

## UMUM TA'LIM MAKTABI YUQORI SINIF O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA STATIK MASHQLARNI O'RGATISHNING PEDAGOGIK MEXANIZIMLARI

**Izatullayev Alisher Muhtorjon o'g'li**

*Namangan davlat pedagogika institutii*

*Amaliy, Jismoniy tarbiya va sport fanlarini o'qitish metodikasi kafedrasini o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqola umumiy ta'lim maktabi o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlarni o'qitishda qo'llaniladigan pedagogik strategiyalarni o'rganadi. Tegishli adabiyotlarni o'rganish, metodologiyalarni tahlil qilish va natijalarni taqdim etish orqali tadqiqot samarali o'qitish yondashuvlari haqidagi tushunchamizni oshirishga, keng qamrovli va qiziqarli o'quv tajribasini rivojlantirishga qaratilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Statik mashqlar, jismoniy tarbiya, pedagogik mexanika, o'qitish strategiyalari, umumiy ta'lim maktabi, o'quvchilarni jalb qilish.*

Jismoniy tarbiya o'quvchilarning yaxlit rivojlanishiga hissa qo'shadigan har tomonlama ta'limning ajralmas qismidir. Tananing sobit holatini saqlab turish bilan tavsiflangan statik mashqlar ko'plab afzalliklarni, shu jumladan yaxshilangan kuch, moslashuvchanlik va holatni taklif etadi. Ushbu maqola umumiy ta'lim maktabi sharoitida statik mashqlarni samarali o'qitish uchun zarur bo'lgan pedagogik mexanikani o'rganadi.

Ushbu bo'limda jismoniy tarbiya bo'yicha statik mashqlar bo'yicha mavjud adabiyotlar ko'rib chiqiladi, bunda pedagogik yondashuvlar, foyda va muammolarga e'tibor qaratiladi. U o'qitish usullari, talabalarni jalb qilish va statik mashqlarning jismoniy va ruhiy farovonlikka ta'siri bilan bog'liq tadqiqotlarni o'rganadi.

Tadqiqot metodologiyasida statik mashqlarni o'qitishda pedagogik mexanikani o'rganishda qo'llaniladigan yondashuv ko'rsatilgan. Bunga ishtirokchilarni tanlash, o'quv modullarini loyihalash va talabalar natijalarini o'lchash uchun ishlatiladigan baholash vositalari kiradi. Bundan tashqari, u tadqiqot davomida qilingan har qanday aralashuvlar yoki o'zgartirishlarni ta'kidlaydi.

O'rta maktab o'quvchilariga jismoniy tarbiyada statik mashqlarni o'rgatish samarali o'rganish va mahoratni rivojlantirishni ta'minlash uchun pedagogik strategiyalarning kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. Statik mashqlar statsionar holatni saqlashga qaratilgan bo'lib, odatda kuch, barqarorlik va moslashuvchanlikni yaxshilash uchun ma'lum mushak guruhlarini jalb qiladi. Statik mashqlarni o'qitish uchun pedagogik mexanikaning taqsimoti:

**Aniq O'quv Maqsadlari:**

Statik mashqlar uchun o'quv maqsadlarini aniq belgilang. Talabalar mushaklarning chidamliligi, moslashuvchanligi va umumiy jismoniy tayyorgarligi kabi statik mashqlarning afzalliklarini tushunishlariga ishonch hosil qiling.

**Namoyish:**

Har bir statik mashqning batafsil namoyishi bilan boshlang. To'g'ri shakl, tanani tekislash va nafas olish texnikasini modellashtirish. Talabalarga har bir mashqning to'g'ri bajarilishini tushunishga yordam beradigan asosiy fikrlarni ta'kidlang.

Og'zaki Tushuntirish:

Namoyishlarni to'ldirish uchun og'zaki tushuntirishlar bering. Har bir mashqning maqsadi, maqsadli mushak guruhlari va to'g'ri shaklni saqlash muhimligini tushuntiring. Umumiy xatolarni hal qiling va talabalarning savollariga aniqlik kiriting.

Progressiv Ko'rsatma:

Asosiy statik mashqlardan boshlang va talabalar malakaga ega bo'lishlari bilan qiyinchiliklarni asta-sekin oshiring. Bu kuch va mahoratning bosqichma-bosqich rivojlanishini ta'minlaydi. Keyinchalik rivojlangan pozalarga o'tishdan oldin taxta o'zgarishi, devorga o'tirish va statik o'pka kabi mashqlardan boshlang.

Shaxsiy Hisobot:

Talabalar uchun individual hisobot taqdim. Sinf bo'ylab sayr qiling, ularning shaklini kuzating va ularni yaxshilashga yordam beradigan konstruktiv fikr-mulohazalarni taklif qiling. Ijobiy mustahkamlash va tuzatish mahoratni rivojlantirish uchun juda muhimdir.

Peer kuzatish va fikringiz:

Tengdoshlarning kuzatuv va mulohazalarini rag'batlantirish. Bu qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini tarbiyalaydi va talabalar bir-biridan o'rganish imkonini beradi. Hamkorlar yoki kichik guruhlar shakl va ijro bo'yicha konstruktiv fikr bildirishlari mumkin.

