

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT: TA‘LIM  
DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH, MUAMMOLAR VA  
YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: IMPROVING  
EDUCATIONAL PROGRAMS, PROBLEMS AND SOLUTIONS**

**Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman**

**2023 yil 1-2 may**

**“INSONGA E’TIBOR VA SIFATLI TA’LIM”** yiliga bag’ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida 2023 yil 1-2 may kunlari “jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

**Anjumanning maqsadi:** Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

### **Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:**

#### **DASTURIY QO‘MITA**

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	R.T.Rasulov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
5	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
6	R.X.Kadirov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
7	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
8	X.N.Xakimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
9	N.I.Davronov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
12	Q.Q.Qobiljonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini o‘qituvchisi, a‘zo
13	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), kotib

#### **II TASHKILY QO‘MITA**

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	B.B.Qobilov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasini raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektori, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
9	Sh.Dj.Abdullayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
11	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
12	A.T.Toshev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	R.S.Baymuradov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
14	M.B.Ibragimov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
15	D.I.Kurbanov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
16	H.H.Qurbonov	Sport faoliyati kafedrasini o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma‘ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

## **BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI REKTORI O.X.XAMIDOVNING ANJUMAN ISHTIROKCHILARI VA MEHMONLARIGA TABRIK SO‘ZI**

### **Hurmatli anjuman ishtirokchilari!**

Jismoniy madaniyat shaxsni kompleks shakllantirish tizimining uzviy qismidir.

O‘tib kelayotgan yosh avlodning sog‘ligi haqida g‘amxo‘rlik, ularda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirish, mustaqil shug‘ullanish hamda jismoniy salomatligini diagnostik nazorat qilish mexanizmlarini singdirish pedagogik jarayonning ajralmas komponenti hisoblanadi.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish uchun raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish, qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati oliy ta‘lim tizimida yangi bakalavriat yo‘nalishlari va magistratura mutaxassisliklarida o‘qitiladigan fanlar tarkib va mazmunini qayta ko‘rib chiqishlikni taqozo etadi.

O‘tgan davr mobaynida respublikamiz, viloyatimiz, xususan, Buxoro davlat universitetida jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish, yoshlarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilishini ta‘minlash bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi.

Universitet talaba yoshlari uchun sport to‘garaklari faoliyati jonlantirildi, ommaviy sport turlari musobaqalarning muntazam o‘tkazib borilishi yo‘lga qo‘yildi. Talabalarimiz boks, erkin kurash, yunonrum, milliy kurash, turon, yengil atletika sport turlari bo‘yicha xalqaro sport musobaqalarida yuqori natijalarni qo‘lga kiritib kelmoqdalar. Ayniqsa “Universiada-2022” musobaqalarining respublika final bosqichida “Dzyudo”, “Kurash”, “Voleybol” sport turlari bo‘yicha talabalarimiz umumjamoa hisobida birinchi o‘rinni qo‘lga kiritdi.

Jismoniy madaniyat fakultetida “Jismoniy tarbiya, sport faoliyati diagnostikasi va korreksiyasi”, “Sport sog‘lomlashtirish” ilmiy tadqiqot markazlari faoliyat olib bormoqda. O‘ylaymanki, bugun tashkil etilgan anjuman ham bu borada qilinishi lozim bo‘lgan ishlar mazmuni va ko‘lamini belgilab beradi.

10 yildan buyon o‘tkazib kelayotgan “Jismoniy madaniyat va sport: ta‘lim dasturlarini takomillashtirish muammo va yechimlar” bo‘yicha xalqaro ishtirokchilar hamkorligida ilmiy-amaliy anjumanlarimizda 80 dan ortiq tashkilot vakillari ishtirok etdi. Ayniqsa, yaqin hamdo‘stlik davlatlaridan sohaning yetuk mutaxassislari global muhitda jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishning o‘ziga xos yechimlari va amaliy tavsiyalari bilan benazir hissa qo‘shib kelmoqdalar.

Jismoniy madaniyat va sport: ta‘lim dasturlarini takomillashtirish muammo va yechimlari mavzusida o‘tkaziladigan anjuman ta‘lim muassasalari va sport maktablarida zamonaviy ta‘lim-tarbiya jarayonini tashkil etish, yangicha ta‘lim dasturlarini ishlab chiqish va oliy ta‘lim amaliyotiga joriy etish bilan bog‘liq muammolarini ochiq-oydin muhokama qilish uchun samarali maydon bo‘ladi.

