

MAKTABDA SPORT O'YINLARI BO'YICHA O'QUVCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH.

*Umarova Zulhumor Urinboevna, QDPI dotsenti.
Umarov Yunusxon Yoqubjon o'g'li, Talaba*

Annotatsiya. Bilim manbalari. jismoniy mashg'ulotlarda o'quvchini bilish jarayoni o'zga xayoli bilan oshirib turadi. Bilim manbalari o'qituvchilarning ma'lumotlaridan iborat bo'lmay o'quvchilarning harakat faoliyat jarayoni xam kiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasini fikrlash va mustaqillikni sezish asosida o'quvchi harakat qonunlarini biladi va jismoniy mashqlarni ta'siri xaqida tushunchaga ega bo'ladi .

Kalit so'zlar.. Bilimlar, texnika, harakat ,faoliyat, mashqlar, harakat malakalar, rejim kundalik, taktik – texnik harakatlar,

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqimizning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda qozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilm-fani va texnologiyasining so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimini barpo etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Jamiyat rivojlanishining hozirgi boshqichida maktabda sport o'yinlari bo'yicha o'quvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash va harakat ko'nikma va malakalarga o'rgatish ahamiyat kasb etib bormqda. Mamlakatimiz hamda chet el mutaxassislarining qator tadqiqotlari jismoniy tayyorgarlik muammolariga bag'ishlangan.

Jamiyat taraqqiyoti sari intilayotgan har bir davlat, eng avvalo, fuqarolari bo'lmish xalqning va ayniqsa o'sayotgan yosh avlodning barkamolligini eng katta boylik deb biladi hamda ularga xayotdagi barcha qulay bo'lgan sharoitlarni yaratishga xarakat qiladi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishishi demokratik jamiyatni shakillantirish munosabati bilan bugungi kunda olib borilayotgan isloxotlar davomchilari kimlar bo'lishi jixatda muhim bo'lib qolmoqda. Mamlakatimizni istiqbolini belgilaydigan asosiy vazifalardan biri yoshlardagi sog'lom avlod tarbiyasidir. Bu borada Prezidentimiz tashabbusi bilan hukumatimiz tomonidan qabul qilingan qator dasturlar, farmonlar, loyihalarning bajarilishini ta'minlash xalqimizning 7 yoshidan 70 yosh va undan keksa yoshli insonlarni jismonan baquvvat, tetik , doimiy chiniqib yurishlarini ko'zlab qilingan sa'y harakatlardir.

Bilimlarni umumiy ma'nosi isnoniyatning jamoa tarixi amaliyoti jarayonida tabiiy jamiyat texnika va odamzod xaqidagi ma'lumotlarning yig'indisidir. Maktab pedagogikasi doirasida 2 ta yo'nalishi bilan qaraladi.

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

Maktab ta'lim mazmunining tarkibini biri bo'lib didaktik asoslangan tushuncha va faktlar tizimi turida konkret o'quv fanida mujassam bo'ladi.

Xar bir o'rganayotgan odamning mulki bo'lib, uning o'qish jarayonida egallab va aniq faoliyatida foydalanadi. Bilim – jismoniy ta'lim mazmunining tarkibiy qismi bo'lib jismoniy madaniyat fani bo'yicha o'qitish jarayonida egallab oladi. Harakat qonunlari, taktik – texnik harakatlar va jismoniy mashqlarni bajarish usullari xakamlik prinsiplari mashg'ulotlarini tashkil qilish usullari xaqidagi bilimlarni o'zlashtirmay harakat faoliyat jarayoni texnik taktik metodik xakamlik ko'nikmalarini to'la egallab olish qiyin. Faoliyat faqat bilimlar asosida ijodiy bo'lishi mumkin. Jamoa orasida muomala qilish normalari jismoniy madaniyat faoliyatini shaxsi va jamoat vazifasi xaqidagi bilimlarni egallab olmasdan o'zining xulq – atvorini boshqarish tajribalarini egallash qiyin .

Bilim manbalari. jismoniy mashg'ulotlarda o'quvchini bilish jarayoni o'zga xayoli bilan oshirib turadi. Bilim manbalari o'qituvchilarning ma'lumotlaridan iborat bo'lmay o'quvchilarning harakat faoliyat jarayoni xam kiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasini fikrlash va mustaqillikni sezish asosida o'quvchi harakat qonunlarini biladi va jismoniy mashqlarni ta'siri xaqida tushunchaga ega bo'ladi .

