

JISMONIY TARBIYA VA TASHKILOTLARNI ZAMON TALABLARIGA MOS RAVISHDA RIVOJLANTIRISH

Azamat Allaxanov

Ajiniyaz nomidagi Nukus Davlat Pedagogika Instituti.

Sport panlari kafedrası asistent oqituvchi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15081639>

Annotatsiya. Darsning tuzilishi uning samaradorligiga turlicha - ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda darsning umumiy va xususiy vazifalarni hal qilish bilan birga o'qituvchidan darsning tuzilishiga oid maxsus kasbiy - nazariy va amaliy bilim va malakalarni talab qiladi. Dastlab «darsning tuzilishi» deb nomlanadigan atamadan foydalanilmagan.

Kalit so'zlar: Dars strukturasi tarkibidagi faoliyatlar, jismoniy mashqlar, Darsni tuzilishining qonuniyatlari Ayrim jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlov qismining tuzilishi.

РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИИ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ВРЕМЕНИ

Аннотация. Структура урока по-разному влияет на его эффективность - как положительно, так и отрицательно - и требует от учителя специальных профессионально-теоретических и практических знаний и навыков, связанных со структурой урока, наряду с решением общих и частных задач урока. Первоначально термин "структура урока" не использовался.

Ключевые слова: Деятельность в структуре урока, физические упражнения, закономерности построения урока Структура подготовительной части некоторых учителей физической культуры.

TO DEVELOP PHYSICAL EDUCATION AND ORGANIZATIONS IN ACCORDANCE WITH THE REQUIREMENTS OF THE TIMES

Abstract. The structure of the lesson affects its effectiveness in various ways - both positively and negatively - and, along with solving the general and specific tasks of the lesson, requires special professional-theoretical and practical knowledge and skills from the teacher regarding the structure of the lesson. Initially, the term "structure of the lesson" was not used.

Keywords: Activities within the lesson structure, physical exercises, patterns of lesson structure Structure of the preparatory part of some physical education teachers.

Tuzilishiga ko'ra har tomonlama jismoniy rivojlanganlik, estetik va ahloqiy sifatlarni tarbiyalashni maqsad qilib, «sokol gimnastikasi» tizimini asos qilib olgan davrlar XIX asrning o'rtalariga kelib qator Ovrupa malakatlari, jumladan Rossiyada keng ommalasha boshladi.

Uning asoschisi Miroslav Tirsh (1832-1884) bo'lib «sokol gimnastikasi» darsini tayyorlov, asosiy, yakunlov qismi deb ilk bor dars tuzilishini uch qismga ajratdi. Keyinchalik Frantsuz fiziologi va pedagogi Jorj Demeni (1850-1917) jismoniy tarbiya darsining yangi (orginal) tizimini ishlab chiqdi va uni qisqa vaqt ichida ommalashtirishga erishdi. Uning darsi yetti qismdan iborat bo'lib, uni o'tkazishda anatomiya va fiziologiya, gigiena va pedagogika fanlarining yutuqlaridan foydalandi. Etti qismli darsning tuzilishi o'zida o'nta komponentni - darsning vazifalari, vositalari va mashqlarning dozirovkasi (me'yorlanishi)ni mujassamlashtirdi.

J.Demenining izdoshlaridan Eber ilk bor darsni majburan ochiq havoda 60 daqiqa davomida o'tkazish taklifi bilan chiqdi.

Shunday qilib vaqti chegaralangan, ma'lum tuzilishga ega bo'lgan darslar yuzaga keldi.

Darsning tuzilishi uning samaradorligiga turlicha - ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda darsning umumiy va xususiy vazifalarni hal qilish bilan birga o'qituvchidan darsning tuzilishiga oid maxsus kasbiy - nazariy va amaliy bilim va malakalarni talab qiladi.

Dastlab «darsning tuzilishi» deb nomlanadigan atamadan foydalanilmagan. Dars haqida fikr bildirish paytida esa uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi vadavomiyligiga qarab, «dars sxemasi» (shartli tasviri) atamasi qo'llanila boshlangan (B.A.Ashmarin, 1978; JI. P. Matveev, 1991). Keyinchalik darsga qo'yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning me'yori (dozasi)ga qarab, «dars rejasi» degan atamalar qo'llanildi.

