

**Qambarov Rahmatjon Muhammadovich**

*Prezident ta'lim muassasalari agentligi*

*tizimidagi Farg'ona tuman ixtisoslashtirilgan maktabi*

*Jismoniy madaniyat fani o'qituvchisi*

Maktabda jismoniy tarbiya o'quvchining to'liq, yaxlit shaxsini tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. Chunki maktabda jismoniy tarbiya nafaqat salomatlikni saqlash va mustahkamlash, balki bolaning ijtimoiy faolligi va ijtimoiy faolligini oshirish muammosini ham hal qiladi. Maktabda jismoniy tarbiya maxsus jihozlangan sport zalida yoki maxsus jihozlangan maydonchada o'tkaziladi. Sport zalida ham, maxsus jihozlangan maydonchada ham muayyan sharoitlar yaratilgan. Sport zalida standartlar ma'lum bir hududda qancha o'quvchi shug'ullanishi mumkinligi, shiftlar balandligi, shamollatish va isitish, qancha yordamchi va kiyim almashtirish xonalari, qanday sport turlari bilan shug'ullanishi kerakligini tartibga soladi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya va uning har bir darsi odatda uchta bo'limdan iborat: kirish, asosiy va yakuniy. Kirish qismi yoki isinish tanani yukga tayyorlaydi. Asosiy qism yangi mashqlarni o'rganish, shuningdek, yugurish, sakrash, uloqtirish, balandlikka chiqish, muvofiqlashtirish mashqlari, ochiq sport o'yinlari, estafeta musobaqalari uchun mo'ljallangan. Yakuniy qism tananing to'g'ri yo'l bilan normal holatga qaytishi, nafas olish va pulsni yaxshilash uchun mo'ljallangan.

Maktabda jismoniy madaniyat faqat jismoniy tarbiya darslari bilan cheklanmaydi. Maktabdagi jismoniy tarbiya boshqa darslarda o'tkaziladigan jismoniy daqiqalar bilan ham bog'liq. Bu fanlar doirasidagi darslarda fanlararo bog'lanishni talab etadi. Bunday jismoniy daqiqalar o'quvchilarda jismoniy va ruhiy charchoqni bartaraf etish uchun zarurdir. Agar fan o'qituvchilari, ayniqsa boshlang'ich sinf o'qituvchilari o'z darslarida jismoniy tarbiya daqiqalarini e'tiborsiz qoldirmasalar, boladagi charchoqni yengillashtirish uchun bir necha daqiqa vaqt sarflasalar ko'proq natijalarga erishgan bo'lar edi.

Maktabda jismoniy tarbiya, albatta, tibbiy ko'riklar bilan birga bo'lishi zarur. Tibbiy ko'rikning maqsadi maktab o'quvchilarining sog'lig'i, rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini baholashdir. Tibbiy tekshiruvlar ma'lumotlari jismoniy mashqlarning ayrim turlarini, yuk miqdori, ularni qo'llash usullarini tavsiya qilish imkonini beradi.

Jismoniy madaniyat yosh avlodni ta'lim va tarbiya tizimida asosiy jismoniy tarbiya omili sifatida va umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy darajasini ta'minlaydi. Jismoniy madaniyatning asosiy shakli yoki turi "maktab jismoniy madaniyati" deb ataladi. Bu maktablar va boshqa ta'lim muassasalarida o'quv predmeti bo'lgan jismoniy madaniyatdir.

Maktabda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya chidamlilik, chaqqonlik, qo'l-oyoq kuchi, harakatlarni muvofiqlashtirish, jamoaviy o'yinlarda qatnashish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Boshlang'ich sinflarda maktabda jismoniy tarbiya darslarida bolalarda:

- to'g'ri nafas olish, nafas olishni harakat bilan birlashtirish;
- murakkab yurish va yugurish;
- to'siqlar bilan yugurish;
- uzunlikka va balandlikka sakrashning dastlabki malakalari;
- to'pni bir va ikki qo'l bilan uloqtirish va ushlab;
- to'pni nishonga turli masofalarga tashlash;
- sport va jamoaviy o'yin elementlari;

Yuqori sinflarda esa jismoniy tarbiya yanada xilma-xil shakllarda amalga oshiriladi. Bu shakllar o'zaro bog'langan, bir-birini to'ldiradi va jismoniy tarbiyaning yagona jarayonini ifodalaydi. Maktabda jismoniy tarbiya inson umri davomida jismoniy tarbiya odatini shakllantirishi uchun mo'ljallangan. Maktabda jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarziga yo'naltirilishi kerak. Shuningdek, jismoniy tarbiya har bir o'quvchini o'z-o'zini mustaqil ravishda rivojlantirishga undashi kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, maktabda jismoniy tarbiya maktab o'quvchilarining g'ayriijtimoiy xatti-harakatlarining oldini olishda katta ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytish mumkinki, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya muhim o'ringa ega va o'quvchining aqliy, jismoniy rivojlanishida katta rol o'ynaydi. Maktabda jismoniy tarbiyaning o'ziga xos muammolari borligini ham aytib o'tish zarur. Bular orasida aqliy va jismoniy salomatlik holatida turli xil og'ishlarga ega bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash muammosi mavjud. Bunday bolalar ko'pincha mashg'ulotlardan ozod qilinadi, ammo zaiflashgan bolalar jismoniy tarbiyaning tanaga foydali ta'siriga ko'proq muhtoj. O'qituvchilar bunga alohida e'tibor berishlari zarur.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико – практические занятия студентов: Учеб пособие.- М.: РУДН, 1999
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов – н/Д: Феникс, 2003
3. Кузьмин В.Г., Калюжный Е.А., Крылова Е.В., Полетаева О.Н. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие. – Н.Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2005
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991