

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING ASOSIY TAMOYILLARI

Ortug‘mat Sangiboyevich Jumanov

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri,
p.f.n., dotsent

zumanovortugmat@gmail.com

ANNOTATSIYA

Jismoniy tarbiya ta‘limining sifati ta‘limiy tamoyillari bilan o‘zaro uzviy bo‘lib, undan yuzaga keladigan samaradorlik (natija, oqibat) jismoniy madaniyat ta‘limi jarayonining mashg‘ulotlari sifatini takomillashtirishga ijobiy ta‘sir qilishi maqolamizning asosiy mazmunini tashkil etdi. Maqola soha mutaxassislari bo‘lmish bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun mo‘ljallangan.

Kalit so‘zlar: dars, jismoniy tarbiya darsi, umumiy o‘rta ta‘lim maktabi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, dars jadvali, jismoniy tarbiya, o‘quv tarbiya jarayoni, sinflar va o‘quv guruhlari, jismoniy mashqlar.

MAIN PRINCIPLES OF INCREASING THE EFFICIENCY OF LESSONS BY PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

The main content of our article is that the quality of physical education is intertwined with the principles of education, and the resulting effect (result, consequence) has a positive impact on improving the quality of physical education. The article is intended for industry professionals, future physical education teachers.

Keywords: lesson, physical education class, general secondary school physical education class, lesson schedule, physical education, educational process, classes and study groups, exercise.

KIRISH

Mamlakatimiz o‘quv tarbiya muassasalarining jismoniy tarbiya darsi - o‘quvchi yoshlarning jismoniy mashqlar bilan

shugʻullanish mashgʻulotlarini asosiy shaklidir, ularning namunaviy oʻquv rejalalaridagi umumiy taʼlim fanlaridan biri hisoblanib, “ontogonezning” turli yoshi davri jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlari va amaliy malakalarini shakllantirish, oʻquvchi, talaba yoshlar jismoniy statusi, somatik salomatligi koʻrsatkichlarini rivojlantirish, mustahkamlash va takomillashtirish uchun xizmat qiladi [1,2].

Maqolamizda umumiy oʻrta taʼlim maktabi jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini nazariy bilimlari va amaliy malakalarini shakllantirish, takomillashtirish va uning samaradorligini oshirish va jismoniy tarbiyaning taʼlimiy prinsiplaridan foydalanish muammolarini takomillashtirishga qaratdik. Muammo oʻquv tarbiya jarayonida oʻzini doimiy takomillashtirilishi talabini qoʻyadi. Umumiy taʼlim maktabining oʻquv rejasida jismoniy tarbiya darsi sifatida, oʻquv haftasining ikki kuni - darslar oraligʻi teng kunlarda, dushanba, seshanba kunlari emas, haftalik dars oraligʻi kunlari teng qilib, masalan: dushanba payshanba yoki seshanba, juma va x.k. lar tarzida dars jadvaliga qoʻyish (dars samaradorligining omillaridan biri) bilan oʻqitiladigan bazaviy fan sifatida maktab yoshidagilarning barcha yoshdagilari uchun tashkillanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Barcha sinflar va oʻquv guruhlarida dars jadvali asosida majburiy, maktab “Jismoniy tarbiya” darsi shaklida, maxsus maʼlumotga ega boʻlgan mutaxassis tomonidan oʻtkaziladi va jismoniy tarbiya davlat dasturi oʻquv materialini oʻqitish jarayoni yoʻlga qoʻyiladi.

Shuning uchun ham jismoniy tarbiya darsining samaradorligini oshirish muammosi dolzarb va uni takomillashtirish shu kunning zarauriyatidir.

- Vazifalar**
 - a) samaradorlik tushunchasi va uni jismoniy tarbiya dar keltirilishi.
- Vazifalar**
 - b) jismoniy tarbiya darsi samaradorligida jismor nazariyasining nazariy va uslubiy tamoyillarini qoʻllash holatini oʻrganish.
- Vazifalar**
 - v) jismoniy tarbiya darsi va boshqa jismoniy masl shugʻullanish mashgʻulotlarida samaradorlik omilla yaratish.

Dars tushunchasini taʼriflanishiga toʻxtalib oʻtamiz.

Dars – ikki tomonlama, to‘g‘ri tashkil qilingan, ma‘lum vaqt bilan chegaralangan, maqsad va vazifasiga ega bo‘lgan pedagogik jarayondir [1,3].

Endi olimlarning jismoniy tarbiya darsiga bergan ta‘rifini ko‘rib chiqamiz.

B.A.Ashmarin (1990) jismoniy tarbiya darsiga quyidagicha “**Jismoniy tarbiya darsi** - jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tizimli shakli bo‘lib, u yoshi, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi bir biriga yaqin kontingent(guruh) bilan, belgilangan vaqt ichida o‘tkaziluvchi, davlat dastur mavzularini o‘qitishning majburiy mashg‘ulot shaklidir” ta‘rif beradi[1,4,5].

Akademik L.P. Matveyev (1991) “... **jismoniy tarbiya darsi** umumiy jismoniy madaniyatni, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va tanlangan sport turi bo‘yicha sport mahoratini oshirish maqsadidagi akademik mashg‘ulotlarning tizimli va nisbatan tejamli, samarali shaklidir” deb darsga ta‘rif beradi [1,4,5].

O‘qitish jarayonida gimnastikani ahamiyatga molik darajadagi qo‘shimcha mashg‘ulot sifatida qaray boshladilar. Keyinchalik gimnastika mashg‘ulotlari jismoniy tarbiya darsiga aylandi. Uning dars sifatida shakllanishining tarixi gimnastika mashqlarini bajarish tarzidagi mashg‘ulotlar bilan boshlandi va so‘ng alohida dars mashg‘uloti yuzaga keldi.

Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarining asosiy shakli hisoblangan darsni jismoniy tarbiya jarayonining boshqa tipik mashg‘ulot formalaridan farqini bilishning ahamiyati muhim[4,5].

MUHOKAMA

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarining darsdan tashqari shakllari darsga taqqoslanganda ular o‘zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi yoki individualligi bilan akademik darslardan tubdan farqlanadi.

Bunday sxemalarning ko‘plab variantlari takomillashtirildi va hozirgi kunga kelib darsning to‘rtta asosiy komponentlarining umumlashmasidan – dars konspekti matniga kiritilgan jismoniy mashqlar, darsda ularni bajarish orqali o‘quvchi organizmida sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar(fiziologik, biologik, biomexanik, psixiologik va boshqalar), dars davomida o‘qituvchining hamda o‘quvchilarning faoliyati jismoniy tarbiya darsining mazmunini ifodalaydigan dars tushunchasining tarifi yuzaga keldi. Ular: Qayd qilingan jihatlar o‘zaro bir biri bilan o‘zaro uzviy bog‘langan va ular jismoniy tarbiya darsining xarakterli komponentlari(jihatlar) deb atalmoqda.



Jismoniy tarbiya darsining mazmuni tarkibiga kiruvchi komponentlardan yana biri darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida o'quv materiali sifatida foydalanish uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlardir.

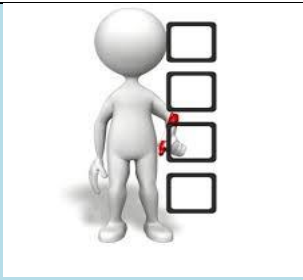


Aynan shu mashqlarni darsda bajarish orqali o'quvchilar *oragnizmida funksional, ruhiy, pedagogik va boshqa qator o'zgarishlar yuzaga keladi*. Bu jismoniy tarbiya darsi mazmunining ikkinchi komponentidir [3,5].

Dars mazmunini ifodalovchi navbatdagi (uchinchi va to'rtinchi) komponentlar darsni olib borayotgan o'qituchi hamda darsda ishtirok etayotgan *o'quvchilarning faoliyati bo'lib, dars mazmuniga oid* bu jihatlarga o'qituvchining nazariy bilimlar berishi, o'quvchilarda amaliy harakat malakalarini shakllantirish uchun ularni darsdagi faoliyatini tashkillashi, ta'lim jarayoni uchun tanlangan o'qitishning uslublari ham mujassamlashadi. Darsning samaradorligi qayd qilingan komponentlar va ularni amalga oshirish prinsiplariga borib taqaladi.

Darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, dars mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalari va prinsiplarini qo'llashda *o'quvchilar uchun dars davomidagi faoliyatlari predmeti* bo'lib xizmat qiladi [1,3].

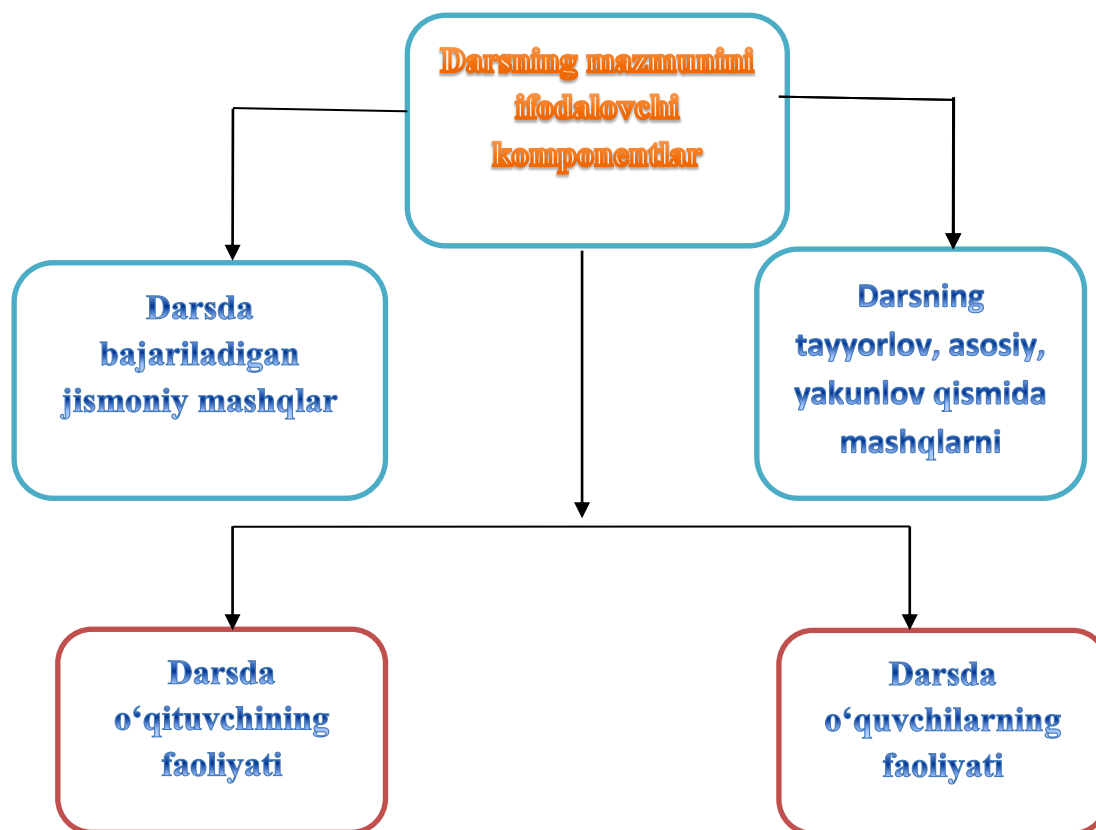
Darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan *o'quvchilarning darsdagi faoliyati* dars mazmunining samaradorligida navbatdagi yirik komponentlaridan biri tarzida qo'llaniladi. Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatidan iborat bo'lib, ular:

	dars davomida o'qituvchini eshitish, unga ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish
	ilk bor o'zi bajarib ko'rgandan so'ng o'zlashtiradigan harakat faoliyati haqida hosil bo'lgan birlamchi tasavvur va uni ustida fikr yuritish

	bajariladigan, mashq qilishi lozim bo'lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish va uni ham fikran ham amaliy bajarish
	o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish
	o'z hissiyatini, kayfiyatini, vujudga kelgan emotsionallikka yo'nalish berish bilan uni boshqarish va boshqalar o'quvchining dars davomidagi faoliyatlarining samaradorligi mazmunini tashkil qiladi

XULOSA

Dars samaradorlikning yetakchi, asosiy tamoyillar omillaridan biri *o'qituvchining faoliyati* dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib, uni dars davomidagi barcha kasbiy faoliyati: uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlab, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlab va o'quvchilarning faoliyatlarini dars vazifalarini samarali hal qilish uchun yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilish, o'zlashtirishni baholashdek ta'lim – tarbiya jarayoning nazariy, amaliy tomonlarini va asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.



Keng ma'noqli mazmunda dars jismoniy tarbiya ta'limi va tarbiyasining samaradorligiga salmoqli ta'sir ko'rsatadi.

REFERENCES

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 3-to'ldirilgan nashri. Farg'ona, 2021.
2. Xankeldiyev SH.X, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 2010-228 b.
3. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Xankeldiyev SH.X. Tahriri ostida. Darslik. 2-to'ldirilgan nashri. T.: "Navruz" nashryoti, 2019. - 416 bet
4. Бишаева А.А. Профессионального-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. /А.А.Бишаева. - М.: КНОРУС, 2013.-304 с.
5. Кузнецов В.С. Коррекция состояние здоровье школьников средствами физической культуры. - М.: 2012.