

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**



**“МАКТАБ, АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ВА КАСБ-ХУНАР
КОЛЛЕЖЛАРИ ЎҚУВЧИЛАРИ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ: МУАММОЛАР, ЕЧИМЛАР ВА
ИСТИҚБОЛЛАР”**

**Республика илмий-амалий анжумани
материаллари**

2016 йил 6-7 май

**«ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
УЧАЩИХСЯ ШКОЛ, АКАДЕМИЧЕСКИХ ЛИЦЕЕВ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОЛЛЕДЖЕЙ: ПРОБЛЕМЫ
РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**Материалы республиканской научно-практической
конференции**

Harakatli o'yinlarning mazmunini o'quvchilar tomonidan yaxshi egallangan harakat faoliyatlari tashkil qiladi. Harakatli o'yinlar yordamida jismoniy sifatlar tarbiyalanadi va qobiliyatlar rivojlantiriladi. O'yin harakatlarini bajarishda ma'lum shartlar sodir qilinishi, o'yin vaziyatlarining o'qituvchi tomonidan boshqarilishi evaziga erishiladi. Hissiyotlik, harakat vazifalarini hal qilishdagi yangilik jamoada va individual harakat imkoniyatlarini kuchaytiradi, shaxs sifatini shakllantiradi.

Biroq, bizning maktablarimizda kichik maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasi jarayonida harakatli o'yinlarni qo'llash masalalari yetarlicha o'rganilmay kelmoqda. Bularning hammasi muammoning hozirgi kunda dolzarbligini ko'rsatadi va bu muammo bizlarni quyidagi anketa so'rovlarini o'tkazishga undadi.

Bizning anketa so'rovlarimizning maqsadi – o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishda harakatli o'yinlarni qo'llash xususiyatlarini tadqiqot qilish hisoblanadi. Vazifalar: 1. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun anketa ishlab chiqish; 2. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari orasida anketa so'rovlarini o'tkazish.

Biz tomondan anketa so'rovlari o'tkazildi va Buxoro shahri maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish xususiyatlari aniqlandi. Bizlar umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari orasida anonim anketa so'rovlrini o'tkazdik.

"Darslarda Siz harakatli o'yinlarni qo'llaysizmi?" degan savolga o'qituvchilar quyidagicha javob berdilar: ha – doimiy (31,7%), yo'q qo'llamayman (46,3%), ba'zida (7,2%), ularni foydasiz deb hisoblayman (10,8%). Ulardan katta yoshdagi o'qituvchilar savollarga samimiy va katta ishtiyoq bilan javob berdilar, xususan aynan ular mashg'ulotlarda harakatli o'yinlarni qo'llaydilar. Kichik avlod vakillari oliy ma'lumotga ega bo'lsalarda, quyidagi sabablarga ko'ra o'zlarining mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llamaydilar: tashkil qilishning murakkabligi, tushuntirishning qiyinligi, o'yinlarni bilmasligi, darslarda o'quvchilarning ko'pligi va boshqalar.

"Qaysi o'yinlarni Siz qo'llaysiz?" degan savolga 36,4% javob berishga qiynaldilar, 60,1% estafetalarni qo'llaymiz deb javob berdilar, faqat 3,5% o'qituvchilar o'rtacha 12 – 15 ta harakatli o'yinlarning nomlarini aytdilar. Sanab o'tilgan o'yinlar orasida tez-tez uchraydigan nomlar: "Kim chaqqon", "Oq terakmi, ko'k terak?", "Taqiqlangan harakat", "Kim nishonga aniq otadi", "Kun va tun", "Top-chi, kimning ovozi?", "Qafasdagi qushlar" va boshqalar.

O'yinda bola unga taalluqli bo'lgan barcha sifatleri bilan shaxs sifatida shakllanadi. O'yin bolaning jismoniy va psixik sifatlarini, uning intellekti va boshqalarni rivojlantiradi. O'yin bolaning irodasini shakllantiradi va chiniqtiradi, qiyinchiliklarni yengishga, raqibini hurmat qilishga o'rgatadi. O'yin jarayonida hohlagan sport turi texnikasining elementlari ancha qiziqish bilan o'rganiladi. Biroq, anketa ma'lumotlari tahlili shuni ko'rsatadi-ki, afsuski, hozirgi vaqtda jismoniy madaniyat darslarida jiddiy zarur, foydali bo'lgan harakatli o'yinlar kam qo'llanilmoqda yoki deyarli mutlaqo amalda qo'llanilmayapti.

АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ВА КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИДА ХАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ ТАНИШТИРИШ ЭТАПИ ВА УНИНГ МАЗМУНИ

Абдуллаев Й.З., Темиров Ў.Х., БухДУ

Академик лицей ва касб-хунар коллежларида жисмоний тарбия таълимнинг ушбу этапдаги вазифаси-шуғулланувчиларда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида лозим бўлган бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш ва ўзлаштириш жараёнига онгли муносабатни шакллантириш билан фаоллик (активлик)ни ошириш ўқув вазифасини тўла англаш ва уни тўғри ҳал этиш қоидалари ва усулларлари ҳақидаги тушунчани юзага келтириш.

Тасаввурни шакллантириш жараёни шартли равишда ўзаро узвий боғланган учта звенога бўлинади:

а) таълимнинг вазифаларини англаш;

б) унинг ҳал этувчи лойиҳасини тузиш;

в) ҳаракат фаолиятининг тўла, қандай бажарилиши лозим бўлса шундайлигича ёки уни ажратиб олинган қисмини бўлагинигина бажаришга уриниб кўриш.

Академик лицей ва касб-хунар коллежларида педагогик жараён шуғулланувчининг жисмоний, назарий тайёргарлиги даражасига қараб, ҳаракат фаолиятининг нисбатан осон ёки қийинлигини эътиборга олиб уни звеноларнинг ўзлаштириш кетма-кетлиги белгилашига йўналтирилади.

Академик лицей ва касб-хунар коллежлар ўқувчилари таълимнинг вазифасини, аниқ ҳаракат акти ёки фаолиятини ўзлаштириш учун қўйилган вазифаларнинг барчасини,

айниқса, айнан шу дарс учун қўйилган вазифани (масалан, баландликка сакрашда гавдага тезлик бериш ва бошқаларни) тушуниб етиш муҳим аҳамиятга эга. Ўқувчи ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини ёки унинг асосини ва унинг звенолари таркибидаги етакчи ҳаракатларни ҳам англаб олган бўлиши шарт. Ҳаракат техникаси деталларини билиш, онгига етказиш таълимнинг бошқа этапларида амалга оширилади.

Ўқувчи томонидан таълимнинг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси тузилади ва ўз ичига ўқитувчининг йўл-йўриқларини, ўқувчи учун қўйиладиган вазифаларни ва уни тушунтира билиш, шаклланадиган билимлар ва ҳаракат тажрибалардан иборат педагогик жараён мазмунини киритилади. Айрим ҳолларда асосий лойиҳага мослаб заҳира вариантыдаги лойиҳалар ҳам тузилади. Масалан, пешонага ёки қўлга таяниб тик туришни ўргатишда ўқувчи фавқулотда мувозанатни йўқотса, ёки орқага йиқилиб кетса нима қилиши лозимлигини олдиндан режалаштирилган бўлади. Лойиҳанинг заҳира вариантларини тайёрлаш ҳам асосий вазифалар таркибига киради, чунки таълим жараёни айрим ҳолатларда шуғулланувчининг ҳавфсизлигини таъминлаши нуктаи назардан ҳам уларни тақозо этади.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларида бошлабоқ фойдаланаётган лойиҳа тўлдиришларни, айрим ҳолларда эса тўла тузатишлар (корректив ўзгартиришлар) киритилишини талаб қилиши мумкин. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини осон-қийинлиги ва унда шикастланиш ҳавфи даражасига қараб, ҳаракат фаолиятини бажаришга уриниш ёки биринчи маротаба бажариб кўриш муҳим аҳамиятга эга. Машқ техникаси нисбатан осон бўлса, ҳаракат фаолияти қандай бажарилса шундайлигича бажариб ўрганиш қўлланилади. Бу билан ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида тўла умумий тасаввур ҳосил қилиш осон кечади ва тузилган лойиҳани тўғри, нотўғрилиги назорат қилинади. Ҳаракатни ўрганиш осон кечса таълим жараёнига ўзгартиш киритилмайди, фаолиятни ўзлаштиришни шу метод билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Мабодо ҳаракат техникаси таркибидаги қандайдир деталга аниқлик киритиш керак бўлиб қолса, ҳаракатни ўша бўлагини ажратиб олиб ўша қисмини ўзини ўргатиш (ўқитиш) услубини қўллашни самараси юқорилиги исботланган. Қийин ва ҳавфли машқларни ўрганишда бўлақларга (қисмларга) ажратиб ўрганиш ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилишни тезлаштиради, ўқитишнинг самарадорлигини оширади. Тасаввурни ҳосил қилиш қийин кечса ўша машқ техникасининг ўз ичига олган йўлланма берувчи машқлар танланади ва улардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Айрим ҳолларда ўқувчида бирламчи тасаввур ҳосил қилиш учун машқни бажаришда унга жисмонан ёрдам берилади. Ёрдам бериш анча самарали бўлиб, машқни ўқувчи томонидан чуқурроқ ҳис қилишга олиб келади. Амалиётда шундай машқлар ёки ҳаракат фаолиятларини ўргатишга тўғри келади машқ бажарувчига ўқитувчи томонидан ҳеч қандай ёрдам бериб бўлмайди.

Таништириш этапида сўздан фойдаланиш ва кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари нисбатан характерлидир. Ҳаракат фаолиятини тўла ёки бўлақларга ажратиб ўқитиш усулиятидан ҳам фойдаланиш мумкин.

БОЛАЛАРНИНГ АҚЛИЙ РИВОЖЛАНИШИ, УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТЛАРИГА БОҒЛИҚЛИГИ МАСАЛАЛАРИ

Олимов А.И., Абдулахатов А.Р., Мирзакулова М. (талаба), ЖДПИ

Биз биламизки жисмоний фаолият киши руҳини тетиклаштиради кундалик ҳаётга кўтаринки кайфият бахш этади. Жисмоний тарбия ава спорт билан шуғулланиш қадди қоматимизнинг тўғри ўсишда ва соғломлигимизда аҳамияти жуда катта. Бунда савол туғулиши мумки. Жисмоний фаолиятни қачондан ва қандай амалга ошириш керак? Мутахассисларнинг олиб борган тадқиқотлари натижасида болаларни ёшлигидан, яъни боғча давридаёқ жисмоний фаолият билан шуғуллантириш лозим деган икрни илгари сурганлар. Жисмоний машқларни танлаб олишда умуман боғча болаларини эмас балки боғча болаларининг аниқ ёшдаги гуруҳларини ҳисобга олиш зарур. Шунинг унитмаслик керакки 3-4, 5-6 ёшдаги боғча болалари кўп нарсаларни билишга қарамасдан, ўтказиладиган машғуллотларни мураккаблаштириб бориш фақатгина машқларнинг ҳажми ҳамда меъёрларини ошириш ҳисобидан бўлиб қолмасдан, балки улардан ҳаракатларни сифатли бажариш талаб қилиниши лозим. Бу ерда боланинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олмоқ

Таълим муассасаларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларни шакллантиришнинг босқич ва талаблари	
Фармонов О.А., Фармонов Ў.А.	268
Jismoniy tarbiya darslarida ta'lim samaradorligini oshirishda sportning milliy turlaridan foydalanish	
Farmonov O.A., Farmonov. O'.A.	269
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlarning o'rni	
Shukurov A.D., Xamrayev I.T., Sattorov A.Ch.	270
Академик лицей ва касб-хунар коллежларида ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмуни	
Абдуллаев Й.З., Темиров Ў.Х.	271
Болаларнинг ақлий ривожланиши, уларнинг жисмоний ҳаракатларига боғлиқлиги масалалари	
Олимов А.И., Абдулахатов А.Р., Мирзакулова М.	272
Соғлиги заиф мактаб ўқувчилари билан жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш	
Тошев Х.Б.	273
Ритмик гимнастиканинг услубий хусусиятлари	
Тошев Х.Б.	274
Курашчиларда режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари	
Очилов Э.О.	275
Курашчиларда ўқув-машғулот йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш	
Очилов Э.О.	276
Роль народно-национальных игр при подготовки юных баскетболистов	
Баймурадов Р.С.	277
Значение подвижных игр в воспитании подрастающего поколения	
Баймурадов Р.С.	278
Voleybol o'yining o'zbekistonga kirib kelish tarixi	
Narzullayev F.A., Elmurodova G.M.	279
Спорт билан шуғулланувчи ўсмирлар гавда тузилишининг шаклланиши	
Қурбонов Қ.Х.	280
Сузиш спорти орқали курашчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириш	
Қурбонов Қ.Х.	281
Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида математик статистика тавсифлари	
Кадиров Р.Х., Музаффарова Ф.Б.	281
O'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish usullari	
Saidov I.I., Tolibova O.	283
Эртанги кунимиз давомчилари бўлмиш ёш авлодни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни	
Тошев А.Т., Қодиров Б.	284
Инсон организми меҳнат фаолиятини ошириш ва соғлом қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли	
Тошев А.Т., Қурбонов Ф.Ф.	285
Ўзлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиборнинг долзарблилиги	
Холбоев Б.М., Кузиекова С.Т.	286
Курашчиларнинг ўқув машғулот жараёнини режалаштиришнинг назарий асослари	
Маматқулов М.Т.	287
Мактабгача тарбия ёшдаги болаларни мусиқа орқали жисмоний тарбиялашнинг вазифалари	
Мадримов Б.Х.	289
Миллий уйғониш даври педагоглари ижодини ўрганиш – давр талаби	
Неъматов Ш.Э.	292
Академик лицей ва касб – хунар коллежлари жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги	
Дўстов Б.А.	293
Значение физического воспитания человека в зависимости от возраста	