

## O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA TO'GARAK MASHG'ULOTLARINING O'RNI

JDPI o'qituvchisi: Shomirzayeva N.

**Tayanch so'zlar:** jismoniy tarbiya, ma'naviy barkamollik, to'garak mashg'uloti, iroda, chidam, chiniqish.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, духовная зрелость, хобби-группы, сила воли, выносливость, закалывание.

**Key words:** physical education, spiritual maturity, hobby groups, willpower, endurance, hardening.

Mamlakatimizning turli hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sportinshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida uch bosqichdan ibo-rat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlarining tizimli tashkil etib borilayotgani o'z samarasini bera boshladi – O'zbekiston vakillarining Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari hamda halqaro musobaqalarda qo'llari baland kela boshladi.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoevning 2018 yil 29 dekabrda Oliy Majlisga Murojatnomasida: «Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz. Yosh avlodimiz o'rtasida sportni ommalashtirish maqsadida engchekka tumanlarda bolalar va o'smirlar sport maktablarini tashkil etamiz», – deyaalohida to'xtalishlari bu boradagi islohotlarning yanadajadal rivojlanishiga turtki bo'ldi.

Bugungi kunda yurtimizda jismoniy-tarbiya va sportning ta'limdan tashqari tizimi ham tobora rivojlanmoqda.

Bu o'quv maskanlari va mahallalar qoshida turli sport to'garaklari faoliyatlarining yo'lga qo'yilishi, sport maydonchalari va majmualarining barpo etilishida yaqqol namoyon bo'lmoqda. Bularning barchasi yurtimizdagi yoshlarning sport bilan shug'ullanishi, ularning jismonan baquvvat bo'lishlari, shu tariqa sog'lom turmush tarzini o'z hayotlarining ma'nomazmuniga aylanishida o'z aksini topayotganidan darak beradi.

Zero, sport insonning intellektual kamolotga yetishida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchining jismigina emas, fikru-xayoli, tafakkuri ham yangilanadi. Shuning uchun ham o'quvchi-yoshlarni faqat dars jarayonida emas, darsdan tashqari vaqtlarida ham sport to'garaklariga jalb etish orqali jimoniy chiniqtirish lozim. O'quvchilarning bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil etish, sportga qiziqishlarini orttirish, ularni chaqqonlikka, o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishishga, birlari bilan hamjihat va do'stona munosabatda bo'lishga, shuningdek, qo'l to'pi bo'yicha bo'lajak sportchini tayyorlash maqsadida to'garaklar tashkil qilinadi.

Jismoniy tarbiyadagi sinfdan tashqari ishlarning asosiy tashkiliy

shaklla- ridan biri jismoniy tarbiya to'garagidir. To'garakning hamma ishlari o'quvchilar tashkiloti bilan birgalikda tasdiqlangan reja asosida olib boriladi. Har bir sinfda badantarbiya tashkilotchisi saylanib, u o'quvchilarni jismoniy tarbiya to'garagining tadbirlarida qatnashishga jalb etadi. Umumta'lim maktablardagi sharoit va shug'ullanuvchilarning miqdoriga qarab to'garakni tashkil qilish shaklla- ridan biri tanlanadi. To'garakni tashkil qilish har bir sinf uchun alohida yoki o'quv materialini o'zlashtirishda orqada qolayotgan barcha maktab o'quvchilari uchun alohida bo'ladi. To'garak ichida 20-30 kishidan iborat bo'lgan o'quv guruhleri ajratishladi. Mashg'ulot haftasiga uch marta 60-90 daqiqadan o'tkazish kerak.

O'quvchilarining jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan holda ular maktablardagi va maxsus sportmuassasalaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklariga jalb etiladi. Sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va boshqarishda, bolalarni sport turlari bilan shug'ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini ko'rsatishni ijobiy natijalariga erishish mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari o'quvchilarni jismoniy rivojlan- tirishni ta'minlab to'garak mashg'ulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejalashtirish mumkin. Kuzda-harakatli va sport o'yinlari, yengil atletika, qishda- qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashg'ulotlari, bahorda- kross tayyorgar- ligi, sport o'yinlari, yozda-suzish mashg'ulotlari o'tkaziladi. Umumjismoniy tay- yorgarlik mashg'ulotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garak a'zolari 15-20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir xil darajadagi o'quvchilardan saralanadi. To'garak mashg'ulotlari haftasiga bir yoki ikki marta o'tkaziladi. Har bir mashg'ulot 60 minut atrofida bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik guruhlariga guruh sar- dorlaritayinlanib ular tarbiyachilarga yordam beradilar.

