis of the system of physical education of the population of Uzbekistan.

Keywords: physical culture, lesson, science, student, assessment, special, Alpomish and Barchinoy special tests, physical education, morality, will.

KIRISH

Maktabda jismoniy madaniyat darsi maxsus fan va dars asosida tashkil qilinadi hamda o'qitiladi. Bu dars hamma fanlar qatori o'rta ma'lumoti haqidagi etukli shaxodatda o'zlashtirish haqidagi baho bilan belgilanadi. Fanning asosiy vazifasi – o'quvchilarni har tomonlama jismoniy ta'limga erishtirish. Jumaladan: har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash va rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, govda tuzilishini takomillashtirish. Jismoniy madaniyat dars jarayonida jismoniy madaniyat haqida ma'lum nazariy bilimlarni berish bilan birgalikda o'quvchilarga davlat dasturida ko'rsatilgan jismoniy harakat kila olish va malakalarni hamda gegenik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirishdan iboratdir. Jismoniy madaniyat darsi umumiy tarbiya bilan bevosita bog'langan bo'lib,

o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish bilan birgalikda ijtimoiy ongini rivojlantirish, axloqiy tomonidan tarbiyalash, irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi, hamda mehnatga bo'lgan ehtiyojlarini mustahkamlaydi. Jismoniy bo'yicha o'tkazilgan o'quv-tarbiyaviy ishlar o'quvchilarni boshqa fanlarga bo'lgan qiziqishlarini orttirib boradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Dars jarayonida shakllangan harakat, ko'nikma va tarbiyalangan jismoniy sifatlarni o'quvchilarga o'qish, mehnat qilish, sur'atini oshirib boradi. O'z navbatida maktabda o'qitiladigan boshqa fanlar ham jismoniy madaniyat darslarini yaxshiroq o'zlashtirishga yordam beradi. O'rta maktabda jismoniy tarbiya quyidagi shakllarda amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat dars, asosiy shakli. Maktabda kunlik rejimida faol dam olish. Sinf dan va darsdan tashqari ishlar. Maktabdan tashqaridagi muassasalarda Maktabdan tashqaridagi muassasalarda ya'ni to'garaklar BO'SMda o'quvchilar dam olish sport oromgohlarida, aholi zich yashash joylarida va bohsqalar. Oilada o'tkaziladigan jismoniy tarbiya: kun tartibidagi ishlar quyidagicha jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish o'yinlari. Harakatli sport, sayohatlar, dam olish kunlarida ommaviy musobaqalar o'tkazish. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya vazifalari «Umumta'lim o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi» haqidagi Nizomda ko'rsatilgan. Maktab o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda maktabning barcha pedagogik jamoasi katta rol o'ynaydi. Bu masalada birinchi navbatda jismoniy tarbiya o'qituvchisi, maktab direktori, maktabni jismoniy madaniyat va sport bo'yicha o'rinbosari, sinf jumhuriyati, maktabda ota-ona jamoalari bu masalada asosiy shaxslar hisoblanadi. Boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha sinf dan tashqari ishlarga quyidagilar kiradi: umumjismoniy tayyorgarlik guruhi, shuningdek, sport turlari bo'yicha shu'balardagi mashg'ulotlar. Sinf dan tashqari ishlarda turli shakllardagi mashg'ulotlar mazmuni va o'quvchilarning yoshiga qarab, sinf guruhlariga ajratiladi. Sinf dan tashqari mashg'ulotlar jarayonida badantarbiya darslaridagi kabi, o'quvchalarga hayotiy zarur bo'lgan mehnatsevarlik, tirishqoqlik, sobit qadamlik, qat'iyatlik fazilatlarini tarbiyalana borada. Uning asosiy vazifalari quyidagilardir: ta'lim-tarbiya vazifalarini hal etishga ko'maklashish: o'quvchilar sog'ligini mustahkamlashga, organizmini chiniqtirishga, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligiga yordam berish. bolalarning badantarbiya darslarida oladigan bilimlari ko'nikma va malakalarini chuqurlashtirish hamda takomillashtirish; boshlang'ich maktab o'quvchilarida tashkilotchilik kurtaklarini paydo qilish va uni rivojlantirish; o'quvchilarni yaxshi

