

## **Methodology of Organizing and Conducting Wellness Events in General Secondary Schools**

**Radjapov Usmonbay Raximovich**

Professor of the Department of Physical Education and Sports of TDPU named after Nizomi

**Annotation:** This article provides information on the organization and conduct of extracurricular activities and sports holidays in general secondary schools.

**Keywords:** Children, sports, document, will, strength, maturity, student, health, movement, skill, health, study, study group.

### **KIRISH**

O‘zbekiston Respublikasida Prezidentimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sportga va bolalar jismoniy tarbiyasiga, bolalar sportiga katta e‘tibor berilmoqda: “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, “Sog‘lom avlod uchun” va shu kabilar biz, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga kuch-quvvat, iroda, intilish bermoqda [2].

O‘quvchilar bilan ta‘lim-tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlarini olib borish hamda darslar sifatini oshirish bo‘yicha F.R.Kadirova, R.Ahmidinov, Sh.Qurbonov, J.G‘.Yo‘ldoshev, J.Xasanboyev, M.Turonova, O.Hasanboyeva, R.N.Mavlonova, A.To‘rayeva, K.Xoliqberdiyev, N.N.Azizxodjayeva, D.D.Sharipova, A.Musurmonova, M.Toirova, F.R.Yuzlikayev, M.T.Toxtaxodjayeva, M.E.Xaydarov, K.M.Mahkamjonov, D.Yunusova, R.H.Jo‘rayevlar ilmiy izlanish olib borishgan.

Rossiya va MDH mamlakatlarida ham jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik hamda jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish tadbirlari bo‘yicha turli yillarda A.A.Gujalovskiy, V. K. Shuruxina, A. M. Shlemin, G. B. Meykson, L.E.Lyubomirskiy, B.N.Minyaev, B.M.Shiyan, A.P.Matveev, G.B.Melnikov, J.K.Xolodov, V.S. Kuznesov ilmiy tadqiqot ishlari olib borgan.

Maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasining o‘zagi bo‘lib bolalar “salomatligi” hisoblanadi. Shuning uchun hozirgi kunning muhim vazifalaridan biri-bolalarning o‘z sog‘liqlarini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan malakasini shakllantirib borishdir.

Belgilangan vazifalarni hal qilish nazariy va empirik tadqiqot usullaridan foydalanish asosida amalga oshirildi: ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatishlar, modellashtirish, umumlashtirish, natijalarni qayta ishlash usullaridan foydalanildi.

Boshlang‘ich sinflarda bolalar faoliyatining asosiy bo‘limlaridan birini jismoniy tarbiya bo‘yicha olib boriladigan ishlar tashkil etadi. Bu ish o‘qituvchilar tomonidan hamda shifokor va boshqa mutaxassislar (musiqi rahbarlari va boshqalar) qatnashgan holda maxsus dastur bo‘yicha amalga oshiriladi.

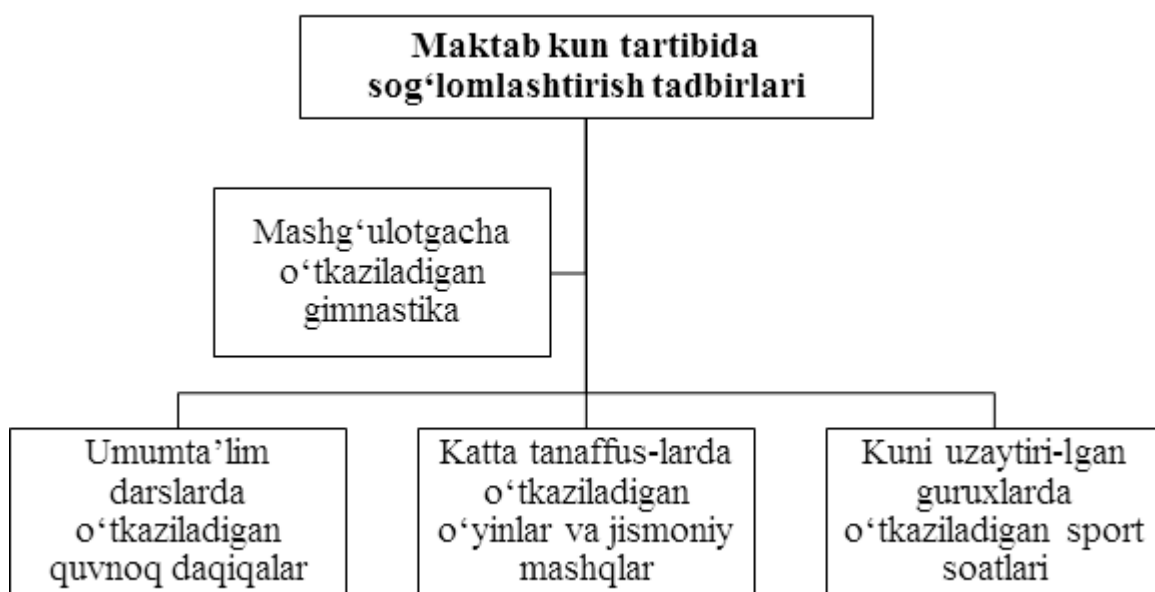
Jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalarni har tomonlama garmonik rivojlangan, jismonan baquvvat, hayotga, mehnatga, Vatanni himoya qilishga tayyor qilib voyaga, kamolga yetkazishdir.

