



**ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ASOSIDA UMUMIY O'RTA TA'LIM  
MAKTABLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL ETISH**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.75.77.034>

*Munirov Nurali Alisherovich,*

*o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, <https://orcid.org/0000-0002-0352-2555>*

*Annotatsiya: maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida zamonaviy yondashuvlar asosida kurash darslarini tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar berilgan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari mashg'ulot jarayonidagi vazifalari ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiyaga yangi yondashuvlar yoshlar muammolarini zamonaviy hal qilish zarurati bilan bog'liq bo'lib, dars yuksak darajada o'tishini ta'minlash va tegishli sinf jismoniy tarbiya dasturini to'liq bajarish ham o'quvchilarni jismoniy madaniyatga qiziqtirish va ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish odatlarni shakllantirish talab etiladi.*

*Kalit so'zlar: kurash, ta'lim muassasasi, dars, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, barkamollik, salomatlik.*

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБЕ В ОБЩИХ СРЕДНИХ ШКОЛАХ НА  
ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ**

*Муниров Нурали Алишерович,*

*преподаватель Бухарский государственный университет*

*Аннотация: в статье даны методические рекомендации по организации занятий спортивной борьбой в общеобразовательных школах на основе современных подходов. Обозначены обязанности учителей физической культуры на уроках. Новые подходы к физическому воспитанию связаны с необходимостью модернизации проблема молодежи, обеспечить проведение уроков на высоком уровне и в полной мере реализовать соответствующую программу занятий по физическому воспитанию.*

*Ключевые слова: борьба, образовательное учреждение, урок, физическое воспитание, тренировка, совершенствование, здоровье.*

**ORGANIZATION OF WRESTLING CLASSES IN GENERAL SECONDARY  
SCHOOLS ON THE BASIS OF MODERN APPROACHES**

*Munirov Nurali Alisherovich,*

*teacher, Bukhara State University*

*Abstract.: The article provides methodological recommendations for organizing wrestling classes in secondary schools based on modern approaches. The duties of teachers of physical culture in the classroom are indicated. New approaches to physical education are associated with the need to modernize the problems of young people, to provide lessons at a high level and to fully implement the appropriate program of physical education classes.*

*Key words: wrestling, educational institution, lesson, physical education, training, improvement, health.*

*Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 2 oktyabrdagi PQ-3306-son qaroriga muvofiq sportchilar, trenerlar va hakamlarning mahorati va malakasini muntazam oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, sport muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash hamda o'quv-mashg'ulot jarayonlarining yuqori sifatini ta'minlash, shuningdek, «Kurash» milliy sport turini respublika aholisining keng qatlamlari o'rtasida, ayniqsa, voyaga etmaganlar va yoshlar*

o'rtasida faol targ'ib qilish hamda ommalashtirish asosiy maqsad qilib belgilangan. Shuningdek, qarorda umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslari va tadbirlari mazmuniga o'zbek milliy kurashi tarixi va hozirgi kundagi taraqqiyotini aks ettiruvchi materiallarni singdirish, yozgi ta'til davrida umumta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida «Yozgi ta'tilni kurash bilan birga o'tkazamiz» shiori ostida musobaqa va o'quv mashg'ulotlar o'tkazish kabi vazifalar ham belgalangan.

Metodlar. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonlari, jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchilarini jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonlari o'quvchilarni barcha sinf bosqichlarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasaning pedagogik jamoasi jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarning roli katta. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya tadbirlari etalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va ta'tillarda olib boriladigan turizm mashg'ulotlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tadbirlarida o'quvchilar hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlarni bajarib harakat malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik vositalar yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarni jismoniy harakatlarga va sport turlarining texnikasi va taktikasiga o'rgatish vazifalarini bajaradi. Jismoniy tarbiya darslari sinf bosqichlariga muvofiq turli shakllarda tashkil etiladi. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari harakatli o'yinlar, gimnastika hamda yengil atletika mashqlaridan iborat bo'ladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya tadbirlari bolalarni jismoniy harakatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish, ularni ko'proq harakatlar bajarishga jalb etishdan iborat bo'ladi.

