O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

podrostkov k fizkul'turno–sportivnoy deyatel'nosti s ispol'zovaniem interaktivnoy svyazi (Avtoreferat dissertatsii kandidata pedagogicheskikh nauk). Krasnodar.

5. Ozolin, N. G., & Markov, D. L. (2002). Legkaya atletika (2nd ed.). Moscow.

6. Tutevich, V. N. (1958). Metanie diska. Moscow: Fizkul'tura i sport.

7. Utkin, V. L. (1989). Biomekhanika fizicheskikh uprazhneniy. Moscow: Prosveshchenie.



Pedagogika fanlari nomzodi, professor
Y.Y. ARIPOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a017

XORIJIY VA YURTIMIZDAGI UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA FANI BO‘YICHA ISHLAB CHIQILGAN O‘QUV DASTURLARINI QIYOSIY TAHLILI

Annotatsiya

В данной статье проанализированы учебные программы по предмету «Физическая культура», разработанные для общеобразовательных школ зарубежных стран и Республики Узбекистан. На основе проведённого анализа предложены теоретические основы и практические способы повышения качества образования при организации уроков физической культуры.

***Ключевые слова**: учебный предмет «физическая культура», учебная программа, уроки физической культуры, гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, футбол, виды борьбы, физическая подготовленность, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.*

Abstract

Mazkur maqolada xorijiy va yurtimizda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlari tahlil qilingan bo‘lib, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda ta’lim sifatini oshirishning nazariy asoslari va amaliyotdagi tatbiq etish usullari taklif etilgan.

***Kalit so‘zlar**: jismoniy tarbiya o‘quv fani, o‘quv dastur, jismoniy tarbiya darslari, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari, futbol, kurash sport turlari, jismoniy tayyorgarligi, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik.*

This article analyzes physical education curricula developed for general secondary schools in foreign countries and in the Republic of Uzbekistan. Based on the analysis, theoretical foundations and practical approaches aimed at improving the quality of education in the organization of physical education lessons are proposed.

***Key words**: physical education subject, curriculum, physical education lessons, gymnastics, athletics, sports games, football, wrestling sports, physical fitness, strength, speed, agility, endurance, flexibility.*

Mavzuning dolzabrligi. 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-son qarori, 2024 yil 15 noyabrdagi “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-392-sonli qarorlarida belgilangan vazifalarga muvofiq, respublikadagi va jahon amaliyotida ilg‘or tajribalari nuqtai nazaridan umumiy o‘rta ta’lim maktablaridagi “Jismoniy tarbiya” fanini o‘qitish metodikasini takomillashtirishning strategik yo‘nalishlari tizimini hamda asosiy maqsad va vazifalarini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya insoniyat madaniyatining ajralmas qismi bo‘lib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Zero, yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va sog‘lom turmush tarzi - millat salomatligi garovi va milliy havfsizlikning asosidir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va harakatlanish faoliyatini yaxshilash uchun poydevor qo‘yadi, ularning hayotini himoya qilish va sog‘lig‘ini yaxshilash muammolarini hal qiladi.

Jismoniy tarbiya, maktab o‘quvchilari va o‘sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasida uzluksiz ta’lim tizimining ajralmas qismi bo‘lib, u umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilarning harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishda hayotiy zarur bilimlarni, ko‘nikma, malakalarini shakllantiradigan o‘quv fani hisoblanadi.

Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitilishining nazariy, amaliy tizimlarni, asosiy tamoyillarni, dolzarb masalalar yechimining maqsad va vazifalarni hamda ta’lim muassasalarida **jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning asosiy yo‘nalishlarini belgilab beradi, jumladan:**