Maktab yoshidagi o‘quvchilarni tarbiyalash vazifalari O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalaridan kelib chiqib 3-ta asosiy a) sog‘lomlashtirish, b) ta‘limiy, v) tarbiyaviy guruhlariga bo‘linadi [3].

Bolaning sog‘lig‘ini aks ettiruvchi ko‘rsatgichlaridan biri tana bo‘limlarining o‘zaro nisbatining to‘g‘riligidir: yoshi o‘sishi bilan og‘irligi, bo‘yi va ko‘krak qafasining aylanasini proporsional o‘zgarishi lozim.

Oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilishi tufayli bolalar uchun hamma shart-sharoitlar yaratilmoqda: sport majmuasi, alohida stadionlar, sport zallar, xavzalar, tennis maydonchalari va boshqalar, sport anjomlari va uskunalar. Shunday bo'lsa ham, olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarining tahlili maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligining pastligini, dastur talablariga yetarlicha javob beraolmasligini takidlaydi. Eng kichik yoshdan boshlab harakatsizlik oshib bormoqda. Buning asosiy sababi maktabgacha tarbiya muassasalarida, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya masalalari yuqori darajaga ko'tarilmagan. Bog'cha tarbiyachilari hamda boshlang'ich sinf o'qituvchilarining bu masala bo'yicha nazariy va amaliy bilimi yetarli darajada emas. Jismoniy tarbiyaning hamma shakllari amalga oshirilmaydi, bajarilsa ham yetarli darajada emasligini ko'rsatmoqda.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotidan tashqari muntazam kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarini qat'iy tartibda olib borilishi lozim.



Ularga birinchi navbatda mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanafuslarda o'tkaziladigan o'yinlar, umumta'lim darslarida o'tkaziladigan "Quvnoq daqiqalar", mustaqil jismoniy mashqlar va kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari kiradi. Bular albatta bolalarda harakat faolligini nisbatan oshiradi. Ta'lim muassasalari kun tartibida olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga "Mashg'ulotgacha gimnastika", ya'ni birinchi dars boshlanishdan oldin o'tkaziladigan gimnastika; umumta'lim dars jarayonida olib boriladigan "Quvnoq daqiqalar"; "Uzaytirilgan tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar"; kuni uzaytirilgan guruxlarda "Sport soatlari" kiradi. Mashg'ulotgacha gimnastika – har kuni birinchi dars boshlanishdan oldin o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir.

Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastikaning har bir majmuasi:

- ✓ muskul va yurak – tomir tizimiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish;
- ✓ o'quvchilarning qaddi qomatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish;
- ✓ jismoniy yuklanishning uzviyligi;
- ✓ mashqlarning o'quvchilarga tanish bo'lishi va yengil bajarilishi;
- ✓ emotsional xolatini oshirish;
- ✓ o'tkazish joyining talabga javob berishning taqozo etadi.

Darsdan oldin bajariladigan mashg'ulotgacha gimnastikaning ahamiyati va uning qiymati judda katta: dars materiallarini to'g'ri va yaxshi o'zlashtirishga imkoniyat yaratadi hamda o'quvchilarni emotsional xolatini, kayfiyatini ko'taradi. Shuning uchun har bir shahar, tuman va qishloq maktablarda tashkil qilish hamda o'tkazish shart. Maktab, akademik litsey, kasb-hunar kollej ma'muriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu tadbirlarni yaxshilab yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilar jamoasi, o'quvchilar faolligi va ota-onalar bilan birgalikda tayyorgarlik ishini olib borish kerak. Albatta, bu masala o'quvchilar hayotiga kirib borish uchun uni har bir ta'lim muassasalar pedagogik jamoasida jiddiyoq muhokama qilib chiqish kerak va direktor buyrug'iga binoan bu tadbirni muntazam tashkil qilish va o'tkazish lozim, chunki bu holda o'quvchilarning intizomi yaxshilanib, bu muhim tadbirga butun pedagogik jamoasi safarbar qilinadi.

