

Baymuradov Radjab SayfitdinovichBuxoro davlat universiteti
sport faoliyati kafedrası dotsenti**Nasimova Nozima Isomiddin qizi**Buxoro davlat universiteti
III bosqich talabasi

**YAKKA TARTIBDAGI ISH –O‘QITUVCHI FAOLIYATIDAGI MUVAFFAQIYAT
GAROVİ**

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya darslarida har bir o‘quvchi bilan yakka tartibda ishlash (individual) jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sinfdagi faoliyatining zamonaviy jihatlaridan biridir. O‘qituvchida har bir o‘quvchi bilan ishlash –istiqboldagi rejasi bo‘lishi kerak.

Kalit so‘zlar: individual ish, quvvatni ko‘tarish, egilgan qo‘llarga osilgan, uzoq muddatli rejalashtirish.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА – ГАРАНТИЯ УСПЕХА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧИТЕЛЯ**

Аннотация. Индивидуальная работа на уроках физической культуры с каждым учеником - один из современных аспектов работы учителя физической культуры на уроке. Работа с каждым учеником – такая перспектива должна быть у учителя.

Ключевые слова: индивидуальная работа, подъем силы, висит на согнутых руках, долгосрочное планирование.

**INDIVIDUAL WORK IS A GUARANTEE OF THE SUCCESS OF THE TEACHER'S
ACTIVITY**

Abstract. Individual work in physical education lessons with each student is one of the modern aspects of the work of a physical education teacher in the classroom. Working with each student - a teacher should have such a perspective.

Keywords: individual work, lifting strength, hanging on bent arms, long-term planning.

Jismoniy tarbiya darslarida har bir o‘quvchi bilan yakka tartibda (individual) ishlash jismoniy tarbiya o‘qituvchisining sinfdagi faoliyatining zamonaviy jihatlaridan biridir. Darsning yuqori saviyada o‘tishiga g‘amxo‘rlik qilib, bugungi kunda ko‘plab o‘qituvchilarimiz umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida o‘quv jarayoni samaradorligini oshirish yo‘llarini izlamogda. Ulardan biri, bizning fikrimizcha, o‘quvchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish va shu asosda yuqori darajadagi malaka ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha yakka tartibda (individual) ishlarni rejalashtirishdir.

Jismoniy tarbiya uchun maqbul optimal sharoitlarni yaratmasdan, har bir o‘quvchining harakat qobiliyatini muntazam ravishda rivojlantirishga imkon bermasdan, mashg‘ulotlarning barcha bosqichlarida tengdoshlari bilan raqobatda maksimal natijalarga erishmasdan turib, bunday vazifaga erishish, albatta mumkin emas. Shu tarzda ta‘lim muassasining jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi sifatida barcha imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya fanining o‘quv-moddiy bazasini rivojlantirish va takomillashtirish rejasini belgilash mumkin.

O‘qituvchida har bir o‘quvchi bilan ishlash –istiqboldagi rejasi bo‘lishi kerak. Uni amalda qo‘llash uchun ya‘ni shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda bir qator ko‘rsatkichlar asosida yakka tartibda (individual) rejalarni ishlab chiqishdan boshlashimiz kerak. Bu ta‘lim standartlari asosida dastur bo‘yicha nazarda tutilgan me‘yoriy sinovlar (normativ), shuningdek, har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada faollashtiradigan bir nechta qo‘shimchalarni o‘z ichiga olishi kerak.

Bolalarning yoshi va morfologik xususiyatlarini, jismoniy mashqlarga shaxsiy qiziqish darajasini hisobga olgan holda yakka tartibdagi (individual) rejalarni ishlab chiqish va tuzish uchun pedagogika va fiziologiya o'qituvchilari bilan birgalikda ishlash kerak.

Boshlang'ich nuqta sifatida "Alpomish" va "Barchinoy" sinov me'yorlari bo'yicha ilgari erishilgan ko'rsatkichlarni olish zarur. Maqsadli natija mantiqiy ravishda o'quvchining haqiqiy imkoniyatlaridan, shuningdek jismoniy tarbiya jarayonida ko'zda tutilgan yakka tartibdagi (individual) dasturdan kelib chiqadi.

