

XALQ TA'LIMI

ISSN 2481-7839

Q'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2020

3-son

(may-iyun)

Jurnal 1916-yil dekabr oyidan chiqarib boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-sonida qaytadan nashr qilingan va 0104-raqamli qaydnomaga berilgan.

TOSHKENT



TAHRIRIYAT

- 4 Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi - salomatlik asosidir



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

- O. Xamidov 6 Ilm-ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yilda pedagogik sohani yuksaltirishning istiqbolli yo'nalishlari
- B. Ma'murov, I. Xamraev, B. Ma'murov 10 Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari
- Ayiba Baxronova 14 O'qituvchilarni darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatda oila bilan hamkorlikka o'rgatish masalalari
- N. Davronov 18 Sog'lom avlod tarbiyasida milliy qadriyatlarimizning ahamiyati
- A. Isfirov 20 Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari
- R. Kadrov 25 Talabalarni ilmiy faoliyatga jalb etishning pedagogik - psixologik xususiyatlari
- R. Shukurov 30 Talabalarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish usulini takomillashtirish
- S. Abdullayeva 35 Tizimli yondashuv asosida talabalar jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy faoliyatini tashkil etish xususiyatlari
- G. Salmov, J. Jalilov 38 Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida sport turlari bo'yicha jismoniy tarbiya to'garaklarini tashkil etishning tashkiliy-pedagogik asoslari
- B. To'xtayev, S. Turayev, O. Tursunov 41 Jismoniy tarbiya va sport sohasining pedagogik o'lchov metodlari



TALIM VA TARBIYA METODIKASI

- N. Muhtidinov, A. Mirzayev 45 Sport mashg'ulotlari jarayonida o'qituvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish ko'rsatkichlari
- I. Saitov 49 Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya darslari orqali o'qituvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasi
- M. Fatullayeva 52 Maktab o'qituvchilari uchun (11-12 yoshli) yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vosita va uslublari
- M. Abdullayev 56 Yengil atletikachilarni tayyorlashda (10-12 yoshlilar) jismoniy tayyorgarlik dinamikasini aniqlash mezonlari
- N. Satarova 61 Ta'lim muassasalarida futbol o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish strategiyasi
- S. Qurbonov, K. Yolg'arov 66 Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni
- M. Abdullayev, Z. Turayeva 69 Qizlar jismoniy tayyorgarligida sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati
- Q. Arslonov, F. Muzalimova, J. Jo'rayev 73 Kurash usullarini yangi bosqichda o'rgatish texnologiyalari

- R. Raxmonov 78 O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati



MUSIQA VA SAN'AT TA'LIMI

- S. Azimov 82 Kasbiy fanlarni o'qitish jarayonida bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining mahoratlari shakllantirish uslublarini
- D. Mamatov 86 Geometrik obrazlar vositasida o'quvchilarning fazoviy tasavvurini rivojlantirish va uning psixologik asoslari



MAKTABGACHA TA'LIM

- D. Kurbanov, A. Toshev, Z. Yusupova 92 Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani rivojlantirish texnologiyalari
- G. Hasanova 96 Maktabgacha yoshdagi bolalarda huquqiy ongini shakllantirish



PSIXOLOGIYA

- Sh. Abdulloyev, A. Toshev 99 O'smirlar o'rtasidagi nizolar va ularni bartaraf etishda ijtimoiy institutlar bilan hamkorlikning o'rni



XALQARO TAJRIBA VA TA'LIM INTEGRATSIYASI

- G. Salimov, N. Bozorova 103 Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya faoliyatini tashkil qilishda xorijiy tajribadan foydalanish ahamiyati



ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

- Ш. Кадилов, Х. Курбанов 109 Важность уроков физической культуры в пропаганде здорового образа жизни у детей
- Ф. Фазлиддинов, М. Тошев 112 Физическая культура и спорт как фактор формирования социального здоровья молодежи
- Д. Муратов 116 Профилактика вредных привычек подростков средствами педагогики физической культуры
- Н. Назарова, Н. Орилова 122 Особенности направления детей на спортивную деятельность
- А. Ибрагимов 126 Особенности развития интеллектуальных способностей школьников на уроках физического воспитания
- Т. Чориев, К. Кобилжонов 130 Роль речевого этикета в воспитании подрастающего поколения



МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

- Р. Хасанов, Я. Файзиев, М. Тураев 135 Репрезентация принципов и методов физического воспитания в вузах
- У. Фарманов, Ш. Давронов 139 Методика применения игровых упражнений для совершенствования техники бросков на уроках баскетбола

G'ayrat SALIMOV,

Buxoro davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasii dotsenti, p.f.n

Jasur JALOLOV,

Buxoro davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasii 1-bosqich magistranti

UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT TURLARI BO'YICHA JISMONIY TARBIYA TO'GARAKLARINI TASHKIL ETISHNING TASHKILY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Annotatsiya

Maqolada umumiy o'rta ta'lim tizimining jismoniy tarbiya bo'yicha to'garaklar, boshlang'ich o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari hamda umumijismoniy tayyorgarlik guruhi ma'ru'iyat ishlarini tashkil etish takti o'chiq berilgan.

Calit so'zlar. Jismoniy tarbiya, umumijismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya to'garagi, eritiladi, badanlarbiya, jismoniy mashq.

В статье описана система организации внеурочной работы по физическому воспитанию для учащихся начальных классов и общеобразовательной подготовительной группы, а также кружки по физическому воспитанию системы общего среднего образования.