Respublikamizning iqlim sharoitini hisobga olib, muassasa maydonchasiga qum – shag'al yotqizib shibbalash va atrofiga daraxtlar o'tkazilsa yoki yomg'irdan saqlaydigan va issiq kunlarda salqin beradigan soyabonlar bosh ustiga nur bo'ladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini samarali olib borish uchun eng faol o'quvchilar hamda eng yaxshi sportchilardan o'ziga yordamchilarni tayyorlashlari lozim. Mashg'ulotgacha gimnastika mashqlarini o'tkazuvchilarni tayyorlashdagi eng yaxshi usul o'quv seminar o'tkazishdir. Seminarda quyidagi shartlarga amal qilish kerak [9]:

1. Har bir yoshdagi o'quvchilarning jamoatchi instruktorlari bilan mashqlar majmuasini alohida-alohida o'rganish;
2. Har bir mashqni nomini aytib, uning qanday bajarilishini o'quvchilarga ko'rsatib, ularga mashqni bajarib ko'rishni taklif qilish, mashqning ta'sirini tushuntirib, bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolarni eslatib o'tish.
3. Instruktorlarga hamma mashqlarni belgilangan tartibda bajartirib, har bir harakat va holatlar to'xtab-to'xtab, ularni aniq ijro etish;
4. Harakatlarni aniq bajara olmagan o'quvchilarga shu harakatni puxta o'rganib olgunlariga qadar harakatlarni takrorlash;
5. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sinf rahbarlari dars jarayonida mashqlar majmuasini o'rgatayotgan paytlarida o'quvchilarni jamoatchi instruktorlik talablarini to'g'ri bajarishlariga ko'maklashishlari lozim.

O'quvchilarga mashqlar majmuasini jismoniy tarbiya darslarida o'rgatiladi. Shuningdek bu majmua chiroyli yozilib, ko'zga ko'rinarli joyga osib qo'yilishi lozim. O'quvchilar bu majmuani uyda o'zlari mustaqil ravishda takrorlaydilar.

Ko'pchilik maktablarning tajribasiga asosan, o'quvchilarda darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaga havas uyg'otish uchun sinflararo musobaqa tashkil etilib, maxsus salomatlik burchagi tuzish, unga natijalarni yozib borish shart. Buning uchun eng faol o'quvchilardan hakamlar tanlanib, ular har bir sinfda mashqlarni bajarishi, xulqi, faolliklarini baholaydilar. O'quvchilarning uyushqoqligi ko'p jihatdan ular bilan olib borilgan tayyorgarlik ishlarga bog'liq bo'ladi. Tanlab olingan mashqlar majmuasini bajarish uchun har bir sinfga maydonda alohida doimiy joyni ajratib qo'yish lozim.

Gimnastika mashqlari musiqa bilan o'tkazilsa, yanada yaxshi bo'ladi. Darsdan oldin o'tkaziladigan "Mashg'ulotgacha gimnastika" mashqlar majmuasini boshlang'ich sinflarda 7-8 daqiqa davom etadi. Har bir mashqlar majmuasi o'quvchilarga bir hafta davomida bajarilishi mumkin. O'quvchilarda mashqlarni bajarishga bo'lgan havasni oshirish maqsadida har 2-3 kundan keyin mashqlar majmuasining biror qismini o'zgartirib turish lozim. Jismoniy mashqlar majmuasini umuman jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'zi ishlab chiqadi. Keyinchalik esa bu ishning jamoatchi instruktor yoki sportchi tashabbuskor iqtidorli o'quvchilarga topshirish mumkin, albatta jismoniy tarbiya o'qituvchisining nazorat asosida. Jismoniy mashqlar majmuasini, shu jumladan hamda asosiy muskullarga ta'sir etadigan qilib tuzilishi maqsadga muvofiqdir.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaning asosiy mazmuni buyumlarsiz olib boriladigan oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar tashkil qiladi. Hamma o'quvchilarni bir maydonga joylashtirish imkoniga ega bo'lgan muassasalar hamma yoshdagi o'quvchilar bilan bir joyda o'tkazadilar. Agar bunday imkoniyatlar yo'q bo'lsa, unda guruhlarga bo'linib imkoniyati bor joylarda har guruhlar bilan alohida o'tkaziladi. Shu jumladan boshlang'ich sinflar bilan. Ular ham 1 sinflar, 2 sinflar, 3 sinflar, 4 sinflar alohida juflangan xolda o'tishlari mumkin. Iloji bo'lsa 1-2 sinf o'quvchilari va 3-4 sinf o'quvchilari alohida olib boriladi yoki 1-4 sinf o'quvchilari bilan bir joyda o'tkaziladi [9]. Agarda pedagogik va metodik nuqtaiy nazardan hamda gigienik va sanitariyaga rioya qilgan xolda to'g'ri tashkil qilib o'tkazilsa hammasida o'quv ishiga faqat ijobiy ta'sir etadi. Lekin bu tadbir yil davomida muntazam uzluksiz olib borilishi shart. Bu unitilmaydigan zarur sog'lomlashtirish tadbiridir. Bunga katta ma'suliyat va e'tibor bilan qarash lozim, chunki umumta'lim darslarda, ayniqsa birinchi soatda materiallarni o'zlashtirishga ko'maklashadi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligini mustahkamlash jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadidir.