Bundan tashqari o'qituvchi boshqa omillarni ham hisobga olishi kerak, masalan, yozgi ta'til paytida muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydigan ko'pchilik o'quvchilarda kelgusi yangi o'quv yili boshlanishiga qadar jismoniy ko'rsatkichlarning pasayishini inobatga olgan holda kelgusidagi ishlarini rejalashtirish kerak bo'ladi. Masalan, amaliyot shuni ko'rsatadiki, o'quv yilining oxirida 10-12 marta tortilishni amalga oshirgan o'quvchi, yangi o'quv yilining boshida birinchi darslarda 6-8 marta tortilgan va taxminan birinchi chorak oxirigacha bir xil natijaga erishgan. Bu holat, birinchi navbatda, bajarilgan o'quv mashqlari hajmida ifodalangan samaradorlikni oshirish uchun zarur shart-sharoitlarni puxtalik bilan yaratishni talab qiladi. Vazifalar hajmi o'sish dinamikasini aks ettiradi, bu ba'zilar uchun ko'proq sezilarli bo'ladi, boshqalari uchun esa kamroq intensiv.

Jismoniy mashqlarni yaxshi ko'radigan va sport seksiyalarida qatnashadigan jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilarning natijalari ko'pincha dasturlarda belgilangan sinov me'yorlaridan yuqori darajada bo'lishi kutilgan. Masalan, 12-14 marta tortilishda eng yaxshi natijaga erishgan sport seksiyasiga jalb qilingan o'quvchi bilan yakka tartibdagi (individual) suhbatdan so'ng, uning oldiga 18-20 marta tortilishni maqsad qilib qo'yish kerak. Shu asosda o'quvchi bilan kelishilgan holda yakka tartibdagi (individual) o'quv dasturi tuziladi. Bu rejada kuch bilan baland turnikda tortilish, orqaga umbaloq oshish, bukilgan qo'llarga osilgan holda ma'lum vaqt turnikda osilib turish kabi mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin. Trening oxirida o'quvchi o'z rejasini to'liq amalga oshirishi kerak va u hatto undan ham oshib ketishi mumkin. O'quv yili davomida barcha o'quvchilar, istisnosiz, kuzda olinishi rejalashtirilgan sinov me'yorlari natijalari muhokama qilinadi va aniqlanadi va ba'zida maktab o'quvchilari tomonidan yakka tartibdagi (individual) suhbatlardan so'ng ifodalangan tuzatishlar kiritiladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, yakka tartibdagi (individual) rejalarni amalga oshirishda faol jismoniy faoliyat uchun vaqt jismoniy tarbiya darsidir. Harakat faoliyatlarini rivojlantirish bo'yicha nazorat qilinadigan mashqlarning aksariyati o'qituvchining yillik rejasiga kiritilgan, bu yerda deyarli har bir dars ma'lum miqdordagi darslardan keyin muntazam ravishda takrorlanadigan u yoki bu vosita sifatini nazorat qilish uchun rejalashtirilgan. Ko'pgina boshqariladigan mashqlarga sarflangan vaqt 2-4 daqiqadan oshmaydi, bu nostandart jihozlar sonining ko'payishi tufayli erishiladi.

Bu, shuningdek, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi aloqani yaqinlashtiradi va ikkalasi o'rtasidagi yakka tartibdagi (individual) suhbat davomida qulay muhitda o'rnatiladi. Nazorat qilinadigan mashqlarni yozib olish jarayonida har bir o'quvchining harakatlarini kundalik tahlil qilish umumiy tahlil mazmunida chuqurroq bo'lish talab qilinadi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchisi o'zining rekord natijasini mamnuniyat bilan xabar qiladi va o'rta maktab yoshidagi o'quvchisi esa bu haqda "Menimcha, hozircha zaifman", dedi. Buning sababini birgalikda izlashimiz kerak. Ko'pgina hollarda, sinov paytida urinishlar sonini cheklashimiz shart emas. Masalan, uzunlikka sakrashda eng yaxshi natija 3 ta urinishdan emas, balki 5-6 urinishdan iborat bo'ladi. Turnikda tortilish bir urinishdan emas balkim ikki urinishdan iborat bo'lishi mumkin. Dars davomida natija uchun yengil atletika bo'yicha bir necha marta ulotirishni amalga oshirish mumkin.