Bilim – faol fikrlash jarayonida egallanadi taxlil, taqqoslash, fikr almashtirish va o'quvchining ongida uni tushuncha va tasavvur qilish turida saqlanib qoladi. Jismoniy mashqlarning so'z orqali tushuntirish yoki ko'rsatganlarni bajarib ko'rish jarayonida tasavvur shakllanadi .O'rganilayotgan ob'ektiv xaqida bilimlarni ommalashtirish satxida tushuncha turini egallaydi. Xar bir tushuncha aniq atama bilan belgilanadi. Misol: Jismoniy madaniyat, jismoniy mashq, rejim kundalik. Bilim amaliy formasini egallaydi, qachonki – harakat malakalari turida amaliy faoliyatida qo'llanilsa.

Harakatda faoliyatga o'rgatishda bilimlarni qo'llash.

O'qituvchidan olingan ma'lumotlar asosida o'quvchi mashqlarni bajargunga qadar o'zining ongida mashqlarning texnikasi fikrdan bajarish loyixasi va harakatni bajarish usullari va o'zining jismoniy takomillashtirishdagi umumiy bo'lgan o'zgarishning ko'zda tutish xaqida tushuncha xosil qiladi.

Bilimlar tizimi.

O'quvchilarni jismoniy tarbiyasini to'la ochish shartlaridan biri ularni bilimlar tizimi bilan qurollantirishdir. Ular xarakterlanadi. Birinchi nazariy ma'lumotlarning xajmi ikkinchi fanda bor bo'lgan bilim turlarini tarkibi.

Bilimlar tizimi o'quv mavzulari bo'yicha 2 guruhga bo'linadi va xar bir guruh 3 ta kichik guruhga bo'linadi.

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

1 guruhning 1 chi kichik guruhi: iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy mavzularini birlashtirib qoyaviy yo'nalishini ta'minlaydi. M: Mustaqil O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport (Jamiyat xodisasi, vazifasi).

Birinchi guruhning ikkinchi kichik guruhi – jismoniy tarbiya tizimi – dastur talablari asosi va o'quv dasturiga kiradigan sport turlari xaqidagi tushunchalarni shakllantiradi. (1-9 sinf).

Birinchi guruhning uchinchi kichik guruhi tibbiy fiziologik harakatdagi mavzular (birinchi yordam).

Ikkinchi guruhning birinchi kichik guruhi – o'quv dasturidagi mashq turlari bo'yicha harakat faoliyatini texnikasi va musobaqaning taktik asoslari xaqidagi mavzular.

Ikkinchi guruhning ikkinchi kichik guruhi mustaqil mashg'ulotlarini o'tkazish asoslarini ochib beradigan mavzular (mustaqil mashqlar o'tkazish qoidalari va o'z o'zini muxofaza qilish).

Ikkinchi guruhning uchunchi kichik guruhi - instruktor metodik harakatdagi mavzular. (sinfdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish xakamlar tayyorlash).

Bilimlarni o'zlashtirish satxi va sifati.

Bilimlarni egallab olishning oxirgi maqsadi ularni amalda qo'llash xisoblanadi (40,42). Tayyorgarlik darajasi bo'yicha bilimlarni egallab olish satxini 3 ga ajratish mumkin. Xar birini egallash bo'yicha bilim aniq sifatni egallaydi (mustaxkamlik, egiluvchanlik).

Bilimlarni o'zlashtirishni 1-satxi olingan ma'lumotlarni esda saqlashni ma'nosini tushunish natijasi xisoblangan. Bu satxi o'rganuvchini o'rganayotgan ob'ekt bilish qobiliyatida namoyon bo'ladi. M: Jismoniy mashq turlari yoki ular xaqida bilimlarni tushuntirib berish (16).

Bu satxga erishish uchun o'qitishni tushuntirish, namoyish qilish, metodik qo'llash maqsadga muvofiqdir. Tayyor bilimlarni oqzaki shaklda yoki ko'rsatmalilik ma'lumotlar formasida berish.

Bilimlarni o'zlashtirishni 2-satxi tanish va notanish xolatlarda tanish bo'lgan o'quv formasi bo'yicha bilimlarni qo'llashga tayyorgarligida namoyon bo'ladi. Bunday tayyorgarlik bilimlarni ko'pligida baxolanadi va 2 – xossasi bilan xarakterlanadi.

1. O'quvchilar bilimlarni qo'llay bilish qobiliyatida vazifalarning soni (misol: dars paytida va teng turgan xolatda pulsometriyani olib borish, nazorat qilish).

