ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

10.53885/edinres.2022.57.15.081

Бердиев Жамшид Бахриддинович,
Навоий давлат педагогика институти магистранти
Илмий раҳбар: Маъмуров Баҳодир Бахшуллоевич,
педагогика фанлари доктори, профессор. Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факультети декани

Маълумки, жисмоний тарбия фанининг ўқитилишидан асосий мақсад, ёшларни ҳар томонлама бақувват(жисмонан), соғлом, иродали ва уларнинг ботиний (руҳий) ривожланишига, ҳаракат имкониятларини кенгайишига, ноқулай ташқи омилларнинг таъсирига чидамлилигини кучайтиришига, айни вақтда, болалар ва ўсмирларга қувноқлик, тетиклик бағишлаб, она Ватанга муҳаббат туйғуларини шакллантиришдан иборатдир. Провардида, ҳар бир шахсий ва овқатланиш гигиенаси, кун тартиби, чиниқиш, эрталабки бадан тарбия ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар ҳақидаги билимларга эга бўлиш ва ўрганганлари натижаси улароқ жамиятда “Соғлом турмуш тарзини” шакллантиришдан иборатлигини ҳам алоҳида инобатга олиш лозим.

Спортнинг ижтимоийлаштирувчи роли унинг интегратсияловчи функсиялари орқали ҳам намоён бўлади. Инсоният фаолиятининг бирор бир соҳасида халқаро ҳамкорлик катта спортдаги каби тизимлива доимий характер касб этмаган, спортчиларнинг ўзлари эса халқаро ҳамкорлик ва ўзаро муносабатларнинг энг фаол агентлари бўлиб қолган.

Ўқувчи ёшларлар югуриш, сакраш, турли улоқтириш машқлари ва дзюдо турларининг тактик - техник ҳаракатларини бажариш орқали ҳаракат фаолияти ҳажмини кенгайтириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва руҳий (ботиний) қобилиятларини шакллантириш йўлларини ўрганиб боришини мактаб таълими орқали кўрсатиш мумкин. Мактабдаги жисмоний тарбияс машғулотларини самарали ташкил этиш орқали ўқувчиларни юксак аҳлоқий, маънавий, иродавий ва Ватанга садоқат руҳида тарбиялашдаҳам ўз ўрни бор бўлиб, бу ишларни мактабдаги ўқувчиларнинг ёшига қараб олиб боршлик мақсадга мувофиқдир. Ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия машғулотларда эгаллаган билим кўникма ва малакаларини қўллай олиш ҳам ёшлари ҳаётида муҳим ўринга эга бўлиб қолади.

Жисмоний тарбия дарсларини мактабларда 1-синфдан 9-синфгача мутахассис ўқитувчилар ўтишини таъминлашлик (бунда асосан бошланғич синф ва номутахассис ўқитувчилар). Машғулотлар давомида ўқувчиларнинг спорт формасини бир хиллигини таъминлаш. Бунда жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларда жисмоний сифатларни янада ривожлантиришнинг самарали усулларидан фойдаланса янада мукаммаллик ошади. Машғулотларда турли мавзулар бўйича мультимедиядан фойдаланган ҳолда дарс ўтиш лозим. Машғулотларни конплекс (яхлит) тизимли ташкил қилиш мақсадида, машғулотлар учун дзюдо зал, ечиниш кийиниш хоналарини керакли жиҳозлар билан жиҳозлаш лозим. Дарсдан бўш вақтларда ўтказиладиган дзюдо тўгарак машғулотларига барча ўқувчиларни қамраб олишлигини таъминлаш лозим. Бунинг учун эса машғулот мураббийларидан ташқари бошқа фан ўқитувчиларини ҳам қизиқиш салоҳиятидан келиб чиқиб дзюдо тўгараги раҳбарлигига жалб этиш керак. ҳар бир фан йўналиши бўйича тўгарак машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишни йўлга қўйиш лозим. “Барчиной” ва “Алпомиш” тест-меъёрларини қабул қилиш тартиби орқали жисмоний тарбия фанидан назорат ишларини шакиллантириш мумкин. “Умид ниҳоллари” спорт ўйинларига ўқувчиларни тайёрлаб бориш ва мактаб, туман босқичларини юқори савияда ташкиллаб ўтказиш. “Умид ниҳоллари” спорт ўйинлари 15 та туридан барчасига мактабда ўқувчиларни жалб этиш ва мактабда маълум сон (20-25нафар) ўқувчи билан чекланиб қолмаслик керак.

