

UMUMUTA'LIM MAKTAB JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARNI HARAKATLARGA O'RGATISH VAZIFALARI

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich

“Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrası o'qituvchisi. Buxoro davlat universiteti
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.044>

Annotatsiya: maqolada umumuta'lim maktab jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish jismoniy tarbiya darslarining maqsadi o'quvchilarni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va xar tomonlama yetuk inson qilib tarbiyalash o'quvchilarga individual yondashish fikrlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, dars, jismoniy tarbiya, dars, faoliyat, mashg'ulot, sog'lom, harakat.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДВИЖЕНИЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВСКОЙ ШКОЛЫ

Нуруллаев Абдурашид Рузимбаевич

Преподаватель кафедры «Теория и методика спорта».
Бухарский государственный университет

Аннотация: в статье целью занятий по физическому воспитанию является подготовка учащихся к движению на уроках физкультуры в общеобразовательной школе, оздоровление учащихся, развитие их физической подготовленности, воспитание из них всесторонне зрелых людей.

Ключевые слова: физическое воспитание, урок, физическое воспитание, урок, деятельность, упражнение, здоровое, движение.

TASKS OF TEACHING STUDENTS TO MOVE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF UNIVERSITY SCHOOL

Nurullaev Abdurashid Ruzimboevich

Teacher of the «Sports Theory and Methodology» department.
Bukhara State University

Abstract: in the article, the purpose of physical education classes is to train students to move in general school physical education classes, to make students healthy, to develop their physical fitness, and to educate them as all-round mature people.

Key words: physical education, lesson, physical education, lesson, activity, exercise, healthy, movement.

Umumuta'lim maktab jismoniy tarbiya darslari asosiy shakli jismoniy tarbiya darslaridir. Darslarni to'g'ri o'tkazish jismoniy rivojlanishning muvaffaqiyatini va o'quvchilarning malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish topshiriqlarini bajarishlarini ta'minlaydi. Darslarda, o'quvchilarni mashg'ulot paytigacha o'tkaziladigan gimnastika, tanaffus va jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladigan mashg'ulotlar materiali bilan tanishtiriladi. Shunday qilib, darslar o'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarining ham asosi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat darslari o'z mazmuni va tashkil etilishiga ko'ra o'ziga xos xususiyatlariga ega. Ular zalda, maydonchada o'tkaziladi, bunday joylarda bolalar harakati kamroq cheklangan bo'ladi, bu esa bolalarni uyushtirish va dars o'tkazishda alohida sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya darslari amaliy ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy mashqlar ichida hayotiy zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalari asosiy qismni tashkil etadi. Bunday harakatlardan o'qish, mehnat va dam olish sharoitlarida foydalanish ko'rsatmalarini dars davomida o'rganadilar.

Jismoniy tarbiya darslarining maqsadi o'quvchilarni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va xar tomonlama yetuk inson qilib tarbiyalashdir. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari esa shu darsda o'rgatiladigan jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasini va taktikasini

egallash bo'lad. Shuning uchun har bir dars maqsadi o'zgarib ham dars vazifasi o'zgarib boradi. Jismoniy tarbiya darslarining xususiyatlari shuki, o'quvchilar dars jarayonida jismoniy amaliy harakatlarda bo'lishib, buning uchun ular maxsus sport kiyimlarida bo'lishlari hamda mashg'ulotlar maxsus joylarda va zaruriy jihozlar bilan o'tkazilishi ta'minlanadi. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning faqat jismoniy fazilatlarini tarbiyalanmay, balki ularning ahloqiy sifatlarini o'zaro hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, faollik, botirlik va qo'rqmaslik xislatlarini tarbiyalanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarda Vatan tuyg'usi va vatanparvarlik fazilatlarini shakllantirish kerak.

O'quvchilar jismoniy rivojlanishi, jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlari xilma-xil bo'lganligi uchun o'qituvchilardan mashg'ulotlarni tashkil etish va boshqarishda o'quvchilarga individual yondashish hamda kasbiy pedagogik va amaliy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishligini talab etadi.

Jismoniy tarbiya darslariga qo'yiladigan talablar: jismoniy tarbiya darslari yoshlarni tarbiya jarayoni hisoblanib bir qator pedagogik, psixologik, tibbiy biologik va amaliy talablarga rioya qilinishi kerak. Shuningdek, har bir jismoniy tarbiya darsi quyidagi talablarga javob berishi kerak:

1. Muayyan-umumiy va xususiy vazifaga ega bo'lishi lozim.

Umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa alohida olingan bir dars mobaynida bajarilishi kerak;

2. Dars uslubiy jihatdan to'g'ri loyihalangan bo'lishi lozim;

3. Oldingi mashg'ulotlarni izchil davom ettirishi va yaxlit va tugallangan bo'lishi zarur; shu bilan birga u ma'lum darajada bo'lg'usi darsning vazifalari va mazmunini ko'zda tutishi lozim;

4. Dars mazmuniga ko'ra o'quvchilarning muayyan yoshiga, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligiga muvofiq bo'lishi kerak;