Maktabda sport turlari bo'yicha to'garaklar ham faoliyat ko'rsatib, bu to'garaklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli bo'lgan o'quvchilar jalb etiladi. Sport to'garaklari maktab jismoniy tarbiya dasturi asosida ish olib boradi. Sportchi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi guruh mashg'ulotlari va sport musobaqalari, bayramlarda nazorat qilib turiladi. To'garak mashg'ulotlari haftasiga 3- 4 marotaba tashkil etilib, 60-90 minut davomida o'tkaziladi. Sport turi bo'yicha zaruriy jihozlar va mutaxassis tarbiyachilarning mavjudligi hamda mashg'ulot o'tish joylari talabga javob berishi maktab sharoitida ham malakali sportchilar tayyorlash imkonini beradi.

Yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, sport turlari bo'yicha iste'dodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, kadrlar tayyorlash, sohaga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va xalqaro aloqalarni kengaytirish, moddiy-texnik bazalarni mustahkamlash hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Ma'naviy va jismonan har tomonlama kamol topgan kishilargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo'lishi mumkin. Barkamol insonni tarbiyalash jismoniy tarbiya to'g'ri tashkil etilgan sharoitda amalga oshadi. Har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib, yetishish biologik hamda ijtimoiy qonuniyatlar talabidir. Insonning jismo- niy barkamolligi uning ruhiy kamoloti bilan uzviy bog'liqdir. Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta'sirlar, ijtimoiy muhit hamda insonning atrofidagi sharoit- larni o'zgartirishga qaratilgan harakati tufayli shakllanadi. Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya jarayoni shartli reflekslarni shakllanishi va bog'lanishi uchun fiziologik poydevordir.

Insonning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari, rekordlari, oliy daraja- dagi harakat va ko'nikmalari shakllanishi sportchining aqliy, ahloqiy, ma'naviy estetik va g'oyaviy-siyosiy shakllanishi bilan uzviy bog'liq bo'lganda qadr-qimmatga ega bo'ladi. Ijtimoiy faoliyat ixtisoslashgan ko'rinishda bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir, ya'ni ixtisoslashuvning muvaffaqiyati ta'lim va jismoniy tayyorgarlik asosida yaratiladi. Har tomonlama umumiy jis- moniy tayyorgarlikinson kamolotining asosiy qonuniyatlaridandir. Jismoniy fazilatlarining takomillashuvi oliy darajadagi harakat malaka va ko'nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy va sport tayyorgarligini amalga oshirish imko- niyatini beradi. Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuhratparastlik xislati jismoniy tarbiya va sportning shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi, va natijada jamiyat uchun hos bo'lmagan ahloqsiz sportchilar shakllanadi.

Sport to'garagi - o'quvchilarni muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishiga jalb qiladi, ularni «Alpomish» va «Barchinoy» nazorat meyorlarini topshirishga, sport razryadlarini bajarishga tayyorlaydi, organizmni chiniqtirishga, jismoniy to'g'ri rivojlanishga ko'maklashadi.

Yosh avlodni Vatanimiz sha'nini himoya qilish, intizomli va botir bo'lishida, shuningdek, chidam, iroda kabi sifatlarini tarbiyalashda jismoniy mashqlarning o'rni katta.

To'garakni tashkil qiluvchi har bir murabbiy o'quvchilarning intizomi, mashg'ulotlarni qay darajada o'zlashtirayotganini kuzatib borishi, zaruriyat tug'ilganda sinf rahbari hamda ota-onalari bilan uchrashib, suhbatlashib turishimuhim.

Ta'kidlash joizki, ota-onalar farzandalari uchun sport to'garagi tanlayotganla- rida o'zlarining ushalmay qolgan orzularidan kelib chiqqan holda emas, balki far- zandlarining qiziqishlari va layoqatlaridan kelib chiqishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Futbol, voleybol, basketbol kabi jamoaviy sport turlari boshqalar bilan tez muloqotga kirisha oladigan bolalarga mos keladi. Agar bola aksincha odamoviroq bo'lsa, unda bu kabi sport turlari unga boshqalar

bilan muomala qilish uquvini rivojlantiradi. Jamoaviy sport turi bilan shug'ullanish bolalardan harakatchanlikni va muloqotni talab etadi.

