

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING TASHKILIY-METODIK ASOSLARINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATIGA HARAКТERESTIKA

Azamat Allaxanov

Ajiniyaz nomidagi Nukus Davlat Pedagogika Instituti.

Sport panlari kafedrası asistent o'qituvchi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15081626>

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya darslari o'zining mazmunida o'quv dasturi tarkibidagi bir necha bo'limning o'quv materialini aralash o'qitishni nazarda tutadi. Tashkil qilish texnologiyasining xarakteriga ko'ra darslarning bunday xili gimnastika material, yengil atletika material, o'yinlar yoki boshqa o'quv materialini o'z mazmunida mujassamlashtiradi. Bunday darslarni, asosan, o'quv dasturidagi shu sinf uchun yangi material tarzida o'qitib ulgurilgandan so'ngi darslar qilib rejalashtirish va tashkillash maqsadga muvofiq.

Kalit sózlar: Dars zichligini yuqoriligi, Jismoniy madaniyat darsining, Tashkil qilish texnologiyasining xarakteriga. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tashkiliy-metodik asoslari.

CHARACTERISTICS OF THE METHODOLOGY FOR IMPROVING THE ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract. Mixed lessons, in their content, imply the mixed teaching of educational material from several sections within the curriculum. By the nature of the organizational technology, this type of lesson combines in its content gymnastic material, track and field material, games, or other educational material. It is advisable to plan and organize such lessons mainly as lessons that have already been taught in the form of new material for this class in the curriculum.

Keywords: High class density, Character of the physical education lesson, Organization technology. Organizational and methodological foundations of physical education classes.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аннотация. Уроки физического воспитания по своему содержанию предполагают смешанное преподавание учебного материала из нескольких разделов учебной программы.

В зависимости от характера организационной технологии данный тип урока включает в свое содержание гимнастический материал, легкоатлетический материал, игры или другой образовательный материал. Целесообразно планировать и организовывать такие уроки как уроки, которые в основном преподаются в форме нового для данного класса материала учебной программы.

Ключевые слова: *Высокая интенсивность урока, Урок физической культуры, Характер организационной технологии. Организационно-методические основы занятий по физическому воспитанию.*

Jismoniy madaniyat darsining samaradorligiga ta'sir etuvchi yetakchi omillaridan biri uning tashkillash jarayoni bo'lib, xarakteriga ko'ra ular aktsentli, aralash, kompleksli darslar deb nomlanadi. Odatda jismoniy madaniyat darslarining tashkillanishini qayd qilingan klassifikatsiyasi o'rta, katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darslarni, boshlang'ich sinflarda esa o'quv dasturining gimnastika bo'limini o'qitish rejlalashtirilgan darslarini tashkillashda foydalaniladi.

Aktsentli darslar o'z mazmuniga ko'ra o'quv dasturining alohida ajratilgan bo'limlarining: gimnastika, yengil atletika, voleybol, basketbol, suzish, kurash va x.k.larning materialini maxsus, shu bo'lim materialiga aktsent berib uyushtiriladigan darslardir. Darsdagi o'qitish jarayonida faqat shu bo'lim o'quv materialini o'zlashtirish, mustaxkamlash, takomillashtirish amalga oshiriladi. Dars qismlarining tarkibiy elementlari ham shu bo'lim materiali yoki ularni o'zlashtirishni osonlashtiruvchi aynan o'quv dasturining aktsent berilgan materiali (mashqlari)dan iborat bo'lishi ta'lim jarayoni samarasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tashkil etish texnologiyasiga ko'ra o'quv materialigagina aktsent berib o'qitiladigan darslar. Bunday darslar talab darajada jihozlangan sport maydonlari (zallar)ni, shu sport turi uchun zarur bo'lgan sport anjomlari va jihozlarni yetarli bo'lishini taqazo etadi. Masalan, o'quv dasturining voleybol bo'limiga aktsent berilgan dars tashkillansa - kamida har 2-3 o'quvchiga bir donadan voleybol to'pi, to'ldirma to'plar, qizlar, o'g'il bolalar uchun alohida voleybol maydonlarining bo'lishi aktsentli dars samaradorligini, ayniqsa, uning zichligini yuqori bo'lishi bilan kuzatiladi. O'yinlarning musobaqa qoidalarini, ularning xujjatlarini yuritish, o'yinda hakamlar 45 qilishga oid amaliy malakalar va ko'nikmalarni egallash uchun qayd qilingan o'quv-instruktiv (o'rgatish, tavsiyalar berish bilan) darslarni tashkillashning hayotiy-amaliy ahamiyati o'ta muhimdir.

