

MAKTAB JISMONIY TARBIYA FANI MAZMUNINING TIZIMLI TAHLILI VA UNI GIMNASTIKANI SOG‘LOMLASHTIRUVCHI ELEMENTLARI BILAN BOYITISH IMKONIYATLARI

Quo‘anishbay Tolibaevich Mamutov

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali direktori

quwanishbaymamutov@gmail.com

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada umumiy o‘rta ta‘lim maktablari jismoniy tarbiya fani mazmuni 1-11-sinflar o‘quv yuklamasi kontekstida tizimli tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslari mazmunini gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi elementlari bilan boyitish bo‘yicha taklif va xulosalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: maktab, dars, jismoniy madaniyat, gimnastika mashg‘uloti, tizimli tahlil, to‘garaklar.

SYSTEMATIC ANALYSIS OF THE CONTENT OF THE SCHOOL DISCIPLINE OF PHYSICAL CULTURE AND THE POSSIBILITIES OF ITS ENRICHMENT WITH HEALTH-IMPROVING ELEMENTS OF GYMNASTICS

ABSTRACT

This article provides a systematic analysis of the content of the subject of physical education in general secondary education schools in the context of the study hours of grades 1-11. Also, proposals and conclusions are presented on enriching the content of physical culture classes with health-improving elements of gymnastics.

Keywords: school, lesson, physical education, gymnastics, system analysis, circles.

KIRISH

Mamlakatimizda so‘nggi yillarda sog‘lom va barkamol avlodni kamol toptirish va tarbiyalashning turfa xil yo‘llari hamda o‘ziga xos usullaridan keng miqyosda foydalanilmoqda. Ayniqsa, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika kabi sport turlarini ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini



takomillashtirish yuzasidan mavjud muammolar yechimini topish jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi oldida turgan kun tartibidagi dolzarb vazifalardan biri sanaladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 26 dekabrda PQ-449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarorida belgilangan ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida "umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich ko'paytirish hamda mashg'ulot va to'garaklar faoliyatini tizimli yo'lga qo'yish" [1] alohida ko'rsatib o'tilganligi, muammoni ilmiy jihatdan tizimli o'rganish zaruratini keltirib chiqarmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

"QOMUS.INFO" onlayn ensiklopediyada qayd etilishicha, "**gimnastika** (yun. gymnastike mashq qilaman) – bu jismoniy mashqlar tizimi, jismoniy tarbiyaning muhim turidir va u kishilarning jismoniy jihatdan har tomonlama o'sishiga va salomatligini mustahkamlashga, epchil, chaqqon, harakatchan bo'lishiga yordam beradi" [2]. Tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, gimnastikaning vatani qadimgi Yunoniston bo'lib, yunonlar jismoniy tarbiya va (yoki) jismoniy madaniyat tushunchasini gimnastika deb atashgan hamda uning tarkibini "kurash", "atletika", "ot minish", "tosh ko'tarish", "yugurish", "suzish" va boshqa sport turlaridan tashkil topgan, deya sanashgan. Zamonaviy gimnastikaning vatani esa Germaniya hisoblanib, sabab sifatida XVIII asr oxiri – XIX asr boshlarida Fridrix Lyudvig Yan tomonidan "jismoniy milliy rivojlanish tizimi"ning ishlab chiqilganligi e'tirof etiladi [3].

"Vikipediya" ochiq ensiklopediya ma'lumotlariga ko'ra, Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari"da "jismoniy tarbiya"ga katta e'tibor qaratgan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir, jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta'sirini "... uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq, deyiladi", deb



ta'riflagan [4].

N.A. Pirimovaning (2021) ta'kidlashicha, "Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarining sifatli va zamonaviy shakllarni qo'llagan holda ... va o'quv mashg'ulotlarini asosiy gimnastika vositalaridan foydalanib o'tkazishda o'quvchilarni yoshiga e'tibor berish kerakligi alohida ahamiyatga ega sanaladi. ... Qanchalik gimnastik mashqlar elementlari va harakatlar majmuasi hamda ularni jismoniy va koordinatsion jihatdan ijro etish imkoniyati qiyinlashib, murakkablashib borsa, shunchalik mutaxassis-o'qituvchilar va ilmiy xodimlar oldida hal qilinishi muhim bo'lgan masalalar doirasi kengayib boradi" [5].

