

Boltaboyev Xamidullo Xabibullayevich

Namangan davlat universiteti professori

Email:xamidulloboltaboyev@mail.com

Gulomjonova Maxliyo Gulomjon qizi

Business and Science universiteti talabasi

Email:gulomjonovamaxliyo33@mail.com

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA PEDAGOGIK NAZORATNING AHAMIYATI

Annotatsiya: Hozirgi kunda texnika va axborot texnologiyasining rivojlanishi tufayli o'quvchilarni ta'lim jarayoniga jalb qilish muammosi eng qiyin muammolarda bo'lib qolmoqda. Chunki ommaviy axborot vositalari va kompyuter o'yinlari o'quvchilar uchun qiziqarliroq bo'lib, o'ziga qattiq jalb qiluvchi omil sifatida ularni ta'lim-tarbiyadan birmuncha chetlatmoqda. Bunday holatda pedagoglarimiz oldida ta'lim jarayonini undan ham qiziqroq tarzda tashkil qilish muammosi turadi. Demak, biz ana shu zamonaviy texnologiyalardan foydalanib dars o'tish orqali o'quvchilarni ta'lim jarayoniga jalb qila olish imkoniyatiga ega bo'lamiz.

Kalit so'zlar: pedagogik nazorat, xronometraj, pulsometriya, gigiyena, sport zallari va sport maydonlari, jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar).

Болтабоев Хамидулло Хабибуллаевич

профессор Наманганского государственного университета

Гуломжонова Махлиё Гуломджон кизи

студент университета бизнеса и наука

ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАДЗОРА В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация: Сегодня, в связи с развитием техники и информационных технологий, проблема вовлечения студентов в учебный процесс остается одной из самых сложных проблем. Потому что средства массовой информации и компьютерные игры более интересны для студентов и как сильный фактор притяжения несколько отстранены от образования. В этом случае перед нашими педагогами встает задача еще более интересной организации учебного процесса. Таким образом, мы сможем вовлечь студентов в процесс обучения, проводя занятия с использованием этих современных технологий.

Ключевые слова: педагогический контроль, хронометраж, пульсометрия, гигиена, спортивные залы и спортивные площадки, оборудование, инвентарь, маты (ковры).

Boltaboev Khamidullo Khabibullaevich

Professor of Namangan State University

Gulomzhonova Makhliyo Gulomjon qizi

University Business and Science student

THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL SUPERVISION IN IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN SECONDARY SCHOOLS

Annotation: Today, due to the development of technology and information technology, the problem of involving students in the educational process remains one of the most difficult problems. Because the media and computer games are more interesting for students and as a strong factor of attraction are somewhat removed from education. In this case, our teachers are faced with the task of organizing the educational process even more interestingly. In this way, we will be able to involve students in the learning process by conducting classes using these modern technologies.

and sports grounds, equipment, inventory, mats (carpets).

Kirish

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyliigi, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, tem'eratura, iqlim sharoiti, o'kuvchilarning tayyorgarlgi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liq. Umumiy ta'lim maktablari, kasb-hunar va akademik litseylar, gimnaziya, kollejlari, oliy o'quv yurtlari va boshqa ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning faoliyati boshqariladi.

Adabiyotlar tahlili

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyliigi, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarlgi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liq.

Ushbu muammo yuzasidan Минаев Б. Н., Шиян В.М. (1989), Ашмарин Б.А (1990), Ваунбаун Я.С (1991), Mirodilov M.A (1991), Salamov R.S, Ro'zioxunova M.M (1995), Xo'jaev F., Usmonxo'jaev T. (1996), Boyboboev B.G' (1999), Холодов Ж.К, Кузнецов В.С (2000), Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X (2001), Qodirov B (2001), Mavlanova R.N., To'raeva A., Xoliqberdiev K (2001), Maxkamjanov K.M., Salamov R.S (2008), Boltaboyev X.X (2022) yillarda ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Adabiyotlar taxlilidan mag'lum bo'ldiki, hozirgi kunda jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazoratga eg'tibor berilgan bo'lsada lekin xanuzgacha ham uning turlaridan amaliyotda foydalanish yetarli darajada emas.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqola xronometrajdan olingan ma'lumotlar darsninng pedagogik analizini ma'lum darajada chuqurlashtiradi, chunki har hil faoliyat uchun ketadigan vaqtni ratsional sarflashni imkonini beradi.

