

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

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI KOMPENTENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL QILISH.

10.53885/edinres.2022.29.31.036

Navoiy Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs magistranti

Axmedov Qahramon Asliddinovich

Ilmiy rahbar: PhD dotsent vb

Musayev Otabek Qudrotovich

Annotatsiya. Ushbu berilgan maqolada maktab o'quvchilariga jismoniy tarbiya va sport darslarida gimnastika mashg'ulotlarini kompetentsiyaviy yondashuvga asoslangan holda tashkil etish va o'tkazish, hamda ushbu yondashuvni nazariy asoslarini ochib berish va uning samaradorligini sinab ko'rish uchun tajribali ma'lumotlar keltirildi.

Kalit so'zlar: kompetentsiyaga asoslangan, yondashuv, maktab, o'quvchi, gimnastika, jismoniy tarbiya, tashkil etish.

Annotation: This article provides practical information for schoolchildren on how to organize and conduct gymnastics classes in physical education and sports based on a competency-based approach, as well as to reveal the theoretical foundations of this approach and test its effectiveness.

Keywords: competency-based, approach, school, student, gymnastics, physical education, organization.

Аннотация. В данной статье представлена практическая информация для школьников о том, как организовать и проводить занятия гимнастикой по физической культуре и спорту на основе компетентностного подхода, а также раскрыть теоретические основы этого подхода и проверить его эффективность.

Ключевые слова: компетентностный подход, школа, ученик, гимнастика, физическое воспитание, организация.

Hozirgi kunga kelib mustaqil O'zbekistonimiz umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg'ulotlarini kompetentsiyaviy yondashuv asosida tashkil etish va o'tkazish orqali amalga oshiriladi. Ushbu aytilayotgan kompetentsiyaviy yondashuv maktablarda dars mashg'ulotlarini tashkil etish vositalarining eng muximlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Maktablarda kompetentsiyaviy yondashuv asosida gimnastikaga xos xususiyatlarni barcha yoshdagi o'quvchi yoshlarning jismoniy tarbiyasi uchun mos va samarali vositaga aylantiradi. Asosiy mashg'ulotlarda gimnastika shug'ullanuvchilarning barcha organ va tizimlarini gormonik rivojlantirishiga, o'quvchilarning sog'ligini yaxshilashga, hayotiy faoliyatini to'la amalga oshirishga va maktab o'quvchilarida to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish va harakat funksiyalarini shakllantirishga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. [1]

Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya vazifalarini amalda muvaffaqiyatli bajarishlari uchun, ulardagi harakat faoliyatining kompetentsiyaviy yondashuv asosida rivojlanish sharoitini har tomonlama o'rganish zarur. Shug'ullanuvchilar organizmi harakat vazifasi biologik va pedagogik omillar ta'sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'ladi va ularning harakat funksiyasiga ancha katta ta'sir ko'rsatadi.

Bolalarda harakat analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. Yetti yoshlik o'quvchilar organizmi rivojlanishida burilish davri erkin harakatlarning shakllana boshlash va markaziy nerv sistemasida koordinatsiya mexanizmlarining takomillashish davri shisoblanadi.

7-11 yosh oralig'ida bo'lgan bolalarda harakat analizatorining faol rivojlanishi sodir bo'ladi, 13-14 yoshga kelib, harakat analizatori rivojlanishining eng yuqori darajasiga ko'tariladi.

Bolalar va o'smirlar harakat funksiyalarini shakllantirishda biologik omillarni hisobga olish zarur. Biroq, harakat yetukligi yoshga bog'liq tarzda o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, albatta. u atrof-muhit ta'siri hamda harakat faoliyatining rejimi bilan o'zaro chambarchas aloqada rivojlanadi va takomillashadi. Demak, maktablarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda harakat funksiyasini shakllantirish va takomillashtirishda kompetentsiyaviy yondashuv asosiy funksiyalarini amalga oshiruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi. [2]

Kompetentsiyaviy yondashuvning birinchi tarkibiy qismi gimnastika mashg'ulotlarida o'quvchilarni harakat faoliyatiga o'rgatishdan iboratdir.. Bolalar va o'smirlarning gimnastikadagi harakat funksiyasi harakat faoliyati orqali sodir bo'ladi, harakat faoliyati esa harakatlarni bajarish davomida shartli moslashish bilan bog'liq bo'ladi. Tabiiyki, shartli reflektor bog'lanishlari qanchalik ko'p bo'lsa, bu bog'lanishlar unda yangi harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson shakllanadi. O'quvchilarni asosiy

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

gimnastikaning turli-tuman mashqlaridan foydalanib, yanada kengroq jarayon orqali o'rgatish harakat funksiyasining shakllanishiga yordam beradi.

