

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport
KAFEDRASI

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA
PEDAGOGIK NAZORAT:XRONOMETRAJ
PULSOMETRIYA,PEDAGOGIK TAHLIL ETISH
(Ma'ruzalar matni)**



Мавзу: Жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат: хронометраж, пульсометрия, педагогик таҳлил этиш

РЕЖА

- 1. Жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат:**
- 2. Хронометраж,**
- 3. Пульсометрия**
- 4. Педагогик таҳлил этиш**

Ўқув ишлари шакли ўқитувчининг турли ва кўп қиррали услублардан фойдаланиш, дарсда энг яхши натижаларга эришиш, таълим тарбия ишларини амалга оширишда катта имкониятлар яратади.

Ҳар бир дарс бирон вазифани ҳал қилиш ва уни амалга оширишда мустақил бўлсада, лекин улар бир бири билан чамбарчас боғланган бўлади. Шу сабабли барча дарслар ўқувчиларни керакли билим кўникма ва малакалар билан қуроллантиради.

Жисмоний тарбия дарси аниқ ва мукамал педагогик вазифаларни ўз олдига вазифа қилиб қўйиш керак. Дарс вазифалари унинг муҳим ва бошқа йўналишларини белгилаб беради, яъни унинг мазмуни, тури, тузилиши ва дарснинг услуб ҳамда ташкил қилиниши аниқланади.

Дарс вазифалари ўқувчиларнинг ёши, жинси, синфи, ўтказиладиган жой, машқларнинг ўргатилиши тартиби ва вақти каби шароитлар белгиланади. Шунингдек ўтган дарс материалларини ҳам ҳисобга олинади.

Жисмоний тарбия дарсларида қўйиладиган вазифалар хилма-хилдир. Уч гуруҳга: ўргатиш соғломлатириш, тарбиявий вазифалар қўйилади.*

1. Стардан чиқишни ўргатиш.
2. Чўнкайиб ўтирган ҳолда кичик тўпни саватга ташлаш.
3. Соғломлаштириш. Қад – қоматни ривожлантириш.

Шу сабабли бу принциплар жараёнлар доимо бирга олиб борилиши зарур.

Ҳар бир ўқувчи онгли, интизомли, жамият қуриш учун тўла маълумотли, меҳнат ва мудофаа ишларига доим тайёр бўлишлари керак. Бу вазифаларни адо этишда жисмоний тарбия дарслари муҳим босқичлардан бири ҳисобланади. Ҳар бир амалиётчи ўзларининг фаолиятларида шуларни тўла сингдириб олишлари, уни амалда қўллай билиш керак.

Бундай ҳолларда педагогнинг раҳбарлик роли, ўқувчиларнинг қизиқиш бажаришлари катта рол ўйнайди. Бунинг учун билимларни тешириш, рағбатлантириш, янги вазифаларни бажаришда уларга таяна билишдадир. Шундагина ўқувчиларнинг активлиги, онги, интизому ва кўрсатган натижалари оша боради.

Ҳақиқатан ҳам жисмоний тарбия дарслари кўп қиррали жараёндир. Дарсда дидактик принциплар, ўргатишдаги турли услублар ва ахлоқ тарбияси яхши йўлга қўйилганда мақсадга қўйилган вазифаларни тўла амалга ошириш имконлари яратилади.

*Жисмоний тарбия дарслари олдига қўйиладиган вазифалар билан тўлиқ равишда танишиш учун конспектига қаранг

Кўргазмалилик, техник воситалардан фойдаланиш, амалий бажариб кўрсатиш, бажарилаётган машқларни кундалик табиий

шароитларда учрайдиган ҳаракатлар, табиатнинг фойдали воситаларидан фойдаланиш йўллари ўзвий боғлаб олиб борилганда ўқувчиларда спортга қизиқиш, ҳаракатларни тушуниб бажаришга бўлган эҳтиёжлар кучаяди.

Бунинг боиси шундаки, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлашга эътибор кучайтирилиши билан биргаликда, уларни касб танлаш, меҳнат қилишга тайёрлашдир. Шунинг билан биргаликда “Жисмоний тарбия ўқитувчиси” касбига ҳам ўқувчиларни қизиқтириш кўзда тутилмоғи керак. Бу ҳам давлат манфаатидаги энг муҳим касблардан бири ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз дарсларини, назарий тушунча бериш ва суҳбатларида ана шуларни назарда тутмоқлари керак.

ДАРСЛАРНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА ТУРЛАРИ

Жисмоний тарбия дарслари мактабда турли хил шакл ва мазмунда бўлади. Лекин улар бир-бири билан ўзвий боғлиқдир.

Дарс тузилиш деганда 45 минут давомида муайян машқларни тузилиши ва уни ўргатилишини тушунилади. Жисмоний тарбия дарслари тузилиши жиҳатидан 3 қисмдан иборат. Яъни тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмлар.

Дарс қисмлари ўз иш шакли услубларига қараб муҳим вазифаларни ҳал этади.

Дарснинг турлари (типлари) унинг қўйган вазифа ва мақсадларига боғлиқ бўлади. Булар асосан кириш, янги материални ўрганиш, тақрорлаш, аралаш ва ҳисобга олиш дарсларидир.

Таърибалар, илмий текшириш ва изланишларнинг исботлашича, дарс фақат бир хилда олиб борилмаслиги, ўқитувчи ўз имкон ва шароитларига қараб уни доимо ўзгартириб туриши, янги элементлар билан тўлдириб бориши зарур.

Кириш дарслари чоракларнинг бошларида ташкил қилиниб, бунда ўқитувчи болалар билан назарий машғулотлар, суҳбатлар, савол-жавоблар ўтказади, аниқ вазифалар белгиланади, физорг ва гуруҳ сардорлари сайланади.

Янги материални ўрганиш дарсларида ўқитувчиларга номаълум бўлган машқлар ўрганилади, уларнинг билим, тушунча, ҳаракат малакаларини ошириш. Бунда дастур материаллари, спорт турлари билан машғул бўлади.

Тақрорлаш дарсларида ўтган материалларни мукамаллаштириш, дастурда белгиланган машқларни яхши ўзлаштириш, “Алпомиш ва Барчиной” меъёрларни бажариш каби вазифалар ҳал этилади.

Аралаш дарсларда эса спорт турлари материалларини қўшиш орқали янги материалларни ўрганиш, такрорлаш каби вазифаларни биргаликда олиб боради.

Ҳисобга олиш дарслари асосан ҳар бир қисм ёки турларни тугатганда, чораклар охирида материалларни қанчалик ўзлаштирилганлиги ҳисобга олишдир. Бундай пайтларда машқларнинг бошқариш техникаси, нормаси баҳоланади. Бундай вазифаларни кўпроқ спорт мусобақалари формасида тавшиқ қилиш мақсадга мувофиқдир.

Дарсларнинг барча турларида гимнастика, енгил атлетика (3-синфдан бошлаб), спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар, кураш, бадиий гимнастика каби спорт турларининг асосий мазмуни ва элементлари ўтилади.

САФ МАШҚЛАРИ. УМУМҲИЙ ТУШУНЧАЛАР.

Саф машқлари - бу шуғулланувчиларнинг маълум бир сафда биргаликдаги ёки яқка ҳаракатларидан иборат. Саф машқлари ёрдамида машғулоти ташкил этиш, маром ва суръат ҳиссиётини тарбиялаш масалалари муваффақиятли ҳал қилинади, жамоа бўлиб меҳнат қилиш малакалари шакллантирилади.

Бу машқлар киши қад-қоматини тўғри шакллантириш воситаси ҳамдир. Саф машқлари аниқ ижро этилишига бўлган талабчанлик интизомлилик ва уюшқоқликни тарбиялайди.

Саф машқлари тўрт гуруҳга бўлинади:

1. Саф усуллари.
2. Сафланиш ва қайта сафланиш.
3. Жойдан-жойга қўчиш усуллари.
4. Орани очиш ва яқинлаштириш.

ЖИСМОНҲЙ ТАРБИЯ ДАРСНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШНИНГ НАМУНАВИЙ РЕЖАСИ

Дарснинг ўтилиш вақти.....
Синф.....
Дарснинг тури.....
Дарсдаги ўқувчилар сони.....
Дарс ўтувчи.....
Таҳлил олиб борувчи.....
1. _____
2. _____
3. _____

1. ПЕДАГОГНИНГ ДАРСГА ТАЙЁРЛАНИШИ

Дарсга тайёргарлик деганда, биринчидан, дарс конспектини юқори савияда ишлаб чиқиб оққа қўчириш ва дарснинг муваффақиятли ўтиши учун бевосита тайёргарлик қўриш /дарснинг моддий-техник томондан таъминланиши ва ўқувчилар, ўқитувчи ёрдамчилари, навбатчилар, гуруҳ бошлиқларини тайёрлаш/ назарда тутилади. Шунинг учун таҳлил қилаётганда қуйидагиларга эътибор бериш тавсия этилади.

1. Дарс конспектининг муҳайёлиги, унинг ҳар дарс иш режасига мувофиқлиги, аниқ ишлаб чиқилганлиги ва ташқи кўриниши:

а) дарс вазифаларининг дастур талабларига мувофиқлиги, аниқлиги, тўғри ифодаланганлиги, ҳар томонламалиги (шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ва гармоник ривожланишини таъминлаши);

б) конспект мазмунида керакли воситаларнинг тўғри танланиши (дарснинг тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмларида воситаларнинг, шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасига, танланган воситаларнинг дарс вазифаларига мувофиқлиги дарс вазифаларига воситаларнинг ўзаро ва машғулоти ўтказиладиган шароитга мувофиқлиги);

в) машқларни микдорлаш ва уларнинг кетма-кетлиги;

г) конспектининг ташкилий-услубий кўрсатмалари бўлимида:

дарснинг ташкил этиш; ўтказиш методикаси, шароитлари бўйича қандай кўрсатмалар берилган, уларнинг тўғрилиги, мақсадга мувофиқлиги, ифодаланиши ва ҳоказо мисоллар билан тасдиқланади.

2. Дарс ўтказиш жойи, ўқув қуроллари ва анжомларининг тайёрлиги ва уларнинг санитария-гигиена ҳолати.

3. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ташқи кўриниши.

4. Навбатчи ва гуруҳ бошлиқларнинг олдиндан тайёргарликлари.

5. Дарслардан озод қилинган ёки касаллиги бўйича микдорлаб бериладиган ўқувчиларга дарсдан олдин бериладиган кўрсатмалар.

II. ДАРСНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

Кузатувчи бу бўлимда қуйидагиларга эътибор бериши керак:

1. Дарснинг ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши;

Дарс қисмлари айрим жиҳозларда иш бажариш ва машқ турлари учун тақсимланган вақтнинг мақсадга мувофиқлиги;

2. Машғулоти жойи, бор жиҳоз-анжомлардан фойдаланиш, ўқувчиларни жойлаштириш, сафлантириш ва қайта сафланишларнинг мақсадга мувофиқлиги, уларнинг тарбиявий қиймати.

3. Дарс қисмларида ўқувчилар ишини ташкил этиш услублари ва улар вариантларнинг фронтал, гуруҳи индивидуал, айланма машқ услуби бирин-кетин, барабарига ва ҳ.к./ қўлланишини мақсадга мувофиқлиги, уларнинг дарс мазмунига ва вазифаларига, ўқувчиларнинг ёшларига мослиги, дарснинг юқламаси ва зичлигига таъсири. Мисоллар билан тасдиқланади.

4. Дарснинг қисмларида ўқувчиларнинг ҳаракат фаоликларини ошириш учун қандай услубий усуллардан фойдаланилди, уларнинг дарс вазифаларини ҳал этишдаги самарадорлиги. Мисоллар билан тасдиқланади.

5. Дарсда ўқувчилардан ёрдамчилар (жисмоний тарбия ташкилотчиси, навбатчи, бошлиғи) сифатида фойдаланишнинг эффективлигига уларнинг ўз вазифаларини бажаришга тайёргарликлари, умум-таълим мактабларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида хавфсизлик қоидаларига риоя қилишлари. Педагогнинг ўз ёрдамчилари ишларини назорат қилиши ва баҳолаши.

III. ДАРСДА ҚЎЛЛАНАДИГАН ВОСИТАЛАРГА ХАРАКТЕРИСТИКА

Дарснинг тайёргарлик қисм воситаларини, унинг бажарадиган функциясига мувофиқлиги (махсус тайёргарлик ва ёндоштирувчи, ўқувчиларни дарсга жалб этувчи машқларнинг мавжудлиги ва юқламанинг етарли бўлиши).

Дарснинг асосий қисми учун машқларни танлаш, шуғулланувчиларнинг имкониятларини иноватга олиш, ўзлаштираётган материалнинг кетма-кетлиги, машқларни бажариш учун енгиллаштарилган шароитлар яратиш, қўникма ва малакаларни ҳисобга олиш, топшириқнинг такрорланишини етарли бўлиши ва. ҳ.к. тўғри амалга оширилди?! Ҳаммаси мисоллар билан тасдиқланади.

3. Дарснинг якуловчи қисмига воситалар танлашда асосий қисмда бажарилган ишларнинг хусусиятлари эътиборга олинганми, организмнинг тикланиши таъминланганми ва бошқалар?

4. Уйга топшириқлар, уларнинг тўғрилиги ва хусусиятлари, уларни қўлланишига бўлган асосий талабларга риоя қилинганми? Олдинги дарс топшириқларини текшириш амалга оширилди?

VI. ЎРГАТИШ УСЛУЛАРИНИ ҚЎЛЛАНИЛИШИ

1. Ўқитувчининг сўзлашув услубини эгаллаганлиги, маҳорати ва ундан фойдаланишининг самараси (дарсда сўзлашув услубининг қандай шакллари қўлланилди, уларнинг дарс вазифаларига ва ўқувчилар контингентига мувофиқлиги, берилаётган маълумотнинг мазмунлиги) Мисоллар.

2. Сўзлашув услубининг таъсири кучайтирувчи услубий услубларнинг қўлланиши (қиёслаш, такрорлаш, интонация ва ҳ.к.) Мисоллар.

3. Педагогнинг умумий нутқ маданияти (нутқнинг равллиги, бойлиги, аниқлиги, таъсирчанлиги ва ҳ.к.)

4. Кўрсатмалик услубини тўғри қўллаш билиш ўқувчилар контингентига дарснинг мазмуни ва аниқ вазифаларига мос келадиган кўрсатмалик қоидаларидан фойдаланиш.

5. Кўрсатмалик услубининг таъсири кучайтарувчи услубий услубларнинг қўлланилиши (тез, секин ва ҳ.к.) Мисоллар.

6. Ўқитувчининг сўзлашув кўрсатмалик услубларини ва ҳар хил ҳаракатларни ўзаро боғлиқлигида қўллаш билишнинг бир вақтнинг ўзида сўзлашув кўрсатмалик услубларидан фойдаланиш, коллектив муҳокамаси билан биргаликда олиб бориш ва ҳ.к. дарс олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишда таъсири.

