

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

MAKTABDA O'QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI

10.53885/edinres.2022.44.91.011

Abdullayev Avazbek Alisherjon o'g'li

Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 2 – kurs magistranti

e-mail : avazbekabdullayev@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada jismonan baquvvat, sog'lom, irodali va ruhan tetik farzandlarni kamolga yetkazishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati, maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari hamda ularni samaradorligini oshirish usullari va vositalari to'g'risida yozilgan.

Kalit so'zlar: Amaliy, mashg'ulotlar, jismoniy, mashqlar, o'quvchi, harakat, imkoniyatlar, yugurish, sakrash, ulotqirish, sport, musobaqalar, zamonaviy, innovatsiya, metodlar.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЕЮ С УЧАЩИМСЯ В ШКОЛЕ

Абдуллаев Авазбек Алишержон оглы

Наманганский государственный университет, факультет физической культуры, 2 курс магистра

e-mail : avazbekabdullayev@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматриваются значение занятий физической культурой в развитии физически крепких, здоровых, волевых и духовно активных детей, занятия физической культурой с учащимися в школе и пути и средства повышения их эффективности.

Ключевые слова: Практика, тренировка, физическое, упражнение, студент, движение, возможности, бег, прыжки, метание, спорт, соревнования, современные, инновации, методы.

METHODS TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH STUDENTS AT SCHOOL

Abdullayev Avazbek Alisherjon oglu

Namangan State University, Faculty of Physical Culture, 2nd year master

e-mail : avazbekabdullayev@gmail.com

Abstract: This article discusses the importance of physical education in the development of physically strong, healthy, strong-willed and spiritually active children, physical education classes with students at school and ways and means to increase their effectiveness.

Key words: Practice, training, physical, exercise, student, movement, opportunities, running, jumping, throwing, sports, competitions, modern, innovation, methods

Ishning dolzarbligi : Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

O'zbekistonda jismoniy. tarbiyaga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Mahmud Koshg'ariyning "Devon-u lug'otit turk" asarida 100 dan ziyod xalq o'yinlari to'g'risida ma'lumot berilgan. "Alpomish" o'zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning "Farhod va Shirin", Zayniddin Vosifiyning "Badoye ul-vaqoye" ("Nodir voqealar"), Boburning "Boburnoma" asari va boshqa asarlarda jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahs-munozaralarining xilma-xil namunalardan hikoya qilinadi.

O'zbekistonda mustaqillik yillariga kelib Jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1992 -yilda (2000 -yilda esa yangi tahrirda) "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi, 1993 -yilda Sog'lom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarini rivojlantirishga oid va nihoyat 1999 - yilda "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori jismoniy tarbiyaning huquqiy asoslarini yaratdi.

Jismonan baquvvat, sog'lom, irodali va ruhan tetik farzandlarni kamolga yetkazishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati nihoyatda katta. Dars jarayonidagi nazariy bilimlar o'g'il-qizlarni ruhiy kamolotga yetaklab, ma'nan chiniqtiradi, ziyrakligi va zukkoligini yanada oshiradi. Ta'lim jarayonida o'quvchilar shaxsiy va ovqatlanish gigiyenasi, kun tartibini rejalashtirish, ertalabki badantarbiya mashqlarining ahamiyati haqidagi bilimlarga ega bo'ladi.

Demak, jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli, mazmunli tashkil etish uchun har bir o'qituvchi yanada mas'uliyatli, yangilikka intiluvchan, ilg'or metodlarni qo'llash mahoratiga ega bo'lishi zarur. Bu

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

esa pedagoglarimizning zamonaviy innovatsiya va metodlarni o'zlashtirgan holda yangi o'quv yiliga puxta tayyorlanishini talab etadi.

Ishning maqsadi: Maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish usullari aniqlash.

Ishning vazifalari: 1) jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishdagi muammolarni o'rganish.

2) dars vazifalarini hal etishga oid ta'limning metodlarini o'rganish.

Boshlang'ich ta'lim o'qituvchilari va shu yo'nalishdagi o'quvchi-talabalarning pedagogik mahoratlarini shakllantirish va nazariy bilim hamda amaliy ko'nikmalarini mustahkamlash kadrlar tayyorlash hamda barkamol avlodni tarbiyalab yetishtirishning muhim vazifalaridan biridir.

