

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA UMUM TA'LIM MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI**

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**



*Qo'lyozma huquqida*

**ISMOILOVA SEVINCHOY ZARIPOVNA**

**JISMONIY MADANIYAT DARSLARI SAMARADORLIGINI  
OSHIRISHDA PEDAGOGIK TAXLILLARNING AXAMIYATI.**

**5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun  
yozilgan**

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**Ilmiy rahbar:**

**p.f.n M.M.Masharipova**



**Urganch - 2019**

# **URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

## **Jismoniy madaniyat fakulteti**

### **« Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi »**

#### **BITIRUV MALAKAVIY ISHNI BAJARISH BO'YICHA**

##### **TOPSHIRIQLAR REJASI:**

1. Talaba Ismoilova Sevinchoyga Universitet rektorining 06.10.2018 «104-T&3»-sonli buyrug'i bilan bitiruv malakaviy ish bajarish uchun Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik tahlillarning ahamiyati mavzusi tasdiqlangan.
2. Kafedra majlisining qaroriga binoan p.f.n. Masharipova M.I bitiruv malakaviy ishini bajarishga rahbar qilib tayinlangan.
3. Bitiruv malakaviy ishining tarkibiy tuzilmasi: Bitiruv malakaviy ishi Kirish, 3-bob ,xulosa va adabiyotlar ro'yxatidan iborat.
4. Bitiruv malakaviy ish uchun ma'lumotlar O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi , O'zbekiston Respublikasining “ Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi qonuni , “ Alpomish va Barchinoy “ maxsus test me'yorlari asos qilib olinadi.
5. Bitiruv malakaviy ishga anketa so'rovnomalari ilova qilinadi.

## Bitiruv malakaviy ishi loyihasini bajarish

### G R A F I G I

<b>№</b>	<b>Loyiha bosqichlari nomlari</b>	<b>Nazorat vaqti</b>	<b>Rahbarning talaba tomonidan bajariladigan ishning ahvoli haqidagi belgisi</b>
1.	Mavzuni kafedrada tasdiqlash	28.09.18.	Tasdiqlandi.
2.	Bitiruv malakaviy ish topshirig'ini tuzish.	3.09.18	Tuzildi.
3.	Maxsus adabiyotlarni o'rganish, loyiha bo'yicha pedagogik metodik va amaliy materiallarni yig'ish.	15.11.18.	Mavzu bo'yicha maxsus adabiyotlar o'ranilib kerakli materiallar yig'ildi.
4.	Loyiha bo'yicha tajriba, kuzatish o'tkazishni aniqlashtirish	4.12.18	Tajriba o'tkazish vaqti aniqlashtirildi.
5.	Tajriba ishini tashkil qilish va o'kazish (maktab, kollej, BO'SM).	4.03.19.	Maktabda pedagogik tajriba o'tkazildi.
6.	Kuzatish tajriba natijalarini ishlash va tahlil qilish.	4.04.19.	Pedagogik tajriba natijalari tahlil qilindi.
7.	Bitiruv malakaviy ishi loyihasining nazariy va amaliy qismlari mazmunini tasdiqlash.	15.04.19.	Ishning nazariy va amaliy qismlari mazmuni tasdiqlandi.
8.	Bitiruv malakaviy ishi loyihasi borishi jadval va uning nazariy, amaliy qismlari muhokamasi.	20.04.19.	Ishning jadval, nazariy va amaliy qismlari muhokama qilindi.
9.	Bitiruv malakaviy ishi loyihasini bajarishning borishi loyihasini nazariy va amaliy qismlarini tasdiqlash.	6.05.19	Ishning nazariy va amaliy qismlari tasdiqlandi.
10.	Kafedra mudiri va rahbar tomonidan tugallangan loyihani ko'rikdan o'tkazish.	11.05.19.	Ko'rikdan o'tkazildi.
11.	Tugallangan ishni rahbar hulosasi va uni himoyaga tavsiyasi bilan birgalikda kafedraga taqdim qilish.	15.05.19	Ish himoyaga tavsiya qilindi.

Bitiruv malakaviy ish rahbari: **Masharipova M.I**

Bajaruvchi talaba: **Ismoilova S.Z**

Topshiriqlar rejasi va jadvali kafedra majlisida 2018yil tasdiqlandi

(«28.09.2018yil »2- sonli bayonnoma)

**Kafedra mudiri:** dots. Matnazarov O'.L \_\_\_\_\_

## **BITIRUV MALAKAVIY ISH BO'YICHA RAHBARINING MULOHAZALARI**

**Talaba:** Ismoilova Sevinchoy Zaripovna

Bitiruv malakaviy ish mavzusi: Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik taxlillarning ahamiyati

Bitiruv malakaviy ish xajmi: 51- bet.

**Tushuntirish qismi:** Ishning dolzarbligi, Muammoning o'rganilganlik darajasi, Ishning maqsadi, Tadqiqot obyekti, Tadqiqot predmeti, Tadqiqotning ilmiy yangiligi, Tadqiqotning nazariy ahamiyati, Tadqiqotning amaliy ahamiyati, Tadqiqotning farazi.

**Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi.** Ish kirish, uchta bob, xulosalar, adabiyotlar ro'yxati, 51 betda bayon etilgan.

Ilovalar soni: yo'q

**Mavzuning dolzarbligi:** Darslarni muntazam va ob'ektiv baholay bilish muhim ahamiyatga ega bo'lib o'quvchilarni jalb qiladi, o'quv mehnatini qiziqtiradi, o'qituvchiga esa o'quvchilarni jismoniy tarbiya anik boshkarishga yordam beradi.

O'qituvchining metodik jihatdan tayyor ekanligini - darsni tashkil kilinishi, uning zichligi, yuklamalarni me'yorlash metodlarini o'quvchilarni uyushtira bilishni kumaklashishning himoya qilishini va darsning boshka tomonlarini reja buyicha tahlil qilish orkali belgilanadi. Darslarning sifatini oshirish va takomillashtirishda pedagogik nazoratning tubandagi turlari mavjud: darslarni mavzu bo'yicha tahlil qilish, darsning hronometraj o'lchovlarini o'tkazish va zichligini aniqlash, O'quvchilarni pul's o'lchovlarini o'tkazish - yuklamalarni boshqarib borish, nazorat va ochiq darslarni tashkil qilish. Darslarni hronometrlash va pul'sometrik tahlil olib borish.

Bitiruvchining umumkasbiy va maxsus tayyorgarligining tavsifi: Ismoilova Sevinchoy o'z kasbini yaxshi tushunadi va yaxshi ko'radi kelajakda zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali mutaxassis kadr bo'lishiga ishonaman. Bitiruv malakaviy ishiga tayyorgarligi yaxshi, o'z ishini katta ishtiyoq va qiziqish bilan o'rgangan. Ishni o'rganishda umumkasbiy va maxsus

tayyorgarligiga va bilimlariga tayangan xolda ishlagan va adabiy manbalardan foydalanib ishni o'rganishga harakat qilgan.

**Bitiruvchi talabning mustaqil ishni bajarish layoqati**, maxsus adabiyotlardan foydalanish qobiliyati va shaxsiy xususiyatlari: Bitiruvchi talabning mustaqil ishni bajarish layoqati yaxshi, maxsus adabiyotlardan foydalanish qobiliyati va o'ziga xos shaxsiy xususiyatlarga ega. Ismoilova Sevinchoyning tadqiqotlar davomida mustaqil ishlashga loyaqati yaxshiligi ko'zga tashlandi chunki, talaba Ismoilova Sevinchoyning mavzusiga oid maxsus adabiyotlarni yig'ishda va undan foydalanishda o'ziga xos shaxsiy xususiyatlari yaqqol namayon bo'ldi. Adabiy manbalarni o'rganish va taqqoslashda o'zining ishidagi kamchiliklarni va qilinadigan ishlarni sezish qobiliyati bor.

**Bitiruv malakaviy ishning ijobiy tomonlari** : Bitiruv malakaviy ishning ijobiy tomonlari quyidagilardan iborat bo'lib, Ismoilova Sevinchoyning bitiruv malakaviy ishining ijobiy tamoni shundaki ”O'quv pedagogik jarayonida dastur materiallarini o'tishda darslarda qo'llaniladigan vositalar, usull va uslublardan foydalanish bo'yicha ishlab chiqarilgan vositalar asosida dars tahlillari olib boriladi buning natijasida dars samaradorligi oshiriladi va shakllanadi.

Bitiruv malakaviy ishga qo'yilgan talablarning bajarilishi darajasi:

Yuqorida bayon qilinganlarga asoslanib Ismoilova Sevinchoyning bitiruv malakaviy ishi O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi bitiruv ishiga qo'yiladigan barcha talablarga javob beradi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, Ismoilova Sevinchoyning bitiruv ishini tugallangan xisoblab, Urganch Davlat universitetining Davlat Attestatsiya Komissiyasi kengashida rasmiy himoyaga tavsiya qilaman.

Bitiruv malakaviy ish rahbari:

p.f.n. Masharipova M.I.

2019 yil «\_\_» \_\_\_\_\_

**Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti**  
**«Jismoniy madaniyat» ta'lim yo'nalishi Ismoilova Sevinchoyning**  
**Bitiruv malakaviy ishiga**

**T A Q R I Z**

Malakaviy ish mavzusi Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik taxlillarning ahamiyati.

Malakaviy ishning hajmi 10 635 so'zdan iborat.

a) tushuntirish qismi varaqlar soni: 51 sahifadan iborat

b) ilovalar soni: yo'q

Bitiruv malakaviy ish mavzusining dolzarbligi va berilgan topshiriqqa mosligi  
Ilmiy ishning dolzarbligi Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik taxlillarning ahamiyati

Ushbu bitiruv malakaviy ishining – dolzarbligi jismoniy tarbiya tizimida Jismoniy madaniyat darslarida pedagogik nazorat o'quv tarbiyaviy jarayonning muhim tomonlaridan biridir. O'quvchi va o'qituvchilarning ishiga rahbarlik qiluvchi shahslar darslarni baholab turadilar. Darslarni muntazam va ob'ektiv baholay bilish muhim ahamiyatga ega bo'lib o'quvchilarni jalb qiladi, o'quv mehnatini qiziktiradi, o'qituvchiga esa o'quvchilarni jismoniy tarbiya anik boshkarishga yordam beradi.

Bu bitiruv malakaviy ishi jismoniy tarbiya o'qituvchilarini, sport maktabi trenerlarini ishini engil qilish maqsadida yozilgan ishdir. Jismoniy tarbiya tizimida o'qitish uslublaridan foydalanishning pedagogik asoslari shundan iboratki o'quvchilarni jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Bitiruv malakaviy ishning «Kirish» qismida va ilova qilingan materiallarning tarkibi va bajarilish sifati: Kirish qismida ishning dolzarbiligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, ishning maqsadi, tadqiqot ob'ekti, tadqiqot predmeti, tadqiqotning ilmiy yangiligi, tadqiqotning nazariy ahamiyati, tadqiqotning amaliy ahamiyati, tadqiqotning farazi, keng yoritib berilgan.

Malakaviy ishda ilmiy manbalar. Fan-texnika innovatsiya yutuqlari natijalaridan

foydalanilganligi: bugungi fan –texnika rivojlangan asrda jismoniy tarbiya sohasida xam turli xil innovatsiyalardan foydalanilmoqda, jismoniy tarbiya mashgulotlarini va sport mashg'ulotlarini samaradorligini oshirishda hotin-qizlar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlari aniqlashda xam zamonaviy innovatsiya natijalaridan foydalanilgan.

Bitiruv malakaviy ishning ilmiy-uslubiy va texnik iqtisodiy jihatdan asoslanganligi: Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedogogik taxlillarning axamiyati mavzusi ilmiy –uslubiy jihatdan asoslangan,ilmiy manbalar,ilmiy ma'lumotlardan foydalanilgan,shuningdek ilmiy ish texnik iqtisodiy tarafdin xam asoslab berilgan.

Bitiruv malakaviy ishning ijobiy tomonlari. Berilgan tavsiyalarni ishlab chiqarishda va ta'lim-tarbiya jarayonida foydalanish imkoniyatlari:

Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedogogik taxlillarning axamiyati mavzusining ijobiy tomonlari shundan iboratki Har bir sinf uchun o'qitishning ohirgi natijasi davlat ta'lim standarti bo'yicha "Jismoniy tarbiyada umumiy o'rta ta'lim o'quv dasturining talablari" asosida belgilangan.

Bitiruv malakaviy ishidagi kamchiliklar Maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarning .ilg'or ish tajribalarini chuqurroq o'rganilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Yuqorida bayon qilinganlarga asoslanib Jumanazarova Dilnozaning bitiruv malakaviy ishi O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi bitiruv ishiga qo'yiladigan barcha talablarga javob beradi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, Raxmanov Rashidbekning bitiruv ishini tugallangan xisoblab,Urganch Davlat universitetining Davlat Attestatsiya Komissiyasi kengashida rasmiy himoyaga tavsiya qilaman.

**Taqrizchi:**

**Masharipov R.**

**Urganch shaxar Olimpiya zahiralari davlat  
ixtisoslashtirilgan maktab-internat o'qituvchisi**

2019 yil « » iyun

## Bitiruv malakaviy ishni DAK tomonidan baholash mezonlari

<b>№</b>	<b>Baholanadigan bo'limlar</b>	<b>Eng yuqori ko'rsatkich ball hisobida</b>
1	BMI ning "Kirish" qismida mavzuning dolzarbligi, maqsad va vazifalarning yoritilishi	10
2	Ishning asosiy (tushuntirish) qismining Nizom talablariga mos xolda bajarilishi	35
3	"Xulosa" qismida ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalarning mavjudligi	10
4	Ishni bajarishda mavzuga oid manbaalarning tahlili. Chet el adabiyotlaridan va internet materiallaridan foydalanish	10
5	Ishdagi ilovalarning mavzu mazmuniga mosligi	10
6	Ishni bajarishda grammatika qoidalariga amal qilinganligi	5
7	Himoyaga ish mazmunini bayon qila bilganligi. Savollarga berilgan javoblar darajasi	10
8	BMI mavzusi bo'yicha ilmiy-nazariy seminarlar va konferentsiyalarda ma'ruza (axborot) bilan ishtiroki, maqola (tezis) nashr qilinganligi	10

Eslatma: har bir kafedraning xususiyatlari e'tiborga olingan holda baholash mezonlariga o'zgartirishlar kiritish maqsadga muvofiq.



Urganch Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishining bitiruvchisi Ismoilova Sevinchoyning Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik taxlillarning axamiyati.

Mavzusida bajarilgan bitiruv malakaviy ishi DAK ning «\_\_\_» 2019 yil «\_\_\_\_\_» dagi majlisida himoya qilinadi.

Davlat attestatsiya komissiyasi bitiruv malakaviy ishga quyidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlarini belgilaydi.

