



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

ENGLAND CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND
EDUCATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION: a collection scientific works of the International scientific conference – London, England, 2026. Issue 5

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION**». Which took place in London 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.





JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH

Xoldarova Ominaxon Bahriddinovna

Ilmiy rahbar Hasanov Shohjahon

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi

24-47 B guruh talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Unda jismoniy tarbiya fanining maqsad va vazifalari, darslarning tuzilishi, rejalashtirish jarayoni hamda mashg'ulotlarda qo'llaniladigan metodlar haqida batafsil ma'lumot berilgan. Shuningdek, jismoniy mashqlarning inson salomatligiga ta'siri, jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari, sport o'yinlarining ahamiyati va xavfsizlik qoidalari tahlil qilingan. Maqolada zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish masalalari ham ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijasida jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish yosh avlodning sog'lom, jismonan chiniqqan va barkamol bo'lib voyaga yetishida muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, darsni tashkil etish, pedagogik metodlar, jismoniy rivojlanish, sport o'yinlari, chiniqtirish, jismoniy sifatlari, sog'liqni mustahkamlash, ta'lim jarayoni, harakat faoliyati, mashg'ulot, sport pedagogikasi, xavfsizlik qoidalari, o'quvchi, tarbiya, chidamlilik, chaqqonlik.

Kirish

Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda sportga bo'lgan qiziqishini oshirishda katta ahamiyatga ega. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya faqatgina mashqlar bajarish bilan cheklanib qolmay, balki o'quvchilarda intizom, iroda, jamoada ishlash ko'nikmasi va ma'naviy sifatlarni ham rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil qilish o'qituvchining pedagogik mahorati, mashg'ulotlarning rejalashtirilishi va sport jihozlarining yetarli bo'lishiga bog'liqdir. Har bir dars o'zining maqsadi, vazifasi va metodikasiga ega bo'lishi kerak. Dars jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qilish, o'quvchilarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Asosiy qism

Bugungi kunda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlar salomatligini saqlash, turli kasalliklarning oldini olish hamda ularning ish qobiliyatini oshirishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini ilmiy asosda tashkil etish va takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.





Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda sport maydonlari va jihozlarning holati ham muhim ahamiyatga ega. Sport zali yoki maydon toza, xavfsiz va barcha zarur anjomlar bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. Jihozlarning nosozligi o'quvchilar salomatligiga xavf tug'dirishi mumkin. Shu sababli o'qituvchi mashg'ulot boshlanishidan oldin barcha jihozlarni tekshirishi zarur.

Bugungi kunda zamonaviy pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llanilmoqda. Multimedia vositalari, video materiallar va interaktiv usullar mashg'ulotlarning samaradorligini oshirmoqda. Ayniqsa, sport texnikalarini videolar orqali namoyish etish o'quvchilarning mashqlarni tez va to'g'ri o'zlashtirishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Doimiy jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, nafas olish faoliyatini rivojlantiradi va organizmning himoya kuchini oshiradi. Shuningdek, sport bilan shug'ullanish insonning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, stress va charchoqni kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish yosh avlodning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Darslarning samarali tashkil qilinishi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan birga ularning ma'naviy va axloqiy kamolotiga ham xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va takomillashtirib borish zarurdir.

1. Jismoniy tarbiya fanining maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya fanining asosiy maqsadi yosh avlodni jismonan sog'lom, ma'nan yetuk va har tomonlama barkamol etib tarbiyalashdan iboratdir. Bu fan inson organizmini chiniqtirish, harakat faoliyatini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

sog'liqni mustahkamlash;
jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
sport ko'nikmalarini hosil qilish;
o'quvchilarda irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlash;
gigiyenik bilimlarni shakllantirish.

Jismoniy tarbiya inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashqlar orqali yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi, nafas olish faoliyati yaxshilanadi hamda mushaklar rivojlanadi. Doimiy jismoniy mashqlar organizmning tashqi muhit ta'sirlariga chidamliligini oshiradi.

Jismoniy tarbiya quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

1. Onglilik va faollik tamoyili.
2. Tizimlilik va muntazamlilik tamoyili.
3. Ko'rsatmalilik tamoyili.
4. Individuallashtirish tamoyili.
5. Bosqichma-bosqichlik tamoyili.





Ushbu tamoyillar asosida tashkil etilgan darslar yuqori samaradorlikka ega bo'ladi.

2. Jismoniy tarbiya darslarining tuzilishi

Jismoniy tarbiya darslari ma'lum reja asosida olib boriladi. Har bir dars uch asosiy qismdan iborat bo'ladi:

1. Tayyorlov qismi.
2. Asosiy qism.
3. Yakunlovchi qism.

Tayyorlov qismi

Bu qism odatda 10–15 daqiqa davom etadi. Tayyorlov qismining vazifasi o'quvchilar organizmini asosiy yuklamaga tayyorlashdan iboratdir. Bu bosqichda saf mashqlari, yurish, yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.

Masalan:

- safga turish;
- salomlashish;
- davomatni aniqlash;
- yengil yugurish;
- qo'l va oyoq mashqlari.

Tayyorlov mashqlari organizmda qon aylanishini yaxshilaydi va mushaklarni ishga tayyorlaydi.

Asosiy qism

Asosiy qism darsning eng muhim bo'limi hisoblanadi. Bu qismda sport mashqlari, yugurish, sakrash, gimnastika va sport o'yinlari bajariladi.

Asosiy qismning davomiyligi 25–30 daqiqa bo'ladi. Bu yerda yangi harakatlar o'rgatiladi va oldingi mashqlar mustahkamlanadi.

Darslarni samarali tashkil etishda rejalashtirish muhim o'rin tutadi. Rejalashtirish quyidagi turlarga bo'linadi:

- yillik reja;
- chorak reja;
- oylik reja;
- kunlik dars ishlanmasi.

Rejalashtirishda o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i hisobga olinadi.

Dars ishlanmasida quyidagilar ko'rsatiladi:

- dars mavzusi;
- maqsad;
- jihozlar;
- mashqlar ketma-ketligi;
- vaqt taqsimoti;
- metodlar.

To'g'ri rejalashtirilgan dars o'quvchilarning faolligini oshiradi va mashg'ulot samaradorligini ta'minlaydi.





3. Jismoniy mashqlarning ahamiyati

Jismoniy mashqlar inson organizmiga katta foyda keltiradi. Mashqlar natijasida:

- mushaklar rivojlanadi;
- organizm chiniqadi;
- immunitet kuchayadi;
- yurak faoliyati yaxshilanadi;
- nafas olish tizimi rivojlanadi.

Jismoniy mashqlar quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Gimnastik mashqlar.
2. Atletik mashqlar.
3. Sport o'yinlari.
4. Harakatli o'yinlar.
5. Chiniqtirish mashqlari.

Mashqlarni bajarishda yuklama me'yorini to'g'ri belgilash juda muhimdir. Haddan tashqari yuklama organizmga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Xulosa

Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish yosh avlod salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Darslarning samarali o'tilishi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishiga hamda sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya inson organizmini chiniqtiradi, kuch-quvvatni oshiradi va kasalliklarning oldini oladi. Shu sababli har bir ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish muhim vazifa hisoblanadi.

Kelajak avlodning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishida jismoniy tarbiya fanining o'rni beqiyosdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. — "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati".
2. Kerimov F.A. — "Sport pedagogikasi".
3. Usmonxo'jayev T.S. — "Jismoniy tarbiya asoslari".
4. Matveyev L.P. — "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi".
5. Abdullayev A. — "Jismoniy madaniyat nazariyasi".
6. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
7. "Sog'lom avlod" davlat dasturi materiallari.
8. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv qo'llanmalar.
9. Sport pedagogikasiga oid ilmiy maqolalar.
10. Internet manbalari va elektron resurslar.