Shuningdek, ilmiy-uslubiy manbalar ma'lumotlarini o'rganish asosida nazariy tahlil, umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari mazmunini o'quvchilarni gimnastika sport turiga qiziqtirish orqali jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga bo'lgan amaliy yondoshuvlar hamda jismoniy tarbiya fani bo'yicha tuzilgan yillik taqvim ish rejani tizimli tahlil qilishda "hujjatlar tahlili" metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

NATIJALAR

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 26 dekabrda PQ-449-son qarorda "2023/2024 o'quv yilidan boshlab: ... umumiy o'rta ta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilariga mo'ljallangan, gimnastika sport turlari bo'yicha sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari uchun ishlab chiqilgan dastur asosida "Bolalar uchun gimnastika" dasturini joriy qilish" topshirig'i berilgan. Bunda, "Bolalar uchun gimnastika" dasturi doirasida: gimnastika bilan shug'ullanish istagi yuqori bo'lgan o'quvchilarga ega hamda sport zallari mavjud umumiy o'rta ta'lim maktablari belgilab olinishi; tanlab olingan umumiy o'rta ta'lim maktablarida gimnastika sport turlari bo'yicha darsdan tashqari alohida sport seksiyalarida mashg'ulotlar maktab joylashgan hududdagi sport maktabidan jalb etilgan trenerlar tomonidan olib borilishi ... bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilishi" [1] alohida belgilab berilgan.

Mazkur muammo yechimiga qaratilgan tadqiqot ishimiz doirasida "I-XI sinflar uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha tuzilgan yillik taqvim ish reja" [6] batafsil o'rganildi hamda fanning mazmunini gimnastikani sog'lomlashtiruvchi elementlari bilan boyitish imkoniyatlari aniqlandi.

Xususan, yillik taqvim ish rejaga ko'ra, umumta'lim maktablarining 1-sinf uchun jismoniy tarbiya darsiga 66 soatlik o'quv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka mo'ljallangan va 6 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – sentyabrda 4 soat, yanvar-fevralda



6 soatdan, jami 16 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari 1-chorakda “gimnastika (4 soat) → harakatli oʻyinlar (4 soat) → yengil atletika (7 soat) → harakatli oʻyinlar (3 soat)”; 2-chorakda faqat “harakatli oʻyinlar (14 soat)”; 3-chorakda “gimnastika (12 soat) → harakatli oʻyinlar (6 soat)”; 4-chorakda “engil atletika (7 soat) → harakatli oʻyinlar (7 soat) → shashka (2 soat)” ketma-ketligida tashkil etib kelinmoqda.

2-sinf uchun jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik oʻquv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka moʻljallangan va 6 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – sentyabrda 2 soat, yanvarda 6 soat va fevralda 8 soat, jami 16 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari 1-chorakda “gimnastika (2 soat) → harakatli oʻyinlar (2 soat) → yengil atletika (6 soat) → harakatli oʻyinlar (8 soat)”; 2-chorakda faqat “gimnastika (14 soat)”; 3-chorakda “gimnastika (14 soat) → harakatli oʻyinlar (6 soat)”; 4-chorakda “engil atletika (8 soat) → harakatli oʻyinlar (6 soat) → shashka (2 soat)” ketma-ketligiga amal qilib oʻtkaziladi.

3-sinflarga moʻljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik oʻquv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka moʻljallangan va 7 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – dekabrda 2 soat, yanvarda 6 soat va fevralda 8 soat, jami 16 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari 1-chorakda “harakatli oʻyinlar (4 soat) → yengil atletika (7 soat) → futbol (3 soat) → harakatli oʻyinlar (4 soat)”; 2-chorakda “harakatli oʻyinlar (12 soat) → gimnastika (2 soat)”; 3-chorakda “gimnastika (14 soat) → harakatli oʻyinlar (6 soat)”; 4-chorakda “harakatli oʻyinlar (4 soat) → yengil atletika (7 soat) → futbol (3 soat) → shashka (2 soat)” ketma-ketligi boʻyicha tashkil etilmoqda.

