

UMUMIY O'RTA TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI NI O'QITISH SIFATINI OSHIRISH MUAMMOLARI

Yakubov Arslon Maxmudovich

Urganch Davlat pedagogika instituti, Anik va amaliy fanlar fakulteti, jismoniy madaniyat kafedrasida ukituvchisi

Annotatsiya. So'nggi yillarda an'anaviy mazmundagi jismoniy tarbiya darslari sharoitida o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va o'rganishga pedagogik ta'sir ko'rsatishning samaradorligi xususida muammolarga yechim izlash dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Kalit so'zlar: rejalashtirish texnologiyalari, gipokineziya, funktsionallik, jismoniy tarbiya darslari.

Insoniyatning uchinchi ming yillikka kirib kelishi o'z oldiga ta'lim tizimini takomil-lashtirish, odamlar o'rtasidagi tez o'zgarib borayotgan munosabatlar va tabiatdagi o'zgarishlar sharoitida tezkor qarorlar qabul qilish uchun integral bilimga ega yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga qaratilgan yangi ko'rsatmalarni qo'yimoqda. Bu dolzarblik, birinchi navbatda, bir qator salbiy omillar bilan bog'liq: Yerdagi ekologik vaziyatning o'zgarishi, tabiiy resurslarning kamayishi, jamiyat va davlatlar o'rtasidagi munosabatlarning keskinlashishi. Bularning barchasi o'qish jarayonida yoshlardan yuqori valeologik bilimlarni talab qiladi.

Bunday noqulay sharoitda o'quvchilar salomatligini mustahkamlash va saqlash, yoshlarni jismoniy tarbiyalashning yangi shakl va texnologiyalarini izlash muhim vazifa hisoblanadi. O'quvchilar salomatligini asrash va shaxsni har tomonlama kamol toptirish, malakali mutaxassislar tayyorlash ta'limdagi zamonaviy ta'lim jarayonining ajralmas qismidir.

Shu bilan birga, zamonaviy o'quvchilar sog'lig'ida salbiy tendentsiyalarni ko'rsa-tadilar, yoshlarning atigi 2-3 foizi umumiy somatik salomatlik darajasi yuqori, aksariyat o'quvchilar psixo-emotsional stressni boshdan kechiradilar.

O'quvchi yoshlarning o'ziga xos xususiyatlari o'z sog'lig'i uchun mas'uliyatning pastligi, sog'liq uchun xavf omillarining tarqalishidir. Zamonaviy yoshlar salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun shoshilinch ijtimoiy-pedagogik va davolash-profilaktika choralarini ko'rish zarur. Shu munosabat bilan universitetda jismoniy tarbiya jarayoni, birinchi navbatda, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini, yoshlarda jismoniy faollikni faollashtirishga qaratilgan faol xatti-harakatlar uslubini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Harkatchanlik faoliyati inson tanasining uyg'un rivojlanishi uchun tabiiy ehtiyojdir. Agar bolalik davridagi odam harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyoj bilan cheklangan bo'lsa, uning tabiiy aqliy va jismoniy moyilliklari to'g'ri progressiv rivojlanishga erisha olmaydi. Jismoniy faollikni cheklash organizmdagi funktsional va morfologik o'zgarish-larga, insonning aqliy va jismoniy faoliyatining pasayishiga olib keladi. Yosh shaxsning oliy ma'lumot olish davrida vosita faoliyati va kasbiy rivojlanishini uyg'unlashtirish alohida ahamiyatga ega. Shunday qilib, zamonaviy ta'lim sharoitida o'quvchilarning aqliy mehnatini faollashtirishga bo'lgan ehtiyojning ortishi va yoshlarning universitetda o'qish paytida jismoniy faolligi etarli emasligi o'rtasida qarama-qarshiliklar paydo bo'ladi.

Ushbu qarama-qarshiliklar fonida o'quvchilarning universitetda o'qish paytida va kundalik hayotda jismoniy faolligini rag'batlantirishning zamonaviy shakllari va texnologiyalarini izlash muammosi paydo bo'ldi.

Tadqiqotimizning gipotezasi, agar biz o'quv jarayoniga quyidagi tashkiliy-pedagogik bloklardan iborat integral texnologiyani kiritsak, universitetda jismoniy tarbiya o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga yordam beradi degan taxmin edi:

- o'quv va amaliy: keng qamrovli o'quv va amaliy mashg'ulotlar, shu jumladan o'yin va raqobatbardosh xarakterdagi jismoniy mashqlarning har xil turlari;

- jismoniy tarbiya va dam olish: darsdan tashqari soatlarda turli sport musobaqala-ri, mavzuli musobaqalar, sport kechalarini tashkil etish va o'tkazish; sog'lom yugurish, chang'i sporti va dam olish kunlari klublari ishi; KVN va boshqalar;

- individual mustaqil blok o'quvchilarga individual yondashish imkonini beradi.