Tashkil qilish xarakteriga ko'ra Aralash darslar o'zining mazmunida o'quv dasturi tarkibidagi bir necha bo'limning o'quv materialini aralash o'qitishni nazarda tutadi. Tashkil qilish texnologiyasining xarakteriga ko'ra darslarning bunday xili gimnastika materiali, yengil atletika materiali, o'yinlar yoki boshqa o'quv materialini o'z mazmunida mujassamlashtiradi.

Bunday darslarni, asosan, o'quv dasturidagi shu sinf uchun yangi material tarzida o'qitib ulgurilgandan so'ngi darslar qilib rejalashtirish va tashkillash maqsadga muvofiq. Bunday klassifikatsiyaga kiruvchi darslar odatda o'quv choraklarining ikkinchi yarmidagi yoki o'quv yilining oxirgi choragidagi darslar bo'lishi yaxshi natija beradi.

Qayd qilingan darslar xilining tashkillanishi va o'tkazilishini ijobiy samarasi uslubchilar, tajribali o'qituvchilar tomonidan ijobiy baholanayotganligi bejiz emas. Tahlil qilish texnologiyasi. O'quvchilar bir necha guruhlariga ajratilib, chorak darslari davomida o'zlashtirib ulgurmagan o'quv materiali, mavzulari ustida ishlash imkoniyati yuzaga keltiriladi. Tashkil etish xarakteriga ko'ra aralash darslarda o'quvchilar faoliyatini tashkillashning «guruxchalarga ajratish» metodidan foydalaniladi. O'z navbatida bu xar bir guruhcha uchun dasturning turli bo'limlaridan o'qitish jarayonida yaxshi o'zlashtirilib ulgurilmagan mavzularni ajratib o'qitish imkonini beradi. Masalan, bir darsning o'zida yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastikaga oid mavzularni o'qitish mumkin bo'ladi.

Salbiy tomoni - yengil atletika yoki gimnastika mavzusini takrorlashi lozim bo'lgan o'quvchilarning o'yinlar mavzusidagi mavzuning takrorlash ishtiyoqining yuqori bo'lishidir.

Agar darsda o'qitishga ongli munosabat talab darajasida tashkillangan bo'lsa qayd qilingan sabab ta'lim jarayonida salbiy oqibatlarni oldini olishga imkon berib o'qitishda biz kutgan samarani berishi isbotlangan. Tashkil qilish texnologiyasining xarakteriga ko'ra Kompleksli darslarning mazmunida o'quv dasturining turli xil bo'limlarining materialidan foydalanish, u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, tarbiyalash, pedagogik vazifalariga ko'ra tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish va boshqalarni maqsad qilib qo'yib ularni hal qilishni nazarda tutadigan darslar tushiniladi. Boshqachasiga aytganda bir darsning o'zida ham ta'limiy, ham tarbiyaviy, ham sog'lomlashtirish vazifalarini hal qiluvchi darslarni «kompleksli» darslar deb atash ham qabul qilingan. Kompleksli darslar asosan 1-3 chorak darslari hisobida tashkil etilishining samarasi yuqori. Bunday darslar o'zining emotsionalligini yuqoriligi bilan xarakteriga ko'ra boshqa darslardan ajralib turadi.

Jismoniy madaniyat darsini tashkil etish texnologiyasining xarakteriga ko'ra o'qituvchidan tashkilotchilik nuqtai nazaridan boy tajribaga ega bo'lishni talab qiladi. Bir guruhchasida jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlar yana boshqa birida harakat texnikasini o'zlashtirish maqsadidagi mashqlar yoki trenirovka tarzidagi mashqlarni takrorlash, bajartirishdek vazifalar xal qilinadi. Qayd qilingan texnologiya qo'llanilsa eng avvalo jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarini takrorlash nazarda tutilishi lozim. Dars zichligini yuqoriligi, katga dozadagi jismoniy yuklamalar bunday darslar uchun odatdagi xoldek. Qayd qilingan texnologik xarakterdagi darslar o'rta, katta maktab yoshidagi o'quvchilarning, kasb-hunar kollejlari hamda oliy o'quv yurtlarining o'quvchi talaba yoshlarining jismoniy tarbiyasi jarayonida qo'llanishi ijobiy natijalarga olib kelmoqda. Aniq maqsadli, o'quvchilarning faolligi darajasining yuqoriligi bilan ajralib turadigan, ularga differentsial yondoshish bilan tashkillangan, o'qituvchining doimiy nazorati yo'lga qo'yilgan jismoniy madaniyat darslarini tashkillash, texnologiyasining xarakteriga ko'ra sifatli darslar deb baholanadi.

