

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH

O'zbekiston Finlandiya Instituti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

Umarov Karim

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish ta'lim tizimining muhim jihatlaridan biridir. Bu jarayon nafaqat o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilash, balki ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilar sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirish va raqobat muhitini yaratish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuning uchun, jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish uchun bir qator asosiy tamoyillarni hisobga olish zarur.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, mashg'ulotlar, mashqlar, sport, sog'lom turmush tarzini, raqobat, muhit, psixologik omillar

Darslarni rejalashtirish jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, yoshiga va qiziqishlariga mos ravishda maqsadlar belgilanishi muhimdir. Har bir darsning maqsadi aniq bo'lishi va o'quvchilarga qaratilgan bo'lishi kerak. Masalan, agar dars maqsadi o'quvchilarning kuchini oshirish bo'lsa, unda dars davomida kuchli mashqlar va jismoniy faoliyatlar kiritilishi lozim. Bunday rejalashtirish o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularni faol ishtirok etishga undaydi. Jismoniy tarbiya darslarida turli xil sport turlarini kiritish ham juda muhimdir. O'quvchilarni faqat bitta sport turi bilan cheklash o'rniga, ularni turli xil sport turlari bilan tanishtirish, jismoniy tarbiyaning qiziqarli va ko'plab foydali tomonlarini ko'rsatadi. Misol uchun, futbol, basketbol, voleybol, suzish, yugurish kabi sport turlarini o'quv dasturiga kiritish orqali o'quvchilarni jismoniy faoliyatga jalb etish mumkin. Har bir sport turi o'ziga xos ko'nikmalarni rivojlantiradi va o'quvchilarni

yangi tajribalar bilan tanishtiradi. Darslarni interaktiv va qiziqarli tarzda o'tish ham muhimdir. O'quvchilarni faol ishtirok etishga undash, ularning fikrlarini eshitish va dars jarayonida ularga erkinlik berish, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshiradi. O'yinlar, musobaqalar va jamoaviy faoliyatlar orqali o'quvchilar o'rtasida raqobat muhitini yaratish, ularning motivatsiyasini oshiradi va darslarga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi. O'yinlar orqali o'quvchilar o'zaro muloqot qilish, jamoa bo'lib ishlash va strategiyalarni ishlab chiqish ko'nikmalarini rivojlantiradilar.[1]

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish jismoniy tarbiya darslarining yana bir muhim jihatidir. O'quvchilarga to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faoliyat va dam olishning ahamiyati haqida ma'lumot berish, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. O'qituvchilar o'z tajribalarini va bilimlarini o'quvchilarga yetkazishlari lozim. Bu jarayonda sog'lom ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va stressni boshqarish kabi mavzularni muhokama qilish juda foydali bo'ladi. Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlikni ta'minlash ham muhimdir. O'quvchilar sport bilan shug'ullanishda jarohat olish xavfini kamaytirish uchun, darslar davomida xavfsizlik qoidalarini tushuntirish va ularga amal qilishni ta'minlash zarur. Sport jihozlarining holatini nazorat qilish, darslarni o'tkazish uchun mos joylarni tanlash va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish xavfsizlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar o'quvchilarga xavfsizlik qoidalarini yaxshi tushuntirib berishlari va ularga amal qilishni ta'minlashlari kerak.[2]

Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini baholash tizimini ishlab chiqish zarur. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda turli xil usullarni qo'llash, ularning yutuqlarini aniqlash va rag'batlantirish muhimdir. Baholash jarayoni o'quvchilarga o'z yutuqlarini ko'rishga, o'zlarini rivojlantirishga va yangi maqsadlar qo'yishga yordam beradi. Baholash jarayonida o'quvchilarning individual yutuqlari, jamoaviy ish ko'nikmalari va sportdagi muvaffaqiyatlari inobatga olinishi kerak.[3]