<b>№</b>	<b>Baholanadigan bo'limlar</b>	<b>Eng yuqori ko'rsatkich ball hisobida</b>	<b>Komissiya belgilagan foiz</b>
1	BMI ning "Kirish" qismida mavzuning dolzarbligi, maqsad va vazifalarning yoritilishi	10	
2	Ishning asosiy (tushuntirish) qismining Nizom talablariga mos xolda bajarilishi	35	
3	"Xulosa" qismida ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalarning mavjudligi	10	
4	Ishni bajarishda mavzuga oid manbaalarning tahlili. Chet el adabiyotlaridan va internet materiallaridan foydalanish	10	
5	Ishdagi ilovalarning mavzu mazmuniga mosligi	10	
6	Ishni bajarishda grammatika qoidalariga amal qilinganligi	5	
7	Himoyaga ish mazmunini bayon qila bilganligi. Savollarga berilgan javoblar darajasi	10	
8	BMI mavzusi bo'yicha ilmiy-nazariy seminarlar va konferentsiyalarda ma'ruza (axborot) bilan ishtiroki, maqola (tezis) nashr qilinganligi	10	
<b>Jami:</b>			

Davlat attestatsiya komissiyasi majlisining qarori:

1. Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik taxlillarning axamiyati mavzusida bajargan bitiruv malakaviy ish uchun \_\_\_\_\_ lik o'zlashtirish ko'rsatkichi belgilanish va « \_\_\_\_\_ » deb baholansin.

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAK raisi: \_\_\_\_\_

A'zolari: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2019 yil « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Urganch Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» kafedrası

Bitiruv malakaviy ish \_\_\_\_\_ sonli tartib raqam bilan qayd qilindi.

Bitiruv malakaviy ishni bajaruvchining ismi-sharifi: Ismoilova Sevinchoy

Bitiruv malakaviy ishning mavzusi: Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik taxlillarning ahamiyati.

Ilmiy rahbar (maslahatchi) ning ismi-sharifi: p.f.n. Masharipova M.I.

Bitiruv malakaviy ish kafedraning 2019 yil «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ da o'tkazilgan majlisi qaroriga muvofiq DAK majlisida himoya qildi.

Bitiruv malakaviy ishga taqrizchi qilib Masharipov R.  
tayinlandi.

Kafedra mudiri: p.f.n Matnazov O'.L.

Kafedraning bitiruv malakaviy ishni DAK majlisida himoya qilish bo'yicha tavsiyasiga roziman.

Fakultet dekani: dots.A.K.SHaripov

**Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” kafedrasi “Jismoniy madaniyat” yo’nalishi**  
**5112000 ta’lim bakalavr**

Tasdiqlayman  
fakultet dekani  
dots. A.K.SHaripov  
“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019y.

**BITIRUV MALAKAVIY ISH BO’YICHA TOPSHIRIQ**

Talaba Ismoilova Sevinchoy

1. Ishning mavzusi: Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik taxlillarning ahamiyati

«06»10.2018 yil universitet rektorining 104-T&3 sonli buyrug’i bilan tasdiqlangan.

2. Ishni topshirish muddati: “18” iyun 2019 y.

3. Mavzu bo’yicha dastlabki ma’lumotlar beruvchi adabiyotlar ro’yxati:

a) Ўзбекистон республикасининг қонуни “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида ”(янги таҳрири) «Халқ сўзи» газетаси 2015 йил 5 сентябр № 174 (6357)-сони.

b) Alpomish va Barchinoy masus test me’yorlari 2017-yil 3-iyun.

a) Gancharova O.V “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., Lider Press, 2005.

v) Salomov R.S “Sport mashg’ulotlarining nazariy asoslari” Toshkent.,2006.

g) Salomov R.S. “Sport mashqlarining nazariy asoslari”. Toshkent 2005-yil, 83-bet.

d) Salomov R.S “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Toshkent 2015-yil.

4. Ishning maqsadi Maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda tahlillarning ahamiyatini o’rganish.

5. Chizma materiallar ro’yxati:

6. Maslahatchilar:

Bo’limlar	Maslahatchi	Imzo, sana
-----------	-------------	------------

	F.I.SH.	Topshiriq berdi	Topshiriq qabul qildi
Adabiyotlar tahlil qilish	Masharipova M.I	02.12.2014	18.12.2014
Loyiha bo'yicha kuzatuv o'tkazish	Masharipova M.I	16.01.2015	21.01.2015
Loyixa qismlarini tasdiqlatish	Masharipova M.I	25.02.2015	26.02.2015
Ish qismlari muhokamasi	Masharipova M.I	24.03.2015	27.03.2015
Loyiha qismlarini tasdiqlatish	Masharipova M.I	03.04.2015	08.04.2015
Ishni ko'rikdan o'tkazish	Masharipova M.I	5.05.2015	11.05.2015
Ishni himoyga tayyorlash	Masharipova M.I	15.05.2015	18.05.2015

Ishga taqriz yozuvchining F.I.SH., ilmiy darajasi, unvoni:

Masharipov R.

7. Ilmiy rahbar:

p.f.n. Masharipova M.I

BMI bajaruvchi talaba:

Ismoilova Sevinchoy

Kafedra mudiri:

dots. Manazarov O'.L.

## MUNDARIJA

<b>Kirish</b> .....	
<b>I-BOB. Tadqiqotning adabiyot manbalari bo'yicha o'rganilish holati...</b>	
1.1. O'quvchi jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari va mashgulot formalari	
1.2. Jismoniy madaniyat darslarida pedagogik nazorat.....	
1.3.O'quvchilar jismoniy tarbiyasining o'quv ishlari shakli.....	
1.4.Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar.....	
1.5Jismoniy tarbiya darsida mustaqil malakalarini shakllantirish.....	
<b>II-BOB. Tadqiqot vazifalari uslublari va uni tashkil etish.....</b>	
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	
2.2.1.Uslubiy adabiyotlardan olingan ma'lumotlar tahlili va ularni umumlashtirish.....	
2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.....	
2.2.3 Pedagogik tajriba.....	
2.2.4. Matematik statistika uslublari.....	
2.5. Tadqiqotlarni tashkil etish.....	
<b>III-BOB. Tadqiqot natijalari va ularni tahlil qilish.....</b>	
3.1 Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasi	
3.2.Jismoniy tarbiya darsini tahlili.....	
3.3.Maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda tahlillarning ahamiyati.....	
<b>Xulosa</b> .....	
<b>Foydalanilgan adabiyotlar</b> .....	

## **Kirish**

**Ishning dolzarbligi.** Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy, va ma'naviy-ma'rifiy hayotimizdagi tub islohatlar ta'lim-tarbiya va sport-sog'lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan misilsiz imkoniyatlardan yanada to'laroq foydalanib, o'sib kelayotgan yoshlarimizni Vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o'ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur, shu bilan birga u o'quvchi yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib etishishga, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xolos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Ushbu bitiruv malakaviy ishining – dolzarbligi jismoniy tarbiya tizimida jismoniy madaniyat darslarida pedagogik nazorat o'quv tarbiyaviy jarayonning muhim tomonlaridan biridir. O'quvchi va o'qituvchilarning ishiga rahbarlik qiluvchi shahslar darslarni baholab turadilar. Darslarni muntazam va ob'ektiv baholay bilish muhim ahamiyatga ega bo'lib o'quvchilarni jalb qiladi, o'quv mehnatini qiziktiradi, o'qituvchiga esa o'quvchilarni jismoniy tarbiya anik boshkarishga yordam beradi.

Bu diplom ishi jismoniy tarbiya o'qituvchilarini, sport maktabi trenerlarini ishini engil qilish maqsadida yozilgan ishdir. Jismoniy tarbiya tizimida o'qitish uslublaridan foydalanishning pedagogik asoslari shundan iboratki o'quvchilarni jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Jismoniy tarbiyaning o'qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim va harakat faoliyatlari o'qituvchidan o'qitishga xos ma'lum usullar va usuliyatlarni bilishni talab etadi. Ta'lim (o'qitish)ning usuliyatlari ko'p bo'lishiga qaramay ularning hech biri universal emas. Ta'lim usuliyatlarining tavsifini bilish bu uslublar

tarkibidan qulayini tanlab olishga, o'qitish vazifalarini hal qilish uchun nisbatan samaralilarini ajratib olishga imkon beradi.

O'qitish jarayonining turli sharoitda, turli xildagi shu-gullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarni hal etish imkoniyatini beradigan va o'qituvch yoki murabbiy qo'llaydigan faoliyatni usuliyat deb atash qabul qilingan bo'ladi.

Darslarni muntazam va ob`ektiv baholay bilish muhim ahamiyatga ega bulib o'quvchilarni jalb kiladi, o'quv mehnatini kiziktiradi, o'qituvchiga esa o'quvchilarni jismoniy tarbiya anik boshkarishga yordam beradi.

Har bir sinf uchun o'qitishning ohirgi natijasi davlat ta`lim standarti buyicha "Jismoniy tarbiyada umumiy o`rta ta`lim o`quv dasturining talablari" asosida belgilangan.

O'qituvchining metodik jihatdan tayyor ekanligini - darsni tashkil kilinishi, uning zichligi, yuklamalarni me`yorlash metodlarini o'quvchilarni uyushtira bilishni kumaklashishning himoya qilishini va darsning boshka tomonlarini reja buyicha tahlil qilish orkali belgilanadi.

### **Muammoning o'rganilganlik darajasi.**

Darslarning sifatini oshirish va takomillashtirishda pedagogik nazoratning tubandagi turlari mavjud: darslarni mavzu bo'yicha tahlil qilish, darsning hronometraj o'lchovlarini o'tkazish va zichligini aniqlash, O'quvchilarni pul`s o'lchovlarini o'tkazish - yuklamalarni boshqarib borish, nazorat va ochiq darslarni tashkil qilish. Darslarni hronometrlash va pul`sometrik tahlil olib borish. Darslarni har tomonlama baholash uchun ularni hronometrlashga (qilingan ishni kogozga tushirish) kirishadilar va taklif qilingan yuklamaga organizmni javob reaksiyasini aniqlaydilar. Ushbu maqsad bilan kuzatish uchun o`rta tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchi tanlanadi.

Bitiruv malakaviy ish Darslarni pedagogik kuzatish darslarni sifatini oshiradi va o'quvchilarni ish faoliyatida faolliklarini oshiradi.

**Ishning maqsadi.** Maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda tahlillarning axamiyatini o'rganish.

**Tadqiqot ob'ekti.** Umumta`lim maktablari o'quvchilari jismoniy tarbiya dars



mashg'ulotlari jarayoni.

**Tadqiqot predmeti.** Umum ta'lim maktablari o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari bo'yicha dastur materiallarni o'tish bilan bog'liq dars tahlillarni olib boorish.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi.** Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarda dastur materiallarini o'tishda darslarni tahlillari olib borish va tahlil qilish bilan bog'liq vositalari, uslublar ishlab chiqish va tajribada sinab ko'rish.

**Tadqiqotning nazariy ahamiyati.** O'quv pedagogik jarayonida dastur materiallarini o'tishda darslarda qo'llaniladigan vositalar, usull va uslublardan foydalanish bo'yicha ishlab chiqarilgan vositalar asosida dars tahlillari olib borildi buning natijasida dars samaradorligi oshirildi va shakllandi.

**Tadqiqotning amaliy ahamiyati.** Maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarning ilg'or ish tajribalarini o'rganish umumlashtirish va tahlil qilish.

**Tadqiqotning farazi.**

Darslarni muntazam va ob'ektiv baholay bilish muhim ahamiyatga ega bulib o'quvchilarni jalb kiladi, o'quv mehnatini kiziktiradi, o'qituvchiga esa o'quvchilarni jismoniy tarbiya anik boshkarishga yordam beradi.

Har bir sinf uchun o'qitishning ohirgi natijasi davlat ta'lim standarti buyicha "Jismoniy tarbiyada umumiy o'rta ta'lim o'quv dasturining talablari" asosida belgilangan. O'qituvchining metodik jihatdan tayyor ekanligini - darsni tashkil kilinishi, uning zichligi, yuklamalarni me'yorlash metodlarini o'quvchilarni uyushtira bilishni kumaklashishning himoya qilishini va darsning boshka tomonlarini reja buyicha tahlil qilish orkali belgilanadi.

**Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va xajmi:** bitiruv malakaviy ishining kirish, uchta bob, xulosa, 45 nomdagi foydalanilgan adabiyotlar va ilovalardan iborat.

## **I BOB.MASALANING ADABIY MANBALAR BOYICHA HOLATI**

### **1.1.O'quvchi jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari va mashg'ulot formalari.**

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasining mashg'ulotlari maktabda o'quv ishlari, sinfdan tashqari ishlar fizkulptura sog'lomlashtirish ishlari, maktabdan tashqari muassasalarda va oilada quyidagi shakllarda: «jismoniy tarbiya darsi», «dars-gacha gimnastika», «fizkulptura daqiqalari», «katta tanaffus-dagi uyushtirilgan o'yinlar», «sport ko'ngil ochishlari (vaqt o'tkazish uchun)», «uzaytirilgan kunli maktablardagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlari», «sport sektsiyalari», «bayramlari, musobaqalar «Quvnoqlar va zukkolar» uchrashuvlari, «Salomat-lik kuni» vo h.k.dek o'ndan ortiq xil sinfdan tashqari ishlar tarzida tashkillanadi.

Maktabdan tashqari muassasalarda jismoniy tarbiya.

Bolalar, o'smirlar sport maktablari, sport inshootlari va suv havzalari, istirohat bog'lari, madaniyat uylari, madaniyat maroylari qoshidagi sport sektsiyalari, jismoniy tarbiya krujoklari, uy joy boshqarmalari, mahalla fuqarolari yigini tomonidan yo'lga qo'yilayotgan bolalar sport sektsiyalari va boshqalar tarzida sogligi, yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab ajratib olinib, turli yoshdagilar uchun muntazam ravishdagi mashg'ulotlar tashkillanadi (21,22).

O'zgarib turadigan tarkib bilan o'yinlar, oilaviy musoba-qalar uloqtiruvchilar kuni, ommaviy krosslar (yuguruvchilar kuni), turli xil konkurslar o'tkaziladi.

Oilada jismoniy tarbiya uy sharoitida, dars tayyorlash paytidagi fizkulptura minutlari, jismoniy tarbiyadan uyga berilgan vazifalarni bajarish, sport xarakteridagi mashqlar, oilaviy sayohatlar va jismoniy mashqlar bilan mustaqil shugullanish mashg'ulotlari, o'yinlar, trenirovkalar sifatida uyushtiriladi.

Jismoniy tarbiya darsi xakidagi umumiy nizomga buysungan xolda jismoniy tarbiya darsi uning tubandagi xususiyatlariga ega bulib, xar xil sinflardagi o'quvchilarning eshi imkoniyatlariga, o'quv dasturning mazmuni, pedagogik vazifalarni kompleks echilishi, boshqa umumta'lim darslar katorida xar bir

jismoniy tarbiya darsining urni, o'quv kunining rejimiga boglikdir. Bularning barchasi maktab darsning metodikasiga bir kancha talablar kuyadi.

