

## MAKTABDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKILLASHTIRISH USULIYATI

**Farhod To‘raxonovich Masharipov**

UrDU, kafedra mudiri  
[farhod0972@inbox.ru](mailto:farhod0972@inbox.ru)

**Anvar Omonboy o‘g‘li Botirov**

UrDU, magistr  
[anvar@gmail.uz](mailto:anvar@gmail.uz)

### ANNOTATSIYA

Jismoniy tarbiya darslarini to‘g‘ri tashkil etish va o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishni tadqiqot asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Maktab o‘quvchilarini aylanma mashq uslubiya-tidan foydalanib kuch qobiliyatlarini rivojlantirishni tadqiqotlar asosida o‘rgansh va uni joriy etish maktab o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini samarali rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

**Kalit so‘zlar:** Jismoniy tarbiya darsi, maktab o‘quvchilari, jismoniy mashqlar, aylanma mashq uslubiya-ti.

### ABSTRACT

Proper organization of physical education classes and research-based evidence of the development of students' physical qualities is one of the most pressing issues. The research-based study of the development of strength skills of schoolchildren using the method of rotational exercise and its introduction has a positive impact on the effective development of physical abilities of schoolchildren.

**Keywords:** Physical education lesson, school students, exercise, rotation exercise methodology.

### KIRISH

Mamlakatimizda zamonaviy ta’lim tizimini amaliyotga tatbiq etish asosida bilim berish jarayonining potentsial imkoniyatlarini yuzaga chiqarish bosqichi davom etmoqda. Pedagoglar ayni paytda innovatsion texnologiyalarni ta’lim-tarbiya jarayoniga kiritish orqali o‘quv samaradorligi va sifatini oshirishni ko‘zlamoqdalar.

Respublikamizda ta'lim sohasida butunlay yangilanish, yangi jarayonga tom ma'noda o'tish va unga moslashish davrini boshimizdan kechirmoqdamiz. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni (2020 yil 23 sentabr), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4884 sonli Qarori takomillashgan davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlari, davlat talablari, yangi o'quv darsliklarini har tomonlama zamon talablariga mos jihozlangan o'quv muassasalarida, zamonaviy o'quv xonalarida amaliyotga joriy etish imkoniyatlarini keng ochib berdi [1,2,3].

Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlardan hisoblanadi. Uzluksiz ta'lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda muhimdir.

O'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish yo'llari va shart-sharoitlari tadqiq etish muammosini o'rganilishi milliy tarbiya muamosiga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy-amaliy jihatdan oydinlik kiritishga asos bo'la oladi. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish va o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishni tadqiqot asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari kam yoritilgan bo'lib faqat yosh sportchilarni yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ishlarga e'tibor qaratilgan. Jismoniy tarbiya darslarida kuch kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlar yetarli darajada emas. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash muhim hisoblanadi.

**Ishning maqsadi.** Umum ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni aylanma mashq uslubiyaidan foydalanib kuch qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat.

### Tadqiqot vazifalari:

1. Maktabda jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish va tahlil qilish.

2. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning aylanma mashq uslubiyanidan foydalanib kuch qobiliyatlarini kompleks mashqlar orqali rivojlantirish.

**Tadqiqot uslublari:** maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili, anketa so'rovi, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik tajriba, matematik statistika uslublari foydalanildi.

F.A.Kerimov, M.N.Umarovlarning (2005), fikriga ko'ra sportdagi yuklamalar ta'siridagi o'zgarishlar inson skeletida, mushaklarida, ichki organlarida va umumiy morfologik maqomida yuzaga keladi. Shuning uchun shug'ul-lanuvchilarning morfologik xususiyatlarini, shuningdek, yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalari ta'sirida ularning dinamikasini o'rganish hamda hisobga olish zarurati muhim ahamiyatga ega.

jismoniy tarbiya ta'limi sifatini oshirish. "Jismoniy tarbiya" maktab kursi maktabning o'quvchilar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarini shakllantirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatida asosiy bo'g'in hisoblanadi.

Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun 8-10 soat, 5-11-sinf o'quvchilari uchun 10-12 soat harakat rejimini ta'minlab berishi kerak.

