

UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASALARI O'QUVCHILARINING JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

F.Xushnazarov

Qo'qon davlat universiteti,
Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslari va metodik imkoniyatlari yoritilgan. Jismoniy madaniyatni o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga amal qilishi, harakat faolligini to'g'ri tashkil etishi, jismoniy mashqlarni ongli va muntazam bajarishi, o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabatda bo'lishi hamda jismoniy rivojlanishiga oid bilim va ko'nikmalarni egallashi bilan bog'liq yaxlit pedagogik jarayon sifatida talqin etilgan. Maqolada o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish, harakatli o'yinlar, sport mashqlari, musobaqalar, sog'lomlashtirish tadbirlari va interfaol pedagogik yondashuvlardan foydalanish metodikasi tahlil qilingan. Shuningdek, o'quvchilarda jismoniy faollik, irodaviy sifatlar, intizom, jamoada hamkorlik qilish, o'zini boshqarish va sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari asoslangan. Jismoniy madaniyatni shakllantirishda oila, maktab va jamoatchilik hamkorligini yo'lga qo'yish muhim pedagogik shart sifatida ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, umumiy o'rta ta'lim, o'quvchi, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, harakat faolligi, jismoniy rivojlanish, sport, harakatli o'yinlar, jismoniy mashqlar, pedagogik metodika, sog'lomlashtirish, individual yondashuv, jismoniy kompetensiya.

KIRISH

Bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayonining muhim yo'nalishlaridan biri o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarziga amal qilishi va jismoniy madaniyatini shakllantirishdan iborat. Jismoniy madaniyat insonning nafaqat jismoniy rivojlanishini, balki uning irodaviy, axloqiy, ruhiy va ijtimoiy sifatlarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi. O'quvchilarda jismoniy madaniyatni shakllantirish muntazam tashkil etilgan jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish tadbirlari hamda nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg'unlashtirish orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojni shakllantirish kelgusida sog'lom va faol hayot tarzining muhim omili hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va ularning jismoniy

imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish dolzarb pedagogik vazifalardan biridir. O‘quvchilarning jismoniy madaniyati deganda ularning jismoniy mashqlar va sport faoliyatiga oid bilim, ko‘nikma va malakalari, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ongli munosabati, harakat faolligi hamda jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi tushuniladi. Mazkur tushuncha kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar bilan bir qatorda, o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatni ham qamrab oladi. Jismoniy madaniyatni shakllantirish metodikasi bir necha o‘zaro bog‘liq yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi. Birinchi navbatda, o‘quvchilarga jismoniy mashqlarning inson salomatligi uchun ahamiyati haqida nazariy bilimlar berish zarur. Nazariy bilim amaliy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashgandagina o‘quvchida jismoniy faoliyatga nisbatan ongli munosabat shakllanadi. Jismoniy mashqlarni muntazam va izchil tashkil etishdir. Mashg‘ulotlarda oddiy harakatlardan murakkab harakatlarga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan maxsus mashqlarga bosqichma-bosqich o‘tish maqsadga muvofiq. Bunda o‘quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlari hisobga olinishi lozim.

