



<https://interscience.uz/>

ISSN 2181-1709 (P)

ISSN 2181-1717 (E)

2022/№3

ТАЪЛИМ ВА  
ИННОВАЦИОН  
ТАДҚИҚОТЛАР

ОБРАЗОВАНИЕ И  
ИННОВАЦИОННЫЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ

EDUCATION AND  
INNOVATIVE  
RESEARCH

Умарова С. М. Муҳаммад Авфий Бухорий ҳикоятларининг педагогик таснифи ва улардан замонавий ёшлар тарбиясида фойдаланиш	88
Охунов I. A. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ijtimoiy ongini rivojlantirishning pedagogik shartlari	93
Komilova F. M. O'quvchilarda tashkilotchilik sifatlarini shakllantirish imkoniyatlari	97
Xamalova F. Yu. Maktab o'qituvchilarining innovatsion faoliyatini rivojlantirish	102
Раҳимова Г. В. Ахборотлашган жамиятда ўқувчиларни ахборотлар билан ишлаш кўникмасини тарбиялаш йўллари	107
Hakimova M. H. Tabiiy fanlarni o'rgatishda maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida uzviylik	112
Умаров Б. Ж. Возможности использования наследия восточных великих мыслителей в формировании нового мировоззрения у молодежи	116
Mo'minova D. K. Bo'lajak "Texnologiya" fani o'qituvchilarining raqamlashtirish ta'lim muhitida ishlash bo'yicha muhim kasbiy sifatlarini shakllantirishning pedagogik sharoitlari	121
Atoev F. S. Ta'limni axborotlashtirish, o'quv jarayoni samaradorligini oshirish vositasi	127
Rashidov A. Sh. Ta'lim tizimida smart-auditoriyadan foydalanib o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish	134
Abdullayeva B. Bolalar bog'chasida futbol o'qitish metodikasi	138
Abdullayev F. Boksda mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari	142
Пардаев Б. Ў. Бошланғич синф ўқувчилари ижтимоийлашувини ривожлантиришда педагогик қўллаб-қувватлаш тизими	147
Yusupova F. M. "Pedagogik kompetensiya" va uni bo'lajak o'qituvchilarda shakllantirish	154
Toshtemirova S. A. Ta'lim klasteri faoliyatida ochiq ta'lim kontentining zarurati	158
Baybayeva M. X. Bo'lajak redagolarda deontologik madaniyatni shakllantirish imkoniyatlari	163
Islomov N. N. Talabalarda ijtimoiy faollikni rivojlantirishning nazariy asoslari	168
Munirov N. A. Zamonaviy yondashuvlar asosida umumiy o'rta ta'lim maktablarida kurash darslarini tashkil etish	173
Пўлатова М. Э. Бошланғич синф ўқитувчиларининг инновацион компетентлигини ривожлантириш жараёнининг педагогик имкониятлари	179
Носирова Б. Т. Модернизация жараёнида рус тили фани ўқитувчиларининг касбий компетентлигини ривожлантириш мезонлари	183
Маллаева О. М. Умумтаълим мактаб инглиз тили ўқитувчилари малакасини ошириш механизмларини индивидуал ёндашув асосида такомиллаштириш	188

**ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ASOSIDA UMUMIY O'RTA TA'LIM  
MAKTABLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL ETISH**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.75.77.034>

*Munirov Nurali Alisherovich,*

*o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, <https://orcid.org/0000-0002-0352-2555>*

*Annotatsiya: maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida zamonaviy yondashuvlar asosida kurash darslarini tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar berilgan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari mashg'ulot jarayonidagi vazifalari ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiyaga yangi yondashuvlar yoshlar muammolarini zamonaviy hal qilish zarurati bilan bog'liq bo'lib, dars yuksak darajada o'tishini ta'minlash va tegishli sinf jismoniy tarbiya dasturini to'liq bajarish ham o'quvchilarni jismoniy madaniyatga qiziqtirish va ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish odatlarni shakllantirish talab etiladi.*

*Kalit so'zlar: kurash, ta'lim muassasasi, dars, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, barkamollik, salomatlik.*

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБЕ В ОБЩИХ СРЕДНИХ ШКОЛАХ НА  
ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ**

*Муниров Нурали Алишерович,*

*преподаватель Бухарский государственный университет*

*Аннотация: в статье даны методические рекомендации по организации занятий спортивной борьбой в общеобразовательных школах на основе современных подходов. Обозначены обязанности учителей физической культуры на уроках. Новые подходы к физическому воспитанию связаны с необходимостью модернизации проблема молодежи, обеспечить проведение уроков на высоком уровне и в полной мере реализовать соответствующую программу занятий по физическому воспитанию.*