Bir yagona vazifani echish uchun qo'llaniladigan usullarni o'zlashtirish soni bilan

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

Bilimlarni shakllantirish metodikasiga asosiy talablar.

Jismoniy tarbiya jarayonida bilimlarni shakllantirish metodikasiga tubandagi talablar qo'yiladi:

O'quvchilarni harakat faolliligiga ziyon bermasdan bilimlarni to'la egallashni ta'minlash zarur.

Buni nazariy materiallarini amaliy jarayonining mazmuni bilan bog'langan xolda olib borishda erishish mumkin. Misol: Gigienik joyda jismoniy mashqlarni o'rganish jarayonida bilimlarni shakllantirish, sport o'yinlari 2 tomonlama o'yinda yo'l qo'yilgan hatolarni tushuntirishda olib boriladi.

2. Nazariy materiallarni bayon qilish metod va formalaridan qo'llanish uning mazmuniga va bilimlarni shakllantirishning aniq vazifalariga javob berishi kerak. Misol: mashg'ulotlarning xavfsizlik qoidalari mavzusi bo'yicha ayrim dars uchun mustaxkam esda saqlab qolishni va qoidalarni shaxsiy axamiyatini tushinish vazifasi qo'yilishi kerak.

Metodika fanlararo bog'lanishni ko'zda tutmoq lozim. Misol: Fizika, biologiya.

qo'llaniladigan metodlar o'quvchilarni o'quv bilim jarayonining faollashtirishi kerak (muammoli o'qitish, mustaqil ish) nazorat qilish.

Shug'ullanuvchilarni harakati va qo'llanilayotgan metodlar bo'yicha o'z vaqtida imkon beradigan o'zgarishlarni kiritishga operativ nazoratni ta'minlash. Bilimlarni o'zlashtirishning 3-satxi yangi va notanish vaziyatlarda ijodiy va tez qo'llay bilishga o'quvchilarning tayyorligini namoyon bo'ladi.

Bunday tayyorgarlik bor bo'lgan bilimlarni foydalanish bilimlarni mustaxkamligidan dalolat beradi. Ya'ni vujudga kelgan vaziyatda zarur bo'lgan bilimlarni tez qo'llay bilish.

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida o'qitish muxim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, bu harakatni mashq qilish – takrorlash orqali amalga oshiriladi. Ushbu jarayon, o'z navbatida, shug'ullanuvchida shu harakat xaqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirilishi – tarbiyalanishiga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilim va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yo'lga qo'yishdir, yoki jismoniy ma'lumot berishdir (12).

O'qitish amaliyotida "harakat faoliyati ta'limi", "harakatga o'rgatish",

"harakat malakasi", "harakat ko'nikmasi", "nazariy bilim", "qila bilish", "tarbiyalash", "rivojlantirish" va xokazodek atamalardan foydalaniladi. Maqsad bitta: u xam bo'lsa, yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma'lumot berishdir .

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

“Harakat faoliyatini o’rganish” (yoki jismoniy mashqni), - nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. "Harakat faoliyatini o’rganish" (yoki jismoniy mashqni o’qitish) atamasi shunday xollarda qo’llaniladiki, agarda harakat faoliyati aniq bo’lib uning nazariy bilimi xam berilsa. Harakat faoliyatining tarkibiga bir necha harakatlar kiradi, undan bu atamaga loyiq bo’lgan "harakatlarga o’rgatish" iborasi qo’llaniladi. Harakat faoliyatini o’rgatishda (o’qitishda) harakat malakasi shakllanadi, ko’nikma vujudga keladi, bir vaqtning o’zida muvofiq jismoniy harakat sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, musqullar egiluvchanligi va bo’g’inlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarayonda e’tibor aniq bir narsaga, ta’limga (malakani shakllantirishga) yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat faoliyatini o’qitishning hususiyatlari. Harakat faoliyatini o’qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qo’shib xal qilinmay, sog’lomlatirish vazifasi xam xal qilinadi. Xech qaysi umumta’lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo’lmaydigan sog’lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o’qitishda erkin namoyon bo’ladi.