O'qituvchilarni jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish uchun doimiy ravishda malaka oshirishga undash zarur. O'qituvchilar zamonaviy ta'lim metodikalarini, sport

turlarini va jismoniy tarbiya sohasidagi yangi tadqiqotlarni o'rganishlari lozim. Bu, o'z navbatida, darslarni yanada qiziqarli va samarali o'tkazishga yordam beradi. O'qituvchilar o'z bilimlarini yangilab borishlari va yangi uslublarni qo'llashlari, o'quvchilarga yanada samarali ta'lim berishga imkon yaratadi.[4]

O'quvchilar o'rtasida jamoaviy ruhni rivojlantirish ham jismoniy tarbiya darslarining asosiy vazifalaridan biridir. O'quvchilarni jamoa bo'lib ishlashga o'rgatish, ularga bir-biriga yordam berish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya darslarining asosiy vazifalaridan biridir. Bu jarayonda o'yinlar va musobaqalar orqali jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. O'quvchilar o'zaro muloqot qilish, jamoaviy strategiyalarni ishlab chiqish va bir-birlarining yutuqlarini nishonlash orqali jamoaviy ruhni oshiradilar. O'quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish jismoniy tarbiya darslarida muhim ahamiyatga ega. Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, qiziqishlari va salomatligi turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun, o'qituvchilar har bir o'quvchining imkoniyatlarini inobatga olib, darslarni shunga muvofiq tashkil etishlari lozim. Bu jarayonda o'quvchilarga individual yondashuv ko'rsatish, ularning qiziqishlariga mos mashqlar va faoliyatlarni tanlash muhimdir. Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish uchun, o'quvchilar va ularning ota-onalari bilan hamkorlik qilish muhimdir. Ota-onalar o'z farzandlarining jismoniy faoliyatlariga qiziqishlarini oshirish, ularni sportga jalb etish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda o'qituvchilar bilan birgalikda ishlashlari zarur. Bu jarayon, o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishini oshirishga yordam beradi. Ota-onalar sport musobaqalariga tashrif buyurish, o'g'il-qizlarini rag'batlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda faol ishtirok etishlari kerak.[5]

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasini samarali tashkil etish uchun zamonaviy texnologiyalarni qo'llash ham muhimdir. Sport turlari va jismoniy faoliyatlar haqida ma'lumot beruvchi mobil ilovalar, video darslar va onlayn resurslar o'quvchilarga jismoniy tarbiya sohasida yangi bilimlarni olishda yordam beradi. O'qituvchilar

zamonaviy texnologiyalarni dars jarayonida qo'llash orqali o'quvchilarning qiziqishini oshirishlari va darslarni yanada qiziqarli qilishlari mumkin.[6]

Xulosa:

Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish uchun bir qator tamoyillarni hisobga olish zarur. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, qiziqishlari va ehtiyojlarini inobatga olib, darslarni qiziqarli va interaktiv tarzda o'tkazish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, xavfsizlikni ta'minlash va baholash tizimini ishlab chiqish orqali jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish mumkin. Bu esa o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. O'qituvchilar, o'quvchilar va ularning ota-onalari birgalikda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish uchun harakat qilishlari kerak. Bu jarayon, o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, A. (2018). "Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi". Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
2. Qodirov, M. (2020). "Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion usullar". Samarqand: Samarqand davlat universiteti.
3. Murodov, T. (2019). "O'qituvchilar uchun jismoniy tarbiya metodikasi". Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligi.
4. Mahmudov, S. (2021). "Sog'lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya". Buxoro: Buxoro davlat universiteti.
5. Xudoyberdiyev, R. (2022). "Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning faoliyatini oshirish". Toshkent: Toshkent davlat pedagogika universiteti.

6. Ismoilov, D. (2020). "Sport turlari va ularning jismoniy tarbiya darslaridagi o'rni". Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti.
7. Rahmonov, A. (2017). "Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining asoslari". Andijon: Andijon davlat universiteti.
8. Shermatov, E. (2023). "Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish bo'yicha tavsiyalar". Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.