

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHNING SAMARALI USULLARI

Abdunabiyev Bekmurod Akbar o‘g‘li
CHDPU “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedراسi o‘qituvchisi
Azimova Lutfiya Norsafar qizi
CHDPU “Xotin-qizlar sporti” ta’lim yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlashning eng samarali usullaridan foydalanish yo'llari aniqlangan. Ushbu tezisda o'qituvchilik faoliyatini boshlash bo'sag'asida bo'lgan bo'lajak pedagoglarga o'quvchilar bilan ishlash, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, amaliy mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish usullari batafsil yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: sport vositalari, amaliy mashg'ulotlar, musobaqa, koordinatsiya, kasbiy faoliyat.

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga katta etibor qaratilmoqda, shu qatorda umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, mahoratli pedagog hodimlariga ish faoliyatini boshlashda ko'maklashish ko'zda tutilgan. Hozirgi zamon talablariga mos keladigan kasbiy faoliyatga tayyorlo'vchi usullar tashkil etilgan.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlashning samarali usullari quyidagilardir:

Jismoniy tarbiya sohasida faoliyat yuritmoqchi bo'lgan bo'lajak o'qituvchilarni qo'llab-quvvatlash uchun kasbiy o'qish kurslari va boshqarish kurslari tashkil etish foydali bo'ladi. Bu kurslarda mahoratli mutaxassislar va pedagoglar o'quvchilargacha usuliy ko'mak, o'quv materiallari, ilovalar va tajriba almashgan hisobotlar bilan tavsiyalar beradilar.

Tarbiya tajribasining o'sish tezligini oshirish: Jismoniy tarbiya sohasida kasbiy faoliyatga tayyorlash uchun tarbiya tajribasining o'sish tezligini oshirish kerak. Bu tarbiya tajribasi sport vakillari, jismoniy tarbiya mutaxassislari, seminarlar, xalqaro konferensiyalar, jismoniy tarbiya fanlariga doir kurslar orqali o'sish bilan amalga oshirilishi mumkin.

O'quvchilar bilan amaliy mashg'ulotlar o'tkazish: Bo'lajak o'qituvchilarni jismoniy tarbiya sohasida tayyorlash uchun o'quvchilar bilan amaliy mashg'ulotlar va sinflarda amaliy ishlarni o'tkazish muhimdir. Bu amaliy mashg'ulotlar jismoniy faoliyatni amalga oshirish va o'rganishga imkon beradi. O'qituvchilar o'quvchilar bilan

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

birga jismoniy mashg'ulotlar tashkil etish, harakatli o'yinlar, tashkilot jarayonida sport tadbirlari o'tkazish imkonini yaratish kerak.[2]

Harakatlar bilan ta'minlash: Amaliy mashg'ulotlar o'tkazishda o'quvchilarning harakatlarini va jismoniy koordinatsiyalarini oshirish uchun ko'plab sport ta'limi vositalaridan foydalanishingiz mumkin. Misol uchun, jomashov, to'rt tomonlama, jasoratlar, kublar, harmurlik vositalari kabi jismoniy mashg'ulotlar o'tkazish mumkin.

Guruh ishlari: O'quvchilarni guruh ishlari yoki jamoaviy o'yinlarda ishtirok etishga rag'batlantirish, jismoniy hamkorlikni tushunish, qisqa vaqt davomida maqsadlarni o'zlashtirish uchun yaxshi bir usul bo'ladi. Guruh ishlari jamoaviy o'yinlarda hamkorligini o'quvchilar ko'rsatishi va ularga ishtirok etish uchun o'quvchilarni ilg'or jismoniy mashg'ulotlarga chaqirish uchun talab qilinadi.

Amaliy mashg'ulot va xalqaro sport tadbirlari: O'quvchilarni amaliy mashg'ulotlar va xalqaro sport tadbirlariga qatnashishni rag'batlantirish samarali bo'ladi. Bu tadbirlar o'quvchilarni o'zlarini jismoniy tajribalarini sinash, xalqaro sport jamoalarining tajribalaridan foydalanish, yangi sport turlarini kutish, muloqot va hamkorlik qilish imkonini yaratishga yordam beradi.

