

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING DARS DAN TASHQARI IJODIY FAOLIYATINI TASHKIL ETISH

*Nurullayev Abduhamid Ro'zimboyevich,
Buxoro Davlat Pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida dotsenti, p.f.f.d. (PhD)*

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining darsdan tashqari ijodiy faoliyatini sinfdan tashqari ishlar tizimida o'quvchilarni sport bilan shug'ullanishi, jismoniy tarbiya va sportning turlari bo'yicha qobiliyatlarini rivojlantirish tuzulmasi haqida fikr-mulohazalar bildirildi

Kalit so'zlar: o'qituvchi, jismoniy tarbiya, dars, faoliyat, sinf, mashq, mashg'ulot.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ ВНЕ КЛАССА

*Нуруллаев Абдухамид Рузимбоевич,
Доцент кафедры Физическое воспитание и спорт Бухарский государственный педагогический институт кандидат педагогических наук*

Аннотация: Высказаны мнения о творческой деятельности учителей физкультуры вне уроков в системе внеклассной работы, участии учащихся в спортивных состязаниях, структуре развития их способностей в занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: учитель, физическое воспитание, урок, деятельность, занятие, упражнение, тренировка.

ORGANIZING CREATIVE ACTIVITY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS OUTSIDE THE CLASSROOM

*Nurullayev Abduhamid Rozimboyevich,
«Physical education and sports» department associate professor, p.f.f.d. (PhD)*

Annotation: Opinions were expressed about the creative activities of physical education teachers outside the classroom in the system of extracurricular activities, students' participation in sports, and the structure of developing their abilities in physical education and sports.

Key words: teacher, physical education, lesson, activity, class, exercise, training.

Jismoniy tarbiya darsidan tashqari ishning muhim yo'nalishi o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilash uchun tabiatning tabiiy kuchlaridan (quyosh, havo va suv) foydalanish hisoblanadi. Shu maqsadda maktablarda tabiat qo'yniga sayohatlar, sayrlar tashkil etiladi. Odatda ular bolalarga ma'lum bilim va yurish qoidalari haqida ma'lumot berish bilan birga keladi. Piyoda sayohatda bolalar dastlabki turistik ko'nikmalarga ega bo'ladilar (mo'ljal olish, dam olish joyini tashkil qilish, ovqat pishirish va boshqalar). Bolalar tabiat haqidagi bilimlarini kengaytiradigan va qiziqarli odamlarning hikoyalarini eshitishlari mumkin bo'lgan joylarga sayr va sayohatlarni rejalashtirish yaxshiroqdir. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining darsdan tashqari ijodiy faoliyatini sinfdan tashqari ishlar tizimida o'quvchilarni sport bilan shug'ullanishi, jismoniy tarbiya va sportning turlari bo'yicha qobiliyatlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Bu muammo gimnastika, sport o'yinlari, yengil atletika va boshqalar bo'yicha sport seksiyalari ishini tashkil etish orqali hal qilinadi. Sinfdan tashqari ishning muhim yo'nalishi maktabda sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishdir. Bularga sport bayramlari, maktab sport kunlarini tashkil etish, musobaqalar, quvnoqstartlar, "salomatlik kunlari", "Salomatlik haftaliklari", krosslar va boshqalar kiradi. Umumiy pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tarbiya fanidan sinfdan tashqari ishlarda bir qancha yo'nalishlarni ajratib ko'rsatish mumkin. Bu yo'nalishlardan biri o'quvchilarning sanitariya-gigiyena tarbiyasini kengaytirish va chuqurlashtirish hamda tegishli ko'nikmalarni shakllantirishni o'z ichiga oladi. Sanitariya-gigiyena ta'limi mavzulari, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, xususan, sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil etish, ommaviy jismoniy tarbiya harakatini rivojlantirish, sport hayotidagi eng muhim voqealar haqida suhbatlar, va ma'ruzalar o'tkazish masalalarini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya va sportning inson faoliyatini yaxshilashga, uning axloqiy va estetik rivojlanishiga ta'siri haqida.

