



UMUMTA'LIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH IMKONIYATLARI

Omanova Sevara G'ayratulla qizi

TAFU Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrası o'qituvchisi

e-mail: omanovasevara09@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14910080>

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchisin amaliy faoliyatidagi darslarni samarali tashkil qilish va yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini shakllantirish imkoniyatlarni ochib berish, o'quvchilarni jismonan tarbiyalash, sinfdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy-sog'lomlashtirish va ommaviy sport ishlarini samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy sifatlar, jismoniy tariya, sport, sog'lomlashtirish, samaradorlik, harakat faoliyatlari, faoiyatni shakllantirish.

Аннотация. В статье в практической деятельности учителя физкультуры освещаются возможности эффективной организации занятий и формирования физических качеств старшеклассников, физического воспитания учащихся, повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и общественно-спортивной деятельности, проводимой вне классных занятий.

Ключевые слова: Физические качества, физическое воспитание, спорт, оздоровление, работоспособность, двигательная деятельность, формирование благополучия.

Annotation. In the article, the practical activities of the physical education teacher highlight the possibilities of effectively organizing classes and shaping the physical qualities of high school students, physically educating students, increasing the effectiveness of physical health and public sports activities held outside the classroom.

Keywords: Physical qualities, physical education, sports, wellness, efficiency, movement activities, shaping well-being.

Kirish. Inson salomatligi, haraktchanligi, jismoniy barkamollik erishishi faqatgina uning turmush tarzi, mehnati hamda maishiy sharoitlari bilan ta'minlanib qolishi bilan emas, balki sport turlari, o'yinlar, hamda xalqning tarixiy, madaniy, ijtimoiy, iqtisodiy taraqqiyotiga xos bo'lgan urf odatlar va boshqa vositalar haqidagi bilimlar bilan tanishishi bilan ahamiyatlidir. Shu bois jismoniy tarbiya o'qituvchisining amaliy faoliyatiga darslarni samarali tashkil qilish, o'quvchilarni jismonan tarbiyalash, sinfdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy-sog'lomlashtirish va ommaviy sport ishlarini (maktabda o'tkaziladigan sport musobaqalar, sport bayramlari, sayohatlar va hokazolarni), maktabdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy va sport tadbirlarida faol qatnashishga tayyorlash, ularning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini va maktabda jismoniy tarbiya faollarini tayyorlashda optimal sharoit yaratishi kabilar kiradi. Tajribali o'qituvchilar tomonidan o'tilayotgan xilma-xil fanlarning tahlili shuni ko'rsatadiki tayyorlov qism, asosiy qism, yakuniy qismlarni o'zaro munosabati shug'ullanuvchilarni yoshi, dars tipiga bog'liq bo'ladi. Maktabdagi jismoniy tarbiya darsi asosiy pedagogik kategoriya tizimi sifatida qaraladi. Ularni o'rgatish, tahlil qilish, yozish, oson bo'lishi uchun alohida tahlil qilinadi. O'qituvchining asosiy vazifalaridan biri, o'quvchilarning o'quv ishlarini tashkil qilishdan iborat.

Masalaning qo'yilishi. "O'quv ishlarini tashkil qilish" tushunchasi jismoniy tarbiya darsi jarayonida uchta aniq o'qituvchi faoliyatini o'z ichiga oladi:

- 1) boshqarish;
- 2) joylashtirish;
- 3) ma'lum tartibda qo'yilgan vazifalarni hal qilishdan iborat.