xordiq chiqarishlarini uyushtirish. bolalarda badantarbiya va sport bilan doimo shug'ullanishga ishtiyoq uyg'otish. Bolalar bilan olib boriladigan sinfdan tashqari ishlarning asosiy mazmuni badantariyaga oid o'quv dasturi materiali hisoblanadi. Bu materiallardan o'quvchilarning turli mashqlarni odatdagi va murakkab sharoitda, xususan, dalada bajarish ko'nikmasi va malakasini takomillashtirish maqsadida foydalaniladi. Badantarbiya jamoasi va to'garaklariga umumiy jumhuriyatilik jismoniy tarbiya o'qituvchisi zimmasiga yuklatiladi. O'quvchilar to'garak va badantarbiya jamoasiga o'zlari xoxlab kiradilar, buning uchun og'zaki ariza berish kifoya. To'garak azolarining umumiy majlisida kengash a'zolari saylanadi. Bu kengash barcha ishlarni yoshlar tashkiloti bilan chambarchas aloqada, maktab direktori nomidan tasdiqlangan reja asosida tashkil etadi va olib boradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Maktabdagi barcha sinfdarda badantarbiya tashkilotchilari saylanadi. Ular sinf jumhuriyatlari boshchiligida ish olib boradilar, o'z sinfdoshlarining maktabda o'tkaziladigan turli ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida qatnashishlarini uyushtiradilar. Jismoniy tarbiya to'garagi. Jismoniy tarbiyadagi sinfda tashqari ishlarning asosiy shakllaridan jismoniy tarbiya to'garagidir. To'garakning hamma ishlari o'quvchilar tashkiloti bilan birgalikda tasdiqlangan reja asosida olib boriladi. Har bir sinfda badantarbiya tashkilotchisi saylanib u o'quvchilarni jismoniy tarbiya to'garagining tadbirlarida qatnashishga jalb etadi. Boshlang'ich maktabdagi sharoit va shug'ullanuvchilarning miqdoriga qarab to'garakni tashkil qilish shakllaridan biri tanlanadi. To'garakni tashkil qilish har bir sinf uchun alohida yoki o'quv materialini o'zlashtirishda orqada qolayotgan barcha boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun alohida bo'ladi. To'garak ichida 20-30 kishidan iborat bo'lgan o'quv guruhlar ajratiladi Mashg'ulot haftasiga bir-ikki marta 45 daqiqazal o'tkaziladi. Vazifalar: a) kichik yoshdagi maktab o'quvchilari harakatlanish rejimini faollashtirish. b) o'quvchilarning maxsus bilimlari va harakat ko'nikmasi ko'lamini kengaytirish. v) jismoniy mashq mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish. Mashg'ulot mazmuni, yo'nalishi o'quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, ularning «harakatlar maktabi»ni egallashlari, to'g'ri qad-qomatni shakllantirishp, o'quv dasturi materialini sifatli o'zlashtirishni ta'minlashi kerak. Mashg'ulotga maktab dasturidagi asos qilib kiritiladi, lekin ular murakkablashtirilgan sharoitda va ko'proq o'yin shaklida bajariladi. Masalan, saflanish mashqlari, vaqtni chegaralash bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar tananing har xil qismlari harakatlarini qo'shib olib borish va boshqalar. Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun darsga nisbat o'yinlar va