Dars o'tkazishga talablar: Xar bir dars oldindan belgilangan, rejalashtirilgan sog'lomlashtirish, ta'lim tarbiya vazifalarini tematik rejasida ularni urni xisobga olgan xolda echilishi shart. Dars vazifalarini aniqlash aniq ma'ruzalarini urgatishga o'qitish boskichiga ajratilgan vakt va o'quvchilarning ta'limiy va jismoniy tayergarlik va ularni tarbiyalanganligini, moddiy – texnik ta'minlanganlik satxini xisobga olish zarur. Vazifalarni belgilash aniq va imkon boricha rejalashtirilgan oxirgi natijalarni aks ettirishi zarur. Bu o'quvchi bilan o'quvchilarning maqsadga yunalgan uzaro xarakatini ta'minlab kolmay, ushbu darsda olingan natijalarni o'quvchilarning jismoniy sifatlariga va kunikmalariga uz bilimlariga aylanganligi xolda suz yuritishga imkoniyat yaratadi. Vazifalarni tanlashda shugullanuvchilarni bilim imkoniyatlarini va ularni tayergarlik xolatini e'tiborga olish va ayrim vaktlarda kayfiyati va talabini xam xisobga olish urinli. Misol: Boshlangich sinflarda vazifalar topshirik formasida bayon kilinadi. Tugridan tez yugurishni urganish. O'rta sinflarda maxsus termin – atamalarini kullash bilan kiska masofaga yugurishda kadamini texnikasi bilan tanishish. Yuqori sinflarda bilim faoligini oshirish formasida. Bir darsda yangi materialni urganish eki oldin egallanganlarni takomillashtirishga boglik bulgan 2 –3 ta vazifa echish maqsadga muvofikdir (25,27).

II.O'quv materiallarining tarkibi o'quv dasturi va kuyilgan vazifalarning xarakteridan kelib chikishi, uning xajmi optimal bulishi kerak (darsning davomiyligini, o'quvchilar sonini xisobga olish).

A)Tashkiliy yaxlitligida va loyik tugallanishida xar bir dars pedagogik yunalishi buyicha boglangan buladi va o'quv materiallarining mazmuni, xajmi va yuklamaning intensivligiga oldingi va kelgusi darslarga boglik buladi. Urganilaetgan mavzuga boglanib kolmay o'quv dasturi bulishga xam boglikdir.

B)Qo'llanayotgan o'qitish - tarbiyalash metodlari dars vazifalarini xisobga olgan xolda teng birlikda qo'yilgan bo'lishi kerak. Misol: nazariy ma'lumotlar mutlaqo

yangi eki kichik o'quvchilarga bayon qilinadigan bo'lsa va tushuncha va mustaxkam esda saqlash satxida bilimlarni shakllantirish vazifalarni xisoblanib, o'quv ma'lumotlari faktlarni bayon qilish turida (opisaniya) tushunchalarni ta'riflab aniqlash, tayyor xulosa va ommalashtirish asosida tavsiya etiladi. Bayon qilishning reproduktiv va ma'lumotlarni e'lon qilish metodi qo'llaniladi.

Dars tarkibida o'quvchilarga xar tomonlama ta'sir qilish maqsadida uni mazmunining barcha elementlarini optimal o'zaro xarakatini ta'minlash zarur. Misol: dars mazmuni va jismoniy mashqlarning yuklamasi ta'lim samarasini ta'minlab qolmay, jismoniy va axloqiy sifatlarni tarbiyalash, emmotsional xolatini bilimiga qiziqishini chuqurlashtirish va kengaytirishni rivojlantirish zarur. O'quv faoliyatining o'zaro ta'sir qilish formalari shaxsiy elementlarini jamoa ishlariga kirishishini ta'minlash(18,21,26,28).

Butun dars davomida navbatdagi zo'rio'ishlarga o'quvchilarning funktsional tayyorgarligini va bandligini ta'minlash.

Buning uchun mashqlarni bajarish oraligida daqiqada o'rganganlarni taxlil qilish asosida kelgusi xarakatlarni o'ylashga uyg'otish;(o'rtoqlarini xarakatini kuzatish, o'zaro yordam va muxofaza qilish ta'minlaydigan topshiriqlarni bajarishga. Misol uzunlikka sakrashda urinishlar (popitki) oraligida tepsinishga doir yakinlashtiruvchi mashqlarni bajarish. O'quvchilar faoliyatini bunday tashkil qilish, pedagogik ta'sir qilish imkoniyatlarini kengaytirib borib, dars vaktini samarali sarflash va mexnat intizomini buzilishini ogoxlantirishga erdam beradi.

Xar bir darsda o'quvchilar faoliyatini va ularni tashkil qilish kiziktirishni kushib operativ boshqarishni ta'minlash.

Bular taxlil qilish va o'quv topshiriklarni bajarishni baxosi va yuklamalarga organizmni javob reaksiyasi asosida amalga oshiradi.

O'quvchilarni faoliyatini boshqarish uchun ma'lumotlarni faol kabul qilishni tashkil qilishni kuzda tutadi: o'quv materiallarini tushunish uchun diqqatni tuplash, diqqat va bilish faoligini saklab turish.

Buni amalga oshirishni dikdatik sharoitlari xisoblanadi.

Suzlashning sifati va kurgazmali vositalarni kullash o'quvchilarni dikkati bushashgan vaktida nazorat savollaridan foydalanishi, tushuntirilgandan keyin eppasiga surash, egallangan bilimlarni oddiy va standart bulmagan sharoitlarda va amaliatlarda kullash, intellektuvi va jismoniy yuklamalarni boshqarib borish va boshqalar (33,35,38,41).

Darsda o'quvchilar faoliyatini boshqarib borishda optimal emmotsional xolatini tashkil qilishdagi o'quvchilarning malakalari katta axamiyatga enadir. Emmotsional yuklamalar o'qituvchi xulkiga muomala qilishga, suz intonatsiyasiga mashgulotlarga o'quvchilarning kizikishi orkali me'erlanadi.

Dars davomida sodir bulgan bilimni va xarakat vazifalarini mustakil echa olmaydigan o'quvchilarga zaruriy erdam kursatish. Erdam kursatishning mazmuni va usullari va shugullanuvchilarning faoliyati turlari bilan dars vazifalarini va topshiriklarni kyinligi bilan belgilanadi (34,37,39,41).

Intelektual faoliyatda erdam kursatish mumkin. Misol: o'quv jaraenining usullarini yul yulakay tushuntirish eki oldindan tushuntirish. (xarakat vazifalarini echish rejasini kandy tuzish, mashqlarini bajarish natijalarini taxlil qilish). Xarakatni bajarishdagi xatolarni ogoxlantirish eki bartaraf qilish sabab va yullarini va ish natijalarini baxolash mezonini tushuntirish.

Mashqlarni amaliy bajarishda muxofaza qilish bilan boglik xolda eki topshiriklarni bajarishni tashkiliy sharoitini engillashtirish bilan aks ettiriladi.

VII. Xulqiy aktlarda erdam kursatishda uzaro fikrlashish usullarini tanlashda aniq kurgazmali kurollardan va misollardan foydalaniladi (o'quv ishlarining samarasiga xulkning ta'siri). Eng muximi uz vaktida erdam berish va uning chegarasini aniqlash kerak. Kuprok erdam kilinsa ukeuvchilarning uz imkoniyatlari xakida notugri tushuncha paydo buladi va uz kuchini tugri baxolay olmaydi. O'quvchilarni uz vaktida o'quv topshiriklarini bajarish natijalari va belgilangan xulkiy koidalar xakida ma'lumotlarni berish.

Topshiriklar mazmuni asosida xatolarni o'gohlantirish va shugullanuvchilarni xarakatini operativ boshqarish eki vakt buyicha utkazib yuborgan topshiriklarni bajargandan keyin xarakatlarni taxlil qilish shaklida bulish mumkin(36,37,39,42).

Darsni yakunlashda yul kursatuvchi savollar bilan o'quvchilarni bajargan ish natijalarini taxlil qilish va baxolash manfaatli va uzining jismoniy ma'lumoti va rivojlanishdagi satxini bilish.

1. Dars vazifalarni tayyorgarlik satxini bajarish sharoitlarini xisobga olgan xolda uy vazifalarini tizimini ishlab chikish extimoliy variantlari: tavsiya kilingan adabietilarni ukish, uzlashtirshgan bilimlarni mustaxkamlash va ularni amalda kullash (mustakil razmenka mashqlarni tuzish). Darsda urganilgan xarakat faoliyat texnikasini takomillashtirish maqsadida yakinlashtiruvchi mashqlarni bajarish, jismoniy kobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuamsini bajarish, sport asbob anjomlarini tayerlash, test utkazish, shaxsiy kartochkalar tayerlash va boshqalar.

Bunday topshiriklar bir xil tayergarlikka ega bulgan o'quvchilar gukruxi va sinfiga tavsiya kilinadi. Ayrim o'quvchilarga shaxsiy topshiriklar berish mumkin.

Xar bir xolatda uy vazifalarining umumiy yunalishi soglikni mustaxkamlashaga, jismoniy rivojlanishga va tayergarlikni yaxshilash, mustakli mashgulotlarni utkazishdagi malakalarni takomillashtirish fan buyicha o'quvchsilarni uzlashtirishini oshirishga karatiladi. SHuning bilan birga uy sharoitlarida topshiriklarni bajarish imkoniyatini xam xisobga olish kerak va ularni bajarishni nazorat qilish tizimini belgilash kerak. Nazorat qilishning asosiy shakli o'qituvchi tomonidan ishlab chikilgan testlar erdamida uy topshiriklarini bajarishni tekshirib turish va natijalarni shaxsiy kartochkaga eki maxsus kaydnomalarga kayd qilish zarur(27,33,39).

Darsga tayyorlanish. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik kompleks vazifalarini echish mumkin, qachonki darsni o'ziga, uni o'tkazishga o'qituvchini va unga qatnashgan o'quvchilarni tayyorgarligi etarli bo'lsa.

Darsga tayyorlanishning shartli ajratilgan tomonlari va tarkibining uzaro

boglanganligi va ularni amalga oshirishda o'qituvchining roli kattadir.

Darsga tayyerlanishni ikkita boskichga bulish mumkin:

1 – bosqichning maqsadi: darsning optimal varianti, mazmunini va tuzilishini aniqlashdir, o'quv tarbiyaviy vazifalarni chorak rejasi buyicha aniqlash, utilga darslarni natijalarini xisobga olib dars mazmuninin ishlab chikish, o'quv topshiriklari tizimini aniqlash va mashqlarni tayyerlash, dars mazmuniga vazifalariga karab metod va metodik usullarni tanlash, 2 – signal boglanish tizimini aniqlash (surash, bajarishni tekshirish), didaktik materialllarni tanlash (kurgazmali kurollar, kartchoka), darsni foydali tuzilishini aniqlash va uy topshiriklarini mazunini ishlab chikish (24,26,28,32).

Rejalashtirishning oxirgi natijasi dars bayonida va kabul kilingan talab asosida kayd kilinadi.

Darsga tayyerlashning 2 – boskichi amaliy xarakatlardan iborat bulib, o'quv topshiriklarini bajarish joyini bezash, asbob uskunalarni joylanish joyini aniqlash buyicha ishlar bajariladi.

Dastlab asbob uskunalarni texnik jixatdan sozligi tekshiriladi.

O'quvchilarni uzini dars utishga tayyerligi tubandagilardan iborat: maxsus metodik adabietlarni urganish, dars bayonini ezish, uzining shaxsiy tayyergarligi (mashqlarni bajarib kursatish), suz tayyergarligi (buyruk berish, xisoblash, tushuntirish).

Yordamchi o'quvchilarni tayyerlash – ularni bosh vazifalar bilan oldindan tanishtirish, uy vazifalarini bajarib kelish, darsdar zarur bulgan didaktik materialllarni tayyerlash, erdamchi xakam va nazoratchilarni tayyerlashdan iboratdir(24,27,29,29).

## **1.2 Jismoniy madaniyat darslarida pedagogik nazorat.**

Jismoniy madaniyat darslarida pedagogik nazorat o'quv tarbiyaviy jarayonning muhim tomonlaridan biridir. O'quvchi va o'qituvchilarning ishiga rahbarlik qiluvchi shahslar darslarni baholab turadilar.

Darslarni muntazam va ob`ektiv baholay bilish muhim ahamiyatga ega bulib o'quvchilarni jalb qiladi, o'quv mehnatini kiziktiradi, o'qituvchiga esa o'quvchilarni jismoniy tarbiya anik boshkarishga yordam beradi.

Har bir sinf uchun o'qitishning ohirgi natijasi davlat ta`lim standarti buyicha "Jismoniy tarbiyada umumiy o'rta ta`lim o'quv dasturining talablari" asosida belgilangan (26,31,37,39) .

O'quvchilarni o'zlashtirishi - bilimlarni egallash sathi, urganayotgan harakatlarni tehnikasini egallash, shuningdek tehnik va jismoniy tayyorgarlikni aks ettiradigan o'quv talablarini bajarish natijalari bilan aniklanadi.

Darsning sifati, saviyasini belgilovchi asosiy kursatkich - kuyilgan anik vazifalarni kay darajada bajarganligi bilan belgilanadi.

O'quv materiallarini barcha o'quvchilar tomonidan tulik uzlashtirib olinishi eng asosiy yahshi variant buladi, ammo o'quvchilarning kobiliyatlari va tayyorgarligi bir hil emasligini hisobga olish kerak. Eng muhimi belgilangan vazifalarni o'quvchilarning kupchiligi uzlashtirib olishidadir. O'quvchilarni o'quv materiallarini ozchilik yoki hech kim uzlashtira olmasa yomon dars hisoblanadi. Dars vazifalarining kay darajada hal etilganligi hakida fikr yuritish uchun kuyidagilar talab kilinadi (17,19,22,26) .

A) o'quv materiallarini o'zlashtirish kursatkichlarini ob`ektiv hisobga olish. Bunday hisobga olish - tehnikani baholash va bajarayotgan mashqlarni mikdori va sifat kursatkichlarini darajasini aniklashni sinov-testlar orkali aniklash.

B) bu ma`lumotlarni kaydnomaga yozib borish.



V) vazifalarni bajarmaganlarni hisoblab chikish.

Darsning soglomlantirish va tarbiyaviy ahamiyatini ham hisobga olish zarur.

O'qituvchining metodik jihatdan tayyor ekanligini - darsni tashkil kilinishi, uning zichligi, yuklamalarni me'yorlash metodlarini o'quvchilarni uyushtira bilishni kumaklashishning himoya qilishini va darsning boshka tomonlarini reja buyicha tahlil qilish orkali belgilanadi.

Darslarni pedagogik kuzatish darslarni sifatini oshiradi va o'quvchilarni ish faoliyatida faolliklarini oshiradi.

Darslarning sifatini oshirish va takomillashtirishda pedagogik nazoratning tubandagi turlari mavjud:

A) dasrlarni tekst buyicha tahlil qilish.

B) darsning hronometraj ulchovlarini utkazish va zichligini aniklash.

V) O'quvchilarni pul's ulchovlarini utkazish - yuklamalarni boshkarib borish

G) Nazorat va ochik darslarni tashkil qilish.

Darslarni hronometrlash va pul'sometrajini olib borish.

Darslarni har tomonlama baholash uchun ularni hronometrlashga (kilingan ishni kogozga tushirish) kirishadilar va taklif kilingan yuklamaga organizmni javob reaksiyasini aniklaydilar. Ushbu maksad bilan kuzatish uchun o'rta tayyorgarlikka ega bulgan o'quvchi tanlanadi.

Kungirok chalinishi bilan sekundomer ishga tushiriladi va dars tamom bulmaguncha tuhtatilmaydi(34,38,39,41).

Kuzatuvchi mahsus tayyorlangan kaydnomaga shugullanuvchilar katnashayotgan va bajarayotgan barcha harakatlarni yozib boradi. Har bir turt dakikadan keyin tanlab olgan o'quvchini pul's kursatkichi kaydnomaga yozilib boriladi. Birinchi pul's kursatkichi oldingi darsdan chikishi bilan ulchanadi va u norma hisoblanadi. Ikkinchi marotaba turt dakikada ohirgisi dars tamom bulishi bilan ulchanadi.