O'rta sinflarda jismoniy tarbiya darslari sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika va kross mashg'ulotlaridan tashkil topadi. Bolalarni sport turlari bo'yicha texnik va taktik tayyorgarliklarni amalga oshirish hamda jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslari sport o'yinlari, sport turlari, gimnastika hamda suzish va ritmik gimnastika mashg'ulotlari shakllarda o'tkaziladi. Shuningdek yuqori sinf o'quvchilari akademik litsey talabalari va kasb hunar kollejlari talabalari bilan ham jismoniy tarbiya darslari jarayonlarida kasbga yo'naltirish, kasbiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Dam olish kunlari va ta'tillarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish vazifalarini amalga oshiradi. Tabiat qo'ynida bo'lish, toza havodan nafas olish, tabiiy suv havzalarida cho'milish, quyosh nurlarida tobilanish bola organizmiga sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Safarlar va sayohatlar davomida bolalar yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, osilish va oshib o'tish kabi jismoniy harakatlar bajarib jismoniy fazilatlarini rivojlanadi.

Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya tadbirlarida jismoniy rivojlantirish jarayonlari jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlar bajarish yordamida tashkil etiladi. Jismoniy rivojlanish darajalari bolalarning tana tuzilishidagi ijobiy o'zgarishlar bo'y o'sishi, vazn ortishi, o'pkaning tiriklik sig'imi kengayi hisobiga ko'krak qafasini aylanasini ortishi, muskul kuchini ortishi munosabati bilan tana qismlari muskullarni shaklini o'zgarishi, yurak qon-tomir tizimi va boshqa organlarning jismoniy yuklamalarga chidamliligi ortishida namoyon bo'ladi.

O'quvchilarni jismoniy rivojlanishini tashqi kuzatuvda aniqlanadigan natijalar tana tuzilishini ijobiy o'zgarishida deb belgilash mumkin. Shuningdek o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanganligi bilan baholanadi. Jismoniy fazilatlarini baholash, jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari, Alpomish va Barchinoy test sinovlari orqali o'tkazilishi mumkin. Kuch fazilatini

rivojlanganlik darajasi dinamometrlarda yoki kuch mashqlarini bajarish bilan baholanadi.

Chidamlilikni baholashda uzoq masofaga yugurishlar va kross yugurishlar bo'yicha sinovlar o'tkaziladi. Tezkorlikni baholash uchun esa qisqa masofaga yugurishlar, estafeta yugurishlar va makkisimon yugurishlar bo'yicha sinovlar topshiriladi. Chaqqonlikni aniqlashda sport o'yinlari turlariga 8 muvofiq bo'lgan mashqlarni bajarish talab etiladi. Egiluvchanlik sifati tana qismlarining bo'g'imlari hamda umurtqa pog'onasining egiluvchanligini aniqlash mashqlari bajariladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari jismoniy tarbiya tadbirlari yordamida o'quvchilarni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayoni pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklarga muvofiq tashkil etilishi kerak.

Shu bilan birga jismoniy tarbiya tadbirlarda o'quvchilarni jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish ham maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya jarayonlarida ijobiy natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar muntazam tashkil etilishi kerak. Shuningdek mashg'ulot jarayonlarida o'quvchilar ongli va faol ishtirok etishini ta'minlash.

Ularni jismoniy harakat va ko'nikmalarini shakllantirishga katta yordam beradi. Jismoniy rivojlanish darajasi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarliklari darajasini belgilaydi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy qobiliyatlarni shakllanganligi hamda shaxsiy xususiyatlar muvofiq holatda tashkil etish mashg'ulotlarda ko'plab samaralarga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya o'qituvchilar va murabbiylar jismoniy tarbiya tadbirlarida va sport mashg'ulotlarida o'quvchilar va shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga muvofiq yondashishlari hamda jismoniy harakatlarni bajarish texnikasini to'liq egallashiga erishish mashg'ulot jarayonlarini uslubiy to'g'ri tashkil etilishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya boshqa tarbiyalardan o'zining amaliy uslublariga ega bo'lishi bilan farqlanadi.

