

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

РЕФЕРАТ

**Мавзу: Умумтаълим мактабларида жисмоний
машгулотлар**

Бухоро – 2014 й

Мавзу: Умумтаълим мактабларида жисмоний машгулотлар

1. **Машгулотлар шаклининг улар мазмунига алоқадорлиги
ва машгулотларнинг умумий структураси**
2. **Машгулотларга қўйиладиган талаблар.**

Жисмоний тарбия тизимининг ҳоявийлиги чинакам инсоний ахлоқ-мустақиллик ахлоқи руҳида, соҳлом, қувноқ, жисмоний жиҳатдан ҳар тарафлама ривожланган, чиниққан ва ҳар қандай қийинчиликларни енгишга қодир ёш авлодни-комил инсонни тарбиялаш тўғрисидаги давлатимиз ва Президентимиз кўрсатмалари билан белгиланади.

Жисмоний тарбия тизимининг халқчиллиги, биринчидан, унинг мақсадлари халқнинг ҳаётий манфаатларига-миллий мафкурага, меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёргарлик манфаатларига мос келишидан, иккинчидан, болаларнинг ёшлигидан тортиб халқ миллий ўйинларига, гимнастика машҳулотларига, спортга, туризмга мунтазам равишда изчиллик билан оммавий жалб этишдан, физкультура ва спортнинг ҳар бир киши турмушига сингиб боришидан, учинчидан, жисмоний машқларнинг кўпчилик орасида кенг тарқалган халқ миллий турлари воситалари билан бир қаторда жисмоний тарбия воситаларидан кенг фойдаланишдан иборатдир.

Бизнинг республикамізда жисмоний тарбия тизими кенг илмий-методик асосда курилади. Ижтимоий ва табиий фан маълумотлари, шунингдек, жисмоний тарбия юзасидан илмий асосда тузилган ягона давлат дастурлари, давлат таълим стандартлари ана шу асосни ташкил этади.

Мамлакатимизда меҳнаткашларни жисмоний тарбиялаш муваффақиятли амалга оширилиши натижасида жисмоний тарбиянинг турли томонларини, қонуниятларини ўрганадиган махсус илмий фанлар ривож топди. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиёти, физкультура тарихи ва ташкилоти, спортнинг айрим турларининг, халқ миллий ўйинлари, гимнастика ва туризм назарияси ҳамда методикаси, спорт психологияси, жисмоний машқлар физиологияси ва биохимияси, динамик анатомия, жисмоний машқлар гигиенаси, ҳақим назорати ва шифобахш физкультура ана шу фанлар жумласига киради.

Жисмоний тарбия тизимининг миллий мафкурага асосланган методологияси базасида тизимнинг илмий шаклланишида педагогик ва биологик маълумотларнинг тўғри нисбати тўғрисидаги масала ҳал қилинади. Физиология ва бошқа биологик фанлар эришган муваффақиятлар, жумладан, ҳақимлик назорати жисмоний тарбия учун муҳимдир. Лекин бу фанларнинг эришган муваффақиятлари қанчалик катта бўлмасин, педагогик назарияни ярата олмайди, шахсни ҳар тарафлама камолга етказиш воситаси сифатида инсон жисмоний ривожини бошқариш назариясини ярата олмайди. Бу назария биологик назария, шу билан бирга педагогик, сочиал назария бўлиши керак.

Илмий билимларнинг барча тармоқлари, жисмоний тарбия соҳасидаги илгор ватан ва чет эл пратикасини умумлаштириш натижалари, ижтимоий ва табиий фанларнинг маҳлумотлари жисмоний тарбия тизимининг ягона мустахкам илмий пойдеворини яратади.

Жисмоний тарбиянинг миллий тизими барча давлат ва жамоат ташкилотлари ҳамда муассасалар, мактаблар, олий ққув юртлари, физкультура жамоалари ва бошкалар учун фойдаланиш мажбурий бўлган ягона давлат дастурлари ва ўқув қуроллари билан таъминланган.

Жисмоний тарбия юзасидан дастурлар ва дарсликлар қандайдир ўзгармайдиган нарсас эмас. Уларнинг мундарижаси ҳамиша ўзгариб, такомиллашиб боради. Дастурларни такомиллаштириш учун жисмоний тарбия юзасидан олиб бориладиган илҳор иш тажрибалари асос бўлади, бу илҳор иш тажрибаларини физкультура, педагогика, илмий-тадқиқот ва ўқув институтлари, шунингдек, практиклар-ўқитувчилар ва тренерлар мунтазам равишда ўрганиб, умумлаштира борадилар. Жисмоний тарбия юзасидан қилинган ишларнинг натижалари илмий жиҳатдан асосланган нормативлар тизими-мактабгача бўлган болалар учун тузилган дастур талаблари, давлат таҳлим стандартларидан бошлаб то катталар учун тузилган дастур талабларигача, малакали спортчилар учун спорт классификачисига қадар изчиллик билан ҳамиша ортиб бораётган талабларга мувофиқ ҳисобга олинади ва баҳоланади.

1994 йилда жорий этилган «Алпомиш» ва «Барчиной» республика физкультура комплекси жисмоний тарбия натижаларига баҳо бериш нормативининг негизини ташкил этади.

«Алпомиш» ва «Барчиной» комплекси ўзбек физкультура ҳаракатини ривожлантиришда муҳим тарихий воқеадир. Бу комплекс тўғрисидаги низомида жисмоний тарбия тизимининг асосий назарий, методик ва ташкилий қоидалари акс эттирилган. Бу комплекс-мамлакатимизда жисмоний тарбия соҳасидаги барча дастурларнинг негизи.

1994 йилдан бошлаб «Алпомиш» ва «Барчиной» комплексига тузилиш жиҳатдан ҳам, норматив жиҳатдан ҳам бирмунча жиддий ўзгаришлар киритилди

Унга вақти-вақти билан киритилиб туриладиган ўзгаришлар унинг ҳамиша такомиллашиб боришига хизмат қилади. Комплексининг ривожланишидаги нормативларни киритиш керак. Жисмоний тарбиянинг тизими жисмоний тарбиянинг мустақиллик мафкурасига асосланган тизимидир. Бу тизимда жисмоний тарбия умумтарбия қонуниятларининг физкультура ва спорт соҳасида миллий хусусиятлар ва анъаналар билан тўғри муносабати ифодасини топган. Бу спортнинг миллий турлари илҳор анъаналари кенг тарқалганлиги билан тасдиқланадики, ўзбек халқи бошқа халқлар каби спортнинг миллий турлари ва илҳор анъаналарига бойдир. Жисмоний тарбия тизими воситалари орасида планетамиздан бошқа халқлар томонидан расм қилинган жисмоний машқларнинг тарихий таркиб топган кўпдан-кўп, ранг-баранг турлари бор.

Ҳукуматимиз мамлакатда жисмоний тарбияни ривожлантириш йўлини белгилаб беради. Ана шу йўлга биноан, Ўзбекистонда жисмоний тарбия мақсади ва вазифаларига биноан у жисмоний тарбияни амалга оширадиган ҳамда унга раҳбарлик қиладиган ташкилотларни ва муассасаларни белгилайди.

Ўзбекистонда жисмоний тарбияни ташкил этишнинг икки шакли, давлат ва жамоат-ҳаваскорлик шакли мавжуд..

Жисмоний тарбия тадбирлари амалга ошириладиган давлат ташкилотларига қуйидагилар киради, туғруқхоналар, болалар яслилари, болалар боғчалари, ўрта мактаблар, мактаб-интернатлар, академ лицейлар ва касб-ҳунар коллежлари, ўрта махсус ўқув юртлари, олий ўқув юртлари, қўшин ва флот, санаторийлар, дам олиш уйлари, даволаниш муассасалари. Бу давлат муассасаларида жисмоний тарбия, одатда, мажбурий тартибда амалга оширилади.

Жисмоний машқ машгулотлари жисмоний тарбия жараёнидаги бир звено бўлиб улар ҳам аслида жисмоний тарбия воситаси ва методларидан фойдаланилади, жисмоний тарбия принциплари амалга оширилади. Бу эса оқибатда жисмоний тарбия вазифаларини хал этишнинг асосий негизини ташкил этади.

Жисмоний машқ машгулотлари гоёат хилма-хил бўлиб сайр қилиш, эрталабки бадан тарбия, Спорт мусобаклари, чумилиш, туристик паҳодлар, жисмоний тарбия дарслари ва хоказолардан иборатдир.

Бирок уларнинг ҳаммаси баъзи умумий қонунларга эгадир. Бу қонуниятларни билиш ҳар бир айрим ҳолатда жисмоний

машклар билан шугулланувчи кишилар организмга самаралирок таъсир этадиган даражада окилона амалга оширишга имкон беради.

Жисмоний машк машгулотларидаги мазмун билан форманинг алокадорлиги диалектик характердалиги педагогик жихатдан гоят мухим ахамиятга моликдир.

Айрим ҳолларда форма машгулот мазмунига мос килиши керак. Бу эса машгулотнинг яхши утиши зарур асосий педагогик коидалардан биридир. Масалан машгулотларнинг мазмуни жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлса у ҳолда машклар иш билан дам олиш катъий бир изчиллик билан алмашиб турадиган муайян тартибда бажарилиши керак. Худди шунингдек машгулотнинг қандай натижа бериши, машгулот қачон утказилиши ва машк утказиладиган жойдан рационал фойдаланиш каби форма компонентларига боғлиқ. Бинобарин машгулотларнинг формаси уларнинг мазмунига актив таъсир этар экан. Форма билан мазмун бирлигигина шугулланувчи кишилар фаолияти зарур натижада мувоффақиятли чиқишини таъмин этади, акс ҳолда машгулотлар натижаси тузук бўлмайди.

Машгулотларнинг умумий структураси — машгулотларда иш қобилиятининг динамикасининг улар умумий структурасининг негизи эканлиги, жисмоний машк машгулотларининг структураси куп жихатдан шугулланувчиларнинг иш қобилиятидаги типик узгаришлар билан белгиланади. Инсон иш қобилиятини машгулотлар давомида урганиш ва жисмоний тарбия практикасидаги биринчи

галдаги проблемани ташкил этади. Бу табиий ҳолдир, чунки шугулланаётган кишиларнинг ахволи ҳақидаги маълумотларни ҳисобга олмай туриб, улар таракқиётини бошқариб бўлмайди.

Иш қобилияти ўзгаришининг асосий зоналари махсус адабиётларда одатда қуйидаги нормаларда юритилади. Старт олди ҳолати (1 зона), ишга киришга бориш (2 зона), Тургун ҳолат (3-зона) иш қобилиятининг пасая бориши (4 зона). Ҳар зона организмнинг функционал фаолиятидаги ва инсон психологиясидаги мураккаб ўзгаришлар билан характерланади. Бу ўзгаришлар иш жараёнида энергия сарфлашнинг оптимал шартларини таъминлайди. Биргина жисмоний тарбия машғулоти давомида иш қобилиятининг ўзгариши, умумий қилиб айтганда ана шулардан иборат.

Бу ўзгаришлар ҳаракат фаолияти жараёнида организм ҳолатининг эволюцион ташкил топган характерини ифода этади ва унинг учун ҳам биологик қонуният қучига эга бўлиб ҳар бир машғулотда, унинг вазифаси жисмоний машғулотларнинг мазмуни ва бажарилиш усулларида катъий назар намоён бўлаверади.

Структура машғулотнинг педагогик вазифаларига боғлиқлиги, иш қобилияти асосий зоналарига шунингдек педагог ҳамда шугулланувчи кишилар фаолияти мазмунининг ўзига хос хусусиятларига биноан педагогикага оид асарларда машғулот киришга тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларга ажратилади.

Машгулотларнинг умумий структураси хакидаги тушунча карама-карши тушунчадир. Агар иш кобилияти динамикасини хисобга оладиган булсак, у холда машгулотларга тайёргарлик, асосий ва якуний кисмлар хамда шуларга мувоффик келадиган умумий педагогик вазифалар кузга ташланади. Агар укув-тарбия процесси мантикка чукуррок амал киладиган булсак у холда кисмлар сони конкрет вазифаларнинг сонига караб купрок ёки камрок булиши мумкин. Бу карама-каршилик табиий булиб, уни тубандагича хал этиш мумкин.

Машгулотларни юкори савияда утказиш учун юкорида келтирилган фикрлардан ташкари шугулланувчиларнинг фаолиятига рахбарлик килишнинг узига хос хусусиятлардан келиб чикадиган умумий методик талабларга хам асосланмок керак булади, бу нуктаи назардан караганда жисмоний машгулотларнинг дарс ва дарсдан ташкари формалари булади.

Машгулотнинг дарс шакллари- машгулотлар дарс шаклининг купрок узига хос белгиларидан бири укитувчи (тренер, муаллим, инструктор, методист) томонидан машк бажариладиган укув тарбия фаолияти хисобланади. Укитувчи билан укувчиларнинг узаро хамкорликлари жисмоний тарбия процесси учун дидактик жихатдан энг яхши шароит яратиб беради. Укувчилар фаолиятига укув тарбия жараёнининг натижалари учун жамият олдида жавобгар булган билим билан курулланган педагогик махорат ва малакаларга эга булган мутахассис рахбарлик килади. Укувчилар учун билим махорат

ва куникмалар олишга инталадилар, яъни укишга фаол киришадилар.

Машгулотларнинг дарсдан ташкари шакллари

Жисмоний машгулотларнинг дарсдан ташкари формалари учун саломатликни мустахкамлаш, иш қобилиятини сақлаб қолиш ва юксалтириш, баданни чиниктириш ва даволаш жисмоний ҳамда идора сифатларини тарбиялаш, шунингдек, маълум ҳаракатларга ургатиш мақсадидаги фаолиятни мустақил равишда ташкил этилиши характерли. Машгулотларнинг дарсдан ташкари формалари мазмун жиҳатдан қупроқ ихтисослаштирилганлиги структурасининг унчалик мураккаб эмаслиги билан дарс формасидан фарк қилади. Бу қупинча уйин, ёки мусобақа, ёхуд индивидуал гимнастика ва ёки бўлмаса қандайдир бошқа машқ туридан иборат бўлади. Машгулотларнинг дарсдан ташкари формалари дарсдагина нисбатан қупроқ интизомлиликни, ташаббусқорликни назарда тутди ва қишини маданий дам олишга ургатади. Дарсдан ташкари машгулотларни утқазиш методикаси билан дарс утқазиш методикаси уртасида қупгина умумийлик мавжуд.

Уларнинг структураси ҳам организмнинг аста-секин ишга қириша боришини асосий ишни бажариш ва уни охиригача утқазиш учун яхши шароитни яратишни таъминлаш қерак.

Жисмоний машқлар билан индивидуал шугулланиш мувоффақиятли чиникишда уз-узини назорат кила билиш алохида ахамиятга эгадир. Бундай назорат килиш кайфиятни тахлил этишга ва организмнинг морфологик ва функционал ҳолатининг баъзи бир объектив курсаткичларини ҳисобга олишга асосланган.

Хавоскор группа машгулотлари. Сайланган баъзида эса тайинланган шахс раҳбарлигида утказиладиган туристик паҳодлар, мусобакалар сингари жисмоний машқ турлари ана шундай типик машгулотлардан ҳисобланади.

Бундай машгулотларнинг энг куп тарқалган тури уйинлардир. Кайси уйинни танлаш шугулланувчининг ёши, жинси, касбига боғлиқдир. Кайси мақсадга йуналтирилганига қараб хаваскорлик уйинлари укув –тренировка уйинлари, соғломлаштириш уйинлари, кунгли очар уйинлар ва мусобакалар уйинларига бўлинади. Масалан усмирларнинг куча командалари уртасида футбол мусобакалар кенг тарқалган ана шундай машгулотлардандир. Болалар бу мусобакаларга тайёрланар эканлар қатор укув тренировка уйинлар утказилади. Катталар эса соғликни мустаҳкамлаш ҳамда иш қобилиятини сақлаш ёки кунгил очиш мақсадида буш вақтларини маданий утказиш учун қупинча теннис, волейбол ва шунга ухшаш уйинлар турлари билан шугулланадилар.