Hurmatli anjuman ishtirokchilari va mehmonlar! Asosli amaliy muloqot, foydali ish munosabati, jismoniy tarbiya hamda sport sohasini rivojlantirishning yangi yo‘llarini belgilab olish yo‘lida omad tilayman!

**E‘tiboringiz uchun raxmat.**

*p.f.f.d (PhD), professor*

**Shukurov R.S**

E-mail: [r.shukorov1985@mail.ru](mailto:r.shukorov1985@mail.ru)

*Mustaqil izlanuvchi*

**Samadov S.S**

E-mail: [samadovsar0772@gmail.com](mailto:samadovsar0772@gmail.com)

**Buxoro davlat universiteti Buxoro, O'zbekiston**

## **MAKTAB O'QUVCHILARINI O'ZBEK MILLIY KURASHI VOSITASIDA SOG'LOMLASHTIRISH**

### **IMPROVING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN THROUGH THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarini o'zbek milliy kurashi vositasida sog'lomlashtirishning ilmiy nazariy va amaliy asoslari, kurashni yanada rivojlantirishning muammo va yechimlari, istiqbollari yuzasidan taklif va tavsiyalar berilgan.

**Tayanch so'zlar.** iroda, matonat, urf-odat, mexanizm, texnik, taktik, texnologiya, sifat, taqvim, buyuk, ajdod, meros, qadriyat.

**Annotation:** In this article, suggestions and recommendations are given regarding the scientific theoretical and practical basis of improving the health of general secondary school students by means of Uzbek national wrestling, problems and solutions, prospects of further development of wrestling.

**Basic words.** will, fortitude, tradition, mechanism, technical, tactical, technology, quality, calendar, great, ancestor, heritage, value.

**Dolzarbli.** Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish jahon hamjamiyati ijtimoiy siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Insonning jismonan sog'lom, aqlan yetuk, kuchli, irodali, matonatli bo'lib tarbiyalanishida sport turlarining o'rni beqiyosdir.

Dunyoda har bir millatning urf-odatlari, milliy an'analari, ijtimoiy kelib chiqishini aks ettiruvchi milliy sport turlari mavjud. Milliy sport turlari o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom va aqlan yetuk qilib tarbiyalashda eng samarali vosita sifatida qo'llaniladi. O'zbekiston Respublikasining umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya ta'limi tizimida, o'zbek milliy kurashi o'quvchi yoshlarni sog'lomlashtirish, ularni har tomonlama tarbiyalashning muhim omillaridan biridir.

Respublikamizda yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini

oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda<sup>1</sup>. Ta'lim muassasalarida o'quvchi yoshlarni sog'lomlashtirishda milliy sport turlari vositalaridan samarali foydalanish uning tashkiliy asoslarini yaratishga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiq.

Ta'lim tizimi mamlakat taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi va barqaror rivojlanishning muhim omili sifatida qaraladi. Hozirgi davrda O'zbekiston aholisining tibbiy-demografik xususiyatiga ko'ra o'quvchi-yoshlarning salomatlik darajasi muhim ijtimoiy ko'rsatkichlaridan sanaladi.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28 yanvar 2022 yildagi PF-60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi, 2017 yil 2 oktabrdagi PQ-330-son "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 7 noyabrdagi 893-sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbir etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-6099-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 28 apreldagi "«Sog'lom turmush tarzi» platformasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 253-sonli Qarori hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlar, aholini salomatligini saqlash va mustahkamlash, o'quvchi-yoshlarni har tomonlama tarbiyalash hamda sog'lomlashtirishga doir belgilangan vazifalarni amalga oshirish muhim, kechiktirib bo'lmaydigan dolzarb vazifadir.

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekistonni rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947-sonli Farmoni //O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami. –T., 2017. -b 39.