Darsning tuzilishi atamasi ilk bor V.V.Belinovich tomonidan (1939) qo'llanildi va uni o'rinli ravishda darsning tuzilishi deb to'g'ri nomlanganligi qator olimlar tomonidan e'tirof etildi.

Belinovich darsning tuzilishi unda hal qilinadigan vazifalar va ularni hal qilishga yo'naltirilgan vositalar, usuliyotlarning majmui bilan bog'liqligini uqtirish bilan cheklandi xolos.

Lekin, N.N.Efremov (1959) birinchilardan bo'lib mashg'ulotning - kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini o'zaro joylanishi va ularning o'zaro munosabatlarini darsning tuzilishi deb atashni tavsiya qildi. K.A.Kuzmina (1960)ning fikriga ko'ra darsning tuzilishi uni qismlarining soni, ularning mohiyati va mazmuni ularda mashqlarning joylashishini ketma-ketligi va darsni har bir qismining davomiyligini o'z ichiga oladi» deb ta'rif berdi.

Darsning tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar va darsliklarda uning tuzilishi uch qismli tarkibdan iborat ekanligi hozirgi kunda qoidaga aylantirilgan. 26 Dars tuzilishining loyihasi, uning qismlarining o'quv materiallarini ketma-ketligi ifodalanadigan o'quv ishlarining xujjatlaridan biri darsning reja-konspekti deb nomladigan matnda ifodalandi. Loyhani tuzish o'qituvchi tomonidan mashqlarni oqilona tanlashga, ularni tug'ri joylashtirish va yuklamani me'yorini lozim bo'lgan darajada belgilash imkonini berdi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini o'zlashtirish uchun aniq vazifalarni belgilab ularni hal qilish uchun izchil o'zlashtirishni, o'zlashtirilgan harakat faoliyati yoki harakat aktini mustaxkamlash va takomillashtirish bilan amalga oshiriladi; dars uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilishda qo'llaniladigan ta'limning uslubiyotlariga yetarlicha aniqlik kiritilib ularni qanday qo'llash, darsning qismlari yoki ularning ayrim bo'laklaridan qaysi maqsadda foydalanish lozimligiga aniqliklar kiritiladi.

Darsni tuzilishining qonuniyatlari haqida gapirishdan avval uni qanday strukturaviy birliklardan tashkil topganligini bo'lajak soha mutaxassisini bilishi lozim bo'ladi. Jismoniy madaniyat darsida har qanday pedagogik vazifalarni hal etish ko'pincha shug'ullanuvchilar organizmidan ma'lum darajadagi zo'riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun darsning qismlaridagi zo'riqishga organizmni tegishli darajada funktsional tayyorlash darsning tayyorlov qismida amalga oshiriladi. Buyuk rus olimi akademik I.P.Pavlov organizm qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishini, ayniqsa, jismoniy harakatlar, mashqlarni asta-sekinlik bilan takrorlashda ma'lum fiziologik qoidalarga rioya qilishni qonuniyat darajasiga ko'tarish zaruriyat ekanligini uqtirgan.

Dars strukturasi tarkibidagi faoliyatlar davomida o'qituvchi quyidagi qonuniyatlarga: - o'quvchilarni katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni hal qilishga safarbarlik darsning boshida emas, ularning organizmini o'sha zo'riqishni amalga oshirish uchun ma'lum funktsional tayyorgarlikni yo'lga qo'yilgandan so'ng amalga oshirish kerakligi qonuniyati; - darsdagi asosiy vazifalar shug'ullanuvchilar organizmi faoliyatga uyushtirish lozimligi; - harakatning ijrosi uchun zaruriy ruhiy holatni yuzaga keltirilishi qonuniyati. - darsning qismlari uchun qo'yilgan vazifalarni hal qilish mashqni o'rganishga bo'lgan ishtiyoqni shakllantirish va boshqalarni dars davomidagi asosiy talablar sifatida o'qituvchi zimmasiga yuklatilishi qonuniyati.