Maktabda jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning jismoniy harakatchanligini oshirishga qaratilgan integratsiyalashgan texnologiyani joriy etish salomatlikni mustahkamlash va saqlashga yordam beradi, aqliy qobiliyat va akademik harakatchanlikni rag'batlantiradi, bu oxir-oqibatda zamonaviy bilimlar uchun malakali va raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashga imkon beradi. mehnat bozori.

Muammolarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo'llanildi: tadqiqot muammosi bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va sintez qilish, o'quvchilarning tibbiy hujjatlarini tahlil qilish, pedagogik kuzatishlar, pedagogik eksperiment, antropometrik va funktsional o'lchash usullari, o'quvchilarni baholash va monitoring qilish usullari. ' motor qobiliyatlari, bilimlarni nazariy nazorat qilish, immun tizimini

nazorat qilishning bilvosita usullari, eksperimental ish natijalarini matematik va statistik tahlil qilish.

Maktabda jismoniy tarbiya jarayonini modulyatsiya qilish yo'nalishlaridan biri bu quyidagilarga amal qilish asosida bo'ladi: «Rivojlanish imkoniyatlar yaratadi - mash-g'ulot ularni amalga oshiradi». Shu munosabat bilan rivojlanish jarayoni o'quv jarayonidan oldinga o'tadi va uning mazmunini belgilaydi. Jismoniy tarbiya samaradorligi jis-moniy mashqlar va bolalar tanasining ularga bo'lgan munosabati o'rtasidagi bog'liqlik bilan belgilanadi.

Boshlang'ich maktabda jismoniy tarbiya darslari uch turga bo'linadi:

ta'lim va shakllantirish yo'nalishi bilan;

ta'lim va tarbiya yo'nalishi bilan;

ta'lim va tarbiya yo'nalishi bilan.

Shu bilan birga, ularning maqsadlari va o'quv materialining yo'nalishiga ko'ra, ular murakkab darslar (ya'ni, bir nechta pedagogik muammolarni hal qilish bilan) va maqsadli darslar (ya'ni, bittasini birlamchi hal qilish bilan) sifatida rejalashtirish mumkin. pedagogik muammo).

O'quv va shakllantiruvchi yo'nalishdagi darslarda bolalar o'quv bilimlari, darslarni-ing mustaqil shakllarini tashkil etish usullari va qoidalari bilan tanishadilar, ularni re-jalashtirish, o'tkazish va nazorat qilish ko'nikma va ko'nikmalariga o'rgatiladi.

Ushbu darslarning muhim xususiyati bolalar tomonidan jismoniy tarbiya darslikla-ri, turli kartalar va o'qituvchining uslubiy ishlanmalaridan faol foydalanishdir. Ta'lim va shakllantiruvchi yo'nalishdagi darslar boshqa xususiyatlarga ega.

Birinchidan, darslarning tayyorgarlik qismining davomiyligi qisqa (5-6 daqiqaga-cha); u ilgari o'rganilgan tematik mashqlar to'plamini (masalan, moslashuvchanlikni rivojlantirish, harakatlarni muvofiqlashtirish, to'g'ri holatni shakllantirish), shuningdek ishlashni, diqqat, xotira jarayonlarini yaxshilashga yordam beradigan umumiy rivojlan-ish xarakteridagi mashqlarni o'z ichiga oladi. va fikrlash. Darsning ushbu qismidagi o'quv faoliyati frontal ravishda tashkil etilgan.

Ikkinchidan, darsning asosiy qismida o'quv va vosita komponentlari mavjud. Ta'lim komponenti o'quvchilarga ta'lim bilimlarini berish va o'quvchilarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlari usullari, ertalabki mashqlarning o'quv majmualari, asosiy jis-moniy sifatlar bo'yicha uy vazifalari va ularni sinab ko'rishni o'z ichiga oladi. O'quv ma-terialining hajmiga qarab, darsning asosiy qismining boshida ajratilgan vaqtning davomiyligi 15-20 daqiqagacha bo'lishi mumkin.

Dvigatel komponenti ochiq o'yinlar va sportga tayyorgarlik o'yinlari asosida vosita ko'nikmalarini takomillashtirishni o'z ichiga oladi. Buning uchun ajratilgan vaqtning davomiyligi shakllantiruvchi vazifani hal qilish uchun zarur bo'lgan vaqtga bog'liq va 10 daqiqagacha.

