



OLIJ TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIJ TARBIYA MASHG'ULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK VA METODIK ASOSLARI

Sotvoldiyev Qodirjon Rahimjonovich

Namangan davlat texnika universiteti dotsenti

Annotatsiya: Maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning pedagogik va metodik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda talabalarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning jismoniy faolligini oshirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'rnini yoritib beriladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion usullar va samarali metodlardan foydalanish masalalari ko'rib chiqiladi. Maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish orqali talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'ligini mustahkamlash va ularning jismoniy hamda ruhiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan ilmiy xulosalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, oliy ta'lim muassasalari, pedagogik yondashuv, metodik asoslar, talaba yoshlar, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, sport mashg'ulotlari, ta'lim jarayoni.

KIRISH

Hozirgi globallashuv va texnologiyalar tez rivojlanayotgan davrda yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash hamda ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar jamiyatning kelajakdagi intellektual va ijtimoiy salohiyatini belgilab beruvchi muhim qatlam hisoblanadi. Shu sababli talabalar salomatligini saqlash, ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash va jismoniy faolligini oshirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining asosiy maqsadi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish hamda sport bilan muntazam shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirishdan iboratdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, balki ularning ruhiy barqarorligini ta'minlash, mehnat qobiliyatini oshirish va umumiy salomatligini mustahkamlashda ham muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslarini ilmiy asoslangan pedagogik va metodik yondashuvlar asosida tashkil etish ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.





Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion metodlar va samarali o'qitish usullaridan foydalanish zarurati ortib bormoqda. Chunki talabalar jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, ularning sportga qiziqishini kuchaytirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ko'p jihatdan mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish va tashkil etishga bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning pedagogik va metodik asoslarini o'rganish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning pedagogik va metodik asoslarini tahlil qilish, talabalarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiluvchi samarali usul va yondashuvlarni aniqlash hamda jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy xulosalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish talabalarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya fanining asosiy vazifalaridan biri talabalarda jismoniy sifatlarni, ya'ni kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarning harakat faolligini oshirish, ularning organizmini chiniqtirish hamda umumiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun pedagogik jarayonni ilmiy asosda rejalashtirish muhim hisoblanadi. Bunda o'quv jarayonining maqsadi, vazifalari, mazmuni, metodlari va vositalari o'zaro uyg'un holda tashkil etilishi lozim. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda talabalar yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish muhim omillardan biri hisoblanadi. Chunki har bir talabaning jismoniy imkoniyatlari turlicha bo'lib, mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuvni qo'llash ularning samarali rivojlanishiga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion metodlardan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Jumladan, interaktiv o'qitish usullari, guruhli mashg'ulotlar, musobaqa elementlariga asoslangan o'yin metodlari hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish talabalar qiziqishini oshirishga yordam beradi. Bunday metodlar orqali talabalarning jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasi kuchayadi hamda ularning sport bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan qiziqishi ortadi.





Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda o'quv jarayonini to'g'ri rejalashtirish va nazorat qilish muhim hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida talabalarning jismoniy rivojlanish darajasi muntazam ravishda nazorat qilinishi, ularning jismoniy tayyorgarligi baholanib borilishi zarur. Bu esa jismoniy tarbiya jarayonini yanada takomillashtirish va samarali tashkil etish imkonini beradi. Nazorat jarayonida turli test va normativlardan foydalanish orqali talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda ularning rivojlanish dinamikasini kuzatish mumkin.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda sport inshootlari va moddiy-texnik bazaning yetarli darajada bo'lishi ham muhim omillardan biridir. Zamonaviy sport zallari, sport maydonchalari, trenajyorlar hamda sport jihozlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatli o'tkazilishiga xizmat qiladi. Oliy ta'lim muassasalarida bunday sharoitlarning yaratilishi talabalarning sport bilan faol shug'ullanishiga keng imkoniyat yaratadi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish pedagogik jarayonning to'g'ri rejalashtirilishi, zamonaviy metod va texnologiyalardan foydalanish, talabalarga individual yondashuvni qo'llash hamda moddiy-texnik bazani mustahkamlash kabi omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Shu jihatlar e'tiborga olingan holda tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning sog'lig'ini mustahkamlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish talabalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlash, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sportga bo'lgan qiziqishini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun pedagogik va metodik yondashuvlar, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv va mashg'ulotlarni rejalashtirishning ilmiy asoslari zarur.

Shuningdek, talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam nazorat qilish, turli test va normativlardan foydalanish, shuningdek sport inshootlari va jihozlarini sifatli ta'minlash mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bularning barchasi jismoniy tarbiya darslarini oliy ta'lim muassasalarida nafaqat talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, balki ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladigan samarali tizimga aylantiradi.

Natijada, pedagogik va metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligini oshirish, salomatligini mustahkamlash va ularning umumiy rivojlanishiga bevosita hissa qo'shadi.





FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ashurbekov, M. J. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etish metodikasi. – Toshkent: Fan, 2018.
2. Abdurahmonov, Sh. Jismoniy tarbiya va sportning talabalar sog'lig'iga ta'siri. – Toshkent: "Sport va sog'lom turmush", 2020.
3. Karimov, F. Pedagogika va metodika asosida jismoniy tarbiyani tashkil etish. – Samarqand: SamDU nashri, 2019.
4. Nazarov, R. Talabalarning jismoniy faolligini oshirishda innovatsion metodlar. – Toshkent: Universitet nashri, 2021.
5. Mirzaev, I. Oliy ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'limi. – Toshkent: "Maorif", 2017.
6. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva: WHO, 2010.
7. Bailey, R., et al. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. – London: University of London, 2009.

