PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI
ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI DAVOMIYLIGINI 45 DAQIQADAN 60 DAQIQAGA OSHIRISH ZARURATI

Sattorov Sardor Sunnatulloyevich
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi
2-bosqich 110-guruh talabasi
sardarsattorov@gmail.com
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20365296

Annotatsiya.
Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari davomiyligining 45 daqiqalik modeli tahlil qilinadi. O‘zbekiston Respublikasining amaldagi umumiy o‘rta ta’lim nizomiga ko‘ra, dars mashg‘ulotining davomiyligi 45 daqiqa etib belgilangan, darslar orasidagi tanaffuslar esa 5–10 daqiqa oralig‘ida tashkil etiladi. Biroq jismoniy tarbiya darsi o‘z mazmuniga ko‘ra asosan amaliy xarakterga ega bo‘lib, unda safga turish, tushuntirish, qizdirish, mashqni bajarish, xatolarni tuzatish va yakuniy xulosalar uchun vaqt talab etiladi. Shu sababli ayrim sinflarda yangi harakat elementlarini o‘rgatish va mustahkamlash uchun 45 daqiqa yetarli bo‘lmay qoladi. Maqolada dars davomiyligini 60 daqiqaga oshirish zarurati normativ-huquqiy, pedagogik va sog‘liqni saqlash nuqtayi nazaridan asoslab beriladi.
Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, dars davomiyligi, maktab ta’limi, harakat ko‘nikmalari, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik samaradorlik.

Abstract
This article analyzes the 45-minute model of physical education lessons in general secondary schools. According to the current regulations on general secondary education of the Republic of Uzbekistan, the duration of a lesson is set at 45 minutes, while breaks between classes are organized within 5–10 minutes. However, due to the practical nature of physical education classes, time is required for lining up students, giving explanations, warming up, performing exercises, correcting mistakes, and summarizing the lesson. Therefore, in some grades, 45 minutes is not sufficient for teaching and reinforcing new movement elements. The article substantiates the necessity of increasing the duration of physical education lessons to 60 minutes from normative-legal, pedagogical, and health-related perspectives.
Keywords: physical education, lesson duration, school education, motor skills, healthy lifestyle, pedagogical effectiveness.

Аннотация
В данной статье анализируется 45-минутная модель уроков физической культуры в общеобразовательных школах. Согласно действующему положению о системе общего среднего образования Республики Узбекистан, продолжительность урока установлена в размере 45 минут, а перемены между занятиями организуются в пределах 5–10 минут. Однако урок физической культуры по своему содержанию носит преимущественно практический характер, так как требует времени на построение учащихся, объяснение материала, разминку, выполнение упражнений, исправление ошибок и подведение итогов занятия. Поэтому в некоторых классах 45 минут оказывается недостаточно для обучения и закрепления новых двигательных элементов. В статье обосновывается необходимость увеличения продолжительности уроков физической культуры до 60 минут с нормативно-правовой, педагогической и оздоровительной точек зрения.

Ключевые слова: физическая культура, продолжительность урока, школьное образование, двигательные навыки, здоровый образ жизни, педагогическая эффективность.

Kirish

Jismoniy tarbiya maktab ta’limining ajralmas qismi bo‘lib, u o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lig‘i, harakat madaniyati, iroda sifati va ijtimoiy faolligini shakllantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darsi oddiy nazariy mashg‘ulot emas, balki o‘quvchining tanasi, harakati, koordinatsiyasi va psixologik tayyorgarligini shakllantiruvchi amaliy jarayondir. Shu bois bunday darslarda vaqt omili juda muhim hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasida umumiy o‘rta ta’lim darslari 45 daqiqa davom etishi belgilangan bo‘lsa-da, jismoniy tarbiya fanining amaliy mazmuni bu muddatni qayta ko‘rib chiqish zaruratini tug‘diradi. 2024-yil 15-noyabrdagi qarorda umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini tubdan takomillashtirish va o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishini kuchaytirish vazifalari belgilangan. Bu esa mazkur yo‘nalish davlat darajasida e’tibor markazida ekanini ko‘rsatadi. Ya’ni muammo faqat dars vaqtida emas, balki jismoniy tarbiya fanining samaradorligini oshirishda ham ko‘rinadi.

