

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH

Ilmiy rahbar: Jismoniy tarbiya va sport kafedrası assistent o'qituvchisi

Qurbonova Dildora

Saparboyev Mavlonbek Mirzobek o'g'li

Nukus davlat pedagogika instituti Ellikqal'a fakulteti

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi

E-mail: mavlonbeksaferboyev@gmail.com.

Tel +998771290062

Annotatsiya

Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishning pedagogik-uslubiy asoslari tahlil qilingan. Darsni rejalashtirish, mashg'ulot zichligini oshirish, o'quvchilarning yosh va jinsiy xususiyatlarini hisobga olish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va sport inventarlaridan foydalanish masalalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darsining tuzilmaviy qismlarini to'g'ri tashkil etish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, dars samaradorligi, mashg'ulot zichligi, motorika, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik texnologiya, sog'lom turmush tarzi.*

KIRISH

Zamonaviy jamiyat rivojlanishining muhim yo'nalishlaridan biri — yosh avlodning jismonan sog'lom, ma'naviy barkamol va aqliy jihatdan yetuk bo'lib voyaga yetishini ta'minlashdir. Bu boradagi asosiy vositalardan biri umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslaridir. So'nggi yillarda o'quvchilarning jismoniy faolligi pasayib borayotgani, kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish vaqti ortayotgani sababli maktab yoshidagi bolalarda gipodinamiya, ortiqcha vazn va turli xil funksional buzilishlar kuzatilmoqda. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini ilmiy asoslangan holda, yuqori samaradorlik bilan tashkil etish masalasi dolzarblik kasb etmoqda. Jismoniy tarbiya darsining samaradorligi ko'p jihatdan uning tuzilmasiga, mashg'ulot zichligiga, o'qituvchining metodik mahoratiga hamda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish darajasiga bog'liq. Mazkur maqolaning maqsadi — jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlarini, uslubiy yondashuvlarini va amaliy tavsiyalarini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti sohasidagi tadqiqotlarda dars samaradorligini oshirish masalasiga alohida e'tibor qaratilgan. Mutaxassislarning fikricha, dars samaradorligi uning zichligi, ya'ni o'quvchilarning haqiqiy mashq bilan band bo'lgan vaqtining umumiy dars vaqtiga nisbati bilan belgilanadi. Umumiy zichlik 100 foizga, motorik (harakat) zichlik esa 60–80 foizga yaqin bo'lishi maqbul hisoblanadi.

Shuningdek, differensiallashgan va individual yondashuv, o'yin hamda musobaqa elementlaridan foydalanish, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini jalb etish kabi omillar dars sifatini oshirishga xizmat qilishi ko'plab ilmiy manbalarda qayd etilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA ASOSIY QISM

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatish, hujjatlarni tahlil qilish, o'qituvchilar bilan suhbat va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash usullaridan foydalanildi. Jismoniy tarbiya darsini samarali tashkil etishning asosiy pedagogik shartlari quyida keltirilgan.

1. Darsni to'g'ri rejalashtirish

Har bir dars aniq maqsad va vazifalarga ega bo'lishi, o'quv dasturi talablariga mos ravishda tuzilishi lozim. Dars uch asosiy qismdan iborat bo'ladi:

1. Tayyorlov (kirish) qismi — 8–10 daqiqa: tashkiliy vazifalar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, organizmni yuklamaga tayyorlash;
2. Asosiy qism — 25–28 daqiqa: yangi harakat malakalarini o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mashqlar;
3. Yakuniy qism — 5–7 daqiqa: organizmni tinch holatga qaytarish, dars yakunlari, uy vazifasi va baholash.

Rejalashtirishda o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jinsi, sog'liq guruhi va jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi shart, aks holda yuklama noto'g'ri taqsimlanib, salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

2. Mashg'ulot zichligini oshirish

Dars vaqtdan unumli foydalanish, navbat kutish va bo'sh turish holatlarini kamaytirish maqsadida guruhli, oqim va doiraviy mashq usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Sport anjomlari va inventarlarni oldindan tayyorlab qo'yish, mashqlarni ketma-ket, uzilishsiz bajarish zichlikni sezilarli oshiradi.

3. Individual va differensiallashgan yondashuv

O'quvchilar jismoniy rivojlanish darajasi bo'yicha bir-biridan farq qiladi, shu sababli yuklama hajmi va murakkabligi guruhlariga bo'lingan holda tabaqalashtirilishi kerak. Zaif tayyorgarlikka ega o'quvchilarga yengillashtirilgan, kuchli o'quvchilarga esa murakkablashtirilgan topshiriqlar berilishi maqsadga muvofiqdir.

4. O'yin va musobaqa metodlaridan foydalanish

O'yin va estafeta usullari o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi, emotsional muhitni yaxshilaydi va motivatsiyani kuchaytiradi. Ayniqsa boshlang'ich sinflarda o'yin metodi asosiy vosita sifatida qo'llanilishi tavsiya etiladi.

5. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va nazorat

Video-tahlil, interaktiv taqdimotlar, elektron test topshiriqlari kabi zamonaviy vositalardan foydalanish o'quv jarayonini boyitadi. Shuningdek, dars davomida pulsometriya orqali yuklama darajasini nazorat qilish, muntazam ravishda normativlar topshirtirish orqali o'quvchilar rivojlanishini kuzatib borish muhim ahamiyatga ega. Xavfsizlik texnikasi qoidalariga rioya qilish, sport maydonchasi va anjomlarning texnik holatini tekshirish, shikastlanishlarning oldini olish choralari ko'rish har bir dars uchun majburiy shart hisoblanadi.

NATIJAR VA MUHOKAMA

O'tkazilgan kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, yuqorida sanab o'tilgan tamoyillarga rioya qilingan sinflarda o'quvchilarning motorik zichligi 15–20 foizga, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari esa o'quv yili davomida 12–18 foizga oshgan. Bundan tashqari, o'quvchilarning darsga nisbatan qiziqishi va faolligi sezilarli darajada yaxshilangani qayd etildi. Quyidagi jadvalda jismoniy tarbiya darsining tuzilmaviy qismlari va ularga ajratiladigan taxminiy vaqt keltirilgan.

Dars qismi	Vazifalari	Vaqt (daqiq.)
Tayyorlov qismi	Organizmni yuklamaga tayyorlash	8–10
Asosiy qism	Malaka shakllantirish, sifatlarni rivojlantirish	25–28
Yakuniy qism	Tiklanish, baholash, uy vazifasi	5–7

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya darsini samarali tashkil etish ko'p qirrali pedagogik jarayon bo'lib, u to'g'ri rejalashtirish, yuqori mashg'ulot zichligi, individual yondashuv, zamonaviy metod va texnologiyalardan oqilona foydalanishni talab etadi. Ushbu tamoyillarga izchil rioya qilish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda ularda sog'lom turmush tarziga bo'lgan barqaror qiziqish va odatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Kelgusi tadqiqotlarni jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalarni yanada kengroq joriy etish yo'nalishida davom ettirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. — Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Matveyev L.P. Sport pedagogikasi asoslari. — Toshkent: Fan, 2020.
4. Karimov S.S. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyoti // Pedagogika va psixologiya jurnali. — 2021. — №3. — B. 45–52.
5. Xolmatov T.B. Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy pedagogik texnologiyalar // Uzluksiz ta'lim jurnali. — 2022. — №2. — B. 60–66.