O‘quvchilarning qiziqishini oshirish bilan bog‘liq. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlar, musobaqalar, estafetalar, sport o‘yinlari va interfaol metodlardan foydalanish o‘quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi. Musobaqaviy faoliyat ularda maqsadga intilish, jamoada ishlash, o‘zaro hurmat, mas’uliyat va iroda kabi sifatlarini rivojlantiradi. Jismoniy madaniyatni shakllantirishda o‘qituvchining pedagogik mahorati alohida ahamiyatga ega. O‘qituvchi mashqlarni to‘g‘ri namoyish etishi, ularning bajarilish texnikasini tushuntirishi, xavfsizlik qoidalariga rioya qilinishini ta’minlashi va har bir o‘quvchining faoliyatini pedagogik jihatdan qo‘llab-quvvatlashi zarur. O‘quvchining kichik yutug‘ini ham e’tirof etish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiradi. Shuningdek, jismoniy madaniyatni shakllantirish faqat jismoniy tarbiya darsi bilan cheklanmasligi kerak. Maktabda sport to‘garaklari, sog‘lomlashtirish tadbirlari, sport bayramlari, ertalabki badantarbiya mashqlari va turli musobaqalarni muntazam tashkil etish muhimdir. Ota-onalar bilan hamkorlikda o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini faol harakat bilan mazmunli tashkil etish ham ijobiy natija beradi. Zamonaviy ta’lim jarayonida kompetensiyaviy yondashuv asosida o‘quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish samarali metodik vositalardan biri hisoblanadi. Bunda o‘quvchi jismoniy mashqni bajaruvchi subyekt sifatida emas, balki o‘z salomatligi va jismoniy rivojlanishini mustaqil boshqarishga qodir shaxs sifatida qaraladi. Jismoniy madaniyatni shakllantirish samaradorligini aniqlash uchun o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi, nazariy bilimlari va sog‘lom turmush tarziga munosabatini muntazam monitoring qilib borish maqsadga muvofiq. Monitoring natijalari asosida individual mashg‘ulotlar va differensial yondashuvni tashkil etish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, umumiy o‘rta ta’lim muassasalari o‘quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirish sog‘lom, faol, irodali va ijtimoiy mas’uliyatli shaxsni tarbiyalashning muhim shartlaridan biridir. Mazkur jarayonni samarali

tashkil etish uchun jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish hamda nazariy bilim va amaliy faoliyatning uzviyligini ta’minlash zarur. O‘quvchilarda jismoniy madaniyatning shakllanishi muntazam jismoniy mashqlar, sport faoliyati, sog‘lom turmush tarzi, oila va maktab hamkorligi orqali izchil rivojlantiriladi. Ayniqsa, o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish bilan bir qatorda ularda o‘z salomatligiga ongli va mas’uliyatli munosabatni shakllantirish muhim pedagogik natija hisoblanadi. Shunday qilib, umumiy o‘rta ta’lim tizimida jismoniy madaniyatni shakllantirishga kompleks yondashuvni joriy etish o‘quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi hamda kelajakda sog‘lom turmush tarziga amal qiluvchi faol avlodni tarbiyalash uchun mustahkam zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning II Xalqaro maqom san’ati anjumanining ochilish marosimidagi nutqi, 2024-yil 25-iyun
2. Fitrat, A. O‘zbek klassik musiqasi tarixi. - Toshkent: Fan, 1993.
3. Rajabiy, Yu. Shashmaqom. - Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi Adabiyot va san’at nashriyoti, 1978.
4. Turdiyev, Sh. O‘zbek an’anaviy xonandaligida ustoz-shogird an’anasining badiiy-ijrochilik tamoyillari. -Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali, 2026, 8(5), 2252–2255.
5. Azizxonova, M., and E. Qobilova. "YoSHLARNI MUSIQIY MADANIYATI VA MA’NAVIYATNI SHAKLLANTIRISHDA MUSIQIY TARBIYANING AHAMIYATI." Oriental Art and Culture 3 (2022): 51-57.
6. Qobilova, E. "THE IMPORTANCE OF MUSIC TEACHING IN EDUCATION." QO ‘QON UNIVERSITY NEWSLETTER 12 (2024): 99-100.
7. Qobilova, E. "Musika o‘qitish metodikasi va maktab repertuari." Oquv qollanma, Fargona. "Fargona" nashriyoti (2020).
8. Qobilova, E. (2023). Forming a sense of internationality in students through the traditional music of Azerbaijan. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3, 127-132.
9. E‘zozxon, Q., Teshaboyeva, Z., & Ergasheva, S. D. (2024). HOZIRGI O ‘ZBEK HIKOYACHILIGINING YETAKCHI TAMOIYILLARI. University Research Base, 46-49.
10. Otto, M., & Thornton, J. (2024). TA’LIMDA MUSIKA O ‘QITISHNING AHAMIYATI. QO ‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 12, 99-100.
11. Qobilova, E., Xaydarova, I., & Gulnora, R. (2024). O ‘ZBEK XALQ AN’ANALARI-TARBIYA OMILI. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 3(26), 192-195.
12. Қобилова, Э. Б. "ФОРМИРОВАТЬ ДУХОВНОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ФОЛЬКЛОРА ЖАНРА." Oriental Art and Culture 3.1 (2022): 291-295.