7. Дарсда жисмоний машқларни амалий ўзлаштириш услубларини яхлитлигича, қисмларга (бўлақларга) ва яхлитлигича қисмларга бўлиб ўргатиш услубларини қўллашнинг самарадорлиги ўқувчиларнинг тайёргарлигини, ҳал этиладиган вазифаларнинг, жисмоний машқларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳар бир услубни қўллашнинг ўзига хос кетма-кетлигига риоя қилиш (мисоллар билан тасдиқланади).

8. Дарсда жисмоний машқларнинг техникасидаги ҳатоларни олдини олиш ва тўзатиш услубларининг қўланиш сифати /услубнинг кўплиги; ёндоштирувчи машқлар услуби, асосий машқ техникасини ўзгартириш услуби ва ҳ.к./

9. Ҳатоларни олдини олиш ва тўзатиш услубини ҳатолар сабабини, уларнинг хусусиятларини аниқлаш, йўқотишни ҳисобга олган ҳолда қўлланиш.

10. Машқлар техникасини ўрганишда қўлланилган услубий усуллар. Мисоллар.

11. Педагогнинг ўқувчиларга бўлган муомаласи, талабчанлиги қаътиятлиги, иродаси ўзини тута билиши: одоби, ҳушфеъллиги ва ўқувчиларнинг саволларга ҳозир жавоблиги, уларнинг ютуқларини кўрсата олиши, тўғри баҳолай билиш.

V. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИ

1. Дарс қисмларида ўқувчиларда тўғри қад-қоматни шакллантиришга, тўзатишга ва такомиллаштиришга қандай эътибор берилди?

Баҳо беринг.

2. Жисмоний сифатларни тарбиялаш ишларининг мазмуни: ўқувчиларга қандай топшириқ берилди, жисмоний тарбиянинг қандай услублари (қаътий тартиблаштирилган машқ услублари, ўйин, мусобақа, айланма машқ усуллари ва ҳ.к.) қўлланилди, уларнинг мақсадга мувофиқлиги ва шуғулланувчиларнинг хусусиятларига дарс вазифаларига, дарс ўтказиш шароитларига ва ҳ.к мувофиқлиги

3. Дарсдаги юқламани баҳолаш, унинг унинг ўқувчилар хусусиятларига, дарс вазифаларига, дарс ўтказиш шароитларига ва ҳ.к мувофиқлиги, юқламанинг ҳажмини ва шиддатини бошқаришда қўлланилган услубий усулларни мақсадга мувофиқлиги.

4. Дам олиш учун ажратилган вақт, унинг қайтарилиши ва давом этиши.

VI. ПЕДАГОГНИНГ ТАРБИЯВИЙ ИШЛАРИ

1. Ўқувчиларнинг ақлий, эстетик ва меҳнат тарбияси учун нималар қилинди ва улар қандай амалга оширилди. (Маданий ҳулқ малакаларини, интизомлилик, дўстлик ва ўртоқлик ҳиссиётларини ва ҳ.к. тарбиялаш; ўқувчиларда мустақилликни, машқларни ўзи бажара олишини, фикрлаш фаоллигини оширишга қаратилган услубий усуллар қўллаш); Дарсда муаммо ва

ижодий изланиш учун шароитлар яратиш, шуғулла-нувчиларнинг кузатишда ва хатоларни тўғирлашда, натижаларни баҳолашда қатнашишлари; (Ўзаро ўргатиш ва тарбиялашни ташкил этиш; эстетик хиссиётларни тарбиялаш).

2 Педагогнинг синфни бошқара билиши, ўқувчиларда онгли муносабатларни шакллантириши, уларда жисмоний машқлар билан шуғулланишга қизиқиш уйғотиш ва ҳ.к.

VII. ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ХУЛҚИ

1. Ўқувчиларнинг дарсга ў вақтида тайёрланиши, уларнинг дарсга, айрим топшириқларни бажаришга муносабати.
2. Шахснинг фаоллик, онглилик ва ташаббускорлик кўрсатиши.
3. Кўрсатилган натижаларни назорат қилишга, қийинчиликларни енгишга бўлган бардошлиги.
4. Ўқув-тарбия ишларининг мазмуни ва натижасидан ўқувчиларнинг қониқиши ёки қониқмаслиги, уларнинг эмоционал ҳолати.
5. Ўқувчиларнинг бир-бирига ёрдам бериши, уларнинг ўқитувчига бўлган муносабати.
6. Навбатчи ва гуруҳ бошлиқларининг ўз бурчларини қандай бажарганликлари, камчиликлари ва ютуқлари.

VIII. ДАРСНИ УМУМЛАШТИРИШ ВА ХУЛОСА

1. Дарснинг ўргатувчанлик қиймати.
2. Дарснинг тарбиявий қиймати.
3. Дарснинг соғломлаштириш қиймати.
4. Ўқитувчи фаолиятининг ижобий ва салбий томонлари.

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСНИНГ КОСПЕКТИНИ ТУЗИШ УСУЛЯТИ

Мактаб ёшидаги болалар билан ўтказилган жисмоний тарбия дарсларидаги вазифаларни амалга ошириш, илмий асосда тузилган ва услубий жиҳатдан пухта тайёрланган конспектига боғлиқ.

Жисмоний тарбия дарсларида тарбия, соғломлаштириш ва ўргатиш вазифалари бир-бирига боғланган ҳолда ҳал қилинади. Шунинг учун ўқитувчи дарсни олдида аниқ мақсадлар қўйишда жисмоний тарбия системасининг умумий вазифаларига амал қилган ҳолда аниқлайди. Дарс вазифаларини, машғулот ўтказиш жойини ва дарсга тегишли жиҳоз-анжомларни белгиллагандан сўнг дарс мазмунини аниқлайди.

Дарс мазмунини аниқлашда, дарснинг асосий қисмига таълуқли машқларни, сўнгра тайёргарлик ва якуновчи қисм машқларни танлаш мақсадга мувофиқдир. Ташкилий услубий кўрсатмалар дарсда қўлланиладиган воситалардан тўлиқроқ фойдаланиш ва шу билан бирга ўқувчилар тарбиясини мақсадга мувофиқ ҳал этиш учун танланади. Конспектининг ташкилий услубий бўлимига:

- дарсни мақсадга мувофиқ таҳлил этиш;
- шуғулланувчи фаолиятини дарсда ташкил этиш услублари;
- ўргатиш ва тарбиялашнинг услуб ва услубий усуллари;
- дарснинг ўтказиш шароитлари ёзилади.

Дарс тугашдан сўнг ўқитувчи ўтказилган дарс бўйича ушбу конспектга қисқача ўз мулоҳазаларини ёзиш керак.

Дарс конспекти мактабда жисмоний тарбия соҳасида ўқув ишларини режалаштиришнинг аниқ ҳужжати бўлиб, ўқитувчи томонидан ҳар бир синфга ёки паралел синфларга тузилади.

Дарсга конспект тузишда энг керакли асосий ва ёрдамчи вазифаларни аниқ ва услубий томондан асосланган ҳолда ифода қилишдир.

Дарс олдида қўйиладиган вазифаларни ўқитувчи ўзига буйруқ сифатида белгилайди. Шунинг учун вазифалар буйруқ маъносида ифода қилинади.

Дарс олдида қўйиладиган вазифаларни бир-бирига боғланган ҳолда ҳал қилинади.

Булар ўқув материали, ҳар дарслик ишлашга асосланиб белгиланади ва ўргатиш тамойиллари ҳамда ўтказилган дарсни натижаларига қараб аниқлаштирилиб шу дарс бажариладиган қилиб ифодаланади.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари дарс олдида аниқ вазифалар қўйишда, жисмоний тарбия тизимининг умумий вазифаларига раҳбарлик қилган ҳолда қўйиладиган:

1. Ўқитувчилар олдинги дарсларни қандай ўзлаштирганликларини;
2. Ҳар бир дарслик иш режаини, давлат дастурини ва шу дарс учун қўшимча адабиётларни;
3. Синфдаги ўқувчилар сонини, дарс ўтказиш жой шароитини ва мавжуд спорт анжомларини;
4. Дарс жадвалининг хусусиятини, дарс турини;
5. Ўқувчиларнинг соғлиқ ҳолатини, уларнинг жисмоний тайёргарликларини ва ҳоказоларни ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Ўқитувчи юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда ўзига қатор саволларга жавоб беради.

1. Шу дарсда ўқувчиларга нима ўргатиш керак?
 2. Шу дарсда нималарни ўргатиш, қайтариши, такомиллаштириши керак?
 3. Асоан қандай жисмоний сифатларни тарбиялашга ўз эътиборини жалб этиши керак ва ҳоказо?
 4. Дарсда соғломлаштириш вазифаларни қандай ҳал этилиши мумкин?
- Шу саволларга тўлиқ жавоб бера олгандагина ўқитувчи дарс олдида аниқроқ вазифаларни қўя олади.

Вазифалар:

Дарс турларига қараб кириш дарси, янги материалларни ўрганиш дарси бўйича, ўтилган материални қайтариб мустаҳкамлаш, такомиллаштириш бўйича ёки ўтилган материални ўзлаштириш даражасини текшириш бўйича ифодаланиши мумкин.

II –синфга кириш дарси:

1. Мехнат ва жисмоний тарбия маданияти;
 - машқларни очик ҳавода бажариш;
 - машқ бажаргандан сўнг енгил овқатланиш.
2. Ўқувчиларни керакли ораликни сақлаган ҳолда ўз бўйлари бўйича бир қатор сафланишлардаги билим ва малакаларни аниқлаш ва ҳоказо.

IV синфда ўрганиш дарси

1. III синфда ўтилган сафланиш ва қайта сафланиш машқларни такрорлаш ва бажара билиш.
2. Сайр жараёнида ўқувчиларни иш ҳаракатини мослиги ва ўзаро ўртоқлик муносабатларини тарбиялаш ва ҳоказо.

V синфда такомиллаштириш дарси

1. Орқадан елка орқали граната иргитиш бўйича ўқувчилар эришган ютуқларни текшириш.
Ўқитувчи дарс вазифасини аниқлашда шу синфдаги ўқувчиларнинг билим ва малакаларини билган ҳолда дарс вазифасини, шу синф ўқувчиларнинг билимларига мос қилиб ифодалаш керак.
Бу эса ўқувчилар томонидан дарсда ўтиладиган материални аниқ ва равшан тушунишларига ёрдам беради.
Маълум бир машқдан ўқув нормаларини қабул қилиш учун, аввало ўқувчиларни ушбу машқ билан таништириш, кейин ўргатиш, мустаҳкамлаш, қайтариш, такомиллаштириш, шундан сўнг улардан ўқув нормалари қабул қилинади. Бу эса бир неча дарслар мобайнида ҳал этилиши мумкин. Ҳар бир дарс олдида қўйилган вазифалар ҳам ўз навбатида таништириш, ўргатиш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш ўқув нормалари қабул қилиш.
- Масалан VI синф учун бўладиган машқларидан ўқув нормасини қабул қилиш чорак олдидаги вазифа бўлсин. Бу машқ ҳар дарслик иш режамизни жадвалида 6 марта қайтарилиб, 7 марта ўқув нормасини қабул қилинадиган бўлса, ҳар бир дарсга таҳминан шундай вазифалар қўйишимиз мумкин.
Масалан: VI синф учун бўладиган машқларидан ўқув нормасини қабул қилиш чорак олдидаги вазифа бўлади. Бу:
 1. Дарс. Тўпни йўналишини ўзгартириб олиб юришдан сўнг уни елкадан бир қўллаб саватга ташлаш билан таништириш.
 2. Дарс. Баскетбол шити тагида турган ҳолатдан тўпни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни такрорлаш.
 3. Дарс. Тўпни олиб юриб икки қадамда тўхтагандан кейин уни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни мустаҳкамлаш.
 4. Дарс. Тўпни йўналишини ўзгартириб олиб юргандан сўнг уни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни мустаҳкамлаш.
 5. Дарс. Мусобақа шароитида тўпни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни мустаҳкамлаш.
 6. Дарс. Йўналишни ўзгартириб тўп олиб юргандан сўнг, уни елкадан бир қўллаб саватга ташлаш бўйича ўқувчилар эришган ютуқни баҳолаш.

Тарбиявий вазифалар

- Ахлокий, иродавий ва эстетик сифатларнинг тарбиялаш дарсининг ҳамма қисмларида ҳал этилади. Ўқитувчи ўргатиш билан бир вақтда тарбиялайди ҳам. У дарсининг ҳар бир дақиқасида ўқитувчилар фаолиятига керакли йўналиш беради, ўқув жараёнига ва бир-бирига бўлган муносабатнинг ва ҳоказо билан ташкил қилади. Шунинг учун тарбиявий вазифалар, тўғридан-тўғри тушунган ҳолда дарс олдида вазифалар ташланади уларнинг тўғри амалга ошириш керак.
- Тарбиялаш билан боғлиқ вазифаларнинг қуйидагича ифодалаш мумкин:
1. Овоз сигналига мувофиқ ҳаракат йўналишини ўзгартира билишни тарбиялаш.
 2. Йўналишни ўзгартириб югурушда тезликни тарбиялаш.
 3. Синфдоши машқ бажараётганда уни кузата билишни ва хатоларнинг аниқлаш ҳамда шу хатоларнинг тўғирлашга ёрдам бера олишни тарбиялаш.
 4. Ўрганилаётган машқларнинг тўғри тушуна билиш шва уни ижодий тадбиқ эта олишни тарбиялаш.
 5. “Бой ўғли ” ўйинида ўз ҳаракатларини тез тўхтата билиш ва уларнинг қайтадан тез тиклаш кўникмаларини тарбиялаш.
 6. Қаршилиқ билан машқ бажаришда қўл мускул кучини тарбиялаш.
- Масалан; 1) Баланддан пастга сакрашда, кўркмасликни тарбиялаш.
- 2) Берилган асбобларга нисбатан батариб муносабатда бўлишни тарбиялаш,
 - 3) Ўйин (номи) жарёнида меҳнатсеварликни ва жамоавийлик хислатларини тарбиялаш.
 - 4) Дарсдаги “қўл ва тўп ” ўйинида оддий реакция тезлигини тарбиялаш.

Соғломлаштириш вазифалари

- Организм функцияларини умумий ва махсус ривожлантиришга қаратилган. Маълумки, шу дарсда қўйилган вазифаларнинг натижаларини ҳал қилинишини аниқлаш қийин шунинг учун бу вазифаларни ёзишда “таъсир кўрсатиш” ёки ёрдамлашиш деган сўз қўйилади. Масалан: нафас органларини ривожлантиришга ёрдамлашиш.
- Соғлиқни яхшилаш, жисмоний ривожланиш ва махсус жисмоний таёйргарлик дарсини оширишда қўлланиладиган вазифалар:
- Масалан: 1. Тўғри қадди-қоматни шакллантириш.
2. Асосий диққатнинг қорин мускулига қаратган ҳолда умумий мускулар устида ишланиш давом эттириш ва ҳоказо.

Ўргатиш (таълим) вазифалари.

Шуғулланувчиларда маълум билимлар, ҳаракат кўникма ва малакалари ва уларни ҳар хил шароитларда ишлата билишга йўналтирилгандир. Ўргатиш вазифаларини ифодалашда қўйдагилар эътиборга олинади.

а) ўргатишда техниканинг негизи;

б) ўрганаётган ҳаракат фаолиятидаги техникани асосий звенога ёки деталларни;

в) шуғулланувчиларга бўлган жисмоний ва психик талаблар даражаси. Ўргатиш вазифасига:

1) у ёки бу билан таништириш;

2) мустаҳкамлаш ва назорат, нормативлар қабул қилиш ва бошқалар қиради.

Ўргатиш босқичларини ифодалаш, педагогик жараёни ва ўргатишни етакчи услубларини йўналишини аниқлайди.

Дарс конспектида, такомиллаштириш терминини ифода қилиш шарт эмас. Чунки дарсда ечиладиган вазифаларни аниқ ҳажмини бера олмайд. Мазмун бўйича бу термин ҳаракатни ёки ҳавда ҳолатини қандайдир ўзгартиради. Ёки умуман бажариш техникасини яхшилайд деб тахмин қилади. Лекин бу қайси ўзгариш, шуғулланувчилар нима устида аниқ ишлаши кераклиги маълум эмас. Масалан баландликка перекат усулида сакрашни такомиллаштириш. Худди “Ўргатиш зиммасига ўхшаб бунга ҳам таништириш ҳам мустаҳкамлаштиради, лекин аниқроқ қилиш керак?”

Шундай қилиб ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш узлуксиз такрорланадиган ўргатиш фазалари таништириш ўргатиш ва мустаҳкамлашдан иборатдир. Машқ шу аниқ босқичларни дарс конспектига ёзиш керак. Ўргатилаётган ҳаракат фаолиятини техникасини звеноси ва деталлари деб шу ҳаракатни ташкил қиладиган қисмларига айтилади.

Буларга: Дастлабки ҳолат, шахсий ҳаракат ва охириги ҳолатлари қиради. Масалан, сакрашда депсиниш учун ерга тушиш, шу сакрашда ҳаракат техникасининг деталларига депсиниш учун депсиниш ўрнига ерга тушиш.

Шу вақтда ҳаракат техникасининг деталларига югуриб келиш, депсиниш бурчаги, кучланиш даражаси, қўл ва оёқ ҳаракатларини бир-бирига қелишиш қиради.

Ҳаракат фаолиятидаги техника звеносини аниқлаш шуғулланувчилар диққатини маълум деталларга уйғунлаштириб, шу билан бирга ўзлаштиришни енгиллаштиради. Ҳаракат ўргатишда уни ҳамма қисмини қамраб олиш. Педагогик талаб “Ҳаммаси оқибатида ҳеч нарса”га зиддир.

Бу талаб ҳаракат фаолиятини бажаришда яхлитлигича ўргатиш меъёрига зид бўлмайди, чунки бунда ўқувчиларнинг диққати ҳамма вақт уни маълум қисми ёки деталига йўналтирилган бўлади. Шуғулланувчиларнинг диққатини педагогик қоида: оддийдан – мураккабга, биринчи навбатдагидан, иккинчи навбатдагига ўқичи навбатдагига ва ҳокозо бўйича ошириш керак.

Ҳаракат фаолиятига ўрганаётган вақтда, техника ва сифатларни ҳисобга олиб, шуғулланувчиларнинг кучланишига шу вазифаларни очишга қаратилади. Кўпчилик баландликка сакролса, депсиниш учун шунчалик жисмоний кучланиш, югуруш вақтидаги узок вақтида мускулларни бўшатиш ва бошқалар талаб қилинади.

Бошқача айтганда сакрашларда баландлик ва узунлигимиз, югурушда эса масофа ва шиддатни ёки босиб ўтиш вақтни, мувозанат сақлаш машқларида бревнонинг баландлигини ва ҳ.к.

Шундай қилиб, ўргатиш вазифаларида ўргатиш босқичлари ўргатилаётган фаолият техника звеносини аниқлаш, айнан шу вақтида диққатни нимага қаратиш ва кучланиш даражасини ифода қилиш керак.

Дарсда ўргатиш вазифаларини замонавий ифодалари: 110 см. баландликдаги конни энидан, букиб сакрашда қўл билан тез итариб ўтишни ўргатиш; чўкалаб турган жойдан кичик коптокни улоқтиришни ўргатиш ва 5 м масофада аниқ нишонга теккан улоқтирувчиларни аниқлаш; жарима тўпини саватга ташлаш аниқлигини оширишга эришиш; баскетболда 10 м масофадаги учта тўсиқдан тўпини олиб ўтишни текшириш; паст стартдаги “стартга” “диққат”, “Марш” командаларини фаолияти билан таништириш.

3 м. баландликдаги арқонга уч усулда тирмашиб чиқишда қўл ва оёқлар ҳаракатини бир - бирига боғлаб ишлашга ўргатиш ва ҳокозо.

Мактаб дарсларида ёзилган конспекларда нотўғри ифода қилинган вазифаларга қуйидагилар қиради;

- дастали арқондан сакрашни такомиллаштириш;

- акробатика сакрашларни такомиллаштириш;

- бревнода мувозанатни сақлашни ўргатиш;

- югуруб келиб граната улоқтиришга ўргатиш;

Конспекда ёзилган вазифаларни, уларни ечиш учун ишлатиладиган воситалар билан алмаштириб бўлмайди. Масалан, ҳаводаги копток ўйини “ўқувчилар ўйини” дўмболоқ ошиш мувозанат машқлари брусъадаги машқлар комбинацияси ва ҳокозо. Шу билан бирга бу машқлар номи шу восита билан ечиладиган вазифани очиб бермайди.

Маълумки машқларни натижаси, уни қайси шароитда, нима учун бажарилиётганига боғлиқ бўлади. Масалан, олдинга эгилиш машқини тўғри елка билан секин бажарганда, елка мускуларини ривожлантиришга ёрдам берса, ўрта суръатда қўшимча кимираш ва полга бармоқлари билан тегиши эгилувчанликни; ўртача суръата қўп марта такрорланганда чидамликни тامينлайди ва ҳокозо. Бу мисолда мускулни алмаштириш шуғулланувчига кўрсатадиган таъсирни ўзгартиради. 100 м.га югуриш 16-17 ёшдаги жисмоний тарбияланган ўсмир учун тезкорлик ва кучни ривожлантиришга, 7-8 ёшли бола учун чидамликни ривожлантиради.

Ҳаракатли ўйинларни олдида қўйиладиган вазифаларни ифодалаш анча қийинчилик туғдиради. Чунки булар, тарбиявий ўргатиш ва соғломлаштириш вазифаларидан келиб чиқиб ўқитувчи томонидан ўйиннинг мазмунига қараб аниқланади. Масалан, кузатувчиликни ҳаракат реакциясини, тезкорлик ва аниқ нишонга ўтишни ривожлантиришга ёрдамлашиш, шунингдек овчилар ва ўрдақлар ўйинида жамоавий руҳида тарбиялаш; ҳаракат фаолиятини бажариш техникасини олиб ўйнайди ўзининг тутишга ва ижодий изланишга тарбиялаш.

Масалан: 1. Икки тарафлама баскетбол ўйинида рақиб қаршилигини енгил пайтида кўркмасликни, тез ва аниқ ҳаракат қила олишликни тарбиялайди.

2. Олдига думалоқ ошишда ўз-ўзини ҳимоя қилишни ўргатиш

3. 100 м. Югуруш мусобақаси билан таништириш

4. Сакраш мобайнида мувозанатни сақлаш ва арқонга тирмашиб чиқиш малакаларини текшириш.

Дарс олдида қўйиладиган вазифаларга хулоса қилиб айтиш мумкинки: а) аниқ ва аниқ ифодаланган вазифа ва машқларга бўлган ўргатиш жараёни тезлаштиради; б) айрим вазифалар бир дарсда эмас, балки бир нечта дарслар давомида

ҳал этилиши мумкин; в) дарс олдига 2-3 асосий вазифа қўйиш тавсия этилади, шулардан бири ўргатиш, иккинчиси такрорлаш ва учинчиси тарбиялаш вазифалари ёки мустаҳкамлаш ва бир ўргатиш вазифалари бўлиши мумкин.

Бу албатта, ҳар бир дарслик иш режасига боғлиқ.

Иккинчи даражали вазифалар эса дарс давомида ҳал этилади.

Дарс вазифаларини машғулоти ўтказиш жойини ва дарсга тегишли жихоз-анжомлар белгилангандан сўнг, дарс мазмунини аниқлашга ўтилиши лозим.

Дарс мазмунини аниқлашда, авалло, дарснинг асосий қисмига тааллуқли машқларни сўнгга тайёргарлик ва яқунловчи қисми машғулоти таниш мақсадга мувофиқ. Чунки дарс олдига қўйилган вазифалар дарснинг асосий қисмида ҳал этилади. Дарснинг асосий қисм мазмунини ишлаб чиқишда қуйидагиларга;

1. Қўланиладиган машқлар ўқувчиларда мавжуд бўлган иш ҳаракат тажрибасига асосланиш;

2. Олдинги дарса ўтилган материал билан ушбу дарсда ўтиладиган машқлар орасида ўзаро боғлашни амалга оширилиши;

3. Агар имконият бўлса, машқларни қисмларга бўлиб ўргатиш керакки, кейинчалик уларнинг бир бутунга бирлаштириш онсон бўлади;

4. Ўргатиладиган машқларни тез ўзлаштириш учун махсус тайёргарлик ва ёндаштирувчи машқлардан кенг қўламда фойдаланиш лозим. Бу эса ўрганилаётган машқни тез ўзлаштиришга ёрдам беради.

5. Асосий қисмга режалаштирилган ҳаракатли ўйинлар, ўрганилиш керак бўлган машқлар ўтиб бўлингандан сўнг ўтказилади. Бу ўйинларда дарснинг асосий қисмида қўлланилган машқларни қўллаш;

6. Машқларнинг организмга таъсири бўйича алмаштириш мақсадга мувофиқдир. Масалан, осилишни таяниш билан, сакрашнинг иргитиш билан ва ҳокозо.

Ўқитувчи дарснинг асосий қисми машқлари жойлаштириб бўлгандан сўнг тайёргарлик қисм машқларни танлашга ўтади. Тайёргарлик сўнги тайёргарлик қисм машқларни шундай танлаш керакки, бу машқлар асосий қисм машқларининг ўзлаштиришга ёрдам берсин, организмни асосий ишга тайёрлансин.

ТАШКИЛИЙ УСЛУБИЙ КўРСАТМАЛАР

Ташкилий - услубий кўрсатмалар (ТМК) дарсда қўлланиладиган воситалардан тўлароқ фойдаланиш ва шу билан бирга ўқувчилар жисмоний тарбиясини мақсадга мувофиқ ҳал этиш учун танлаб олинади.

Конспектни “Ташкилий — услубий кўрсатмалар” бўлимига дарсни мақсадга мувофиқ ташкил этиш; шуғулланувчиларни дарсга ташкил этишнинг услублари; ўргатиш ва тарбиялашнинг услуб ва услубий усулари; дарсни ўтказиш шароитлар ёзилади. ТМК танлашда ўрганилаётган машқни, ўқитувчиларни машқни, ўқитувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини хусусиятларининг эътиборга олиш лозим.

ТМК текислиги ҳар хил расм ва схемаларда ҳам чизиш мумкин.

Масалан: сафланиш ва қайта сафланишни ўқувчиларнинг машғулоти жойларини; асбоб-анжомларни жойлаштириш ва ҳокозо.

Конспектда қўлланиладиган ТМКни 4 гуруҳга ажратиш мумкин.

1. Дарсни ташкил этиш;

2. Дарсни ўтказиш методикаси;

3. Дарс шароити;

4. Дарсда ўтилганларини ҳисобга олиш.

1. Дарсни ташкил этишга тегишли кўрсатмалар дарс давомида шуғулланувчиларни ташкил этиш услубларини фронтал, гуруҳларга бўлиниб, индивидуал, айланма ва уларни бажариш усуларини бирин-кетин схема билан асбоблардан фойдаланиш тартибини, гуруҳ бошлиқларининг ишини ва ҳакозоларни ёзишни тақозо этади. Масалан:

- икки доирага қайта сафлаш;
- машқни мустақил бажариш;
- дастлаб гуруҳ бошлиқларини сайлаган ҳолда синф ўқувчиларини 6 гуруҳга бўлиш;
- бурсаларда, турникда, арқонда аралаш осилишларни бир пайитда иккитадан ўқувчи бажаради;
- ўйиннинг судьялигига дарсдан овоз олинганларни жалб этиш ва ҳ.к.

Ёзувлар схематик равишда амалга оширилиши мумкин.

Иккинчи гуруҳ кўрсатмаларига дарсни ўтказиш методикаси киради.

Бу ерда ўқувчи томонидан қўланиладиган ўргатиш ва тарбиялаш методлари ва услубий усулари, дарсда юқламани тартибга солинишнинг услубий усулари, интизомни тиклаш, жамоада ўзини тутати билишни тарбияловчи, жамоатчи йўриқчилик ва спорт тури бўйича судьялик малакаларига ўргатишнинг усулари ёзилади. Масалан:

- қисмларда (бўлак) бўлиб ўргатиш;
- машқни бажаришни тушунтириб, терминология асосида бажарилишини талаб этиш;
- шуғулланувчилар диққатини машқ техникаси қайси характеристикаларга йўналиш, амплитудаси, тезлиги, кучланиш даражаси, темпераменти ва ҳакозоларни қаратиш керак;
- ўйин қоидабини, мусобақани, машқ бажаришни қайси томонларга эътиборни қўйиш лозим;
- қайси ҳолларда шуғулланувчиларни судьяликка, ёрдам беришга жалб этиш мумкин;
- шуғулланувчиларга ён томон билан туриб кўрсатиш;
- “4” ҳисобни ўқувчилар бир овоздан айтадилар;
- машқларни кўзини юмиб бажариш;
- машқни 4 марта бажаргандан сўнг ўқувчиларни ўнг томонга буриш ва машқни давом эттириш;
- ўйинда чарчаган ўқувчилар учун дам олишларига икки кичик доира қилиш;
- икки минут ўйиндан сўнг ўқувчиларни жойида юргизиш;
- якуни паст овоз билан олиб бориб, тинчиликка эришиш;
- қизил байроқ кўтариш сигналини жорий этиш, сигнал берганда ҳар бир ўқувчи ўз жойида тўхтаб қолади;
- ҳар бир навбат билан ёрдам қилади, страховкани баҳолаш;

- кузатаётган ўқувчи ўз ўртоғининг ёнига келади ва хатосини кўрсатади;
- тўртинчи машқни таъсирини ўқувчиларга баён этиш страховкаси.

3. Дарс шароитида машғулот жойини тайинлаш бўйича қандай ишлар қилиниши ва ким бажариши, кейинги дарсга нималар тайёрланишини, бахтсиз ҳолларнинг олдини олиш учун қандай тадбирларни бажарилиши кераклиги кўрсатилади. Масалан:

- навбатчи ўқувчи ўз олдиндан ўтувчига навбатма-навбат гимнастика таёкчаларини таркатади;
- навбатчилар танаффус вақтида узунликка сақраш жойини юмшатадилар ва ўйин учун 10 дона баскетбол тўпини майдонга олиб чиқадилар;
- келаси дарсга кум солган халтага тайёрлашни вазифа қилиб топшириш (қандайлигини кўрсатиш);
- ҳар группадан 4 тадан киши ўз группаси учун гимнастик тўшакларни олиб келади;
- ирғитиш жойини тайёрлашни икки ўқувчига топшириш;
- тўпларни тайёргарлигини дарсгача текширишни синф оризгига юклаш.

4. Дарс жараёнида ўтилганларни ҳисобга олиш

Ўзгартирилган материални ўқувчилар томонидан қай даражада ўзлаштирилган материални текшириб кўриш билан боғлиқ бўлган кўрсатмалар ёзилади. (Текширишни машқ бажариш жараёнида, айрим ўқувчини чиқариш, ҳамма ўқувчилардан ўқув норма ва талабларни қабул этиш, мусобақа ўтказиш ва билет саволларига жавоб олиш йўллари билан амалга ошириш мумкин). Масалан;

- 3-4 ўқувчининг рапорт беришини баҳолаш;
- ўқув нормасини қабул этишда, машқ бажариш техникасига ва натижасига қўйилган баҳони эълон этиш;
- эрталабки гигиеник гимнастика компонентини бажаришда, аёло бажарган 3-4 ўқувчини баҳолаш;
- гуруҳ бошлиқларининг фаолиятини баҳолаш;
- навбат билан машқ бажаришда, бир - бирларининг машқ бажаришини балларда баҳолаш ва хатоларни тузатиш йўллари кўрсатишни ўқувчиларга вазифа қилиб топшириш.

Эслатма: конспектни ташкилий - услубий кўрсатмалар бўлимига машқни техникага ва гигиеник омилларга доир маълум бўлган нарсаларни ёзиш тавсия этилмайди. Масалан:

- шуғулланувчиларнинг тўғри нафас олишни кузатиш;
- тўғри қадди-қоматни назорат этиш;
- машқнинг аниқ бажарилишини кузатиш;
- оёқни, гавдани, қўлни тўғри ушлаш ёки букмаслик каби кўрсатмалар;

Дарс конспектига ўқувчи имзо чекиши керак, чунки бу ўқув ҳужжати бўлиб ҳисобланади.

Дарс тугагандан сўнг дарс ўтказган ўқитувчи ўтказилган дарс бўйича ушбу конспектга қисқача мулоҳазаларни ёзиши лозим. Бунда дарс олдида қўйилган вазифаларни ҳал этилганлиги, дарс мобайнида киритилган ўзгартиришлар, йўл қўйилган камчиликлар интизом, шуғулланувчиларнинг дарсга бўлган муносабатлари ҳақида фикр юритилиб, дарсга ҳулоса қилинади.

Ушбу айрим камчиликлар навбатдаги конспектни ёзишда эътиборга олиш керак.

Жисмоний тарбия дарсининг намунавий конспекти сифатида Тошкент шаҳар, 19-ўрта мактабнинг 4-синфи учун тузилган конспектни тавсия этамиз.

Дарс конспекти №

Тасдиқлайман:
“ ____ ” _____ 200__ й

Синфлар 4а, 4б
Ўтилиш вақти 5-6.11

Дарс вазифалари:

- 1.Топшириқда саф қадамини такрорлаш.
- 2.Таёкча билан бажариладиган эрталабки гигиеник гимнастика машқлари комплексини ўзлаштириш
- 3.Якка чўп ва акробатика комбинациялари билан танитириш ва ўргата бошлаш.
- 4.Ўйинда диққатни ва кузатувчанликни тарбиялаш.

Ўтиш жойи: мактаб спорт зали

Асбоб ва анжомлар: гимнастик таёкчалар - 40 дона синфдаги ўқувчилар сонига боғлиқ, гимнастик тўшаклар- 10 дона ва х.к. Дарс қисмлар	Мазмуни	Миқ-дорлаш	Ташкилий-методик кўрсатмалар
1	2	3	4
1	Сафланиш, рапорт , саолмлашиш. Дарс вазифаларини баён этиш	1-1,5	

2	Зални айланиб юришда 2 кадам орани очиш. Ҳаракатдаги топшириқ	1-2 доира	Машқни бажариш ва саккиз ҳисобига бажариш
3	1-7 саф қадами билан юриш 8-оёқни жуфтлаштириш	3-4	
4	1-4 жойда югуриш 5-6 орқага бурилиш 7-8 орқага бурилиш секин темпда югуриш	1,5 мин	Югуриш вақтида тўғри нафас олишни эслатиш, югуриш тўхтаганда ҳисоб тез саналиб, аста-секин пасайтирилади.
5	Оралик ва масофани 2 кадамдан қилиб бурилиб 4 колоннага сафланиш		Қайта сафланишда калонна ва ширингаларга текис туришга эришиш. Навбатчилар ёнларидан ўтаётган ўқувчиларга таёқларни бирин-кетин таркатадилар.
6	Эртаблики гигиеник гимнастика машқлари комплекс Д.х таёқ пастда 1-2 оёқ учига кўтарилиб, таёқ юқорига кўтарилиб 3-4 Д.х	4-марта	Ҳар-бир машқда қайси ҳисобга нафас олиш, қайсига эса нафас чиқариш кераклигини огоҳлантириш. Ўқувчилар билан биргаликда бажариш.
II	Д.Х оёқлар керилган ҳолда таёқ бош орқасида. 1-орқага эгашиб унга буриш таёқ юқорига. 2-Д.Х 3-Худди шунинг ўзи лекин бошқа томонга	4-марта	Машқ охирида 3-4 ҳисобга чапга кадам қўйиб, кейинги машқ бажариш учун Д.Х. қабул қилиш.
III	Д.Х Худди шунинг ўзи. 1. Чап томонга эгашиб, таёқ юқорига. 2.Д.Х 3-Худди шунинг ўзи, лекин бошқа томонга 4. Д.Х	Хар қайси томонга 4-мартадан	Бир вақтнинг ўзида кўрсатиш, тушунтириш ва бажариш усулини қўллаш. Машқни ойнасимон (тескари ҳолда) кўрсатиш Гуруҳ чапга эгилишни бажаринг: бир, икки...
IV	Д.Х.- таёқни ўрта қисмидан ушлаб ўнг қўл юқорида орқада тик туриш 1-2 оёқ учига чўқкида ўтириш 3-4 туриш. Худди шунинг ўзи, лекин ҳар ҳисобга бажариш.	3-марта	Шуғулланувчиларга орқа билан туриб кўрсатиш
V	Д.Х ўтириш. Таёқ олдинда 1-2 ўнг оёқни таёқдан ўтказиш. 5-8 худди шунинг ўзи чап оёқ билан.		Қад-коматни текшириш. Машқни тушунтириш асосида бажариш.
VI	Д.Х-орқа билан ётиб, таёқ юқорига 1-2 оёқларни буклаб, таёқдан ўтказиш, таёқ тизза остида. 3-4Д.Х	4-марта	Машқни шуғулланувчиларнинг бири орқали кўрсатиш
VII	Д.Х.-қоринга ётиш, таёқ юқорида 1-керишиш. 2-Д.Х	8м	Ўқувчиларни чапга (ўнг томонга) ярим ҳолатга буриш
VIII	Д.Х қўллар белда, таёқ полда. Ҳар ҳисобга олдинга ва орқага таёқ устидан сакраб ўтиш. Бўлимларни қайта сафлантириш.	8-10м	Мустақил бажариш Ўғил болалар: 1г. турник, акробатика . 2.г. акробатика турник Қиз болалар: 1г. мувозанат, акробатика. 2г. акробатика мувозанат. Машғуллот жойини тайёрлаш ва йиғиштириш учун ҳар бир гуруҳдан 4 тадан бола ажратилади.
	Паст турник. турникка тик туриб осилиб турган ҳолатдан, бир оёқда депсиниб, 2-чиси билан силтаниб тўнтарилиб кўтарилиш, ўнг (чап) оёқни олдинг силтаб ўтказиш-орқага тушиш ва ўнг оёқда кўтарилиш, ўнг чап оёқни орқага силтаб ўтказиш. Ўтказиш –ўнг(чап) томонга бурилиш билан сакраб тушиш.	1-марта	Комбинация бажара оладиган ёки гимнастика секциясига қатнашувчи ўқувчи томонидан кўрсатилади. Кўрсатиш жараёнида машқларнинг қандай бажарилишини изолаб бериш.
1	Тўнтарилиб кўтарилиш, орқага	3-4 м	Машқни 1-бажаришда ўзим ёрдам

	тебраниб сакраб тушиш.		бераман, кейингларида гурух бошчилигида. Кимни қўл кучи кам бўлса, машқ букилган қўлларда бажарилади.
2	Чўккайиб осилган ҳолатдан, депсиниб, букилиб осилиш, орқада осилиш-турник орқа билан ушлаб туриш.	2 марта	Кўрсатиб ва тушунтириб бўлгандан сўнг ўқувчилар 2тадан бўлиб мустақил бажарадилар.
3	Сакраб-таяниш, таяниш оёқлар билан ён томонларга силтанишлар Акробатика (ўғил.б) Машқлари: Д.х таяниб ўтириш ва олдинга думбалоқ ошиш, унга чап оёқни олдинга ўтказиб чалиштириш, орқага думбалоқ ошиш ва керишиб юқорига сакраш	2м 1м	Сакраш учун 3та гимнастик тўшак қўйиш. Тана оғирлигини бир қўлдан иккинчи қўлга ўтказишни ўргатиш Машқни бутунлигича бажариш
1	Таниб ўтирган ҳолда юқорига сакраш.	4-6 м	Учтадан гурух бўлиб бажариш. Гурух услуби билан турғун мувозанатни сақлашга эришиш.
2	Таяниб ўтириш унга оёқни чалиштириш орқага бури- лиш, орқага думалаш	4-6 м	
3	Худди шунинг ўзи лекин орқага думбалоқ ошиш.	4-6 м	Орқага думбалоқ ошганда зич гурухлашни сақлаш
4	Комбинацияни бутунлигича бажариш.	2-3 м	Навбатма-навбат бажарилади
	Мувозанат сақлаш(кизлар)		
	Яккачўпни баландлиги 110 см	1 м	Бутунлигича кўрсатиш
	Қўшимча таянч ёрдамида якка чўпни охирига чиқиш-2-3 тез кадам билан юриш, қўллар белда чапдан (ўнга) орқага бурилиш чап оёқни олдинга кўтариб оёқ остида чапак чалиш, чап оёқни силтаб, ўнга 90 бурилиш-ўнг оёққа таяниб ўтириш – тик туриб қўллар ёнга чап оёққа таяниб туриш чапга бурилиб катта кадамлаш-тик туриш оёқ учида, бир неча тез кадам билан юриш ва керишиб сакраб тушиш.		
1	Оёқ учида юриш-керишиб сакраб тушиш 2 м	2 м	Бирин-кетин бажарилади. Сакраб тушишда группа бошлиғи ёрдам беради.
2	Оёқ остида чапак чалиб юриш ва керишиб сакраб тушиш.	2 м	Чапак чалишда гавдани олдинга эгмаслик ва оёқни силташни баландроқ бажариш керак.
3	Ўнг оёқда чўккайиб; 2-чисини ён томонга оёқ учига таяниш тик туриб қўллар ёнга – чап оёқда чўккайиб иккинчисини ён томонга оёқ учига қўйиб таяниш-тик туриш –бурилиш билан тиззани букиб катта кадамлаш қўллар ёнга.	1-марта	
	Акробатика киз.б		
	Д.Х таяниб чўккайган ҳолатдан олдинга думбалоқ ошиб, таяниб ўтириш шу ҳолатдан орқага думалаб куракларда тик туриш ҳолатини сақлаш-олдинга думалаб чалқанча ётиш кўприк –шу ҳолатдан чапга (ўнга) бурилиб, таяниб ўтириш, думбалоқ-ошиш-тик туриш		
1	Чалқанча ётган ҳолатдан шериги ёрдамида “кўприк” яшаш ва бурилиб таяниб ўтириш		Ўқувчиларни иккитадан қилиб бўлиб чиқиш.
А)	Тиззаларда турган ҳолатда орқага энгашиш.		Ҳамма бир пайтда бажаради.
2	Чалқанча ётган ҳолатда кўприк яшаш – бурилиб таяниб ўтириш ва орқага	1-марта	Бурилиш техникасини бажарилишини ҳаммада текшириб, тана оғирлигини

	думбалоқ ошиш		қўлдан-қўлга ўтказилишни тушунтириш.
3	Комбинацияни бутунлигича бажариш “Қўз боғлогич ўйини”	2-марта	2 доирага сафлантириш. Қоидаси: онабошига кўзни очиш ман этилади. Факат ўз жойига қайтиши керак, лекин йўлни ўзгартиришга рухсат этилади.
	Бир шеренгага сафлантириш.		Ҳар бир гуруҳдан 2-3 ўқувчи машкни яхши ўзлаштиришга қараб баҳолаш. Гуруҳ бошлиқларини фаолиятини баҳолаш. Кейинги дарснинг тайёргарлик қисмида уй вазифаси текширилишини эслатиш.

Конспект тузишга қўйиладиган баҳо “ _____ ”
Дарсни ўтишга қўйиладиган баҳо “ _____ ”

Конспект тузувчининг имзоси:

Шундай қилиб, жисмоний тарбия дарслари учун тузиладиган конспект, ўқув ишларининг режалаштиришнинг аниқ ҳужжати бўлиб, ўқитувчи томонидан ҳар дарслик иш режасига асосланиб ёзилади.

Аниқ ифодаланган жисмоний машқларни амалга ошириш усуллари тўғри танлашга ва шу машқларни ўргатиш жараёнини тезлаштиради.

Конспектдаги, дарсни тайёргарлик қисми учун танланган машқлар асосий қисми учун машқларини ўзлаштиришга ёрдам бериши ва организмни ишга тайёрлаши керак.

Конспектнинг асосий қисмида дарс вазифаларини ҳал қилиш учун аниқ воситалар танлаб ёзилади, булар махсус тайёргарлик, ривожлантирувчи ва асосий машқларни ташкил этади.

Конспектнинг “миқдорлаш” қисмида машқларни такрорланиш сони, давом этиш вақти, масофаси аниқ кўрсатилиши лозим. Жумладан дарсни тайёргарлик қисмидаги машқларни миқдорлашда уни мусика ритмига мос келишига эътибор бериши шарт. Дарснинг якуловчи қисмида кам ҳаракатли ўйинлар, мускулларнинг тонусини пасайтирувчи машқлар, эркин юриш, нафас олиш машқлари ва хоҳозлар тавсия этилади.

ТАХЛИЛ АҲАМИЯТИГА ДОИР ТАВСИЯЛАР

Дарсни таҳлил қила билиш бўлажак педагог учун катта аҳамиятга эга, яъни у:

- Ўқитувчиларнинг амалий ишлар билан яқиндан танишишга ва ўзларидан тажрибалироқ бўлган ҳамкасбларининг танқидий муносабатда бўлиш имкониятини беради;

- талабаларнинг олийгоҳда ўз касблари бўйича олган билимларини ва кўникмаларини мустаҳкамлайди ва такомиллаштиради;

- ўқув-тарбиявий жараёни тўлиқроқ фикрлашга ва баҳолашга, унга аниқ ўзгаришлар, амалий тавсияномалар ёрдам беради;

- педагогнинг ижодий қобилиятини тарбиялашга қўмаклашади. Таҳлил ўтказишда қўйидаги талабларга риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

1. Дарснинг таҳлини ҳар томонлама ва кенг, яъни конспект сифати, дарсни таҳлил этиш, қўлланилган восита ва ўрганиш услубларининг мақсадга мувофиқлиги, педагогнинг тарбиявий ишлари ва ҳ.к. баҳоланган бўлиши керак.

2. Кузаталган дарснинг таҳлили.

3. Субъектив баҳолаш асослангач ва етарлича исботланган бўлиши керак. Исбот аниқ мисоллар ва дарс вазифаларининг ҳал этилиши билан ўзвий боғлиқликда таъминланиши керак.

4. Дарснинг таҳлилида кўрсатилган камчиликларни йўқотиш бўйича аниқ тавсияномалар бўлиши керак.

5. Дарс мазмунини таҳлил қилиш расмийлаштирилган, тушунарли ва тартибли бўлиши керак.

Тавсия этилган дарсни таҳлил қилишнинг намунавий режаси камчиликлардан ҳоли бўлмаган ҳолда маълум бир кўптомонликни ва кетма-кетликни таъминлайди. Режага қайтиб риоя қилкиш шарт эмас. Унда бўлимлар сони ва таҳлил қилишнинг кетма-кетлиги ўзгариши мумкин. Масалан дарснинг ташкил этиш қисми таҳлилнинг бошидан ёки охиридан анализ қилиниши мумкин. Ҳар қайси бўлим алоҳида, тўлиқ ва мазмунда таҳлил қилиниши ҳам мумкин.

Кузатувчининг услубий тайёргарлини умумий баҳоси қўйидаги кўрсаткичлар асосида чиқарилиши мумкин.

"Аъло" баҳо - дарс ўқатиш методикасининг ҳамма асосий томонлари таҳлил қилинган бўлса, дарс конспекти дарснинг ташкил этилиши, қўлланилган воситалар ва ўрганиш услублари, ўрганиш ва тарбияланиш принципларининг амалга оширилиши, педагогнинг тарбиявий ишлари.

Кўрсатилган томонларга бўлган характеристика тўлиқ, чуқур ва ҳар томонлама бўлиши керак. Ҳамма нарса тегишли мисоллар билан албатта тасдиқланади. Кўрсатилган камчиликларни йўқотиш бўйича аниқ тақлифлар ва тавсиялар берилади. Тавсиялар реал ва бажарилиши қулай, ҳамма нарса ягона системага киритилган бўлиши керак.

"Яхши" баҳо - дарс ўтказиш методикасининг ҳамма томонлари таҳлил қилинган, лекин айрим бўлимларнинг таҳлили етарли даражада тўлиқ бўлмаган, таҳлил қилувчи ўз муносабатларини ифода этади, мисоллар билан тасдиқлайди ва камчиликларни йўқотиш бўйича аниқ амалий тавсияномалар беради.

"Қоникарли" - дарснинг ҳамма томонлари таҳлил қилинмаган, лекин айрим бўлимларга характеристика берилган ҳолда, баҳо қўйилади. Таҳлил қилувчи дарсдаги бўлган воқеаларни қайтадан гапиришга ҳаракат қилади. Камчиликларни бартараф этишга етарли аниқ амалий тавсиялар берилмайди.

"Қоникарсиз" баҳо - дарсга ўз баҳосини ва амалий аниқ ёрдам беришга ҳаракат қилмасдан кўрганларини жуда юзаки, системасиз қайта ифода этганида қўйилади.

Жисмоний тарбия дарслари жараёнида педагогик назорат олиб бориш ҳужжатларининг намунаси Ўзбекистонда Давлат жисмоний маданият олигоҳи, педагогика куллийти III курс талабаларининг 2006-07 ўқув йилидаги педагогик амалиёти давомида олинган маълумотларга асосланган.

210-мактабнинг 5-6 синфида ўтказилган гимнастика дарсининг педагогик таҳлили. Дарсга 30 ўқувчи қатнашди.

Дарс вазифалари қўйидагича:

1. Якка чўпда ва таяниб сакрашда акробатикадан ва турникда ўрганилган машқларни такомиллаштириш.

2. Эгилувчанликни тарбиялаш.

3. Мустақилликни, довуракликни, мақсадга интилишни тарбиялаш.

Дарсга тавсия этилган конспектда ҳамма вазифалар (ўргатиш, тарбиялаш ва соғломлаштириш) баён этилган. Лекин бу вазифаларнинг аниқ бўлмаганлиги, уларнинг дарс жараёнида ҳал этилишини қийинлаштиради.

Масалан: биринчи вазифа, турникда, акробатикада, якка чўпда ўрганилган комбинацияларни такомиллаштириш, соғломлаштириш вазифаси кучни ва эгилувчанликни тарбиялаш аниқ эмас. Бу вазифалар дастурнинг бутун бўлимини ўз ичига олади. Бир дарсда куч ва эгилувчанликнинг ҳамма турларини тарбиялаш мумкин эмас.

Бунинг ўрнига машқлар ёрдамида мушак ва группаларини кучини ёки эгилувчанлигини тарбиялаш, деб ёзганда мақсадга мувофиқ бўлар эди.

5-синф вазифаларида "такомиллаштириш" сўзининг қўлланиши мақсадга мувофиқ эмас.

Дарс вазифаларини ҳал этиш учун воситалар танлаш ҳам яхши ўйлаб чиқилмаган ва танланмаган. Масалан, якка чўп ва турникда фақат бутунлигича бажариши тавсия этилади, куч ва эгилувчанликни тарбиялаш учун фақат биттадан топшириқ берилган ҳолос. Ўқувчиларда мустақилликни, кўрқмасликни ва мақсадга интилиш ўқитувчи қандай услуб ва воситалар билан ҳал этилганлиги конспектда кўрсатилмаган. Дарс конспектида уйга берилган топшириқлар ёзилмаган. Конспектни ташкилий-услубий бўлимидаги кўрсатмалар кўпроқ ўқувчиларни дарсда ташкил этишга тегишли бўлиб, дарсни ўтиш услубларига ва услубий усулларига тааллуқли кўрсатмалар эса кам.

Дарс конспекта юқори савияда ёзилган бўлиб, унинг ташқи кўриниши яхши бўлиши керак.

Машғулот ўтказиш жойи, жиҳоз ва анжомларни жойлаштириш масалалари ҳам яхши ўйлаб чиқилмаган. Масалан, яккачўп ва паст-баланд брус олдида гимнастик тўшаклар йўқ, залдаги гимнастика скамейкалари ҳисобга олиб қўйилмаган. Шу сабабли, дарс давомида ўқувчилар юқорида қайд этилган камчиликларни тўзатишга мажбур бўлдилар.

Ўқитувчи ва ўқувчилар ташқи кўриниши кишида яхши таассурот қолдиради ва гигиена, эстетика талабларига жавоб беради, ҳамма ўқувчилар бир хил спорт кийимида.

Дарсга ажратилган вақт самарали тақсимланмаган. Дарс қўнғироқдан 3 минут олдин тугалланди. Дарснинг тайёргарлик қисмига 12 минут, асосий қисмига - 25 минут, якуновчи қисмига - 5 минут сарфланди. Дарс қисмларига ажратилган вақтдан самарали фойдаланилмайди. Масалан, дарснинг тайёргарлик қисмида гимнастика дарсида бажариладиган фаолиятга махсус функционал тайёргарликни таъминлаш керак бўлган умумривожлантирувчи машқлар комплексига кам вақт сарфланган ҳолда, югуриш машқларига кўп вақт ажратилди. Дарсни асосий қисмида бажарилиши керак бўлган машқларга ҳам вақт бир хил тақсимланмади.

Умуман, дарснинг машғулот жойидан, қайта сафланиш ва бир машғулот жойидан иккинчисига ва ҳ.к. ўтишлардан мақсадга мувофиқ фойдаланилди, лекин камчилик кам бўлди. Ўқитувчи ўз иш жойини ҳар доим ҳам тўғри танлай олмади, гоҳида турникда бажарувчиларга орқаси билан турди. Дарсда ўқув анжомларидан етарли фойдаланилмади. Масалан, паст турник ва баланд якка чўпда машқ бажарилганда навбат кутувчилар кўп бўлди. Шу анжомларда машқ бажарилишининг зичлигини ошириш учун гимнастик скамейкалардан ва паст якка чўпдан фойдаланилганда мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Дарснинг тайёргарлик қисмида, ўқувчиларнинг фаолиятини ташкил этишда фронтал услубдан ва машқни бир пайтда бажариш усулидан тўғри фойдаланилди (илонсимон югуриш; умумривожлантирувчи машқлар комплекси). Бу вақтдан тўла фойдаланишга, етарли оғирликни ва ҳаракат зичлигини таъминлашга имкон яратди. Дарснинг асосий қисмида шуғулланувчиларни ташкил этишнинг гуруҳли услуби ва якка чўпда, турникда, акробатика машқларини бажаришда, асосан, навбатма-навбат усули қўлланилди. Бунинг ўрнига, бирин-кетин ёки - биргаликда бажариш усуллари қўлланилганида яхши бўлар якка эди. Баланд чўпда машқ бажаришда, ўқитувчи ёрдамчи, яъни, тўнтарилиб қўйилган гимнастик скамейка, паст якка чўп каби қўшимча анжомлардан ҳам фойдаланиши керак эди. Бу эса, ўқувчиларнинг машқ бажариш учун кутиш вақтларини қисқартиришга ва уларни ҳаракат фаолликларини оширишга имконият яратган бўлар эди. Агар асосий қисм машқларини бажаришда ўқувчилар ўз-ўзларини кузатиш, бир-бирларининг машқ бажаришларини баҳолаш каби услубий усуллардан фойдаланилганда яхши бўлар эди.

Дарснинг асосий қисми учун воситаларини танлашда, болаларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг жисмоний ва техник тайёргарликлари даражаси етарлича ҳисобга олинмади. Масалан, турникда бажариладиган машқларни ҳамма ўқувчи бажара олгани йўқ. Агар қўшимча жиҳозлардан, масалан, ҳар-хил баландликдаги брусдан фойдаланиб, махсус тайёргарлик, ёндоштирувчи машқлар (баланддаги жердга осилиб, пастга жердга оёқлар билан таянган ҳолатдан бир оёқ билан депсиниб, иккинчиси билан силтаниб, юқори жердга таянган ҳолатга келиш) берилганда, улар дарсдаги ўрганилиши керак бўлган асосий машқни, яъни силтаниш йўналиши амплитудасини ва тана ҳолатини тўғри тасаввур қилишга ёрдам берган бўлар эди. Бу эса, биринчидан, топшириқнинг бажарилишини энгиллаштирилган, иккинчидан, ҳаракат малакасининг ижобий ўтишини таъминлаган бўлар эди. Машқларни тақрорлаш сони етарли бўлгани йўқ.

Умуман, ўқитувчи сўз усулларини билади, лекин улардан дарс давомида фойдаланишда айрим камчиликларга йўл қўйди. Ўқитувчи дарсда кўрсатма, буйруқ усулларини кўпроқ, топширини тушунтириш тасвирлаб бериш каби услубларини эса кам қўллади.

Ҳақиқатан, машқ бажарилиш вақтида қисқа мазмунли сўз услублари: кўрсатма бериш, баҳолаш, буйруқ, огоҳлантириш кенг қўлланиши табиий. Ўқитувчи болаларнинг жисмоний тайёргарликларини эътиборга олмасдан, дарсга такомиллаш-тириш

вазифасини қўйган. Ўқитувчи ўз фаолиятини қайта ўзгартириб, ўқувчилар томонидан машкнинг моҳияти, унинг бажарилиш усуллари, мавжуд ҳатоларни ва уларнинг олдини олиш ва ҳ. к. вазифаларини ҳар томонлама тўлиқ тасаввур этишлари учун тушунтириш ҳар томонлама кўрсатма бериш, машқни тасвирлаб бериш каби услубий усулларида фойдаланиши керак эди. Буларнинг ўрнига ўқитувчи ўқувчиларга етарли даражадаги қўполлик билан "Мен айтдим, оёғингни тўғирла!", "Нега хато бажардинг?" каби ибораларни ишлатди.

Ўқитувчи кўрсатмалилик услубининг имкониятларидан ҳам тўғри фойдалана билмади. Машкларни бевосита кўрсатиб бериш фақат дарснинг тайёргарлик қисмида амалга оширилди. 5-синф ўқувчилари учун машқни ўқитувчи ёки машқни аъло бажара оладиган ўқувчи бевосита кўрсатаб бериши катта аҳамиятга эга. Ўқитувчи томонидан машкларни бевосита кўрсатиб берилиши, ўзининг аниқлиги, тўғрилиги, енгил бажарилиши билан ажралиб туриши керак эди.

Дарснинг асосий қисмида ўқитувчи кўрсатмалилик карточкаларидан фойдаланади. Карточкаларда машкнинг номидан бошқа ҳеч қандай маълумот йўқ. Шунинг учун ҳам ўқувчиларнинг кўпчилиги машкларни нотўғри бажардилар.

Якка чўпда, турникда ва акробатика машкларини бажаришда ҳаракатларни бутунлигича бажариш услубининг қўлланилиши ўзини оқлай олмади. Чунки ўқувчиларнинг ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси етарлича эмас эди. Машкнинг айрим қисмларини ёки комбинация элементларини якка чўпда алоҳида ўрганилиб, кейин элементлар бирлаштирилиб, бир бутунлигича бажарилганда мақсадга мувофиқ бўлар эди. Бунинг учун ўқитувчи ўрганишнинг айрим услубий усуллари, масалан, машқни секин, тўхтаб, эътиборни асосий элементларга қаратган ҳолда, бажариш, оддий кўриш ва этиш оренерларни қўллашни билиши керак эди. Акробатика машкларини бажаришда махсус тайёргарлик кўрилмади ва ёндоштирувчи машклардан фойдаланилмади. Ўқитувчи ўқувчиларнинг машқ бажараётганларида ҳатоларини топа билди, лекин уларни келиб чиқиш сабабларини ва тўзатиш йўллари ўқувчиларга тушунтира олгани йўқ. Бунинг учун машкларнинг бажарилиши жараёнида ўқувчиларга ҳатоларини олдини олиш бўйича кўрсатмалар бериши, албатта машқ ҳақидаги тасаввурларни аниқлаши ва кенгайтириши керак эди.