Uchinchidan, darsning yakuniy qismining davomiyligi asosiy qismning davomiyli-giga bog'liq bo'ladi, lekin 5-7 daqiqadan oshmasligi kerak.

O'quv modullarida «Umumiy rivojlanishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya» kichik satrida o'quv va tarbiyaviy yo'nalishdagi darslar rejalashtirilgan.

Boshlang'ich maktabda darslar kompleks yoki bir nechta pedagogik muammolarni hal qilish bilan birgalikda olib boriladi.

Ushbu darslarni rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat:

- o'quv topshiriqlarini rejalashtirish harakat ko'nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish mantig'ida amalga oshiriladi; dastlabki tayyorgarlik; chuqur o'rganish; takomillashtirish; bir qator darslar asosida nazorat qilish. Shu bilan birga, asosiy ta'lim vazifasini tayyorlash rejalashtirilgan

yangi vosita mahoratini o'rganish (dastlabki va chuqur o'rganish) va qo'shimcha - ilgari o'rganilgan ko'nikmalarni yaxshilash yoki nazorat qilish;

- jismoniy mashqlarni o'zlashtirishni rejalashtirish jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadlariga mos keladi va yukning dinamikasi ularni bajarish jarayonida yuzaga ke-ladigan charchoqning asta-sekin o'sishi qonuniyatlariga mos keladi.

Ta'lim va tarbiya yo'nalishidagi darslar jismoniy fazilatlarini birlamchi rivojlantirish uchun ishlatiladi va maqsadli jismoniy tayyorgarlikning bir qismi sifatida o'tkaziladi. Boshlang'ich maktabda bunday darslar maqsadli darslar sifatida olib boriladi va sport mashg'ulotlari tamoyillari asosida rejalashtirilgan:

- birinchidan, umumiy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv yuklamalari hajmla-rining nisbatiga rioya qilgan holda;

- ikkinchidan, yukning hajmi va intensivligini oshirishning tizimli tsiklik dinamikasi bilan;

- uchinchidan, o'quv darslarining tegishli modulida aniq natijaga erishishga e'tibor qaratish.

Bu darslarda jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish bilan bir qatorda, bolalarga tegishli bilimlarni berish, ularda jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar, jismoniy faollik va uning tana tizimlarining rivojlanishiga ta'siri haqida tushunchalarini shakllantirish kerak. ularning tanasining funktsional imkoniyatlari va xususiyatlari.

Bundan tashqari, tarbiyaviy va tarbiyaviy yo'naltirilgan darslarda bolalarga jismoniy faoliyatning miqdori va funktsional yo'nalishini nazorat qilish usullari, shuningdek, ta'lim vazifalarini bajarish jarayonida uni tartibga solish usullari o'rgatiladi.

Maqsadli darslarning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat:

- darsning asosiy qismi davomida jismoniy faollik miqdorini bosqichma-bosqich oshirishni ta'minlash;
- darsning nisbatan uzoq yakuniy qismini rejalashtirish (7-9 daqiqagacha);
- asosiy yuklash rejimlari sifatida rivojlanuvchi (puls 160 zarba/daq gacha) va trening (puls 160 zarba/min dan ortiq) rejimlaridan foydalanish;
- o'quvchilar tomonidan bajariladigan o'quv vazifalarini individual tanlashni ta'minlash;

O'quvchilarning sog'lig'ini saqlash ta'limning muhim vazifasidir. Talabalarning jismoniy sa-lomatligini saqlash va mustahkamlash jismoniy faollik bilan bevosita bog'liq.

Dvigatel faoliyati bola tanasining o'sishi va rivojlanishiga, uning moslashish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biridir. Hozirgi vaqtda o'quvchilarning jismoniy faolligi pasaygan (jis-moniy harakatsizlik). Sog'liqni saqlash gigienasi tadqiqotiga ko'ra, «kunning 82-85% gacha, ko'p-chilik o'quvchilar statik holatda (o'tirish)».

Jismoniy harakatsizlikning salbiy ko'rinishlari orasida bolaning tanasining funktsional rivojlanishining kechikishi va o'quvchilarda kasalliklarning chastotasi va davomiyligining oshishi kiradi. Jismoniy sog'lig'i yomon bo'lgan bolalar ulushi har yili ortib bormoqda. Jismoniy tarbiya darslari-da amaliy mashg'ulotlardan ozod etilgan talabalar soni ortib bormoqda.