O'rta holat mashg'ulotlari: O'quvchilarni o'rta holat mashg'ulotlarida jismoniy faoliyatga jismoniy va psixologik belgilarni qo'llab-quvvatlash uchun rag'batlantirish samarali bo'ladi. Misol uchun, xalqaro mashg'ulotlarida qo'shma ishlar, kurash, aeroobik, sostaviy mashg'ulotlarni amalga oshirish.

Mashg'ulot va o'yinlarni sifatli qilish: Amaliy mashg'ulot va o'yinlarni sifatli va targetlangan qilish ham muhimdir. O'quvchilarga o'zlashtirishning, jismoniy tajribalashning, jismoniy qobiliyat va koordinatsiyalarni yanada oshirish uchun maqsadlarga muvofiq boshqa vositalar va buyruqlarni o'rtaga tashlash va o'zicha mavzularda mashqlar tuzish kerak.[1]

O'quvchilarni to'rt tomonlama maslahatlashish va bir-biriga qo'llab-quvvatlash: O'quvchilarni to'rt tomonlama maslahatlashish va bir-birlari bilan qo'llab-quvvatlashish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini oshirish uchun juda muhimdir. O'quvchilar qamrovli jismoniy mashg'ulotlarda, sparringlarda, o'yinlarda bir-biriga qo'llab-quvvatlashadi va bir-birlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O'quvchilar bilan amaliy mashg'ulotlar o'tkazish bo'lajak o'qituvchilarni jismoniy tarbiya sohasida kasbiy faoliyotga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Ular o'quvchilarning jismoniy faoliyatlarini o'rganish, rivojlantirish va o'zlashtirishga imkon beradi. Ular jismoniy rivojlanish, sportif qo'shilish, hamkorlik, jismoniy koordinatsiya, intizomiylik, va boshqalar kabi jismoniy tarbiya muhitiga asosiy talablar bilan bog'liq jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

O'quvchilarni yangi texnikalar va sport vositalari bilan tanishish jismoniy tarbiyada ularga qiziqishni oshirish va ularga yangi imkoniyatlar ochish uchun samarali bo'ladi.

Mentorlik va murabbiylar dasturi: Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlash uchun mentorlik va murabbiylar dasturi ishga tushirish foydali bo'ladi. Bu dasturda o'qituvchilar asosiy o'qitish va tajriba almashish jarayonida ilg'or texnologiyalar asosida tashkil etishadi.

Tadqiqotlarga amaliy kurslar va laboratoriyalar amalga oshirish: Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlash bo'yicha yangi tadqiqot va texnologiyalarni o'rganish uchun amaliy kurslar va laboratoriyalar o'tkazish foydali bo'ladi. Bu vositalar orqali o'qituvchilar o'zlarini yangilash, yangi usullarni o'rganish, jismoniy tarbiya metodlarini yaratish va rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.[5]

Mustaqil o'quv va o'zlashtirishning ta'lim maqsadlari: Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda mustaqil o'quv va o'zlashtirishning o'qish maqsadlarini qo'llash zarur. O'qituvchilar o'zlarini rivojlantirish uchun olmos vaqt, kurs majmuasi, onlayn tadbirlar, jismoniy tarbiya metodikalariga dostlikda o'quvchilarning o'zlashtirishini oshirish, o'zlashtirishni samarali o'rganish uchun ilg'or onlayn resurslardan foydalanish kerak.

Yangi sport vositalari va turli texnikalar haqida ko'rsatmalarni o'rganish: O'quvchilarga yangi sport vositalari bilan tanishib, ular haqida ma'lumot olishi uchun ko'rsatmalar, videolar yoki fotolarni taqdim etish. Misol uchun, yangi velosiped modellari, sug'orish vositalari, masa tennis raketlari kabi. Bu usul o'quvchilarni yangi texnikalar va vositalar bilan tanishishga qiziqish, yeni xarakteriy va jismoniy ko'nikmalarni oshirish imkonini ta'minlaydi.[4]