Natijalar va ularning tahlili

Hozirgi kunda texnika va axborot texnologiyasining rivojlanishi tufayli o'quvchilarni ta'lim jarayoniga jalb qilish muammosi eng qiyin muammolardan bo'lib qolmoqda. Chunki ommaviy axborot vositalari va kompyuter o'yinlari o'quvchilar uchun qiziqarliroq bo'lib, o'ziga qattiq jalb qiluvchi omil sifatida ularni ta'lim-tarbiyadan birmuncha chetlatmoqda. Bunday holatda pedagoglarimiz oldida ta'lim jarayonini undan ham qiziqroq tarzda tashkil qilish muammosi turadi.

Demak, biz ana shu zamonaviy texnologiyalardan foydalanib dars o'tish orqali o'quvchilarni ta'lim jarayoniga jalb qila olish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Qachonki ta'lim oluvchilar bilim olishga qiziqsalar, ular uchun bu jarayon zo'riqtiruvchi xarakterga ega bo'lmaydi va ular ta'lim olishdan zerikmaydilar. pirovard natijada esa, o'quvchilar bilim sifati yuqori bo'lishiga erishish mumkin.

Olingan ma'lumotlarni hisoblashda 10 sekunddagi tomir urishining natijasini oltiga ko'paytirib, protokolning beshinchi grafasiga, oltinchi grafaga pulsning 1 foizlarda o'zgarishi yoziladi. Bu qudagicha amalga oshiriladi. Dastlabki, tinch holatda o'lchangan puls 100 foiz deb olinadi. Ikkinchi marta o'lchangan pulsning dastlabkisiga nisbatan necha foiz oshganligini aniqlash uchun proportsiya tuzilib, ishlanadi. Masalan, protokoldagi tinch holatda o'lchangan puls 1 minutda 90 marta ikkinchisi 103 marta bo'lsin.

Shunga qarab proportsiya tuziladi.

90 - 100 %

$$103 - X \quad x = \frac{103 \cdot 100}{90} = 114,4 \text{ foyiz}$$

Uchinchisi – 108 marta, yana poportsiya tuzamiz.

$$90 - 100\% \quad x = \frac{108 \cdot 100}{90} = 120 \text{ foyiz va } x.k.$$

Navbatdagi vazifa bu olingan ma'lumotlar asosida tomir urishining egri chiziq grafigini tuzish

Grafikning vertikal o'qi tomir urishini absolyut ko'rsatkichlari, gorizontal o'qi bo'yicha darsning 3 minutlik bo'limlarida davom etish vaqti ko'rsatiladi. 'rotokoldagi tomir urishini soni va vaqt ko'rsatkichlaridan foydalanib, koordinatalardagi nuqtalar belgilanadi, shundan so'ng nuqtalar birlashtirilib, kuzatish olib borilgan o'quvchining dars davomidagi tomir urishining egri chizig'i aniqlanadi.

Keyingi bosqichda, yuqoridagi xujjatlarga asoslanib, darsdagi og'irlikning yozma tahlili bajariladi. Bunda quydagilar yoritilishi kerak:

Darsning vazifalari, darsning turi, o'quvchilarning darsgacha bo'lgan faoliyati. Dars davomida tomir urishining o'zgarishi va uning sabablari, darsning ayrim momentlaridagi va butun dars davomidagi og'irlikning maqsadga muvofiqligi. Darsning oxirida tomir urishining soni va uning jismoniy darsdan keyin 5 minut davomida tiklanishi. Tahlilni yakunida kuzatuvchi o'quvchilarning darsdagi nagruzkasi bo'yicha o'zining mulohazalarini, takliflarini yozishi kerak.

Tomir urishini o'lchash 'rotokoli, tomir urishining egri chiziq grafigi va olingan ma'lumotlarning tahlili qo'shilgan holda bir butun xujjatini tashkil etadi.

To'liq tugallangan xujjat kuzatuvchi tomonidan imzolanadi va darsni o'tgan o'qituvchiga tanishib chiqish uchun beriladi. U o'z navbatida hujjat bilan tanishib, o'zining mulohazalarini bildiradi va hujjatga imzo chekadi.