Tadqiqot usullari

Maqola quyidagi usullar asosida tayyorlandi: normativ-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, xalqaro tavsiyalarni solishtirish, pedagogik umumlashtirish va mantiqiy xulosa chiqarish. Tahlilda O‘zbekiston Respublikasining umumiy o‘rta ta’limga oid nizomi, jismoniy tarbiya va sport sohasiga doir qarorlari, shuningdek Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti va UNESCOning tavsiyalari foydalanildi.

Natijalar

Amaldagi 45 daqiqalik dars modelida vaqt quyidagicha sarflanadi: tashkiliy qism, davomat, xavfsizlik bo‘yicha eslatmalar, qizdirish mashqlari, asosiy mashqlar, mustahkamlash va yakuniy qism. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, darsning asosiy qismi ko‘pincha 20–25 daqiqa atrofida qoladi. Jismoniy tarbiya darsida esa harakatni tushunish, ko‘rsatmani eslab qolish, bir necha bor takrorlash va individual xatolarni tuzatish uchun bundan ko‘proq vaqt zarur bo‘ladi. Bu xulosa amaliy pedagogik mantiqqa asoslangan bo‘lib, jismoniy tarbiya fanining o‘ziga xosligi bilan izohlanadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma’lumotlariga ko‘ra, 5–17 yoshdagi bolalar va o‘smirlar kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanishi kerak; bundan ortiq faollik qo‘shimcha foyda beradi. WHO ayniqsa mushak va suyakni mustahkamlovchi mashqlarni haftasiga kamida 3 marta bajarishni tavsiya qiladi. Shuningdek, jismoniy faollik bolalarda suyak sog‘lig‘ini, mushak rivojini, harakat va kognitiv rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashi qayd etilgan. Bu ma’lumotlar maktabdagi jismoniy tarbiya darslari faqat rasmiy mashg‘ulot bo‘lib qolmasdan, bolalarning real harakat ehtiyojini qondirishga ham xizmat qilishi kerakligini ko‘rsatadi.

UNESCOning sifatli jismoniy tarbiya bo‘yicha qarashlarida darsning asosiy mezonlari sifatida chastota, xilma-xillik, inklyuzivlik va mazmuniy boylik ko‘rsatiladi. Tashkilotning ta’kidlashicha, sifatli jismoniy tarbiya faqat mashq bajarish emas, balki hayotiy ko‘nikmalarni, ijobiy xulq-atvorni va keng qamrovli rivojlanishni shakllantiruvchi muhim jarayondir. Bunday vazifalarni qisqa vaqt ichida to‘liq bajarish qiyin. Shu sababli 45 daqiqalik dars ko‘p hollarda yetarli bo‘lmaydi, 60 daqiqalik model esa mazmunni chuqurlashtirishga imkon beradi.

Muhokama

Jismoniy tarbiya darsini 60 daqiqaga yetkazishning birinchi afzalligi — o‘quvchilarga harakat elementlarini yaxshiroq o‘zlashtirish imkonini berishidir. Masalan, yengil atletika, gimnastika, o‘yin texnikasi yoki umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatishda avval ko‘rsatish, keyin sinab ko‘rish, so‘ng xatoni tuzatish bosqichlari bo‘ladi. 45 daqiqada bu bosqichlar ko‘pincha shoshilinch kechadi. 60 daqiqada esa o‘qituvchi har bir bosqichga yetarli vaqt ajratishi mumkin. Bu — amaliy xulosa bo‘lib, jismoniy tarbiya darsining tabiati va xalqaro sifat mezonlari bilan mos keladi.