Ular jismoniy madaniyat darslarining an'anaviy shakllaridan o'zining nostandartligi, mazmunan boyligi va emotsionalligi bilan farqlanadi. Jismoniy madaniyat darslarining xususiy didaktik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasi 46 Jismoniy madaniyat darsining xususiy didaktik vazifalariga kiruvchi darslarni klassifikatsiyalashda qator adabiyotlarning mualliflari (V.V.Tepfer, 1971; V. G. Podolskiy, 1975; A.A.Ter-Ovanesyan, 1978; N.G. Koltsova, 1979; A.Abdullaev, Sh.Xonkeldiyev, 2005; Yu.M. Yunusova, 2005; va boshqalar) turlicha - «o'qitish vazifalariga ko'ra», «ta'limiy vazifalariga ko'ra»,» pedagogik vazifalariga ko'ra» degan atamalarni qo'llash orqali nomladilar. Biz «didaktik vazifalari» atamasini qo'llashni maqsadga muvofiq deb topdik. Tadqiqotlar hozirgi kun ta'lim-tarbiyasi jaryonining amaliyotida umumiy ta'lim maktablarida jismoniy madaniyat darslarining xususiy didaktik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasiga kiruvchi darslardan nisbatan kengroq foydalanilayotganligini ko'rsatmoqda.

Chunki, ta'limiy darslar klassifikatsiyasi tarkibidagi qator dars turkumlari tizimli ravishda o'quv jaryonida uzoq muddat davom etmay davriyligi bilan boshqa turkumga kiruvchi darslardan farqlanadi. Ular o'quv yili yoki o'quv choragining barcha darslarini band etmay o'qitilayotgan mavzuning yangiligi yoki oldingi sinflarda o'qitilganligiga qarab turkum darslarda davom etishi bilan farqlanadi. Qayd qilingan turkumdagi darslar orqali DTS tavsiya qilgan jismoniy madaniyat dasturi o'quv materiallarini o'zlashtirish qulay bo'lib, ular orqali o'qitilishi zaruriy bo'lgan mavzular (hayotay - zaruriy harakat malakalar)ni egallash oson kechadi. Xususiy didaktik vazifalariga ko'ra jismoniy madaniyat darslari: «Kirish», «Yangi materialni o'zlashtirish», «Aralash», «Mustahkamlash va takomillashtirish», «Yakuniy darslar» deb turkumlanadi. a) kirish darslari o'quv yilining, o'quv choraklarining boshlanishida (odatda birinchi dars), shuningdek, o'quv choragining birinchi darsida, rejalashtirilgan jismoniy tarbiya dasturning yangi bo'limining mavzularini o'qitishni boshlashdan oldingi darslarida tashkillanadi.

Ular o'zining mazmuni va tuzilishiga ko'ra, an'anaviy darslardan biroz farqlanadi.

Boshqachasiga bunday darslar instruktiv, kommunikativlik asosida, suxbat, ma'ruza, tavsiya, ko'rsatma va boshqalar tarzida tashkillanishi mumkin. Bunday darslar turkumi o'quv yili davomida miqdoriga ko'ra sanoqli bo'ladi. Jismoniy madaniyat darsi o'qituvchisi o'quvchilarga o'quv yili, o'quv choraklari uchun jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturi bo'limlari bo'yicha xal qilinadigan umumiy vazifalarni va ulardan kelib chiqib, sinfning har bir o'quvchisining individual xususiyatlarini xisobga olgan holda individual vazifalar qo'yib, ularni hal qilish uchun o'tkaziladigan mashg'ulotlarning mazmuni bilan o'quvchilarni tanishtiradi.

Qatorasiga dasturning alohida bo'limlari materialini o'qitish uchun tashkil qilinadigan kirish darslari, o'quv choraklarining boshlanishidagi alohida darslar, kerak bo'lsa o'quv yilining boshlanishidagi kirish darslari aniq vazifalarni rejalashtirishi va uni o'quvchilarga tushintirish bilan tashkillanadi.