Тарбиявий иш олиб боришда ўқитувчи айрим ҳолларда ўқувчиларга нисбатан кечириб бўлмайдиган қўполликларга (бакириб, ҳурматсизлик, жеркиш) йўл қўйди. Умуман, дарсдаги интизом қоникарли баҳоланди. Ўқувчилар берилган топшириқларга нисбатан хайрихоҳлик ва кизикиш билан қарадилар, машғулотнинг таълим-тарбиявий қийматини ошириш мумкин эди. Дарсда ўқитувчи томонидан топшириқларни қўллаш жисмоний машкларнинг техникасини муҳофафа қилиш, ўз ўртоғини кузатиш ва уни баҳолаш қабилар дарсда катта ақлий юкламани таъминлаган бўлар эди. Тоza жиҳозланган зал, яхши ташки кўришиш - буларнинг зиммаси эстетик тарбиялаш учун йўналтирилиши керак.

"Энг яхши ҳайкал" ўйинининг имкониятларидан тўлиқ фойдаланилмади. Бу ўйинда қайси ўқувчининг ҳайкали табиий ва чиройли, кимнинг ижодий ва тасаввур этиш қобилияти яхши ривожланган бўлса, ўқитувчи бутун синф ўқувчиларининг диққатини шуларга қаратиши керак эди.

Умуман, дарснинг ўтилиши ёмон эмас. Қайд этилган камчиликларнинг кўпчилигига асосий сабаб ўқитувчининг дарсга яхши тайёргарлик кўрмаганлигидир.

Педагог энг аввало ўз диққатини дарс конспектини ишлаб чиқиш ва уни тўғри ёзишга қаратиш керак. Дарс вазифаларини бажариш учун ўқувчиларнинг тайёргарлигига мос бўлган машкларни танлаш керак.

Топшириқларни танлашда, улардан фақатгина ўргатиш вазифаларинигина ҳал этмасдан, балки соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишни назарда тутиш керак. Бу эса таълим тарбия жараёнини тўлиқроқ ҳал этиш имкониятини беради.

Дарснинг ўтилишига баҳо:

Таҳлил ўтказувчи талабанинг имзоси:

Жисмоний тарбия дарсларида юклама танлаш хусусида қўйдагиларни қайд этиш лозим:

1. Ўқувчиларнинг жисмоний иш қобилиятини ошириш учун, юкламани дарсдан дарсга орттириб бориш керак. Агар бу амалга оширилмаса, иш қобилияти олдинги даражада қолиш ёки пасайиши ҳам мумкин.

2. Болалар билан шуғулланаётганда оғирлик ҳажмини ортиши, аввало машкларни давом этиши, югуриш масофаси ва вақтини ўзайтириш, машклар-сонини ва такрорланишини ошириш ва ҳ.к. ҳисобига, кейинчалик эса жадаллаштириш эвазига амалга оширилади. Бошқача қилиб айтганда, экстенсив юкламадан интенсивликка ўтиш йўли тавсия этилади.

3. Қатор дарсларда юкламани жисмоний қобилиятларни тарбиялаш вазифаларига боғлиқ ҳолда, тўғри чизик аста-секин, зинапоҳсимон босқичма-босқич ва тўлиқинсимон усуллари ёрдамида ошириш мумкин.

4. Дарсда, қатор бажарилган машклар юкламасининг йиғиндиси ўқувчиларнинг иш қобилиятига, жисмоний ва функционал тайёргарлигига мувофиқ яъни табақали бўлиши керак. Маълумки, етарли бўлмаган юкламанинг организмга таъсири бефойда, ўта каттаси эса зиён. Шунинг учун педагог ўқувчиларнинг оғирликка нисбатан жавоб реакцияларини кузатган ҳолда энг фойдали, оптимал даражадаги оғирликни излаши лозим.

Юклама миқдорини аниқлашда ўқувчиларга дефференциал ёндошиш бўйича услубий маслаҳатлар:

1. Агар дарсда ҳамма ўқувчилар бир хил топшириқни бажаришлари лозим бўлса, юклама анг аввало, кучсиз, нимжон ўқувчиларга мўлжалланиб танланиши керакки, уни ҳамма бажара оладиган бўлсин. Амалиётда дарснинг тайёргарлик ва якуновчи қисмларда шундай қилинади; саф машқлари, умумиривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва ҳ.к.

2. Ҳаракат техникасини ўрганиш босқичларида ва жисмоний қобилиятларни тарбиялашда юклама табақаланиши керак. Буни ҳар хил вариантларда ҳал этиш мумкин.

Биринчи вариант: синф ўқувчиларига жойдан бир қўл билан тўпни саватга ташлаш машқи топширилади. Бир гуруҳ ўқувчилар бу топшириқни ўзлаштириб бўлганларидан сўнг, уларга энди тўпни икки қадамдан саватга ташлашди машқ қилиш тавсия этилади, ўқитувчи эса олдинги вазифани ўзлаштира олмаган ўқувчилар билан машқ қилади. Яна бир мисол, ўқувчиларга 6 марта 6 метр югуриш топшириғи берилади. Ким уни енгил бажара олса, яна 2-3 марта бажариши мумкин.

Иккинчи вариант ҳаммага бир хил топшириқ берилади ва ким қанча чарчаса машқ; бажаришни тутатиш мумкинлиги эълон қилинади. Яна бир, мисол, спорт зали бўйлаб югуришда оғирликни қўйидагича табақалаш мумкин: тайёргарлиги юқори бўлган ўқувчилар кенг доирада, пастлари эса каттадан, тахминан, 1-1,5 м кичик доирада югурадилар. Катта доирада югураётганлардан ким чарчаса, кичик доирага ўтиши мумкин.

Учинчи вариант: синф ўқувчиларига етарли қийинчилик-лардан иборат топшириқ берилади. Ким уни бажара олмаса, топшириқ енгиллаштирилади. Масалан: орқага бирин-кетин икки марта думалоқ ошиш машқи. Ким бажаришда қийналса, бир марта бажариши мумкин.

3. Юклама микдорини аниқлашда гуруҳ ва индивидуал усуллари ҳам қўлланилади. Бунда ўқитувчи дарснинг вазибаларига мувофиқ ҳолда ҳар гуруҳга ёки ўқувчига алоҳида белгилаши мумкин.

Хуллас, ўқитувчи жисмоний тарбия дарсларининг асосий қисмидаги микдорини ўрта жисмоний тайёргарликка эга бўлган болаларга мўлжалланган ҳолда, кучли ўқувчиларга индивидуал ёндошиб бўш нимжон ўқувчиларнинг оғирлик олмасликларини таъминлаш керак. Қисқа қилиб айтганда, ўқувчиларга бериладиган оғирликни моҳирлик билан танлай олиши шарт.

Дарсда жисмоний юкламани бошқаришнинг қўйидаги услублардан фойдаланиши мумкин.

- а) машқ ва ўйинлар сонини ўзгартириш;
- б) машқларни такрорлаш;
- в) машқ бажаришга белгиланган вақтни ўзайтариш ёки камайтириш;
- г) ҳаракат ритми ва темпи, вақт бирлигида ҳаракатнинг такрорланиш сони ва амплитудасини ўзгартириш;
- д) машқ бажаришнинг ташқи шароитларини ўзгартириш;
- е) машқ бажариш услубларини ўзгартириш ва ҳ.к.

ТОМИР УРИШНИНГ ЎЛЧАШНИНГ МАҚСАДИ ВА УНИНГ МАЪЛУМОТЛАРИНИ ТЎПЛАШ МЕТОДИКАСИ

Жисмоний тарбия дарсларида пульсометрия олиб боришдан асосий мақсад, дарсдаги юкламани ўқувчиларнинг ёшига, тайёргарлигига, машғулот утказиладиган жойнинг шароитига мувофиқлигини аниқлашдан иборат.

Пульсометрия маълумотларини тўғри таҳлил қила билиш эса талабаларга кейинчалик ўз ҳаракатларини объекти баҳолашга ва синф ўқувчяларига юкламаларни тўғри режалаштиришга, бошқариш усулларини эгаллашга, ёрдам беради.

Кузатув секундомер ёрдамида бир ўқувчи устида олиб борилади. Бунинг учун ҳулки яхши, ўқитувчининг топшириқларини фаол ва виждонан бажарадиган ўқувчи танлаб олинади. Ушбу ўқувчи кузатув объекти ҳақида олдиндан огоҳлантирилиши керак.

Пульсни биринчи бор дарсга қўнгирок чалинишига 5 минут қолганда ўлчанади. Бунда кузатувга, шуғулланувчи ўқувчининг тинч ҳолатда яъни унинг пульс кўрсаткичи нормал ҳолатда эканлигига ишонч ҳосил қилиши керак.

Пульс - лотинча туртки - томир уриши, юрак қисқариши натижасида қон томирларининг ритмик тебраниши: қенгайиб-торайиши демак.

Соғлом кишиларда пульс 1 минутда 60 марта томир уришига тенг. Болаларда катталарга нисбатан пульс ортиқроқ, қиз болаларда эса ўғил болаларга нисбатан бир мунча ортиқроқ бўлади.

Пульс асосан билакнинг ички юзасида, билак артерияси соҳасида, аниқланади. Бунинг учун текширувчининг билagini билакка усти бўғими қисми қўл билан шундай ушлаш керакки, бош бармоқ билакнинг икки томонида, бошқа бармоқлар эса унинг юзидаги пульсланувчи билак артериячасининг пайпасланувчи терисини босадиган бўлсин. Пульс 10 секунд мобайнида ўлчанади.

Пульснинг биринчи бор ўлчашда кузатувчи пульсининг пульс кўрсаткичи нормал ҳолатда бўлишига эришиш лозим. Бунинг учун кузатувчи жисмоний тарбия дарсидан олдин бўлган дарсдан чиқишга қўнгирок чалиниши билан синфга кириши ва кузатувчи ўқувчининг пульсини ўлчаб, пульсни ҳисобга олиш протоколига ёзиб қўйиши керак. Томир уришини ўлчаш кейинги оралиқлари бажариладиган ишнинг характерига боғлиқ ҳолда, ҳар хил вақтда амалга оширилиши мумкин.

Томир уришини қўйидагича ўлчаш тавсия этилади.

1. Агар иш ҳусусияти доимий бўлса, сафланиш, югуриш, умумривожлантирувчи машқлар ва ҳ. к. ҳар 3 минутда, 3 минутдан кам оралиқда томир уришини ўлчаш мақсадга мувофиқ эмас ёки ҳар бир асосий машқ тугагандан кейин ўлчаш керак. Чунки ўқувчини тез томир уришини ўлчаш учун жалб этиш, дарсдаги ҳақиқий юкламани аниқлашга ёрдам бермайди:

2. Ҳар бир дарс қисми тугагандан сўнг.

3. Катта кучланишни талаб этадиган югуриш, гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар, югуриб келиб сакраш, эстафета босқичини тугатиш ва ҳ.к., мураккаб машқларни бажаргандан сўнг.

Охирги икки талабни бажариш шарт, лекин биринчи талаб бундан истисно. Масалан, 9 минутда томир уриши ўлчаниши керак эди, лекин дарсни боришидан кўриниб турибдики, 1-2 минутдан сўнг, дарсни тайёргарлик қисми тугайди. Бундай ҳолларда пульс 9 минутда эмас, балки 10-11 минутларда ўлчаш мақсадга мувофиқ. Агар кузатилаётган ўқувчи машқ бажариб турган бўлса, юқоридаги вазият қайтарилиши мумкин.

ТОМИР УРИШИ ЎЛЧАНГАНДАГИ МАЪЛУМОТНИНГ ТАҲЛИЛИ

Дарс аралаш шаклда олиб борилди. Ўқувчилар жисмоний тарбия дарсидан олдин математика дарсида бўлдилар. Дарс бошланишидан 5 мин олдин кузатиловчи ўқувчининг томир уриши 1 минутда 72 та эди. 3 минутдан сўнг ўқувчининг томир уриши 78 тага кўпайди. Бунинг сабаби ўқувчи тинч ҳолатдаги юришга ўтганлигида, чунки (юрганда) тинч туриш ҳолатига қараганда одам организмга маълум микдорда юклама таъсир этади, юрак иши тезлашиб, томир уриши ҳам кўпайди. Югуришдан сўнг ўқувчининг томир уриши 168 тага кўпайди.

Умумривожлантирувчи машқдан сўнг ўқувчининг томир уриши анча пасайди. Масалан, нафасни ростловчи машқдан сўнг 136,4 зарба машқдан сўнг (эгилишлар) 150 марта, 6 машқ (оёқни силаш) 144 марта, 8 машқ (нафасни ростловчи) 132 марта. Дарснинг тайёргарлик қисми мақсадга мувофиқ ўтказилди.

Томир уришни кузатиловчи томонидан машқ бажариб бўлгандан сўнг ўлчашниши керак, лекин ўлчаниш оралиғи 3-5 минутдан ошмаслиги лозим.

Кузатувчи ўзи ўқувчининг олдига бориши керак, чунки бу юкламанинг ҳақиқийлигини бузишга олиб келади.

ОЛИНГАН МАЪЛУМОТЛАРНИ ҲИСОБЛАШ, ЭГРИ ЧИЗИҚЛИ ГРАФИГИНИ ТУЗИШ ВА МАЪЛУМОТЛАРНИ ТАҲЛИЛИ

Олинган маълумотларни ҳисоблашда 10 секунддаги томир уришининг натижасини олтига кўпайтириб, протоколнинг бешинчи графасига, олтинчи графага пульснинг 1 фонизларда ўзгариши ёзилади. Бу қуйидагича амалга оширилади. Дастлабки,

тинч ҳолатда ўлчанган пульс 100 фоиз деб олинади. Иккинчи марта ўлчанган пульснинг дастлабкисига нисбатан неча фоиз ошганлигини аниқлаш учун пропорция тузилиб, ишланади. Масалан: протоколдаги тинч ҳолатда ўлчанган пульс 1 минутда 90 марта иккинчиси - 103 марта бўлсин.

Шунга қараб пропорция тузилади.
 $90-100$ фоиз
 $103-X \quad X=103 \times 100 / 90 = 114.4$ фоиз

учинчиси - 108 марта, яна пропорция тузамиз.

$90-100$ фоиз $X = 108 \times 100 / 90 = 120$ фоиз ва ҳ.к.

Навбатдаги вазифа бу олинган маълумотлар асосида томир уришининг эгри чизик графигини тузиш.

Графикнинг вертикал ўқи томир уришини абсолют кўрсаткичлари, горизонтал ўқи бўйича дарснинг 3 минутлик бўлимларида давом этиш вақти кўрсатилади. Протоколдаги томир уриши сони ва вақт кўрсаткичларидан фойдаланиб, координаталардаги нуқталар белгиланади, шундан сўнг шу нуқталар бирлаштирилиб, кузатиш олиб борилган ўқувчининг дарс давомидаги томир уришининг эгри чизиги аникланади.

Кейинги босқичда, юқоридаги ҳужжатларга асосланиб дарсдаги оғирликнинг ёзма тахлили бажарилади. Бунда қуйидагилар ёритилиши керак:

Дарснинг вазифалари, дарснинг тури, ўқувчиларнинг дарсгача бўлган фаолияти, дарс давомида томир уришининг ўзгариши ва унинг сабаблари, дарснинг айрим моментларидаги ва бутун дарс давомидаги оғирликнинг мақсадга мувофиқлиги. Дарснинг охирида томир уришининг сони ва унинг жисмоний дарсдан кейин 5 минут давомида тикланиши. Таҳлилнинг якунида кузатувчи ўқувчиларни дарсдаги юқламаси бўйича ўзининг мулоҳазаларини, тақлифларини ёзиши керак.

Томир уришини ўлчаш протоколи, томир уришининг эгри чизик графиги ва олинган маълумотларнинг тахлили қўшилган ҳолда бир бутун ҳужжатни ташкил этади.

Тўлиқ тугалланган ҳужжат кузатувчи томонидан имзоланади ва дарсни ўтган ўқитувчига танишиб чиқиш учун берилади. У ўз навбатида ҳужжат билан танишиб, ўзининг мулоҳазаларини билдиради ва ҳужжатга имзо чекади.

Дарсда пульсометрия ҳужжатларини тайёрлаб бориш намунаси сифатида Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида, яқка-кураш факультетининг талабаси Д.Д. томонидан олинган ҳужжатлар илова қилинади.

2004 йил 10 ноябрда 300-мактабнинг 3^А -синфида талаба Д.Д. томонидан ўтказилган жисмоний тарбия дарси томир уриши ҳисобга олиш.

ПРОТОКОЛ

Дарсда қатнашган ўқувчиларнинг сони: _____

Кузатилувчи ўқувчининг фамилияси: _____

Дарс вазифалари:

1. Кросс югуришда чидамликни тарбиялаш
2. Тўпни икки қўлаб илиб олиш ва уни қўқракдан узатишни ўргатиш.
3. "Таъкикланган ҳаракат" ўйини орқали ўқувчиларнинг диққатларини тарбиялаш.

№	Ўқувчи иш фаолиятининг мазмуни	Томир уришни ўлчаш вақти	Томир уриш		Томир уришни ўзгариши
			10 сек	мин	
1	2	3	4	5	6
	Дарс бошланишидан 5 дақиқа олдин	00'	12	72	
	Сафлангандан кейин	1	12	72	100
	Зал бўйлаб юриш	3	13	78	103,3
	Югуриш	6	28	168	233,3
	Қайта сафланиш	9	24	122	200
	Биринчи машқ	12	23	138	191,6
	Тўртинчи машқ - /эгилиш/	14	25	150	209,8
	Олтинчи машқ /силтаниш/	16	24	144	200
	Саккизинчи машқ (нафас)	18	22	132	183,4
	4 колоннадан I колоннага! Сафланиш	21	23	138	191,6
	Баскетбол элемент-ларидан! Кейин	28	28	168	233,3
	Баландликка ва ундан пастга югуриш	31	30	180	250
	Юриш	33	26	156	216,6

	Югуриш вақтида	34	30	180	250
	Югуришдан кейин	37	28	168	233,3
	Сафланиш	38	27	162	225
	Харакатли ўйин	40	20	120	106,8
	Дарс якуни	45	15	90	125
	Дарсдан сўнг	50	13	78	103.3

Дарснинг асосий қисмида кузатиловчи ўқувчининг томир уриши кўпайди. Баландикка ва ундан пастга югуришда 180 мартага кўтарилади. Дарснинг 18 дақиқасида кузатиловчи ўқувчининг томир уриши ўқувчининг дарсга тайёргарлик қисмидаги 8 машқ, яъни нафас ростлашдан кейинги томир уришига қараганда, маълум миқдорда кўпроқ. 21 дақиқада эса кузатиловчи ўқувчининг томир уриши 91 фоизга кўпайди. Бунда ўқувчилар 4 колоннадан I колоннага сафланиш машқларни бажаришди. 28 дақиқада томир уриши 133 фоизга кўпайди. Бунда баскетбол элементлари бажарилгандан 31 дақиқани олиб қарайдиган бўлсак, бу ерда ўқувчиларнинг баландикка ва ундан пастга югуриш юриш томир уриши жуда ҳам баланд. Бундан кўриниб турибдики, бу машқнинг ўқувчилар организмига таъсири жуда катта. Шунинг учун ҳам томир уриши юқори. 35 дақиқада ўқувчининг томир уриши бир оз камайган; 1 дақиқада 156 марта урмоқда. Бу пайтда ўқувчилар майдон бўйлаб юра бошладилар. 34 дақиқада эса ўқувчининг томир уриши 1 дақиқада 180 зарбага етди. Бунда ўқувчилар юришдан югуришга ўтишган пайти эди. Югурганда юрак иши тезлашиб, томир уриши ҳам тезлашган, бу эса мақсадга мувофиқдир. 37 минутда югуришдан кейин юриб-юриб сафланишган, бунда эса ўқувчининг томир уриши 1 дақиқада 162 марта бўлган.

Баландикка ва ундан пастга югурганда юракка катта юклама тушиб уни тезлаштиради, яъни юракни қон сиқиб чиқариши яхшиланади, организм фаоллиги ортиб, томир уриши ҳам тезлашади. 33 дақиқада ўқувчилар юришга ўтдилар, югурганларидан кейин юриш вақтида томир уриши секинлашди. Кейинги машқни бериш учун организмни сал бўлса ҳам дам олдириш керак. Дарснинг асосий қисмида кузатиловчи ўқувчининг томир уриши тайёргарлик қисмига қараганда, маълумот миқдори юқори бўлади. Якунловчи қисмида берилган ҳаракатли ўйиндан кейин ўқувчининг томир уриши 120 тага етди. Ўқувчилар учун танланган машқ мақсадга мувофиқдир.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ХРОНОМЕТРАЖ ОЛИБ БОРИШ

Жисмоний тарбия дарсларида хронометраж дарснинг умумий ва мотор зичлигини аниқлаш мақсадида олиб борилади. Дарснинг умумий зичлиги деб, педагогик нуқтаи назардан тўғри фойдаланилган бутун дарс давомида нисбатига айтилади.

Дарснинг мотор зичлиги деб, ўқувчиларнинг бевосита ҳаракат фаолиятига, машқ бажариш учун сарфланган вақтга айтилади.

Хронометраждан олинган маълумотлар дарснинг педагогик таҳлил маълум даражада чуқурлаштиради, чунки ҳар хил фаолият учун кетган вақтни рационал сарфлашни имконини беради.

Дарсни теширувчи хронометражнинг қуйидаги ҳужжатлари:

- хронометраж протоколини;
- умумий ва мотор зичлигини;
- зичлигини текстда ёзилган таҳлилини олиб бориш керак.

Дарс бошлангунча текширувчи хронометраж протоколига дарс вазифаларини, шунингдек ҳар хил бўлимларга ёки дарс қисмларига белгиланган вақтни аниқлаб олиши шарт. Бунинг учун текширувчи дарс ўтувчининг конспекти билан танишиши шарт.

Протокол олиб боришнинг кейинги қисми айнан дарс ўтиш мобайнида қуйидаги шакл бўйича тўлдирилиб, факатгина иккита графа - "ўқитувчилар иш фаолиятининг мазмун-2" ва "иш фаолиятининг тугаш вақти - 3" тўлдирилади.

Тошкент шаҳридаги № _____ мактабнинг _____ синфида ўқитувчи _____ томонидан ўтказилган дарсда хронометраж маълумотларини ҳисобга олиш.

ПРОТОКОЛ

Дарснинг қисмлари	Ўқувчилар иш фаолиятининг мазмуни	Иш фаолиятини тугаш вақти	Ўқитувчини тинглаш, кузатиш, ўйлаш б.к	Машқ бажар	Машғуллот жойини инвен. тайёр. машқ	Вазифа бажариш учун навбат кутиш	Ўқитувчининг айби билан кетган вақт	Эслатма
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Иккинчи графага педагог фаолиятининг мазмуни аниқ ва машғуллотнинг кетма-кетлиги ёзилади. Масалан: Ўқувчиларни сафлаш.

Репорт.

Ўқитувчи томонидан дарс вазифаларини тушунтириш.

Юриш.

Машқларни тушунтириш.

Умумиривожлантйувчи машқларни оддий тарзда ёки қисқача эгилиш, сакраш ва б.қ. деб ёзилади. Асосий ҳаракатларни қисқа қилиб ёзиш керак. Масалан: "Олдинга думалоқ ошиш", "Югуриб келиб баландликка сакраш".

Иккинчи графада секундомер бўйича ҳар қайси иш фаолиятининг тугаш вақти ёзилади. Масалан, ўқувчиларнинг сафланиши ва рапортига 2 дақиқа 35 сония вақт кетса, шу иш фаолиятининг тўғрисида ёзилади, ўқитувчи ўқувчиларга дарс вазифасини тушунтиргандан кейин секундлар 3 минут 25 секундни кўрсатса, шу фаолиятни ёзади ва ҳ.к. ўқитувчи томонидан машқларни тушунтиришга, кўрсатишга, кўргазмаларни кўрсатишга, ёрдамчи ҳаракатга машқни бажариш учун қайта сафланиш машғулотида жой тайёрлаш ва ҳ.к. таълим беришга, ўқувчиларни машқ бажаришга берилган баҳосига кетган вақтларни жуда аниқлик билан белгилаш талаб қилинади.

Кузатув давомида дарс бир ўқувчи устидан олиб борилади ва унинг фамилиясини протоколга ёзиш тавсия этилади.

Дарс тугагандан кейин хронометраж маълумотларини ишлаб чиқиш керак. Бунда ҳар қайси фаолиятга кетгани аниқ вақтни топиш учун кейинги секундомер кўрсатган кейинги вақтдан олдингиси олиб ташланиши шарт. Масалан: ўқувчиларга дарсни тушунтириш учун кетган вақтни аниқлаш учун, 3 минут 25 сек. вақт сарфлангани аниқ бўлади. Шу тартибда ҳамма фаолиятга кетган аниқ вақт топилади. "Аниқ" вақт эса протоколдаги керакли графаларга кўрсатиш, тушунтириш "Машқ бажариш" ва ҳ.к. ёзиб қўйилади.

Педагог томонидан оқланган вақтга қўйидаги иш фаолиятини ва дарснинг компонентларини идрок қилиш ва англаш тушунчасини тушунтириш, кўрсатиш ўқувчининг кўрсатмалари ўртокларнинг фаолиятини умумлашиб таҳлил қилиш, жисмоний машқларни бажаришга шу жумладан машқни қайта бажариш учун керакли дам олиш вақти, ёрдамчи ҳаракатларни қайта сафланиш, снарядларни тиклаш, кумни текислаш ва ҳ.к.

Ташкил қилиш учун бўш кетган вақт, яъни ўқув-тарбиявий масалаларни ечишга таълуқли бўлмаган ҳаракатлар ёки вақтдан олдин дарснинг тугаллаш интизомининг бузилиши, инвентар-ларнинг олиниши, ўқувчининг сабабсиз иш фаолиятидан кетиб қолиши натижасида машғулотида вақтида ҳосил бўладиган танаффуслар - буларнинг ҳаммаси дарс жараёнини оқланмаган вақтга қиради. Дарснинг умумий зичлигини ҳисоблашда дарс учун ажратилган 45 дақиқа 100 фоиз деб олинади. Масалан: 42 дақиқа сарфланган бўлса, ҳисоб қўйидагича ечилади:

45 дақиқа - 100 %

42 дақиқа - X % бундан

$$X = 42 \times 100 / 45 = 93.3\%$$

Бизнинг мисолимизда дарснинг умумий зичлиги 93,3 %ни ташкил қилади. Жисмоний машқлар бажариладиган машқларда мотор зичлик махсус кўрсаткич бўлиб ҳисобланади.

Масалан ҳаракатларни бажаришга 20 дақиқа сарфланган бўлса, ҳисоб қўйидагича ечилади:

45 дақиқа - 100 %

20 дақиқа - X % бундан

$$X = 20 \times 100 / 45 = 44.4\%$$

Бизнинг мисолимизда дарснинг умумий зичлиги 44,4% ни ташкил қилади. Дарснинг умумий ва мотор зичлигини аниқлагандан кейин уни таҳлил қилиш керак. Умумий зичликнинг энг юқори баҳоси 45 дақиқанинг ҳаммаси тўғри ва аниқ ишлатилишидир. Мотор зичликни оптимал даражаси катта ёки кичкиналиги бир қанча факторларга ёзиш дарсини вазифага, машғулотида материал томонидан таъминланганлигига боғлиқ.

Масалан: дарснинг вазифаси ўқувчиларни уларга янги бўлган ҳаракат билан таништириш бўлса, шу ҳаракатни яхшилигига ва алоҳида элементларни бажариш усулларини тушунтириш диафильм ва кинодастурларни кўрсатиш мумкин бўлган табиғ ҳолда ўрганиш.

"Такмиллаштириш" дарсларидагига қараганда мотор зичлик кичик бўлади.

Ҳозирги вақтда жисмоний тарбия дарсларидаги оптимал зичлик IV-V синфларда 37-47 %, VI-VII синфларда 50-60 % юқори синфларда 70 % ташкил қилиш керак. Шу билан бирга қўйидагиларни ҳисобга олиш шарт.

1. Соғломлаштириш вазифаларини амалга оширишда, ўқувчиларнинг иш фаолиятида, бажарган ҳаракатларининг умумий ҳажми юкламанинг шиддати, юклама ва дам олиш вақтини алмаштириш, иш қобилиятини қайта тиклаш вақтини таъминлаш ва бошқалар алоҳида аҳамиятга эгадир.

2. Ўрганиш вазифаларини амалга оширишда ўқувчилар томонидан бажарилган машқларнинг сонини, ўқитувчи томонидан ҳаракат фаолиятини таҳлил қилишга кетган вақтни баҳолаш ҳам мақсадга мувофиқдир.

3. Таҳлил қилишда юкламанинг миқдори қўлланилаётган машқнинг дарсда қайси мақсадга ишлатилаётганини аниқлаш лозим.

Ҳаракатга ўрганиш вазифаларини ўрганиш ёки очишда вақтни мақсадга мувофиқ тақсимланганлигини дастлабки ўргатиш даврида машқларни 2-3 марта секин суратда такрорланса, такрорлаш такмиллаштириш даврида эса такрорлаш сони кўринарли даражада ошириш тавсия қилинади. Агар дарс машғулоти тартибиде ўзгартирилаётган бўлса, ҳаракат фаолиятини умумий ҳажмини вақт ва процент уни шиддат билан солиштирилганда дарснинг зичлиги тўлиқ бўлади.