Har bir jismoniy mashq va jismoniy harakatlar o'qituvchi va murabbiy tomonidan bajarib ko'rsatilishi va o'quvchi hamda shug'ullanuvchilar ularni amalda bajarib takrorlashi lozim. Jismoniy harakat va mashqlarni amaliy bajarishda ustozlar xatolar va kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar beradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida bolalarning jismoniy fazilatlarini kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanib boradi. Buning uchun mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalar ta'sirini orttirib borish kerak. Jismoniy yuklamalar ta'siri ortib borishiga muvofiq jismoniy fazilatlar ham rivojlanib boradi. Bir xil ta'sirga ega bo'lgan jismoniy yuklamalarni bajarish va jismoniy yuklamalar ta'sirini orttirmaslik jismoniy fazilatlarini rivojlantira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonlari shug'ullanuvchilarni organizmni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlanishi ta'minlaydi.

Bu jarayon mashg'ulotlar muntazam tashkil etilgandagina amalga oshadi. Jismoniy tarbiya tadbirlari va sport mashg'ulotlarini sababsiz to'xtab qolishi hamda shug'ullanuvchini mashg'ulotlarga ishtirok etmasligi jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlarni bajarishda xato va kamchiliklar sodir bo'lishiga olib keladi.

Shuning uchun shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarda muntazam ishtirok etishi qoldirilgan mashg'ulot uchun mustaqil shug'ullanishi talab etiladi. Jismoniy yuklamalar ta'siri bajariladigan harakatlar va mashqlarning miqdori, hajmi va sur'ati o'zgarishi bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlarni va harakatlarni bajarish sonini ortib borishi jismoniy yuklamaning miqdorini belgilaydi.

Jismoniy mashqlar va harakatlarni bajarishga ajratilgan vaqtni ortishi esa jismoniy yuklama hajmini ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va harakatlarni bajarish tempi va ritmini ortib borishi jismoniy yuklamalar ta'siri sur'atini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya jarayonlari oddiydan murakkabga qarab intilish, mashg'ulotlar jarayonlarida o'quvchilarni yoshi, jinsi, shaxsiy xususiyatlari va jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olish bilan birga jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylari kasbiy mahoratlariga ham bog'liq.

Shuningdek jismoniy tarbiya jarayonlarini samarali tashkil etishda tabiatning

sog'lomlashtirivchi kuchlari va gigienik qoidalarini ham ahamiyati katta. Sport inshootlari va sport zallarini zamonviy talablarga javob berishi sport jihozlarini yaroqliligi, qulayligi va zamonaviyligi ham mashg'ulotlarni samarali tashkil etishga katta yordam beradi.

Natijalar. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy harakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchilardan xavaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Maktabda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

O'quvchilarni sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi: Sog'liqni mustahkamlash jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza havoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. O'quvchilarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskursiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa maktabdagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhim hisoblanadi. U har bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak.

O'quvchilik davri bolalarning tez o'sish va jismoniy rivojlantirish davridir. Shuning uchun maktab o'quvchilarining jismoniy jihatdan normal rivojlanishi uchun iloji boricha ko'proq kuch sarflash kerak. O'quvchilarning uyg'un rivojlanishida qomat muayyan ahamiyatga ega. Barcha ichki organlarning to'g'ri rivojlanishi va normal ishlashi qomat bilan bog'liqdir. Sog'likni mustahkamlash va organizmni chiniqtirishda tabiatning tabiiy omillardan keng foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish. Bu vazifa o'quvchilarga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi xaqidagi, gigienik qoidalarga, shuningdek, dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalariga rioya qilish xaqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi bolalar sog'ligini mustahkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita dahldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o'zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi. Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida bolalar jismoniy rivojlanishi ta'minlanadi.

Shuningdek, o'quvchilarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi. Harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish.

Maktabning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar bolalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mehnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchilarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy fazilatlarini takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, ephillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur bo'lgan sifatlardir. Ular bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi

bilan uzviy bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy fazilatlarini bir-biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o'quvchilarni sport turlariga jalb etish.

Axloqiy va estetik sifatlarini tarbiyalash. Botirlik, qat'iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik hissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatiga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli ahloqiy va irodaviy sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik hislarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, bolalarda Vatanga muhabbat, vatanparvarlik, his-tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalash. To'g'ri qomatni shakllantirish. Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish. Qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu sohada ijobiy natijalarga erishish uchun bola o'tirganda, tik turganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi haqida g'amho'rlik qilish zarur; jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak; jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlarga bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchilarga uyga tegishli vazifalar berish kerak. O'quvchilarda tashkilotchilikni tarbiyalash, jismoniy madaniyat faoliyatini tayyorlash.