*Ключевые слова: борьба, образовательное учреждение, урок, физическое воспитание, тренировка, совершенствование, здоровье.*

**ORGANIZATION OF WRESTLING CLASSES IN GENERAL SECONDARY  
SCHOOLS ON THE BASIS OF MODERN APPROACHES**

*Munirov Nurali Alisherovich,*

*teacher, Bukhara State University*

*Abstract.: The article provides methodological recommendations for organizing wrestling classes in secondary schools based on modern approaches. The duties of teachers of physical culture in the classroom are indicated. New approaches to physical education are associated with the need to modernize the problems of young people, to provide lessons at a high level and to fully implement the appropriate program of physical education classes.*

*Key words: wrestling, educational institution, lesson, physical education, training, improvement, health.*

*Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 2 oktyabrdagi PQ-3306-son qaroriga muvofiq sportchilar, trenerlar va hakamlarning mahorati va malakasini muntazam oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, sport muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash hamda o'quv-mashg'ulot jarayonlarining yuqori sifatini ta'minlash, shuningdek, «Kurash» milliy sport turini respublika aholisining keng qatlamlari o'rtasida, ayniqsa, voyaga etmaganlar va yoshlar*

oʻrtasida faol targʻib qilish hamda ommalashtirish asosiy maqsad qilib belgilangan. Shuningdek, qarorda umumtaʼlim maktablari jismoniy tarbiya darslari va tadbirlari mazmuniga oʻzbek milliy kurashi tarixi va hozirgi kundagi taraqqiyotini aks ettiruvchi materiallarni singdirish, yozgi taʼtil davrida umumtaʼlim maktablari oʻquvchilari oʻrtasida «Yozgi taʼtilni kurash bilan birga oʻtkazamiz» shiori ostida musobaqa va oʻquv mashgʻulotlar oʻtkazish kabi vazifalar ham belgilangan.

Metodlar. Umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonlari, jismoniy tarbiya tadbirlari oʻquvchilarini jismoniy rivojlantirish, sogʻlomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat boʻladi.

Jismoniy tarbiya jarayonlari oʻquvchilarni barcha sinf bosqichlarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda taʼlim muassasaning pedagogik jamoasi jismoniy tarbiya oʻqituvchilari va sport murabbiylarning roli katta. Umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari sport toʻgaraklaridagi mashgʻulotlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va taʼtillarda olib boriladigan turizm mashgʻulotlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tadbirlarida oʻquvchilar hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlarni bajarib harakat malaka va koʻnikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari boʻlib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik vositalar yordamida ijobiy oʻzgarishlar sodir boʻladi va organizm sogʻlomlashadi.

Jismoniy tarbiya darslari oʻquvchilarni jismoniy harakatlarga va sport turlarining texnikasi va taktikasiga oʻrgatish vazifalarini bajaradi. Jismoniy tarbiya darslari sinf bosqichlariga muvofiq turli shakllarda tashkil etiladi. Boshlangʻich sinflarda jismoniy tarbiya darslari harakatli oʻyinlar, gimnastika hamda yengil atletika mashqlaridan iborat boʻladi. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarining jismoniy tarbiya tadbirlari bolalarni jismoniy harakatlarga boʻlgan ehtiyojini qondirish, ularni koʻproq harakatlar bajarishga jalb etishdan iborat boʻladi.

Oʻrta sinflarda jismoniy tarbiya darslari sport oʻyinlari, gimnastika, yengil atletika va kross mashgʻulotlaridan tashkil topadi. Bolalarni sport turlari boʻyicha texnik va taktik tayyorgarliklarni amalga oshirish hamda jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan boʻladi. Yuqori sinf oʻquvchilarini jismoniy tarbiya darslari sport oʻyinlari, sport turlari, gimnastika hamda suzish va ritmik gimnastika mashgʻulotlari shakllarda oʻtkaziladi. Shuningdek yuqori sinf oʻquvchilari akademik litsey talabalari va kasb hunar kollejlari talabalari bilan ham jismoniy tarbiya darslari jarayonlarida kasbga yoʻnaltirish, kasbiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Dam olish kunlari va taʼtillarda oʻtkaziladigan mashgʻulotlarda oʻquvchilarni sogʻlomlashtirish va jismoniy rivojlantirish vazifalarini amalga oshiradi. Tabiat qoʻynida boʻlish, toza havodan nafas olish, tabiiy suv havzalarida choʻmilish, quyosh nurlarida toblanish bola organizmiga sogʻlomlashtiruvchi taʼsir koʻrsatadi. Safarlar va sayohatlar davomida bolalar yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, osilish va oshib oʻtish kabi jismoniy harakatlar bajarib jismoniy fazilatlarini rivojlanadi.