Ulardagini maqsadni hal qilish uchun aniq ko'rsatmalar, lozim bo'lgan talablar e'lon qilinadi. Kirish darslari aynan shu sinf uchun yangi o'quv materialini tanishtirish vazifasini ham hal qiladi.

Kirish darslari tuzilishiga ko'ra xillanishidan tashqari mazmuniga ko'ra quyidagilarni o'z ichiga oladi: 1. O'quvchilar diqqatini o'quv yili, o'quv choragi davomida o'zlarining jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarlidagi individul vazifalarni hal qilishga jalb qilish. 2. O'quv yili, choragi, uning ayrim qismlari uchun o'quv ishlarining vazifalari va ularning mazmuni bilan tanishtirish. 3. Sinf jismoniy madaniyat tashkilotchilarini (qizlar va o'g'il bolalar uchun) saylash, o'tgan o'quv yilidagi faoliyatlari uchun xisobotlar berishini tashkillash. 4. Uyga beriladigan vazifalarni hal qilish uchun o'z uyidagi jismoniy tarbiya burchagida o'qitaladigan mavzularga moslab lozim bo'lgan o'zgarishlarni qilishdek vazifalarni qo'yadi.

Kirish darslarining qayd qilingan mazmunining elementlari turli yoshdagi o'quvchilar bilan turlicha tashkillanadi va hal qilinadi. b) Yangi materialni o'zlashtirish darslarining mazmuni aynan uning atalishiga mos tushib, didaktik vazifalariga ko'ra aynan shu darsda dasturning yangi mavzularinigina o'qtishni 47 maqsad qilib, mazmunida faqat yangi materiallarni mujassamlashtiradi. Oldingi turkum darslarning nihoyasidagi o'qitilgan mavzular bilan bog'lanadi va tarkibida aynan shu dars uchun mo'ljallanganlari bilan uzviylik o'rnatadi.

Ular: 1. O'quvchilarning diqqatini yangi materialni o'qitish uchun yo'naltirish. 2. Ularning organizmni jismoniy yuklamalarga funktsional tayyorlash (umumiy razminka). 3. Qoidalar, harakat faoliyatlarining texnikasi va taktikasini o'zlashtirish. 4. Yuklamani pasaytirish. 5. Darsni yakunlash va uyga vazifa yoki topshiriqlar berish. Qayd qilingan klassifikatsiyadagi darslarning mazmunida yuqoridagilardan tashqari boshqa elementlar ham mavjud, lekin, ular yangi materialni o'zlashtirish darslarining texnologik tuzilishi va mazmuniga aytarli darajada ta'sir ko'rsatmaydi. Darsning ushbu klassifikatsiyasining asosiy xususiyati faqat yangi materialni o'qitilishi bilan bog'liq bo'lib, o'qituvchi va o'quvchilar uchun belgilangan talablarni qo'yadi.

Ular: - darsning amaliy ahamiyatga molik hayotiy-zaruriy harakat malakalari bilan boyligi; - oldingi darsda xosil bo'lgan harakat zaxiralaridan foydalanishi; - materialning o'zlashtirishdagi motivlar; - o'qituvchini o'quvchilarda yangi harakat faoliyati (harakat akti)ni o'zlashtirish uchun qiziqishlarini yuzaga keltira olishi; - darsda o'quvchilarning faolligini oshira olish qobiliyati va boshqa talablar tarzida namoyon bo'ladi (11-chizmaga qaralsin). v) aralash darslar, pedagogik vazifasiga ko'ra jismoniy madaniyat darsining qayd qilingan xilidan boshqa xillariga nisbatan o'qituvchilar ko'proq foydalanadilar. Bunday darslar o'z mazmuniga ko'ra ta'lim jarayonini tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish etaplarining tuzilishi va mazmunini o'zida mujassamlashtiradi va xar bir dars (yoki mashg'ulot)da ham yangi o'zlashtirilmagan yoki oldin o'zlashtirilgan, mustahkamlangan, takomillashtirilgan o'quv

materialni o'qitishni nazarda tutadi. Amaliyotda didaktik vazifasiga ko'ra aralash darslarni (oldingi mavzudagi «aralash dars»ni) «tashkillash xarakteriga ko'ra aralash darslar» bilan almashtirib qo'yish xolatiga duch kelmoqdamiz. Darsning didaktik vazifasiga ko'ra klassifikatsiyalashdagi aralash darslar mavzularni, ularning o'qitish etaplari (tanishtirish, o'zlashtirish va x.k.lar)ni aralashtirib o'qitishni nazarda tutadi.