Jismoniy tarbiya - bu bolalar uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining maqsadli, aniq tashkil etilgan va tizimli amalga oshirilgan tizimi. U yosh avlodni jismoniy tarbiya, sport, harbiy-amaliy faoliyatning turli shakllariga qamrab oladi, uning aql-zakovati, his-tuyg'ulari, irodasi va axloqi bilan birlikda bolaning tanasini uyg'un rivojlantiradi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi har bir bolaning tanasini aqliy, mehnat, hissiy, axloqiy va estetik tarbiya bilan yaqin, uzviy birlikda uyg'un rivojlantirishdir. Umumta'lim maktabining I-XI sinf o'quvchilari uchun kompleks jismoniy tarbiya dasturida asosiy maqsaddan kelib chiqadigan asosiy

vazifalar quyidagilardan iborat: salomatlikni mustahkamlash, chiniqtirish, ish faoliyatini oshirish; yuksak axloqiy fazilatlarini tarbiyalash, tizimli jismoniy mashqlar qilish zarurati; jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlashga bo'lgan ehtiyojni tushunish; jismoniy rivojlanish istagi; mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlik; gigiena, tibbiyot, jismoniy tarbiya, sport va harbiy-amaliy faoliyat sohalarida minimal bilimlarni egallash; harakat qobiliyatlari va ularni qiyin vaziyatlarda qo'llash; fazilatlarini rivojlantirish. Jismoniy tarbiyaning vazifasi ham inson tanasining go'zalligiga ega bo'lgan bolalarni, ayniqsa, gimnastika va atletika mashqlari jarayonida, o'yin va raqobat sharoitida estetik rivojlanishidir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'smirlar o'rtasida balog'at yoshidagi qiyinchiliklarni yengishga, maktab o'quvchilari o'rtasida hushyorlik uchun kurashga, giyohvand moddalar, zaharli moddalar va tamaki chekishga qarshi kurashda yordam beradi. Umumta'lim maktabining 1-11-sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya kompleks dasturi jismoniy tarbiya va sportning sinfdan tashqari shakllarini o'z ichiga oladi. U maktabdagi ommaviy sport seksiyalari, jismoniy tarbiya to'garaklari va jismoniy tarbiya to'garaklaridagi mashg'ulotlar mazmunini belgilaydi. Jismoniy madaniyat insonning turmush tarzining bir qismi - uning jismoniy va ma'naviy kuchini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar va sport mashg'ulotlari tizimi. U organizmning jismoniy va aqliy imkoniyatlari haqidagi ilmiy ma'lumotlarga, ularning namoyon bo'lishi va rivojlanishiga yordam beradigan maxsus moddiy-texnik bazaga asoslanadi. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi sifatida barcha tabiiy muhim kuchlarni va insonning axloqiy ruhini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan. Shaxsni har tomonlama takomillashtirish tizimida u to'laqonli hayotiy faoliyat uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi: faol mehnat, normal oilaviy hayot, uyushtirilgan dam olish va to'liq ijodiy o'zini namoyon qilish. Jismoniy tarbiyaning ommaviy xarakteri va universalligi bolalar bog'chasida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun majburiy dasturlar bilan ta'minlanadi; umumta'lim va kasb-hunar maktablarining barcha sinflarida o'quvchilar uchun jismoniy tarbiyaning kompleks dasturi; oliy o'quv yurtlari, sport jamiyatlari, klublar va sog'lomlashtirish seksiyalarida jismoniy tarbiya; sport maktablari, seksiyalar, to'garaklar dasturlari, uyda va ishda tizimli mashqlar. Jismoniy tarbiyaning turli milliy shakllaridan keng foydalaniladi. Har bir madaniyatli shaxs yoshligidanoq o'zining jismonan sog'lom bo'lishi haqida qayg'urishi, gigiyena va tibbiy yordam sohasida bilimga ega