



JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH MASALALARI

Ilyosboyev Sirojiddin Baxtiyor o'g'li

ChDPU, maktabgacha boshlang'ich ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi.

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga yetkazish va ular tomonidan samarali o'zlashtirilishini yo'lga qo'yishdan iboratdir. Maqolada jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish masalalari yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport, texnika, ta'lim-tarbiya, jismoniy madaniyat, mahorat, mashg'ulot, ko'nikma, malaka, yuklama.*

Аннотация: *В процессе физического воспитания обучение заключается в приобретении специальных знаний и умений выполнять движения, доведении их до учащихся и обеспечении их эффективного усвоения ими. В статье рассматриваются вопросы организации занятий по физическому воспитанию.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, методика, образование, физическая культура, умение, тренированность, способность, квалификация, нагрузка.*

Abstract: *In the process of physical education, education consists in mastering special knowledge and the ability to perform movements, conveying them to the student and ensuring their effective mastery by them. The article discusses the issues of organizing physical education classes.*

Keywords: *physical education, sports, technique, education, physical culture, skill, training, ability, qualification, load.*



KIRISH

Barchamizga ma'lumki jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, aholi salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportni o'rni beqiyosdir. Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishni, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti hisoblanadi.

Aholini ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishlari, turli sport musobaqalarida ishtirok etishlari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Yosh avlodning har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Bugungi kunda barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

O'quvchilarga bilim berishda jismoniy tarbiya ta'limi muhim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, jarayon mashq qilish – takrorlash orqali amalga oshiriladi va shug'ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish – tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yo'lga qo'yishdan iboratdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Umumiy ta'lim maktablarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida ayniqsa, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning faoliyati boshqariladi.



O'quvchilar faoliyatini boshqarish deganda mashg'ulot davomida o'qituvchi rejasiga muvofiq jismoniy mashqlarni bajarishni tashkillashtirish uslubiyatini tushunamiz.

Ta'lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchilari, o'quvchilar faoliyatini jismoniy tarbiya darslarida birvarakayiga (frontal), uzluksiz-ulab, guruhlarga ajratib, yakkama-yakka va aylanib yurib mashq bajarish uslubiyatlari orqali tashkillashtiriladi.

1. O'quvchi faoliyatini tashkillashtirishning frontal usuliyati deganda guruhdagi barcha o'quvchilarni birvarakayga o'qituvchi bilan birgalikda bir xil vazifani hal qilish uchun mashqni yoppasiga bajarishi tushuniladi. Bu uslubiyatning afzalligi mashqni bajarish uchun barcha o'quvchilarni teng qamrab olinishidir va ularni birvarakayiga band qilishi bo'lib, dars (mashg'ulot)da yuqori zichlikka erishiladi hamda yuklamani sur'ati, intensivligi va me'yori barcha uchun bir bo'lishligidadir.

Bu uslubiyatdan asosan darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida, yangi materialni o'zlashtirish, takomillashtirish darslarida, ko'proq kichik yoshdagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarda foydalaniladi.

2. O'quvchi faoliyatini uzluksiz-ulab tashkillashtirish usuliyati. Mashqni bajarish navbatini tushuntirishlarsiz, uslubiy ko'rsatmalarni harakatni bajarish ritmiga moslab, xatolarni tuzatish uchun guruhni to'xtatmay, yuqori zichlikka erishish maqsadida harakat faoliyatini to'la bajarish tarzida namoyon bo'ladi. Bu uslubiyatning afzalligi yuklama me'yorini, uni hajmini, intensivligini guruhdagi barcha o'quvchi uchun (jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar) bir xilda bo'lishligiga erishishdir. Bu bilan sinf, guruh o'quvchilari umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash, ayniqsa, o'quvchilarning o'zlari uchun tengdoshlariga nisbatan o'z harakat imkoniyatlari darajasini taqqoslash, solishtirish imkoniyati yaratiladi.



Asosan darsning tayyorlov, yakunlov qismlari hamda yangi materialni o'zlashtirish boshlangan darsning asosiy qismida ko'proq foydalaniladi.