Maktablarda gimnastika mashg'ulotlarida o'quvchilar harakat funksiyasini shakllantirishda muhim tarkibiy qism harakatlarni vaqt birligida fazoda va muskul zo'r berishining darajasiga qarab his qila bilishni o'rganishdan iborat. Harakat aniqligi va koordinatsiyasi yaxshi rivojlangan muskul sezgisi orqali ta'minlanadi. Bu jarayon esa harakat analizatori faoliyatining natijasidir bo'lib xizmat qiladi. Gimnastikada kompetensiyaviylik asosida harakat analizatorining faoliyatini faqat jismoniy mashqlar yordamida maxsus mashqlarni bajarish orqali takomillashtirish mumkin.

Bu kabi qobiliyatlarni tarbiyalash uchun, gimnastikada kompetentlikni inobatga olgan holda tananing ayrim qismlari bilan oddiy hamda murakkab harakatlar qilishda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlaridan foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilar bu mashqlarni bajarayotganda o'zlarining fazoviy harakat faoliyatini bajarish uchun sarflaydigan vaqt to'g'risidagi sub'ektiv hislarini o'qituvchi murabbiydan oladigan ma'lumotlarga taqqoslab ko'rishlari kerak. Gimnastikada harakat faoliyatini bajarish jarayonida vaqt, fazo va muskul zo'r berishining darajasi haqida tez va bevosita ma'lumotlar berib turish shug'ullanuvchilarda bu parametrlarning turlicha, hajmiga nisbatan hissiyotini tarkib topishiga yordamlashadi, bu esa harakatlarni boshqarish uchun juda muhimroqdir.

Maxsus tekshirishlar o'quvchilar kompetentligini ahamiyatga olgan holda o'z harakatlarini fazoda vaqt birligida va muskullarga zo'r berishi darajasini his qilishni o'zlashtirib olgan bolalar turli harakat faoliyatlarini bunga o'rgatilmagan bolalarga nisbatan muvaffaqiyatliroq bajaradilar.

Demak, gimnastika mashg'ulotlarida harakat funksiyasini shakllantirish va takomillashtirishga pedagogik omilning asosiy tomonlarini amalga oshirish orqali erishish mumkin.

Kompetensiyaviy yondashuvning dastlabki tarkibiy qismi harakat faoliyatiga o'rgatishdir. Bolalar va o'smirlarning harakat funksiyasi harakat faoliyati orqali sodir bo'ladi, harakat faoliyati esa, harakatlarni bajarish bilan, shartli reflektor bog'lanishlarning jamg'armasiga bog'liq bo'ladi. Odatda, shartli reflektor bog'lanishlari qanchalik ko'p bo'lsa, unda yangi harakat turlari shunchalik tez va oson shakllanadi. o'quvchilarni asosiy gimnastikaning turli-tuman mashqlaridan foydalanib, yanada kengroq programma orqali o'rgatish harakat funksiyasining shakllanishiga yordam beradi.

Keyingi tarkibiy qismi-jismoniy sifatning rivojlanganlik darajasi. jismoniy sifatlar qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, harakat malakasi, shunga ko'ra muvaffaqiyatli shakllanadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatarni bir tekis rivojlantirib, 7-10 yoshda yakka harakatlar tezligi; egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga, 11-13 yoshda tezkor kuchni, 15-16 yoshda maksimal kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish kerak.

Harakat funksiyasini shakllantirishda eng muhim tarkibiy qism harakatlarni vaqt birligida fazoda va muskul zo'r berishining darajasiga qarab his qila bilishni o'rganishdan iborat. Harakat aniqligi va koordinatsiyasi yaxshi rivojlangan muskul sezgisi orqali ta'minlanadi. Bu esa harakat analizatori faoliyatining natijasidir. Gimnastikada harakat analizatorining faoliyatini faqat jismoniy mashqlar yordamida maxsus mashq qilish orqali takomillashtirish mumkin.[3]

Shug'ullanuvchilar bu mashqlarni bajarayotganda o'zlarining gimnastika a harakat faoliyatini bajarish uchun sarflaydigan vaqt to'g'risidagi sub'ektiv hislarini o'qituvchidan oladigan ma'lumotlarga taqqoslab ko'rishlari kerak. Harakat faoliyatini bajarish jarayonida vaqt, fazo va muskul zo'r berishining darajasi haqida tez - oson va bevosita ma'lumotlar berib turish shug'ullanuvchilarda bu parametrlarning turlicha, hajmiga nisbatan hissiyotini tarkib topishiga yordamlashadi, bu esa harakatlarni boshqarish uchun juda muhimdir.

Adabiyotlar:

Gimnastika. A.M. Shlemin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.

1. www.ziyonet.uz
2. ww.wiki.arxiv.uz
3. 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.
4. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
5. 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.

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

6. 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.
7. 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).
8. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
9. 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.
10. 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.
11. Nematovich K. S. Abdueva 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.
12. 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.
13. 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.
14. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
15. 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.
16. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
17. 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
18. 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.
19. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
20. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
21. 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.
22. 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.