

JISMONIY TARBIYA DARSIDA GIBRID TA'LIMIDAN FOYDALANISH

Mirbabayev Muzaffar Ismatillayevich

Nizomiy nomidagi TDPU

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası

dotsent v.b

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15076240>

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar jismoniy harakatlari orqali bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish bilan bir qatorda, bilim va ilm egalashga va o'zlashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: ta'lim jarayoni, tarbiya, ko'nikma, malaka, bilim, mashqlar texnikasi, dinamik stereotip.

Abstract: This article analyzed the issue of acquiring knowledge and skills through physical activities of those engaged in physical education. Also, the method of acquiring and mastering knowledge was described.

Key words: educational process, upbringing, skill, competence, knowledge, exercise technique, dynamic stereotype.

2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Oliy Majlis va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasida belgilangan vazifalarga muvofiq aholining hayot darajasini yanada yuksaltirish, ta'lim sifatini ilg'or xalqaro standartlarga muvofiqlashtirish, barqaror iqtisodiy o'sishga erishish hamda kambag'allikni qisqartirish borasidagi islohotlarimizni yangi bosqichga olib chiqish maqsadi qo'yildi.

2023-2024 o'quv yilidan boshlab bosqichma-bosqich umumiy o'rta ta'lim muassasalarida o'quvchilarni umuminsoniy va milliy qadriyatlar, vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, shuningdek, ularda kommunikativ ko'nikmalar, tanqidiy va kreativ fikrlash, jamoa bo'lib ishlash, tadqiqotchilik kabi ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan ta'lim dasturlari amaliyotga kiritildi. Bunda umumiy o'rta ta'lim muassasalarining 1-4-sinflarida o'quvchilarni ilg'or xorijiy tajriba asosida ishlab chiqilgan darsliklar bo'yicha o'qitish, 5-9-sinflarda o'quvchilarga umumta'lim fanlaridan tayanch bilimlar berish, 10-11-sinf o'quvchilarining qiziqish va qobiliyatiga mos bo'lgan ixtisoslashgan dasturlar asosida bilim berish amaliyoti joriy qilindi. Umumta'lim maktabida respublikaning barcha viloyatlari va Toshkent shahrida boshlang'ich sinf o'quvchilarini bepul ovqat bilan ta'minlash yo'lga qo'yildi. Bunda, ovqat turlari o'quvchilarning yoshi va sog'lig'i holatiga ko'ra me'yorlangan holda yetkazib berilishi hamda sanitariya talablariga javob berishi ta'minlandi. Ushbu islohotlar zahirada yosh avlodga bo'lgan katta e'tibor, ertangi kunga e'tibor sifatida ahamiyatga ega.

Umumta'lim maktab yoshi o'quvchilarining yoshi bolalarning o'sish va rivojlanishida muhim davr bo'lib, bu bosqichda kognitiv, hissiy, ijtimoiy va jismoniy o'sish uchun zarur ko'nikmalar shakllanadi. Jismoniy faollik asosan nerv-muskul rivojlanishini qo'llab-quvvatlab, motorik ko'nikmalarni yaxshilaydi, semizlikni oldini oladi va faol turmush tarzini rag'batlantiradi. Shuningdek, suyak rivojlanishini kuchaytirish, yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash va psixosozial farovonlikni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

So'nggi yillarda texnologiyaning rivojlanishi ta'lim tizimida katta o'zgarishlarga sabab bo'ldi. Gibrid ta'lim (an'anaviy va onlayn o'qitishning kombinatsiyasi) o'quvchilarga moslashtirilgan ta'lim imkoniyatlarini yaratish orqali ularning bilim va ko'nikmalarini

yaxshilashga yordam beradi. Sport va jismoniy tarbiya sohasida gibrir ta'lim modeli mashqlarni o'rganish va qo'llash jarayonini qo'llab-quvvatlab, motivatsiya, ijtimoiy hamkorlik va ta'limga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Ushbu tadqiqot gibrir jismoniy faollik dasturining umumta'lim maktab o'quvchilarining motorik ko'nikmalariga qanday ta'sir qilishini o'rganishga qaratilgan.

Tadqiqot yagona guruhli oldindan va keyingi test modeli asosida olib borildi.

- Ishtirokchilar: tadqiqotda 34 nafar umumta'lim maktab o'quvchisi (19 o'g'il bola va 15 qiz bola) qatnashdi.

- Dastur xususiyatlari:

- 8 hafta davom etdi .

- Haftada 7 kun (3 kun maktabda yuzma-yuz, 4 kun uyda) amalga oshirildi.

- Uy mashg'ulotlari ota-onalar yordamida Moodle tizimi orqali videodarslar va vizual o'yinlar orqali bajarildi .

- Har bir mashg'ulot 1 soat davom etdi va tajribali murabbiylar tomonidan nazorat qilindi.

1. Jinsiy farqlar:

- O'g'il bolalar va qiz bolalar orasida lokomotor va ob'ektni boshqarish testlari bo'yicha sezilarli farqlar aniqlandi.

2. Yosh guruhlari bo'yicha farqlar:

- 8 va 9 yoshli bolalar orasida ba'zi motorik sub-ko'nikmalar va umumiy ball bo'yicha sezilarli farqlar kuzatildi.