Умумтаьлим мактабларида саломатлик учун мушак тизимининг маълум даражаси зарур эканлигини умум таьлим мактаб ўқувчиларига сингдириб бориш муҳим аҳамиятга эгалигини алоҳида кўрсатиб ўтиш муҳим албатта. Машғулотлар савиясини шакллантириш мақсадида мактаб таълимида жисмоний машғулот ўқитувчилари ташкил қиладиган дарсдан ташқари вақтларидаги спорт тўгаракларидаги амалий машғулотлар ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигининг оширилиши, юқори елка айланаси, қорин пресси мушакларини мустаҳкамловчи воситаларни жисмоний машқлар таркибига киритиш, уларнинг тонусини кўтариш қоматни яхшилаш, қомат бузилишлари олдини олиш ҳаракатланувчи ва ички органлар фаолиятини яхшилаш имкониятларини кўтариши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спортда таълим-тарбия соҳаси асосий омиллардан бири ҳисобланади. Сабаби, амалий машқлар ўқувчиларни жисмонан бақувват, руҳан соғлом улғайтиришга ҳамда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантиришга туртки бўлади. Ёшларда бугунги кунда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантириш масаласи замонавий педагогик тадқиқотларнинг асосий йўналишини ташкил этиб, мазкур соҳада республикамиз ва хорижий мамалакатларда қатор илмий изланишлар олиб борилаётганлиги алоҳида жараён сифатида баҳоланади. Муассаса (таълим даргоҳи) таьлимидаги спорт дарслардаги амалий машқлар орқали ўқувчиларни жисмонан бақувват, руҳан соғлом улғайтиришга ҳамда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантиришга олиб келишлиги ҳаммамизга маълум.

Масалан, халқ ўйинларини ўйнаш орқали ўқувчи ёшлар нафақат соғлом бўлиб, балки халқимизнинг қадимий урф-одатлари, анъана ва қадриятларини ҳам ўрганиб боришлари маънавий саводхонликнинг айни бир бўлагидир. Бундай жараён эса ёшларда ватанпарварлик, қаҳрамонлик, мардлик ва фидойилик ҳислатларини кенгроқ шакллантиришга асос вазифасини ўтайди.

Мактаблардаги спорт тўгаракларида спортнинг тури ҳақидаги маълумотларни кенгроқ ёритиш ҳам ўқувчиларнинг спорт турларига қизиқишини ортиради деб ҳисоблашимиз мумкин албатта. Бугунги глобаллашган жамиятда ахборот коммуникацион технологияларидан фойдаланилган ҳолда тўгаракларда ўтиладиган спорт турларининг мавзуси тушунтириб ўргатилиши билим самарадорлигини ошишида ўз таъсирини кўрсатишлиг табиий жараёндир.

Мактабда спорт дарсларини ўқитилишида ахборот коммуникацион технологияларидан қаерда ва қандай фойдаланиш мумкинлиги ҳам кенг ўрганиладиган мавзу эканлигини ҳам унутмаслигимиз лозим. Ўқувчи ёшларнинг шахсий хусусиятларини билиш педагогик ҳамкорлигининг базасини шакиллантиради. Ёшларни жисмоний етилиш жараёнини индивидуаллаштириш машғулотларни дифференциалаш, уларни ўтиш йўллари, жисмоний юклама меъёрлари ва уларни бошқариш йўллари, машғулот турлари ва педагогик таъсир усуллари билан ифодаланади.

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
4. 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.
5. 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).
6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
7. 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.
8. 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.
9. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin 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. – Т. 10. – С. 470-471.
10. 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. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
11. 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.

12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

15. 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

16.

17. 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.

18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

20. 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.

21. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

22. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

23. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

24. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin 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. – Т. 10. – С. 470-471.

25. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

26. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

27. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(11), 120-123.

28. Safarova Rokhat G. Ways and factors ofoptimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-ofoptimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world (дата обращения: 09.05.2022).

29. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

30. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольних образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

31. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

32. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

33. Джураева Махасти Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь

и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

34. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar

35. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596

36. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921

37. B Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient …, 2020. https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241

38. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

39. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472

40. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

41. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

42. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html

43. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf