

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TO'G'RI TASHKIL QILISH USULLARI.

10.53885/g2476-9042-1573-f

Mansurova Umida To'liqinova Navoiy DPI 2 kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg'ulotlarni tashkil etish yo'llari hamda amaliy tavsiyalar, gimnastika mashg'ulotlarining jismoniy tarbiya tizimida o'rni haqida so'z yuritilgan.

Аннотация: В данной статье рассматриваются способы организации занятий гимнастикой на занятиях по физическому воспитанию и практические рекомендации, роль гимнастики в системе физического воспитания.

Annotation: This article discusses the ways of organizing gymnastics in physical education classes and practical recommendations, the role of gymnastics in the system of physical education.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lomlashtiruvchi gimnastika, psixofunksional, funksional vazifa, milliy qadriyat, voleybol, basketbol, futbol, yengil atletika, suzish, noan'anaviy mashqlar.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная гимнастика, психофункциональная, функциональная задача, национальные ценности, волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, плавание, нетрадиционные упражнения.

Key words: physical education, recreational gymnastics, psychofunctional, functional task, national values, volleyball, basketball, football, athletics, swimming, non-traditional exercises.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini «Ilm, ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida» 2020 yil 2 martdagi PF-5953-son hamda «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-son Farmonlari ijrosini ta'minlash, shuningdek, aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlar, ayollar va keksalarni sog'lom turmush tarziga keng jalb qilish va ularni jismoniy faolligini oshirish uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish¹ bungi kunda eng asosiy vazifa qilib belgilab berildi. Bu esa sport turlarining aholi orasida yanada ommalashishiga sabab bo'lmoqda. Jumladan: jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish asosida olib boriladigan mashg'ulotlar talaba –yoshlarni sog'lomlashtirish eng muhim omili hisoblanadi.

Aloxida ta'kidlash joizki, gimnastika inson sog'ligi, uning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini shakllantiruvchi eng samarali va universal vosita sifatida nafaqat professional xamda ommaviy sport musobaqalari dasturiga kiritilgan, balki o'quvchi - yoshlarda shu sport turining nazariy mohiyatini chuqur tushunish zarurligi tufayli uning ta'lim muassasalari o'quv rejasidan majburiy fan sifatida joy olib, azaldan faoliyat ko'rsatib kelmoqda.

Gimnastika, voleybol, basketbol, futbol, yengil atletika, suzish umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quv rejalariga jismoniy tarbiya fanlari sifatida kiritilib, ulardan dars sifatida foydalanib kelinmoqda.

Jismoniy tarbiya darsining funksional vazifasi faqatgina o'quvchilarning sog'ligi, jismoniy barkamoligini ta'minlashdan iborat bo'libgina qolmay, balki uning yordamida jamiyki umuminsoniy va milliy qadriyatlar, shaxsiy xislatlar va fazilatlar, ko'nikma va qobiliyatlar shakllantiriladi.

Gimnastika ko'p muammolarini xal qiluvchi ko'pqirrali vositadir. Shuning uchun xam yosh o'sib kelayotgan o'g'il va qizlarni xali suyagi qotmasdan oldin ularni yoshligidan boshlab ularga har xil mashqlarni berib har tomomlana shug'ullantirish orqali, jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi.

To'g'ri qomatni shakllantirishda, sog'liqlarini mustahkamlashda irodaviy fazilatlarini tarbiyalashda har xil yo'nalishdagi harakatlarni mohirona yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalarni muvaffaqiyatli xal qilishda xizmat qiladi.

Jismonan sog'lom, aqlan barkamol avlodni tarbiyalash jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish asosida samarali amalga oshirilishi mumkin.

To'g'ri, barcha o'quv muassasalari kabi, umumiy o'rta ta'lim maktablarda ham jismoniy tarbiya bo'yicha yangi davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlari, rejalar va boshqa me'yoriy xujjatlar o'qituvchi murabbiylar xizmatida faoliyat ko'rsatmoqda.

¹ O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19 noyabrdagi 735-son qarori "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risi"dagi.

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

Ammo, ushbu xujjatlar asosida turli sinf o'quvchilari bilan o'tiladigan darslar, ayniqsa qishloq maktablarida, xali zamon talabiga javob bermaydi.

Jumladan, mazkur tadqiqot ish bo'yicha o'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim o'rta ta'lim maktablardagi o'quvchilari bilan o'tkaziladigan gimnastika darslari mazmun va mantiq jihatidan talabga javob bermaydi.

Darsda qo'yilgan vazifalar bir-biriga bog'liq bo'lmay, qiziqarsiz mashqlar yordamida xal qilinishi ko'zga tashlanadi. Natijada o'quvchilarda darsga bo'lgan qiziqish so'nadi, intilish susayadi.

Albatta, maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan darslarni shakllantirishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlari yo'q emas, aksincha, ularning soni talaygina (T.D. Kuznesov, D.D Sharipova.1982: I.M. Korotkov,1979: Yu.D.Jeleznyak, L.N.Slupskiy,1989: T.U. Usmonxodjaev, P.Xodjaev, R.S. Salamov, Yu.M. Yunusova va b.lar)

Shu bilan bir qatorda o'quvchilari bilan o'tkaziladigan gimnastika darslarini noan'anaviy mashqlar xisobiga boyitish hamda samarasini oshirishga mo'ljallangan ilmiy ma'lumotlar doirasi nixoyatda tor ekanligi aniqlandi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida gimnastika darsini o'tishida o'quvchilarida jismoniy sifatlarni yanada rivojlanish va o'quvchilarda gimnastika darsiga moslashtirilgan noan'anaviy mashqlar samaradorligini o'rganishdan iborat bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Семёнов Л.П., Дубовицкий А.Ф. Основные группы методических приёмов обучения гимнастических упражнений. – М.: ПГАФК, 1997. -177 с.
2. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности // Фан-спортга. - Т., 2005. -№3. - Б. 44-51.
3. Умаров Д.Х. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси // Фан-спортга. - Т., 2007. -№2. - Б.10-14.
4. 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.
5. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
6. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
7. 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.
8. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization 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-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
9. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
10. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
11. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
12. 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
13. Джураева Махасты 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.
14. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойихалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvcchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

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

15. 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>
16. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
17. В 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>
18. 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
19. 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>
20. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
21. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
22. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
23. 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