4-sinfga moʻljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik oʻquv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka moʻljallangan va 7 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – dekabrda 2 soat, yanvarda 6 soat va fevralda 8 soatdan, jami 16 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari 1-chorakda “engil atletika (8 soat) → futbol (4 soat) → sport elementlari bilan harakatli oʻyinlari (6 soat)”; 2-chorakda “sport elementlari bilan harakatli oʻyinlari (12 soat) → gimnastika (2 soat)”; 3-chorakda “gimnastika (14 soat) → sport elementlari bilan harakatli oʻyinlari (6 soat)”; 4-chorakda “sport elementlari bilan harakatli oʻyinlari (2 soat) → yengil atletika (8 soat) → futbol (4 soat) → shashka (2 soat)” ketma-ketligi boʻyicha taqsimot qilingan.

5-sinfga moʻljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik oʻquv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka moʻljallangan va 8 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – yanvarda 4 soat, fevralda 8 soat va martda 2 soat, jami 16 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari 1-



chorakda “engil atletika (8 soat) → futbol (6 soat) → sport o‘yinlari (4 soat)”;

2-chorakda “sport o‘yinlari (14 soat)”;

3-chorakda “sport o‘yinlari (2 soat) → gimnastika (14 soat) → kurash (4 soat)”;

4-chorakda “engil atletika (6 soat) → futbol (6 soat) → sport o‘yinlari (2 soat) → shaxmat (2 soat)” ketma-ketligi bo‘yicha taqsimot qilingan.

6-sinfga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik o‘quv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka mo‘ljallangan va 9 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – yanvarda 4 soat, fevralda 8 soat va martda 2 soat, jami 14 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari 1-chorakda “engil atletika (8 soat) → futbol (6 soat) → sport o‘yinlari (4 soat) → futbol (6 soat)”;

2-chorakda “sport o‘yinlari (14 soat)”;

3-chorakda “sport o‘yinlari (2 soat) → gimnastika (14 soat) → kurash (4 soat)”;

4-chorakda “engil atletika (8 soat) → futbol (6 soat) → shaxmat (2 soat)” ketma-ketligi bo‘yicha taqsimot qilingan.

7-sinfga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik o‘quv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka mo‘ljallangan va 9 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – yanvarda 4 soat, fevralda 8 soat va martda 2 soat, jami 14 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari 1-chorakda “engil atletika (8 soat) → sport o‘yinlari (4 soat) → futbol (6 soat)”;

2-chorakda “sport o‘yinlari (14 soat)”;

3-chorakda “sport o‘yinlari (2 soat) → gimnastika (14 soat) → kurash (4 soat)”;

4-chorakda “engil atletika (8 soat) → futbol (6 soat) → shaxmat (2 soat)” ketma-ketligi bo‘yicha taqsimot qilingan.