**Tadqiqotning maqsadi:** Maktab o‘quvchilarini o‘zbek milliy kurashi vositasida sog‘lomlashtirishning afzalliklari.

**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.**

Yoshlarni jismoniy tarbiya qilishda individual yondashuv, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimining asosiy yo‘nalishiga aylanishi kerak.<sup>1</sup>

O‘zbek milliy kurashi o‘quvchi-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini, salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, tarbiya jarayonida muhim o‘rin egallaydi. Kurash sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida o‘ziga xos jismoniy mashqlar tizimi mavjudligi, insoning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-axloqiy jihatdan takomillashishi uchun imkoniyat yaratadi. Kurash vositasida o‘quvchi shaxsining salomatligini rivojlantirishga - bu nafaqat umumiy qarorlar tizimi, balki salomatlik haqidagi bilim va uni mustahkamlash o‘z-o‘zini tarbiyalashning maxsus mexanizmi hisoblanadi.

Milliy kurash turlarining ko‘p qirraligi maxsus jismoniy mashqlari va ularni qo‘llash metodlari, maqsadga muvofiq ravishda olib borilganda organizmning asosiy funksiyalarini rivojlantiruvchi va sog‘lomlashtiruvchi ta’sir ko‘rsatishi, mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning ommaviy vositasi sifatida xizmat qilishi, yosh avlodni kamolotga yetkazishda kurashning muhim ahamiyatga ega ekanligi to‘g‘risida ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan<sup>2</sup>.

Masalan, A.Q.Atoev milliy sport turlari har bir xalq milliy madaniyatning o‘ziga xos elementlari sifatida emas, balki jismoniy tarbiya harakatining hozirgi vazifalarini hal qilishning muhim vositasi sifatida namoyon bo‘lishini ta’kidlab o‘tgan<sup>3</sup>.

Ko‘plab olimlarning o‘zbek milliy kurashi bo‘yicha olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari, shu jumladan, bir nechta ilmiy-uslubiy, o‘quv yo‘llanma va darsliklar tayyorlaganlar bo‘lib; kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, jismoniy, psixologik, texnik, taktik tayyorgarligi, kurash usullarini o‘rgatish, kurash bo‘limlariga saralash, musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish, yosh kurashchilarni ba’zaviy elementlarni shakllantirish hamda sport maktablarida trenirovka mashg‘ulotlarini, oliy o‘quv yurtlarida kurash darslarini tashkil etish va o‘tkazishga bag‘ishlangan.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha 2022/2023 o‘quv yiliga mo‘ljallangan taqvim-mavzu rejasida 5-9 sinflar kesimida jami 476 soatni tashkil etadi, kurash darslariga 40 soat ajratilgan: rejada o‘zbek kurashining tarixi, rivojlanish bosqichlari, mamlakatimizda kurashga bo‘lgan e’tibor, jahonda kurashning tariqqiy e’tishi va rivojlanishi, tanani parvarish qilish qoidalari, kurashda harakatli o‘yinlar, maxsus mashqlar, kurashchi uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish, jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar, usullarni o‘rgatish, himoyalaniish va qarshi usul texnikasi, xavfsizlik qoidalari, bo‘yinlarni toblash, yiqilishdan saqlanish usullari, orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish, himoyalaniish texnika usullari haqidagi mavzular o‘rin olgan<sup>4</sup>.

Bugungi kunda dunyo makonida kechayotgan globallashtirish muhit, o‘quvchi-yoshlar salomatligini asrashga yo‘naltiruvchi texnologiyalarning keng ko‘lamda rivojlanishiga olib kelmoqda. Umumiy o‘rta ta’lim jarayonida o‘quvchi-yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligi, ta’lim va tarbiya jarayonining sifat ko‘rsatkichini namoyon etadi.

Kuzatishlar, o‘rganishlar, tajribadan kelib chiqib, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining soatlar hajmini hamda kurash darslariga ajratilgan o‘quv soatlarini sinflar kesimida oshirishni taqozo etadi. 2017 yil 20 sentabrda bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida tarixda ilk bor kurash sport turi 2018 yilda Indoneziyada o‘tgan XVIII yozgi Osiyo o‘yinlari dasturiga alohida sport turi sifatida hamda 2022 yilda - Xitoyda, 2026 yilda - Yaponiyada o‘tadigan yozgi Osiyo o‘yinlari dasturlariga kiritilgani, kurashni ommalashtirish, uning jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilishiga erishish bugungi kunda davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi darajasida olib chiqildi<sup>5</sup>. Chunki, o‘zbek milliy kurashi

<sup>1</sup> Koshbaxtiyev I.A., Kerimov F.A., Axtamov M.S. Valeologiya asoslari. Darslik.-Toshkent, 2005.-227 b.