Ikkinchi afzallik — xavfsizlik va nazoratning yaxshilanishidir. Jismoniy mashqlar noto‘g‘ri bajarilganda shikastlanish xavfi ortadi. O‘qituvchi har bir o‘quvchining holatini kuzatish, yuklamani moslashtirish va texnik xatolarni tuzatish uchun vaqtga muhtoj bo‘ladi. Dars davomiyligi oshirilsa, nazorat sifati ham oshadi. Bu ayniqsa boshlang‘ich sinflar va harakat ko‘nikmalari endi shakllanayotgan o‘quvchilar uchun muhimdir. Mazkur xulosa WHO tavsiyalaridagi bolalar harakat rivoji va mushak-suyak salomatligiga doir ma’lumotlar bilan hamohangdir.

Uchinchi afzallik — takrorlashlar sonining ortishi va natijada ko‘nikmaning mustahkamlanishidir. Pedagogik jihatdan har qanday motor ko‘nikma ko‘p marotaba takrorlash orqali shakllanadi. 45 daqiqalik darsda mashqni bir-ikki marta bajarish bilan cheklanib qolish ehtimoli yuqori. 60 daqiqalik dars esa o‘quvchining mashqni tushunishi, sinab ko‘rishi va mustaqil bajarishi uchun kengroq imkon yaratadi. Bu esa o‘quv natijasini oshiradi.

To‘rtinchi jihat — jismoniy tarbiya fanining nufuzini oshirishdir. So‘nggi yillarda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qator qarorlar qabul qilingan bo‘lib, ularning mazmunida sohani yanada takomillashtirish, malakali kadrlar tayyorlash va ta’lim sifatini oshirish vazifalari turadi. Demak, dars davomiyligini ko‘paytirish taklifi ushbu siyosiy yo‘nalishning tabiiy davomi sifatida qaralishi mumkin. Bu ham normativ bazaga, ham ta’lim sifati haqidagi davlat maqsadlariga uyg‘un keladi.

Takliflar

Maktablarda jismoniy tarbiya darslarini 60 daqiqalik modelga o‘tkazish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi mumkin. Bunda darsning tashkiliy qismini ixchamlashtirish, asosiy qismni kengaytirish, harakatni mustahkamlash bosqichiga alohida vaqt ajratish va yakuniy qismini qisqartirmasdan, mazmunini samaraliroq tashkil etish lozim. Bu taklifning asosiy maqsadi — darsni shunchaki cho‘zish emas, balki uning sifatini oshirishdir.

Shuningdek, ayrim holatlarda haftalik yuklamani ko‘paytirish, amaliy mashg‘ulotlarni sport zalida yoki ochiq maydonda samaraliroq tashkil etish, o‘qituvchilar uchun metodik tavsiyalarni yangilash ham zarur bo‘ladi. Chunki dars vaqtini oshirish o‘zi bilan birga metodikaning ham takomillashuvini talab qiladi. Bu yondashuv UNESCOning sifatli jismoniy tarbiya bo‘yicha “mazmun, inklyuzivlik va xilma-xillik” tamoyillariga mos keladi.

Xulosa

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining 45 daqiqalik davomiyligi ko‘plab amaliy vazifalarni to‘liq bajarish uchun yetarli bo‘lmasligi mumkin. O‘zbekiston Respublikasidagi amaldagi nizomlar dars davomiyligini 45 daqiqa qilib belgilagan bo‘lsa-da, jismoniy tarbiya fanining tabiati, o‘quvchilarning harakatga bo‘lgan ehtiyoji va xalqaro tavsiyalar darsni yanada samarali tashkil etishni talab qiladi. Shu bois jismoniy tarbiya darslarini 60 daqiqagacha uzaytirish yoki amaliy qism uchun qo‘shimcha vaqt joriy etish o‘quvchilarning harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga va ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Bu taklif davlat siyosatidagi jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish yo‘nalishlari bilan ham uyg‘unlashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi umumiy o‘rta ta’lim to‘g‘risidagi nizom. Dars mashg‘ulotining davomiyligi — 45 daqiqa.
2. PQ-392-son qaror, 15.11.2024. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini tubdan takomillashtirish to‘g‘risida.
3. World Health Organization. Physical activity fact sheet.
4. UNESCO. Quality Physical Education.
5. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi hujjatlar.