sport musobaqalari unsurlari estafetasi keng qo'llaniladi. Buning uchun joylarda o'yinlarni sayr bilan o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Vositalarni qo'llash majmualari tavsiyaga ega. Mashq turlarini yillik rejalashtirishda taqsimlash dastur materialidagi majburiy darslar ketma-ketligiga qarab belgilanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik shu'basi «badantarbiya Fani bo'yicha qo'shimcha ish shakllaridan biri va ixtisoslashtirilgan sport mashshulotlariga o'tish bosqichi hisoblanadi. U yoki bu sport turlari ixtisoslik uchun bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, qiziqish va imkoniyatlarini aniqlash maqsadida tuziladi. Shu'baga qabul qilinganlardan yoshi va jinsi, jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos ravishda 20-25 kishidan iborat o'quv guruhlari tuziladi. Mashg'ulot haftasiga ikki marta 45-60 daqiqadan o'tkaziladi. Vazifalari: a) imkoni boricha ko'proq o'quvchilarni tashqillashtirilgan jismoniy mashq mashg'ulotlariga jalb qilish va sport ixtisosligini tanlashga ta'sir ko'rsatish; b) o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash va shu asosda o'quv dasturi talablarini muvaffaqiyatli bajarishga yordamlashish. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Makamasining «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qaroriga binoan «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari 2000 yildan boshlab joriy qilindi. «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari O'zbekiston aholisi jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosidir. Nazorat me'yorlari aholining o'qishga, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga bo'lgan jismoniy tayyorgarligining umumiy darajasi aniqlanadi. Testlar salomatlikni mustahkamlash, ijodiy va mehnat faolligining oshishiga yordam beradi. «Alpomish» maxsus testlari erkaklar, «Barchinoy maxsus testlari esa xotin-kizdar uchun mo'ljallangan. Testlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish, sog'ligini mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojini qondirishi hamda hayotning turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini oshirib borish vositasi sanaladi. Shuningdek, testlar jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga doir asosiy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallashga, o'qish, mehnat va dam olish mobaynida jismoniy mashqlarning xilma xil shakllaridan foydalanishga iste'dodli sportchilarni aniqlash va tarbiyalash maqsadida ommaviy sportni rivojlantirishga yordam beradi. «Alpomish» testlari 6 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan erkaklar, «Barchinoy testlari esa 6 yoshdan 55 yoshgacha bo'lgan xotin - qizlar uchun mo'ljallangan. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari uch guruhga 5-6, 7-8 va 9-10 yoshlilar. Yosh guruhlari quyidagi nazariy va amaliy ishlarni amalga oshirishlari kerak.

5-6 yoshlilar

1. Bilish. Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. O'quv kun tartibida jismoniy mashqlar. Ovqatlanish tartibi va jismoniy mashg'ulotlardan oldingi ovqat tartibi. Jismoniy mashg'ulotlar paytida muhofaza qoidalari. Chiniqish va uning shartlari «asosiy manbalari».

2. Bajarish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish Sport sektsiya mashg'ulotlarida o'zini o'zi himoya qilish. 6-10 yoshli maktab o'quvchilari uchun tubandagi sinov va me'yor turlari tavsiya qilingan. Yugurish - 30 m, poyga - 100 m, mokisimon yugurish - 3x10 m Sakragichda sakrash Ko'p sakrashlar Kichik koptokni nishonga va uzoqqa uloqtirish Joyidan va yugurib kelib, uzunlikka sakrash, Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish. Suzish Osilish va sakrashlar Yaylovlarga sayr qilish, 3 km sayr Arqonga osilib chiqish Turnikda osilib qo'l-oyoqni chalishtirib o'tish. Barcha sinov me'yor turlari talablari «hisobga olish» va «Nishon uchun» bajariladi, ya'ni «Hishon uchun» me'yorlari talablarini bajarganlarga ko'krak nishonlari beriladi. Sport shu'balari bip sport turida shug'ullanishni xoxlovchilar uchun tuziladi. Vazifalari: a) tayyorgartigi yaxshi bo'lgan o'quvchilarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb qilish, b) o'quvchilar qobiliyatining tanlangan sport turida takomillashuviga yordam berish va shu asosda sport ixtisosi «kvalifikatsiyasi» talablarini bajarish; v) o'quvchilarni tuman «shahar» musobaqalarida maktab jamoasida qatnashish uchun tayyorlash, g) musobaqada xakamlik va instruktor «yo'riqchi»lik ishlari bo'yicha bilim va malakalarini egallashlariga yordamlashish. Shu'balarni tuzishda mashg'ulotlarni uyushtirish soddaligi bilan farq qiladigan, qimmatbaho va murakkab jihozlarni talab etmaydigan, o'quvchilar ommaviyligini taminlaydigan, shug'ullanuvchilarning har tomonlama tayyorgarligiga imkoniyat yaratadigan, amaliy ahamiyatga ega hamda o'quv dasturi mazmuni bilan bog'liq bo'lgan sport turlariga asosiy o'rin berilmogi kerak. Shu'baga asosiy tibbiy guruh o'quvchilari «vrachdan mashg'ulotga ruxsatnoma olganlar» qabul qilinadi. Saralash tanlovini o'tkazish maqsadga muvofiq emas, bu o'quvchilarning sport ixtisosligini tashlashini chegaralaydi va sinfdan tashqari ishlarning vazifalariga zid hisoblanadi.