<sup>2</sup> Shukurov R.S. Talabalarda turon yakkakurashi vositasida sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish: Avtoref.dis. ..p.f.f.d (PhD).-B.: 2022. 6.

<sup>3</sup> A.K.Atoev. O‘quvchi yoshlarni o‘zbek kurashiga o‘rgatish usuliyoti. Uslubiy qo‘llanma.-Toshkent, 2005.- 34 b.

<sup>4</sup> <https://idum.uz/uz/archives/15392>

<sup>5</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-son qarori. <https://lex.uz/docs/>

jozibadorligi, kishini ruhan tetik qilishi, salomatligini mustahkamlashi, xususan o'quvchi-yoshlarni sog'lomlashtirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

O'zbek milliy kurashini o'quvchi-yoshlar orasida ommalashtirish, yanada rivojlantirish hamda kurash vositasida sog'lomlashtirish masalalarini hal etishda quyidagilarni inobatga olish muhim:

- ❖ kurash bilan shug'ullanish uchun zarur moddiy-texnik baza va infratuzilmani shakllantirish;
- ❖ maktabda kurash bo'yicha darsdan tashqari sport to'garaklari faoliyatini munta'zam tashkil etish;
- ❖ o'quvchi-yoshlar o'rtasida kurash bo'yicha sport musobaqalar, tadbirlarni yuqori saviyada tashkil etish va o'tkazish;
- ❖ kurash bo'yicha respublika, osiyo, xalqaro sport musobaqalari g'olib va sovrindorlari, kurash faxriylari, yetakchi mutaxassislar, olimlar ishtirokida uchrashuvlar, davra suhbatlari, seminar-treninglar o'tkazish;
- ❖ maktab jismoniy tarbiyasida kurash darslariga ajratilgan o'quv soatlarini oshirish va dars mashg'ulotlarini samaradorligini, o'qitish, o'rgatishning zamonaviy ta'lim metodikalarini dars mashg'ulotlarida joriy qilish hamda ta'lim sifatiga jiddiy e'tibor qaratish.

Bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarining 5-11 sinflari kesimida jismoniy tarbiya fani 476 soat. Kurash darslariga ajratilgan soatlar (1-jadval) ko'rsatib o'tilgan.

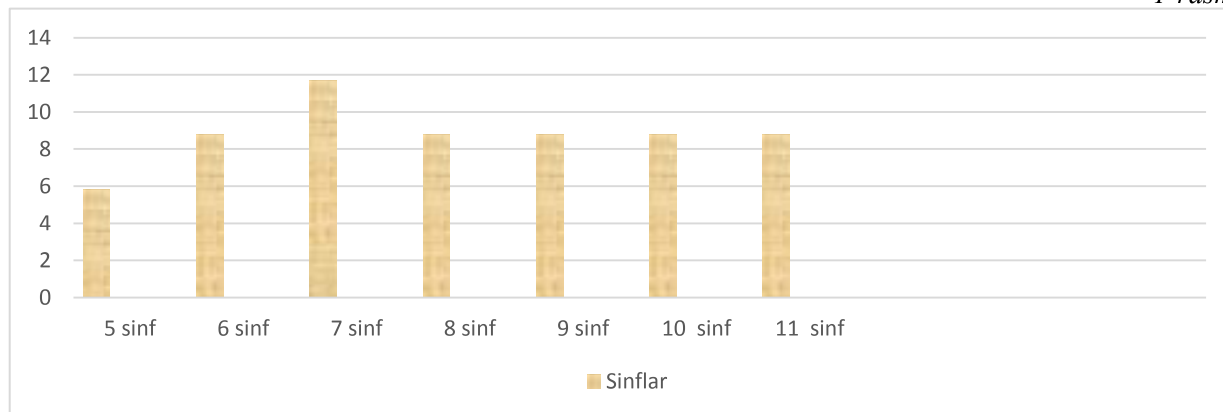
1-jadval

№	Sinflar	Yillik	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	5	4							4		
2	6	6							6		
3	7	8							7	1	
4	8	6							6		
5	9	6							6		
6	10	6						2	4		
7	11	4							4		
<b>Jami</b>		<b>40</b>						<b>2</b>	<b>37</b>	<b>1</b>	