Ключевые слова. Физическое воспитание, общая физическая подготовка, спортивные кружки, утренние гимнастика, физические упражнения.

The article describes the system of organization of extracurricular work on physical education for primary school students and General preparatory groups, as well as clubs on physical education in the system of General secondary education.

Key words. Physical education, general physical training, sports clubs, morning exercises, physical exercises.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017-yil 3-iyunda qaratilgan qarorida jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash, ta'lim muassasalarida o'quvchi va talabalarni, aholining keng qatlamini o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash, ommaviy axborot vositalari, Internet tarmog'ining imkoniyatlaridan faol foydalangan holda, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, dasturlarning mazmun-mohiyati hamda uni amalga oshirish jarayoni to'g'risida keng axborot-tushuntirish ishlarini olib borishga katta e'tibor qaratilgan.

Boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarga quyidagilar kiradi: umumijismoniy tayyorgarlik guruhi, shuningdek, sport turlari

bo'yicha sho'balardagi mashg'ulotlar, sinfdan tashqari ishlarda turli shakllardagi mashg'ulotlar mazmuni va o'quvchilarning yoshiga qarab, sinf guruhlariga ajratiladi.

Jismoniy tarbiya to'garagi. Jismoniy tarbiyadagi sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakllaridan biri jismoniy tarbiya to'garagidir. 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 guruhlariga ajratiladi. Mashg'ulot haftasiga bir-ikki marta 45 daqiqadan sport zalda o'tkaziladi.

Vazifalari:

- kichik yoshdagi maktab o'quvchilari harakatlanish rejimini faollashtirish;
- o'quvchilarning maxsus bilimlari va harakat ko'nikmasi ko'lamini kengaytirish;
- 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.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sho'basini "Badantarbiya fani bo'yicha qo'shimcha ish shakllaridan biri va ixtisoslashtirilgan sport mashg'ulotlariga o'tish bosqichi hisoblanadi. U yoki bu sport turlari ixtisoslik uchun bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, qiziqish va imkoniyatlarini aniqlash maqsadida tuziladi.

Sho'bagaga qabul qilinganlardan yoshi va jinsi, jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos ravishda 20-25 kishidan iborat o'quv guruhlariga tuziladi. Mashg'ulot haftasiga ikki marta 45-60 daqiqadan o'tkaziladi.

Vazifalari:

- imkoni boricha ko'proq o'quvchilarni tashkillashtirilgan jismoniy mashq mashg'ulotlariga jalb qilish va sport ixtisosligini taniashga ta'sir ko'rsatish;
- o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash va shu asosda o'quv dasturi talablarini muvaffaqiyatli bajarishga yordamlashish.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari O'zbekiston aholisi jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosidir. Nazorat me'yorlari aholining o'qishga, mehnat faolligiga 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-qizlar uchun mo'ljallangan.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari uch guruhga 5-6, 7-8 va 9-10 yoshlilarga bo'linadi. Yosh guruhlariga quyidagi nazariy va amaliy ishlarni amalga oshirishlari kerak:

5-6 yoshlilar

- Bilish. Yuvinish, artinish, cho'milishning gigienik ahamiyati. Jismoniy mashq, o'yin, sayr uchun kiyimlarni tanlash.
- Bajara olish. Jamoada o'zini tuta bilish, musiqa jo'rligida raqs tushish, nostandart buyum va jihozlardan foydalana olish.

7-8 yoshlilar

- Bilish. Shaxsiy gigiyena, badantarbiya. Suv muolajalarini qabul qilish, terlash va sovishning oldini olish, kiyimlar ozodaligi, sport kiyimlarini tartibli saqlash, ovqatlanish tartibi, jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

9-10 yoshlilar

• Bilish. Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. O'quv kun tartibida jismoniy mashqlar, ovqatlanish tartibi va jismoniy mashg'ulotlarda oldingi ovqat tartibi, jismoniy mashg'ulotlar paytida muhofaza qoidalari, chiniqish va uning shartlari "Asosiy manbalari".

• Bajarish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish, sport seksiya 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 "Nishon uchun" me'yordari talablarini bajarganlarga ko'krak nishonlari beriladi.

Sport sho'balari sport turida shug'ullanishni xohlovchilar uchun tuziladi.

Vazifalari:

- tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'quvchilarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb qilish;
- o'quvchilar qobiliyatining tanlangan sport turida takomillashuviga yordam berishi va shu asosda sport ixtisosi "Kvalifikatsiyasi" talablarini bajarish;
- o'quvchilarni tuman, shahar musobaqalarida maktab jamoasida qatnashish uchun tayyorlash;
- musobaqada hakamlik va instruktor "Yo'riqchi"lik ishlari bo'yicha bilim va malakalarini egallashlariga yordamlashish.

Xulosa qilib aytganda, maktabda sinfdan tashqari ishlar, jumladan, to'garaklar umumiy jismoniy tayyorgarlik sho'basini, sport sho'balari ishlarini samarali tashkilotida yangi pedagogik texnologiyalardan, innovatsiyaning turli shakllaridan foydalanish jismoniy tarbiyani kengaytirish va o'quvchilar o'rtasida rivojlantirishga keng yo'l ochadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. Novikov A.D., Matveev A.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T.: O'qituvchi, 1982-y. 1-tom.
3. Usmonxo'jayev T.S. I-III sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyadan eksperimental ishlar olib borishga doir dars materiallari. – T.: O'qituvchi, 1973. – 128 b.