

JISMONIY TARBIYA DARS MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISHDA TA'LIM METODLARINING AHAMIYATI

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.5.5.031>

Nurullayev Abdurashid Ro 'zimboyevich,
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida o‘qituvchisi. Buxoro davlat universiteti

Ro 'zimboyev Murodjon,
Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat Tibbiyot instituti 1-kurs talabasi

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarni jismoniy harakatlarga o'rgatish, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalirini shakllantirish shuningdek jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ta'limning zamonaviy uslublari va tamoyillaridan keng foydalanish to'g'risida fikr yuritilgan

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, o'yin, mashg'ulot, malaka, ko'nikma, harakat, ta'lim

ЗНАЧЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Нуруллаев Абдурашид Рузимбоевич,
Преподаватель кафедры теории и методики физической культуры.
Бухарский государственный университет

Рузимбоев Муродрон,
Студент 1 курса Бухарского государственного медицинского института имени Абу Али ибн Сино

Аннотация. В статье рассматривается подготовка студентов к физическому воспитанию, формирование физических навыков и умений, а также широкое использование современных методов и принципов воспитания в физическом воспитании.

Ключевые слова: Физическое воспитание, игра, тренировка, навыки, умения, движение, воспитание.

THE IMPORTANCE OF EDUCATIONAL METHODS IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Nurullaev Abdurashid Ruzimbaevich,
Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Culture.
Bukhara State University

Ruzimboev Murodjon,
1st year student of Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sino

Abstract. The article discusses the training of students in physical education, the formation of physical skills and abilities, as well as the widespread use of modern methods and principles of education in physical education.

Keywords: Physical education, play, training, skills, abilities, movement, education

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi jismoniy harakatlarga o'rgatish va sport

turlari harakatlari texnika va taktikasini shakllantirishdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarni jismoniy harakatlarga o'rgatish, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalirini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

Shuningdek maktab dasturiga muvofiq bo'lgan sport turlari bo'yicha texnik va taktik tayyorgarlik malaka va ko'nikmalari o'quvchilarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida shakllantiriladi.

Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda o'quvchilarning yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik darajalari hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida o'qituvchilar va murabbiylar barcha o'quvchilarni jismoniy harakatlarga to'liq jalb etishlari kerak [3].

Mashg'ulotlar jarayonlarida jismoniy tarbiyadan ta'limning zamonaviy uslublari va tamoyillaridan keng foydalaniladi. Ta'lim uslublari jismoniy tarbiyada og'zakilik, amaliy, ko'rgazmalilik, o'yin va musobaqa uslublari asosiy o'rin tutadi.

Jismoniy tarbiyada og'zakilik uslubidan jismoniy mashqlar va harakatlar bo'yicha og'zaki tushuntirish, suhbat, anketa, savol javob, fikr bildirish usullaridan foydalaniladi. Shuningdek jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari o'zlarida va shug'ullanuvchilarda buyruq bera olish malakalarini shakllantirib boradilar [1].

Amaliy uslubda jismoniy tarbiya o'qituvchilari jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlarni o'quvchilarga amalda bajarib ko'rsatadilar.

O'quvchilar jismoniy harakatlarni takrorlab bajaradilar. Amaliy bajarish jarayonlarida o'quvchilarda jismoniy harakatlar malaka va ko'nikmalari shakllanib boradi. Mashqlar va harakatlarni bajarishda sodir bo'ladigan xatolar va kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha o'qituvchilar uslubiy tavsiyalar va ko'rsatmalar berib boradilar.

Ko'rgazmalilik uslubida jismoniy harakatlar va sport turlari harakatlari texnika va taktikasini shakllantirish bo'yicha video va kinofilmlar namoyish qilinadi, taqdimotlar tashkil etiladi.

Plakatlar, stentlar, afishalar va namoyishlar tayyorlanadi. Bunday uslub jarayonlarida sportchilar texnik va taktik tayyorgarlik jismoniy fazilatlarini rivojlantirish bo'yicha uslubiy tavsiyalar va ko'rsatmalarga ega bo'ladilar.

O'yin uslubi boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda keng qo'llaniladi. Shunga qaramay o'quvchilarning barcha yosh bosqichlarda o'yinlarda keng foydalanish mumkin.

O'yinlar o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va jismoniy hamda hayotiy zarur harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga katta yordam beradi. O'yinlar davomida bolalar o'zlarini erkin tutishi, ixtirochiligi, yangi harakatlarni bajarishga intilishi, mustaqil bo'lishi bilan qiziqarli bo'ladi. O'yinlarda jismoniy yuklamalar me'yorlanmagan holda ta'sir etadi. O'quvchilar o'z organizmini jismoniy tayyorgarligi va jismoniy qobiliyatiga muvofiq holda o'yinlar davomida faollik ko'rsatadi. Sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarligida ham o'yin turlaridan keng foydalanish mumkin.

Musobaqa uslubi o'quvchilarni jismoniy tarbiya jarayonlarida bellashuvlarni tashkil etadi. Bellashuv jarayonlarida sport turlari bo'yicha texnik va taktik mahoratlar va jismoniy fazilatlarining takomillashuvi namoyon etiladi.

Sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarliklari baholanadi. Umumiy tayyorgarlikni baholashda o'quvchilarning aqliy, ahloqiy, ma'naviy va iroda tayyorgarlik darajalari hisobga olinadi.

Maxsus tayyorgarliklarni baholashda o'quvchilarni sport turlari harakatlari texnika va taktikasini egallash malaka va ko'nikmalari hisobga olinadi.

Shuningdek ularning jismoniy fazilatlarini kuch chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik

va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanganlik darajasi aniqlanadi. Musobaqalar sport turlari bo'yicha bellashuvlar, umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash, sinovlarni bajarish musobaqalari shakllarida bo'lishi mumkin. Sport bellashuvlari ommaviy sport bayramlari shakllarida ham tashkil etiladi.

Mashg'ulotni tashkil etishda mashqlarni bajarish xilma-xil usullaridan foydalaniladi.

Ketma-ketlik usul - bir o'quvchi bir mashqni bajarib bo'lgandan so'ng ikkinchi o'quvchi shu mashqni bajarishga kirishadi, undan so'ng uchinchi o'quvchi boshlaydi. Bu usul qoidaga binoan o'rgatishni birinchi bosqichida qo'llaniladi.

Guruh usulida - esa bir o'quvchi bir mashqni bajarilishini tugallamasidan ikkinchi o'quvchi shu mashqni bajarishga kirishadi. Ba'zi xollarda mashqlarni galmagal bajarish usulidan foydalaniladi. Aytish mumkinki bu usul jarayonida o'quvchilar bir vaqtda bir mashqni o'zini yoki boshqa vazifani bajarish mumkin. Amaliy ishda frontal, guruhli va alohida, yakka mashg'ulotlarni tashkil qilish metodlari qo'llaniladi. Frontal metodning mohiyati shundan iboratki, hamma o'quvchilar bir vaqtda bir topshiriqni bajarish uchun jalb etiladi. U o'quvchilarni yangi materiallar bilan tanishtirishda va oddiy mashqlarni o'rganish, hamda yaxshi o'zlashtirib olingan mashqlarni takomillashtirishda qo'llaniladi. Uning afzallik tomoni, o'quvchilarni harakat faoliyatlarga jalb etish ya'ni darsni yuqori zichligiga erishish imkoniyatini beradi.

Frontal metod - o'quvchilar mehnatini tashkil etishda, darsga sinchkovlik bilan tayyorlanishi talab etiladi, o'rgatish jarayonini aniq nazorat qilish, zaruriy yordamchi mashqlarni berish imkoniyatini beradi.

O'quvchilarni guruhlarga bo'lganda ularni jismoniy tayyorgarligiga qarash zarur. Guruhli usul o'quvchilarning mustaqilligini rivojlantirish, aktivligini oshirish, darsga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishda musobaqalarni tashkil etish keng imkoniyatni beradi. Bu usul ko'proq yuqori sinf o'quvchilari uchun to'g'ri keladi, darsni hamma qismida foydalansa bo'ladi. Ba'zi metodik qo'llanmada doiraviy mashqlanish usulini mustaqil sifatida ajratiladi. Biroq o'quvchilar faoliyatini tashkil etishda u guruhli doirasiga qisman kirib ketadi [3].

Har bir usulni tashkil etganda o'quvchilarni yoshini, jinsini, tayyorgarlik darajasini, sinfdagi o'quvchilar sonini hisobga olingan holdagina o'rgatish etapini har xil samaradorlik beradi. Bunday mashg'ulotlarda jismoniy yuklarni hajmi va unumdorligi ortadi. Ko'pgina mashg'ulotlar tabiiy sharoitda o'tiladi. O'qituvchi xilma-xil vaziyatlarni vujudga keltiradi, natijada mashg'ulotga qiziquvchanlik ortadi.

Ma'lumki, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun organizmga yuqori talablarni qo'yish zarur bo'ladi, ya'ni mashqlarni charchash darajasiga etkazib bajarish talab etiladi. Bunday sharoitda nazorat mashg'ulotlari jarayonida yaratiladi. Ko'pincha nazorat mashg'ulotlarida ba'zi bir o'quvchilar o'quv darsiga qaraganda ko'proq o'zlashtirib oladilar. Bunga mashg'ulotdagi o'zaro yordam ruhi ma'lum darajada ijobiy ta'sir etadi. Har bir mashg'ulotda o'rgatish, nazorat va mashqlar elementlari mavjud bo'ladi [4].

Adabiyotlar

1. Гончарова О.В. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш»; ЎзДЖТИ нашриёт- матбаа бўлими, 2005 й 195 б .

2. Керимов Ф.А, «Кураш назарияси ва усулияти» Тошкент - 2001й.

3. Саламов Р.С. «Спорт машғулотларининг назарий асослари» ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа.Т-2005.

4. Саламов Р.С; Юнусова Ю.М. «Жисмоний тарбия назария ва усулияти» Ўқув қўлланмаси. ЎзДЖТИ. Тип.Т-1997.