Ular o'quv-tarbiya jarayonining yetakchi omili darajasiga ko'tarish va ijobiy hal qilishni har kunlik vazifaga aylantirilishi ahamiyatga molik xususiyatlar sirasiga kiradi.

O'quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hal qilish harakatni bajarish uchun zo'riqish qilish organizmini ishchanligi, faolligini oshgan davriga to'g'ri kelishiga erishish, ularning organizmini nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsional holatdan vazminlik, tinchlanishga, o'zini bosish holatiga birdan (tez) o'ta olmasligini nazarda tutish darsning tuzilishida e'tiborga olinishini ahamiyati katta. Shunga ko'ra darsni tuzilishi tarkibida o'quvchilarni organizmini xotirjamlik holatiga o'tkazishni kiritish va mashg'ulotlardan organizmda yuzaga kelgan qo'zg'aluvchanlikni pasaytirishni yo'lga qo'yishni tashkillash maqsadga muvofiqligi har bir mutaxassisning maxsus kasbiy bilimlari hisoblanadi. Bu jarayonning mexanizmiga oid nazariy bilimlar hozirgi kunga kelib kasbiy tayyorgarlik bilimlariga aylandi.

Organizmning tiklanish holati sanalmish bu holat har bir individda turlicha kechishi va dars jadvalidagi jismoniy tarbiya darsidan so'nggi darslarning samaradorligiga ham ta'sir qilishi hozirgi kun jismoniy madaniyat ta'limi-tarbiyasi jarayoni amaliyotida isbotlangan. Darsning tuzilishi aynan shu dars uchun qo'yilgan umumiy va xususiy vazifalarni, ularni hal qilish uchun tanlangan vositalar, ularni qo'llash metodlari, shuningdek, o'tkazish mo'ljallangan darsning tipi bilan bog'liq.

Quyida biz darsning strukturaviy birligi tarkibidagi tayyorlov qismining mazmuni va uning tuzilishiga to'xtaldik. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismining tuzilishi. Har bir dars uch qismli tarkibga ega ekanligi haqida yuqorida fikr bildirdik va ularga tayyorlov, asosiy va yakunlov qismi deb nomlanadi. 27 Jismoniy madaniyat darsining tayyorlov qismi uchun darsning umumiy vaqtidan 8-12 min vaqt sarflanadi. Boshlang'ich sinflarda esa bu vaqt 20 minutgacha ajratilishi mumkin. Iqlim sharoiti (sovuq, issiq va h.klar)ga qarab, sarflanayotgan vaqt biroz ko'paytirilishi yoki kamaytirilish mumkin. Tayyorlov qism hozirgi kun jismoniy tarbiya darslarida beshta bir-biri bilan uzviy bog'langan bloklar tarzida tuzilishga ega (chizmaga qaralsin).

Darsning tuzilishi ta'lim jarayoni uchun belgilangan, hal qilinishi lozim bo'lgan pedagogik vazifalarni iloji boricha ijobiy hal qilishni nazarda tutib «tashkiliy daqiqa» (1-blok) deb nomlanib boshlanadigan, tayyorlov qismidan oldingi darsning kichik bir bo'lagini tashkillash bilan boshlanadi. Tashkiliy daqiqa mazmunida o'quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (1-4 sinflarda o'qituvchining o'zi, 5-sinfdan boshlab navbatchi qilib tayinlangan o'quvchidan) xisobot qabul qilish, salomlashish, darsning vazifasi yoki uning mavzusini e'lon qilishdan avval o'quvchilarni darsga tayyorgarligini aniqlashni o'zida mujassamlashtiradi va buning uchun darsning umumiy vaqtidan 2-3 minut sarflash tavsiya kilinadi. 2, 3, 4, 5 - bloklarning mazmunini darsning tuzilishi mavzusida kengroq yoritdik.

