Abdullayev Avazbek Alisherjon o‘g‘li
Farg‘ona viloyati Dang‘ara tumani 1-sonli sport maktabi
1-toifali sport murabbiyi
Tel: +998978128880

MAKTABDA O‘QUVCHILAR JISMONIY TARBIYA DARSINI TASHKILLASHTIRISH VA SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14871714

Annotatsiya. *Jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazish bilan bir qatorda har kuni maktab kun tartibida mashg’ulotgacha gimnastika boshqa fanlar bo‘yicha dars jarayonida «quvnoq daqiqalar» kuni uzaytirilgan guruhlarda va ommaviy sport turlari, sog’lomlashtirish tadbirlari amalga oshirilishi kerak.*

Kalit so‘zlar: tibbiy, gigiena, effektli, kompleks, sport, anjomlar, sport sektsiyasi

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko‘pincha o‘qituvchining tuzgan rejasini hayotiyligi, shug’ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o‘quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog’liq.

Dars uyushtirilishining terminlanishi quyidagilar:

1)tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni;

2) moddiytexnik jihatdan ta’minlashni;

3) darsda o‘quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to‘g’ri tanlash orqali qo‘yilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

Darsni o‘tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratish deganda jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog’lomlashtirish effektidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlarni tushuniladi.

Shunga ko‘ra mashg’ulotlarni o‘tkazish joyining qat’iyyan belgilangan tibbiygigiyenik normalarga muvofiqligiga erishish. Respublikamiz iqlim sharoitiga binoan jismoniy tarbiya darslari asosan ochiq havoda (yomg’ir yog’ib turgan vaqtdan mustasno) tinch va kuchsiz shamolda, yozda quyoshli kunlarda soya joylarda o‘tkaziladi. Sport zali uchun havo temperaturasi (eng ma’quli) 14-160S da ushlanishi? mashg’ulot o‘tkazilayotgan xonadagi havo harorati +14 dan past bo‘lmasligi kerak.

Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi. Aniqla-nishicha, inson o‘pkasida u tinch turgan holda havo ventilyatsiyasi almashishi minutiga 4 dan 6 l atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o‘yinlari) organizmni havo yutishi 10 va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg’ulot joylarini toza havo bilan ta’minlashning ahamiyati muhim.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar), polni tozaligi doimiy diqqat va e’tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so‘ng zal polini xo‘llangan pol latta bilan, namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud.

Mashg’ulotlar tugagandan so‘ng esa shug’ullanilgan joy tozalovni talab qiladi.

Chunki tozalanmagan zal shug’ullanuvchi sog’ligiga katta putur yetkazadi, tanani, sport formalarini kirlanishiga sabab bo‘ladi.

Darsni moddiy texnik ta’minlash deganda, darsning optimal zichligini ta’minlashga imkon beradigan, qo‘yilgan kompleks vazifalarni to‘laqonli hal qilish uchun garantiya beradigan, yetarli darajadagi o‘quv-tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg’ulot joyi nazarda tutilgan.

Jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazish bilan bir qatorda har kuni maktab kun tartibida mashg’ulotgacha gimnastika boshqa fanlar bo‘yicha dars jarayonida «quvnoq daqiqalar» (fizkul’tminutka) kuni uzaytirilgan guruhlarda va ommaviy sport turlari, sog’lomlashtirish tadbirlari amalga oshirilishi kerak.

Har bir maktabda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha sinfdan tashqari ishlar; umumiy jismoniy tayyorgarlik to‘garagi mashg’ulotlari, jismoniy tarbiya bayramlari, sport musobaqalar, sog’lomlashtirish tadbirlari olib borilishi lozim. Bu ishlarda ma’muriyat boshchiligida barcha o‘quvchilar, ota-onalar qo‘mitasi ishtirok etadilar.

Jismoniy tarbiya darsi – bu jismoniy tarbiyaning asosiy shaklidir.