Qaydnomani tuldiruvchi boshlab sekundomer kursatkichini yozadi keyin kerakli grafaga navbatdagi harakat kursatkichini belgilaydi. Har bir harakatga sarflangan vakt sekundomerni keyingi kursatkichidan oldingi kursatkichini ayirish bilan aniklanadi. Kaydnomada shugullanuvchilarni barcha harakatlari kayd kilinadi.

O'qituvchining faoliyati maksadga muvofik va muvofik bulmasligi mumkin. Misol, o'qituvchilarni darsga kech kolib kelishi, darsda anjom-uskunalar ni taht emasligi va boshka sabablarga kura dars vakti bekorga sarflanadi. Barcha bekorga ketgan vakt aniklanib kaydnomaga yoziladi. Dars tamom bulgandan keyin barcha grafadagi vaktlar vertikal buyicha kushiladi va bu kursatkichlar dars zichligini aniklash uchun kullaniladi.

Dars zichligini aniklashning 2 turi mavjud: 1. Umumiy zichlik, 2. Harakat zichligi ya`ni darsning motor zichligi.

Darsning umumiy zichligi maksadga muvofik sarflangan vaktning darsning umumiy (45 dakika) vaktiga nisbati bilan aniklanadi.

$$\text{Darsning umumiy zichligi} = \frac{\text{maksadga muvofik sarflangan vakt}}{\text{darsning umumiy vakti - 45 minut}} \cdot 100$$

Binobarin, darsning umumiy zichligini aniklash bilan o'qituvchining pedagogik mahoratiga baho berib bulmaydi. Darsda o'qituvchilar harakatlarni bajarishga, tushuntirishga, anjom-uskunalar, inventarlarni tarkatish va yigishtirishga ketgan vakt ni bir hil sarflamaydilar. SHuning uchun darsni umumiy zichligidan boshka motor zichligini ham aniklaydilar. Darsni motor zichligini aniklash uchun o'quvchilarni dars davomida fakat mashqlarni bajarishga ketgan vakt ni

$$\text{Darsning motor zichligi} = \frac{\text{mashqlarni bajarishga ketgan vakt}}{\text{darsning umumiy vakti - 45 minut}} \cdot 100$$

Darslarning umumiy zichligi 90% va motor zichligi 51% dan kam bulmasligi kerak.

O'zlashtirishni nazorat qilish.

O'quv - bilishi jaraenini muvaffakiyatli amalga oshirish uchun tubandagilarga amal qilish kerak: O'z vaktida va muntazam nazorat qilish, o'quv materiallarini o'zlashtirishni son va sifat kursatkichlarini ob`ektiv baholash, ish natijavlarini anik hisobga olish va boshkalar. Nazorat mazmuni o'quv fanining uziga hos hususiyati va darsda o'quvchilarning o'quv - bilish jaraenini, shuning bilan birga o'quv - tarbiyaviy jaraenning ayrim boskichlarini didaktik vazifalari bilan aniklanadi.

Nazorat o'qituvchi va o'quvchilar orasidagi uzaro mehnatining natijalari hakidagi ma'lumotlarni almashtirib turishni ta'minlaydi (12,16,18).

O'qituvchi o'quvchilarni harakatini kuzatish va surash asosida o'quv materiallarini o'zlashtirishni son va sifat natijalarini hakida ma'lumotlar oladi.

O'qituvchidan o'quvchilarga kuzatishning bahosi va hatolarni kelib chikish va uni tuzatish usullari hakidagi ma'lumotlar beriladi. O'qituvchi uz vaktida vosita va pedagogik ta'sir qilish metodlarini belgilaydi.

O'zlashtirishni hisobga olish tizimi.

O'quv tarbiyaviy jaraenning har hil boskichlarida har hil nazorat turlari kullaniladi:

1.Dastlabki hisobga olish - yangi o'quv materiallarini egallab olishga tayergarligini aniklab olish uchun amalga oshiriladi va kelgusi bo'limlarni urganish oldidan utkaziladi. Urganilgan (egallab olingan) harakatlar sathini vak jismoniy tayergarligi hisobga olinadi va kelgusida asosiy jismoniy rivojlanishini amalga oshirishda tayanch hisoblanadi.

2.O'zlashtirishni joriy (kundalik) hisobga olish - tekshirishni asosiy turi hisoblanadi. U har hil shakl usullarda amalga oshiriladi a) har bir darsdagi hisob - darsning asosiy vazifalarini bajarishdagi o'quvchilarni ogohlantirish va ogohlantirmaslik mumkin. Iekin baho kuyiladi va o'quvchilarga baho kuyiladi, b) dars davomida har bir harakatlarni baholashda bir eki bir necha o'quvchilarni kuzatib boriladi va dars ohirida baho kuyiladi va aytiladi, v) ogzaki surash - nazariy ma'lumotlarni, uyin koidalarni va boshkalarni surab baho kuyiladi, g) darsning barcha bo'limlaridagi mashqlarni baholash uchun - bahoga bajarish uchun chakirish.

O'quvchilar mashqlarni birin ketin bajargandan keyin baholanadilar va aytiladi.

3.O'zlashtirishni yakuniy baholash - chorak ohirida yigilgan baholar asosida kuyiladi. Jami baholar har bir chorakda 4 -5 tadan bulishi kerak. Chorakka baho chikarishda o'quv materiallarining asosiysi (tehnikasini bajarish, kursatilgan natijalarga karab) yuzasidan olingan baholar muhimdir (12,13,17,19) .

Nazorat qilishning asosiy metodi testlarni kabul qilishdir. Jismoniy tarbiya jaraenida o'quvchilarning jismoniy tayergarlik sathini aniklash uchun va o'quv

materiallarini me`erlashni bajarishni baholash uchun testlar kabul kilinadi.

Jismoniy mashqlarni te`nikasini egallab olishni nazorat qilish uchun berilgan bosqichda bir kancha ayrim yakinlashtiruvchi mashqlarni kullash mumkin. Misol: uzunlikka sakrashda yugurish bilan tepsinishni birgalikda urgatishda "qadamlab sakrash" nazorat mashqini olish mumkin.

Nazoratni samarasini oshirish uchun tubandagi shartlarga rioya qilish kerak:

1. Baholash ob`ektini belgilash- ayrim harakatlarni bajarish te`nikasi, basketbol tupini halkaga tashlash soni va boshkalar.

2. O`quvchilarni tayergarlik sathini hisobga olib harakat faoliyatni bajarishdagi namunaviy materiallarni har bir sinf uchun ishlab chikish.

3. Har bir nazorat mashqni bajarishga urinib kurinish sonini aniklash.

4. Baholash me`yorlarini ishlab chiqish.

Jismoniy sifatlarni nazorat qilish uchun nazorat mashqlarining 2 ta turidan foydalanadi: a) o`quv dasturining mazmuniga kiradigan harakat faoliyat va salomatlik majmuasiga kiradigan mashqlar, b) boshqa jismoniy sifatlarni rivojlanishini nazorat qilish uchun mahsus testlar tuzish.

Test natijalarini dastlabki joriy va yakuniy nazorat bilan taqqoslash, shuningdek o`quv normalari bilan solishtirish. Kuyilgan o`quv vazifalarini echilishi hakida fikrlash va o`quvchilarni jismoniy tayergarligidagi uzgarishlarni aniklash mumkin.

Bu esa jismoniy tarbiyaning vosita va metodlarini defferentsiallashtirishni engillashtiradi va o`quv ishlarini natijasini baholashni oshiradi(12,23,28,29).

Joriy nazoratning muddati 2 ta horlatni hisobga olgan holda belgilanadi:

1. Har hil jismoniy sifatlarni har hil uzgarish darajasiga ega. Misol: Egiluvchanlik va tezlikni o`shishi va so`nishi kuch va chidamlilikka qaraganda tez o`tadi.

2. O`quv yili mobaynida o`quv dasturining bo`limlarini o`zgartirib turish zaruriy sifatlarni rivojlanishida aniq o`quv materiallarini ta`sirini hisobga olish talab qilinadi.

Barcha sifatlarni rivojlantirishni ta`minlash uchun ushbu bo`limdagi sifatlarni rivojlantirishni boshqa bo`lim oraliq`ida, o`ziga hos bo`lmagan sifatlarni har bir bo`limni o`tish o`rtalarida nazoratni o`tkazish maqsadga muvofiq.

Nazorat metodlari oz vaqt sarf qilishni ta'minlashi kerak. Har bir test dars mazmuni bilan bog'lanishi, natijalarni ob'ektivligi, operativ ishlab chiqilishi va o'quvchilarga aytilishini ta'minlashi kerak.

Kartochkalar asosida yozma so'rash ham o'tkaziladi, 3 ta - 5 ta savolga yoki yo'q deb javob beriladi.

O'zlashtirishni nazorat qilish va baholash mezoni o'quv tarbiyaviy jarayonning eng asosiy tomonidir.

O'qitishning ohirgi natijasi har bir sinf uchun dasturda "O'quvchilarga talablar me'eri aniq belgilab berilgan".

O'quvchilarni o'zlashtirishi bilimlarning sathini o'rganayotgan harakat texnikasini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, o'quv me'yorlarini bajarish natijasi bilan aniqlanadi. Olingan baholar e'lon qilinib, o'qituvchi tomonidan asoslab beriladi.

Muntazam hisobga olish har bir darsda va o'qitish bosqichida baholash mezoni - differentsial yondoshish, hulqiga qaramasdan baholash.

Harakat texnikasini bajarishdagi baholash mezonini aniqlash muhimdir. Harakat texnikasini yil, oy davomida o'rganiladi. Shuning uchun utilmagan harakatlarni baholash mumkin emas. O'rganilayo'tgan harakatlarning texnikasini ayrim qismlarini ham baholash mumkin (12,14,17,18).

Tubandagi baholash ballari belgilangan-

"5" ball - mashq to'g'ri, aniq va hatosiz bajarilgan

"4" ball - mashq tugri bajarilgan, lekin 2 hato bo'lgan

"3" ball - mashq negizi (asosi) tugri bajarilgan lekin 1 ta kupol hato yoki 3 ta hato bulgan mashqlar texnikasini buzilishiga olib keladigan hatolar.

"2" ball - mashq notugri bajarilgan texnika negizini buzilishiga olib keladigan 3 ta va undan kup hatolar mavjud bulgan.

"1" ball - mashq mutlako bajarilmadi.

Dastlabki nazorat bosqichida baho qoida bo'yicha qo'yilmaydi. Ammo o'qituvchining ishchi daftarida qayd qilinadi. U kelgusi harakatlarni texnikasini o'zlashtirishni va jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi o'zgarishlarni aniqlash

uchun ma`lumot hisoblanadi (16,18,19,21).

Joriy hisobga olishda o`quv topshiriklarni bajarilishi baholanadi va o`smir jurnaliga qo`yiladi. Baholanadigan o`quvchilar soni har hil bo`lishi mumkin. Dars jarayonida joriy baho o`quvchilarni o`quv bilish faoliyatini tarkibiy qismlaridan ihtieriy birini ayrim baholashi mumkin: jismoniy mashqlarni tehnikasini o`zlashtirishni, bilimlarni egallashni, harakat faoliyatni bajarishdagi sonli ko`rsatgichlarga erishishini baholash.

O`quv materiallarini boshlangich o`rganishda engil sharoitlarda, takomillashtirishda esa qiyinlashtirilgan sharoitlarda (o`yinlarda, musobaqa sharoitida) baholash mumkin (25,27,29,31) .

Yangi materiallarni o`rganish eki o`tgan materialllarni mustahkamlash darslarida tanlab baholash amalga oshiriladi. Nazorat darslarida esa guruh yoki yoppasiga (barcha o`quvchilar) baholanadi.

Yakuniy baho, shuningdek chorak va yillik baholash ommalashtirilgan harakterda bo`lib, barcha joriy baholarni va uy vazifalarini bajarish natijalarini hisobga olgan holda chikariladi.o`zlashtirishni yakuniy hisoblash joriy hisoblash natijalari asosida chorakka, yillik baho esa - choraklik baholar asosida chikariladi. Choraklik baho chiqarishda o`quvchilarni harakat tehnikasini bajarishni yoki nazorat darslarida olingan baholari asosida qo`yiladi.

### **1.3.O'quvchilar jismoniy tarbiyasining o'quv ishlari shakli**

O'quv ishlari – o'quvchi jismoniy tarbiyasini tashkillashning asosiy shakli bo'lib, maktab jismoniy tarbiya tarzida uyushtiriladi. Dars jismoniy tarbiya mashgulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shugullanish mashgulotlarning alohida shakli bo'lib u umumta'lim maktablari, akademik, kasb-hunar litseylari, Oliy o'quv yurtlari va boshqa o'quv muassasalardagi mashgulotlardan o'zining maqsadi va vazifalari bilan farqlanadi (12,17,26,29).

Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkillanishini turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashgulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu yo'nalishida ma'lum natijalarga erishishni maqsad qilib qo'yish mumkin. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o'qitilgan (o'rgatilgan)ni va keyin o'qitiladigan mavzulari bir biri bilan harakatning ayrim yoki bo'laklari bilan albatta boglanishi va tuzilishi bilan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining xarakterli tomoni shun-daki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontingent bilan bir necha yilga mo'ljallangan dastur asosida hamda ma'lum tizimga solingan jadval asosida tashkillanadi. Darslar umumiy jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo'lga qo'yish maqsadida o'tkaziladigan mashgulotlarning tizimli va nisbatan tejamli, samarali shaklidir (17,23,26,28) .

Jismoniy mashqlar bilan shugullanish mashgulotlarning boshqa tipik formalari o'zining davriyligi, tizimli emas-ligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan dars-lardan tubdan farqlanadi. Ko'pincha mashgulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to'ldiradi va uni xususiy va umumiy vazifalarini to'ldirishda qo'shimcha rol o'ynaydi. Lekin ular aholini fizkulptura bo'yicha ma'lum darajadagi talablarni to'la qondirib mustaqil ahamiyat kasb etadi.

#### **1.4 Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar**

Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bogliq. Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.

Jismoniy tarbiya darslari ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash va sog'lomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayoni-ning umumiy vazifalaridan kelib chiqib, har bir dars uchun aniq «tanishtirish», «o'zlashtirish», «mustahkamlash», «takomillashtirish»dek mazmunga ega bo'lgan xususiy vazifalarni qo'yish va uni hal qilishni nazarda tutadi (12,18,25,29) .

Ta'lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga hamda o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo'llashga o'rgatishga yo'naltiriladi. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi.

Ta'limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur vazifalar boshqa hillarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoy qiladi. Masalan, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik jihatdan mukammal o'rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, buni hal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shugullanuvchini harakat koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o'zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o'zlashtirilayotgan harakatga o'xshash harakat zahirasi ham bogliq (27,29,33,34) .

Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi. Ta'limning vazifalari, yuqoridagilardan tashqari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sogliqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan ham hal



qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta'lim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar – e'tiborlilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomliligi, maqsadga intilishi, mustaqilligi va qiyinchiliklarni engishdagi qat'iyyati va boshqalarni qo'shib tarbiyalash talab qilinadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish tegishli kiyim bosh bilan shugullanishni, mashgulotlarning joylarida zaruriy sanitariya-gigiena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda o'tkazilishi, sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi (12,17,19,21).

Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o'tkazishning usuliy asoslari

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyliigi, shugullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bogliq (24,29,33).

Darsning uyushtirilishining ta'minlanishi quyidagilarni:

1) tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) moddiy-texnik jihatdan ta'minlashni; 3) darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

Darsni o'tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratish deganda jismoniy mashqlar bilan shugullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog'lomlashtirish effektidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlarni tushuniladi.

Shunga ko'ra mashgulotlarni o'tkazish joyining qatiyyan belgilangan tibbiy-gigienik normalarga muvofiqligiga erishish. Sport zali uchun havo temperaturasi (eng ma'quli) 14-16<sup>0</sup>S da ushlanishi. Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi. Aniqlanishicha, inson o'pkasida u tinch turgan holda havo ventilyatsiyasi almashishi minutiga 4 dan 6 l atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan

mashqlarda (yugurish, sport o'yinlari) organizmni havo yutishi 10 va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot joylarini toza havo bilan ta'minlashning ahamiyati muhim (42,43,44) .

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar) polni tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so'ng zal polini xo'llangan pol latta bilan namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng esa shugullanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shugullanuvchi sog'ligiga katta putr etkazadi, tanani, sport formalarini kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy texnik ta'minlash deganda, darsning optimal zichligini ta'minlashga imkon beradigan, qo'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli hal qilish uchun kafolat beradigan, etarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjom-lari va mashg'ulot joyi nazarda tutilgan.

Oxirgi yillarda ko'pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko'pchilik o'quvchi shugullanishi mumkin bo'lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajyorlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori effektli tashkiliy formasini vujudga kelishi, oxir oqibat mashg'ulotlar natijalarini oshishiga olib kelmoqda (12,16,18,20) .

Jismoniy tarbiya darsning mazmuni dars mashg'ulotlarini sifatini belgilovchi to'rtta asosiy komponentning umumiylikida ifodalanadi. Bu elementlar o'zaro uzviy bog'langan va darsning xarakterli komponentlari deb ataladi, ular:

a) darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar. Darsning mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda shugullanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqa ma'noda dars mazmunining bir qirrasini xolos (23,25,29,34) .

Tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri. Bu

komponent shugullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo'lib, ular: pedagogni eshitish, ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish, harakat faoliyati orqali hosil bo'lgan tasavvurni ustida fikr yuritish, bajarilishi lozim bo'lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish, uni bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish, o'z hissiyotini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emotsionallikni boshqarish va h.k.lardir. Shugullanuvchilarini dars vazifasini hal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari dars mazmuni asosini tashkil qiladi.

v) pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib, quyidagicha holatlarda namoyon bo'ladi. Uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shugullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlab, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek shugullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlab va faoliyatlarini yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilishdek ta'lim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o'ynaydigan muhim asosiy holatlarni o'z ichiga oladi (12,17,19,25).

g)shugullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashq-larni bajarishda sodir bo'ladigan fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o'zgarishlar dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanadi. Malakalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o'zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo'ladigan yashirin (latent) davr darsning mazmunining to'rtinchi komponenti hisobiga sodir bo'ladi. Bunda o'qituvchi faoliyati va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi. Rejalashtirilgan o'quv tarbiyaviy ishlarni sodir bo'lmoqdami yoki yo'qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo'riqnomalar tayyorlanadi.

### **Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi**

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq masalalarning eng muhimi uni qanday tuzish masalasidir. Darsni tuzilish qonuniyatlari haqidagi gapirishdan avval uni qanday strukturaviy birliklardan tashkil topishini belgilab olish va aniqlash kerak bo'ladi. avvaligi dars haqida yikr bildira etib uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va davomiyligiga qarab «dars sxemasi» atamasi qo'llanila boshlandi. Keiynchalik darsga qo'yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning me'yori (dozasi)ga qarab «dars rejasi» degan atamalar qo'llanildi. «Darsni strukturasi» degan atama birinchi marotaba V.V. Belinovich tomonidan (1939) qo'llanildi va o'rinli ravishda darsni tuzilishi deb to'g'ri nomlandi. Belinovich tuzilishi darsning vazifalari va jismoniy tarbiyani mazmuniga qarab belgilanishini uqtiradi. N.N. Efremov (1959) birinchi maro-taba «darsning tuzilishi» degan tushunchaga ta'rif berishga urindi va dars strukturasi deganda mashgulotni tarkibiy (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov) qismlarini o'zaro joyla-shishi va munosabatini nazarda tutdi xolos. K.A. Kuzminaning fikricha (1960) esa darsning tuzilishi – bu uni qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsni har bir qismini davomiyligi deb ta'rif berdi. Darsni tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy dabiyotlarda turlicha fikrlar mavjud. Lekin hozirgi kunda bu baxslarga chek qo'yilgan va darsni tuzilishini uch qisimli tarkibga ega deb qabul qilingan.

Dars tuzilishining loyihasi alohida, darslarni tuzishda foydalaniladigan dars konspekti orqali ifodalanadi. Darsni tuzilishi o'qituvchini darslarga mashqlarni oqilona tanlashga, materiallarni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani me'yorini aniq belgilashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini belgilangan vazifa asosida izchil o'rganishni yo'lga qo'yadi. Dars uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilishda qo'llaniladigan ta'limning usuliyatiga aniqlik kiritadi va uni qo'llash uchun darsning qismlari yoki ularning ayrim bo'laklaridan qanday foydalanish lozimligini belgilaydi (17,19,24,28).

Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifalarni hal etish ko'pincha shugullanuvchilar organizmidan ma'lum darajadagi zo'riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyor bo'lishi kerak.

Buyuk rus olimi I.P. Pavlov organizmni qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishi zarurligini uqtirib, mashqni asta-sekinlik bilan takrorlash ma'lum fiziologik qoidalarga asoslanishni taqazo etadi deb uqtirdi. Bu ko'rsatma o'qituvchi zimmasiga shugullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni hal qilish darsning boshida emas ma'lum tayyorgarlikdan so'ng, mashg'ulotlarni, darslarni oxirida hal qilinishi lozimligini, shu mashg'ulotdagi asosiy vazifalarga shugullanuvchilarning organizmini uyushtirish, zarur kay-fiyatni vujudga keltirish va belgilangan vazifalarni bajarishga, mashqni o'rganishga bo'lgan ishtiyoqni shakllanishini mashg'ulotlar davomida talab darajasiga ko'tarish lozimligiga to'xtaldi.

O'quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hal qilish ko'pincha shugullanuvchi zo'r berayotgan ya'ni uni faolligini oshgan davriga to'g'ri kelishligini amaliy ahamiyati katta. Ularning organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsii-onal holatdan vazmin holatga birdan o'ta olmaydi. Shunga ko'ra darsni tuzishda xotirjam holatga o'tish va mashg'ulotlarni uyushtirilgan ravishda tugallash maqsadga muvofiq bo'ladi (24,27,29,31) .

Har bir dars uch qismlig tarkibiga ega ekanligi haqida yuqorida fikr bildirdik va ular tayyorlov, asosiy va yakunlov qismi deb nomlanadi.

1. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismi uchun 8-12 daqiqa vaqt sarflanadi. Boshlangich sinflarda esa 20 daqiqagacha bilish mumkin. iqlim sharoiti sovuq, issiq va h.k larga qarab sarflanayotgan vaqt biroz ko'paytirilishi mumkin. Tayyorlov qismi asosan darsning asosiy qismida beriladigan jismoniy yukka o'quvchi yoki shugullanuvchi organizmini funktsional holatini tayyorlaydi. Organizmning funktsional holatini darsning asosiy qismiga tayyorligi o'quvchini harakat koordinatsiyasining yaxshilanganligi, peshonada engil terlash yuzida qizillikni paydo bo'lishi o'quvchining harakat faolligini ortishi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emotsional holatini ko'tarinkiligini kuzatilishi orqali aniqlanadi.

Uni tuzilishi darsda echiladigan pedagogik vazifalariga ko'ra «tash-kiliy daqiqa» deb boshlanadigan qism bilan boshlanib, o'quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (5-sinf dan boshlab) raport qabul qilish salomlashishni o'z ichiga oladi va unga 1-1,5 daqiqa vaqt sarflanadi. Tashkiliy daqiqadan so'ng lozim bo'lsa diqqat uchun mashqlar, darsni vazifasi yoki mavzusini e'lon qilish, qaddi-qomat uchun mashqlar, nafas olish ritmi, yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlashtirish, tana bo'g'inlari, muskullari uchun harakatda, o'quvchilarni to'xtatib, turli xil mashqlar bajartiriladi. Darsning tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo'lgan harakat faoliyati uchun «tayyorlov» va «yo'llanma beruvchi» mashqlar bilan tugallanadi.

2. Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi uchun 25-30 minutgacha (45 minutli darslarda) vaqt sarflanadi va o'qituvchi tomonidan tuzilgan dars stsenariyasi yoki uning rejakonspektiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat tandarti dasturidagi shu sinf uchun rejalashtirilgan yangi mashqlar uqtiriladi, yoki avvalgi sinflarda o'zlashtirilgan jismoniy mashqlar, harakat faoliyatlari tanishtiriladi, o'zlashtiriladi, mustahkamlanib takomillashtiriladi. Darsning asosiy qismini tuzilishi uchun yagona «standart sxema» mavjud emas. darsning bu qismi uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va usuliyatlar, ulardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturining bo'limlari (gimnastika, engil atletika, suzish, kurash, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar)ni o'quv materialini o'qitish o'zining uslubiy xususiyatlari bilan darsning asosiy qismini turlicha tashkillash talabini qo'yadi. Darsning asosiy qismining talablarni hal qilish o'quvchilar faoliyatini guruhli, individual, frontal, uzluksiz-ulab, aylanib yurib yuajarish, kreystring usuliyatlari orqali maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olishni taqazo etadi (12,24,28,31) .

Darsning bu qismida o'qituvchilarning yordamchilari-fizkulptura faollarining ahamiyatini e'tirof etmay ilojimiz yo'q. Ular o'qituvchi tomonidan

haftaning boshlanishida instruktiv mashg'ulotlar uchun to'planadilar va ularga darsning asosiy qismida alohida guruhlarda yo'riqchi vazifasini bajarish usuliyati o'qituvchi tomonidan o'rgatiladi.

**3. Jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi** dars uchun ajratilgan umumiy vaqtning 3-5 daqiqa sarflanadi. Unda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turli xil harakatli o'yinlar va estafetalar va jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Darsning asosiy qismida ko'tarilgan emotsional holatni pasaytiruvchi va saf mashqlar bajartiriladi, dars yakunlanadi (o'quvchilar ragbatlantiriladi, lozim bo'lganlariga tanbehlar beriladi, 5-6 nafariga jori baho qo'yiladi), uyga vazifa uchun mashqlar tushuntiriladi va dars o'tkazilgan joy (sport maydoni, sport zali va boshqa)dan uyushgan holda kiyinish xonasiga kuzatish tashkillanadi. Boshlangich sinflarda o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng o'quvchilarini, o'qituvchining o'zi kiyinish xonasiga kuzatib qo'yadi (23,27,29,32).

Turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini taqqoslash natijalari tahlili birinchidan, qonuniy ravishda ularni bir-biridan farqlanishini ko'rsatdi. Ikkinchidan, jismoniy tarbiya darslarining bir xil yoshdagilar chegarasida o'tkazilgan asosiy qismlari darsning turiga bogliq. Uchinchi-dan, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarini davomiy-ligini o'zgarishi o'quvchilarni yoshiga bogliq. Boshlangich sinflarda darsning asosiy qismlari nisbatan bir xilda, ya'ni tayyorlov va yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qism-ning davomiyligidan ozgina farqlanadi xolos. Yuqori sinflarda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan keskin farq qiladi. Boshlangich sinflarda bolalar psixologiyasi va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy kuchining ozligi darsning asosiy qismida ularni organizmini va diqqatini oldinda turgan qiyin harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun ko'p vaqt sarflashni talab qiladi. Bundan tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko'rsatish katta yoshdagilarga nisba-tan sekin olib borilishi darsni qismlarida o'qituvchi tomonidan ko'p vaqt sarflashni taqazo etadi. Kichik yoshdagilarda yakunlov qismini asosiy qism hisobidan uzunroq bo'lishining, sababi navbatdagi

darsga o'tishga oldindan tayyorlanish lozimligidan kelib chiqadi va shu bilan asoslanadi. O'rta va yuqori sinfga o'tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflangan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki o'quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi yuqori bo'ladi. Tushuntirish va ko'rsatish uchun kam vaqt sarflanadi, asosiy qismida o'quvchilar tomonidan katta hajmdagi yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko'ra tayyorlov asosiy yakunlov qismlarining turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilishi turlicha va o'zlarining xususiyatlari bilan farqlanadi.



### **1.5. Jismoniy tarbiya darsida mustaqil malakalarini shakllantirish**

O'quvchilarni mustaqil ishlashi mashgulotlarni tashkil-lashning alohida shakli sifatida ham, belgilangan vazifalarni hal qilish uchun o'quvchi faoliyatini tashkillash usuliyati tarzida ham ko'zga ko'rinishi mumkin. Mustaqil ishlashni o'rgatishning asosiy va xususiy maqsadi mashgulotlarda o'quvchilarni mustaqil shugullantirilishini tarbiyalash.

O'quvchining faoliyatidagi mustaqil ishlash malakasining dastlabki belgilari, tashqaridan yordamsiz yoki ahamiyatsiz darajadagi yordam bilan ishlashi orqali namoyon bo'ladi (12,13,17,20).

O'quvchining mustaqilligining darajasi uni yoshiga xos anglashi imkoniyatlari va o'quv materialining mazmuniga bogliq.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda mustaqillik birinchi navbatda taqlid qilish va uni qaytarish tarzida namoyon bo'ladi. O'rta va katta maktab yoshida mustaqil ish quyidagicha olib boriladi: 1) bilimning turli xil manbalari – jismoniy tarbiyaning darsliklari, o'quv va ko'rgazmali qurollaridan foydalanish bilan; 2) amaliy o'quv material–vazifalar ko'rsa-tilgan o'quv kartochkalari, buyurtma qilingan mashqlar, o'rga-nishni nazorati-kartochkalari, dasturni o'rgatuvchi algoritmlar printsipli asosida tuzilgan vazifalar asosida va boshqalar(23,25,29,32).

O'quvchilarni o'quv va ko'rgazmali qurollarni o'rganish orqali mustaqil ishlari ular tomonidan tekst matnini, ko'rgazmali qurolida ifodalangan mazmunni o'rgangandan so'ng o'qituvchini bilimlar nazorati dasturidagi tanlab olingan savollarga va uning turli variantlariga bergan javoblari tarzida namoyon bo'ladi.

O'quv vazifa kartochkasida (oldin o'zlashtirilgan harakat faoliyatlarini mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun), har bir shugullanuvchini bitta dars (yoki bir necha dars) davomida jismoniy mashqlar sanalgan bo'ladi. Kartochkalar bo'yicha muvaffaqiyatli ishlash faqat o'qituvchi bilan o'quvchi-larni bir-birlarini to'la tushunishlari va yaxshi moddiy texnik bazani mavjud bilishligi

orqali amalga oshiriladi xolos. Bu o'quvchilarga bir-biriga xalaqit bermay, o'zini navbatini u yoki bu snaryadda kutmay bajarish imkonini beradi.