1-jadval, ko'rinib turibdiki kurash darslari maktab jismoniy tarbiyasining 8,4 % tashkil etmoqda. Ajratilgan soatlar o'quvchilarni kurash fani bo'yicha bilim, ko'nikmalarini shakllantirishda, kurashga sportiga qiziqishlarini yanada oshirish, kurash vositasida salomatligini mustahkamlash va ularni har tomonlama tarbiyalashda, sog'lomlashtirishda yetarli darajadami?.

Ushbu masalaga yanada oydinlik kiritish uchun sinflar kesimida % hisobida ko'rib chiqamiz: 5,11 sinflarda 5,8%, 6,8,9,10 sinflarda 8,8 %, 7 sinfda esa 11,7 % tashkil etadi. Ushbu ma'lumotlar umumlashtirilib diagramma ko'rinishida aks ettirildi (1-rasm)ga qarang.

1-rasm



1-rasm. 2022/2023 o'quv yilida umumiy o'rta ta'lim maktablarida kurash darslariga ajratilgan o'quv soatlari diagrammasi

Xorijiy tajriba, o'rganilgan adabiyotlar, manbaalarda hozirgi kundagi olimpiya uyinlari dasturidan o'rin olgan sport turlari qaysidir davlatning milliy sport turi hisoblanadi va shu darajada kelishida, dastlab usha mamlakatda rivojlantirilgan, ommalashtirilgan, ta'lim muassasalarida fan sifatida o'qitilishida alohida e'tibor qaratilgan.



Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni, ayniqsa milliy sport turlarini ommalashtirish, rivojlantirish davlat siyosati darajasida ko‘tarilib, ustuvor yo‘nalishga aylandi. Shunday ekan, bugungi kunda ta’lim muassasalarida, jumladan umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani, jumladan, kurash darslarini yuqori saviyada tashkil qilib o‘tkazish, ajratilgan soatlar hajmini oshirish hamda qayta ko‘rib chiqishni taqozo etadi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida kurash darslari bo‘yicha taqvim-mavzu rejalarining mazmuniy, tarkibiy qismlariga o‘zgartirishlar kiritish muhim ahamiyat kasb etadi.

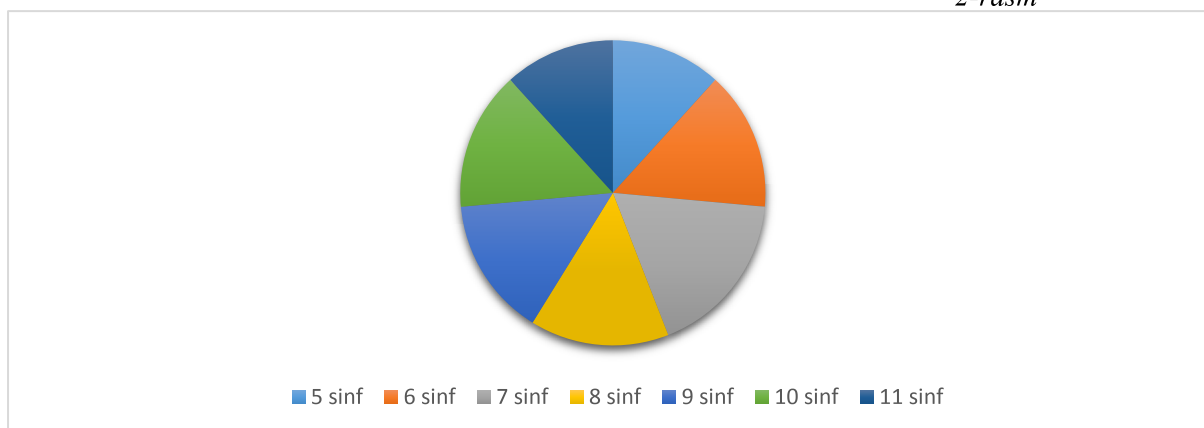
Biz, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida sinflar kesimida (2-jadval) ko‘rsatilgan tartib taklif etiladi.