Darsning asosiy qismida kuzatiluvchi o'quvchining tomir urishi ko'paydi. Balandlikka va undan 'astka yugurishda 180 martagacha ko'tariladi. Darsning 18 daqiqasida kuzatiluvchi o'quvchining tomir urishi o'quvchining darsga tayyorgarlik qismidagi 8 mashq, ya'ni nafas roslashdan keyingi tomir urishiga qaraganda, ma'lum miqdorda ko''roq. 21 daqiqada esa kuzatiluvchi o'quvchining

tomir urishi 91%ga ko'paydi. Bunda o'quvchilar 4 kolonnadan 1 kolonnaga saflanish mashqlarini bajarishdi. 28 daqiqada tomir urishi 133%ga ko'paydi. Bunda basketbol elementlari bajarilgandan 31 daqiqani olib qaraydigan bo'lsak, bu yerda o'quvchilarning balandlikka va undan pastga yugurish, yurish tomir urishi juda ham balandda. Bundan ko'rinib turibdiki, bu mashqni o'quvchilar organizmiga ta'siri juda katta. Shuning uchun tomir urishi ham yuqori. 35 daqiqada o'quvchining tomir urishi ancha kamaygan; 1 daqiqada 156 matra urmoqda. Bu 'aytda o'quvchilar maydon bo'ylab yura boshladilar. 34 daqiqada esa o'quvchining tomir urishi 1 daqiqada 180 zarbaga yetdi. Bunda o'quvchilar yurishdan yugurishga o'tishgan payti edi. Yugarganda yurak ishi tezlashib, tomir urishi ham tezlashgan, bu esa maqsadga muvofiqdir. 37 minutda yugurishdan keyin yurib-yurib va saflanishgan, bunda esa o'quvchining tomir urishi 1 minutda 162 marta bo'lgan.

Balandlikka va undan 'astga yugurganda yurakka katta nagruzka tushib uni tezlashtiradi, ya'ni yurakning kon salqib chiqarishi kuchayadi, organizm faolligi ortib, tomir urishi xam tezlashadi. 33 daqiqada o'quvchilar yurishga o'tdilar, yugurganlaridan keyin yurish vaqtida tomir urish sekinlashidi, ya'ni o'quvchilar organizmi sal bo'lsa ham tinchlantirish va keyingi mashqni berish kerak. Darsning asosiy qismida kuzatiluvchi o'quvchining tomir urishi tayyorgarlik qismiga qaraganda, ma'lumot miqdori yuqori bo'ldi. Yakunlovchi qismida berilgan xarakatli o'yindan keyin o'quvchining tomir urishi 120 taga yetdi. O'quvchilar uchun tanlangan xarakatli o'yin maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

O'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlardan, adabiyotlarni taxlilidan va pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, xozirgi kunda biz ko'rib chiqqan umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 13 yoshli o'quvchilari bilan o'tkazilayotgan jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat olib borish sifati qo'yilgan talabga yetarlicha javob bermaydi.

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlarni taxlillaridan ayon bo'ldiki, tajriba guruxi bolalarini mashg'ulotlarida pedagogik nazorat olib borilishi natijasida ularning sog'lig'ini mustaxkamlanishi bilan birgalikda jismoniy tayyorgarligi yaxshilandi.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida pedagogik nazorat katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Tajriba gurux bolalari bilan olib borilgan suxbatlardan aniqlandiki, jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlar berib borilsa ularda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish ortadi.

Tajriba gurux bolalari bilan o'tkazilgan tadqiqot ishlaridan aniqlandiki, har bir sinfda jismoniy tarbiya mutaxassisi bilan ta'minlansa avvalo maktabdagi jismoniy tarbiya ishlari yo'lga qo'yiladi, natijada o'quvchilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlari ortadi.

O'tkazilgan ishlardan ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya darslarini bolalarning yosh xususiyatlariga mos xolatda o'tkazilishi bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. –Farg'ona: 2001. -279 b.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. –М.: Просвещение, 1990. - 257 с.
3. Boyboboev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani me'yorlash. Diss.... ped. fan. nom. – Toshkent: 1999. -159 b.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирования физических нагрузок школьников. – Москва: Просвещения, 1991. -64 с.
5. Миняев Б. Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. –М.: Просвещение, 1989. -220 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия, 2000. -480 с.
7. Хо'jaev F., Usmonxo'jaev T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. 1-sinf uchun metodik qo'llanma. –Toshkent: O'qituvchi, 1996. -183 b.