Buyurtma tarzidagi mashqlar – mashq-buyurtmaning ma'nosi shundan iboratki, shugullanuvchilarga xar tomonlamalilik, ma'lum darajadagi xushyorlik, o'ziga ishonishdek xislatlarni namoyon qilish talabini qo'yadigan harakatlar (mashqlar) tavsiya qilinadi.

Nazorat qilib ta'lim beradigan topshiriqlar orqali ko'rsatma, vazifa berib darsning vazifasini hisobga olish bilan o'quvchilarni mustaqil ijodiy faoliyatga yo'naltiriladi. Bunday topshiriqlar har bir sinf, dars, ta'lim etapi uchun ishlab chiqiladi. Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi nazorat - ta'lim topshiriqlarining xillari qo'llaniladi: a)harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha; b)umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'yicha; v)harakat faoliyatining tashkillashni ratsional shakllarini anglab olish o'yinlar va musobaqalarda individual va guruhlar bilan bajariladigan mashqlarda taktik usullarni maqsadga muvofiq qo'llash orqali.

Topshiriqning birinchi qismi ta'lim yo'nalishiga ega (masalan, chigal yozish uchun tavsiya qilingan poyma-poy, chala mashqlardan ularni ketma-ketligiga rioya qilib kospleks tuzish), ikkinchi qismi-nazorat yo'nalishi (masalan, tuzilgan kompleks bo'yicha sinf bilan chigal yozish o'tkazish) (23,27,29,33) .

Algoritm tipidagi ta'lim programmasi asta-sekinlik bilan qiyinligi oshiriladigan, bir-biri bilan o'zaro bogliq komplekslarni va sekin-astalik bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yo'naltirilgan o'quv vazifalarini o'z ichiga oladi. Kompleks 5-6 seriyadan iborat o'quv vazifalaridan iborat. Birinchi seriyada o'zlashtirilishi kerak bo'lgan harakat faoliyatini egallash uchun o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Ikkinchisi-o'rganilayotgan harakat faoliyatidagi dastlabki holatni (yoki asosiy elementni) o'zlashtirish uchun mashq beriladi. Uchinchi-o'zlashtirilishi lozim bo'lgan harakatni bajarilishini ta'minlovchi mashq beriladi va uni yordami bilan faoliyat o'zlashtiriladi. To'rtinchi va beshinchi seriya- harakat faoliyati texnikaini ayrim qismlari (elementlari)ni o'zlashtirilishi

bilan bog'liq mashqlarni, oltinchi seriya-texnikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi (12,16,18,21) .

O'quvchilarni mustaqil ishga tayyorlashda bajarilishi lozim bo'lgan mustaqil faoliyatning hajmi, undan kelib chiqadigan maqsad nimadan iboratligiga aniqlik kiritiladi, shuningdek, mashq texnikasini bajarish (agar texnika ularga tanish bo'lmasa) ya'ni o'quvchilarni bajarishi lozim bo'lgan vazifa haqida to'liq ko'rsatmalar, tushuntirishlar qilinishi lozim bo'ladi.

Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarilayotganining asosiy nazrat vositasi, o'quvchilarni harakat faoliyati va ularning javoblaridir, shuningdek ularning javoblarini to'g-riligi, xatolarining soni va xarakteri haqidagi o'qituvchining analitik faoliyatidir(17,26,29).

Darsda o'quvchilarni mustaqil faoliyati bo'yicha pedagogik zo'r berishning mantiqiy yakuni, ularning yutuq va kamchiliklarini aniqlash haqida o'tkaziladigan muhokamadir. Unda dars, o'quvchi, o'qituvchi faoliyati mukammal tahlil qilinadi va o'quv faoliyatlarining xarakteri va to'g-riligiga baho beriladi. o'quvchilarning mustaqil ishini samaradorligini oshirish uchun o'quv jarayonining tashqi tomoni bilan birga qatorda ichki tomonining teskari aloqasini yo'lga qo'yilishi ya'ni o'quvchining o'zi mustaqil ishi natijalariga ko'ra olgan, egallagan, o'zlashtirgan bilimlari haqida ma'lumotining ahamiyati katta.

Mustaqil ish paytida ichki aloqa va uni teskarisini yuzaga keltirishning imkoniyati o'z-o'zini nazorat va o'zini-o'zi tekshirish orqali yo'lga qo'yilsa natija kutilgandek bo'ladi.

O'z-o'zini nazorat qilish malakasini rivojlanganligi darajasining ko'rsatgichi jismoniy mashqlarni bajarishda va pedagog tomonidan qo'yilgan vazifaning natijasini o'quvchi tomonidan mustaqil muvofiqlashtira olishi qobiliyati orqali namoyon qiladi. O'quvchining o'zini, o'z faoliyati bo'yicha kamchi-liklari va yutuqlari hamda o'zining ijobiy tomonlari haqidagi fikrining mavjudli, shular haqida suhbat, baxs, munozaraga maxtalligini tarbiya jarayonidagi mohiyati beqiyosdir.

O'z faoliyatiga tuzatishlar kirita olishi, uni to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida o'ziga baho bera olishi jismoniy tarbiya darsida yoki jismoniy mashqlar bilan shugullanish mashg'ulotlarida o'qituvchining o'z o'quvchilariga mustaqil ishlash malaka-sini berganligidan dalolatdir. Bu malakani berish butun dars davomida emas, uni bir bo'lagi yoki qismida ham davom ettirilishi tarbiya jarayonining samarasiga tag zamin (poydevor)dir.

Jismoniy tarbiya darsiga quyidagi talabalar qo'yiladi:

- jismoniy tarbiya darslari muayyan umumiy va xususiy vazifalarga ega bo'lishi; umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa alohida olingan bir dars mobaynida hal qilinishi; dars usuliy tomondan va tarbiyaviy jihatdan to'g'ri tashkil qilinishi; oldingi o'qitilgan materiallarni mashg'ulotlarda izchil davom ettirish va ayni paytda ular yaxlit tugallangan, muayyan darajada bo'lgusi darsning vazifasi va mazmuni bilan bog'lanishi; o'quvchilarning tarkibi, ularning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash, qaddi qomatni shakllantirishdek tarbiyalash uchun yordam beruvchi mashqlar va o'yinlarni to'g'ri tanlash; darsni o'quvchilar uchun qiziqarliligi ularni harakat faoliyatga da'vat ettishi; jismoniy tarbiya darsi o'quv kuni tarkibidagi boshqa darslar bilan muvofiq, uzviy olib borilishidek talablar jismoniy tarbiya darsining asosiy talablaridir (23,26,28,32) .

## **II-BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL ETISH.**

### **Tadqiqotning vazifalari:**

1. Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik tahlillar maqsadini aniqlash.
2. Jismoniy madaniyat darsini tahlilida yoritilish lozim bo'lgan masalalarni aniqlash.
3. Darsda o'qituvchining rahbarlik roli, o'zini tutishi va faoliyatini tahlilini o'rganish.
4. Jismoniy tarbiya darsida tarbiyaviy ishni amalga oshirish tahlilini ahamiyati o'rganish.
5. Jismoniy madaniyat darsining qismlarini pedagogik tahlili samaradorligini aniqlash.
6. O'quvchilarni dars davomidagi intizomi, xulqi, o'zlarini tutishi va ularning faoliyatini tashkil qilishni o'zlashtirishni tahlilini o'rganish.

### **2.2. Tadqiqot uslublari.**

Qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun ishda quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalanildi: ilmiy – uslubiy adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil etish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, matematik-statistik uslublari.

#### **2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini taxlil qilish va umumlashtirish**

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilishda ilmiy amaliy anjumanlarda va konferentsiyalarida ishtirok etgan o'qituvchi va talabalarni 40 dan ortiq adabiyotlari o'rganildi va taxlil qilindi. Ilmiy uslubiy adabiyotlar va taxlilida o'rganilayotgan masalaning xolati aniqlandi, nazariy asoslarining amaliyotdagi xolatiga muvofiqligi belgilandi, mavzuga oid maxsus manbaalar mazmunidan keng foydalanildi.

Maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarning ilg'or ish tajribalarini o'rganish umumlashtirish va tahlil qilindi. Har bir sinf uchun o'qitishning ohirgi natijasi davlat ta'lim standarti buyicha "Jismoniy tarbiyada umumiy o'rta ta'lim o'quv dasturining talablari" asosida belgilangan. O'qituvchining metodik jihatdan tayyor ekanligini - darsni tashkil qilinishi, uning zichligi, yuklamalarni me'yorlash metodlarini o'quvchilarni uyushtira bilishni kumaklashishning himoya qilishini va darsning boshqa tomonlarini reja bo'yicha tahlil qilish orqali belgilanadi.

### **2.2.2 Pedagogik kuzatuv.**

Maktabda jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda taxlillarning ahamiyatini o'ziga xos xususiyatlarini ochish uchun pedagogik kuzatuvlardan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida Urganch shahridagi 14- son maktabda jismoniy tarbiya darslari tahlil qilindi.

### **2.2.3 Pedagogik tajriba.**

Pedagogik tajriba maktabda jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda taxlillarning ahamiyatini o'ziga xos xususiyatlarini ochish va uslublarning samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi.

### **2.2.4 Matematik-statistik uslublar.**

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarining tajribadan oldingi, tajriba davomidagi hamda tajriba oxiridagi natijalari matematik statistik qayta hisoblab chiqildi va taxlil etildi. Tadqiqot natijalarini taqqoslashda oddiy matematik statistik usullardan: o'rtacha arifmetik ko'rsatkich ( $\bar{X}$  o'rtacha) dan foydalandik.

## **2.5. Tadqiqotlarni tashkil etish**

Tadqiqotlar Urganch shahar 6-sonli maktabda uch bosqichda tashkil etildi. Birinchi bosqichda tadqiqotning ilmiy yo'nalishini aniqlandi, adabiyotlar tahlil qilindi, pedagogik tajriba o'tkazish va tadqiqotni tashkil etish dasturi ishlab chiqildi (2018 yilning noyabrdan 2019yilning martgacha).

Ikkinchi bosqich 2018 yilning martdan 2019 yil maygacha davom etdi. Bu bosqichda pedagogik tajribani tashkil etish va o'tkazish dasturi ishlab chiqildi.

Uchinchi bosqichda pedagogik tajriba amalga oshirildi.

### **III.BOB. PEDOGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAXLILI**

#### **3.1 Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasi**

Jismoniy tarbiya darslari uni tashkillash xarakteriga ko'ra, darsdagi tarbiya yoki ta'limning yo'nalishiga ko'ra, darsga qo'yilgan pedagogik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyalanadi. Biz darsning pedagogik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasiga to'xtalishni lozim topdik. Ular: «kirish», «yangi materialni o'zlashtirish», «aralash», «mustahkamlash va takomillashtirish», «yakuniy darslar» deb xillanadi.

1. Kirish darslari o'quv yilining, o'quv choraklarining birinchi, shuningdek, o'quv choragi uchun rejalashtirilgan dasturning yangi bo'limi yoki mavzularini boshlanishidagi darslar. Bunday darslar o'zining mazmuni va tuzilishiga ko'ra, an'anaviy darslardan biroz farqlanadi. Ular ma'ruza, suhbat, o'zaro muloqat tarzida tashkillanishi mumkin. O'qituvchi o'quv-chilarga o'quv yili, o'quv choraklari uchun jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturi bo'limlari bo'yicha hal qilinadigan umumiy vazifalar, har bir o'quvchining individual xususiyat-larini hisobga olgan holda vazifalar va ularning mazmuni bilan o'quvchilarni tanishtiradi, lozim bo'lgan talablarni qo'yadi. Kirish darslari yangi o'quv materialini tanishtirish vazifasini ham hal qilishi mumkin.

Kirish darslari o'zini tuzilishiga ko'ra xillanishidan tashqari quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi: 1. O'quvchilar diqqatini yigish. 2. Yil uchun o'quv ishlarini vazifalari va mazmuni bilan tanishtirish. 3. Sinf fizkulptura tashkilotchisini saylash. 4. Uyga vazifa.

Kirish darslarining qayd qilingan elementlari turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan turlicha tashkillanadi.

2. Yangi materialni o'zlashtirish darslari mazmunan darsning xilini atalishiga mos tushib, faqat dasturning yangi mavzularinigia o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi, o'zidan oldingi turkum darslari nihoyasi bilan boglanadi va o'zining quyidagi asosiy elementlaridan tarkib topadi:

1. O'quvchilarni diqqatini yigish. 2. Organizmni tayyorlash (umumiy chigal yozish). 3. Qoidalar, harakat texnikasi va taktikasini o'zlashtirish.  
4. Yuklamni ozaytirish. 5. Darsni yakunlash va uyga vazifa.

Qayd qilinganlardan tashqari boshqa elementlar ham mavjud lekin ular o'zlashtirish darslarining tipik tuzilishiga aytarli darajada ta'sir ko'rsatmaydi.

Darsning ushbu xilini asosiy xususiyati faqat yangi materialni o'qitilishida bo'lib, o'qituvchi va o'quvchilar uchun belgilangan talablarni qo'yadi. Bu talablar darsni amaliy ahamiyati, uning hayotiy-zaruriy harakat malakalari bilan boyligi va ular bilan bogliqligi, o'quvchilar uchun qiziqarliligi, ularni faolligini oshira olishligi tarzida namoyon bo'ladi.

3. Aralash darslar – pedagogik vazifasiga ko'ra dars xillarining boshqa turlaridan farqli o'laroq jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan amalda ko'proq foydalaniladi. O'z mazmuniga ko'ra bu darslar ta'lim jarayonining tanishtirish, o'zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirish etaplarining mazmunini o'z ichiga oladi va har bir dars (yoki mashg'ulot)da ham yangi o'zlashtirilmagan, yoki oldin o'zlashtirilgan, mustahkamlangan, takomillashtirilgan materialni o'qitadi. Bunday darslarda yangi material bilan va o'rganilganlarni bajarish, takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Darsning asosiy qismida mashqlarning bir turiga xos yangi materialni berish va unga o'qitish uchun nisbatan ko'proq vaqt ajratilishi lozim.

Aralash darslar o'zining quyidagi tarkibiy elementlaridan tashkil topadi: 1. O'quvchilarning diqqatini uyushtirish. 2. Organizmni tayyorlash (umumiy va maxsus chigal yozish). 3. Yangi materialni o'zlashtirish. 4. O'rganilgan harakat faoliyatini takrorlash (mustahkamlash) va takomillashtirish. 5. Yuklamani pasaytirish. 6. Darsni yakunlash va uyga vazifa.