Jismoniy tarbiya fani davlat ta’lim standarti talablarining ta’lim sifatini oshirish, kadrlar tayyorlashda qo‘yiladigan xalqaro talablarga muvofiqligini ta’minlash;

jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda ta’lim sifatini oshirish;

umumiy o‘rta ta’limning jismoniy tarbiya fanini o‘qitishda uzviylik va uzluksizlikni ta’minlash;

jismoniy tarbiya fani dasturida jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarni o‘rgatish, hayotiy motorikani shakllantirish, o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish;

jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarzi hamda reproduktiv salomatlikka doir amaliy ko‘nikma va malakalarni tarkib toptirish;

jismoniy madaniyat, ommaviy va sport tadbirlarini tashkillashtirish;

jismoniy tarbiya fani bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim muassalari bitiruvchilariga qo‘yiladigan malaka talablarini amaliyotga tadbiq etish;

jismoniy tarbiya o‘quv fani bo‘yicha keng imkoniyatlarga ega ijtimoiylashuv va shaxsiy rivojlanishga qaratilgan shakl, vosita va usullardan foydalanish;

Davlat ta’lim standartlarida belgilangan kompetensiyalarga asoslangan holda baholash mezonlarini joriy etish;

umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida tarbiyalashdan iborat.

Shuningdek, jismoniy tarbiya o‘quv fani - o‘quvchilarni jismonan sog‘lom, yetuk, vatanga adoqatli bo‘lish ruhida tarbiyalash orqali jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) rivojlantirish, o‘quvchilarning salomatligini mustahkamlash, ularni jismonan baquvvat bo‘lib yetishishi uchun shart-sharoitlar yaratish va kundalik hayotida to‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigiena qoidalariga, mashg‘ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shu boisdan xorijiy va yurtimizda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini *(V-IX sinf o‘quvchilari uchun)* tahlil qilish, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda ta’lim sifatini oshirish, jismoniy tarbiya fanini o‘qitishda tabaqalashtirilgan yondashuv asosida uzviylik va uzluksizlikni ta’minlash hozirgi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Xorijiy va yurtimizda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini *(V-IX sinf o‘quvchilari uchun)* qiyosiy tahlil etishdan iborat.

Tadqiqiqot vazifalari: xorijiy va yurtimizda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini va me’yoriy hujjatlarini qiyosiy tahlil etish;

xorijiy va yurtimizda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarida sport turlarini o‘qitish metodikasini V-IX sinflar kesimida mazmuni va o‘quv soatlarini taqsimlanishini tahlil qilish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Biz tomonimizdan Rossiya federatsiyasidagi Ta’lim va fan vazirligi umumta’lim muassasalari dasturi I-XI sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiya fanini kompleks dasturini ya’niy, (V-IX sinf o‘quvchilari) tahlili asosida o‘rganishga e’tibor qaratdik. O‘rganilgan jismoniy tarbiya fanini kompleksi dasturning tahlili quyidagi 1-jadvalda berildi.

1-jadval

Rossiya federatsiyasidagi Ta’lim va fan vazirligi umumta’lim muassasalari dasturi V-IX sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiya fanini kompleks dasturining o‘quv soatlarini sport turlari bo‘yicha tahsimlanish grafigi

№	O‘quv dasturidagi bo‘limlarning nomi	V-sinf	VI-sinf	VII-sinf	VIII-sinf	IX -sinf
1	**Asosiy qism**	**75**	**75**	**75**	**75**	**75**
1.1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida				
1.2.	Harakatli o‘yinlar	18	18	18	18	18
1.3.	Akrobatika elementlari bilan gimnastika	18	18	18	18	18
1.4.	Yengil atletika mashqlari	21	21	21	21	21
1.5.	Chang‘i tayyorgarligi	12	12	12	12	12
1.6.	Yakkakurash elementlari	–	–	6	9	9
1.7.	Suzish*	–	–	–	–	–
2.	**Variativ qism**	**27**	**27**	**21**	**18**	**18**
2.1.	Mintaqaviy va milliy xususiyatlar bilan bog‘liq sport turlari	15	15	12	9	9
2.2.	Sportning bir yoki bir necha turini chuqur o‘rganish bo‘yicha o‘qituvchi, o‘quvchilarning maktabning o‘zi tomonidan belgilanadi tanlovga ko‘ra	12	12	9	9	9
	Jami	**102**	**102**	**96**	**93**	**93**
	Izoh: Suzish sport turi maktabning ichki imkoniyatidan kelib chiqib soatlar taqsimlanadi.					