O'qituvchining har bir o'quvchining muvaffaqiyatiga doimiy qiziqishi javob reaksiyasini amalga oshiradi. Zaif maktab o'quvchilari va ba'zi kamchiliklari tufayli ba'zi mashqlarni bajarishdan ozod bo'lganlar, tengdoshlariga qarab intiladi va ulardan orqada qolishni xohlamaydilar.

O'z ishida o'qituvchi o'quvchilarning ota-onalari, maktab shifokori va davolovchi shifokor bilan doimiy aloqada bo'lishi kerak. Shifokorning tavsiyasiga ko'ra, ba'zi mashqlarni bajarish man etilgan o'quvchilardan faqat harakat faolligini yuqori sifatli bajarishga e'tibor berish lozim.

Ko'rib turganimizdek, o'z oldimizga qo'yilgan vazifalarni rejalashtirishda va uni amalga oshirishda yakka tartibda(individual) shakllarni izlashni ham o'z ichiga oladi. Asosiy tibbiy guruh o'quvchilari uchun uzoq muddatli rejalashtirish, ularga xos bo'lgan qo'shimcha mashqlarni ilgari kiritishda ifodalanadi, bu esa tezlashtirishdan farqli o'laroq o'rganishda bosqichma-bosqichlik va qulaylikni ta'minlaydi. Buning uchun biz o'qitish va o'rgatish jarayonida mahoratimizga qo'shimcha va yordamchi mashqlarni kiritishimiz kerak.

Majburiy bajarish bilan bir qatorda qo'shimcha mashqlarni erkin tanlash bilan mashq qilish lozim. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi nafaqat o'quvchilarining hozirgi ehtiyojlarini yaxshi bilishi, balki kelajakdagi ish istiqbollarini ham ko'rib chiqa olishi kerak. Uy vazifasi uchun istiqbol qanday? Afsuski, umumiy qabul qilingan uy vazifalari tizimining ko'p yillik amaliyoti uning samarasizligini qaysidir ma'noda tasdiqladi. O'quvchilarning faqat kichik bir qismi tavsiya etilgan mashqlarni doimiy ravishda bajaradi. Biz endi sifat haqida gapirmayapmiz. Tajriba almashish orqali shuni xulosa qilishimiz mumkinki, muvaffaqiyatga faqat o'quvchiga "yaqinlashishga" muvaffaq bo'lgan va deyarli barcha nazorat vaqtini o'z zimmasiga olgan o'qituvchilar erishadilar.

Buning uchun biz har bir o'quvchi uchun alohida ko'p yillik maqsadlarni ishlab chiqishimiz kerak, shu bilan birga eng samarali natijalarni beradigan o'zaro ta'sir usullarini inobatga olgan holda. Maqsadlar aniq, erishish mumkin, lekin ayni paytda yuqori va murakkab bo'lishi kerak. Maxsus va mustaqil ishsiz, qo'shimcha tayyorgarliksiz ularni amalga oshirish mumkin bo'lmaydi. Bunday vaziyatda o'quvchining o'zi uy vazifasini bajargandan so'ng, uyda, stadionda bajarish uchun o'qituvchiga borishga intiladi.

O'quvchilar jismoniy rivojlanish uchun bunday istiqbolli rejalashtirishni yoqtiradilar, bu yerda har yili ular uchun yuqori va undanda yuqori maqsadlar qo'yiladi. Kecha imkonsiz bo'lib tuyulgan narsa bugun odatiy holga aylanib bormoqda. Ilgari unchalik yaxshi bo'lmagan "sokin" o'quvchilar o'zgarib, ajoyib natijalarni ko'rsatishlari mumkin.

Bunday sharoitda sinf miqyosidagi odatiy uy vazifasi mashqlari yangi ahamiyat kasb etadi. Ha, shuningdek, asosiy e'tiborni qaratadigan va yana umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradigan sevimli mashqni bajarish yakka tartibdagi (individual) vazifaga aylanadi.

Yangi qo'shimcha mashqlar va vazifalar ularni o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi har xil turdagi o'zaro munosabatlarda loyihalashni talab qiladi. Vazifa kartalari yaxshi yordam beradi. Kartochkada dastlabki va maqsadli natijalar hamda mashqlarni bajarish variantlari mavjud. O'quvchi yakuniy maqsadli natijaga erishgach, bir necha marta xizmat qiladigan oldingi kartani topshirib, agar xohlasa, yangi kartani oladi.

