

**JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM
INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI
(Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)**

Xudaynazarova Gullola Mirxojidinovna

Sport va xarakatli o'yinlar kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya:

Jismoniy tarbiya — tushunchasi keng ma'noda umumiy „tarbiya“ tushunchasining ichiga kiradi. Bu esa, jismoniy tarbiya, boshqa turdagi tarbiyalar singari, pedagogika jarayoni bo'lib, umumiy ko'rinishi bo'yicha hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiyalardan farqi shundaki, bu jarayonda shug'ullanuvchilar harakat ko'nikmasi va malakalarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, bularning birlashishi esa, jamiyatning jismoniy salohiyatini oshiradi. Shuning uchun jismoniy tarbiyada ikki maxsus tomoni farqlanadi: insonni sog'liq uchun foydali harakatlarga o'rgatish (harakat faoliyati) va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, mashg'ulotlar, jismoniy sifat.

O'quvchilar bilim samaradorligining yuqori darajaga erishish uchun dars-mashg'ulot jarayonlari rejali amalga oshirilishi lozim. Ular qisqa muddat ichida malakali o'quvchilarni tayyorlash niyatida, o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlarni qo'llash chastotasi va shiddatini oshiradilar, o'quvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olinmay qoladi. Natijada hajm va shiddat jihatidan muvofiq me'yordan orttirilgan mashqlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funksional o'zgarishlarga olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va h.k.) faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi. Darsning asosiy qismi, ya'ni amaliy mashg'ulotlarga o'tishdan avval o'quvchilarga mavzuga doir (jismoniy tarbiya, sport haqida) nazariy bilimlarni berish lozim. Ushbu jarayon darsning tayyorlov qismida amalga oshirilib, 3-5 daqiqa davomida berilishi zarur. O'qituvchi nazariy bilimlarni amaliy mashg'ulotlarga bog'lagan holda olib borishi hamda turli ko'rgazmali qurollar, foto materiallar va Axborot kommunikatsiya texnologiya (AKT) vositalaridan foydalanishi maqsadga



muvofoiq.Jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy ma'lumotlarni o'quvchilar ongiga yetkazish, shakllantirish uchun kam e'tibor berilgan. Shu boisdan, o'quv dasturiga muvofoiq 1-9-sinf o'quvchilari bilishi zarur bo'lgan nazariy ma'lumotlar quyidagilar:

Shaxsiy gigiyena;

kun tartibi;

ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish qoidalari;

o'quvchilarning ovqatlanish tartibi;

jismoniy mashqlarni bajarishda qo'llaniladigan gigiyenik omillar;

jismoniy tarbiya mashqlarining inson salomatligiga bo'lgan ta'siri;

chiniqish qoidalari.

Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi, mashg'ulotga qo'yiladigan sport kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablar. Jismoniy mashqlarning ish qobiliyatining yaxshilanishiga ta'siri. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportning ommalashgan turlari; Olimpiya qo'mitalari (MOQ, XOQ); jismoniy mashqlarni bajarishda shikastlanishning oldini olish va hokazo.Uyga berilgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarish. Mashg'ulot paytida xavfsizlik qoidalari, o'zini-o'zi muhofaza qilish qoidalari. Shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni bilish. Mashg'ulot jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklamalarni belgilashni bilish. O'zbekiston va olimpiya chempionlari hamda boshqalar.Amalij mashg'ulotni o'tkazish sharoiti, dars mavzusi hamda vazifalaridan kelib chiqan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va vositasi tanlanadi.O'quvchilarga o'rgatilayotgan mashq texnika va taktikasini o'rgatish bevosita maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lib, kurash texnikasini egallaganliklariga bog'liq holda taktik harakatlar o'rgatiladi.O'quvchi darsdan oigan (jismoniy va texnik tayyorgarlik) bilimlarini baholash va nazorat ishlarini o'tkazishda o'rgangan usullarini ko'rsatib beradi.O'quv-mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi; mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan o'quvchi organizmidagi ijobiy o'zgarishlar (mustahkamlash, takomillashtirish); mashg'ulot jarayonida shikastlanishlarning oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish malakasiga ega bo'lish; chigilyozdi mashqlarini tartibli bajarish, talab qiluvchi mashqlarni bajarmaslik salbiy oqibatlarni keltiib chiqarish sabablarini bilish



(mushak, paylarning shikastlanishi va uzilishi, bo'g'imlarning jarohatlanishi, yurak-qon tomir tizimining kuchli zo'riqishi); o'quvchi sport anjomlari yordamida biror-bir mashqni bajarishdan avval, ushbu anjomlarni to'g'ri o'rnatish olish va xavfsiz holatda foydalanishni o'rganishi.