Ushbu dastur materialining mazmuni ikki asosiy qismdan iborat bo‘lib bular: asosiy va variativ (tabaqalashtirilgan) guruhga ajratilgan jismoniy tarbiyaning boshlang‘ich asoslarini egallash har bir o‘quvchi uchun ob’ektiv zarur va majburiydir.

Variativ (tabaqalashtirilgan) qismi bolalarning individual qobiliyatlarini, maktablar ishining mintaqaviy, milliy va mahalliy xususiyatlarini hisobga olish zarurati bilan bog‘liq.

Ushbu kompleks dastur umumiy o‘rta ta’lim maktabida jismoniy tarbiyaning yaxlit tizimini tashkil etuvchi I-IV, V-IX va IX-XI-sinflarda jismoniy tarbiyaning asosiy shakllari mazmunini tavsiflovchi uchta bo‘limdan iboratdir.

Har bir bo‘lim to‘rtta o‘zaro bog‘liq qismdan tashkil topgan: jismoniy tarbiya darslari, o‘quv va uzaytirilgan kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish tadbirlari, sinfdan tashqari ishlar, ommaviy jismoniy

tarbiya va sport tadbirlari. Jismoniy tarbiya vazifalari va boshlang‘ich, asosiy va o‘rta maktab o‘quvchilarining jismoniy madaniyati ko‘rsatkichlari bu materialni oldindan belgilab beradi.

Dasturning birinchi qismi jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazishni tartibga soladi. Dasturning ikkinchi, uchinchi va to‘rtinchi qismlari maktab pedagogik jamoasi uchun mo‘ljallangan.

Umuman olganda, umumta’lim maktablari tizimida jismoniy tarbiya faniga birinchi darajali e’tibor qaratilishi va o‘quvchilar tomonidan sog‘lom turmush tarzini olib borishlari hamda o‘zlarining jismoniy holatlarini yaxshilashlari uchun yetarli vaqt va resurslar ajratilishi o‘ta muhim vazifalardan sanaladi.

Rossiya federatsiyasidagi Ta’lim va fan vazirligi umumta’lim muassasalari V-IX sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiya fanini kompleks dasturida jismoniy tarbiya fani bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quv rejasida, V-IX sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya darslari asosan haftasiga 4 soatdan bir o‘quv yili uchun 102 soat ajratilgan. VII-sinfga 96 soat, VIII- XI sinflarga esa 93 soatdan ajratilgan.

Shundan V-IX sinf o‘quvchilarini o‘quv dasturida bo‘limlar 2 ta qismga ajratilgan bo‘lib, asosiy qismga 75 soat ajratilgan, variativ qismga 5-6 sinf o‘quvchilariga 27 soat, VII sinf o‘quvchilariga 21 soat, VIII- XI sinf o‘quvchilariga esa 12 soat etib belgilangan.

Umumta’lim maktablarining VIII- XI sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya fani dasturida *asosiy qismiga jami* 75 soat ajratilgan bo‘lib, jismoniy tarbiyaga oid bilim asoslari o‘z ichiga olgan, shundan harakatli o‘yinlariga 18 soat, akrobatika elementlari bilan gimnastikaga 18 soat, yengil atletika mashqlariga 21 soat, chang‘i tayyorgarligiga 18 soat, yakkakurash elementlariga V-VI sinflarga soat ajartilmagan faqat VII sinfga 6 soat, VIII-IX sinflarga esa 9 soat ajratilgan, suzish sport turga dars soatlari ajratilmagan.

Bundan *tashqari variativ qismiga jami* V-IX sinflarga 27 soat, VII sinfga 21 soat, VIII- IX sinflarga 18 soat ajartilgan bo‘lib, mintaqaviy va milliy xususiyatlar bilan bog‘liq sport turlariga V-VI sinflarga 15 soat, VII- sinfga 12 soat, VIII-IX sinflarga 9 soat ajratilgan, sportning bir yoki bir necha turini chuqur o‘rganish bo‘yicha o‘qituvchi, o‘quvchilarning maktabning o‘zi tomonidan belgilanadi tanlovga ko‘ra kabi sport turlariga V-VI sinflarga 12 soat, VII-VIII-IX sinflarga 9 soat ajratilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi umumiy o‘rta ta’lim maktablari dasturi V-IX sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiya fanini o‘quv dasturini tahlil asosida o‘rganishga e’tibor qaratdik.