Tayyorlov qismining maqsadi. Tayyorlov qismi asosan darsning asosiy qismidagi jismoniy ishni bajarishga o'quvchi organizmining funktsional tayyorlash, uning organizmida «ishchanlik holatini yuzaga keltirishni maqsad qilib qo'yadi. Tayyorlov qismining vazifasini samarali hal qilinganligi o'quvchi organizmning funktsional holatini darsning asosiy qismidagi jismoniy yuklamani bajara olishiga tayyorligi darajasi o'quvchini harakat koordinatsiyasining yaxshilanganligi, peshonasida yengil terlash, yuzida qizillikni paydo bo'lishi, o'quvchining harakat faolligi nisbatan jonlanganligi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emotsional holatidagi ko'tarinkilikni ortishi bilan kuzatiladi. Jismoniy yuklamalarni bajarishga tayyorgarlik jarayoni maqsadli amalga oshiriladi va bu mutaxassisdan ma'lum darajadagi nazariy bilimlar va amaliy malakalarga ega bo'lishni taqazo etadi. Tajribasi katta, kasbiy malakasi yuqori bo'lgan o'qituvchilar tayyorlov qismining har bir daqiqasidan unumli foydalanadilar.

Darsning tayyorlov qismi taxminiy tuzilishini chizmasini etiboringizga havoda qildik.

Tayyorlov qismining an'anaviy strukturalarini tarkibida tashkiliy daqiqadan so'ng zaruriyat bo'lsagina diqqat uchun mashqlarni bajartirish odatga aylantirilgan. Ayrim jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlov qismining tuzilishi tarkibidagi bu elementni majburiy, albatta bajartirilishi lozim degan fikrda qattiq turadilar. Aslida, diqqat uchun mashqlarni faqat sinf o'quvchilarining dars boshlashdan oldingi holatiga qarab, agar u yuqori emotsionallikda ekanligi namoyon bo'lgandagina bunday mashqlardan foydalanish, qo'llash, bajartirish maqsadga muvofiqligini bilishlari lozim. Sinf yoki o'quv guruhining yuqori emotsional holatdaligining sababi turlicha: jismoniy madaniyat darsi boshlangungacha turli xildagi o'yinlar, mushaklar qo'zg'aluvchanligini orttiruvchi mashqlarni bajarish, asablarga ta'sir etuvchi ruhiy holatlar, xati-harakatlarni sodir etilishi bo'lishi mumkin.

Qayd qilingan holatni yuzaga kelishi darsni uyushgan holda boshlash imkoniyatini bermasligini oldindan sezgan tajribali o'qituvchi diqqat uchun bajariladigan mashqlarni darsning tayyorlov qismini tuzilishi tarkibida qo'llaydi, undan samarali foydalanadi. Bunday mashqlar o'qituvchining tarbiyaviy, "qo'ldan chiqqan" sinfni o'z qo'liga olish usuliyotidir. Darsning tayyorlov qismi va unda amalga oshiriladigan funktsional tayyorgarlik. Tayyorlov qismining tuzilishi tarkibidagi muhim elementlardan biri qaddi-qomat uchun mashqlar sanaladi.

O'quvchilar organizmiga jismoniy yuklama berishdan avval ularning qaddi - qomatini rostdash qonuniyatidir.

Qomatni to'g'rilash o'quvchi tanasi organlari va tuzilmalarini uning vujudida qanday turishi lozim bo'lsa shunday joylashishiga imkoniyatini yuzaga keltiradi. Safda turganlar uchun «Rostlan» buyrug'ining o'ziyok, organlarimiz va tuzilmalarimizni faoliyatga, to'g'rirog'i, organizmni harakat faoliyatini boshlashga tayyorlashdek boshlang'ich tayyorlov xizmatini qisman bo'lsada o'taydi.

Organlarimiz funktsiyalarini bajarishda ortiqcha zo'r 28 berishlarga yuz tutmaydi, "reflektor" tarzda funktsional tayyorgarlik safga turgan chog'imizdayoq boshlanib ketsa bo'ladi. Qaddi-qomat uchun mashqlar turgan joyda, safda harakatlanish (asosan harakat - tayanch apparati a'zolarini turlicha holatda ushlash) bilan bajariladi. Bunday mashqlar uchun kichik maktab yoshidagilarga mashg'ulotlarda ko'proq vaqt ajratish lozim. O'smirlik davrida ham bunday mashqlarga ehtiyoj ila bo'ladi. Tayyorlov qismining strukturasida nafas olish ritmini talab darajasida ushlashning muhim ahamiyati bor. Nafasning ritmi va uning chuqurligini kerak bo'lgan maromda ushlash o'quvchi organizmida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kislorodga muxtojlikni oldini oladi. Nafasning sayozligi, uning maromsiz ritmi, jismoniy ish, mashqlanish paytida o'quvchi organizmida shug'ullanishdan bezdiradigan noxushliklarni keltirib chiqaradi.