Boshlang'ich sinflarda darsning elementlarini o'zaro munosabati o'rta yoshdagilar, ayniqsa katta maktab yoshidagilardagiga nisbatan bir maromda. Chunki «diqqatni yigish», «yuklamani pasaytirish», «darsni yakuni va uyga vazifa berish» kichik maktab yoshidagilarda ko'proq vaqtni oladi. Qolaversa bu yoshdagilar safda va boshqa jixozlar bilan mashqlarni bajarish uchun ko'p vaqt sarflaydilar. Shunga



ko'ra darsning bu xilini asosiy qismida ayrim xollarda 7-10 daqiqa atrofida vaqt sarflanishi mumkin. Beshinchi sinflarga borib dars element-larining munosabati nisbatan tenglashadi, 7- va ayniqsa 9-sinflarda dars elementlari uchun ajratilgan vaqtning muno-sabati keskin farqlanadi. Ayrim elementlarga juda qisqa vaqt ketsa ayrimlariga esa aytarli ko'p vaqt sarflanadi. Darsning xiliga qarab bir-biri bilan o'zaro boglangan turli xildagi dars elementlaridan foydalanish mumkin.

4. Mutahkamlash va takomillashtirish darslari – kirish, yangi materialni o'zlashtirish darsla

ridan so'ng asosan harakat texnikasining asosi o'zlashtirib bo'lingandan so'ng, o'rganilgan mashqlarni mukammal bajarish maqsadida tashkillanadi. Takomillashtirish darslari o'z ichiga pedagogik vazifasiga ko'ra mustahkamlash va o'zlashtirilganni takomillashtirish dars xillarining mazmunini mujassamlashtiradi. Takomillashti-rish darslarida asosiy e'tibor mashqlarni bajarish orqali hosil bo'lgan harakat malakalarini ko'nikmaga aylantirish, mashqni bajarish taomilini topish, individ uchun harakat texnikasini moslashtirishni, jismoniy sifatlarni rivojlan-tirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Darslarning pedagogik vazifasiga ko'ra qayd qilingan xili trenirovka mashg'ulotlari tarzida uyushtiriladi. Darsning bu xili o'zida quyidagi tipik elementlarni mujassamlashtirishi mumkin: 1. O'quvchilar diq-qatini tashkillash. 2. Organizmni tayyorlash (maxsus chigal yozish). 3. Harakat texnikasi va taktikasini mustahkamlash va takomillashtirish. 4. Yuklamani pasaytirish.

5. Darsni yakunlash va uyga vazifa berish.

5. Yakunlash darslari – o'z mazmuniga va pedagogik vazifasi nuqtai nazaridan xillanayotgan darslardan butunlay farqlanadi. Bu darslar davomida o'quv yili, o'quv choragi, dastur materialini o'zlashtirish uchun o'tkazilgan turkum darslarga yakun yasaladi.

Yakun o'quvchilarning bilimlari, egallagan harakat malaka-lari va ko'nikmalarini baholash tarzida amalga oshiriladi. Bunday darslar o'quv choraklarining oxirgi yoki dastur materialning bo'limlarini yakuni, o'qitilayotgan material uchun foydalanilgan darslar turkumini tugallanishidan so'ng hamda o'quv yilining oxirgi

darslari sifatida tashkillanadi. Yakunlov darslari oldindan rejalashtiriladi. Bu darslarga o'quvchilar o'zlarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlarini yakuniy hisoboti bilan qatnashadilar. Hozirgi kunda darsning bu xilini ota-onalar ishtirokida o'tkazish odatga aylantiriladi. Darsning bu xili faqat o'quv tarbiya jarayoni uchun yakun bo'lib qolmay, eng avvalo o'qituvchi, o'quvchi va ota-onalar uchun ham yakuniydir. Darsning bu xili ham yuqorida qayd qilingan o'zining tashkiliy tuzilmasining qismlaridan tashqari har bir qismning tarkibiy elementlariga ega.

Jismoniy tarbiya darslarini yuqorida qayd qilingan pedagogik vazifalariga ko'ra xillashdan tashqari ularni tashkillash xarakteriga qarab ham xillanadi. Ular: 1. Aktsentli (urguli) darslar. 2. Aralash darslar. 3. Kompleksli darslar.

1. Aktsentli darslar o'z mazmuniga ko'ra o'quv dasturining alohida ajratilgan bo'limi bo'yicha (gimnastika, engil atletika, voleybol, basketbol va h.k.lardek darslar tarzida) uyushtiriladi. Darsda o'qitish jarayoni faqat shu bo'lim materialini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishga yo'naltiriladi. Dars qismlarining tarkibiy elementlari ham shu bo'lim materialidan iborat bo'lishi shart.

2. Aralash darslar o'zining mazmunida o'quv dasturining tarkibidagi bir necha bo'lim materialini o'qitishni ham yangi o'zlashtirilmagan, ham o'zlashtirilib, takomillashtiriladigan materialni o'qitishga aralash dars deyiladi. O'quvchilar bir necha guruhlariga ajralib, dars davomida o'zlashtirib ulgurilmagan mavzular ustida ishlaydilar.

3. Kompleksli darslarning mazmuni o'quv dasturining turli xil bo'limlari bo'yicha u yoki bu jismoniy sifatni tarbiyalash yoki pedagogik vazifalariga ko'ra tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishni maqsad qilib, bir darsning o'zida bir necha mavzu (voleybol, engil atletika, suzish, gimnastika va h.k.lar) o'qitiladi.

### **3.2.Jismoniy tarbiya darsini tahlili**

Har qaysi o'qituvchi o'zining va kasbdoshining darsini tahlil qila olish malakasi va ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur. To'g'ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish va darsning tahlili jismoniy tarbiya mutaxassisini fikrlash faoliyatini va o'qituvchilik mahoratini shakllanishi va yuksalishiga zamin yaratishi amalda isbotlangan.

Tahlil ikkiga: umumiy va maxsus bo'ladi. darsning umumiy tahlili deganda: dars zichligi, darsda jismoniy yukni bajarilishi va darsning o'quv tarbiyaviy yo'nalishidagi komponentlari umumlashtirish orqali yakuniy baholanishi tushuniladi.

Odatda maktab pedagogika kollektivi vakili, maktab ilmiy bo'lim mudiri yoki maktab direktori darsini alohida komponentini (o'qituvchi, o'qituvchi faoliyatini, darsda o'zlash-tirishi va shunga o'xshashlarni...) ajratib olib darsni ayrim qisman tahlil qilish mumkin.

Tahlilining bu shakli dars uchun to'la baho berish imkonini bermaydi.

1. Darsning tahlilidan maqsad:

- maktab o'qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va uni o'rganish;
- maktabda jismoniy madaniyat fanini o'qitishning holatini va o'quvchi nazariy bilimlari, amaliy harakat, malaka va ko'nikmalarni qanday darajadiligini o'rganish;
- maktabda ommaviy fizkulptura sog'lomlashtirish va sport ishlarini uni borishini tahlillash;
- ilgor ish tajribasini o'rganish, umumlashtirish va tarqatishdir.

Tahlil uchun darsni kuzatish va tahlil natijalarini qayd qilish oson jarayon emas. Amalda dars tahlili uchun oldindan savollar yozilgan anketalardan, chizmalardan, grafiklardan, kartochkalardan foydalandik, bu tahlilni yuzakiligiga yo'l qo'ymaydi, darsni tub mazmunin, qo'yilgan vazifalarni hal qilinishini to'g'ri baholashga sharoit yaratadi.

2. Jismoniy madaniyat darsini tahlilida yoritilish lozim bo'lgan masalalar:

- o'qituvchilar va o'quvchilarning darsga tayyorgarligi;
- darsning mazmuniga, tashkil qilinishi, o'tkazilishiga to'la darsni kiritish (tayyorlov) asosiy va yakunlov qismlari bo'yicha baho berish;
- o'qituvchini va o'quvchini faoliyatini baholash;
- darsning tashkiliy daqiqasiga unda qo'llaniladigan iboralar, atomlar, nutq, muomala, madaniyatiga baho berish;
- darsning tahlilini yakuniy matnga, o'qituvchiga maslahat lozim bo'lsa tavsiya va ko'rsatmalar.

3. Tahlilchini dars boshlanguncha bajaradigan ishlari.

Tahlil uchun darsni kuzatilishini boshlanguncha tahlilchi sinfning pedagogik xarakteristikasi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari, sogligini holati, o'zlashtirish, natijalarini o'rganadi. O'qituvchining umumiy va kasbi bo'yicha ish staji, haqida umumiy bo'lsada ma'lumot oladi. Darsning o'tkazish joyi, muddati, darsni mavzulari, reja grafigi bo'yicha tartib nomeri, ro'yxat bo'yicha sinf o'quvchilarining (qizlar, bolalar) sonini, darsning jadval bo'yicha nomeri, darsni boshlanishi va tugallanishi muddatlarini qilish shart.

4. O'quvchilarni dars davomidagi intizomi, xulqi, o'zlarini tutishi va ularning faoliyatini tashkil qilishni o'zlashtirni tahlili:

- jismoniy mashqlarni bajarishga o'quvchilarni munosabati, materialga qiziqishini uygota olish masalalari;
- dars intizomini buzilish sabablari;
- darsga o'qituvchini munosabati;
- o'qituvchining ko'rsatma va buyruqlarini ishorasi;
- onglilik-faollik darajasi;
- o'quvchilarni mashq bajarishlarini baholash (ritm, surat, temp, intensivlik me'yor);
- darsda ularning hakalik, navbatchilik va gruppalarga bosh bo'lishdek majburiyatlarini bajarishga munosabatlari.

5. Darsda o'qituvchining rahbarlik roli, o'zini tutishi va faoliyatini tahlili;

Rahbarlik roli: o'ziga ishonish, qat'iyat, tirishqoqligi, talabchanligi, o'quvchilar orasida obro'yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni qo'lda tutishi.

O'zini tutishi: bardamligi (emotsional holati), sustkashligi, o'zini tarbiyalash, bolalarga nisbatan ziyrakligi, sezgirligi, ishchanlik fazilati.

Nuqti: ovozi, buyuruqlarini, ko'rsatmalarini, to'griligi, muomala va nutq madaniyati.

O'qituvchining tashqi qiyofasi: kiyim bosh (spor formasi), xipchanligi, epchilligi, qomati.

O'qituvchining o'quvchi bilan yakkama-yakka muloqati: aktivligi, passivligi (sustligi), ishonchi, dadilligi, qat'iyan, ulgurishi.

6. Fizkulptura darsida tarbiyaviy ishni amalga oshiri-lishi: diqqatni tartiblanishni va mashqni bajarilishiga qiziqish uygotish, intizom, qattiq tutish, o'rtoqlik, kollektivizm va boshqa sifatlar. Axloqiy tarbiyaning xilma-xil uslublanishidan foydalana olish (tushuntira olish, ishontira olish, ma'lum axloq normalariga rioya qilishga o'rgati olishi, ragbatlantirish va boshqalar) ularning maqsadga muvofiqligi, unumligi.

O'quv predmeti bo'yicha dunyoqarashini shakllantirish, harakat malakasi va ko'nikmasini shakllantirishiga bogliq bo'lgan bilimlar bilan ta'minlashi. Dars jarayoni davomida fizkulptura aktivini tayyorlash, o'qituvchini mashg'ulotlaridan ozod qilingan o'quvchilar bilan ishlashi.

7. Tahlilchini saviyasini tahlilini sifatiga ta'siri: Darsni kuzatish va uning tahlilini ko'p qirrali jarayon bo'lib, o'quv tarbiya faoliyatini barcha tomonlarini ko'z o'ngida tutish uchun, ma'sul darajadagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish talabini qo'yadi.

Kuzatilganki, bir vaqtni o'zida mohiyatiga etib va baholash mavjud vaziyat (holat) uchun maqsadga mos keladigan qarorni nazarda tutib, fikr ayta olish dars o'tkazayotgan o'qituvchi fikrini o'qiy olish (u nima qilmoqchi), tavsiyanoma belgilash, hujjatlarni kuzatish protokollaridan, rejalar so'roq, varaqalari va boshqalarni to'g'ri tuzata olish va undan foydalanish. Darsga beriladigan

tavsiyanomadagi maslahatlarni, matnini tushunarligi masalalari tahlilini sifatiga ta'sir etadi. Biz quyidagi foydalanishga tavsiya qilayotgan dars pedagogik tahlilning tayyor sxemasi fizkulptura metodislari, metod birlashmalar boshliqlari, viloyat, nohiya, shahar, xalq ta'limi nazoratchilari, umumta'lim maktablarining jismoniy madaniyat fani o'qituvchilari va oliygohlarining jismoniy tarbiya kulliyoti talabalari bilan amaliyotda bir necha yil davomida ko'rindi va ish jarayonida qo'llash mumkin degan xulosaga kelindi.

### Jismoniy tarbiya darsida xatolar va ularni aniqlash va bartaraf etish usuliyati

Jismoniy tarbiya jarayonidagi mashgulotlar jumladan, maktab darslarida o'quvchilar tomonidan xatolar sodir bo'lishi kuzatiladi. Bunday xatolar asosiy va asosiy bo'lmagan xatolar deb guruhlanadi. Asosiy xatolar deganda o'rganilayotgan harakat faoliyati yoki jismoniy mashqning texnikasi asosida qo'yilgan xatolar, asosiy bo'lmagan xatolar esa harakat akti texnikasining zvenolari yoki detallarida sodir bo'lgan xatolar tushuniladi.

Ularni sodir bo'lishining sabablari turlicha: mashq texnikasini tushuntirishdagi e'tiborsizlik; mashq texnikasi-ning asosi haqida to'la tasavvurga ega bo'lmaslik; mashqni yoki uni texnikasini tasavvuriga ega bo'la turib uni bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini va harakat koordinatsiyasi zahirasini kamligi; o'qituvchi tanlangan o'qitish uslubiyatini ta'lim jarayoni uchun mos emasligi va h.k.lar...

Ta'lim jarayonida sodir bo'lgan xatolarni aniqlash va ularni to'g'irlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shunga ko'ra eng avvalo harakat texnikasi tarkibidagi asosiy xatolar so'ng, asosiy bo'lmagan xatolar aniqlanadi va ular shu ketma-ketlikda to'g'irlanadi. Ta'lim jarayoni amaliyoti shundan guvohlik beradiki asosiy xatolarni to'g'irlanishi asosiy deb hisoblanmagan xatolarni o'z-o'zidan to'g'irlanib ketishiga olib keladi. Demak, avval asosiy xatolar aniqlanadi va tuzatiladi, so'ngra ikkinchi darajali ya'ni harakat faoliyati texnikasining zvenolari va detallaridagi xatola tuzatiladi.

Umumiy ta'lim maktablari, kasb-hunar va akademik litseylar, gimnaziyalar, kollejlari, oliy o'quv yurtlari va boshqa ta'lim muassasalarida

o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlar bilan shugullanish mashgulotlarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning faoliyati boshqariladi.

O'quvchilar faoliyatini boshqarish deganda mashgulot davomida o'qituvchi rejasiga muvofiq jismoniy mashqlarni bajarishni tashkillash uslubiyatini tushunamiz.

Ta'lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchilari, o'quvchilar faoliyatini jismoniy tarbiya darslarida birvarakayiga (frontal), uzluksiz-ulab, guruhchalarga ajratib, yakkama-yakka va aylanib yurib mashq bajarish uslubiyatlari orqali tashkillaydilar.