3. O'quv guruhi (sinf)ni guruhlariga ajratish usuliyatining mazmuni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo'yilgan vazifalarni turli-tumanligi, uni hal qilish uchun lozim bo'lgan jihozlarni hisobga olish bilan, ko'psonli o'quvchilar guruhini mayda, kichik guruhlariga ajratishdir. U uslubiyatdan asosan darsning asosiy qismida foydalaniladi.

O'quvchi faoliyatini tashkillashtirishda kichik guruhlariga ajratish uslubiyati ta'lim jarayonida jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib shug'ullanish imkoniyatini yaratadi. Bu o'z navbatida o'qitish jarayonini kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatini hisobga olishdek afzalliklarni vujudga keltiradi va ta'lim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqtni tejaydi. Har bir guruh o'qituvchi topshirig'i bilan mustaqil, alohida vazifani hal qilishga yo'naltiriladi.

Bu uslubiyat har bir guruh uchun rahbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mavzuni texnikasidan xabardor, guruh faolini tayyorlashni o'qituvchi zimmasiga yuklaydi.

4. O'quvchi faoliyatini yakkama-yakka tashkillash uslubiyatidan asosan o'quv yilining, o'quv choragining, Davlat standarti dasturidagi bo'limlarning o'qitib bo'lingan mavzularini takrorlash darslarida foydalaniladi. O'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkillashtirish o'quvchilardan texnik jihatdan ma'lum nazariy va

amaliy bilimlarga ega bo'lishni, o'z-o'zini va guruhdoshini havfisizligini ta'minlay bilish, mashqni ko'rsata olish va eng asosiysi o'zlashtirilayotgan, tanishtirilayotgan, mustahkamlanayotgan va takomillashtirilayotgan o'quv material, o'quvchilar uchun oldindan o'rgatilgan mashq texnikasi tanish material bo'lishi shart.

Qolaversa, ayrim darslarda har bir o'quvchi uchun o'quv yilida o'zlashtirib ulgurmagan mavzular yoki mashqlaridan vazifalar beriladi. Bu uslubiyatdan asosan



oʻrta va katta maktab yoshdagi oʻquvchilar bilan oʻtkazilgan darslarda foydalanish tavsiya qilinadi.

5. Oʻquvchi faoliyatini aylanib yurib mashq bajarish usuliyati orqali tashkillashtirish asosan yuqori sinf oʻquvchilari bilan, rejalashtirilgan oʻquv materialini oʻrganib ulgurganidan soʻng, mashqdan-mashqga oʻtish, oʻqituvchining buyrugʻi (signali), signalisiz mashqni bajargandan soʻng oʻrin almashtirish maqsadida boshqa jihozga oʻtish tarzida tashkillanadi.

Bu usuliyatning samaraliligi shundaki, vaqt tejaladi, oʻquvchilarning barchasi birvarakayiga band boʻladi, ularda mustaqil shugʻullanishga ehtiyoj va instruktorlik malakalari shakllanadi.

XULOSA

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytganda, taʼlim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya oʻqituvchilari jismoniy tarbiya darslarida oʻquvchilar faoliyatini tashkillashtirishda yuqorida qayd etilgan usullarni amaliyotda qoʻllash, ilgʻor pedagogik texnologiyalarni zamonaviy metod va usullarni tadqiq etish va amaliyotga joriy etish, ilmiy-amaliy metodik tavsiyalar ishlab chiqish hamda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari zimmasiga katta maʼsuliyat yuklaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Tolipov O.ʻQ. va boshq. Pedagogik texnologiyaning tatbiqiy asoslari. T., "Fan"2006 y.

2. Usmonxoʻjayev T. va boshq. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. T "Oqituvshi"2004 y.

3.Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning" Oliy Majlisga murojaatnomasi". 29.12.2020 y.

4.A.V.Keneman, D.V.Xuxlaeva Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. T.,1988 y.

5. Зайцев А. А. Основные компоненты спортивной тренировки : метод. рек. по спецкурсу «Теория спорта высших достижений». – Калининград : Изд-во Калининградского университета, 2007 г.