3. Sinf darajasi bo'yicha farqlar

- 4-sinf va 5-sinf o'quvchilari o'rtasida muayyan sub-ko'nikmalar va umumiy natijalar bo'yicha sezilarli tafovutlar qayd etildi.

Bu natijalar gibrir jismoniy faollik dasturining umumta'lim maktab o'quvchilarining motorik rivojlanishini sezilarli darajada yaxshilaganini ko'rsatadi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, gibrir jismoniy faollik dasturi bolalarning motorik ko'nikmalarini rivojlantirish uchun samarali yondashuv hisoblanadi.

- Shaxsiy xususiyatlarni (yosh, jins, sinf darajasi) hisobga olgan holda tuzilgan dasturlar yanada samaraliroq bo'lishi mumkin.

- Maktab va uy sharoitida mashg'ulotlarni uyg'unlashtirish motorik rivojlanishni yaxshilaydi.

- Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu dasturlarning uzoq muddatli ta'sirini va ularni boshqa yosh guruhlarga moslashtirish usullarini o'rganishga qaratilishi lozim.

Gibrir modellarni jismoniy tarbiya tizimiga kengroq joriy etish orqali bolalarning jismoniy va umumiy rivojlanishini sezilarli darajada yaxshilash mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida qiyidagi ko'nikmalarga erishish mumkin:

1. Locomotor ko'nikmalar

- Yugurish

- Sakrash

- Uzunlikka sakrash

- Gorizonta sakrash

- Sirpanish

2. Ob'ektni boshqarish ko'nikmalari

- Joyidan to'pga zarba berish
- To'pni yerda harakatlantirish
- To'pni ushlab
- To'pni tepish
- To'pni yuqoridan uloqtirish
- To'pni pastdan dumalatish

Har bir mashg'ulot 6 ta ko'nikmadan iborat bo'lib, umumiy hisobda 12 ta harakatda baholanadi. Har bir harakat 3 yoki 5 harakat tahlili elementlarini o'z ichiga oladi. Dastur bolalarning rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Har hafta yangi harakat ko'nikmalarini o'z ichiga olgan maqsadli mashg'ulotlar kiritilgan. Dastur lokomotor, muvozanat va manipulyativ ko'nikmalarni bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan. Yuzma-yuz va onlayn mashg'ulotlarning kombinatsiyasi bolalarga barqaror mashq qilish va harakatni yaxshiroq o'zlashtirishga yordam beradi. Ushbu yondashuv bolalarning motorik rivojlanishini maksimal darajada qo'llab-quvvatlash va ularni faol hayot tarziga tayyorlashga qaratilgan. Xususan, bizning tadqiqotimiz texnologiya yordamini individual yordam bilan integratsiya qilishning motor ko'nikmalarini rivojlantirishdagi ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, yoshi bilan faqr qiluchi 10-12 yoshli ishtirokchilarning natijalarini solishtirganda, umumiy ballarda statistik jihatdan sezilarli farqlar topilgan. O'xshash yosh guruhini o'z ichiga olgan bir tadqiqotda, 17 nafar qiz o'quvchi sakkiz hafta davomida haftasiga ikki kun, har kuni bir soat davom etgan gimnastika mashg'ulotlari dasturida ishtirok etishgan, motor ko'rsatkichlari va ko'nikmalari baholangan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, lokomotor ko'nikmalar istisno qilinib, barcha parametrlar bo'yicha ijobiy yaxshilanishlar kuzatilgan. Boshqa bir tadqiqotda, 12 haftalik koordinatsiyaga asoslangan harakat mashg'ulotlari dasturi motor ko'rsatkichlarini yaxshilaganligi kuzatilgan. Xuddi shunday, ta'limiy o'yinlarga asoslangan mashg'ulotlar bolalarda motor ko'nikmalarining subkomponentlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi haqida xabar berilgan. Bundan tashqari, boshqa bir tadqiqotda video o'yinlar bilan qo'llab-quvvatlangan model bolalarning motor rivojlanishiga hissa qo'shganligi aniqlangan. Boshqa tadqiqotlarda, 3 oy davomida o'tkazilgan jismoniy faoliyat bolalarda motor rivojlanishni qo'llab-quvvatlashi ta'kidlanadi. Umuman olganda umumta'lim maktablarda motor ko'nikmalarini o'rgatish va tuzilgan o'yinlar bolalarning motor va harakat rivojlanishini yaxshilaydi, sog'lom rivojlanish ta'minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar/Используемая литература/References:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni (2020 yil 23 sentyabr №O'PQ-637)\Xalq so'zi.g.-2020. 24 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbqiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi formani (2020 yil 30 oktyabr)\Xalq so'zi g. 2020. 3 noyabr
3. O'.Q.Tolipov, M. Usmonboeva Pedagogik texnologiyalarning tadbqiqiy asoslari (O'quv qo'lanma) – Toshkent "Fan" nashriyoti, 2006. 258 bet.
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati I jild. Toshkent ITA-PRESS nashriyoti 2018. 296 b.
5. Kenman A.V., Xuxlaeva D.V. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash

nazariyasi va metodikasi. T: O'qtuvchi, 1988. 292 b..

6. Usmonxo'jaev T.S., Normurodov A.N. O'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'nikmalariga o'rgatish (uslibiy qo'llanma) T. : TDSHI, 1999. 25b.