Sport mashg'ulotlarida texnikalar va vositalar bilan tanishish: Sport mashg'ulotlarida o'quvchilarga yangi texnikalar bilan ishtirok etish va ular bilan ishlash imkonini taqdim etish samarali bo'ladi. Misol uchun, qo'shma urush taktikalarini o'rganish uchun qo'shma raketlar va quloqchaglari bilan ishtirok etish, futbolning yangi usullarini o'rganish uchun yangi futbol pilchaklarini ishlatish kabi.[3]

Yangi texnikalar va vositalar bilan tavsiyalar va mashqlarni taqdim etish: O'quvchilarga yangi texnikalar va vositalar bilan bog'liq tavsiyalar va mashqlar taqdim etish juda samarali bo'ladi. Bu ularga o'z-tizimli ishlash, yangi harakatlarni o'rgatish va ularga tarbiyaviy maslahatlar berish uchun imkoniyatlarni beradi. Misol uchun, yangi rug'boni tikish uchun ilovachanlik usulini o'rgatish, snowboardning havo ko'nikmalarini tushunish uchun mashqlar berish kabi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Sport mashg'ulotlarida tanishish turnirlari va musobaqa: Sport mashg'ulotlarida tanishish turnirlari va musobaqalar o'quvchilarni yangi texnikalar va vositalar bilan tanishishga oid raqobatli muhit yaratishga yordam beradi. Misol uchun, tanilgan sport vositalari yoki texnikalarida yalpiy musobaqa, turnir yoki mehmon taklif qilish o'quvchilarni uning iste'molini, uslublarini o'rganish uchun himoya qiladi.[1]

Bu usullar bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy faoliyat bo'yicha faol tushunchalar hosil bo'lib chiqishga tayyorlashda foydali bo'lishi mumkin. Ularga mustaqil o'quv, tarbiya tajribasi, amaliy mashg'ulotlar, mentorlik dasturlari, tadqiqotlar va laboratoriyalar, hamda o'quv-yo'l tadbirlari va yangiliklardan foydalanish yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" (2-jild) Darslik. Toshkent Navro'z nashriyoti, 2018.
2. Zulxaydarov J.A. (2023). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini pedagogik ta'lim klasteri sharoitida shakllantirish. Integration of Science, Education and Practice in Modern Psychology and Pedagogy. Problems and Solutions, 4(1), 374-379
3. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.
4. Abdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.
5. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.
6. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.
7. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "The importance of functional training in the athlete training system." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 261-264.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

8. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).
9. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.
10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.
11. Араббоев, К. Т. "Особенности адаптации студентов высшей физкультурно-педагогической школы к учебной и спортивной деятельности." *Педагогические науки* 5 (2011): 128-131.
12. MURATOVA, GULIYA RIMOVNA, RUZEL MULLAKHMETOVICH KHABIBULLIN, and AYGUL URALOVNA BAKIROVA. "COORDINATION ABILITIES OF POWERLIFTERS." *Будущее науки-2019*. 2019.
13. Rashitovna, Muratova Gulnara. "Problems of Using the Technology of Integrated Modular Training of Students in Physical Education Classes at The University." *Genius Repository* 26 (2023): 104-106.
14. Муратова, Г. Р. "ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ." *Science Promotion* 4.1 (2023): 30-35.
15. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." *Science Promotion* 4.1 (2023): 24-29.
16. Муратова, Гулнара, and Вагаршак Данелян. "ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ." *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences* 2.22 (2023): 23-27.
17. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." *Open Access Repository* 8.12 (2022): 5-8.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

18. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

19. УПРАЖНЕНИЯХ, САМОКОНТРОЛЬ В. ФИЗИЧЕСКИХ. "JISMONIY YUKLAMALARDA O'ZINI-O'ZI NAZORAT." НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021 1: 722.

20. Умарова, Ф. А., З. А. Умарова, and А. А. Умаров. "Повышение эффективности обучения за счет использования электронного обучения в классе." Библиотека в пространстве современной культуры. 2020.

21. Умаров, АА-К. "СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ СПОРТСМЕНА КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ И СОРЕВНОВАНИЯМ." ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. 2021.

22. Artikovna, Abdurahmonova Malohatkhan. "USE OF INTERACTIVE METHODS AND THEIR EFFECTIVENESS IN TEACHING CHEMISTRY." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.2 (2023): 507-510.

23. Умаров, Абдусамат Абдумаликович. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 15-18.