



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.





MAKTABDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH USULLARI

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi

24-47 B guruh talabasi

Xoldarova Ominaxon Bahriddinovna

Ilmiy rahbar :**Hasanov Shohjahon**

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish usullari, ularning pedagogik va amaliy ahamiyati yoritilgan. Jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish bosqichlari, qo'llaniladigan usullar hamda zamonaviy yondashuvlar tahlil qilingan. Shuningdek, dars jarayonida o'quvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish, xavfsizlikni ta'minlash va sog'lomlashtirish tamoyillariga rioya qilish masalalari ko'rib chiqilgan. Maqola maktab o'qituvchilari va talabalar uchun metodik ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishga yordam beradi.

KALIT SO'ZLAR:jismoniy tarbiya, maktab, darsni tashkil etish, sog'lom turmush tarzi, sport, metodika, o'quvchi, jismoniy rivojlanish, o'qitish usullari, xavfsizlik, pedagogika.

Kirish

Jismoniy tarbiya maktab ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi bo'lib, o'quvchilarning sog'lom rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va ruhiy barqarorligini ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Bugungi kunda yosh avlodning sog'lom o'sishi, jismoniy faolligini oshirish va ularni sportga jalb etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning intizomi, jamoada ishlash ko'nikmasi va irodasini mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish usullarini ilmiy va amaliy jihatdan to'g'ri tanlash muhim hisoblanadi.

Asosiyqism





1. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning umumiy tamoyillari

Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda bir nechta asosiy tamoyillar mavjud:

Sogʻlomlashtirish tamoyili – har bir mashq oʻquvchilarning sogʻligʻini mustahkamlashga xizmat qilishi kerak.

Tizimlilik tamoyili – darslar muntazam va bosqichma-bosqich oʻtkazilishi lozim.

Yoshga moslik tamoyili – mashqlar oʻquvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatiga mos boʻlishi kerak.

Xavfsizlik tamoyili – dars davomida jarohatlanishning oldini olish muhim hisoblanadi.

Ushbu tamoyillar asosida tashkil etilgan darslar samarali va foydali boʻladi.

2. Darsni rejalashtirish va tashkil etish bosqichlari

Jismoniy tarbiya darsini tashkil etish quyidagi bosqichlardan iborat:

a) Tayyorlov bosqichi

Bu bosqichda oʻqituvchi dars rejasi tuzadi, mashqlarni tanlaydi va sport jihozlarini tayyorlaydi. Oʻquvchilarning jismoniy holati ham hisobga olinadi.

b) Asosiy bosqich

Bu bosqich darsning eng muhim qismi hisoblanadi. Unda:

yugurish mashqlari

sakrash mashqlari

kuch va chidamlilik mashqlari

sport oʻyinlari (futbol, basketbol va boshqalar) bajariladi.

c) Yakuniy bosqich

Dars oxirida organizmni tinchlantiruvchi mashqlar, nafas olish mashqlari va





yengil cho'zilish mashqlari bajariladi. Bu jarayon o'quvchilarning charchog'ini kamaytiradi.

3. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan usullar

Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda turli usullar qo'llaniladi:

Frontal usul

Barcha o'quvchilar bir xil mashqni bir vaqtda bajaradilar. Bu usul jamoaviy intizomni shakllantiradi.

Guruhli usul

O'quvchilar kichik guruhlarga bo'linadi va har bir guruh alohida mashq bajaradi. Bu usul hamkorlikni rivojlantiradi.

Individual usul

Har bir o'quvchiga alohida topshiriq beriladi. Bu usul jismoniy imkoniyatlari turlicha bo'lgan o'quvchilar uchun juda foydali.

O'yin usuli

Sport o'yinlari orqali mashqlar bajariladi. Bu usul o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va darsni qiziqarli qiladi.

4. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar

Bugungi kunda jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy texnologiyalardan ham foydalanilmoqda. Masalan:

video tahlil orqali mashqlarni o'rganish

fitness ilovalardan foydalanish

elektron monitoring tizimlari orqali o'quvchilarning jismoniy holatini kuzatish

Bu usullar dars samaradorligini oshiradi va o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi.

5. Jismoniy tarbiya darsining tarbiyaviy ahamiyati





Jismoniy tarbiya faqat jismoniy rivojlanish bilan cheklanmaydi. U:

intizomni shakllantiradi

jamoada ishlash ko'nikmasini rivojlantiradi

irodani mustahkamlaydi

sog'lom turmush tarziga o'rgatadi

Shu sababli jismoniy tarbiya darslari har bir o'quvchi hayotida muhim o'rin tutadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktabda jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish o'quvchilarning sog'lom rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Darslarni rejalashtirish, turli usullardan foydalanish va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash orqali o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslari nafaqat sog'liqni mustahkamlaydi, balki o'quvchilarda ijobiy xarakter va hayotiy ko'nikmalarni ham shakllantiradi.

Quyida shu maqola uchun annotatsiya, kalit so'zlar va foydalanilgan adabiyotlar keltiriladi:

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim to'g'risidagi qonuni.
2. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya dasturi. Toshkent, 2023.
3. A. Karimov – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2021.
4. M. To'xtayev – Sport pedagogikasi asoslari. Toshkent, 2020.
5. S. Yusupov – Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish. O'quv qo'llanma, 2022.
6. WHO (World Health Organization) – Physical Activity Guidelines, 2020.