Jismoniy sifatlarni o'quvchilarda (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash uslubiyati quyidagicha amalga oshiriladi:

- Kuch va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
- Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar;
- Tezlik – kuch qobiliyatlari;
- Portlash kuchi;
- Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati;
- Tezkorlik va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
- Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha;
- Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi;
- Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish;
- Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati;
- Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati.
- Egiluvchanlikni va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
- Egiluvchanlik haqida tushuncha berish;
- Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezoni;
- Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.[1]

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi sport anjomlarining yetarliligi va sifati bilan bog'liqdir. Shuningdek, jismoniy tarbiya fanidan ko'zlangan maqsadga erishishning asosiy omili — darsni to'g'ri tashkil etish bilan ham bog'liq. Buning uchun o'qituvchi quyidagilarga e'tibor qaratishi kerak:

Tayyorlov qismi — (10–12 daqiqa) o'quvchilarni saflash, sog'lig'ini bilish jarayoni. Bu vaqtda navbatchining axboroti tinglanadi. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi tekshiriladi. Yangi mavzuga oid texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirilib, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar — saf, yurish va yugurish mashqlari bajariladi. Asosiy qism (20–25 daqiqa)da rejadagi mavzu bo'yicha sport turining rivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Bu vaqtda o'quvchilarning boshqa mavzu yoki o'yinlar bilan chalg'ishiga yo'l qo'ymaslik lozim.[2]

Yakuniy qism — (3–5 daqiqa) dars tugashi jarayonidagi saflanish davri. Bu vaqtda o'quvchilar nafas rostdashi, diqqatni jamlashiga e'tibor qaratiladi. Shu asnoda mashqlarni to'g'ri bajargan o'quvchilar rag'batlantirilsa, darsda faolligi sezilmagan bolalarning kamchiliklari ko'rsatib o'tiladi. So'ng uyga vazifa beriladi.

Jismoniy tarbiya darslari asosan amaliy mashg'ulotlardan iborat bo'lgani uchun o'qitishda “Musobaqa”, “Ko'rsatmali”, “O'yin” kabi innovatsion pedagogik texnologiya va metodlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Masalan, “Musobaqa” usuli. Ushbu usulda sinfdagi o'quvchilarni jamoalarga bo'lib, ular o'rtasida spartakiadalar (quvnoq startlar, harakatli, milliy va sport o'yinlari ko'rinishida) tashkil etiladi. Bu usul o'quvchilarning harakat tizimlarini rivojlantirib, g'oliblik uchun kurashish ishtiyoqini oshiradi. Musobaqa tarzida tashkil etilgan mashg'ulot o'quvchilarda ilg'or bo'lish, mashq va topshiriqlarni kimo'zarga bajarish istagini namoyon etishi bilan qiziqarlilikni ta'minlaydi.

“Ko'rsatmali” usuli murakkabroq sport turi elementini o'rgatish darslarida qo'llaniladi. Bunda o'qituvchi biror o'quvchi yordamida (yoki mustaqil ravishda) mashq elementini ko'rsatib berish orqali mavzu mohiyatini yetkazadi. “O'yin” usuli orqali harakatli, milliy va sport o'yinlari texnik elementlarini bajarishda o'quvchilarning bevosita ishtiroki ta'minlanadi. O'yinning mazmuni, shartlari va qoidalari tushuntiriladi. Bu usul bir qator afzalliklarga ega. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarini mashg'ulotga

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

jalb etish, darsga qiziqitirishda muhim ahamiyat kasb etadi.[3] O'quvchilarga biror murakkab mashqni o'rgatishda, shu usuldan foydalanish orqali maqsadga erishish mumkin.

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy - amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholashdir.

Shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb- hunar kolleji o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholashdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent 2005 yil.
2. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.
5. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 yil Elektron ta'lim resurslari.
6. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
8. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
10. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
12. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
13. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
14. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
15. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
16. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

17. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
18. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
19. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
20. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 21.
22. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
23. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
24. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
25. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
26. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.