Shunga ko'ra tashkillash xarakteriga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslar alohida dars xili ekanligini farqlashimiz lozim. 48 Yangi material bilan oldin o'rganilganlarni qo'shib o'qitish, o'zlashtirish uchun ilk bor bajarish bilan takomillashtirish vazifalari qo'shib birga hal qilinishi ham o'qitishda aralash dars deb qaralishi e'tibordan chetda qolmasligi lozim.

Boshqachasiga aytganda didaktik vazifasiga ko'ra darsning turkumlanishida mavzular bo'yicha, xususiylar vazifalar aralashtirilib qo'yiladi. Faqat «o'zlashtirish» yoki faqat «mustahkamlash» va boshqalardek bir xil vazifalar hal qilinmay «aralash vazifalar» hal qilinishi jismoniy tarbiya darslarining bu turkumini asosiy mazmunini tashkil etadi. Darsning asosiy qismiga mashqlarning qaysidir bir turidan yangi materialni kiritish va uni o'qitish uchun nisbatan ko'proq vaqt ajratilishi darsning shu turkumida samaradorlikning oshishiga xizmat qiladi.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darsi mazmunining elementlarini o'zaro munosabati o'rta maktab yoshdagilar, ayniqsa, katta maktab yoshdagilardagiga nisbatan maromliroq - sokinroq kechadi desak to'g'riroq bo'ladi. Chunki «diqqatni yig'ish», «yuklamani pasaytirish», «darsni yakuni va uyga vazifa berish» kichik maktab yoshdagilarda kattalarga nisbatan ko'proq vaqtni oladi. Kuzatishlarning natijalari bu yoshdagilar safda, jixozlar bilan ijro etiladigan mashqlarni bajarish uchun ko'p vaqt sarflashlarini (7-10 daqiqa) ko'rsatdi. Beshinchi sinflarga borib dars elementlarining munosabati nisbatan tenglashadi, 7 va ayniqsa, 9-sinflarda dars elementlari uchun ajratilgan vaqtning munosabati keskin farqlanadi. Ayrim elementlarga juda qisqa vaqt ketsa, ayrimlariga esa nisbatan ko'p vaqt sarflanadi.

Darsning klassifikatsiyasiga qarab bir-biri bilan o'zaro bog'langan turli xildagi dars elementlaridan foydalanish yangi materialni o'zlashtirish darslarning samaradorligiga ta'sirini ko'rsatishi amaliyotchilar tomonidan isbotlangan. g) jismoniy madaniyat darslarining didaktik vazifasiga ko'ra mustahkamlash va takomillashtirish darslari – kirish, yangi materialni o'zlashtirish darslaridan so'ng, o'qitilayotgan harakat faoliyati yoki harakat akti texnikasining zvenosi o'zlashtirilgandan so'ng, bu harakatlarni bajarishda mukammallikka erishishni maqsad qilib tashkillanadi.

Soddaroq qilib aytganda o'zlashtirilgan harakat faoliyatini erkin, ravon, yanada chiroyli qilib bajarishni maqsad qilib qo'yadi.

REFERENCES

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1990.-234 с.
2. Аулик И.В. Как определит тренированного спортсмена. – М.: ФиС., 1977.
3. Вайсеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС., 1971. - 312 с.
4. Годик Н.А. Контрол тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС., 1980. – 136 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС., 1986.
6. J.Turdimuratov. Dene mádeniyati teoriyası hám metodikası. Tashkent 2022.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – с. 381.
8. Затсиорский М.Я. Физические качества спортсмена. – М., 1980. – 200 с.
9. Коршунов А.М. Секреты долгой молодости профессора Никитина. – М.: Советский спорт, 1990.
10. Ленчиков И.С. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в образовательных учреждениях. – Уст-Каменогорск: ВКГУ, 2003.
11. R.Dadaboyev - NamDU Jismoniy madaniyat kafedrasi katta o'qituvchisi, (PhD) JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI' fanidan O' Q U V – U S L U B I Y M A J M U A S I