Harakat faoliyatini o’qitishda bilim berish vazifalari xam o’zining hususiyatlariga ega. O’quv materiallarini egallash jarayonini etakchi komponenti o’quvchilarning faol harakat faoliyatidir. Ularning o’quv – mexnat faoliyati xamdan avval potensial jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O’quvchining o’quv faoliyatining ayrim qonuniyatlarini bilish insonning ish qobiliyatining umumiy qonuniyatlarini xisobga olish kerakligini taqazo etadi. Ish qobiliyati bir necha omillarga bog’liq: avlodidan (ota – onasidan) meros qobiliyatlar, xayotiy jarayonda to’plangani va aniq ma’lum belgilangan sharoitda faoliyatini boshqara olishi usullari. Bu omillar qanchalar yaxshi rivojlangan bo’lsa, inson shunchalar katta ishchanlik (qobiliyati) ni namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o’zining ish qobiliyatining bir qismidagina foydalana oladi. Zaxirasidagi deb xisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo’yilgan maksimal talablarga javob berishda namoyon bo’lishi mumkin. Odatdagidan tashqi sharoit, muxim rezerv ish qobiliyatining namoyon bo’lishiga sharoit yaratibgina qolmay, odamda qobiliyatni maksimal mobilizasiya qila olishni tarbiyalaydi. Maksimal mobilizasiya qobiliyati rivojlantirish, o’z navbatida, sharoitga bog’liqdir. Optimal sharoit eng avvalo, harakat faoliyatini o’qitish jarayoniga qo’llaganda ta’lim metodlarini takomillashtirish orqali ifodalanadi.

Harakat faoliyatini o’qitishning boshqa hususiyati harakat malakalari tizimini shakllantirish xisoblanadi. Faqat harakatlar faoliyati tizimigina o’quvchi jismoniy tayyorgarligining xarakterini belgilaydi. Tizimlarning variantlari juda xam turli –

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

tumandir. O'z navbatida, ular jismoniy tarbiyaning yo'nalishi va uning vazifalariga qarab tanlanishi lozim. Bu tizimlarni belgilash usullari u yoki bu harakat faoliyatlarini qo'llashni ko'p yillik tajribasiga va ularning nazariy, eksperimental asoslariga tayanib foydalaniladi. Masalan: maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya dasturidagi harakat faoliyatlari tizimi xayotiy – amaliylik prinsipi amal qilingan xolda shunday faoliyatlar tanlab ajratilganki, ularning ko'pchiligini turmushda, amaliyotda qo'llab kelganlar yoki keyinroq qo'llashlari mumkin. Tiziminig amaliyotda qo'llanilishi uchun undan bir – birini takrorlaydigan yoki ikkinchi darajali bo'lgan faoliyatlar chiqarib tashlangan. Bu jarayonni ob'ektivlashtirish uchun hozirgi kunda matematik xisoblash (statistika) uslubiyatidan foydalanilmoqda. Ular yordamida harakat faoliyatlari tarkibidagi o'zaro bog'liq bo'lgan va bir-biriga o'xshash elementlar miqdorining xarakteri kuzatilib o'rganilmoqda.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatlarinig egallanishini to'g'ri tashkillangan pedagogik jarayoni albatta jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarning oshishi bilan kuzatiladi .

Barcha fanlarning o'qituvchilari qatori jismoniy madaniyat o'qituvchisi xam tarbiya jarayonida tarbiyaning barcha elementlari kompleksini o'z tizginida ushlab turishga odatlanish lozim. Tarbiyaning umumiy vazifalari xal qilinishiga o'quv fani o'z ta'sirini o'tkazmay qolmasligi mutaxassislarga ayonligiga qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bo'lgan ayrim xususiy vazifalarni xam oldinga suradi:

- Ta'lim predmetining o'zi o'quvchiga xos fizik va psixik funksiyalarga intensiv ta'sir bilan bog'liq.

Ta'lim jarayonida harakat faoliyatlarini rivojlantirish. Harakat faoliyatlarini o'qitish jarayonida tananing u yoki bu qismi (bo'lagi) da harakatni boshqarishning xarakteri o'zgaradi, natijada harakat faoliyatini egallashning darajasi ortadi.

Harakat malakasi shakllanishning 1-fazasi harakatni qila bilish (bajara bilish)ning belgilari bilan xarakterlansa, 2-faza – oliy tartibdagi harakatni qila bilishning belgilarini qurish imkonini berishi lozim.

3-fazada harakatning avtomatlashuvi sodir bo'ladi. Uning qonuniyatlarini bilmaslik ta'lim jarayonini savodsizlarcha to'zish, uni amalda shunday shakllashga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida», Toshkent, 24.10.2002.

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

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori
3. «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida», Toshkent, 30.10.2002.
4. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.
5. Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(10), 32-35.
6. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(12), 32-34.
7. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(04), 144-146.
8. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository 9.9* (2023): 109-114.
9. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository 9.9* (2023): 130-136.
10. Abdukhamidovich, Muydinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 128-134.