Maktab davrida jismoniy harakatsizlik muammosi ham dolzarbdir, chunki jismoniy faollikning pastligi o'quvchilarning aqliy va jismoniy faoliyatining pasayishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining asosiy maqsadini har bir bolaning harakat faolligini oshiruvchi o'quv sharoitlarini maqsadli yaratish, ularning harakat faoliyatini tashkil etish qobiliyatini shakllantirishda ko'raman. Buning uchun talabalarni jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy faollikni oshirish uchun quyidagi tashkiliy-pedagogik bloklardan iborat sog'liqni saqlash tejaydigan texnologiyadan foydalanaman:

- o'quv-amaliy blok – jismoniy tarbiya darslari;
- individual mustaqil blok – tashkili mustaqili jismoni tarbiyai faoliyati dar dar dar dar xon-adon;
- ommaviy sport bloki – darsdan tashqari sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish.

O'quv-amaliy blok jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturini amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

Men jismoniy tarbiya darslarining harakat zichligini oshirish, turli xil o'qitish usullari, darsda o'quvchilarni tashkil etish shakllari (frontal, guruh, individual) orqali darslarda yuqori harakat faol-ligini ta'minlayman. Menimcha, eng samarali ishning guruh shakllari bo'lib, ular imkon qadar ko'proq o'quvchilarni jalb qilish imkonini beradi: juftlikdagi to'plar bilan bir vaqtda ishlash; qo'llanmani va kichik guruhlarning joylashishini o'zgartirgan holda kichik guruhlarda individual topshiriqni ishlab chiqish; umumiy rivojlanish mashqlarini frontal bajarish; gimnastika mashqlarini sinxron bajarish va boshqalar.

Darsda vosita faolligini oshirish muammosini hal qiladigan o'qitish usullaridan men stansiya-larda aylanma mashq qilish usuli, kichik guruhlardagi oqim usuli va boshqalardan foydalanaman.

O'quvchilarning jismoniy faolligini oshiradigan va shu bilan birga shamollashning oldini olish va tananing qattiqlashishi muammosini hal qiladigan tabiiy rag'bat toza havoda mashg'ulotlar o'tkazishdir: kuzda - engil atletika, qishda - chang'i mashg'ulotlari. Yaxshi ob-havo sharoitida men darslarimning 70 foizini tashqarida o'tkazaman.

Individual mustaqil blokni amalga oshirish talabalarga o'z sog'lig'iga individual yondashish, ularning farovonligiga qarab mashg'ulotlarda jismoniy faollikni tartibga solish va uy vazifasini ba-jarishda mustaqil jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish imkonini beradi.

O'z sog'lig'iga individual yondashish o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari haqida g'oyalarga ega bo'lishini nazarda tutadi: vosita tayyorgarligi darajasi, jismoniy faoliyatga tananing reaksiya-si. Shuning uchun, nazorat testlarini o'tkazishda men nafaqat o'quvchilarni standart ko'rsatkichlar bilan tanishtiraman, balki barchaga o'z natijalarini oldingisi bilan solishtirish imkoniyatini yarata-man. Nazorat me'yorlariga rioya qilish natijalarini baholash va jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini aniqlashda men o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olaman.

Mashg'ulotlar davomida o'quvchilar mashg'ulot boshida, jismoniy mashqlar bajarayotganda va jismoniy faollikdan so'ng tiklanish vaqtida puls, nafas olish tezligini aniqlash orqali tana ho-latini kuzatish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Tibbiy kontrendikatsiyaga ega bo'lgan talabalar asosiy guruhdan alohida (ichki doirada yoki sinf harakatining yo'nalishiga qarab to'g'ri chiziqda), o'z yuklarini mustaqil ravishda sozlashadi, xuddi shu vazifalarni sekin sur'atda, kichikroq dozada bajaradilar. va harakatning amplitudasi, ularning farovonligini kuzatish.

Amaliy jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan sog'lig'i sababli ozod qilingan bolalar sport va ochiq o'yinlarni tashkil etishda hakamlar roliga ishtirok etadilar, sport anjomlarini tartibga solish va tozalashda, nazorat standartlarini qabul qilishda kotib roliga qatnashadilar.

Mustaqil harakat faoliyatini tashkil etishning tarkibiy qismlaridan biri jismoniy mashqlar, sport va ochiq o'yinlarni xavfsiz bajarish qoidalarini bilish va ularga rioya qilishdir. Turli top-shiriqlarni bajarishdan oldin talabalarga qoidalarni aytib berish orqali xavfsizlik choralari haqidagi bilimlarni mustahkamlayman.