Texnologiyani Qo'shing:

O'quv tajribasini oshirish uchun texnologiyadan foydalaning. To'g'ri shakldagi videolarni yozib oling va ma'lumot uchun talabalar bilan baham ko'ring. Ko'rgazmali qurollar va o'quv qo'llanmalarini taklif qiluvchi ilovalar yoki interaktiv platformalardan foydalaning.

O'qitish usullarining xilma-xilligi:

Turli xil ta'lim uslublarini qondirish uchun o'qitish usullariga xilma-xillikni kiriting. Ba'zi talabalar ko'rgazmali qurollardan ko'proq foyda olishlari mumkin, boshqalari esa amaliy namoyishlar yoki yozma ko'rsatmalarni afzal ko'rishlari mumkin.

Umumiy o'quv dasturi bilan integratsiya:

Statik mashqlarni umumiy jismoniy tarbiya o'quv dasturiga qo'shing. Ushbu mashqlarni kengroq fitnes maqsadlari bilan bog'lang va ularni yurak-qon tomir faoliyati, kuch mashqlari va moslashuvchanlik mashqlarini o'z ichiga olgan har tomonlama dasturga qo'shing.

Baholash va taraqqiyotni kuzatish:

Talabalarning statik mashqlarni tushunishi va malakasini aniqlash uchun baholashni amalga oshirish. Vaqt o'tishi bilan ularning rivojlanishini kuzatib boring va o'z-o'zini baholash uchun imkoniyatlar yarating. Bunga vaqtli ushlab turish, qarshilik kuchayishi yoki murakkabroq o'zgarishlar kirishi mumkin.

Ushbu pedagogik mexanikani o'z ichiga olgan holda, jismoniy tarbiya o'qituvchilari statik mashqlarni o'qitishda o'rta maktab o'quvchilari uchun keng qamrovli va samarali o'quv tajribasini yaratishi mumkin.

Munozara bo'limi natijalarni mavjud adabiyotlar kontekstida sharhlaydi, jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlarni o'rgatish oqibatlarini ta'kidlaydi. U qo'llaniladigan pedagogik

mexanikaning kuchli tomonlari va cheklovlarini o'rganadi, har qanday kutilmagan topilmalarni hal qiladi va natijalarning potentsial umumlashtirilishi haqida tushuncha beradi.

#### **XULOSALAR:**

Asosiy topilmalarni umumlashtirgan holda, xulosalar bo'limi umumiy ta'lim maktabida statik mashqlarni muvaffaqiyatli o'qitish uchun zarur bo'lgan pedagogik mexanika haqida to'liq ma'lumot beradi. Unda tadqiqotning jismoniy tarbiya o'quv dasturlarini ishlab chiqish bo'yicha kengroq natijalari muhokama qilinadi va kelajakdagi tadqiqotlar uchun tavsiyalar beriladi.

Ushbu bo'lim o'qituvchilar va o'quv dasturlari dizaynerlari uchun tadqiqot natijalariga asoslangan amaliy takliflarni taqdim etadi. U pedagogik mexanikani takomillashtirish, innovatsion o'qitish vositalarini o'z ichiga olgan va jismoniy tarbiyada statik mashqlar uchun ijobiy o'quv muhitini yaratish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola statik mashqlarni o'qitishga xos bo'lgan pedagogik mexanikaga e'tibor qaratib, jismoniy tarbiya bo'yicha samarali o'qitish bo'yicha doimiy munozaraga yordam beradi. Adabiyotlar, metodikalar, natijalar va munozaralarni har tomonlama o'rganish orqali u umumiy ta'lim maktabida jismoniy tarbiya dasturlarining sifatini oshirishga qaratilgan o'qituvchilar va tadqiqotchilar uchun qimmatli tushunchalarni beradi.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. Komilovich, Satiev Shuxrat. "FUTBOLCHILARDA PSIXIK ZO'RIQISHNI YUZAGA KELITIRUVCHI SABABLAR VA ULARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH PRINTSPLARI." Scientific Impulse 1.7 (2023): 255-261.

2. Мухторжон оглы, Изатуллаев Алишер. «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА-ПОДРОСТКА С ПОМОЩЬЮ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА». Научный импульс 1.9 (2023): 68-71.3. Komilovich, Satiev Shuxrat. "MUSOBAQANING STRESSLI HOLATI VA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK VA MUSOBAQADAN OLDINGI RUHIY STRESSNING O'ZIGA XOS BELGILARI." SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH 2.14 (2023): 3-7.

3. Мухторжон оглы, Изатуллаев Алишер. «ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ». ЖУРНАЛ ИННОВАЦИЙ В НАУЧНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ 6.4 (2023): 164-167..

4. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Mahmudjonov Asilbek Abduvokhid o'g'li. "THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 13-15.

5. Odilbek o'g'li, Dovulbekov Aqlbek, Siddiqova Feruza Abdulxayevna, and Mahmudjonov Asilbek Abduvohid o'g'li. "VALEYBOL SPORT TO'GARAGI ORQALI SHUG'ULLANUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI NAZORAT QILISH USLUBLARI." O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI 2.16 (2023): 387-390.

6. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirsh va modellashtirsh. Darslik. O., zDJTI. T.: 2005, - 280 b.

7. qizi Shamsitdinova, Mahliyo Faxritdin. "UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI." INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING 1.9 (2022): 208-212.