Уюшма группа машқлари: мутахассислар раҳбарлигида амалга ошириладиган жисмоний дарсдан ташқари жисмоний машқ машгулотларининг спорт мусобакалари, қорхона ва

муассасаларда утказиладиган соғломлаштириш машгулотлари, физкультура байрамлари, намойиш машклар ва бошқа турлари типик уюшма машклари ҳисобланади.

Спорт мусобакаларининг функциялари хилма-хилдир. Улар айрим спортчилар ва коллективларнинг спорт ютуқларини аниқлаш методи, жисмоний тарбия ва спортни кенг йулга қуйиш, мусобакадагилар уртасида техник–тактик ва методик тажриба алмашиши шунингдек, халқаро алоқалар урнатиш, халқлар уртасида ҳамкорликни ва узаро муносабатларни мустаҳкамлаш воситаси бўлиб хизмат қиладилар.

Мусобакаларга бевосита тайёргарлик қилиш психологик ва жисмоний тайёрланиш, ташкилий тадбирларда иштирок этиш, спортга қизиқиш олдидан разминка қилишидан иборат.

Мусобака машкларини бажариш фаолиятининг барча курсаткичлари натижаларининг юксаклиги, тактик ва маҳорати, характерининг намоён бўлиши, гарчи қисқа муддатли фаолияти бўлса ҳам куч синашнинг асосий қисми ҳисобланади.

Спорт мусобакалари: Мактаб мусобакаларининг утказилиши дарсдан ташқари мактабнинг оммавий спорт тадбирлари ҳақида календар иш режасига мувофиқ ва мактаб раҳбариятининг назоратида бўлиши керак. Мактабнинг ички мусобакалари синфлараро, синф гуруҳлариаро утказилади. Бундан ташқари мусобакалар шахсий биринчилик учун ҳам утказилади.

Мактаб биринчилиги учун синфлараро мусобакалар спартакиада шаклида ҳам утказилади. Мусобакалар ҳар хил

синфларда утказилиши мумкин. Масалан: «Укитувчилар куни»га, «Навруз куни» га багишлаб ва бошқалар. Шунга ухшаш оммавий спорт турлари буйича мусобакаларни мактаблараро утказишни амалга ошириш керак.

Спорт шуъбалари:- спортнинг у ёки бу тури билан шугулланувчи укувчилар учун ташкил қилинади. Спорт шуъбаларини ташкил этиш учун энг аввало шароит ҳисобга олинади. Умумий раҳбарлик жисмоний тарбия укитувчисига юклатилади. Шунга ухшаш машгулотларни утиш учун жамоатчи устоз мураббий (тренер) жамоатчи инструктор, мактабнинг энг яхши спортчи укувчилари таклиф қилинадилар. Баъзан ҳақ тулаш йули билан спорт турларига устоз мураббий (тренер) таклиф қилинади.

Машгулотлар ҳафтада 2-3 марта утказиладиган шуъбалардга катнашишидан олдин албатта тиббий назорат қуригидан утишлари шарт.

Спорт байрамлари: Бу тадбир мактабнинг барча анъаналарига асосланиб оммавий спорт тадбирлари календари ва бошқа тадбирларга ёндашган ҳолда йилида икки марта анъаналарга мувофиқ мавсумнинг бошида ва якунида ҳам мусобақалар тантанали очилиши ва ёпилиши билан оммавий спорт мусобакаларини утказиш ҳам учрашувлар гимнастика ва спорт турларидан катнашишлар ҳамда голибларни мукофотлаш билан тугалланади.

Мактаб фаолиятида қуйидаги дарс типлари мавжуд: а)кириш дарслари, б)янги материал билан танишиш дарслари, в)ўтилган

дарсни такомиллаштириш дарслари , г)аралаш дарслар , д)якуний дарслар

Ҳар қандай дарс типовой тузилишга мувофиқ ўтказилади, лекин уларнинг ҳар бири ўзига хос хусусиятга эга.

Кириш дарслари ўқув йилининг, чоракнинг бошида, шунингдек, дастурнинг янги бўлимларини ўтишдан олдин ўтилади.

