

YUQORI SINIF O'QUVCHILARI UCHUN JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH.

Omonov Shohrux Orzimurod o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi.

oshohrux595@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13798763>

Annotatsiya. Ushbu maqola o'rta ta'limda yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning samarali strategiyalarini o'rganadi. U o'quv dasturlarini ishlab chiqish, o'qitish metodikasi va katta yoshdagi o'spirinlarning jismoniy, hissiy va ijtimoiy ehtiyojlarini qondiradigan individual va guruh faoliyatining ahamiyatiga qaratilgan. Tadqiqot o'smirlarning rivojlanishi va jismoniy tarbiya bo'yicha mavjud tadqiqotlarga asoslangan bo'lib, o'qituvchilar uchun amaliy tushunchalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, yuqori sinf o'quvchilari, o'quv dasturlarini loyihalash, o'smirlarni rivojlantirish, guruh faoliyati, individual ta'lim, jismoniy tayyorgarlik, pedagogika.

EFFECTIVE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS.

Abstract. This article examines effective strategies for organizing physical education classes for high school students in secondary education. It focuses on curriculum development, teaching methodology, and the importance of individual and group activities that meet the physical, emotional, and social needs of older adolescents. The study builds on existing research on adolescent development and physical education and provides practical insights for educators.

Key words: Physical education, high school students, curriculum design, adolescent development, group activity, individual education, physical training, pedagogy.

ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.

Аннотация. В статье рассматриваются эффективные стратегии организации занятий по физическому воспитанию старшеклассников в средней школе. Основное внимание уделяется разработке учебных программ, методологии преподавания и важности индивидуальной и групповой деятельности, которая отвечает физическим, эмоциональным и социальным потребностям старших подростков. Исследование основано на существующих исследованиях в области развития подростков и физического воспитания и предоставляет педагогам практические идеи.

Ключевые слова: физическое воспитание, старшеклассники, составление учебной программы, развитие подростков, групповая деятельность, индивидуальное обучение, физическое воспитание, педагогика.

Kirish

Jismoniy tarbiya o'rta maktab o'quv dasturlarining muhim tarkibiy qismi bo'lib, nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga ham hissa qo'shadi.

O'smirlikning keyingi bosqichlarida bo'lgan yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya sog'liq va fitnessga umrbod munosabatni shakllantirishda hal qiluvchi ro'l o'ynaydi. Biroq, ushbu yosh guruhi uchun samarali jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish ularning o'ziga xos rivojlanish ehtiyojlarini, shu jumladan jismoniy, ijtimoiy va psixologik omillarni diqqat bilan ko'rib chiqishni talab qiladi. Ushbu maqola yuqori sinf o'quvchilari uchun mashg'ulotlar, jismoniy tayyorgarlik va uzoq muddatli sog'lom odatlarni targ'ib qiluvchi jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga kompleks yondashuvni ta'minlashga qaratilgan.

Adabiyot Tahlili

Bir nechta tadqiqotlar o'smirlar farovonligini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyatini ta'kidlaydi. Misol uchun, Uaytxed (2013) jismoniy tarbiya vosita mahoratini rivojlantirishga, jamoaviy ishni rivojlantirishga va umrbod jismoniy faoliyatni rag'batlantirishga e'tibor qaratishi kerakligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, Siedentop va boshq. (2021) turli xil jismoniy qobiliyat va qiziqishlarga javob beradigan jismoniy tarbiya dasturlarini tuzish muhimligini ta'kidlang. Biroq, graber (2020) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya dasturlari ko'pincha shaxsiylashtirilgan yondashuvlarning etishmasligi tufayli katta yoshdagi talabalarni, xususan yuqori sinf o'quvchilarini jalb qila olmaydi.