O‘qituvchi bilan o‘quvchilarning o‘zaro hamkorliklari jismoniy tarbiya protsessi uchun didaktik jihatdan eng yaxshi sharoit yaratib beradi. O‘quvchilar faoliyatiga o‘quv-tarbiya protsessining natijalari uchun jamiyat oldida javobgar bo‘lgan, bilim bilan qurollangan, pedagogik mahorat va malakalarga ega bo‘lgan mutaxassis rahbarlik qiladi. O‘quvchilar zarur bilim, mahorat va ko‘nikmalar olishga intiladilar, ya’ni o‘qishga aktiv kirishadilar.

Odatda darslar, mashg’ulotlar (maktabda dars, sport sektsiyasida mashg’ulot va hokozo) sistemasida o‘tkaziladi. O‘quv gruppalarida shug’ullanuvchilarning sostav turg’unligi hamda yosh jihatidan bir xilligi dars formasiga xos xususiyatlardir. Umumiy faoliyatga muntazam ravishda ishtirok etish shug’ullanuvchilarni yagona kollektiv qilib jipslashtiradiki, bu ham jismoniy tarbiyaning o‘quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim faktor bo‘lib xizmat qiladi.

Dars o‘tkazishda qator umumiy talablarni bajarish kerak bo‘ladi.

Birinchidan: shug’ullanuvchilarni o‘qitish va tarbiyalash butun dars davomida – birinchi minutdan to oxirgi minutgacha amalga oshirib borilishi kerak. O‘qitish vazifalarini faqat darsning asosiy qismida hal etishdek, amalda uchrab turadigan tendentsiyani to‘g’ri deb hisoblab bo‘lmaydi. Darsning tayyorgarlik va yakuniy qismlarini o‘quv nagruzkasisiz o‘tkazgan o‘qituvchi vaqtni befoyda o‘tkazadigan faqat o‘rgatuvchi bo‘lib qoladi.

Ikkinchidan: dars o‘tkazishda har qanday yo‘llar bilan bo‘lsa ham metodik shablonlardan qochish kerak. Darslarning mazmuni va metodikasini xilma-xil qilish kerakligini vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug’ullanuvchilarning organizmi va psixikasida sodir bo‘ladigan siljishlar dinamikasi, tashqi sharoitning o‘zgaruvchanligi taqozo etadi.

Uchinchidan: shug’ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o‘quv faoliyatiga jalb etish kerak. Faqat shu yo‘l bilan barcha o‘quvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o‘quv-tarbiya protsessiga erishish mumkin va o‘quvchilarning o‘qishini tashlab ketishlarining yohud qoloqlar paydo bo‘lishining oldi olinadi.

To‘rtinchidan: har bir mashg’ulotdagi o‘quv faoliyatini umumiy metodik printsiplarga va jismoniy tarbiyaning umumiy printsiplariga qat’iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Darsning ta’siri har tomonlama – sog’lomlashtiruvchi, bilim va tarbiya beruvchi bo‘lishi kerak.

Beshinchidan: dars oldiga huddi mazkur mashg’ulotda hal etish mumkin bo‘lgan mutlaqo konkret vazifalar qo‘yish kerak. O‘quv-tarbiya protsessining umumiy masalalari (kuch-quvvat, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirish, gavda formasini garmonik rivojlantirish va h.k.) hal etilishiga alohida konkret vazifalar sistemasini bajarish orqali erishiladi. Tabiiyki, faqat har bir darsni muvaffaqiyatli o‘tkazish yo‘li bilangina, binobarin, har bir o‘quv mashg’ulotida o‘zlashtirilgan mutlaqo aniq natijalar asta-sekin bir-biriga qo‘shilib borgandagina maqsadga erishish mumkin.

O‘quv darslari oldiga hammadan avval bilim berish vazifasi qo‘yiladi, chunki mashg’ulotning bu formasi sog’lomlashtiruvchi va tarbiyaviy mashg’ulot formalaridan

o'zining huddi ana shu vazifasi bilan farq qiladi. Bilim berish, vazifalarining hal etilishiga bir qator jismoniy mashqlarni bajarish orqali erishiladi.

