

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING ASOSIY TAMOYILLARI VA USULLARI

Navoiy viloyati Uchquduq tumani

9-o'rta ta'lim maktabining Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi




Ochilov Shuxrat Sharofiddinovich

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya fanini o'qitishni samaradorligini oshirishni tamoillari haqida ma'lumotlar berilgan. Maqola soha mutaxasislari bo'lmish bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: dars, jismoniy tarbiya darsi, umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, dars jadvali, jismoniy tarbiya, o'quv tarbiya jarayoni.

Mamlakatimiz o'quv tarbiya muassasalarining jismoniy tarbiya darsi - o'quvchi yoshlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini asosiy shaklidir, ularning namunaviy o'quv rejalalaridagi umumiy ta'lim fanlaridan biri hisoblanib, "ontogonezning" turli yoshi davri jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlari va amaliy malakalarini shakllantirish, o'quvchi, talaba yoshlar jismoniy statusi, somatik salomatligi ko'rsatkichlarini rivojlantirish, mustahkamlash va takomillashtirish uchun xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining darsdan tashqari shakllari darsga taqqoslanganda ular o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi yoki individualligi bilan akademik darslardan tubdan farqlanadi. Bunday sxemalarning ko'plab variantlari takomillashtirildi va hozirgi kunga kelib darsning to'rtta asosiy komponentlarining umumlashmasidan – dars konspekti matniga kiritilgan jismoniy mashqlar, darsda ularni bajarish orqali o'quvchi organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlar (fiziologik, biologik, biomexanik, psixiologik va boshqalar), dars davomida o'qituvchining hamda o'quvchilarning faoliyati jismoniy tarbiya darsining mazmunini ifodalaydigan dars tushunchasining tarifi yuzaga keldi. Ular: Qayd qilingan jihatlar o'zaro bir biri bilan o'zaro uzviy

bog'langan va ular jismoniy tarbiya darsining xarakterli komponentlari(jihatlar) deb atalmoqda. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni tarkibiga kiruvchi komponentlardan yana biri darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida o'quv materialini sifatida foydalanish uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlardir. Aynan shu mashqlarni darsda bajarish orqali o'quvchilar oragnizmida funksional, ruhiy, pedagogik va boshqa qator o'zgarishlar yuzaga keladi. Bu jismoniy tarbiya darsi mazmunining ikkinchi komponentidir [3,5]. Dars mazmunini ifodalovchi navbatdagi (uchinchi va to'rtinchi)komponentlar darsni olib borayotgan o'qituchi hamda darsda ishtirok etayotgan o'quvchilarning faoliyati bo'lib, dars mazmuniga oid bu jihatlariga o'qituvchining nazariy bilimlar berishi, o'quvchilarda amaliy harakat malakalarini shakllantirish uchun ularni darsdagi faoliyatini tashkillashi, ta'lim jarayoni uchun tanlangan o'qitishning uslublari ham mujassamlashadi. Darsning samaradorligi qayd qilingan komponentlar va ularni amalga oshirish prinsiplariga borib taqaladi. Darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, dars mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalari va prinsiplarini qo'llashda o'quvchilar uchun dars davomidagi faoliyatlari predmeti bo'lib xizmat qiladi[1,3]. Darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining samaradorligida navbatdagi yirik komponentlaridan biri tarzida qo'llaniladi. Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatidan iborat bo'lib, ular:

	<p>dars davomida o'qituvchini eshitish, unga ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish</p>
	<p>ilk bor o'zi bajarib ko'rgandan so'ng o'zlashtiradigan harakat faoliyati haqida hosil bo'lgan birlamchi tasavvur va uni ustida fikr yuritish</p>
	<p>bajariladigan, mashq qilishi lozim bo'lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish va uni ham fikran ham amaliy bajarish</p>
	<p>o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish</p>
	<p>o'z hissiyatini, kayfiyatini, vujudga kelgan emotsionallikka yo'nalish berish bilan uni boshqarish va boshqalar o'quvchining dars davomidagi faoliyatlarining samaradorligi mazmunini tashkil qiladi</p>

Dars samaradorlikning yetakchi, asosiy tamoyillar omillaridan biri o'qituvchining faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib, uni dars davomidagi barcha kasbiy faoliyati: uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlab, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi

munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlab va o'quvchilarning faoliyatlarini dars vazifalarini samarali hal qilish uchun yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilish, o'zlashtirishni baholashdek ta'lim – tarbiya jarayoning nazariy, amaliy tomonlarini va asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 3-to'ldirilgan nashri. Farg.,ona, 2021.
2. Xankeldiyev SH.X, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 2010-228 b.
3. Хакимов, С. (2023). ПОВТОРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЫ В АВТОМОЙКАХ ПУТИ МАРШРУТИЗАЦИИ. *ТЕСНика*, (1 (10)), 1-5.
4. Хакимов, С., & Тургунбаева, М. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПЫТА ЯПОНИИ, США И ГЕРМАНИИ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. *ТЕСНика*, (2 (11)), 17-19.
5. Кодирова, Ф., Хакимов, С., & Тургунбаева, М. (2023). ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННЫМ ТЕПЛОИЗОЛЯЦИОННЫМ СТРОИТЕЛЬНЫМ МАТЕРИАЛАМ. *ТЕСНика*, (2 (11)), 5-9.
6. Yuvmitov, A., & Hakimov, S. R. (2021). Influence of seismic isolation on the stress-strain state of buildings. *Acta of Turin Polytechnic University in Tashkent*, 11(1), 71-79.
7. ЮВМИТОВ, А. С., & ХАКИМОВ, С. Р. (2020). ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СЕЙСМОИЗОЛЯЦИИ НА ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДАНИЯ. *Acta of Turin Polytechnic University in Tashkent*, 10(2), 14.
8. Hakimov, S., & Dadaxanov, F. (2022). STATE OF HEAT CONDUCTIVITY OF WALLS OF RESIDENTIAL BUILDINGS. *Science and innovation*, 1(C7), 223-226.
9. Yuldashev, S., & Hakimov, S. (2022). ТЕМИР ЙЎЛ ТРАНСПОРТИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН ТЕБРАНИШЛАР ҲАҚИДА. *Science and innovation*, 1(A5), 376-379
10. Хакимов, С. (2022). АКТИВ ВА ПАССИВ СЕЙСМИК УСУЛЛАРИ ҲАМДА УЛАРНИНГ АСОСИЙ ВАЗИФАЛАРИ. *Journal of Integrated Education and Research*, 1(2), 30-36.
11. Хакимов, С., Шаропов, Б., & Абдуназаров, А. (2022). БИНО ВА ИНШООТЛАРНИНГ СЕЙСМИК МУСТАҲКАМЛИГИ БЎЙИЧА ХОРИЖИЙ ДАВЛАТЛАР (РОССИЯ, ЯПОНИЯ, ХИТОЙ, АКШ) МЕЪЁРИЙ ХУЖЖАТЛАРИ ТАҲЛИЛИ. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 806-809.
12. Rasuljon o'g'li, K. S., & Muhammadjanovna, K. F. (2023). ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF USING STEEL REINFORCEMENTS AND COMPOSITE REINFORCEMENTS IN BUILDING STRUCTURES. *AMALIY VA FUNDAMENTAL TADQIQOTLAR JURNALI/ JOURNAL OF APPLIED AND FUNDAMENTAL RESEARCH*, 2(6), 1-5.