Jismoniy tarbiya fani bo‘yicha davlat ta’lim standartlari (DTS) va umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quv rejasida, har bir sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya darslari asosan haftasiga 2 soatdan bir o‘quv yiliga V-IX sinflar uchun 68 soat vaqt ajratilganligini ko‘rishimiz mumkin. 2 jadvalga qarang.

2-jadval

O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi umumiy o‘rta ta’lim maktablari dasturi V-IX sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiya fanini o‘quv dasturinining o‘quv soatlarini sport turlari bo‘yicha tahsimlanish grafigi

№	O‘quv dasturidagi bo‘limlarning nomi	V-sinf	VI-sinf	VII-sinf	VIII-sinf	IX-sinf
Nazariy bilimlar		**Dars jarayonida**				
1	Gimnastika	14	14	14	12	12
2	Yengil atletika	14	16	16	16	16
3	Sport o‘yinlari (maktabning imkoniyatidan kelib chiqqan holda sportning ikkita turi tanlanadi)	22	20	20	20	20
4	Futbol	12	12	12	12	12
5	Kurash	4	4	4	6	6
6	Shaxmat	2	2	2	2	2
	Jami	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**

Izoh: Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi.

Umumta’lim maktablarining V-IX sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya fani dasturining asosiy bo‘limi sifatida nazariy va amaliy tayyorgarlikni o‘z ichiga olgan, shuningdek, yengil atletika, gimnastika, sport o‘yinlari elementlari:basketbol, voleybol, gandbol, futbol, kurash va shaxmat kabi sport turlari o‘qitilishi belgilangan.

Mahalliy dasturda gimnastika mashg‘ulotlariga 12

soat ajratilgan bo‘lib, u, umumiy soatlar hajmini 12,6 % ni tashkil qiladi, dasturdagi yengil atletika, sport o‘yinlari, futbol va kurash mashg‘ulotlari esa mos ravishda - 16, 20, 12 va 6 soatni, ya’ni umumiy soatlar hajmini 23,5%, 29,4%, 17,64% va 8,82% ni tashkil qiladi. Har bir mashg‘ulot akademik soatni tashkil qilib, bu 45 minut davom etishi nazarda tutilsa, jami 12 soat gimnastikaga ajratilgan. Dasturda16 soat yengil atletikaga ajartilgan bo‘lsa, 20 soat sport o‘yinlari, 12 soat futbol va 6 soat kurash bo‘yicha mashg‘ulotlariga vaqt ajratilgan hamda shaxmat sport turiga bor yo‘g‘i yil davomida 2 soat vaqt ajratilgan.

Umumta’lim maktablarining V-IX sinf o‘quvchilari uchun maxsus nazarda tutilgan jismoniy tarbiya fani bo‘yicha o‘quv dasturida gimnastika sport turini faol sport turi sifatida belgilangan va unga 14 soat (20,58%) vaqt ajratilgan va bolalarga asosiy jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar beradi. Gimnastika mashg‘ulotlarining asosiy ustuvorligi - egiluvchanlikni rivojlantirish hisoblanadi, chunki bolalar mushaklarini cho‘zishadi va harakatlar diapazonini oshiradilar, shu tufayli, jarohatlar olish xavfini kamaytiradi.

Gimnastika sport turi vositalari yordamida rivojlantiriladigan boshqa ko‘nikmalar shakllanishi hisobiga saqlash qobiliyati yaxshilanadi. Bolalarga har xil predmetlarda koordinatsiyani nazorat qilgan holda tenglikni ushlab turish taklif qilinadi, bu, gimnastika mashqlari yordamida yuqori darajada yaxshilanadi, chunki uning tarkibiga tana va harakatlarni aniq koordinatsiyasini talab qiladigan murakkab harakatlarni bajarish hisobiga harakat faoliyati rivojlanadi.

Yengil atletika - jismoniy tarbiya dasturining eng muhim komponenti hisoblanadi. Bu o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllanishiga maxsus ko‘nikmalarini hamda emotsional farovonlikni oshiradi. Ayniqsa, sportning jamoaviy turlari (masalan, basketbol, futbol, voleybol), sportning individual turlarini masalan, yengil atletika, yurish, velosipedda sayr qilish, suzish kabi faoliyatlarning xilma xil turlaridan tashkil topgan. Yengil atletika o‘quvchilarni jamoada ishlashga, yetakchilik va kommunikativ ko‘nikmalarga o‘rgatishi hamda kerakli jamoatchilik hissini rivojlantirish orqali muhim ijtimoiy ustuvorliklarni ta’minlashga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport o‘yinlari, jumladan basketbol, futbol, voleybol va tennis kabi sportning jamoaviy va individual turlari o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish imkonini beradi. Futbol - sportning yuqori jadallikdagi turi hisoblanadi va katta miqdordagi jihozlarni va joylarni talab qiladi.

Kurash – o‘quvchilarning jismoniy kuchini va tayyorgarlikni talab qiladigan, sportning yuqori shiddat jadallikdagi harakatni bajarish kontaktli turi hisoblanadi. Kurash sportning kontaktli turi, masalan kurash bilan shug‘ullanadigan o‘quvchilarning hammasi ham o‘zini qulay holatda his qilmaydi va o‘quvchilarning hammasi, birinchi darajali e’tiborni xavfsizlikka qaratgan holda, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishlarini kafolatlab, faoliyatning alternativ turlarini taklif qilish talab qilinishi mumkin.

Umuman olganda, umumta’lim maktablarining V-IX sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya fani bo‘yicha o‘quv dasturi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, ijtimoiy ko‘nikmalarni va emotsional qulaylikni oshiradigan sport turlaridan hisoblanadi.

Xulosa. O‘quv me’yoriy xujjatlar va o‘quv dasturlarini tahlil qilish natijalari quyidagi xuloslarni qayd etish mumkin:

O‘quv me’yoriy xujjatlar shu jumladan, umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o‘quv dasturidagi berilgan o‘quv soatlari va uning mazmunini qayta ko‘rib chiqib me’yorlashgan talab darajasidagi o‘quv fan dasturini yaratish lozimligini ko‘rsatadi;

o‘quv dasturidagi jismoniy tarbiya fani bo‘yich o‘quv me’yori soatlar o‘quvchilarni yoshiga, rivojlanishiga, tayyorgarligi qolaversa, umumiy jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib sport turlari texnikasini vazifalar ketma ketligida, uzluksiz va uzviyligini ta’minlashda fazalar kesimida o‘rgatish lozim. Biz shundagina o‘quv darsi samaradorligiga erishgan bo‘lamiz.

Adabiyotlar:

1. Salamov, R. S. (2014). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Tashkent.
2. Lyakh, V. I., & Zdanevich, A. A. (2012). Fizicheskaya kul’tura. 8–9 klassy (8th ed.). Moscow: Prosveshchenie.
3. Matveev, A. P. (2017). Fizicheskaya kul’tura. Bazovyy uroven’: 10–11 klassy: metodicheskoe posobie. Moscow: Ventana-Graf.
4. Nasriddinov, F. N., Saidjonov, I. S., Salomov, R. S., et al. (1994). Programma po fizicheskomu vospitaniyu dlya uchashchikhsya I–XI klassov obshcheobrazovatel’nykh shkol Respubliki Uzbekistan. Tashkent: UzGIFK.
5. Usmonkhodzhaev, T. S., Arzumanov, S. G., Sergeev, G. M., Moskaleva, T. V., et al. (1987). Fizicheskoe vospitanie v shkole uchashchikhsya 4–10-kh klassov. Tashkent: Meditsina.
6. O‘zbekiston Respublikasi umumta’lim maktablarining I–IX sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi. (1997). Tashkent.
7. Usmonxujaev, T. S. (1999). Jismoniy tarbiyadan umumiy o‘rta ta’limning davlat ta’lim standarti va o‘quv dasturi (I–IX sinflar uchun). Tashkent: Sharq.
8. Urustemov, D. I. (1996). I–IX sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo‘yicha kompleks dastur. Bishkek.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI