

MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA FANINING O‘QITILISHI UCHUN ZAMONAVIY USULARIDAN FOYDALANISH

Qurbonov Salimjon Sobirjonovich

Kasbi tumani maktabgacha va maktab ta’limi boshqarmasiga qarashli 28-umumta’lim
maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

E-mail: qurbonovsalim@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishning ilmiy-uslubiy asoslarini yoritishga bag‘ishlangan. Unda jismoniy tarbiya darslarining maqsad va vazifalari, pedagogik tamoyillari, darsni rejalashtirish, tashkil etish hamda o‘tkazish uslubiyati batafsil bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, o‘quvchilar, zamonaviy bilimlar, maktab.

THE USE OF MODERN METHODS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHING AT SCHOOLS

Abstract: This article is devoted to the coverage of the scientific and methodological foundations of the effective organization of physical education lessons in secondary schools. Note:

Keywords: physical education, physical development, students, modern knowledge, school.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ШКОЛАХ

Аннотация: Данная статья посвящена освещению научно-методических основ эффективной организации уроков физической культуры в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, ученики, современные знания, школа.

Kirish. Jismoniy tarbiya umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini ta’minlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Samarali dars tashkil etish uchun ilmiy asoslangan yondashuv, pedagogik tamoyillarni qo‘llash va maktabning jismoniy tarbiya dasturiga muvofiqlik zarur. Jismonan har tamomnlama sog‘lom, ma’naviy yetuk, yuksak salohiyatli, jismoniy tarbiya bo‘yicha zamonaviy bilimlarga ega, barkamol avlodni tarbiyalash asosiy vazifalar qatorida belgilangan.

Bugungi kunda maktab o‘quvchilarini jismoniy bilimlarini, jismoniy tarbiya bo‘yicha zamonaviy dunyoqarashlarini, o‘quvchilarimizning ongida vatanparvarlik ruxiyatini yuksak darajada kamol toptirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya va sport

sohasiga yuksak darajada salohiyatga ega bo'lgan, yuqori malakali kadrlarni tayyorlashda jismoniy tarbiya darslarida harakatlarni o'rgatish va tarbiyalash uslublari alohida o'ringa ega.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sportning xususiyatlarini, rivojlanishining raqamli ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili etish, jismoniy tarbiya hamda ommaviy sport, olimpiya harakatining uzluksiz tizimlarini shakllanish jarayonlarini o'rganishda o'quvchilarga jismoniy tarbiya darslarida harakatlarga o'rgatish va tarbiyalash uslublari eng dolzarb masalalardan biriga kiradi. Bugungi kunda yurtboshimiz tomonidan ommaviy sportdan professional sport cho'qqilariga olib chiqishga qodir mutaxassis-kadrlar, o'qituvchi-trenerlar tayyorlashga alohida e'tibor qaratmoqda, hozirda sport o'yinlari orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ishtirokchilar sog'lig'ini mustahkamlash o'z o'rniga ega.

Taklif va tavsiyalar. Jismoniy tarbiya fanining o'qitilishidan asosiy maqsad, yoshlarni har tomonlama baquvvat(jismonan), sog'lom, irodali va ularning botiniy (ruhiy) rivojlanishiga, harakat imkoniyatlarini kengayishiga, noqulay tashqi omillarning ta'siriga chidamliligini kuchaytirishiga, ayni vaqtda, bolalar va o'smirlarga quvnoqlik, tetiklik bag'ishlab, ona Vatanga muhabbat tuyg'ularini shakllantirishdan iboratdir. Provardida, har bir shaxsiy va ovqatlanish gigiyenasi, kun tartibi, chiniqish, ertalabki badan tarbiya hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar haqidagi bilimlarga ega bo'lish va o'rganganlari natijasi ularoq jamiyatda "Sog'lom turmush tarzini" shakllantirishdan iboratligini ham alohida inobatga olmog' lozim.

Sportning ijtimoiylashtiruvchi roli uning integratsiyalovchi funksiyalari orqali ham namoyon bo'ladi. Insoniyat faoliyatining biror bir sohasida xalqaro hamkorlik katta sportdagi kabi tizimli va doimiy xarakter kasb etmagan, sportchilarning o'zlari esa xalqaro hamkorlik va o'zaro munosabatlarning eng faol agentlari bo'lib qolishgan.

O'quvchi yoshlarlar yugurish, sakrash, turli uloqtirish mashqlari va dzyudo turlarining taktik – texnik harakatlarini bajarish orqali harakat faoliyati hajmini kengaytirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ruhiy (botiniy) qobiliyatlarini shakllantirish yo'llarini o'rganib borishini maktab talimi orqali ko'rsatish mumkin. Maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish orqali o'quvchilarni yuksak ahloqiy, ma'naviy, irodaviy va Vatanga sadoqat ruhida tarbiyalashda ham o'z o'rnini bor bo'lib, bu ishlarni maktabdagi o'quvchilarning yoshiga qarab olib borishlik maqsadga muvofiqdir. O'rta talim maktablari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarda egallagan bilim ko'nikma va malakalarini qo'llay olish ham yoshlari hayotida muhim o'ringa ega bo'lib qoladi.

Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning sport formasini bir xilligini ta'minlash. Bunda jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarda jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirishning samarali usullaridan foydalansa yanada mukammallik oshadi. Mashg'ulotlarda turli mavzular bo'yicha multimediyadan foydalangan holda dars o'tish lozim.

Umum talim maktablarida salomatlik uchun mushak tizimining ma'lum darajasi zarur ekanligini umum talim maktab o'quvchilariga singdirib borish muhim ahamiyatga egaligini alohida ko'rsatib o'tish muhim albatta. Mashg'ulotlar saviyasini shakllantirish maqsadida maktab talimida jismoniy mashg'ulot o'qituvchilari tashkil qiladigan darsdan tashqari vaqtlaridagi sport to'garaklaridagi amaliy mashg'ulotlar o'quvchilarning harakat faolligining oshirilishi, yuqori yelka aylanasi, qorin pressi mushaklarini mustahkamlovchi vositalarni jismoniy mashqlar tarkibiga kiritish, ularning tonusini ko'tarish qomatni yaxshilash, qomat buzilishlari oldini olish harakatlanuvchi va ichki organlar faoliyatini yaxshilash imkoniyatlarini ko'tarishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sportda ta'lim-tarbiya sohasi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sababi, amaliy mashqlar o'quvchilarni jismonan baquvvat, ruhan sog'lom ulg'aytirishga hamda "Sog'lom turmush tarzi"ni shakllantirishga turtki bo'ladi. Yoshlarda bugungi kunda "Sog'lom turmush tarzi"ni shakllantirish masalasi zamonaviy pedagogik tadqiqotlarning asosiy yo'nalishini tashkil etib, mazkur sohada respublikamiz va xorijiy mamalakatlarda qator ilmiy izlanishlar olib borilayotganligi alohida jarayon sifatida baholanadi. Muassasa (ta'lim dargohi) talimidagi sport darslardagi amaliy mashqlar orqali o'quvchilarni jismonan baquvvat, ruhan sog'lom ulg'aytirishga hamda "Sog'lom turmush tarzi"ni shakllantirishga olib kelishligi hammamizga ma'lum.

Masalan, xalq o'yinlarini o'ynash orqali o'quvchi yoshlar nafaqat sog'lom bo'lib, balki xalqimizning qadimiy urf-odatlarini, an'ana va qadriyatlarini ham o'rganib borishlari ma'naviy savodxonlikning ayni bir bo'lagidir. Bunday jarayon esa yoshlarda vatanparvarlik, qahramonlik, mardlik va fidoyilik hislatlarini kengroq shakllantirishga asos vazifasini o'taydi.

Maktablardagi sport to'garaklarida sportning turi haqidagi ma'lumotlarni kengroq yoritish ham o'quvchilarning sport turlariga qiziqishini ortiradi deb hisoblashimiz mumkin albatta. Bugungi globallashtirish jarayonida axborot kommunikatsion texnologiyalaridan foydalanilgan holda to'garaklarda o'tiladigan sport turlarining mavzusi tushuntirib o'rgatilishi bilim samaradorligini oshirishda o'z ta'sirini ko'rsatishligi tabiiy jarayondir.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarini o'qitilishida axborot kommunikatsion texnologiyalaridan qayerda va qanday foydalanish mumkinligi ham keng o'rganiladigan mavzu ekanligini ham unutmasligimiz lozim. O'quvchi yoshlarning shaxsiy xususiyatlarini bilish pedagogik hamkorligining bazasini shakllantiradi. Yoshlarni jismoniy yetilish jarayonini individuallashtirish mashg'ulotlarni differensialash, ularni o'tish yo'llari, jismoniy yuklama me'yorlari va ularni boshqarish yo'llari, mashg'ulot turlari va pedagogik ta'sir usullari bilan ifodalanadi.

Xulosa qilib olganda maktab muassasalaridan boshlab yoshlarni vatanga sodiqliq, kuchli va jasur bo'lib shakllanishlarini ta'minlab borishligimiz lozim. Zero, farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lar, qudratli yurtning farzandlari sog'lom bo'lar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati 1 — jild. — T.: ITA -PRESS, 2014 y.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. -T.: Navruz, 2018.
3. Arslonov Q.P, Abdullayev Sh.D, IbragimovM.B. Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish.- T.: Durdona, 2016.