

JISMONIY MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH SHAKILLARI

Parpiyev Oybek Abduraxmonovich

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya. *O'qituvchi o'quvchilar faoliyatini tashkil etish metodi va usulini oxtaradi, ularning joylashuvi va almashuvini aniqlaydi, azaldan snaryadlarni o'rnatish va yig'ishtirish, asbob-anjomlarni tarqatish va to'plash - darsning qimmatli soniyalarini iqtisod qiladi. Bir vaqtning o'zida jarohatlanishning oldini olish eslatiladi, o'quvchilarning faolligini oshirish usuli aniqlanadi, o'rgatishning umumli usuli belgilanadi, tayyorlanayotgan darsning sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ta'siri aniqlanadi.*

Kalit so'zlar. *Tashkiliy-uslubiy ta'minlash, darsga tayyorgarlik, nazariy va so'z tayyorgarligi, darsni material jihatdan ta'minlash, dars o'tish.*

O'qituvchi o'quvchilarga taklif etiladigan hamma mashqlarni, dasturda ko'rsatilgan nazorat-meyorlar va talablarni amalda ko'rsata bilishi kerak. Dars oldidan u yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarib ko'rishi, bajarishga tayyor turishi yoki mashqning bajarilishini imitatsiya (o'xshatish) qilishi kerak. Harakat tayyorgarligini o'qituvchi darsning oxirida sport zalda yoki ochiq maydonda kelgusi mashg'ulotga faollarni tayyorlash uchun amalga oshirishi mumkin. O'qituvchi, ayniqsa, birinchi pedagogik faoliyat yilida ko'p ishlashi kerak. Bu davrda imo-ishora, xavfsizlikni saqlash malakasini shakllantirish, o'quvchilarga mashq bajarishlarida yordam berish va hokazolarni o'zlashtirib olishi lozim.

O'qituvchi o'quvchilarga beradigan bilimni yaxshi o'zlashtirib olgan bo'lishi kerak: o'quvchilarni harakat faolligini pasaytirmaslik uchun tilni mukammal bilishi va nazariy ma'lumotlarni e'lon qilish texnikasini terminologiya nuqtayi nazaridan ham yaxshi bilmog'i zarur. So'zni faqat o'quvchilarning ongiga ta'sir etishinigina emas, hissiyotiga ham ta'sir ko'rsatishini yoddan chiqarmaslik kerak. O'qituvchi bilarmonlik bilan kom anda - buyruq orqali harakatning ma'nosini anglatishi, yumshoq, qat'iy, jism oniy kuchlanish orqali boshqarishi va o'quvchilarda zaruriy javob reaksiyasini hosil qilishi mumkin. Shuning bilan birga, har bir darsning oxirida o'qituvchi o'quvchilarga berishi kerak bo'lgan (ogohlantirish, baholash, savollar, muhokama, qisqa suhbat va boshqalar) axborotini xotirasida tiklashi kerak. Bundan so'ng, o'qituvchi tilning ravon va ifodali bo'lishi ustida ishlagan zarur. Odatda, o'quvchilar „shagom“, „ikkitanadan bo'lib“, „kilometr“, „santimetr“, „tushunarlimi!“, „yengil atletika“, „matolarni qo'ying“ va boshqa urg'u berilgan so'zlardagi xatolarga e'tibor bilan qaraydilar. So'z tezligi ustida ko'p ishlash kerak bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, har xil holatlarda har xil tezlik kerak bo'ladi: agar o'qituvchi xatoni tuzatayotgan bo'lsa, sekin-asta gapirishi zarur, suhbatlarda, u yoki bu narsani so'zlab berishda, tushuntirishda o'rta tezlikdan foydalaniladi, o'yinlarga rahbarlik qilganda esa tez gapirish maqsadga muvofiqdir. So'z ohangi orqali ma'lum maqsadga erishish mumkin. So'z ohangi tantanali, bayramona, yil oxirida musobaqalarga yakun yasashda, sport bayramlarida, kechalarida, ruhiy qiyinchiliklarni yengib o'tishda, xushchaqchaqlik yoki xafalik, g'alabadan so'ng yoki mag'lubiyat, intizom buzilganda turlicha bo'lishi mumkin. Guruhga muvaffaqiyatli rahbarlik qilish uchun ishonch uyg'otuvchi, tetik so'z bo'lishi kerak. „Baqiruvchi“ o'qituvchilar ongli intizomga hech qachon erisholmaydilar, chunki o'quvchilar uning qattiq ovozigga ko'nikib qoladilar. Faqat ba'zi hollarda kerak bo'lgan joyda ovoz ko'tarilsa, kutilgan samara berishi mumkin. O'ta sekin berilgan buyruq yoki farmoyish o'quvchilarning eshitish a'zolarini doimo tarang tutishga majbur etadi. Bu hoi o'quvchilarni tezroq toliqtiradi va beparvolikka olib keladi. To'g'ri gapirish, atamalarini aniq bilish zarur. Hozir ham amaliyotda uchrab turadigan „Orqa oyoqni to'g'rilang!“ va hokazolar ishlatilmasligi kerak.

Bu rejada bajariladigan ishlarga uch yo'nalish beriladi:
birinchidan, navbatdagi darsga rejani tuzish va untakomillashtirish;
ikkinchidan, mavjud uskunalarni, asbob-anjomlarni va jihozlarni tayyorlash;
uchinchidan, o'tiladigan dastur bo'limiga sharoitni yaratish.

Birinchi yo'nalish quyidagilardan iborat bo'ladi: dars oldidan mayda asbob-anjomlarni tayyorlash (granatalar, chambaraklar, to'ldirma to'plar, gimnaslik tayoqlar va boshqalar); ustaxona sharoitida o'qituvchi va o'quvchilar kuchi bilan maydon chiziqlarini yaxshilash; ko'rgazmali qurollarni tayyorlash, musiqaviy usullarni tayyorlash, o'quv kartalari, har xil texnik qo'llanmalar, nazorat va o'z-o'zini nazorat qilishga yordam berish, mashqning bajarilish sifatini yaxshilash va hokazolar. Ikkinchi yo'nalish dars boshlanishidan oldin bajariladi. Mashg'ulot o'rnini tayyorlashga qaratilgan gigiyenik sharoit, sakrab tushish joyi, sport snaryadlarini o'rnatish, o'lchash asboblari va boshqalar. Bu tayyorgarlikka navbatchi o'quvchilarni va mashg'ulotdan vaqtincha ozod bo'lganlarni jalb etish zarur. Nihoyat, bir (bosqich) darsni o'lish vaqtida o'qituvchi (ayniqsa, yangi boshlovchi o'qituvchi) o'rganiladigan dastur bo'limi ustida o'ylashi kerak. Masalan, sentabrda - yengil atletika yoki o'yin darsini o'ta borib, gimnastika bo'limini o'tish sharoiti haqida ham o'ylashi kerak. O'qituvchi zalga kirishdan oldin o'zining tashqi qiyofasi va ruhiyati ustida o'ylashi zarur, chunki o'quvchilar o'qituvchi shaxsini qanday ko'rgan bo'lsalar, shundayligicha qabul qiladilar.

Mashg'ulotning muvaffaqiyatli o'tishi unga tayyorgarlik ko'rish jarayoni bilan bog'liq. Biroq shuni unutmaslik kerakki, aniq holatlar har doim hisobga olinmasligi mumkin, aks holda darsning borish jarayonida uni qayta qurish talab etiladi. Darsda yuz bergan holatlarni ijodiy hal etishda pedagogik bilim, amaliy tajriba, mahorat imkon beradi. Har bir dars qismining o'tilishini alohida ko'rib chiqamiz.

Darsning tayyorlov qismi shunday o'tkazilishi kerak: - darsga qo'yilgan ma'lum vazifalarni ongli bajarishlari uchun o'quvchilarni uyushtirish va ruhan tayyorlikni vujudga keltirish zarur; - o'quvchilarni muayyan mashqlarni o'zlashtirib olishga tayyorlash (o'yinli, yengil atletikali); - o'quvchilar organizmini ko'proq jadalli, shiddatli, murakkab mashqlarni bajarishga funksional tayyorlash; - qomatning shakllanishiga yordam berish, chaqqonlikni tarbiyalash, harakatni boshqara bilishlik. Demak, tayyorlov qism darsning umumiy vazifalarini hal etish uchun bog'liq bo'lgan eng yaxshi sharoit bilan ta'minlash vazifalarini hal etadi va bir vaqtning o'zida, nisbatan mustaqil ta'lim va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'ladi. Dars guruhning umumiy sarflanishi va navbatchi o'quvchining dars boshlanishga tayyor ekanligi haqidagi raporti bilan boshlanadi. Ammo birinchi bor raport bilan tanishtirganda, uning tarbiyaviy ahamiyatini ko'zda tutib, qat'iyroq talab etish zarur. Salomlashgandan so'ng navbatchi safning o'ng qanotiga turadi. Bu har bir o'quvchiga yiliga ikki marotabadan safni saqlash imkonini beradi. Saf mashqlarini o'rganish o'quvchilarning faolligini oshiradi, saflanish hamda saf burilishlari haqida malaka hosil bo'ladi. O'qituvchi saflanishdagi bir xillikdan qochishi, joylashtirish va joylarni o'zgartirish usullarini xilma-xil tarzda tashkil etishi kerak. Dars boshlanguncha va o'qituvchi mashg'ulot joyiga kelguncha guruh saflangan va salomlashishga tayyor turgan bo'lishi kerak. Salom alik - darsni tayyorlov qismining zaruriy daqiqasi. U o'zaro salomatlik istaydigan, muloyim, xushmuomala, odobli munosabatni tarbiyalash va keyingi faoliyatlarda muvaffaqiyatlarni ta'minlaydigan bo'lishi kerak. Birinchi darsda o'qituvchi sinf, guruh bilan salomlashgandan so'ng o'quvchilarning tarkibi bilan tanishish maqsadida ro'yxatni o'qib chiqadi. Keyingi darslarda ro'yxatni o'qish shart emas, vaqtni tejash, dars davomida yoki yakunlov qismida navbatchi orqali yo'qlama qilish maqsadga muvofiqdir. So'ngra o'qituvchi dars vazifasini e'lon qiladi. Ularning mohiyati darsning asosiy qismida aniqlanishi mumkin. Tayyorlov qismining manbayi saflanish va qayta saflanishdan iborat: yumshoq yurish, oddiy, tez, baland va prujinasimon qadamlar, tovondan oyoq uchiga o'tish, yugurish va sakrashni har xil usullari, sakrab borish; raqs mashqlari, to'siqlardan oshib

o'tish, umumiy rivojlantirish mashqlari, anjom va uskunalarda, gimnastik devorcha, gimnastik o'rindiq, harakatda va joyida turib, juft-jull bo'lib, harakatli o'yinlar orqali o'tkaziladi. Darsning tayyorlov qismida uchta izchil bo'limni ajratish mumkin: umumiy, maxsus va yakka tayyorgarlik.

Umumiy tayyorlov, asosan, sog'lomlashtirish va funksional tayyorgarlikni hal etadi: maxsus tayyorlov esa o'quvchilarni m a'lum tartibga va o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan mashqlarni o'zlashtirib olishga tayyorlaydi; alohida, yakka tayyorgarlik uchun qo'yilgan vazifalarni yaxshi hal etishga yordam beruvchi, o'qituvchi tomonidan tavsiya etilgan va mustaqil tanlab olingan mashqlar uchun vaqt ajratiladi. Umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarish uchun xilmaxil saflash shakllari qo'llaniladi: kengaytirilgan, yozilgan, tarqalgan va tor saflarda, ikki, uch doirada, to'rtburchak, uchburchakda, yarim doira va boshqalar. Agar zalda sport snaryadlari o'rnatilgan bo'lsa, o'quvchilar o'zlariga mustaqil joy tanlaydilar. Tanlangan joy o'quvchining mashq bajarishi, yurishi uchun qulay, o'rtoqlariga xalaqit bermaydigan bo'lishi kerak. Tanlab olingan mashqlar qisqa vaqt ichida bir necha vazifalarni samaradorlik bilan hal etish imkonini berishi kerak. Ya'ni asosiy qismda zaruriyati bo'ladigan harakatlarga asos solinishi kerak. O'quvchilarni saf qadami faoliyatlariga qat'iy talabchanlikni qo'yish kerak. Bu talablarning bajarilishi o'qituvchi tomonidan baholanadi va yakuniy baho chiqarishda hisobga olinadi. Har bir o'qituvchining shiori: „Avvalgi o'tilgan mashqni o'zlashtirib olmasdan bir qadam olg'a bosmaslik" bo'lishi kerak. Qator umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarishda uning sinxronligiga, uyg'unligiga erishmoq zarur. Mashqlarni bajarishda o'quvchilarni boshqarish usuli diqqatga sazovordir. Ular xilma-xil va samarador bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.
2. Юлдашов, И., Парпиев, О., & Абдурахмонов, Ш. (2022). Жисмоний Тарбия Таълимида Спорт Ифодаси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 222-225.
3. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 2(1), 313-316.
4. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Ғайратжон, Ғ. (2022). Жисмоний Тарбиялаш Жараёнида Ёшларнинг Ҳаракат Сифатларини Тарбиялашнинг Аҳамиятли Жихатлари. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 103-108.
5. Parpiev, O. (2022). Means of sports activities and methods. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(2), 112-117.
6. Abduraxmonovich, P. O. (2023). O 'ZBEK MILLIY KURASHI VOSITASI YORDAMIDA YOSHLARNI MA'NAVIY-AXLOQIY TARBIYASINI OSHIRISH. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(21), 213-217.
7. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 2(1), 313-316.
- 8.

9. Abduraxmonovich, P. O. (2023). XOTIN-QIZLAR JISMONIY TARBIYASINI RIVOJLANTIRISH USTUVOR VAZIFA SIFATIDA. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1266-1269.
10. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.
11. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТАЛИМ МУАССАСАЛАРИДА НАРАКАТЛИ О'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In E Conference Zone (pp. 32-44).
12. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6(6), 11-20.
13. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Gospodarka i Innowacje., 32, 40-43.
14. Aagzamovich, M. A. (2023). О 'QUVCHILAR SALOMATLIGIDA MILLIY НАРАКАТЛИ О 'YINLARNING O 'RNI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 8-13.
15. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
16. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
17. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
18. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
19. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.