Darsning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy samarasi esa ana shu mashqlaring qanchalik murakkabligi va intensivligiga bog'liq. O'quv darsida bilim berishga muhim ahamiyat berilishi uning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy samarasini tushirib yuborish, degan ma'noni mutlaqo bildirmaydi. Bilim berish, mahorat va malaka orttirish vazifasini qo'yish, bu vazifalarni xilma-xil mashqlar kompleksi yordamida hal etish, bunda jismoniy nagruzkalar me'yorini qat'iy chegaralash bilan bir vaqtda zarur sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy samaraga erishmoq kerak.

Pedagogik jihatdan darsni dastlabki uyushtirish paytida xilma-xil masalalar hal etiladi: O'quvchilarni saflanishga o'rgatish, qomatni to'g'ri tutishga odatlantirish, komandalarni ijro etishda aniqlikka erishish va shu kabilar. Sozlash momentlari butun dars davomida uchrab turadi. Aslini olganda darsda har bir yirik masala hal etilishi oldidan va darsni umuman intihosiga yetkazish oldidan shunday bo'lishi kerak. Darsning tashkiliy tomonlarini to'g'ri amalga oshirish o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. Shundagina o'quvchilar batartib harakat qiladigan, butun e'tiborlarini boshlanadigan ishga jalb etadigan bo'ladilar va h.k.

Darsning birinchi qismida boshlanadigan asosiy faoliyatga funktsional tayyorgarlik markaziy o'rinni egallaydi. Bunga me'yorlash oson tayyorlanish va bajarishga ko'p vaqt ketmaydigan mashqlar yordamida erishiladi. Yurish, sakrash, umumiy rivojlantirish mashqlari, oddiy tantsa qadamlari, o'yinlar va o'tgan mashg'ulotlardan o'quvchilarga yaxshi tanish bo'lgan harakatlar shular jumlasidandir.

Bu harakatlarni bajarish vaqtida bilim va tarbiya berish vazifalari (tanishtirish, o'rgatish va takomillashtirish, tezlikni oshirish va x.k.) hal etilishi mumkin. Biroq har safar bu vazifalarni shunday hal qilish kerakki, unda ishga psixologik va fiziologik kirisha borish keraklicha birin-ketinlikda mumkin qadar tez, lekin darsning tayyorgarlik qismi doirasidan chiqib ketmay bajarilishi kerak.

Darsning tayyorgarlik qismi undan keyingi qismlar bilan bog'liq bo'lishi kerak.

Umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarida bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy yo'nalishlaridan biri me'yorlangan mashqlardan foydalanishdir.

Yillik o'quv-tarbiyaviy ishlar jarayonida qo'llanilgan va ishlab chiqilgan tajriba samarador vositalar quyidagi nisbatda berildi:

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya amaliyotini umumlashtirish natijasida shu narsa aniqlandiki, 1-4 sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida beriladigan nagruzkaning tarkibiy qismi va o'lchamlaridan foydalanishda mashqlarni me'yorlab berishning aniq ko'rsatmalari va tavsifnomalari mavjud bo'lganda.

Mushak kuchlarini rivojlantirishda maksimal ko'rsatkichga nisbatan 50-80% shiddatda 2 marta yondoshish seriyalar o'rtasidagi oraliqni 30-40 soniyadan 8-110 soniyagacha belgilash bir soatlik darsda hamma mushaklar guruhlariga 12-15 daqiqa nagruzka berib, 2 seriyada mashqlarni 3-4 martadan 5-8 martagacha takrorlash zarur.

Maktab sport zalida 40%-kuch tezkor-kuchlilikka; 20% chidamlilikka; 20%tezlikka; 20%-chaqqonlik va egiluvchanlikka taqsimlanganda, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini farqli ravishda o'quv materiallarini o'zlashtirish sifati yaxshilandi.

Adabiyotlar tahlili ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya bo'yicha maktab o'quvchilarini ta'lim mazmunini nazariy tuzilish asoslari hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlantirishi va tayyorgarlik muammolari to'g'risida ma'lumotlar kam. Ayniqsa, turli mintaqalarda o'quvchilarning 1sinfdan boshlab jismoniy mashqlar mashg'ulotiga ongli ravishda mustahkam munosabatni shakllantirish bilan bog'liq bo'lgan bir qator usullar qo'llaniladi.

1-4 sinf bolalari uchun harakat tartibi katta ahamiyatga ega, chunki ularning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasi ko'pincha harakat faolligini va mashqlarni to'g'ri tashkil qilishga bog'liq.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining jismoniy yuklama to'g'risidagi savolnomaga bergan javobida 52,7 %dan ko'prog'i mashqlarni me'yorlab berolmasligi aniqlandi. Bu esa, ko'pchilik umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya mutaxassislari emas, balki umumta-'lim fanlarining o'qituvchilari dars o'tishi bilan bog'liqdir.

Natijalar bolalar o'sgan sari organizmining barcha a'zolari u yoki bu kuchlari o'rtasidagi farqlar ham ortib borishini ko'rsatadi. Olingan bu ko'rsatkichlarda chap panja kuchlari o'ng panja kuchlaridan sezilarli darajada farq qilishi kuzatildi. Bunda boshqa tabiiy omillar, ijtimoiy, tarbiyaviy vositalar bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni tarbiyalashni ta'siri katta ekanligi ko'rinadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tajribagacha bo'lgan jismoniy tayyorgarligi chaqqonlik (3x10 metr mokisimon yugurish), tezlikni oshiruvchi milliy harakatli o'yinlarga asoslangan mashqlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlar yildan-yilga oshib borishini ko'rsatadi. 3-4 sinf o'g'il va qiz bolalarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yaxshi bo'lganligi uchun barcha jismoniy rivojlanish, ya'ni bog'lanish ko'rsatkichlari 1-2 sinfdagilarga nisbatan katta ekanligi aniqlandi. Bunda jismoniy tarbiya darsiga qo'yilgan yangi talablar asosida yangicha pedagogik texnologiyalarga tayanib, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi rivojlanitirilsa yaxshi natijalarga erishiladi.

Darsning tayyorlov qismida foydalaniladigan o'yinlarga quyidagi talablar qo'yiladi:

jamoa bo'lib bajarilishi;

darsning asosiy qismiga hamma tanaa'zolarini tayyorlovchi;

Bitta darsda odatda 2 ta o'yin va ularning variantlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Darsning asosiy qismida dars vaqtida o'rganiladigan ko'nikma va malakalarni mustahkamlash uchun, jismoniy tarbiya darslarining zichligini oshirish, o'quvchilarning fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, jismoniy va irodaviy sifatlarini tarbiyalashga yordam beradigan o'yinlar qo'llaniladi.

Darsning yakuniy qismida-diqqatni bir joyga to'playdigan, yurak urishni bir me'yoriga keltiradigan, kam milliy va harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Shuni ham ta'kidlab o'tish lozimki, yuqorida qayd etilgan samarali vositalarni tanlash va pedagogik sharoitlarning yaxlit holda yaratilishi jismoniy tarbiya ishlarini olib borishda uning ketma-ketligi, uzviyligini ro'yobga chiqarishga imkon beradi. Bu jarayonda 1-4 sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligi nisbatan yuqori bo'lganligini ham alohida aytib o'tish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining umumiy o'rta ta'limni tashkil etish to'g'risidagi 203-sonli 13 may qarori // Ma'rifat . 1999.-14may.

2. Abdumalikov R.Fizkul'tura harakatini kengaytirish yo'llari. –T.: Meditsina .1988.-131 b.

3. Atoev A. K . Bolalarni chaqqon, epchil va baquvvat qilib tarbiyalash. -T.: o'qituvchi. 1984.-143 b.

4. Boltaboyev H.H. Theoreticalfoundations of ahealthy lifestyle,physical educayion and physical activite of pupils "UK-European journal of Research and Reflection in Educational Sciencas".jurnal matteriali.2019.-390 b.