Umumtaʼlim maktablarida oʻquvchilarni jismoniy tarbiya tadbirlarida jismoniy rivojlantirish jarayonlari jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlar bajarish yordamida tashkil etiladi. Jismoniy rivojlanish darajalari bolalarning tana tuzilishidagi ijobiy oʻzgarishlar boʻy oʻsishi, vazn ortishi, oʻpkaning tiriklik sigʻimi kengayi hisobiga koʻkrak qafasini aylanasini ortishi, muskul kuchini ortishi munosabati bilan tana qismlari muskullarni shaklini oʻzgarishi, yurak qon-tomir tizimi va boshqa organlarning jismoniy yuklamalarga chidamliligi ortishida namoyon boʻladi.

Oʻquvchilarni jismoniy rivojlanishini tashqi kuzatuvda aniqlanadigan natijalar tana tuzilishini ijobiy oʻzgarishida deb belgilash mumkin. Shuningdek oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishi jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanganligi bilan baholanadi. Jismoniy fazilatlarini baholash, jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari, Alpomish va Barchinoy test sinovlari orqali oʻtkazilishi mumkin. Kuch fazilatini



rivojlanganlik darajasi dinamometrlarda yoki kuch mashqlarini bajarish bilan baholanadi.

Chidamlilikni baholashda uzoq masofaga yugurishlar va kross yugurishlar bo'yicha sinovlar o'tkaziladi. Tezkorlikni baholash uchun esa qisqa masofaga yugurishlar, estafeta yugurishlar va makkisimon yugurishlar bo'yicha sinovlar topshiriladi. Chaqqonlikni aniqlashda sport o'yinlari turlariga 8 muvofiq bo'lgan mashqlarni bajarish talab etiladi. Egiluvchanlik sifati tana qismlarining bo'g'imlari hamda umurtqa pog'onasining egiluvchanligini aniqlash mashqlari bajariladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari jismoniy tarbiya tadbirlari yordamida o'quvchilarni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayoni pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklarga muvofiq tashkil etilishi kerak.

Shu bilan birga jismoniy tarbiya tadbirlarda o'quvchilarni jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish ham maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya jarayonlarida ijobiy natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar muntazam tashkil etilishi kerak. Shuningdek mashg'ulot jarayonlarida o'quvchilar ongli va faol ishtirok etishini ta'minlash.

Ularni jismoniy harakat va ko'nikmalarini shakllantirishga katta yordam beradi. Jismoniy rivojlanish darajasi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarliklari darajasini belgilaydi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy qobiliyatlarni shakllanganligi hamda shaxsiy xususiyatlar muvofiq holatda tashkil etish mashg'ulotlarda ko'plab samaralarga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya o'qituvchilar va murabbiylar jismoniy tarbiya tadbirlarida va sport mashg'ulotlarida o'quvchilar va shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga muvofiq yondashishlari hamda jismoniy harakatlarni bajarish texnikasini to'liq egallashiga erishish mashg'ulot jarayonlarini uslubiy to'g'ri tashkil etilishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya boshqa tarbiyalardan o'zining amaliy uslublariga ega bo'lishi bilan farqlanadi.

Har bir jismoniy mashq va jismoniy harakatlar o'qituvchi va murabbiy tomonidan bajarib ko'rsatilishi va o'quvchi hamda shug'ullanuvchilar ularni amalda bajarib takrorlashi lozim. Jismoniy harakat va mashqlarni amaliy bajarishda ustozlar xatolar va kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar beradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida bolalarning jismoniy fazilatlarini kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va egiluvchanlik sifatleri rivojlanib boradi. Buning uchun mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalar ta'sirini orttirib borish kerak. Jismoniy yuklamalar ta'siri ortib borishiga muvofiq jismoniy fazilatlar ham rivojlanib boradi. Bir xil ta'sirga ega bo'lgan jismoniy yuklamalarni bajarish va jismoniy yuklamalar ta'sirini orttirmaslik jismoniy fazilatlarini rivojlantira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonlari shug'ullanuvchilarni organizmni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlanishi ta'minlaydi.