5. Dars o'quvchilar uchun qiziqarli bo'lib, ularni faol harakatga jalb etishi lozim;

6. Har tomonlama jismoniy rivojlanishga, sog'likni mustahkamlashga, qad-qomatni shakllantirishga yordam beruvchi mashqlar va o'yinlar bo'lishi lozim;

7. O'quv kun tartibidagi boshqa darslar bilan to'g'ri qo'shib olib borilishi kerak;

8. Tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi zarur.

Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari: Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars mazmunidagi vazifalarni hal etibgina erishish mumkin. Jismoniy tarbiya darslari ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalariga ega. Jismoniy tarbiyada ta'lim berish vazifalari jismoniy tarbiya dasturida ko'rsatilgan mashqlarni o'rganishga, takomillashtirishga, harakat malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga hamda jismoniy harakatlar va mashqlarni qo'llash taktikasini egallash hisoblanadi. Bu vazifalarni izchil o'rganish dasturdagi o'quv materiallarini sistemali va mustahkam egallashga olib keladi. Jismoniy mashqlar o'z xususiyatlariga ko'ra deyarli uzoq muddat o'rgatiladi. Lekin ba'zi bir harakatlar texnikasini bir darsning o'zida o'rganish mumkin.

Ta'lim vazifalariga, bolalarning jismoniy madaniyat va sport, sog'likni saqlash, kundalik tartib, to'g'ri nafas olish, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish xaqida bilim olishlari ham kiradi. Ta'lim vazifalari tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari bilan birga olib boradi. Jismoniy tarbiya darslarida tartib intizom, diqqat, iroda, sarajjomlik, do'stlik, hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, mustaqillik hamda qiyinchiliklarni engishda botirlik va qo'rqmaslik sifatlarini tarbiyalanadi. Ahloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun albatta shu fazilatlar talab etiladigan jismoniy mashqlar, harakatlar yoki o'yinlar va musobaqalar tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida Vatan tuyg'usi va vatanparvarlik hissi sifatlarini tarbiyalashda katta e'tibor qaratiladi. Bu tadbir milliy qahramonlar, o'zbek mashhur sportchilari hayoti, O'zbekistonning sport bo'yicha jahon hamjamiyatida tutgan o'rni haqida suhbatlar, uchrashuvlar, o'tkazilib amalga oshiriladi. Tarbiya vazifalarini hal etishga bag'ishlangan maxsus darslar bo'lishi xam mumkin. O'qituvchi bolalarda qat'iylik va qiyinchiliklarni engal olish xususiyatini tarbiyalash maqsadida, mashqlarni yoki ularni bajarish sharoitlarini

murakkablashtirib, ba'zi qiyinchiliklarni vujudga keltiradi.

Sog'lomlashtirish vazifalari xam tarbiyaviy vazifalar kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyimlarda shug'ullanish, mashg'ulot joyida zarur sanitariya-gigiena holati saqlanishi, darslarning ochiq havoda o'tkazilishi-bularning barchasi sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishda qulay sharoit yaratadi. Sog'lomlashtirish vazifalari o'quvchilarni tabiat omillari yordamida dars davomida yoki mustaqil chiniqtirib borish muolajalari orqali hal etiladi. Chiniqtirish muolajalari organizmni jismoniy rivojlanishini ta'minlab, kasalliklarga chidamliligini orttiradi. Shu bilan birga ishchanlik qobiliyatini saqlanishi yoki ortib borishi ta'minlaydi.

Foydalanilgan adbiyotlar

1. Маҳкамжонов К.М. Тайёрлов синфларида жисмоний тарбия дарслари. – Т.:«Ўқитувчи», 2011. -94-б.
2. Насриддинов Ф.Ҳ., Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. – Т.: «Ўқитувчи», 2003. -102-б.
3. Pedagogik atamalar lug'ati. // Tuzuvchilar: jamoa. – Т.: Fan, 2008. –В. 144.
4. Ма'муров В.В. Во'лажак о'қитувчиларда акмеологик yondashuv asosida ta'lim jarayonini loyihalash ko'nikmalarini rivojlantirish. Monografiya.– Т.: Fan, 2017. –144 б.
5. Клименко Б. А. Здоровый образ жизни: алгоритм поиска отечественных статей и их анализ в Российском индексе научного
6. Ro'zimboyevich N. A. МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN TA'ЛИМ METODLARI: 10.53885/edinres. 2022.59. 98.066
7. Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida o'qituvchisi. Buxoro davlat universiteti //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 886-889.
8. Abdurashid N. Classification of Healthy Factors and Healthy Exercises in the Process of Physical Education //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 103-105.
9. Нуруллаев А. Р., Рузимбоев М. JISMONIY TARBIYA DARS MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISHDA TA'ЛИМ METODLARINING AHAMIYATI: Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida o'qituvchisi. Buxoro davlat universiteti Ro'zimboyev Murodjon, Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat Tibbiyot instituti 1-kurs talabasi //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 5. – С. 176-178.