

## TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

**Mardonov Sur'at Salohiddinovich**

Qiziltepa tumani 2-son kasb-hunar maktabi Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

### ANNOTATSIYA

*Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya ta'limining sifati ta'limiy tamoyillari bilan o'zaro uzviy bo'lib, undan yuzaga keladigan samaradorlik (natija, oqibat) jismoniy madaniyat ta'limi jarayonining mashg'ulotlari sifatini takomillashtirishga ijobiy ta'sir qilishi maqolamizning asosiy mazmunini tashkil etdi. Maqola soha mutaxassislari bo'lmish aynan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.*

**Kalit so'zlar:** "Sog'lom avlod uchun", dars, jismoniy tarbiya darsi, umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, dars jadvali, jismoniy tarbiya, o'quv tarbiya jarayoni, sinflar va o'quv guruhlari, jismoniy mashqlar.

### АННОТАЦИЯ

*В данной статье качество физического воспитания взаимосвязано с воспитательными принципами, а вытекающая из него эффективность (результат, следствие) положительно влияет на повышение качества подготовки в процессе физического воспитания. Статья предназначена.*

### ABSTRACT

*In this article, the quality of physical education is interconnected with educational principles, and the effectiveness (result, consequence) arising from it has a positive effect on the improvement of the quality of training in the process of physical education. The article is intended for future physical education teachers who are specialists in the field.*

“O‘zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz berayotgani, tub ijtimoiy-siyosiy va ma’naviy o‘zgarishlar, umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlari birinchi o‘ringa ko‘tarilayotgani, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodning ma’naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov “Sog‘lom avlod uchun” ordenini topshirish marosimida so‘zlagan nutqida: “Biz naslimizning kelajagi-sog‘lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta’sis etdik va

maxsus xalqaro jamg'armani tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. Sog'lom avlod degan da, biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart"<sup>1</sup>, – deb alohida ta'kidlagan edilar.

Bilamizki, mamlakatimiz o'quv tarbiya muassasalarining jismoniy tarbiya darsi o'quvchi yoshlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini asosiy shaklidir, ularning namunaviy o'quv rejalalaridagi umumiy ta'lim fanlaridan biri hisoblanadi. Umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini nazariy bilimlari va amaliy malakalarini shakllantirish, takomillashtirish va uning samaradorligini oshirish va jismoniy tarbiyaning ta'limiy prinsiplaridan foydalanish muammolarini takomillashtirish dolzarbligi oshmoqda. Aynan muammo o'quv tarbiya jarayonida o'zini doimiy takomillashtirilishi talabini qo'yadi. Umumiy ta'lim maktabining o'quv rejasida jismoniy tarbiya darsi sifatida, o'quv haftasining ikki kuni - darslar oralig'i teng kunlarda, ya'ni haftaning birinchi va ikkinchi kunlari emas, balki haftalik dars oralig'i kunlari teng qilib, masalan: dushanba payshanba yoki seshanba, juma va x.k. lar tarzida dars jadvaliga qo'yish (dars samaradorligining omillaridan biri) bilan o'qitiladigan bazaviy fan sifatida maktab yoshidagilarning barcha yoshdagilari uchun tashkillanadi.

“Jismoniy tarbiya darsining samaradorligini oshirish muammosi dolzarb va uni takomillashtirish shu kunning zarauriyatidir. Shu o'rinda dars tushunchasini ta'riflanishiga to'xtalib o'tamiz. Bundan kelib chiqadigan vazifalar quyidagicha:

- a) samaradorlik tushunchasi va uni jismoniy tarbiya darsida yuzaga keltirilishi.
- b) jismoniy tarbiya darsi samaradorligida jismoniy tarbiya nazariyasining nazariy va uslubiy tamoyillarini qo'llashning hozirgi holatini o'rganish.
- v) jismoniy tarbiya darsi va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida samaradorlik omillari tizimini yaratish.”<sup>2</sup>

“Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining darsdan tashqari shakllari darsga taqqoslanganda ular o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi yoki individualligi bilan akademik darslardan tubdan farqlanadi. Bunday sxemalarning ko'plab variantlari takomillashtirildi va hozirgi kunga kelib darsning to'rtta asosiy komponentlarining umumlashmasidan – dars konspekti matniga kiritilgan jismoniy mashqlar, darsda ularni bajarish orqali o'quvchi organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlar(fiziologik, biologik, biomexanik, psixiologik va boshqalar), dars davomida o'qituvchining hamda o'quvchilarning faoliyati jismoniy tarbiya

<sup>1</sup> I. Karimov. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T.: “Sharq”. 1997-yil.

<sup>2</sup> T. Usmonxo'jayev, O. Tursunov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. –T.: “O'qituvchi”. 2004-yil.

darsining mazmunini ifodalaydigan dars tushunchasining ta'rifi yuzaga keldi. Ular: qayd qilingan jihatlar o'zaro bir biri bilan o'zaro uzviy bog'langan va ular jismoniy tarbiya darsining xarakterli komponentlari(jihatlar) deb atalmoqda.”<sup>1</sup>

Xulosa shundan iboratki dars samaradorligining yetakchi, asosiy tamoyillar omillaridan biri o'qituvchining faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib, uni dars davomidagi barcha kasbiy faoliyati: uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlab, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlab va o'quvchilarning faoliyatlarini dars vazifalarini samarali hal qilish uchun yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilish, o'zlashtirishni baholashdek ta'lim – tarbiya jarayoning nazariy, amaliy tomonlarini va asosiy holatlarni o'z ichiga olish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I. Karimov. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T.: “Sharq”. 1997-yil.
2. T. Usmonxo'jayev, O. Tursunov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – T.: “O'qituvchi”. 2004-yil.
3. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 3-to'ldirilgan nashri. Farg'ona, 2021.
4. Xankeldiyev SH.X, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 2010.

---

<sup>1</sup> . Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 3-to'ldirilgan nashri. Farg'ona, 2021.