Bu jarayon mashg'ulotlar muntazam tashkil etilgandagina amalga oshadi. Jismoniy tarbiya tadbirlari va sport mashg'ulotlarini sababsiz to'xtab qolishi hamda shug'ullanuvchini mashg'ulotlarga ishtirok etmasligi jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlarni bajarishda xato va kamchiliklar sodir bo'lishiga olib keladi.

Shuning uchun shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarda muntazam ishtirok etishi qoldirilgan mashg'ulot uchun mustaqil shug'ullanishi talab etiladi. Jismoniy yuklamalar ta'siri bajariladigan harakatlar va mashqlarning miqdori, hajmi va sur'ati o'zgarishi bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlarni va harakatlarni bajarish sonini ortib borishi jismoniy yuklamaning miqdorini belgilaydi.

Jismoniy mashqlar va harakatlarni bajarishga ajratilgan vaqtni ortishi esa jismoniy yuklama hajmini ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va harakatlarni bajarish tempi va ritmini ortib borishi jismoniy yuklamalar ta'siri sur'atini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya jarayonlari oddiydan murakkabga qarab intilish, mashg'ulotlar jarayonlarida o'quvchilarni yoshi, jinsi, shaxsiy xususiyatlari va jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olish bilan birga jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylari kasbiy mahoratlariga ham bog'liq.

Shuningdek jismoniy tarbiya jarayonlarini samarali tashkil etishda tabiatning

sogʻlomlashtirivchi kuchlari va gigienik qoidalarini ham ahamiyati katta. Sport inshootlari va sport zallarini zamonviy talablarga javob berishi sport jihozlarini yaroqliligi, qulayligi va zamonaviyligi ham mashgʻulotlarni samarali tashkil etishga katta yordam beradi.

Natijalar. Oʻquvchilar jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy harakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar oʻquvchilardan xavaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular oʻquvchilarda tashkilotchilik koʻnikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Maktabda oʻquvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sogʻlomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

Oʻquvchilarni sogʻlomlashtirish jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirish boʻyicha Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi: Sogʻliqni mustahkamlash jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini imkoni boricha toza havoda oʻtkazish yoki sport zallarini toza havo bilan taʼminlanishini tashkil etish. oʻquvchilarni toʻgʻri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo taʼsirida oʻquvchilarni sogʻligini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Oʻquvchilarni suv muolajalari, suzish va choʻmilish mashgʻulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskursiyalar va turizm mashgʻulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa maktabdagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhim hisoblanadi. U har bir oʻqituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida boʻlish kerak.

Oʻquvchilik davri bolalarning tez oʻsish va jismoniy rivojlantirish davridir. Shuning uchun maktab oʻquvchilarining jismoniy jihatdan normal rivojlanishi uchun iloji boricha koʻproq kuch sarflash kerak. Oʻquvchilarning uygʻun rivojlanishida qomat muayyan ahamiyatga ega. Barcha ichki organlarning toʻgʻri rivojlanishi va normal ishlashi qomat bilan bogʻliqdir. Sogʻlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirishda tabiatning tabiiy omillardan keng foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va koʻnikmalarni singdirish. Bu vazifa oʻquvchilarga jismoniy mashgʻulotlarning foydasi xaqidagi, gigienik qoidalarga, shuningdek, dasturda koʻzda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni toʻgʻri bajarish qoidalariga rioya qilish xaqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi bolalar sogʻligini mustahkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita dahldor boʻlib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning oʻzlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi. Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda toʻgarak mashgʻulotlarida oʻrgatiladi. Uning natijasida bolalar jismoniy rivojlanishi taʼminlanadi.

Shuningdek, oʻquvchilarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi. Harakat malakalari va koʻnikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga oʻrgatish.

Maktabning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, oʻquvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat toʻgaraklarida va sport toʻgaraklarida muntazam shugʻullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat koʻnikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab oʻtilgan barcha tadbirlar bolalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mehnatga tayyorlashga yordam beradi. Oʻquvchilarda harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy fazilatlarni takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, ephillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur boʻlgan sifatlardir. Ular bolalarda harakat koʻnikmalarining shakllanishi



bilan uzviy bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy fazilatlarni bir-biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o'quvchilarni sport turlariga jalb etish.