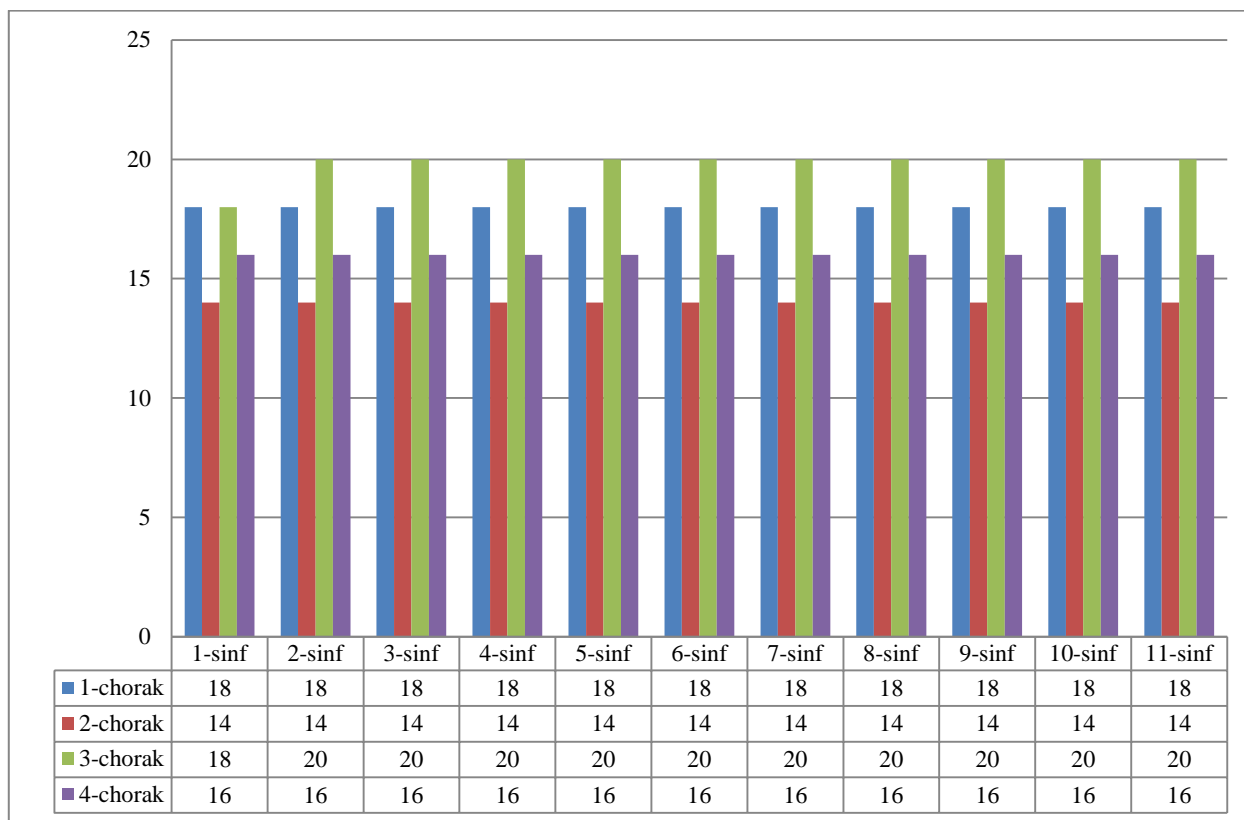
8- va 9-sinflarga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik o‘quv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka mo‘ljallangan va 8 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – yanvarda 4 soat va fevralda 8 soat, jami 12 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari 1-chorakda “engil atletika (8 soat) → sport o‘yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) (4 soat) → futbol (6 soat)”;

2-chorakda “sport o‘yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) (14 soat)”;

3-chorakda “sport o‘yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) (2 soat) → gimnastika (12 soat) → kurash (6 soat)”;

4-chorakda “engil atletika (8 soat) → futbol (6 soat) → shaxmat (2 soat)” ketma-ketligi bo‘yicha taqsimot qilingan.





1-rasm. 2022/2023 o‘quv yilida umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslariga ajratilgan dars taqsimoti.

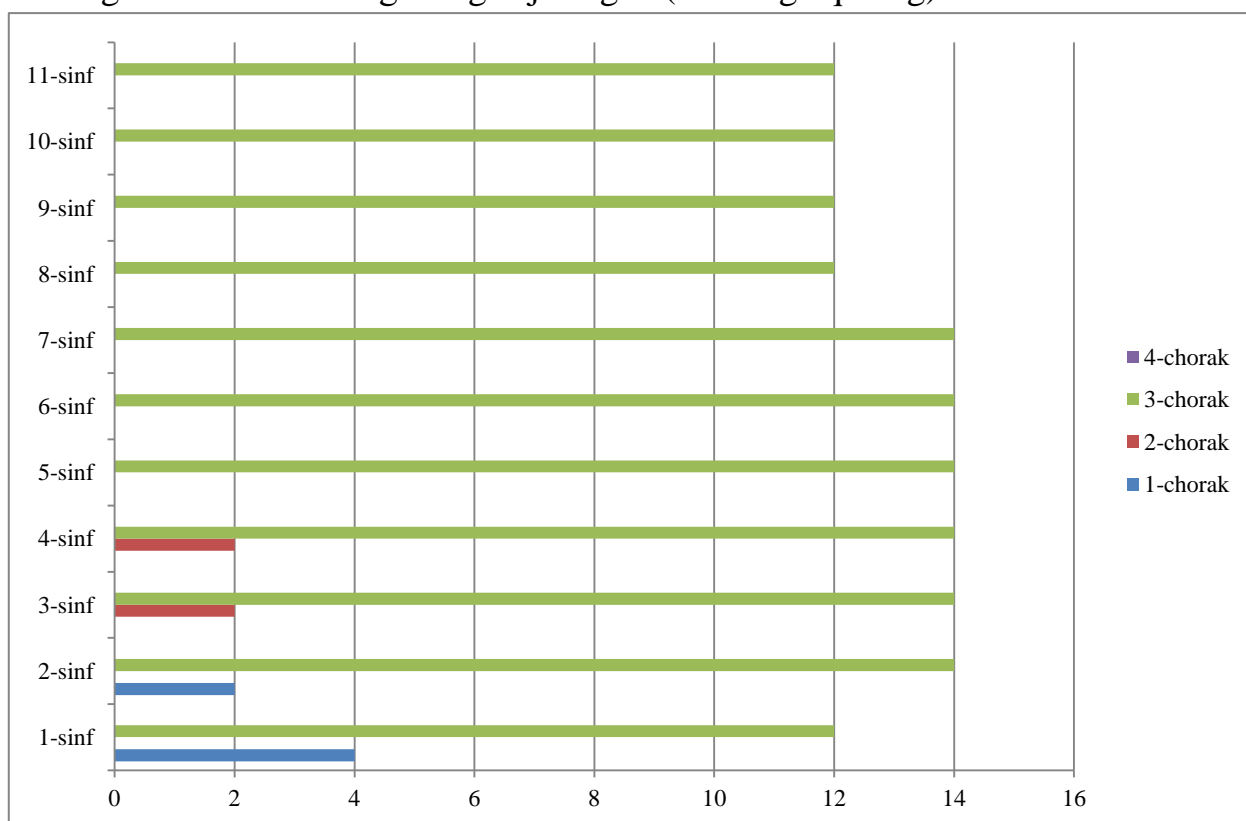
10-sinfga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik o‘quv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka mo‘ljallangan va 8 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – yanvarda 4 soat, fevralda 6 soat va martda 2 soat, jami 12 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari 1-chorakda “engil atletika (8 soat) → sport o‘yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) (4 soat) → futbol (6 soat)”; 2-chorakda “sport o‘yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) (14 soat)”; 3-chorakda “sport o‘yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) (2 soat) → gimnastika (12 soat) → kurash (6 soat)”; 4-chorakda “engil atletika (8 soat) → futbol (6 soat) → shaxmat (2 soat)” ketma-ketligi bo‘yicha taqsimot qilingan.