Ular biqinda sanchiq, (jigar funktsiyasiga ta'sir, "o'lik nuqtani" yuzaga kelganligi), tomoqning qurishi ("kislorodga muhtojlik"ni boshlanishi), harakat koordinatsiyasini buzilishi, bajarilayotgan jismoniy faoliyatni keskin to'xtatishga xoxishni kuchayishi bilan yakunlanadigan holat tarzida namoyon bo'ladi. SHuning uchun o'quvchilarning mashg'ulot paytidagi maromli nafasni yo'lga qo'yish shunchaki, oddiy, mashqni bajarish davomidagi ko'rsatma bo'lmay, organizmning funktsional holatini talab darajasida ushlashga yordam beruvchi jihat sifatida qaralishi lozim.

Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismini tuzilishi tarkibida yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlashishi uchun bajariladigan mashqlarga nisbatan yuzakilikka yo'l qo'yish, bu mashqlarni nomigagina bajarish yoki tayyorlov qismi strukturasidan ularga joy ajratilishidagi xatolar oxir oqibat shug'ullanuvchilarni mashg'ulotlarga nisbatan munosabatini salbiy tomonga o'zgarishiga sabab bo'ladi. Chunki to'qimalarga boradigan ozuqa, ularni kislorod bilan ta'milanishi qayd qilingan mashqlarni maqsadli bajarish bilan bog'liq. Tayyorlov qismining bloklarga ajratilishi (A) 3-5 daqiqa 2-3 daqiqa 5-6 daqiqa 4-5 daqiqa 3-4 daqiqa Tashkiliy daqiqa I blok Yurish, qaddiqomad mashqlari II blok Funktsional tayyorgarlik III blok URM lar (yo'naltirilgan) IV blok Tayyorlov, yo'llanma berish mashqlari V - VI blok Darsning tayyorlov qismining strukturasi (tahminiy) (B) Tashkiliy daqiqasi 3-5 (6-8 daq) Saflanish Raport qabul qilish Salomlashish O' quvchilarni darsga tayyorligini tekshirish Dars vazifasi va mazmunini e'lon qilish Diqqat uchun mashqlar Qaddi-qomat mashqlari Tez yurishga o' tish Yugurish, yurish Harakatda yoki safda turib URM Tayyorlov mashqlari Yo' llanma beruvchi mashqlar 29 Tana bo'g'inlari, muskullari uchun harakatda yoki o'quvchilarni belgilangan joyda to'xtatib, turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) bajartiriladi. Bunday mashqlar darsning asosiy qismi vazifalarini hal qilishni nazarda tutib tuzilgan komplekslar tarzida bajartiriladi.

Bunday komplekslari tuzish mutaxassisdan belgilangan nazariy bilimlarni talab qiladi.

Jismoniy mashqlar komplekslarini tuzish va ularga bajarishda amal qiladigan qoidalar.

Biz quyida tana skeleti mushaklarini rivojlantirish maqsadida jismoniy mashqlar komplekslarini tuzish va ularni bajarishda amal qilinadigan qoidalarni e'tiboringizga havola qildik: a) jismoniy mashqlar komplekslarini tuzishning asosiy qoidalari. Jismoniy tarbiya yoki STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida foydalanish uchun bajariladigan mashqlar kompleksini tuzishning jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti tavsiya qilgan koidalarini bilish taqozo etiladi.

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. Контроль 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. Ленчев И.С. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в образовательных учреждениях. – Уст-Каменогорск: ВКТУ, 2003.
11. R.Dadaboyev - NamDU Jismoniy madaniyat kafedrası 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