

## UMUMIY O'RTA TA'LIMDA JISMONIY TARBIYANING MAZMUNI VA MOHIYATI

**Farxod G'aybillayev**

Buxoro davlat pedagogika instituti

Pedagogika va psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'limda jismoniy tarbiyaning mazmuni hamda mohiyati haqida nazariy ma'lumotlar, hamda jismoniy tarbiya tizimi hamda jismoniy rivolanish haqida ma'lumotlar berilgan. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslarida gimnastika sport turining ahamiyati haqida ham so'z boradi.

**Kirish so'zlar:** jismoniy tarbiya, metodologiya, jismoniy rivojlanish, gimnastika, sport, akrobatika

### ABSTRACT

This article provides theoretical information about the content and essence of physical education in general secondary education, as well as information about the physical education system and physical development. The importance of gymnastics is also discussed in physical education classes in the general secondary education system.

**Keywords:** physical education, methodology, physical development, gymnastics, sport, acrobatics

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasi rivojlanishining hozirgi bosqichida ushbu yo'nalishning asosiy tushunchalarini aniqlashga kompleks yondashuvni ishlab chiqish masalasi dolzarb bo'lib qoldi. Bu, eng avvalo, jismoniy tarbiyaga oid tushunchalarning yetakchi umumpedagogik atama va kategoriyalar bilan aloqasini o'rnatish zarurati bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya – ta'limning bir turi bo'lib, uning mazmunining o'ziga xosligi harakat mashqlarini o'rgatish, jismoniy sifatlarni shakllantirish, maxsus jismoniy tarbiya bilimlarini o'zlashtirish va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga ongli ehtiyojni shakllantirishni aks ettiradi. Jismoniy tarbiya tizimi - jismoniy tarbiya ijtimoiy amaliyotining tarixiy shartli turi bo'lib, odamlarning jismoniy kamolotini ta'minlaydigan dunyoqarash, ilmiy-metodik, dastur-me'yoriy va tashkiliy asoslarni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya sohasi ushbu jarayonning mohiyati va o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi ko'plab tushunchalarni o'z ichiga

oladi. Jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat mehnati, jismoniy tarbiya, jismoniy barkamollik shular jumlasidandir. Jismoniy (tanaviy) rivojlanish - bu ehtiyoj, muntazamlik va oldindan belgilangan tendentsiya (progressiv yoki regressiv) bilan tavsiflangan inson tanasidagi o'zgarishlar majmuasidir. Jismoniy rivojlanish deganda irsiyat, atrof-muhit va jismoniy faollik darajasi ta'sirida erishilgan inson tanasining qobiliyatlari va funksiyalarini shakllantirish jarayoni va natijasi tushuniladi. Jismoniy shakllanish - bu uning tana tashkiloti darajasini o'zgartirish uchun atrof-muhitning insonga ta'siri. Bu ham o'z-o'zidan, ham maqsadli bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya mehnati jismoniy kamolotga erishish uchun insonning boshqalarga va o'ziga nisbatan faol faoliyati shaklidir. Jismoniy madaniyat - bu butun jamiyatning ham, shaxsning ham jismoniy kamolotini intensiv, maqsadli shakllantirish tomondan alohida shakllanish darajasini tavsiflovchi moddiy madaniyatning bir turi.

Jismoniy madaniyat haqidagi ta'limot ilmiy bilimlarning eng oliy shakli bo'lib, u jismoniy barkamollikni intensiv, maqsadli shakllantirish qonuniyatlari va munosabatlarini yaxlit ko'rib chiqadi. Jismoniy tarbiya keng ma'noda jismoniy fazilatlarni tarbiyalash va asosiy harakatlarni o'zlashtirish jarayoni sifatida talqin qilinadi. Tor ma'noda jismoniy tarbiya faqat jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayoni sifatida talqin etiladi. Jismoniy barkamollik - bu shaxsning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining tarixiy shartli standartidir. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashqlar va protseduralar, gimnastika, o'yinlar, sport, kundalik tartib. Jismoniy mashqlar va protseduralar jismoniy tarbiyaning muayyan muammolarini hal qilishga qaratilgan ongli harakat harakatlaridir. Ular ma'lum bir usul bo'yicha amalga oshiriladi va markaziy asab tizimining ishiga katta ta'sir ko'rsatadi, miya yarim korteksining charchoqlarini kamaytiradi va umumiy funkcionallikni oshiradi. Mashqdan so'ng o'quvchilar tanasi qizg'in tarbiyaviy ishlarni engish osonroq bo'ladi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar ta'sirida tayanch-harakat tizimi yaxshilanadi: suyaklar bo'g'imlarda mustahkamlanadi va harakatchan bo'ladi, mushaklar hajmi, ularning kuchi va elastikligi ortadi. Jismoniy muolajalar ham alohida ahamiyatga ega, chunki ular mushak tizimini, qon aylanish va nafas olish organlarini rivojlantirish va saqlash uchun ishlatiladi. Gimnastika - bu butun organizmga va xususan, ko'p qirrali foydali ta'sir ko'rsatadigan turli xil mashqlar to'plami. Gimnastika tartib-qoidalari mashg'ulotlar vaqtida jismoniy faoliyatning vaqti va miqdori bilan farqlanadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida gimnastikaning quyidagi turlari shakllangan: asosiy, sport, akrobatika, badiiy, gigiyenik, tibbiy.

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasida asosiy rol asosiy gimnastikaga tegishli bo'lib, uning tartiblari jismoniy tarbiya bo'yicha maktab o'quv dasturining muhim qismini tashkil qiladi. Mashqlar mazmuni o'quvchilarning umumiy jismoniy

rivojlanishini hamda mehnat va hayotga (tegishli yonalishdagi harakatlar, qo‘l, oyoq, gavda, bosh harakatlarini nazorat qilish, mehnat holati) hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishni ta‘minlaydi. Barcha turdagi mashqlar kuch, chidamlilik, tezlik uchun mo‘ljallangan. Talabalar hayotida gigiyenik gimnastika muhim o‘rinni egallaydi: ertalabki mashqlar, tanaffus paytida jismoniy faollik, turli fanlar bo‘yicha darslarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari. Bu kun davomida tanani quvnoq holatda saqlashga, shuningdek charchoqni kamaytirishga imkon beradi. O‘yinlar ham jismoniy tarbiya vositalariga tegishli bo‘lib, jismoniy rivojlanishda alohida o‘rin tutadi. Muntazam o‘yinlar o‘quvchilarning o‘z faolligini talab qiladi va ularda asosiy harakat qobiliyatlari va tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi. O‘yinlarning hissiyligi shaxsiy xususiyatlar va tashabbusning namoyon bo‘lish imkoniyatini nazarda tutadi. Bundan tashqari, o‘yinlar o‘quvchilarning kayfiyatini ko‘taradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)**

1. Kozlova S.A., Kulikova T.A. Maktabgacha pedagogika. M., 2001 yil
2. Maktabgacha pedagogika / Ed. V.V.Babayeva va boshqalar. M., 1992 y
3. Erta va maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va neyropsik rivojlanishini baholash / N.A. Notkina va boshqalar tomonidan tuzilgan. Sankt-Peterburg, 1999 y.