Maktabda ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarini muvaffaqiyatli olib borish, jismoniy madaniyat darslari hamda sinfdan tashqari mashg'ulotlarni to'laqonli o'tkazishda o'quvchilar jismoniy madaniyat faoliyatining o'qituvchiga doimiy yordam zarur. Sinflarda o'quvchilar orasida jismoniy madaniyat tashkilotchilari, sport to'garaklarida jamoa sardorlari, guruh boshliqlari saylanadi. Ular faol sportchi o'quvchilar ichidan tanlanadi.

Maktabda sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarishda jismoniy madaniyat jamoasiga yaqindan yordam beradilar. Shuningdek, o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda katta rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish.

Maktabda jismoniy tarbiyaning vazifasi bolalarni faqat maktabdagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun bolalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish, mashg'ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilar o'zaro do'stona hamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur.

O'quvchilarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra ularni sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish. Shuningdek, yashash joylari, maktablar, sport to'garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarni amalga oshirish.

Maktabda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish. Maktabdagi hamma xodimlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning maqsadi, vazifalari, mazmuni va shakllarini to'g'ri tushunishlari, amaliy ishlarda o'z kuchiga yarasha qatnashishlari, o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni faol targ'ib qilishlari lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart: dars yuksak darajada o'tishini ta'minlash va tegishli sinf jismoniy tarbiya dasturini to'liq bajarish; shifokor bilan birgalikda o'quvchilarni tibbiy tekshiruvdan o'z vaqtida o'tkazib borish va o'z ishlarida tibbiy tekshiruv natijalarini hisobga olish; dars o'tkaziladigan joylarning tegishli sanitariya-gigiena holatida saqlanishini ta'minlash; bolalarning hammasi jismoniy mashqlar bilan qulay kiyimlarda shug'ullanishlarga erishish; jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni uyushtirish va o'tkazishda ishtirok etish hamda unga o'quvchilarni keng jalb qilish; bolalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati haqida ota-onalar o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish; bolalarni jismoniy tarbiyalash sohasidagi bilimlarini muntazam oshirib borish; o'quvchilarni jismoniy madaniyatga qiziqtirish va ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish



odatlarini shakllantirish.

Xulosa. O'qituvchilar o'z malakalarini oshirib borish uchun tajriba almashadilar, bir-birlarining darslarini tahlil etishni tashkil etadilar. Maktabda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy vazifalarni jismoniy madaniyat jamoasi amalga oshiradi. Jismoniy madaniyat jamoasiga maktab direktori rahbarlik qiladi. Shuningdek u va direktorning o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari maktabdagi barcha jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini boshqaradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari jismoniy tarbiya darslari va kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazadilar. Jismoniy tarbiyadan faol sportchi o'quvchilar hamda yoshlar jamiyati a'zolari va rahbarlari jismoniy tarbiya tadbirlari va sport musobaqalari, bayramlarini tashkil etishda, sayrlar, ekskursiya va turizm, sayyohlik yurishlari o'tkazishda jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yaqindan yordam beradilar. Shu bilan birga sportchi o'quvchilar boshqa o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda muhim rol o'ynaydilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ataev A.Q. Kurash. O'smirlar va yoshlarni kurashga o'rgatishning metodikasi va vositalari. T., 1987.

2. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures // Конференции. – 2020

3. Davronov N. I. The concept of physical education and physical culture // Ученый XXI века. – С. 91.

4. Давронов Н. И. «Авеста» как ценность и источник по физическому воспитанию молодежи // Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 87-91.

5. Давронов Н. И. Предотвращения вредных привычек у подростков на основе физической культуры и спорта // European research. – 2018. – С. 132-134.

6. Ismoilovich D. N. National folk games a means of development of physical attitudes in primary school students // Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – Т. 12. – С. 166-169.

7. Kerimov, F., Umarov, M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.

8. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.

9. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.

10. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2013y.

11. Муниров, Н. А. «Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодежи.» УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА 4 (2019): 69-70.

12. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш // Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40).

13. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся // Проблемы науки. – 2021. – С. 47