11-sinfga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik o‘quv yuklama rejalashtirilgan. 4 chorakka mo‘ljallangan va 8 qismdan iborat ish rejada gimnastikaga – yanvarda 2 soat, fevralda 8 soat va martda 2 soat, jami 12 soat ajratilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari 1-chorakda “engil atletika (8 soat) → sport o‘yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) (4 soat) → futbol (6 soat)”; 2-chorakda “sport o‘yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) (14 soat)”; 3-chorakda

“sport o‘yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) (4 soat) → gimnastika (12 soat) → kurash (4 soat)”; 4-chorakda “engil atletika (8 soat) → futbol (6 soat) → shaxmat (2 soat)” ketma-ketligi bo‘yicha taqsimot qilingan.

Tahlillardan ko‘rinadiki (1-rasmga qarang), umumta’lim maktablarida 2022/2023 o‘quv yilida 1-11-sinflarda jami bo‘lib, 746 soat jismoniy tarbiya darsi o‘qitiladi. Shundan rejalashtirilgan o‘quv yuklama 1-chorakda – 198 soat, 2-chorakda – 154 soat, 3-chorakda – 218 soat, 4-chorakda – 176 soatni tashkil qiladi.

Shuningdek, 746 soatlik o‘quv yuklamaning 154 soati “gimnastika” sport turi va uning elementlarini o‘rgatishga ajratilgan (2-rasmga qarang).



2-rasm. 2022/2023 o‘quv yilida umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslariga ajratilgan dars taqsimoti.

Boshlang‘ich, 1-4-sinflarda 16 soatdan ajratilgan bo‘lib, 1-2-sinflarda 1- va 3-chorakda, 3-4-sinflarda 2- va 3-chorakda o‘tilishi rejalashtirilgan. 5-7-sinflarda esa 14 soatdan, 8-11-sinflarda 12 soatdan faqat 3-chorakda jismoniy tarbiya darslari o‘tkazilib kelinmoqda. Jumladan, rejalashtirilgan 154 soatning 6 soati (3,9 foizi) 1-chorakda, 4 soati (2,6 foizi) 2-chorakda, qolgan 144 soati (93,5 foizi) 3-chorakdagi darslarga to‘g‘ri keladi. Ajratilgan soatlarning aksar qismi fevral oyi taqsimotiga to‘g‘ri keladi.