Axloqiy va estetik sifatlarni tarbiyalash. Botirlik, qat'iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik hissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatiga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli ahloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik hislarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, bolalarda Vatanga muhabbat, vatanparvarlik, his-tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalash. To'g'ri qomatni shakllantirish. Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish. Qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu sohada ijobiy natijalarga erishish uchun bola o'tirganda, tik turganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi haqida g'amho'rlik qilish zarur; jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak; jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlarga bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchilarga uyga tegishli vazifalar berish kerak. O'quvchilarda tashkilotchilikni tarbiyalash, jismoniy madaniyat faoliyatini tayyorlash.

Maktabda ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarini muvaffaqiyatli olib borish, jismoniy madaniyat darslari hamda sinfdan tashqari mashg'ulotlarni to'laqonli o'tkazishda o'quvchilar jismoniy madaniyat faoliyatining o'qituvchiga doimiy yordam zarur. Sinflarda o'quvchilar orasida jismoniy madaniyat tashkilotchilari, sport to'garaklarida jamoa sardorlari, guruh boshliqlari saylanadi. Ular faol sportchi o'quvchilar ichidan tanlanadi.

Maktabda sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarishda jismoniy madaniyat jamoasiga yaqindan yordam beradilar. Shuningdek, o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda katta rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish.

Maktabda jismoniy tarbiyaning vazifasi bolalarni faqat maktabdagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun bolalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish, mashg'ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilar o'zaro do'stona hamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur.

O'quvchilarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra ularni sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish. Shuningdek, yashash joylari, maktablar, sport to'garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarni amalga oshirish.

Maktabda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish. Maktabdagi hamma xodimlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning maqsadi, vazifalari, mazmuni va shakllarini to'g'ri tushunishlari, amaliy ishlarda o'z kuchiga yarasha qatnashishlari, o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni faol targ'ib qilishlari lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart: dars yuksak darajada o'tishini ta'minlash va tegishli sinf jismoniy tarbiya dasturini to'liq bajarish; shifokor bilan birgalikda o'quvchilarni tibbiy tekshiruvidan o'z vaqtida o'tkazib borish va o'z ishlarida tibbiy tekshiruv natijalarini hisobga olish; dars o'tkaziladigan joylarning tegishli sanitariya-gigiena holatida saqlanishini ta'minlash; bolalarning hammasi jismoniy mashqlar bilan qulay kiyimlarda shug'ullanishlarga erishish; jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni uyushtirish va o'tkazishda ishtirok etish hamda unga o'quvchilarni keng jalb qilish; bolalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati xaqida ota-onalar o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish; bolalarni jismoniy tarbiyalash sohasidagi bilimlarini muntazam oshirib borish; o'quvchilarni jismoniy madaniyatga qiziqtirish va ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish

odatlarini shakllantirish.

Xulosa. O'qituvchilar o'z malakalarini oshirib borish uchun tajriba almashadilar, bir-birlarining darslarini tahlil etishni tashkil etadilar. Maktabda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy vazifalarni jismoniy madaniyat jamoasi amalga oshiradi. Jismoniy madaniyat jamoasiga maktab direktori rahbarlik qiladi. Shuningdek u va direktorning o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari maktabdagi barcha jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini boshqaradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari jismoniy tarbiya darslari va kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazadilar. Jismoniy tarbiyadan faol sportchi o'quvchilar hamda yoshlar jamiyati a'zolari va rahbarlari jismoniy tarbiya tadbirlari va sport musobaqalari, bayramlarini tashkil etishda, sayrlar, ekskursiya va turizm, sayyohlik yurishlari o'tkazishda jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yaqindan yordam beradilar. Shu bilan birga sportchi o'quvchilar boshqa o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda muhim rol o'ynaydilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ataev A.Q. Kurash. O'smirlar va yoshlarni kurashga o'rgatishning metodikasi va vositalari. T., 1987.
2. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures // Конференции. – 2020
3. Davronov N. I. The concept of physical education and physical culture // Ученый XXI века. – С. 91.
4. Давронов Н. И. «Авеста» как ценность и источник по физическому воспитанию молодежи // Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 87-91.
5. Давронов Н. И. Предотвращения вредных привычек у подростков на основе физической культуры и спорта // European research. – 2018. – С. 132-134.
6. Ismoilovich D. N. National folk games a means of development of physical attitudes in primary school students // Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – Т. 12. – С. 166-169.
7. Kerimov, F. Umarov, M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.
8. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
9. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
10. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2013y.
11. Муниров, Н. А. «Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодежи.» УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА 4 (2019): 69-70.
12. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш // Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40).
13. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся // Проблемы науки. – 2021. – С. 47



ISSN 2181-1717 (E)



9 772181 171701

ISSN 2181-1709 (E)



9 772181 170902