Шу мақсадда машқнинг бажарилган вақти уни ҳаракат характери билан солиштирилади. Масалан: югуриш вақти масофага нисбатан дарснинг мотор зичлигини таҳлил қилишда ўқувчиларнинг олаётган юкламаларни ёшига жинсий хусусиятларни солиштириш керак.

Юқорида кўрсатилганлардан ташқари педагог томонидан дарс тақдими самарадорлироқ ўтказиш мақсадида спорт снарядларини олдиндан қулай жойга ўрнатилганлиги, оммавий инвентарлардан машқ бажаришда унумли фойдаланилганлиги дарс зичлигини мақсадга мувофиқ уюштириш учун ташкил қилиш услубларидан айланма машғулоти, фронтал фойдаланганлиги ўқувчиларни қайта сафланишини қисқартиришларини баҳолаш шарт.

Дарс зичлигини таҳлил қилишда уни кўрсаткичга таъсир кўрсатган ҳамма фактоларни аниқ баён қилиш керак. Шу мақсадда машқни бажарилган вақти уни характери билан солиштирилади. Масалан: югуриш вақтини масофа мустақил дарсни мотор зичлигини таҳлил қилишда ҳам ўқувчиларни олаётган юктамаларини ёйишга жинсий хусусиятларига солиштириш шарт. Юқорида кўрсатилаётганлардан ташқари педагог томонидан дарс вақтини самарали ўтказиш мақсадида ташкил қилинган спорт снарядларни олдиндан қўлай жойдан ўрнатилганлигини оммавий инвентарлардан машқ бажаришда унумли фойдаланганлигини дарс зичлигини мақсадга мувофиқ ўргатиш учун ташкил қилиш методикаларидан фойдаланганлигини ўқувчиларни қайта сафлашларга кетган вақтни ҳам баҳолаш шарт. Дарс зичлигини таҳлил қилишда унинг кўрсаткичига таъсир кўрсатган ҳамма омилларни аниқ баён қилиш керак.

Тошкенг шаҳридаги №___ мактабнинг___синфда практикант-талаба томонидан ўтказилган дарсда хронометраж олиб бориш.

ПРОТОКОЛ

Дарснинг қисмлари	Ўқувчилар иш фаолиятининг мазмуни	Иш фаолиятини тугаш вақти мин`	Ўқитувчининг тинглаш, кузатиш, ўйлаш б.к	Машқ бажар вақти	Машғулот жойини инвен.Тайёрлаш ва йиғиштириш	Вазифа бажариш учун навбат кутиш вақти	Ўқитувчининг айби билан кетган вақт	Эслатма
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Дарсга кечикиб келиш	1		1-00			1-00	
	Сафланиш, рапорт	2						
	Дарс вазифаларини баён этиш	2-30	30					
	Юриш	2-50		20				
	Ҳаракатда машқ бажариш	4-30		1-40				
	Югуриш	5-05		35				
	Юриш	5-30		25				
	Шеренгага қайта сафланиш	5-40		10				
	Тушунтириш	6-15	35					
	1-машқ нафасни ростлаш	8-10		1-55				
	2-машқни тушунтириш	8-20	10					
	2-машқ ҳаракатлар	9-05		45				
	3-машқ ён томонларга эгилиш	9-20		15				
	4-машқни тушунтириш	9-25	5					
	4-машқ олдинга ва орқага эгилиш	10-00		35				
	5-машқ ўтириб туриш	10-25		25				
	2-машқни бажариш қўл ва бошга таяниб тик туриш	26-00		1-20				
	Навбат кутиш	27-15				1-15		
	3-машқ ёрдамчи қўлларда тик туриш	28-05		50				Бир ўқувчи бажарди 2-чиси ёрдам берди
	Навбат кутиш	29-00		29-00		55		
	4-машқни бажариш қўлларда тик туриш	31-00		2-10				
	Асбоб-анжомларни йиғиштириш	32-00			50			
	Ўйинга сарфлантириш	37-10					1-10	
	Ўйинга қайта сафлантириш	34-00		50				
	Ботқоқликдан ўтиш (сакраб-сакраб) ўйинини тушунтириш	35-35	1-35					
	Ўйин	41-45		6-10				
	Ўйинга яқун яшаш	42-15	30					
		28-15	3-45	15-40	1-55	5-45	1-10	
	Бир колоннага сафлантириш	42-40		25				
	Секин юришда нафас машқларини бажариш	43-35		55				

	Бир шеренгага сафланиш	44-10		35				
	Дарсга якун ясаш ва уйга топширик бериш	44-55	45					
	Залдан ташкилий равишда чиқиб кетиш	45-00		05				
2-45			45					
Жами:		45-00	6-20	28-50	1-55	5-45	2-20	
	4-машқни тушунтириш	9-25	5					
	4-машқ олдинга ва орқага	10-00		35				
	5-машқ ўтириб туриш	10-25		25				
	6-машқни тушунтириш	10-30	5					
	6-машқни қорин мускулларига бажариш	11-10		40				
	7-машқни тушунтириш	11-15	5					
	7-машқ таяниб ётган ҳолда қўллари букиб ёзиш	11-55		40				
	8-машқни тушунтириш	12-00	5					
	Машқни таяниб ўтирган тиззаларга тўғирлаш, бажариш	12-35		35				
	9-машқни тушунтириш	12-40	5					
	9-машқ оёқларни силтаб ҳаракатлантириш	13-10		30				
	10-машқни тушунтириш	13-20	10					
	10-машқ икки оёқда сакрашлар	13-50		30				
	Жойда юриш	14-00		10				
	Бўлимларга грухларга сафлантириш	14-00	1-50	11-10		1-00		
	Машғулот жойларини тайёрлаш	14-50		50				
	Пастки турник	15-55			1-05			
	Топширикни тушунтириш	16-20	25					Машқни бир пайтда 2 киши бажарди.
	Топширикни бажариш учун навбат кутиш	16-45					25	
	Машқни бажариш: турникда осилган ҳолатда оёқларни кўтариш	17-00		15			1-05	
	Навбат кутиш	18-05						
	2-машқни бажариш: тўнтарилиб, таянган ҳолатда келиш	18-20		15				
	Навбат кутиш	19-15					55	
	3-машқни бажариш: тўнтарилиш	19-45		30				
	Навбат кутиш	20-55					1-10	
	4-машқни бажариш: тўнтарилиш	21-15		20				
	Машғулот жойини ўзгартириш	21-55		40				
Акробатика								
	Топширикни тушунтириш	22-40	45					Машқни группа ҳамма ўқувчилари бир пайтда бажарди.
	1-машқни бажариш (олдинга, орқага думбалок ошиш)	24-10		1-30				
	Тушунтириш	24-40	30					

	2-машкни бажариш (қўл ва бошга таяниб тик туриш)	26-00		1-20				
	Навбат кутиш	27-15					1-15	
	3-машкни бажариш (ёрдмчи кўмагида қўлларда тик туриш)	28-05		50				Бир ўқувчи бажарди 2-чиси ёрдм берди
	Навбат кутиш	29-00					55	
	4-машкни бажариш: қўлларда тик туриш	31-10		2-10				
	Асбоб-анжомларни йиғиштириш	32-00			50			
	Ўйинга сафлантириш	37-10					1-10	
	Ўйинга қайта сафлантириш	34-00		50				Интизом бузилди.
	“Ботқоқликдан сакраб ўтиш” ўйинини тушунтириш	35-35	1-35					
	Ўйин	41-45		6-10				
	Ўйинга яқун яшаш	42-15	30					
	Секин юришда нафас машқларини бажариш	43-35		55				
	Бир шеренгага сафлан	44-10		35				
	Дарсга яқун яшаш ва уйга топширик бериш	44-55	45					
	Залдан ташкилий равишда чиқиб кетиш	45-00		05				
		2,45	45	200				
Жами:		45-00	6-20	28-50	1-55	5-45	2-20	

Юқорида келтирилган дарс хронометражнинг таҳлилидан кўриниб турибдики, тайёргарлик қисмининг зичлиги 92,8%; мотор зичлиги эса 79% ни ташкил қияпти.

Дарсинг бу қисмида ўқитувчининг айби билан ижобий ишлатилмаган вақт 7,1% ни ташкил қилади. Бу эса ўқитувчининг дарсини аниқ ташкил қила олмаганлиги, олдиндан яхши тайёрланмаганлиги, ва ўқитувчилар учун шароитини яхши эмаслиги натижасидир. Бу қисмдаги мотор зиичлигининг юқори даражаси, машқларни бажаришда ўқувчилар билан фротал ташкил қилиш методидан фойдаланганлигидан ва тайёргарлик машқларидан унумли фойдаланишидандир. Шу билан қайд қилиш керакки, дарсда ишлатилаётган тайёргарлик машқлари буйруқ ва қисқа бир маротаба тушунтириш билан қўшиб олиб борилади. Шунга қарамасдан ўқитувчи дарс тузилишини бузди. Чунки, дарснинг тайёргарлик қисми аслида 20% ни ташкил қилиши керак бўлса, бу дарсда эса 30%дан кўпроқни ташкил этди.

Тайёргарлик қисмида танланган умумтайёргарлик ва махсус машқларни синчиклаб қараш натижасида 6-7, 8-9 машқлар дарснинг тайёргарлик қисми учун машқларни тўғри танланган дейиш мумкин.

Дарснинг асосий қисми учун 28 дақиқа 15 сония вақт кетди. Умумий зичлик 39,7% ни ташкил қилди. Бу эса нисбатан камдир. Бунинг сабаби, дарс системасининг мантикий аниқ тузилмаганлиги, ўқитувчининг дарсга етарли даражада тайёрланганлигидандир.

Дарснинг асосий қисмига мотор зичлиги 54,6% ниташкил қилди. Бу эса юқори натижа бўлишига қарамасдан: паст турникда ва акробатика машқларини бажаришда ўқувчилар 4 мартадан шу машқларни қайта бажаришган, ваҳоланки машқни ўқувчи 8-12 маротабадантакрорлаши керак эди. Асосий қисмнинг мотор зичлиги бу ерда фақатгина «ботқоқликдан ўтиш» ҳаракатли ўйини ҳисобигагина кўтарилган.

Шунинг учун паст турникда бажарилган зачет комбинациясига 50 дақиқа, 35 сония акробатик машқлар орқали координация қобилиятларини тарбиялашга эса 9 дақиқа 55 сония вақт сарфланган бўлсада ўқувчиларнинг ҳаракатда бўлган вақти 2-5 дақиқида 35 сонияни ташкил қилган. Бу эса дарсни олдида қўйилган вазифаларни бажаришга, ўқитувчи тўғри ёндошганини, яъни бир вазифага кам бошқасига эса кўп вақт сарфланганини кўрсатади. Бундан ташқари ҳаракатли ўйин ўқувчиларни сафлашда интизомини бузилиши, кўп вақтни сарфланишига сабаб бўлди.

Дарснинг яқунловчи қисмида умумий зичлик +100% ни, мотор зичлиги эса 83,5 % ни ташкил қилади. Бу қисмида мотор зичлигининг юқорилигини юриш ва саф машқларининг ҳисобига ошган бўлсада, юкломани пасайтиришга қаратилган.

Дарс конспектида яқунловчи қисмига 3-5 дақиқа режалаштирилган, ҳақиқатда эса 2 дақиқа 45 сония сарф қилинди, бу машқларнинг кетма-кетлигини нотўғри жойлашганлигидандир.

Дарс олдида қўйилган вазифаларнинг 2 таси: паст турникда зачет комбинацияларни такрорлаш, акробатик машқлар орқали координация қобилиятларини тарбиялаш тўлиқлигича амал оширилмади.

Дарснинг кетма-кетлиги ва шу дарсга тайёрланишда бир йиллик режадаги жисмоний юкломанинг динимикаси ҳисобга олмаганлиги, ўқувчиларни ташкил қилишда қўпол хатоларга йўл қўйилганлиги, шу дарсга пухта тайёрланмаганликни, ўз тажрибасига ишонб хатоларга йўл қўйганлигини кўрсатади.

Дарснинг асосий қисмида, асосий инвентарлардан ташқари, қўшимча машқлар тизимидан ҳамда стандарт бўлмаган энвентарлардан фойдаланиш тавсия қилинади.

Дарс конспектини тузишда дарсга қўйилган вазифаларни бажариш учун оқилона вақт ажратиш ва ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари ҳамда ўргатиш услубларини, таъсирчанлигига, ўқувчиларини ёшига, тайёргарлигига қараб машқлар танлаш керак.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг Олий таълим муассасаларида “Талабаларни малакавий амалиёти намунавий Низоми” -1998 й. 30 октябрь.
2. Матеев.Л.П таърири остида “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” Ў. -1991й.
3. А.Н.Хан “Теория урока физическое культуры” Советского Университета -1998 г.
4. “Основы теории и методики физической культуры” под. общ. ред А.А. Гужаловского. ФиС -1986 г.
5. Ю.М.Юнусова “Физической культуры в школе” -2003 й
6. Р.С.Саломов., М.М.Рузихунова. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” УзГИФК -1995 г.

**«Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт»кафедраси
ката ўқитувчиси Расулов Сапар Бўрийевичнинг
«Жисмоний тарбия дарсларида педагогик
назорат,хронометраж, пульсометрия, педагогик тахлил
етиш»мавзусидаги маърузасига**

ТАҚРИЗ

Кафедра ката ўқитувчиси Расулов С.Б нинг «Жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат: хронометраж, пульсометрия, педагогик тахлил етиш»мавзусидаги маърузаси Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришган ҳуқуқий демократик давлат, эркин фуқаролик жамияти барпо этиш йўлида сийосий, ижтимоий-иқтисодий маънавий соҳаларда ислохотлар амалга оширилайотгани байон этилан.Хозирги кунда жисмоний тарбияга эътибор ҳар қачонгидан кўпроқ. Сабаби жисмоний машқлар билан шуғулланган ёшлар(жамиятдаги барча ёшлар)чаққон эпчил чидамли ҳар томонлама соғлом эътироф этмоқда.Юқоридаги фикрлар маърузада аниқ баён этилган.

Албатта жисмоний тарбия дарслирида педагогик алоҳида ўрин тутади.Маърузада жисмоний тарбига, дас жараёнида ўқувчиларнинг юрак уриши,уларнинг қон босими, ўзларини қандай тутиши хронометраж, пульсометрия орқали айрим ўқувчиларда текшириб бориш кээк эканлиги кўрсатиб ўтилган.

Хулоса қилб айтганда ушбу маърузада ҳозирги замон китоб ва услубий қўлланмаларидан яхши фойдаланганлиги маърузада ўз аксини топган.

Тақризчи

**«Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт»
Кафедраси мудири:**

кат.ўқит Ўткиров Н.К