Yechish usuli. Darsda o'quvchilarni joylashtirish, qo'yilgan vazifalarni bajarish tartibidan farq qilmog'i kerak. Jismoniy tarbiyada jamoa bo'lib yoki yakka tartibda ishlarni bajarish eng avvalo o'quvchilarni boshqara bilishdan iborat. Uning asosiy usullari: buyruq, topshiriq, ko'rsatish, hisob sanash, shu bilan birga ko'rish, ovozli shartli belgilar. Buyruq o'zining qisqaligi, aniqligi, talabchanligi bilan ma'lum. Ular asosan topshiriqlarni bajarishda qo'llaniladi. Buyruq atamaları quyi sinfdanlardan qo'llanilib yuqori sinflarda



murakkablashtirib boriladi. Quyi sinflarda buyruqlar biroz sekinlashtirilgan holda berilishi talab etiladi. Buyruqlar ma'lum topshiriqlarni berishda qo'llaniladi. Darsda o'quvchilarni boshqarish uchun shartli ovoz va belgilar ishlatiladi. Bu shartli belgi yoki ovozlari oldindan kelishib olinadi. Masalan, qarsak, xushtak ishorali bilan to'liq dars o'tish mumkin. Quyi sinf o'quvchilarini harakat faoliyatini tartibga keltirish, me'yorini belgilashda ovozli signallardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Oldindan kelishib olingan ishoralarni qo'llash o'qituvchi ishining samaradorligini ta'minlaydi. Darsda o'quvchilar faoliyatini boshqarishni juda ko'p usullari mavjud. Bu holda albatta shug'ullanuvchilar yoshini hisobga, dars o'tish joyini, sharoitini, qo'yilgan vazifalarni o'quvchilar tomonidan qanday o'zlashtirib olinganligini hisobga olish talab etiladi. Darsda o'quvchilarni joylashtirish o'quv ishlarining asosiy usuli hisoblanadi. Uch usuldan iborat:

- 1) o'quvchilarni bo'lmasdan, bir butun joylashtirish (frontal);
- 2) bo'limlar, zvenolar bo'yicha, komanda bo'yicha (gurhli);
- 3) har bir o'quvchini alohida-alohida (yakka tartibda joylashtirish).

Natijalar va namunalar. Har bir usul ko'p variantni o'z ichiga oladi. Masalan, gimnastika darsida barcha o'quvchilarni Egiluvchanlik kuch sifatini shakillantirib borish mumkin. Egiluvchanlik sifati boshlang'ich sinf o'quvchilarida yaxshi rivojlangan bo'lib ushbu yoshda o'quvchiarning egiluvchanlik sifatini shakillantirib, takomillashtirib boorish mumkin. Boshlang'ich sinf o'quvchilari ishtirokida o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi gimnastika, badiiy gimnastika va ritmik gimnastikada ham yaxshi natijalarga erishish holatari ko'p kuzatiladi. Gimnastika darslarida nafaqat kuch sifat baki o'quvchilarni saf mashqalari yordamida har xil usuda joylashtirish mumkin (kolonna, sherenga, doira), yakka tartibda guruhli bo'lishi mumkin. U yoki bu usulni qo'llash ko'p soni omillarga bog'liq. Bunda o'quvchilarning yoshi tayyorgarligi dars tipi va turi, mashg'ulot o'rni, zaruriy asbob anjomlarni mavjudligi, yordamchilar soni.

Jadvallar. O'quvchilarni joylashtirishning xilma-xil usullari mashqlarni takomillashtirish, o'zlashtirib olinganligini aniqlash maqsadida qo'llaniladi. Masalan, sinf o'quvchilarini ko'p guruhlariga bo'lib yuborishlik, ularni joylashtirish, ularni jismoniy yukama olish hajmini oshiradi. Jismoniy tarbiya darsni tuzilishi uni mazmuni bilan belgilanadi. Darsni tashkillashtirishda turli xil interfaol usullardan foydalanib o'quvchilarni jismoniy rivojlanishini shakillantirib boriladi. Yuqori sinf o'quvchilarni tezkorlik kuch sifatini rivojlantirish maqsadida turli xil mashqlar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiq. Masalan: turli to'siqlardan aylanib o'tib yugurib marraga yetib kelish qo'ida turli snaryadlar bilan yugurib borib snaryatni tezlik bilan sherikga yetkazib berish ochiq havoda estafetali yugurishlar to'siqlarni oshib o'tib yugurishlar shular jumlasidan. Shu bilan birga aniq mashqlarni majmuyini qo'llay bilish talab etiladi shundagina dars vazifasi va uning maqsadi muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya darsi jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy va gigiyenik vazifalar hal etiladi, xima xil jismoniy mashqlar bajariladi. Jismoniy tarbiya darslarida harakat faoliyatlariga o'rgatiladi yurish yugurish uloqtirish, sakrash, otish, sport o'yinlari va boshqalarga o'rgatiladi.