XULOSA

Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarining amaliy ahamiyati shundaki, har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash va rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, govda tuzilishini takomillashtirish, jismoniy madaniyat dars jarayonida jismoniy madaniyat haqida ma'lum nazariy bilimlarni berish bilan birgalikda o'quvchilarga davlat dasturida ko'rsatilgan jismoniy harakat

qila olish va malakalarni hamda gegenik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirishdan iboratdir..

REFERENCES

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy tarbiya nazari va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. 1 tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil.
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil
6. I.Karimov. Yuksak Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi M. «FIS» 1997 yil.
10. B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya M.Prosvechenie 1990 yil.
11. I.Usmonxo'jaev T. S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari «O'qituvchi» 1975 yil.
12. L.P. Matveev. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
13. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatining nazoriy asoslari. Toshkent 1994 yil.
14. N.A.B.Keneman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Toshkent. «O'qituvchi» 1988 yil.
15. Xudoyberganov Javlonbek Soatboy o'g'li Utepbergenov Genjabay Kutlimurotovich THE CLASSIFICATION OF NATIONAL MOVEMENT GAMES THAT TRAIN PHYSICAL QUALITIES AND WAYS TO TEACH THEM. International Multidisciplinary Journal, vol. 5, no. 8, p. 4, Nov. 2020.
16. Utepbergenov A.K. Shukrullayev J. M. PRELIMINARY STAGES OF DIDAKTIKS IN THE PROCESS OF AKMEOLOGICAL APPROACH TO VOLLEYBALL SPORTS. 28-31. METHODOICAL RESEARCH JOURNAL.
17. Nurmatov Farkhat Abdualimovich. Khudoiberganov Javlonbek Saotboy oglu. IMPROVING THE QUALITIES OF PHYSICAL ENDURANCE IN STUDENT YOUTH. Journal of Natural Remedies Vol. 21, No. 12(2), (2021)

18. Xudoyberganov J.S. Talaba yoshlarda jismoniy chidamlilik sifatlarini takomillashtirish. ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ СИСТЕМАСЫНДА АРАЛЫҚТАН ОҚЫТЫЎДЫҢ ИНТЕГРАЦИЯСЫ” АТАМАСЫНДА ӨТКЕРИЛЕТУҒЫН ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ИЛИМИЙ-ТЕОРИЯЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯ Нукус 2021 29-31 бетлар.
19. Xudoyberganov J.S. Pedagogik ta’lim innovatsion klasteri taraqqiyoting asosi. Актуальные визовые современной науки сборник научных трудов 65-68 бетлар Украина 2020.
20. Xudoyberganov J.S Kurshchilarning tezkorlik va chidamlilik jismoniy sifatlarni rivijlantirish uslubiyatlari. TEACHER MUALLIM учитель 82-87 betlar Toshkent 2021
21. Abdulaxatov A.R, Xudoyberganov.J.S Technique of improving the technical and tactical skills of national wrestlers. Asian Journals of Multidimensional Research 44-47 бетлар .Yanvar 2020 йил. INDIA 2020
22. Адизов.Б.Р, Худойберганов, Абдулахатов А.Р, Ж.С, Юсупбаева. А.С.Мирахматов. The Practical State of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. TEST Engineering & Management Америка Калифорния штати. Том. 83: 628-631 бетлар May/Iyun 2020 йил
23. Абдулахатов А.Р Ахмедов.Ф.Қ ,Ахмедов.Ф.Ш. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов по весовым категориям. Ученые записки университета имени 33-37 бетлар.П.Ф. Лесгафта. – 2020 йил
24. Abdulaxatov A.R, Xudoyberganov.J.S Wrestling sports is an invaluable education instrument. Монография журналы.Польша 2020 йил 28-31 бетлар