MUHOKAMA

Darhaqiqat, yuqoridagi qaror matnida “umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida – 7 yoshdan 10 yoshgacha bo‘lgan o‘quvchilar uchun jismoniy tarbiya dars mashg‘ulotlarida gimnastika sportining sog‘lomlashtiruvchi elementlaridan foydalangan holda bolalarda tana rivojlanishi, mushaklar egiluvchanligi, chaqqonlik, chidamlilik hamda muvozanat hissi va harakatlarni muvofiqlashtirish ko‘nikmasi kabi jismoniy sifatlarni shakllantirish zarur sanaladi”, deya alohida e‘tirof etilgan bo‘lsa-da, ko‘rinib turibdiki, amaldagi dastur asosida bu vazifani uddalab bo‘lmaydi. Fikrimizcha, faqatgina yanvar-mart (qisman sentyabr, noyabr) oylaridagina o‘tkaziladigan gimnastika dars mashg‘ulotlari hisobiga, umumiy o‘rta ta‘lim maktablaridagi gimnastika sport turlari bo‘yicha to‘garaklar sonini 2023-2025 yillar kesimida 2 500 birlikdan 7 500 birlik maqsadli ko‘rsatkichga, ya‘ni 3 barobarga oshirishning imkoniyati yo‘q.

Sababi, amaldagi dastur mazmuni bilan yaqindan tanishadigan bo‘lsak, boshlang‘ich sinflar (masalan, 1-sinf) dagi jismoniy tarbiya darslarida gimnastikaga o‘rgatishni nazariy jihatlari bilan birga quyidagi: safda yurish va to‘xtash mashqlarini bajarish; “Sinf saflan!”, “Sinf tekislan!”, “Sinf rostlan!”, “Sinf o‘ngga!”, “Sinf chapga!”, “Sinf sakrab o‘ngga!”, “Sinf sakrab chapga!”, “Sinf qadam bos!”, “Sinf to‘xta!” kabi saf buyruqlarini bajarish kabi amaliy mashqlarni sentyabr oyida bajarib, 3 oylik tanaffusdan so‘ng, birdagina “... gimnastik narvonga qiya qo‘yilgan gimnastik o‘rindiqlik ustida yotgan holda tirmashib chiqish (o‘qituvchi yordamida) va pastga tushish hamda arg‘amchida sakrash mashqlari”ni bajarishga o‘tib ketiladi.

XULOSA

Umumta‘lim maktablarida olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari o‘quv dasturining mazmunini tizimli tahlil qilish quyidagi ilmiy xulosalarni ilgarish surish imkonini beradi:

*Birinchi*dan, “Gimnastikaga ilk qadam” dasturi doirasida maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida gimnastikani ommalashtirish va keng targ‘ib qilish orqali tarbiyalanuvchilarni mazkur sport turi bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etilishi hisobiga amaldagi o‘quv dasturi talabga to‘laqonli javob bera olmaydi;

*Ikkinchi*dan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya fanining amaldagi o‘quv dasturini qayta ko‘rib chiqib, uning asosiy qismini gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi elementlari bilan boyitish maqsadga muvofiq;

*Uchinchi*dan, ajratilgan 154 soatlik o‘quv yuklama taqsimotini 4 chorakka teng bo‘lish hamda gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi elementlarini o‘zlashtirish bilan bog‘liq



kamomadlarni tashkil etiladigan gimnastika sport turlari bo'yicha musobaqalar va fan tugaraklari yordamida bartaraf etish lozim.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 26 dekabrdaqi PQ-449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori // <https://lex.uz/uz/docs/-6325917>.
2. <https://qomus.info/encyclopedia/cat-g/gimnastika-uz>.
3. <https://www.fencing.uz/uz/page/3107>.
4. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Gimnastika>.
5. Пиримова Н.А. (2021). 1-4 синф мактаб ўқувчиларида гимнастика машғулотларини ҳаракатли ўйинлар орқали ўтказишнинг илмий асослари. *Science and Education Scientific Journal*, 2(4), 434-440.
6. 2022-2023 о'quv yili uchun milliy о'quv dasturi asosida tuzilgan yillik taqvimiy ish rejalari // Raximova Z.A., Islyamova D.A., Dehqonov G'.G'. , Xalikov A.A., Subbotina S.Yu., Kurochkina M.P. – Toshkent, 2022. – 123 b.

