https://e-conference.uz/index.php/prs VOLUME 18, ISSUE 02, 2026

TA'LIM MUASSASALARIDA OMMAVIY SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI

Ismailov Boburbek Baxadir o'g'li
Urdpi tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur tezisda ta'lim muassasalarida o'quvchi va talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishda ommaviy sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining ahamiyati yoritilgan. Sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazishning pedagogik-metodik jihatlari, mashg'ulotlarning mazmuni, shakllari va samaradorligini oshirish usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, sog'lomlashtirish, ommaviy sport, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, ta'lim muassasasi, mashg'ulot, metodika.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini mustahkamlash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ta'lim jarayonida aqliy mehnatning ustuvorligi, uzoq vaqt davomida o'tirib ishlash va jismoniy faollikning yetarli darajada bo'lmasligi o'quvchi va talabalarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ta'lim muassasalarida muntazam ravishda ommaviy sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish muhim pedagogik vazifa sifatida namoyon bo'lmoqda.

Ommaviy sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki o'quvchilarda intizom, jamoaviylik, faollik, iroda va mas'uliyat kabi ijtimoiy-psixologik sifatlarni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Asosiy qism

Ta'lim muassasalarida sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etishda, avvalo, mashg'ulotlarning maqsadi, ishtirokchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, qiziqishlari va mavjud sport infratuzilmasi hisobga olinishi lozim.

Ommaviy sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini quyidagi shakllarda tashkil etish mumkin:

ertalabki badantarbiya mashqlari;
sport to'garaklari;
sport musobaqalari;
harakatli o'yinlar;
spartakiadalar;
sog'lomlashtirish yugurishlari;
turli estafetalar;
futbol, voleybol, basketbol kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar;
stol tennisi, shaxmat va boshqa sport-sog'lomlashtirish tadbirlari;
sayr va turistik yurishlar.

Mashg'ulotlarni tashkil etish jarayonini tayyorgarlik, asosiy va yakuniy bosqichlar asosida olib borish maqsadga muvofiq. Tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot maqsadi belgilanadi, ishtirokchilar tarkibi aniqlanadi, mashqlar va sport turlari tanlanadi hamda zarur jihozlar tayyorlanadi.

Asosiy bosqichda jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sport mashg'ulotlari bajariladi. Bunda mashqlar yuklamasining ishtirokchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishiga alohida e'tibor qaratish zarur. Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarni muntazam ravishda almashtirib borish va individual yondashuvni ta'minlash mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Yakuniy bosqichda organizmni tinch holatga qaytarishga qaratilgan yengil mashqlar bajariladi, mashg'ulot natijalari tahlil qilinadi va faol ishtirokchilar rag'batlantiriladi.

Sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda musobaqa, o‘yin, guruhli va individual mashq qilish, aylana mashg‘ulotlari hamda rag‘batlantirish metodlaridan foydalanish yaxshi natija beradi. Ayniqsa, musobaqa metodi o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish, jamoada ishlash va yuqori natijaga intilish ko‘nikmalarini shakllantirish imkonini beradi.

Mashg‘ulotlarda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Jumladan, interfaol topshiriqlar, jamoaviy estafetalar, raqamli monitoring vositalari va individual natijalarni qayd etish orqali o‘quvchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirish mumkin.

Ta’lim muassasalarida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tashkil etishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish alohida ahamiyatga ega. Sport maydonlari va jihozlarining texnik holati, mashg‘ulot joyining sanitariya-gigiyena talablariga javob berishi, mashqlarni to‘g‘ri bajarish hamda jismoniy yuklamani nazorat qilish mashg‘ulotning muhim shartlaridan hisoblanadi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki sport mashg‘uloti rahbari ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olishi va zarur hollarda mashqlarni individuallashtirishi lozim. Bu yondashuv mashg‘ulotlarning sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Xulosa

Ta’lim muassasalarida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tizimli va ilmiy-metodik asosda tashkil etish o‘quvchi va talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vositasidir.

Sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, jismoniy yuklamani to‘g‘ri taqsimlash, qiziqarli va musobaqaviy metodlardan foydalanish, zamonaviy texnologiyalarni joriy etish hamda xavfsizlik talablariga rioya qilish muhim metodik shartlar hisoblanadi.

Shunday qilib, ommaviy sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari ta’lim jarayonining ajralmas qismi sifatida o‘quvchi va talabalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash bilan bir qatorda, ularda irodaviy, axloqiy va ijtimoiy sifatlarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005.
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.
4. Matkarimov A.T. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.
5. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii. – Moskva: Fizkultura i sport, 1978.
6. Lyax V.I. Fizicheskaya kultura: metodika prepodavaniya. – Moskva: Prosveshchenie, 2016.
7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020.
8. Maqsad va metodlarni aniqroq yozingO‘quvchi va talabalarni ajrating