Jismoniy tarbiyani o'qitishda Estafeta o'yinlarning ahamiyati.

“Estafeta harakatli o'yinlari”ning shartlari:

1-shart. “Bo'g'irsoq”. Har bir jamoa qarshisiga gimnastik o'rindiq qo'yiladi. Jamoa sardori chap qo'lga kiglini, o'ng qo'lida to'pni ushlaydi. O'qituvchining buyrug'i bilan sardorlar gimnastika o'rindig'i bo'ylab o'ng qo'lida to'pni dumalatib borib, kiglini gardish ichiga qo'yib, chap qo'lida to'pni gimnastika o'rindig'i ustida dumalatib qaytadi. Jamoadagi keyingi o'quvchi aynan shu mashqni bajaradi, ammo qaytishida gardish ichidagi kiglini olib kelib, keyingi o'quvchining qo'lga beradi. Shu tariqa ushbu shart bajariladi.

2-shart. “Kenguru”. Bunda jamoa sardori to'pni oyoq tizzalariga qisib olib, o'qituvchining buyrug'ini kutadi. O'qituvchining buyrug'i bilan jamoa sardorlari belgilangan joygacha sakrab borib, sakrab qaytadilar. Belgilangan joyning oraliq masofasi 15-20 metrni tashkil etishi maqsadga muvofiq. Shartni bajarib bo'lgan sardor keyingi o'quvchiga to'pni uzatadi va shu tariqa jamoadagi o'quvchilar ketma-ketlikda ushbu shartni bajaradilar. Shartni bajarayotgan o'quvchi agar to'pni tizzalari orasidan tushurib yuborsa, shu joydan musobaqani davom ettiradi.

3-shart. “Sakra quyuncha”. O'qituvchining buyrug'i bilan jamoa sardori belgilangan masofagacha arg'amchida sakrab borishi va to'p atrofidan aylanib orqaga qaytishi kerak. Shunday qilib, shu tarzda barcha jamoa a'zolari shartni bajaradilar. Shartni murakkablashtirish mumkin.

4-shart. “Ahil bolalar”. Jamoadagi o'quvchilar juftliklarga bo'linadi. O'quvchilar bir-birlariga yuzma-yuz turib, qo'llari pastga tushirilgan holda to'pni ko'kraklari bilan qisib oladilar. Shu tariqa belgilangan joyni aylanib kelishda to'pni tushurib yubormasliklari zarur.

Xulosa:

Harakatlarga o'rgatish o'zini asosiy mazmuni bilan — jismoniy ma'lumotni — o'z harakatini boshqarishning ratsional usullarini izchil ravishda o'rganish bilan hayotda



kerak bo'ladigan harakat ko'nikmalari hamda shular bilan bog'liq bo'lgan bilimlar fondini egallashdan iborat. Jismoniy tarbiyaning ikkinchi tomoni maqsadga muvofiq ravishda, odamlarning harakat qobiliyatlarini yo'naltirilgan ravishda rivojlantirishga qaratilgan jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, harakat uyg'unligi, chidamlilik va h.k.) ni egallashga ta'sir ko'rsatishdir. Shunday qilib, jismoniy tarbiya, umumiy tarbiyaning bir turi bo'lib, uning maxsus mazmuni sog'liq uchun foydali harakatlarga o'rgatish va kishini jismoniy sifatlarini tarbiyalashdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona 2001.[1]
2. Качашкин М. Методика физической культуры.-М., 1982г.[2]
3. Шарипова Д.Д., Мусурмонов А., Таирова М. "Формирование здорового образа жизни". Т., 2005г.[3]
4. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., 2005-yil.[4]
5. Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar. Darslik. Jismoniy tarbiya - 7-8, "O'qituvchi" nashr, 2003-yil.[5].