1. O'quvchi faoliyatini tashkillashning frontal usuliyati deganda guruhdagi barcha o'quvchilarni birvarakayga o'qituvchi bilan birgalikda bir xil vazifani hal qilish uchun mashqni yoppasiga bajarishi tushuniladi. Bu uslubiyatning afzalligi mashqni bajarish uchun barcha o'quvchilarni teng qamrab olinishidir va ularni birvarakayiga band qilishi bo'lib, dars (mashgulot)da yuqori zichlikka erishiladi hamda yuklamani sur'ati, intensivligi va me'yori barcha uchun bir bo'lishligidadir. Bu uslubiyatdan asosan darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida, yangi materialni o'zlashtirish, takomillashtirish darslarida, ko'proq kichik yoshdagi o'quvchilar bilan mashgulotlarda foydalaniladi.

2.O'quvchi faoliyatini uzluksizulab tashkillash usuliyati. Mashqni bajarish navbatini tushuntirishlarsiz, uslubiy ko'rsatmalarni harakatni bajarish ritmiga moslab, xatolarni tuzatish uchun guruhni to'xtatmay, yuqori zichlikka erishish maqsadida harakat faoliyatini to'la bajarish tarzida namoyon bo'ladi. Bu uslubiyatning afzalligi yuklama me'yorini, uni hajmini, intensivligini guruhdagi barcha o'quvchi uchun (jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar) bir xilda bo'lishligiga erishishdir. Bu bilan sinf, guruh o'quvchilari umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash, ayniqsa, o'quvchilarning o'zlari uchun tengdoshlariga nisbatan o'z harakat imkoniyatlari darajasini taqqoslash, solishtirish imkoniyati yaratiladi. Asosan darsning tayyorlov, yakunlov qismlari hamda yangi materialni o'zlashtirish boshlangan darsning asosiy qismida ko'proq foydalaniladi.

3. O'quv guruhi (sinf)ni guruhlarga ajratish usuliyatining mazmuni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo'yilgan vazifalarni turli-tumanligi, uni hal qilish uchun lozim bo'lgan jihozlarni hisobga olish bilan, ko'p sonli o'quvchilar guruhini mayda, kichik guruhlarga ajratishdir. U uslubiyatdan asosan darsning asosiy qismida foydalaniladi. O'quvchi faoliyatini tashkillash, guruhchalarga ajratish uslubiyati ta'lim jarayonida jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib shugullanish imkoniyatini yaratadi. Bu o'z navbatida o'qitish jarayonini kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatini hisobga olishdek afzalliklarni vujudga keltiradi va ta'lim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqtni tejaydi. Har bir guruh o'qituvchi topshirigi bilan mustaqil, alohida vazifani hal qilishga yo'naltiriladi. Bu uslubiyat har bir guruh uchun rahbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mavzuni texnikasidan xabardor, guruhcha faolini tayyorlashni o'qituvchi zimmasiga yuklaydi.

4. O'quvchi faoliyatini yakkama-yakka tashkillash uslubiyatidan asosan o'quv yilining, o'quv choragining, Davlat standarti dasturidagi bo'limlarning o'qitib bo'lingan mavzularini takrorlash darslarida foydalaniladi. O'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkillash o'quvchilardan texnik jihatdan ma'lum nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishni, o'z-o'zini va guruhdoshini havfisizligini ta'minlay bilish, mashqni ko'rsata olish va eng asosiysi o'zlashtirilayotgan, tanishtirilayotgan, mustahkalanayotgan va takomillashtirilayotgan o'quv material, o'quvchilar uchun oldindan o'rgatilgan mashq texnikasi tanish material bo'lishi shart.

5. O'quvchi faoliyatini aylanib yurib mashq bajarish usuliyati orqali tashkillash asosan yuqori sinf o'quvchilari bilan, rejalashtirilgan o'quv material o'rganib ulgurganidan so'ng, mashqdan-mashqga o'tish, o'qituvchining buyrugi (signali), signalisiz mashqni bajargandan so'ng o'rin almashtirish maqsadida boshqa jihozga o'tish tarzida tashkillanadi.



### **3.3. Maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda tahlillarning ahamiyati**

Jismoniy madaniyat darsini pedagogik tahlili olib borildi. Tadqiqotning birinchi bosqichi 2019 yilning martida 6 – son maktabda amaliyotchi talabalarning jismoniy tarbiya darslarini kuzatdik va taxlillarini o'tkazdik. Jismoniy tarbiya darslarini tashkiliy holati (darsni o'z vaqtida belgilangan vaqtda boshlanishi, yo'qlama qilinishi, zalning tozaligi, darsga o'qituvchi va o'quvchilarning tayyorgarligi va b.) .O'qituvchining dars mavzusini o'tgan mavzuga bog'lash va mavzu rejasini o'quvchilar e'tiboriga tushunarli tarzda etkazish, yangi axborot texnologiyalarini qo'llanilishi, dars davomida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish ahvoli, sport zalda o'quvchilar bilan o'qituvchi o'rtasida muloqot (o'quvchilarni qiziqishi, ishtiroki, savol-javoblar va b.) O'qituvchini dars davomida o'zini tutishi, kiyinish madaniyati tahlil qilindi. Bunda pedagogik tajriba o'tkazish va tadqiqotni tashkil etish dasturi ishlab chiqildi). Birinchi bosqichida amaliyotchi talabalarning etarlicha tajribaga ega emasligi aniqlandi.

### 3.2.1-jadval

#### Tadqiqotdan oldin o'tkazilgan darslar taxlili

№	Dars olib borgan amaliyotchi	Darsning kamchiliklari	Darsning yutuqlari	Dars o'tkazilishiga Qo'yilgan baxo
1	Kamolov F	2	2	2
2	Abdirimov J	2	2	2
3	Botirov A	1	1	2
4	Ruzmatova I	1	1	3
5	Ataxanova A	1	2	3
6	Botirov R	2	1	2
7	G'afurova O	1	1	3
8	Jumanazarov M	2	1	3
	<b>Jami</b>	12	11	20
	<b>X-</b>	<b>1,5</b>	<b>1.3</b>	<b>2,5</b>

Ikkinchi bosqich 2019 yil maygacha davom etdi. Bu bosqichda 6 – son maktabda amaliyotchi talabalarning jismoniy tarbiya darslarida qaytadan taxlillarini o'tkazdik. Jismoniy tarbiya darslarini tashkiliy holati (darsni o'z vaqtida belgilangan vaqtda boshlanishi, yo'qlama qilinishi, zalning tozaligi, darsga o'qituvchi va o'quvchilarning tayyorgarligi va b.) .O'qituvchining dars mavzusini o'tgan mavzuga bog'lash va mavzu rejasini o'quvchilar e'tiboriga tushunarli tarzda etkazish, yangi axborot texnologiyalarini qo'llanilishi, dars davomida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish ahvoli, sport zalda o'quvchilar bilan o'qituvchi o'rtasida muloqot (o'quvchilarni qiziqishi, ishtiroki, savol-javoblar va b.) O'qituvchini dars davomida o'zini tutishi, kiyinish madaniyati tahlil qilindi. Bunda pedagogik tajriba o'tkazish va tadqiqotni tashkil etish dasturi ishlab

chiqildi). Ikkinchi bosqichida amaliyotchi talabalar tahlillardan keyin o'z kamchiliklari ustida ishlab yahshi natijalarga erishdilar. Tadqiqotlar davomida quyidagi natijalarga erishdila

### 3.2.2-jadval

#### Tadqiqotdan keyin o'tkazilgan darslar taxlili

№	Dars olib borgan amaliyotchi	Darsning kamchiliklari	Darsning yutuqlari	Dars o'tkazilishiga qo'yilgan baxo
1	Kamolov F	2	4	4
2	Abdirimov J	1	3	4
3	Botirov A	1	3	4
4	Ruzmatova I	1	3	4
5	Ataxanova A	1	5	5
6	Botirov R	1	4	3
7	G'afurova O	1	4	4
8	Jumanazarov M	1	4	4
	<b>Jami</b>	8	29	32
	<b>X-</b>	<b>1</b>	<b>3,6</b>	<b>4</b>

#### Tadqiqot natijalari.

### 3.3.3-jadval

№	Tadqiqot natijalari	Darsning kamchiliklari	Darsning yutuqlari	Dars o'tkazilishiga Qo'yilgan baxo
1	Tadqiqotdan oldin	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>2,5</b>
2	Tadqiqotdan keyin	<b>1</b>	<b>3,6</b>	<b>4</b>
3	Natija	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>
4	Foiz	<b>6,25%</b>	<b>16,25%</b>	<b>18.75%</b>

## **Xulosa**

Tahlil uchun darsni kuzatish va tahlil natijalarini qayd qilish oson jarayon emas. Amalda dars tahlili uchun oldindan savollar yozilgan anketalardan, chizmalardan, grafiklardan, kartochkalardan foydalandik, bu tahlilni yuzakiligiga yo'l qo'ymaydi, darsni tub mazmunini, qo'yilgan vazifalarni hal qilinishini to'g'ri baholashga sharoit yaratadi.

1. Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda pedagogik tahlillar maqsadi aniqlandi. O'qituvchilar va o'quvchilarning darsga tayyorgarligi maktabda jismoniy madaniyat fanini o'qitishning holatini va o'quvchi nazariy bilimlari, amaliy harakat, malaka va ko'nikmalarni qanday darajadiligini va maktabda ommaviy fizkultura sog'lomlashtirish va sport ishlarini uni borishi.

2. Jismoniy madaniyat darsini tahlilida yoritilish lozim bo'lgan masalalarni aniqlandi. darsning tashkiliy daqiqasiga unda qo'llaniladigan iboralar, atamalar, nutq, muomala, madaniyatiga baho va darsning tahlilini yakuniy matnga, o'qituvchiga maslahat lozim bo'lsa tavsiya va ko'rsatmalar berildi.

3. Darsda o'qituvchining rahbarlik roli, o'zini tutishi va faoliyatini tahlilini o'ganadi. o'ziga ishonishi, qat'iyati, tirishqoqligi, talabchanligi, o'quvchilar orasida obro'yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni boshqara olishi, ovozi, buyuruqlarini, ko'rsatmalarini, to'g'riligi, muomala va nutq madaniyatini organdik.

4. Jismoniy tarbiya darsida tarbiyaviy ishni amalga oshirish tahlilini axamiyati. Axloqiy tarbiyaning xilma-xil uslublanishidan foydalana olish (tushuntira olish, ishontira olish, ma'lum axloq normalariga rioya qilishga o'rgata olishi, ragbatlantirish va boshqalar) ularning maqsadga muvofiqligi, unumligi.

5. Jismoniy madaniyat darsining qismlarini pedagogik tahlili samaradorligini aniqlandi. Bunda darsning mazmuniga, tashkil qilinishi, o'tkazilishiga to'la darsni kiritish (tayyorlov) asosiy va yakunlov qismlari bo'yicha baho berildi va o'qituvchini va o'quvchini faoliyatini baholandi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.	Ўзбекистон республикасининг қонуни “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” (янги таҳрири) «Халқ сўзи» газетаси 2015 йил 5 сентябр № 174 (6357)-сони.
2.	Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” ги қонуни (1997й. 2 август) “Туркистон” газетаси, 1997йил. 1 октябр.
3.	Ўзбекистон Республикаси “Кониститутцияси”.- Т.: Ўзбекистон., 1992й
4.	“Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг 2003 йил 4 ноябр қарори.// Халқ сўзи 2003 йил 5 ноябр.
5.	Ўзбекистон республикасида футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг 1993йил 18 март №144 Қарори.// «Халқ сўзи» газетаси. 1993.-19 март.
6.	“Ўзбекистонда спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг қарори.// «Халқ сўзи» газетаси 1999 йил 27 май.
7.	Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида Тошкент ш., 2018 йил 5 март, ПФ-5368-сон
8.	Sh.M.Mirziyoyev Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston Davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent “O‘zbekiston” 2016yil.
9.	Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. Тошкент. “Ўзбекистон”. 2017. 488 б.
10.	“Ёшлар йили” га бағишланган Республика илмий амалий анжумани. Спортдаги юқори даражали ютуқлар муаммолари.2008йил 36 б.
11.	“Жисмоний тарбия ва спорт: Давлат, Жамият, Шахс”. Халқаро илмий анжуман материаллари. 17-20 ноябр 2005 йил, 48 б.
12.	Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
13.	Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент – 2001йил, 233 б.
14.	Керимов Ф.А, М Умаров “спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш”. Тошкент-2005йил 18 б.
15.	Машарипов Ф.Т “Талаба қизлар жисмоний тарбияси самарадорлигини ошириш услубияти” Урганч-2012йил, услубий қўлланма.
16.	Керимов Ф.А “Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар” Тошкент., 2003йил.
17.	Раҳимов М.М “Спорт тренировка асослари”.,2006йил.
18.	Матвеев Л.П “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”.,1975йил.
19.	Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент –

	2001йил.
20	Юнусова Ю.М. “Спорт фаолиятининг назарий асослари”. Тошкент-1994йил.
21	Р.С.Саломов, М.М.Рўзиохунова “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Тошкент-1996йил.
22	Нурмухамедов К. И., Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-иқтисодий муаммолари. ўқув кўлланма, Т., ЎзДЖТИ нашриёти. 1991.
23	Качашкин В.М Жисмоний тарбия методикаси. Тошкент, 1982й
24	Усмонхўжайев Т.С., Мейлиев Х.А. “Харакатли ўйинлар “. Тошкент, 2000.
25	Пономарев Н. К., Возникновение и первоначальное развитие физ. воспитания, М., ФиС, 1970.
26	Романов А.О., Международные спортивные движения, М., ФиС, 1978.
27	Туленова Х.Б., “Таълим жараёнида харакатли ўйинларнинг ахамияти” илмий мақола., “Умумтаълим мактаб, академик лицей касб хунара коллежларида жисмоний тарбиянинг долзарб муаммолари” Т., 2011.
29	Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
30	Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. – 352 с.
31	Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
32	Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под обшей ред. Проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с., ил.
33	Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. Олимпийская литература, 1997. –
34	Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.– М.: «СААМ», 1995. – 445 с.
35	Теория и методика физического воспитания: Учебник/Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев: Олимпийская литература, 2003.– 424с
36	Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с., ил.
37	Харре Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
38	Шолих Ю.М. Круговая тренировка. М.: Физкультура и спорта.
39	Гончарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш”. Тошкент-2005, 27 б.
40	Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари”. Тошкент-2005, 82 б.
41	Юнусова Ю.М. “Спорт фаолиятининг назарий асослари”. Тошкент-1994, 11 б.
42	Р.С.Саломов, М.М.Рўзиохунова “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Тошкент-1996, 5б.
43	Тўхтабоев Н.Т, Махмудова М.М. “Болаларнинг ривожланишида Таэквон-

	до (ИТФ) спорт турининг тутган ўрни” , “Таэквон-до (ИТФ)да мураббийлар фаоляти”. “Соғлом авлод давлатимиз келажаги” мавзусидаги илмий амалий анжуман материаллари 6.12.2007. 74-75-76-77 б.
44	Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М., 1994.
45	Пўлатов А.А. Ўргатиш услубиятига ноанъанавий ёндошиш масалалари. В сб. науч. конф. преподавателей и студентов. Т., 1994.
	<a href="http://www.ziyonet.uz">www.ziyonet.uz</a>
	<a href="http://www.google.uz">www.google.uz</a>
	<a href="http://www.pedagog.uz">www.pedagog.uz</a>
	<a href="http://www.sport.uz">www.sport.uz</a>
	<a href="http://www.ursu.uz">www.ursu.uz</a>
	<a href="http://www.dissertant.uz">www.dissertant.uz</a>