O'quv jarayonining uzviy qismi - bu harakat va harakat madaniyatini oshirishga qaratilgan uy vazifalarini bajarish, shuningdek, o'quvchilarda muntazam jismoniy mashqlar qilish, muayyan gi-giena qoidalarini va ko'nikmalariga rioya qilish zarurligini singdirish.

Uy vazifasiga men durush bo'yicha mashqlarni, vosita ko'nikmalarini rivojlantirish uchun mashqlarni va keyinchalik darsning tayyorgarlik qismida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar to'plamini kiritaman.

Dars davomida o'quvchilarning harakat faoliyatini tashkil etish qobiliyatini rivojlantirish uchun men ularga darsning tayyorgarlik qismini mustaqil ravishda bajarish imkoniyatini beraman: yugurish, yugurish va umumiy rivojlanish mashqlari. O'yinlarni tashkil qilishda: o'yinni tanlang, teng kuchga ega bo'lgan jamoalarga bo'ling, hakamlarni tayinlang.

Ommaviy sport bloki darsdan tashqari soatlarda amalga oshiriladi va sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishni o'z ichiga oladi. Ushbu blokning maqsadlaridan biri talabalarni raqobat ja-rayoniga jalb qilishdir. 2017-yil sentabr oyidan 2018-yil fevraligacha MAOU 213-sonli "Otkritie" umumta'lim maktabi darajasida 6 ta ommaviy sport tadbirlari o'tkazildi. Eng keng tarqalgan tad-bir - «Qiziqarli startlar» - «Salomatlik kuni» doirasida bo'lib o'tdi. Tadbir shunday yaratilganki, nafaqat jamoa a'zolari (216 kishi), balki ritmik Flash-mob tashkil etilgan tomoshabinlar ham jis-moniy faollikka jalb qilinadi. Onalar kuni munosabati bilan 2-4-sinf o'quvchilari uchun «Onam bilan qiziqroq» oilaviy sport festivali o'tkazildi. Bayramda 40 nafar bola va 40 nafar ota-ona ishtirok etdi. Birinchi sinf o'quvchilari uchun «Mening quvnoq tiniq to'pi» tanlovi o'tkazildi. Ularda 72 nafar birinchi sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Sport tadbirlari qiziqish bilan o'tkazildi: 5-8-sinflar o'rtasida 105 nafar o'quvchini qamrab olgan «Maktab pionerbol chempionati» hamda 35 nafar ishtirok etgan «Basketbol bo'yicha maktab chempionati». Bayram munosabati bilan 23-fevral kuni 5-9-sinflar o'rtasida «Rossiya qahramonlari» turniri bo'lib o'tdi, unda 50 kishi ishtirok etdi.

Jismoniy faollikni tashkil etishning innovatsion shakllaridan biri klassik aerobika va badiiy gimnastika elementlaridan foydalangan holda flesh-mobdir. Fleshmob Salomatlik kunida, Onalar kuniga bag'ishlangan bayram kontsertida bo'lib o'tdi. Sport musobaqalari boshlanishidan oldin flesh-moblardan ham foydalanamiz.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish uchun salomatlikni tejaydigan texnologiyani joriy etish «Jismoniy tarbiya» fanidan o'quv samaradorligini, talabalarn-ing jismoniy tayyorgarligining o'sish dinamikasini va jismoniy faolligini oshirishga imkon beradi. o'quvchilarning sinfda va darsdan tashqari vaqtida.

Shunday qilib, bilimlarni etkazish, uy vazifalarini bajarish va shunga mos ravishda jismoniy faollikni oshirish orqali sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirish bilan bir qatorda, rivojlanish o'quv va o'quv modullarida bolalar tanasining moslashuvchan qobiliyatlari ta'sir qiladi jismoniy yuklarga uzoq muddatli moslashishni shakllantirishga olib keladi.

Adabiyot

1. Kozlov D.V., Ponomarev V.V., Bliznevskiy L.G., Struchkov V.I. Universitetda jismoniy tarbiya jarayonida talabalarning jismoniy faolligini oshirishning integral texnologiyasi. TDPU Axborotnomasi, 2008 yil. 3-son (77). – 79-82 b.

2. Seluyanov V.N. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat texnologiyasi - 2-nashr. – M.: TVT bo'limi, 2009. – 192 b.

3. Jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash texnologiyalari: ma'ruzalar kursi / komp. Ivko I. A. - Omsk: SibGUFK nashriyoti, 2009. - 152 p.