Suzish deyarli barcha bolalarga to'g'ri keladi. Ko'pchilik ota-onalar farzandlarini sportning aynan mana shu turiga berishni ma'qul ko'radilar, chunki suzish immunitetni mustahkamlab, muskullarni rivojlantiradi. Suzish ayniqsa ortiqcha vazn, qandli diabet va skolioz kasalliklari bilan kurashayotgan bolalarga juda foydali.

Gimnastika sport turi sifatida qizlar o'rtasida juda mashhur. Gimnastika qomatni to'g'ri tutishga o'rgatadi. Gimnastika boshqa sport turlari bilan shug'ullanishga yaxshi poydevor bo'la oladi.

Jang san'ati (sambo, karate, boks) nafaqat o'g'il bolalar, balki qiz bolalar o'rtasida ham juda ommabop. Bu kabi sport turlari o'zini himoya qila olish uchun hech qachon ortiqchalik qilmaydi. Jang san'ati bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy, balki ma'naviy komillikka ham ko'maklashadi.

Raqslar sport turi sifatida nafaqat qizlarga, balki o'g'il bolalarga ham to'g'ri keladi. Bu sport raqslari, zamonaviy raqs yoki aerobika bo'lishi mumkin. Raqs bilan shug'ullanish ham qomatni to'g'ri tutish, koordinatsiya va tartibli bo'lishga o'rgatadi. Nima bo'lganda ham raqs go'zallikka chorlaydi.

Katta tennis bugungi kunda urfga kirgan sport turlaridan hisoblanadi. Bu sport turi bilan shug'ullanish reaksiyani tezlashtirishga va epchillikka o'rgatadi. Katta tennis koordinatsiya va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilashga ko'maklashadi.

Ot minish sporti 10 yoshdan katta bolalar uchun mos keladi. Bu sport turi psixikasi o'zgaruvchan bo'lgan bolalarga tavsiya qilinadi. Shuningdek shifokorlar bolalarserebral sholliigi bilan azob chekayotgan bolalar uchun ham aynan shu sport turini maslahat beradilar.

Xulosa o'rnida aytish joizki, sportning barcha turi foydali. Asosiysi o'quvchi shug'ullanayotgan sport turini sevsin va o'z xohishi bilan mashq qilsin. Bolani o'zi istamagan sport turi bilan shug'ullanishga majburlash noto'g'ri. Ota-onalar bolani biron biror sport turiga berishdan oldin murabbiy bilan sinov mashg'ulot haqida kelishib olishi lozim. Agar farzand sinov mashg'ulotidan yaxshi kayfiyatda va shu sport turi bilan shug'ullanishga ishonch bilan chiqsa, unda mashg'ulotlarni davom ettirish mumkin.

Shuningdek, bolaning yoshiga mos tarzda sport turining tanlanishi ham, ularnikelajakda jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamolliginikafolatlaydi.

Masalan, qaysi sport to'garagiga necha yoshdan borish mumkin, degan savolga quyidagicha tavsiyalarni beramiz: 3 yosh gimnastika, suzish; 4-5 yosh karate, ushu, raqs, badiiy gimnastika, tennis; 6-7 yosh akrobatika, futbol; 8-9 yosh basketbol, velosport, voleybol, biatlon; 10-12 yosh qilichbozlik, yengil atletika, ot sporti, boks.

#### Adabiyotlar:

1. Sharipova D.D. Formirovanie zdorovogo obraza jizni. Tashkent 2001g.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev, Sh.Xonkeldiev. Toshkent.2005
3. Uzluksiz ta'limda ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Axmatov M. S.Toshkent.2005
4. Jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar dasturi. Toshkent.2005.

#### REZYUME

Maqolada o'quvchilarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda to'garak mashg'ulotlarini o'rni xususida fikr yuritilgan. Shuningdek, o'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularni sport to'garaklariga jalb qilish xususida tavsiyalar berilgan.

#### REZYUME

V state rassmatrivaetsya rol klubnoy deyatelnosti v razvitiy fizicheskoy kultury uchenikov. Takje privodyatsya rekomendatsii o tom, kak zanimatsya sportom studentov s ucheto mix vozrasta.

#### SUMMARY

The article discusses the role of club activities in the development of students' physical culture. It also provides recommendations on how to engage in sports students, taking into account their age.