bo'lishi, sog'lom turmush tarzini olib borishi zarur. Jismoniy tarbiya hayotdagi ayrim qarama-qarshiliklarni bartaraf etishga yordam beradi. Bola tabiatan harakat orqali tananing tabiiy ehtiyojlarini qondiradigan faol mavjudot bo'lib, jismoniy harakatsizlik, harakatsizlik, passiv tafakkur va psixologik ortiqcha yuk sharoitida o'zini zamonaviy maktab va oilada topadi. Organizmda semizlik, patologik nevropsik va yurak-qon tomir o'zgarishlar. Bu qarama-qarshilikni bartaraf etishga yetarlicha e'tibor bermaslik oqibati turli kasalliklar, asabiy buzilishlar, yurak xurujlari, jismoniy zaiflik, ma'naviy loqaydlik, mehnatni istamaslik, mehnatga layoqatsizlik, intensiv ijtimoiy va oilaviy hayotdir. Yana bir sub'yektiv ravishda yaratilgan va kuchaygan qarama-qarshilik jismoniy tarbiyaning normal maqsadi - sog'likka erishish, dam olish, muloqot qilish va faoliyatga bo'lgan ehtiyojni qondirish, bir tomondan, ba'zi o'qituvchilar va ota-onalarning jismoniy tarbiyadan foydalanish istagi o'rtasida yuzaga keladi. Qarama-qarshiliklar va ularning salbiy oqibatlari bolalarni umumiy jismoniy tarbiya tizimiga kiritish, jismoniy tarbiyalashning barcha mexanizmlari va rag'batlantirish usullarini qo'llash orqali bartaraf etiladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy mexanizmlari quyidagilardan iborat: jismoniy tarbiya va sport faoliyati, bu faoliyat jarayonidagi munosabatlar tizimi va uning asosida vujudga keladigan ruhiy aloqa. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tufayli mushaklar kuchayadi, asab va qon tomir tizimlari mustahkamlanadi, organizmning kasalliklarga chidamliligi oshadi, jismoniy qobiliyatlari sayqallanadi, ma'naviy-ruhiy barqarorlik darajasi oshadi. Unda chidamlilik, matonat, o'z-o'zini engish va o'z-o'zini tarbiyalash, matonat va mehnatsevarlik kabi xarakterli xususiyatlar namoyon bo'ladi. Munosabatlar tizimi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini to'g'ri yo'lga qo'yish natijasida axloqiy fazilatlarini tarbiyalaydi: jamoaviy, fidoyilik va o'zaro yordam, vazminlik, g'alabada hayo, mag'lubiyatda qadr – qimmat o'zaro mehr-oqibat. Muloqot boshqa shaxsga, o'rtoqlarning tajribasini o'zlashtirishga bo'lgan ma'naviy ehtiyojni qondiradi, jamoatchilik fikrini shakllantiradi va bolalarni bo'sh vaqtdan foydali foydalanishda birlashtiradi. Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport ishlarida faoliyat, munosabatlar va muloqot pedagogik jihatdan rag'batlantiriladi. Bola faoliyatining asosiy motivatsiyasi - jismoniy kuchni rivojlantirish, sog'lig'ini saqlash, demokratik jamiyatning foydali va faol a'zosi bo'lish, olingan jismoniy tarbiya va sport ko'nikmalari tufayli odamlarga yordam berish istagi. Bu rag'batlantirishlar bolalarning faollik, harakatchanlik va faollikka bo'lgan tabiiy istagi bilan uyg'unlashadi, bu jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyatga ega shakllarida eng yaxshi amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga undashda ularning natijasi kuch va quvvatning ko'tarilishi, jismoniy zavqlanish hissi bo'lishi ham muhimdir. Bolalarda asta-sekin estetik tuyg'u, inson tanasining go'zalligidan bahramand bo'lish va go'zallik yaratish qobiliyati rivojlanadi. Tashqi to'siqlar va o'zlarining zaif tomonlari ustidan g'alaba qozonish quvonchini boshdan kechirish maktab o'quvchilarida ishlash va kurashish istagini beradi. Mag'lubiyatning achchiqligi muvaffaqiyatga erishish va o'zini o'zi va jamoatchilik fikrida o'rnatishga borgan sari ko'proq urinishlarni