Yuqori sinflardagi o'smirlar sezilarli jismoniy va hissiy o'zgarishlarni boshdan kechirishadi, bu jismoniy tarbiya sinflarini loyihalashda e'tiborga olinishi kerak. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faoliyatda o'zini namoyon qilish va avtonomiya uchun imkoniyatlar yaratish faollikni oshirishi mumkin (Ryan & Deci, 2017). Shu sababli, muammo tuzilgan jismoniy faoliyatni individual o'sish imkoniyatlari bilan muvozanatlashda, shu bilan birga ijtimoiy va hissiy farovonlikni qo'llab-quvvatlaydigan muhitni yaratishda yotadi.

Usullari

Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiya sinflari uchun turli xil tashkiliy strategiyalarning samaradorligi to'g'risida miqdoriy va sifatli ma'lumotlarni to'plash uchun aralash usullardan foydalangan. Usullar kiritilgan:

1. O'quv dasturini ko'rib chiqish: takomillashtirish uchun kuchli va yo'nalishlarni aniqlash uchun yuqori sinf o'quvchilari uchun mavjud jismoniy tarbiya dasturlarini tahlil qilish.
2. O'qituvchilar bilan suhbatlar: katta yoshdagi o'quvchilarni jalb qilishning eng yaxshi tajribalari haqida tushuncha to'plash uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan suhbatlar o'tkazish.
3. Talabalar so'rovlari: yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabati va afzalliklarini baholash uchun ma'lumot to'plash.
4. Eksperimental dizayn: adabiyotlarni o'rganish va so'rov natijalari asosida tajriba dasturini amalga oshirish, so'ngra talabalarning faolligi va faoliyatini kuzatish va baholash.

Natijalar

Yuqori sinf o'quvchilari (o'rta maktab o'quvchilari va qariyalar) uchun jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish tuzilish, avtonomiya va ishtirok muvozanatini talab qiladi. Ushbu talabalar yoshi kattaroq va etuk bo'lganligi sababli, ular jismoniy tayyorgarlikni va individual mas'uliyatni targ'ib qiluvchi faoliyatni qadrlashadi. Yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishning ba'zi strategiyalari:

1. Talaba Tanlovini Qo'shing
 - Taklif turli: faoliyati bir qator ta'minlash (masalan, jamoa sport, individual fitness, yoga, kuch tayyorlash, ochiq faoliyati) talabalar eng ularni qiziqtiradi nima tanlashingiz mumkin, shuning uchun.
 - Qiziqish so'rovlari: davr boshida talabalar o'zlari tanlagan faoliyatlari bo'yicha so'rov o'tkazib, ularning o'quv dasturiga kiritadilar. Bu faollikni oshiradi.
2. Umrbod fitnesga e'tibor qarating
 - Hayot uchun ko'nikmalarni o'rgatish: o'quvchilar bitiruvdan keyin davom etishi mumkin bo'lgan mashg'ulotlarga, masalan, yugurish, suzish yoki fitnes mashg'ulotlariga e'tibor qarating.
 - Shaxsiy fitnesni ta'kidlang: shaxsiy fitnes maqsadlarini yugurish, velosipedda yurish yoki sport zaliga asoslangan mashg'ulotlar bilan rag'batlantiring.
 - Fitnes jurnallari: o'quvchilarga semestr davomida o'z yutuqlarini kuzatib borish, javobgarlik va taraqqiyot hissini yaratish.
3. Etakchilik Rollarini Joriy Etish
 - Talabalar boshchiligidagi mashg'ulotlar: o'quvchilarga isinish, mashq qilish yoki hatto murabbiy o'yinlarini boshqarishga ruxsat bering. Bu etakchilikni shakllantiradi va ularga sinfda egalik hissini beradi.
 - Jamoa sardorlari: jamoaviy faoliyatda etakchilik va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish uchun navbatchi sardorlarni tayinlang.

4. Texnologiyani Birlashtirish

- Fitness dasturlari yoki taqiladigan narsalar: o'quvchilarning faollik darajasi va rivojlanishini kuzatishi uchun fitnesni kuzatish moslamalari yoki ilovalarini qo'shing.
- Virtual muammolar: talabalar o'z taraqqiyotlarini qiziqarli va raqobatbardosh tarzda kuzatishi mumkin bo'lgan ilovalar orqali bosqichli qiyinchiliklar yoki onlayn fitnes maqsadlarini yarating.