Кириш дарсининг бошида суҳбат бўлади, унда ўқитувчи ўқувчиларни бўлғуси дарсларнинг мазмуни, ўқитувчи ва ўқувчиларнинг вазифалари, ўқув дастури уларга қўядиган талаблар билан таништиради. Ўқитувчи бу дарсда болалар эътиборини фаол ҳаракат қилиш, вазифаларни аниқ бажариш, бутун синф жамоаси билан биргаликда аҳил ҳаракат қилиши зарурлигига қаратади. Суҳбат ифодали, ҳаяжонли, болаларда қизиқиш уйғотадиган, уларни яхши шуғулланишга ундайдиган бўлиши лозим.

Кириш дарсида ўқувчиларни дарсларнинг ўтиш тартиби, сафланиш(ўқув йили) бошидаги, кириш дарсларида, одатда, бўйига кўра сафланилади)таништирилади, уларга дарсларга тайёрланиш, майдончага ва залга келиш ҳақида, навбатчиларнинг вазифаси, машғулотларнинг уюшган ҳолда бошланиши ва тугалланиши ҳақида гапирилади. Кириш дарси одатда, синфда ва амалий машғулот ўтадиган жойда давом эттирилади. Ўқитувчи болаларни бўлғуси дарсларга тайёрлаш билан боғлиқ вазифаларни бажариб бўлгач, вақтнинг бир қисмини ўқувчиларга таниш ўйинларни ўтказиш учун

фойдаланади. Бунда агар ўқувчиларга ўйинни танлаш, ташкил этиш ва ўтказиш ташаббуси берилса, яхши бўлади. Ўйин фаолияти ўқувчиларни бўлғуси дарсларга аъло даражада тайёрлайди.

Кириш дарсларидан сўнг я н г и м а т е р и а л билан танишиш дарслари ўтилади. Бундай дарслар кўп бўлмайди. Кириш дарсидан сўнг фақат битта янги материал билан танишиш дарси ўтилиши мумкин, чунки кейинги дарсларда боларага аввалги дарсда маълум бўлган материал учрайди.

Бу дарсларнинг хусусияти шундаки, уларнинг ҳар бир қисмида болалар учун янги бўлган материал мавжуд. Бу ўқитувчи зиммасига дарсда болалар осон ўзлаштирадиган қизиқарли материалларни бериш вазифасини юклайди.

Шундан сўнг ўқитувчи 1-синфда кириш дарсининг, 3-синфда янги материал билан таништириш дарсининг тахминий режасини ўқувчиларга тушунтириб, кўргазма орқали кўрсатиб беради.

Т а к о м и л л а ш т и р и ш дарсларида асосий вазифа олдин ўрганилган машқларни бажаришни яхшилашдан иборат.

Бу дарсларда эътибор машқларни бажариш техникасига, кўникманинг шаклланишига қаратилади, ҳаракатла- ниш малака ва кўникмаларини такомиллаштирувчи мураккаб- лаштиришлар ҳамда ўйинлар қўлланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.

- Абу Райхон Беруний "Қадимги халқлардан қолган ёдгўрликлар". Танланган асарлар. 1-том Тошкент. Фан. 1968й.
- Аминов А. Жисмоний тарбиянинг ижобий таъсири. Совет мактаби. 1978 год. 8 - сон 48 - 49 бетлар.
- Атоев А.К. Оилада болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва амалиёти.
- Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. Тошкент. Ибн.Сино. 1990 йил.
- 10. Атоев А.К. М Носиров. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлокий тарбиялаш.
- Атоев А.К. Ўзбек халқ миллий уйинларидан фойдаланиш. Совет мактаби. 1988й 8 - сон 45 - 48 бетлар.
- Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. "қўтиувчи", 1975.2.
- Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Тошкент. "Ўзбекистон". 1996.
- Жисмоний тарбия методикаси. В.М. Качашкин.
 - 12. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. А.Д. Новиков.
 - 13. Жисмоний тарбия А. Н. Нормуродов.
 - 14. Ўзбекистонда жисмоний тарбия Ф.Хужаев.