A.Abdullaev, Sh.Xonkeldievlarning (2005), fikricha belgilangan hajm o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlar uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir. Nosog'lom, jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus (individual-differentsial) rejim o'rnatiladi.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash muammosini o'rganadigan tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, ularning o'qishi va kasb tayyorgarligida jismoniy tarbiya munosib o'rin egallashi lozim [5]. Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganiki, o'quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari hisoblanib, o'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalaridagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e'tibor bilan ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi [6,7].

## MUHOKAMA

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni pedagoglardan maktabda ishlash uchun jismoniy tarbiyaning asosi

nimalardan iboratligi, uning mazmuni, tashkil qilinishini, bolalarni harakatga o'rgatish metodikasini bilishni talab qiladi. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi.

Maktab yoshi harakatga o'rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo'zg'olishiga ega bo'ladilar va shunga ko'ra harakatlarning shartli reflekslarini yengil hosil bo'lishi bilan ajralib turadilar. 14-15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me'yoriga etadi. Maktabni tugallash davriga kelib o'quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo'ladilar. Bu o'z navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o'zlarining sog'ligini mustahkam-lashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo'llay oladilar.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayon-nomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 10% ajaratilib, u asosan umumiy mashqlanganlikni saqlab turish va maxsus mashqlanganlik va ish qobiliyatini o'stirishga erishish bilan uzviy bog'liqdir. Bunda asosiy e'tiborni ish qobiliyatini tez va to'liq tiklab olishga yordam beruvchi vositalarga qaratish lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan e'tibor tezkorlik, tezkor-kuchlilik va maxsus chidamkorlikni (ayniqsa sakrashda va zarbali harakatlarda) sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilishi kerak [8,9].

O'rgatish uslublari yordamida, bilim, ko'nikma va malakalarni egallash, harakat qobiliyatlarini, irodaviy va ahloqiy sifatlarni rivojlantirish vazifalari amalga oshiriladi. Murabbiy mashg'ulotlarda u yoki bu harakat faoliyatini o'rgatadi, tushuntiradi va ko'rsatadi, shug'ullanuvchilar esa uni egallab oladilar. Mashg'ulotlarda o'rgatish uslublarni tanlashda, pedagogik vazifa, material mazmuni va o'quvchilar tayyorgarligini e'tiborga olish lozim. Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlari jaryonida asosan uchta o'rgatish uslublari mavjud bular: so'z uslubi, ko'rgazmali uslub va amaliy uslublar. So'z va ko'rgazmali uslublari bevosita harakatlarni amalda qo'llash, ya'ni mashqlarni bajarish uchun zamin yaratadi. Barcha uslublar o'zaro bir-biri bilan bog'liq holda kompleks qo'llaniladi [4,7].

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddiqomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi [10].

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

### OLINGAN NATIJALAR

Mazkur magistrlik ishning maqsadiga muvofiq 2 ta sinf o'quvchilaridan ya'ni 20 nafar 13-14 yoshli o'quvchilarda kuch qobiliyatining rivojlanganlik darajasini aniqlash bo'yicha test o'tkazildi. Test natijalariga asosan 1 kgli to'ldirma to'pni otish testi bo'yicha eng past natija 7 ga teng bo'lgan bo'lsa, yeng yaxshi natija 10 ga teng bo'ldi. Farq esa 3 ga teng bo'ladi. O'rtacha natida 8,3 ga teng bo'ladi. Qo'llarni bukib yozish testi bo'yicha esa eng past natija 8 ga teng bo'lib, eng yaxshi natija 15 ga teng bo'ladi. Farq esa 7 dan iborat bo'ldi. O'rtacha natija 11,5 ga teng bo'ldi.

O'tirib turish testi bo'yicha esa eng kam natija 18 ga teng bo'lgan bo'lsa, eng yaxshi natija 30 ni tashkil qildi. Bunday farq esa 12 dan iborat bo'ladi. O'rtacha natija 23,4 ga teng bo'ladi 1-jadval.

*1-jadval.*

### 13-14 yoshli bolalarda kuch qobiliyatining rivojlanganlik darajasi (n=20)

No	Ko'rsatkichlar	1 kgli to'ldirma to'pni otish	Qo'llarni bukib yozish marta	O'tirib turish marta
1.	$\Sigma xi$	165	230	468
2.	Min-max	7-10	8-15	18-30
3.	$X \pm \delta$	8,3±0,4	11,5±0,9	23,4±0,7

Pedagogik tadqiqotdan so'ng har ikkala guruhdagi natijalar 2-jadvalda berilgan. To'ldirma to'pni otishda tadqiqot



guruhda o'rtacha natija 8,2 dan 10,2 ga yaxshilandi, o'sish esa 20% ga teng bo'ladi. Nazorat guruhida bu test bo'yicha o'rtacha natija 8,3 dan 9,0 ga yaxshilanib, o'sish 7% ga bo'ladi.