5. Aniq Maqsadlarni Belgilang

- Jismoniy va aqliy maqsadlar: har bir birlik uchun chidamlilikni oshirish, moslashuvchanlikni oshirish yoki ma'lum bir sport turini o'zlashtirish kabi aniq maqsadlarni aniqlang. Bu talabalarga nimaga intilayotganliklari to'g'risida aniq tushuncha beradi.
- Baholash: ishlashga asoslangan individual baholash (masalan, vaqtli yugurish yoki kuch sinovlari) va ishtirok etishga asoslangan baholarni aralashtiring.

6. Kichik guruhlar va stantsiyalardan foydalaning

- Mahorat stantsiyalari: o'quvchilarni faol va faol ushlab turish uchun muayyan ko'nikmalarga (masalan, chaqqonlik mashqlari, kuch mashqlari, sportga xos mashqlar) e'tibor qaratadigan turli stantsiyalarni o'rnatish.
- Kichik guruh faoliyati: o'zaro munosabatlarni rivojlantirish va faol vaqtni maksimal darajada oshirish uchun o'quvchilarni jamoaviy sport turlari yoki mahorat mashqlari uchun kichik guruhlariga ajratish.

7. Jamoaviy ish va ijtimoiy ko'nikmalarni targ'ib qilish

- Jamoaviy Sport: an'anaviy jamoaviy sport turlaridan foydalaning (basketbol, futbol yoki voleybol kabi), lekin jamoaviy ish, sport mahorati va strategiyaga e'tibor qaratish.
- Kooperativ o'yinlar: o'rni yoki guruh to'siqlari kurslari kabi hamkorlik va muammolarni hal qilishni talab qiladigan tadbirlarni joriy etish.

8. Ruhiy Salomatlik va salomatlikni o'z ichiga oladi

- Aql va tana aloqasi: o'quvchilarga jismoniy faollik ruhiy salomatlikni qanday qo'llab-quvvatlashini o'rgatish uchun yoga yoki meditatsiya kabi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.
- Stressdan xalos bo'lish: yuqori sinf o'quvchilarining bosimini (kollejga tayyorgarlik, imtihonlar) hisobga olsak, muntazam jismoniy faollik stressni qanday kamaytirishi va diqqatni yaxshilashi mumkinligini ta'kidlang.

9. Mahorat darajalariga moslashish

- Inklyuziv muhit: shuni yodda tutingki, barcha o'quvchilarning jismoniy qobiliyati bir xil bo'lmaydi. Ularga muhtoj bo'lgan talabalar uchun moslashuvlar yoki modifikatsiyalarni taklif qilish va har kimning ishtirokini ta'minlash uchun tabaqalashtirilgan o'qitishga imkon berish.

10. Ishtirok etish va harakatni mukofotlash

- Ishtirok etish Ballari: mahorat mahoratiga e'tibor qaratish o'rniga, ishtirok etish va harakatni baholashning muhim qismiga aylantiring.

- Ijoiy mustahkamlash: og'zaki maqtov, mukofotlar yoki kichik nishonlar orqali harakat, yaxshilanish va sport mahoratini tan oling va mukofotlang.

Turli xil, inklyuziv va talabalarga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya dasturini yaratib, yuqori sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyadan umrbod jismoniy tarbiya va shaxsiy rivojlanishga yordam beradigan tarzda bahramand bo'lishlari mumkin.

Munozara

Ushbu tadqiqot natijalari yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishda moslashuvchan, talabalarga yo'naltirilgan yondashuv muhimligini ta'kidlaydi. Shaxsiylashtirilgan faoliyat tanlovlarini birlashtirish talabalarga avtonomiya va motivatsiya nazariyalariga mos keladigan jismoniy tayyorgarligiga egalik qilish imkonini beradi (Ryan & Deci, 2017). Bundan tashqari, turli xil qiziqishlarga mos keladigan bir qator jismoniy faoliyatni taklif qilish nafaqat faollikni oshiradi, balki talabalarning umrbod fitnes odatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, ijtimoiy hamkorlik jismoniy tarbiya sinflari muvaffaqiyatining muhim omili bo'lib qolmoqda. Ba'zi talabalar individual faoliyatni afzal ko'rsalar, jamoaviy sport va guruh mashqlari ijtimoiy ko'nikmalar va tegishlilik tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, ijtimoiy identifikatsiyani rivojlantirishning muhim bosqichida bo'lgan o'smirlar uchun juda muhimdir (Erikson, 1968).

