

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL OF
«SCIENTIFIC PROGRESS»

ISSN: 2181-1601

The 21st Century Skills for
Professional Activity

Proceedings of the 12th International
Scientific-Practical Distance
Conference

2021, DECEMBER 28

www.scientificprogress.uz

UZBEKISTAN



MAKTAB O'QUVCHILARI JISMONIY MADANIYATINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Odilov Otabek Norboyevich

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.

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 ongni 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. 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 fazilatlari 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 badantarbiyaga 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.

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 sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakllaridan jismoniy tarbiya to'garagidir. To'garakning hamma ishlari o'quvchilar tashkiloti bilan birgalikda tasdiqlangan reja asosida olib boriladi. Har bir sinfdan 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 guruhlari 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 shakllantirish, 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 majmuali 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 extiyojini 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 guruhlariga quyidagi nazariy va amaliy ishlarni amalga oshirishlari kerak.

Adabiyotlar:

1. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil.
2. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil
3. I.Karimov. Yuksak Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
- 4.. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
5. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
6. L.P.Matveev. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi M. «FIS» 1997 yil.
7. B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya M.Prosveteniye 1990 yil.
8. Маматкулов Р. С. Важность применения на уроках ободряющих физических упражнений общих средних школах. // Вестник КГУ им. Бердаха. № 4 (49) 2020

Нуров Хомид Иброхимович, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Разработка рекомендаций по официальному использованию электрической энергии путем проведения энергетического аудита на промышленных предприятиях (pp. 223-227)

Жумаев Ахром Асрор ўгли, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Разработка методов энергосбережения с управляемым энергосбережением (pp. 228-231)

Нуруллаев Хасан Тўхтаевич

Немис ва ўзбек лингвомаданиятида “кўркув” ва “газаб” концептларининг ифодаланиши (соматик фразеологик бирликлар мисолида) (pp. 232-237)

Холлиев Джавохир Фархадович, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Применение и проблемы автоматизированной системы учета и контроля потребления электрической энергии (АСКУЭ) в промышленности (pp. 238-240)

Xudoyberganov Javlonbek Saotboy o'g'li

Jismoniy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish (pp. 241-245)

Jumayev Abdilxakim Turdiyevich

Gimnastika vositalari asosida talabalarni sport mahoratini oshirish (pp. 246-250)

Odilov Otabek Norboyevich

Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari (pp. 251-255)

Абдулахатов А. Р.

Узлуксиз таълим тизимида педагогик таълим инновацион кластерини ташкил қилиш муоммолари (pp. 256-261)

Sherali Maxmudovich Jo'raev

Harbiy vatanparvarlik ruhidagi tarbiyaning ahamiyati (pp. 262-265)

Abdullayeva M. S.

Talabalarga mehnat muhafazasini o'rgatishning ayrim masalalari (pp. 266-270)

Абдуллаева М. С.

Бўлажак технология таълими ўқитувчиларини касбий-педагогик фаолиятини такомиллаштиришда касбий компетентлигини шакллантириш методикаси (pp. 271-276)

Турсунов Абдумўмин Эрдикулович

Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик фани бўйича машғулотларга тайёргарлик кўриш ва ўтказиш (pp. 277-281)

Маматкулов Равшанжон Солижонович

Развитие будущих учителей физической культуры с помощью кластерного метода (pp. 282-286)

Шерматов Махсуд Нажимович

Футбол ўйин фалсафаси, руҳияти ва қонун қоидалари (pp. 287-292)

Нурматов Фархат Абдуалимович

Основные положения и требования учебной программы по физической культуре для вузов (цель, задачи и формы организации физического воспитания) (pp. 293-299)