Har-xil mintaqalarda o'quvchilarni jismoniy mashg'ulotga bo'lgan qiziqishlarini oshirishda turli xildagi usul va uslublarni qo'llaniladi hamda to'g'ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya darsi o'quvchilarni jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Boshlang'ich sinflarda kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish bolalarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlariga qiziqish uyg'otadi. Tadbirlarni muntazam o'tkazilishi o'quvchilarni kunlik harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirilishiga ko'maklashadi.

O'quvchilarga differensial (tabaqali) yondashish, ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qulay vaqtligini hisobga olib, jismoniy yuklamalarni asta-sekinlik bilan oshirib borish, bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirishga yordamlashadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan milliy va xalq o'yinlarini o'tkazish, ularni avvalo jismoniy rivojlanishini, tayyorgarligini oshirish bilan birgalikda do'stlikni, ahloqiy tarbiyani, munosabatni shakllantiradi hamda jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

“O'yin”, “Musobaqa” va shu kabi metodlardan foydalanib jismoniy tarbiya darsini tashkil qilish va o'tkazish mashg'ulot sifatini, o'quvchilar harakat faolligini oshiradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida. O'zbekiston Respublikasining Qonuni, 04.09.2015 yildagi O'RQ-394-son
2. “Sog'lom avlod uchun” ordenini ta'sis etish to'g'risida. O'zbekiston Respublikasining Qonuni, 07.05.1993 yildagi 873-XII-son
3. Матвеев Л.П. Дарслик “Теория и методика физической культуры”, М. 1991.
4. Илина Л.Ю. Физкультурные занятия в старших группах детского сада. М. 1992.
5. Василков Г.А. Василков В.Г. «От игры – к спорту» М. 1985.
6. Раджапов, У. Р., & Зайниддинов, Т. Б. (2017). Методические особенности проведения уроков физической культуры в 1–3 классах школы. *Образование и воспитание*, (1), 33-36.
7. Раджапов, У. Р., Зайниддинов, Т. Б., & Рахимов, А. У. (2016). Методика обучения прыжкам в длину. *Молодой ученый*, (7), 697-701.
8. Раджапов, У. Р., & Ибрагимов, А. Т. (2016). Формы организации работы по физической культуре и спорту. *Молодой ученый*, (25), 580-582.

9. Раджапов, У. Р., & Зарипов, Ш. З. (2017). Роль и значение подвижных игр в гандболе. *Молодой ученый*, (12), 583-585.
10. Раджапов, У. Р., & Сушко, Г. К. (2017). Оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. *Образование и воспитание*, (1), 36-37.
11. Рахимкулов, К. Д., & Раджапов, У. Р. (2014). Физическая культура в системе воспитательной деятельности. *Педагогика и современность*, 1(1-1), 144-148.
12. Rakhimovich, R. U., & Abdumusa, A. B. (2022). NORMALIZATION OF LOAD THROUGH ACYCLIC EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS OF GENERAL SECONDARY SCHOOLS. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 7, 31-36.
13. Radjarov, U. R., Hakimdjanova, K., & Sh, J. (2022). BOSHLANG 'ICH SINFI O 'QUVCHILARIDA HARAKATLI O 'YINLAR ORQALI BARKAMOL INSONNI KAMOL TOPTIRISH G 'OYASINING PEDAGOGIC AHAMIYATI. *Ученый XXI века*, (9 (90)), 43-50.
14. Раджапов, У., & Алиева, И. (2021). Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchilarning gimnastika mashqlari orqali harakat konikmalarini rivojlantirish. *Общество и инновации*, 2(5), 135-140.
15. Раджапов, У., & Алиева, И. (2021). Развитие движений навыков с помощью гимнастических упражнений для дошкольников. *Общество и инновации*, 2(5), 135-140.
16. Раджапов, У. Р., & Исмаилова, М. (2020). СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ, СВЯЗАННАЯ С ФОРМИРОВАНИЕМ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПОРТА. *Ответственный редактор*, 95.
17. Раджапов, У. Р. (2016). Методика обучения учащихся младших классов на уроках по лёгкой атлетике. *Молодой ученый*, (2), 832-835.