2-jadval

№	Sinflar	Yillik	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	5	8						4	4		
2	6	10						4	6		
3	7	12						4	7	1	
4	8	10						4	6		
5	9	10						2	6	2	
6	10	10						4	4	2	
7	11	8						4	4		
<b>Jami</b>		<b>68</b>						<b>26</b>	<b>37</b>	<b>5</b>	

5-11 sinflar uchun kurash darslari (2-jadval)da ko‘rsatilgan tartibda umumiy o‘quv soatlari hajmini amaldagi 40 soatdan, istiqbolda 68 soatga  $40+28=68$ , ya’ni, 8,4 % dan 14,3% ga hamda sinflar kesimida 5,11 sinflarda 11,7 % ga, 6,8,9,10 sinflarda 14,7 %, 7 sinflarda 17,6 % ga oshirish maqsadga muvofiq. Ushbu ma’lumotlarning diagramma ko‘rinishidagi ifodasi (2-rasm)ga qarang.

2-rasm



**2-rasm. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida istiqbolda kurash darslariga ajratilishi taklif etilayotgan o‘quv soatlari diagrammasi**

O‘quvchilarga buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an’analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazishda, o‘quvchilar orasidan yosh istiqbolli sportchilarni tanlab olishda, yoshlarni ushbu sportga yanada keng jalb etish orqali sog‘lom turmush tarzini faol targ‘ib qilish, kurash vositasida sog‘lomlashtirish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash hamda jismoniy va ma’naviy tayyor, ijtimoiy faol shaxslar etib shakllantirishda o‘zbek milliy kurashining o‘rni muhim ahamiyat kasb etadi.

**Xulosa.** Xorijiy va mahalliy adabiyotlar, sohaga oid hukumat qarorlari, meyyoriy – huquqiy hujjatlar, dasturlar, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida olib borilgan kuzatish, o‘rganish va tahlillar shuni ko‘rsatadiki, dunyo makonida kechayotgan globallashtirish muhiti, inson salomatligini asrashga yo‘naltiruvchi texnologiyalarning keng ko‘lamda rivojlanishiga olib kelmoqda. Inson ehtiyoji jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga kundan-kunga oshib borishi kuzatilmoqda. Ayniqsa ta’lim muassasalarida o‘quvchi – yoshlarning salomatligini mustahkamlash, sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, ularni har tomonlama barkamol bo‘lib yetishishida jismoniy tarbiya, milliy sport turlarining ahamiyati ortib bormoqda. O‘quvchi-yoshlarni milliy sport turlariga jalb etish, qiziqishlarini yanada oshirib, ta’lim mazmuniga xorijiy tajribalar, ta’lim va tarbiyaning zamonaviy metodikalarini joriy etish, jismoniy tarbiya va sport ta’limini yangi bosqichga ko‘tarib, milliy qadriyatlarimizni o‘zida mujassam etgan kurash vositasida sog‘lomlashtirish, ular hayotidagi ahamiyatini, millat kuzgusi, milliy

qadriyati kurash sporti nufuzini, xalqaro miqyosida olib chiqishda ta'lim muassasalarida kurash dars mashg'ulotlarini yuqori saviyada tashkil qilib o'tkazishni taqozo etadi.

**Aslanova M.A.**

Navoiy davlat pedagogika instituti dotsenti.

**Xayriddinov Rustam Xayriddinovich**

Navoiy davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 1-kurs magistri

## **BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLANTIRISHNING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqola O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimida Boshlang'ich sinflarda 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.

**Аннотация.** Данная статья призвана служить педагогической основой для качественной и эффективной организации занятий физической культурой в начальных классах в системе образования Республики Узбекистан.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, урок, образование, наука, грамотность, воспитание, наука просвещение, школа

**Annotation.** This article is intended to serve as a pedagogical basis for high-quality and effective organization of physical education classes in primary classes in the education system of the Republic of Uzbekistan.

**Keywords:** physical culture, sports, lesson, education, science, literacy, education, enlightenment, school.

**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.

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.