Qo'llarni bukib yozish testida tadqiqot guruhida o'rtacha natija 11,6 dan 14,7 ga yaxshilanib, o'sish 22% ga teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatgich 11,4 dan 12,0 ga yaxshilanib o'sish 6 % ga teng bo'ldi.

O'tirib turish testida tadqiqot guruhida o'rtacha natija 23,7 dan 29,0 ga yaxshilanib, o'sish 18% ga teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu test bo'yicha o'rtacha natija 23,0 dan 25,0 ga yaxshilanib o'sish 7% ga teng bo'ldi. Ma'lum bo'ladiki, tadqiqot guruhida o'sish yuqori ekan 2-jadval.

Olib borilgan tadqiqot samaradorligi o'z isbotini topdi. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir. Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni xar biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

2-jadval.

**Tadqiqotdan so'ng xar ikkala guruhdagi natijalar  
(n=10)**

№	Test mashqlari	Guruhlar		
		Nazorat $X \pm \delta$	Tadqiqot $X \pm \delta$	
1	1 kgli to'ldirma to'pni otish metr	Tadqiqotdan oldin	8,3±0,9	8,2±0,5
		Tadqiqotdan keyin	9,0±0,7	10,2±0,4
2	Qo'llarni bukib yozish marta	Tadqiqotdan oldin	11,4±0,7	11,6±0,8
		Tadqiqotdan keyin	12,0±0,1	14,7±0,2
3	O'tirib turish marta	Tadqiqotdan oldin	23,0±0,8	23,7±0,9
		Tadqiqotdan keyin	25,0±0,8	29,0±0,4

Tadqiqot guruhlaridagi natijalarning nazorat guruhlaridagi natijalarga qaraganda ancha yuqori ekanligi tanlangan uslubning



samarali ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqot davomidagi barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Xar bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u xujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

## XULOSA

Magistrlik dissertatsiyasi bo'yicha adabiyotlar tahlili hamda savolnoma natijalari shundan dalolat berdiki, o'rta umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darsini to'g'ri rejalashtirish, tashkil qilish, ayniqsa dars mazmuniga jiddiy e'tibor qaratish o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish, ularni muntazam mashg'ulotlarga jalb qilish borasida muhim ahamiyatga ega. Lekin, so'rovnoma natijalari maktablarda jismoniy tarbiya darslarini maqsadga muvofiq tarzda o'tkazish yo'lga qo'yilmagan.

Umumiy o'rta ta'lim maktabining 5-6 sinf o'quvchilaridan iborat nazorat va tajriba guruhlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan mashqlar (nazorat guruhida) o'quvchilar faolligi susaytirish, befarqlik, qolaversa jismoniy qobiliyatlarini yetarli darajada rivojlantira olmas ekan. Aksincha, dars jarayonida qo'llanilgan uslublar va har xil mashqlar nafaqat yuqorida qayd etilgan usullarni tajriba guruhidagi o'quvchilarda samarali rivojlantirish ega ekanligi isbot qilindi, balki shu o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishi, faolligi va kayfiyatlariga ijobiy ta'sir etganligi kuzatildi.

Tadqiqot asosida samaradorligi o'rganilgan kompleks mashqlarni har bir darsda va darsdan tashqari sharoitlarda muntazam qo'llash o'quvchilar o'rtasida jismoniy tarbiya jarayonini faol pog'onaga ko'tarish, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishi ortishiga olib keladi.

## REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, O'RQ-637-son <http://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. 174-son "Xalq so'zi" gazetasi.



3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-4884 sonli Qarori. <http://lex.uz>
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 300 b.
5. Axmatov M.S. Monografiya. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T.: 2005 y. – 235 b.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. O‘zDJTI, T.: 2005, 171 b.
7. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана. -Т.:2002. С. 120.
8. Шолих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке). - 2-е изд., стер. - Москва: Спорт, 2021 .- 217 с.
9. Медведев, В. В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 44 (282). – С. 312-313.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. O‘zDJTI. T.: 2005, - 280 b.

