

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA
DARSLAR SIFATINI OSHIRISH YO'LLARI

Elova Sitora Axmatkulovna

Shahrisabz davlat Pedagogika institute Ijtimoiy fanlar fakulteti

“Jismoniy madaniyat” kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish va o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Maktab o'quvchilarini aylanma mashq uslubiyanidan foydalanib kuch qobiliyatlarini rivojlantirishni o'rganish va uni joriy etish maktab o'quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini samarali rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya darsi, maktab o'quvchilari, jismoniy mashqlar, aylanma mashq uslubiyanati.

Mamlakatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bu ham jismoniy, ham ma'naviy sog'lom bo'lgan avlodni kamol toptirishdir. Bugungi kunda dunyo mamlakatlarida keskinlashayotgan globallashuv jarayonlari sharoitida yuksak ma'naviyatli va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash Vatanimiz kelajagini belgilab beruvchi va xalqimizning ezgu maqsadlarini ro'yobga chiqaruvchi eng muhim omillardan hisoblanadi.

Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlardandir. Uzluksiz ta'lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda zarurdir. O'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish yo'llari va shart-sharoitlari tadqiq etish muammosini o'rganilishi milliy tarbiya muamosiga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy-amaliy jihatdan oydinlik kiritishga turtki beradi. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish va o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishni tadqiqot asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biridir.

Yosh avlodni ham jismoniy, ham aqliy jihatdan yetuk va komil inson etib tarbiyalash vazifasi qo'yilgan davrlarda ikki tarbiyaviy yo'nalishni uyg'unlashgan holda olib borish va samaradorligini ta'minlash bosh vazifa hisoblangan. O'quvchilarning jismoniy tarbiya darsi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi. Umumiy vazifalarga bilim berish, jisman tarbiyalash va sog'lomlashtirish kirsam, xususiy vazifalariga esa jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar kiradi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport

turlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash muhimdir. Jismoniy tarbiya darslari umuta'lim maktablarda juda muhim ahamiyatga ega. Darsning tashkiliy tomonlarini to'g'ri amalga oshirish o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Shundagina o'quvchilar tartib bilan harakat qiladigan, butun e'tiborlarini boshlanadigan ishga jalb etadigan bo'ladilar.

Umumta'lim maktablarida "Jismoniy tarbiya" o'quvchilar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarini shakllantirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatida asosiy bo'g'in bo'lib hisoblanadi.

O'qituvchining darslarga a'lo darajada tayyorlanishi ularning muvaffaqiyatli o'tkazilishi garovidir. O'qituvchi darsga tayyorlanishni o'quv yili boshlanishidan anchayin oldin boshlaydi. U dastur ma'lumotlarini o'rganib chiqadi, uni o'tish izchilligini o'ylab chiqadi. O'qituvchi dastur bo'limlarni maktabning aniq sharoiti va ob-havo sharoitiga muvofiq ravishda rejalashtirishga alohida e'tibor beradi. O'qituvchi darsga tayyorlanish jarayonida metodik adabiyotlar, boshqa pedagoglarning tajribasi bilan tanishadi va barcha yaxshi narsalardan o'z ishida foydalanadi.

Darsga tayyorlanishda mashqlarni o'tkazish metodikasi bilan bog'liq bo'lgan masalalarga katta e'tibor qaratiladi. Buning uchun o'qituvchi qo'llanishi zarur bo'lgan turli metodning ikir-chikirigacha nazarda tutadi. O'qituvchi dars paytida mashqlarni o'tkazishda qaerda turishi, darsni qanday kuzatishni va o'quvchilarga rahbarlik qilishini oldindan hal etib oladi. O'qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kiritilgan barcha mashqlarni bajaradi. Bu unga tayyorgarligini tekshirib ko'rishga imkon bo'ladi. Ma'lumki, bolalarning aktivligi darsni o'tkazishga yordam beradi, shuning uchun o'qituvchi bu aktivlikni oshirish yo'llarini belgilab olish kerak.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli ravishda yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liq bo'ladi. Maktab o'quvchilarini aylanma mashq metodidan foydalanib jismoniy sifatlarini rivojlantirishni tajribalar asosida o'rganish va uni joriy etish maktab o'quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini samarali rivojlanishiga a'lo darajada ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchi yoshlarni jismoniy sifatlarni kamol toptirishga qaratilgan faol, harakat faoliyati mashg'ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. 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.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, jismoniy mashqlar bilan tizimli

shug`ullanish ta'lim tizimining shu yoshdagilarida ish qobiliyatini yaxshilash, asosiy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zahiralarini oshirish, o`z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har kim jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga e'tiborni qaratish lozim. Organizm o`sib borar ekan uning funktsional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiydir .Oldin egallangan harakat malakalari zahirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo`lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratilgan bo'ladi.