Ushbu tadqiqotda kuzatilgan moslashuvchan baholash usullari, shuningdek, peda innovatsion baholash strategiyalariga ehtiyojni ta'kidlaydi. Raqobatni ta'kidlaydigan an'anaviy baholash tizimlari kamroq sportchi talabalarni to'liq ishtirok etishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Buning o'rniga, individual taraqqiyotga qaratilgan ishlashga asoslangan baholash barcha talabalarni jismoniy tarbiya bilan mazmunli shug'ullanishga undaydi.

Xulosa

Yuqori sinf o'quvchilari uchun samarali jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish tuzilish va moslashuvchanlikning puxta muvozanatini talab qiladi. Shaxsiylashtirilgan faoliyat tanlovlarini o'z ichiga olgan holda, ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish va moslashuvchan baholash usullaridan foydalangan holda, o'qituvchilar katta yoshdagi talabalar uchun yanada inklyuziv va qiziqarli jismoniy tarbiya muhitini yaratishi mumkin. Ushbu strategiyalar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni targ'ib qiladi, balki yuqori sinf o'quvchilarining rivojlanish ehtiyojlarini, shu jumladan ularning ijtimoiy va hissiy o'sishini ham hal qiladi.

Tanlovni qo'shish: yuqori sinf o'quvchilariga individual imtiyozlarni guruh faoliyati bilan muvozanatlashtirib, turli xil jismoniy faoliyatni tanlashga ruxsat bering.

Umrbod fitnesga e'tibor qarating: yoga, suzish va kuch mashqlari kabi umrbod fitnes odatlarini targ'ib qiluvchi mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan o'quv dasturini tuzing.

Ishlashga asoslangan baholardan foydalaning: raqobatga emas, balki individual takomillashtirishga qaratilgan moslashuvchan baholash tizimlarini joriy etish.

Ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish: ijtimoiy rivojlanishni kuchaytirish uchun guruh faoliyatida jamoaviy ish va etakchilik rollarini rag'batlantirish.

Turli xil intensivlik darajalarini taqdim eting: barcha o'quvchilarning ishtirok etishini ta'minlaydigan turli xil jismoniy mashqlarni taklif eting.

Ushbu strategiyalarni qo'llash orqali o'qituvchilar peni yuqori sinf o'quvchilari uchun ijobiy va o'zgaruvchan tajribaga aylantirishi mumkin, bu ularga nafaqat jismoniy ko'nikmalarni, balki voyaga etganida sog'lom turmush tarzini saqlab qolish uchun motivatsiya va ishonchni rivojlantirishga yordam beradi.

REFERENCES

1. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999.
2. Abdullayev.A. Xonkeldiyev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona, 2001.
3. Abdumalikov R., Abdullayev A. va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari.
4. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma. O'zJTI nashri. 1997.
5. Ilg'or pedagogik texnologiyalar, Toshkent, 1999. 3-bet
6. Graber, K. C. (2020). O'rta va o'rta maktablar uchun jismoniy tarbiya o'quv dasturlari modellari. Jismoniy tarbiya, dam olish va raqs jurnali, 91(4), 35-40.
7. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). O'z taqdirini o'zi belgilash nazariyasi: motivatsiya, rivojlanish va sog'lomlikdagi asosiy psixologik ehtiyojlar. Guilford Matbuot.
8. Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2021). Sport ta'limi uchun to'liq qo'llanma. Inson Kinetikasi.
9. Uaytxed, M. (2013). Jismoniy savodxonlik: hayot davomida. Routledge.