Grafik materiallar. Chidamkorlik kuch sifatlarini turli usullarda shakillantirish mumkin bunda jismoniy madaniyat fan o'qituvchisining mashqlar kompleksidan samarali foydalanish qobiliyati muhim ahamiyatga ega bunda Turnikga osilgan holda oyoqlarni 90gradusga ko'trib turaolish chidamkorligi aniqlanadi bunda vaqt nisbatiga olinadi o'quvchi qancha uzoq vaqt oyoqlarini havoda ushlab turaolsa demak chidamkorlik yaxshi rivojlangan agarda bu mashqni bajarishga qiynalsalar uni o'rgatish usuli quyidagicha bo'ladi. Tirsakar bilan burusga osilib oyoqarni siltanma harakatlar bilan yuqoriga ko'tarib tushurish sanaladi, arg'amchi yordamida sanoqqa sakrashlar, turnikga shvet norvonchada osilib turgan holda tizzalarni ko'krak qafasi balandligiga qadar ko'tarib tushurish sanoqda. Ushbu yuqorida keltirilgan mashqlar kompleksini yordamida chidamkorlik sifatini shakillantirish mumkin.

Formulalar va matematik belgilar. Kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun ham maktab ishchi rejasida ham turli mashqlar kompleksini ishlab chiqish mumkin. Masalan uzoq va qisqa masofaga yugurishlar, yuqoriga yugurib chiqish zinzlarda bir oyoqda sakrab chiqish tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish kabi mashqlar orqali umumiy kuchni rivojlantirish mumkin. Yuqorida keltirilgan mashqlar kompleksini milliy harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirib boorish mumkin. Bunday tizimli mashqlar kompleksini o'quv jarayonida qo'llanilishi turli murakkab vazifalarni hal etilishini ketma-ketligini ta'minlaydi.



Xulosa. Umumta'lim maktablarning yillik rejasida kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompileksidan samarali foydaanish zaruriyati dolzarb vazifa ekanligi bugungi kunda muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda o'quvchi yoshlarning harakat faolligi kamayganigi ularning turli gadjitlar orqali turli virtual o'yinlatga ruju qo'yganligi oqibatida gippodinamiya yosharib bormoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 29.04.2019 sanasidagi "O'zbekiston Respublikasi xalq ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida "gi PQ-5712-sonli qarori.
2. Семина Е.А (2010) Компетентностная модель выпускника педагогического вузабудущего математически. Альманах современной науки и образования.
3. Muslimov N.A "Kasb ta'limi o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyasi"-T Fan va texnologiya nashriyoti.
4. Abdullayeva Sh.A "Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qtuvchilarini innovatsionfaoliyatga tayyorlash" Zamonaviy ta'lim 2016
5. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma T 2005
6. Mahkamjonov K.M "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" darslik Toshkent 2008
7. Семина Е.А (2010) Компетенностная модель выпускника педагогического вуза – будущего учителя математика.
8. Axmedova M.T.Pedagogik kompetentlik (uslubiy qo'llanma): 5110900 – Pedagogika va psixologiya / - T.: Nizomiy nomidagi TDPU, 2018. - 80 bet.
9. Gümüş, A. (2022). Twenty-First-Century Teacher Competencies and Trends in Teacher Training. In: Alpaydın, Y., Demirli, C. (eds) Educational Theory in the 21st Century. Maarif Global Education Series. Palgrave Macmillan, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-16-9640-4_11
10. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы реализации компетентностного подхода в образовании. www.eidoc.ru. 2005, 09, 10.
11. Зимняя И.А., И.А. Ключевых. Компетенции – новая парадигма результата образования. quality.petrso.ru
12. Кузьмених Ж.О. Проффессионально педагогическая подготовка будущих учителей в школах профессиональная развития в США. Йошкар-ала. 2007.