Dars davomida yakka tartibdagi (individual) topshiriqlardan unumli foydalanish imkonini beruvchi guruhli o'qitish uslubiga katta e'tibor berib, dars va o'quv mashg'ulotlarida o'quvchilarning mosligini psixologik-pedagogik tekshirishni o'tkazish zarur. Usulni qo'llash samaradorlikni oshiradi va guruh mashg'ulotlarida o'quvchilarda ko'plab salbiy reaksiyalarni yo'q qiladi.

Basketbol misolida, basketbol o'ynash ko'nikmalarini mustahkamlashda biz teng o'yinchilardan iborat teng jamoalarni yaratishimiz kerak. Ko'proq tayyor o'yinchilarni jamoalarga kiritish, yetakchi rolini o'z zimmasiga olish, aralash jamoalarda qizlarga yordam berish usulidan foydalanish lozim. Shunga qaramay, shaxsiy aloqalarni (oldingi pedagogik kuzatishlar va tadqiqotlar davomida aniqlangan muvofiqlik darajasi) va boshqa tegishli omillarni hisobga olgan holda: o'yin uchun kayfiyat, o'quvchilarning faollik darajasi oshirish maqsadga muvofiq.

Yengil atletika musobaqalarida, malakalarni rivojlantirish bilan bir qatorda, har bir dars uchun har bir o'quvchi uchun sinov me'ryolarini oraliq nazoratini va tayyorgarlik va asosiy mashqlarni takrorlash sonini rejalashtirish kerak. Har bir o'quvchi bilan yakka tartibda shug'ullanayotganda, ish jurnalida qaydlarni olib, tuzatishlar va o'zgartirishlar kiritishimiz darkor.

Shubhasiz, ularni amalga oshirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishdan ko'ra, o'quvchilarning manfaatlarini hisobga olgan holda individual mashqlar va ularni bajarish usullarni

tanlash osonroqdir. Maktabning o'quv-moddiy bazasini yaratmasdan turib, o'quvchilarni tayyorlash sifatini tubdan yaxshilash mumkin emas.

Har bir o'qituvchi maktabning sport inshootlarini yaxshilash bo'yicha o'z amaliyotida kelajak va har bir yil o'quv yili uchun qilinadigan ishlarni rejalashtirishi kerak. Buni oddiy sport anjomlari tayyorlashdan boshlash lozim.

Birinchi o'quv yilida maktabda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini yakka tartibdagi (individual) rejalashtirishni qo'llash va amalga oshirish orqali ularning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirish mumkin. Ikkinchi yilda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishi davom etadi va bu o'quvchilarning sinov me'yorlarini topshirishda mahoratlarining oshishining muhim bir qismidir.

Foydalangan adabiyotlar

1.«Методически рекомендацсии для педагогов - наставников по работе с молодыми специалистами». Учебное пособие 2019 год.

2.R.S. Baymuradov "Milliy sport o'yinlarini tashkil etish muammosi bo'yicha adabiyotlar tahlili". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842,VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1333-1342bet.

3.R.S. Baymuradov, Z.Boboeva "Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842,VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1326-1333bet.

4. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev "Development of a physically healthy generation" WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022

5.Р.С.Баймурадов "Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала" Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 28-31 стр.

6.Р.С.Баймурадов, М.Бахшуллаева,З.Бобоева "Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья" Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 25-38 стр.

7. М. М. Тураев, Р. С. Баймурадов, Я. З. Файзиев «Интерактивные методы физического воспитания в вузах» стр. 132, Педагогическое образование и наука 2020 год, №3.

8.Р.С.Баймурадов, М. Бахшуллаева, В.А.Попов «Развитие силы в подготовке метателей копья» СЛ XXXVIII Международная научно-практическая конференция «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». 2020 год.

9. И.И.Бурнашев «Применение системного подхода преподавания спортивно-педагогических дисциплин в процессе подготовки специалистов физической культуры». Тезисы научно-практической конференции.2002 год.

10.И.И.Бурнашев, Т.Ибатулин «Анализ соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых функций» Тезисы научно-практической конференции. 2010 год.