Ma'lumki, boshlang'ich sinflarda darsda ishtirok etayotgan o'quvchilarning hammasi bir xil qobiliyat yoki jismoniy rivojlanishga ega emasligini shu o'rinda yana bir bor yodga olib o'tamiz. Maktablarimizda o'tilayotgan jismoniy tarbiya darslarini kuzatadigan bo'lsak, aksariyato'qituvchi – murabbiylarimiz butun sinf o'quvchilariga birxil tempda dars o'tayotgani hechkimga sir emas. Vaholanki, sinfda 30 ta o'quvchi ta'lim oladigan bo'lsa, ularda 30 xil organism mavjud. 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 etakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi. o'qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilish nuketma-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 boshlang'ich darajasini aniqlash, ya'ni ularning qobiliyatlariga, o'zlashtira olish imkoniyatlariga qarab guruhlariga ajratish;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;



Ismoilov Turabjon, Ismoilov G'anisher, Hudoyberdiyeva Sevara. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARI BILAN SAYRLARDA O'TKAZILADIGAN HARAkatLI O'YINLARNING AHAMIYATI .....	367
Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. MAKTABGACHA YOSHIDAGI BOLALARNI JISMONIY SOG'LOMLASHTIRISH VA SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL ETISH .....	369
Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA ISHLARNI TASHKIL ETISH .....	370
Курбанов Джурабек Исмаатович. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОСХУСУСИЯТЛАРИ .....	372
Aslanova M.A., Mirzalieva Iqbola O'lmasboy qizi. BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAkatLI O'YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH ..	375
Mukhitdinova Nigora Mekhriddinovna. MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES .....	378
Nurmuhammadova Yoqut. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNI TARBIYLASHDA HARAkatLI O'YINLARNING AHAMIYATI .....	381
Primova Nargiza Adilovna. SPORT BAYRAMLARI SSENARIYLARI VA ULARNI TUZISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR .....	383
I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi. S.I.Saidov. O'Z-O'ZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH .....	386
Сардор Содикович Самадов. Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишининг ёшхусусиятлари ва жисмоний тарбия машғулотлари .....	389
Shukurov R.S., Samadov S.S. MAKTAB O'QUVCHILARINI O'ZBEK MILLIY KURASHI VOSITASIDA SOG'LOMLASHTIRISH .....	393
Aslanova M.A., Xayriddinov Rustam Xayriddinovich. BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARIDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLANTIRISHNING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI .....	397
Xoliqov Umidjon Qo'chqarovich. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI TARBIYALANUVCHILARINI SHAXMAT SPORT TURLARIGA QIZIQTIRISH ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLANTIRISHI. ....	400
 <b>7-sho'ba: Qishloq maktablarida jismoniy tarbiya darslarini o'qitish, sport pedagogikasi rivojlantirish muammo va yechimlari. ....</b>	
Абдуллаев Ш.Дж. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ.....	403
A.Абдуллаев, Гофуров. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари машғулотларини болалар ва ўсмирлар организининг функцияга таъсири .....	405
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi, Hamroyeva Xumora Jo'rabek qizi. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SPORT SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING AHAMIYATI.....	408
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi, Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li. JISMONIY TARBIYA DARSINING TA'LIM TARBIYA TIZIMIDAGI O'RNI .....	410
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Hamroyeva Xumora Jo'rabek qizi, Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKILLASHTIRISH ..	412
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Ashrapova Oqila Badriddin qizi. BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISHNING AHAMIYATI.....	414
Aslanova Maloxat Akramovna. SPORT TURIZMI, UNING TURLARI VA IJTIMOY AHAMIYATI.....	416
Ismoilov Turabjon, Toshpulatov Foziljon, Siddiqova Feruza. QISHLOQ MAKTABLARIDA DARSDAN KEYINGI SPORT TO'GARAKLARINING AHAMIYATI .....	419
Karomatov Jasur Alisherovich, JISMONIY TARBIYA DARSLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI .....	421
Мазина Елена Алексеевна. РАЗВИТИЕ И ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ.....	423
Aslanova M.A., Mirzalieva Iqbola O'lmasboy qizi. BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAkatLI O'YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH ..	425
Jahongir Jo'rayevich Murodov. TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA HARAkatLARGA O'RGATISH JARAYONLARI .....	428
Нарзуллаев Ф.А. МАКТАБЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ .....	431