rag'batlantiradi. Bolalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi ham sog'lom intilish, do'stlari orasida mashhur bo'lish istagi bilan rag'batlantiriladi. Jismoniy tarbiya fanidan sinfdan tashqari ishlar jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarda, asosan, darsdagi kabi vazifalar qo'yiladi: salomatlikni mustahkamlash, tanani chiniqtirish, o'quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, jismoniy tarbiya o'quv dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish, shuningdek, bolalarda ma'lum tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish va o'tkazish uchun boshlang'ich va o'rta maktablarda jismoniy tarbiya jamoalari, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya to'garaklari tuziladi. Jismoniy tarbiya jamoasiga rahbarlik qilish jamoa kengashi va jismoniy tarbiya o'qituvchisiga, to'garakni boshqarish esa boshlang'ich sinf o'qituvchilaridan biriga yuklangan. Bundan tashqari, har bir sinfdan jismoniy tarbiya tashkilotchilari saylanadi. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari dars soatlarida va uzaytirilgan kunlarda, shuningdek, darsdan tashqari mashg'ulotlar shaklida amalga oshirilishi mumkin. Birinchisi, to'g'ridan-to'g'ri jismoniy tarbiya darsini, mashg'ulotlar paytida jismoniy tarbiya daqiqalarini, katta tanaffus paytida jismoniy mashqlar va ochiq o'yinlarni, maktabdan keyingi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

Xulosa o'rnida shaxsning jismoniy rivojlanishi to'liq aqliy mehnat uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Jismonan sog'lom odam unumli ishda yaxshiroq ishlashi, og'ir yuklarni yengib o'tishi va kamroq charchashi mumkin. Jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanishni amalga oshirish bilan bir qatorda o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoj va qiziqishni uyg'otish, jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlashning psixofiziologik asoslarini chuqur tushunishga, shuningdek, aqliy, axloqiy va estetik rivojlanish. Shu ma'noda jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojini kuchaytirishga, ularning psixofiziologik asoslarini tushunishga, jismoniy kuch va salomatlikni rivojlantirishga, shuningdek, sanitariya va sog'lomlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan faol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil etishning ko'p qirrali jarayoni sifatida ishlaydi. Umuman olganda, shuni ta'kidlash kerakki, o'quv faoliyatining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tarbiyasiga ta'siri ushbu muammoni hal qilishga yordam beradigan barcha xilma-xil vositalar va usullardan samarali foydalanishga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Zimnyaya I.A. Asosiy kompetensiyalar ta'limda kompetensiyaga asoslangan yondashuvning samarali maqsadli asosi sifatida / I.A. Zimnyaya. M., 2004-381 b.
2. Kuxarev I.V. Professional mukammallik yo'lida/ kitob o'qituvchi uchun. M: Ta'lim 2001-159 b. (O'qituvchining mahorati: g'oyalar, maslahatlar, takliflar)
- 3.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: «Атлант», 2014. –С. 156.
- 4.Колтановский А.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Красноярск: ИФС, 2013. –С. 76.
- 5.Машарипов Й. Спорт психологияси. – Самарқанд: СамДУ нашр-матбаа маркази, 2013. -98-б.
- 6.Маҳкамжонов К.М. Тайёрлов синфларида жисмоний тарбия дарслари. – Т.: «Ўқитувчи», 2011. -94-б.
- 7.Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. – Т.: «Ўқитувчи», 2003. -102-б.