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)

Rasulov Sapar Bo'riyevich



Navoiy-2015

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 мукаммал 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. Чўнқайиб ўтирган ҳолда кичик тўпни саватга ташлаш.
3. Соғломлаштириш. Қад – қоматни ривожлантириш.

Шу сабабли бу принципиал 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 қизиқиб бажаришлари катта рол ўйнайди. Бунинг учун билимларни тешириш, рағбатлантириш, янги вазифаларни бажаришда уларга таяна билишдадир. Шундагина ўқувчиларнинг активлиги, онги, интизоми 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 конеспектига қаранг

Кўргазмалилик, техник воситалардан фойдаланиш, амалий бажариб кўрсатиш, бажарилаётган машқларни кундалик табиий
шароиталарда 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 якунловчи 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, такрорлаш, аралаш ва ҳисобга олиш дарсларидир.

Тажрибалар, илмий текшириш ва изланишларнинг исботлашича, дарс фақат бир хилда олиб борилмаслиги, ўқитувчи ўз имкон ва шароитларига қараб уни доимо ўзгартириб туриши, янги элеметлар 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 дарсларда ўқитувчиларга номаълум бўлган машқлар ўрганилади, уларнинг билим, тушунча, ҳаракат малакаларини ошириш. Бунда дастур материаллари, спорт турлари билан машғул бўлади.

Такрорлаш дарсларида ўтган материалларни мукаммаллаштириш, 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 тавшкил 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. УМУМИЙ ТУШУНЧАЛАР.

Саф машқлари - бу шуғулланувчиларнинг маълум бир сафда биргаликдаги ёки якка ҳаракатларидан иборат. Саф машқлари ёрдамида машғулотни 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 кўчиш усуллари.
4. Орани очиш ва яқинлаштириш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНИ ТАХЛИЛ ҚИЛИШНИНГ НАМУНАВИЙ РЕЖАСИ

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

I. ПЕДАГОГНИНГ ДАРСГА ТАЙЁРЛАНИШИ

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

I. 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 якунловчи қисмларида воситаларнинг, шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайергарлик даражасига, танланган воситаларнинг дарс вазифаларига мувофиқлиги дарс вазифаларига воситаларнинг ўзаро ва машғулот ўтказиладиган шароитга мувофиқлиги);

в) машқларни миқдорлаш ва уларнинг кетма-кетлиги;

г) конспектнинг ташкилий-услубий кўрсатмалари бўлимида:

дарсни 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 холати.

3. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ташқи кўриниши.

4. Навбатчи ва группа бошлиқларнинг олдиндаи тайёргарликлари.

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

II. ДАРСНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

Кузатувчи бу бўлимда қўйидагиларга эътибор бериши керак:

1. Дарснинг ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши;

Дарс қисмлари айрим жихозларда иш бажариш ва машқ турлари учун тақсимланган вақтнинг мақсадга мувофқлиги;

2. Машғулот жойи, бор жихоз-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, бараварига ва ҳ.к./ қўлланишини мақсадга мувофиқлиги, уларнинг дарс мазмунига ва вазифаларига, ўқувчиларнинг ёшларига мослиги, дарснинг юкламаси ва зичлигига таъсири. Мисоллар билан тасдиқланади.

4. Дарсниг қисмларида ўқувчиларниинг ҳаракат фаоликларини ошириш учун қандай услубий усуллардан фойдаланилди, уларниг дарс вазифаларини хал 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.

Ш. ДАРСДА ҚЎЛЛАНАДИГАН ВОСИТАЛАРГА ХАРАКТЕРИСТИКА

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

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

3. Дарсниг якунловчи 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 топшриқларини текшириш амалга оширилдими?

VI. ЎРГАТИШ УСЛУЛАРИНИ ҚЎЛЛАНИЛИШИ

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

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

3. Педагогнинг умумий нутқ маданияти (нутқиинг равонлиги, бойлиги, аниқлиги, таъсирчанлиги ва ҳ.к.)

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

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

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

7. Дарсда жисмоний машқларни амалий ўзлаштириш услубларини яхлитлигича, қисмларга (бўлакларга) 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 хатоларни олдини олиш ва тўзатиш услубларининг қўланиш сифати /услубнинг кўплиги; ёндоштирувчи машқлар услуби, асосий машқ техникасини ўзгартириш услуби ва ҳ.к./

9. Хатоларни олдини олиш ва тўзатиш услубини хатолар 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, хушфеъллиги 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 иақсадга мувофиқлиги ва шуғулланувчиларнинг хусусиятларига дарс вазифаларига, дарс ўтказиш шароитларига ва ҳ.к мувофиқлиги

3. Дарсдаги юкламани баҳолаш, унинг унинг ўқувчилар хусусиятларига, дарс вазифаларига, дарс ўтказиш шароитларига ва ҳ.к мувофиқлиги, юкламанинг 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 хулқ малакаларини, интизомлилик, дўстлик ва ўртоқлик хиссиётларини 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 кандай 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 ДАРСИНИНГ 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, соғлмлаштириш ва ўргатиш вазифалари бир-бирига боғланган ҳолда ҳал қилинади. Шунинг учун ўқитувчи дарсни олдига аниқ мақсадлар қўйишда жисмоний тарбия системасининг умумий вазифаларига амал қилган ҳолда аниқлайди. Дарс вазифаларини, машғулот ўтказиш жойини ва дарсга тегишли жихоз-анжомларни белгилагандан сўнг дарс мазмунини аниқлайди.

Дарс мазмунини аниқлашда, дарснинг асосий қисмига таълуқли машқларни, сўнгра тайёргарлик ва якунловчи 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. Конспектнинг ташкилий услубий бўлимига:

- дарсни мақсадга мувофиқ тахлил 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 конеспекти мактабда жисмоний тарбия соҳасида ўқув ишларини режалаштиришнинг аниқ ҳужжати бўлиб, ўқитувчи томонидан ҳар бир синфга ёки паралел синфларга тузилади.

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

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

Дарс олдига 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 олдига аниқ вазифалар қўйишда, жисмоний тарбия тизимининг умумий вазифаларига раҳбарлик қилган ҳолда қўйдагиларни:

1. Ўқитувчилар олдинги дарсларни қандай ўзлаштирирганликларини;
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 ҳокозоларни 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 олдига 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.Меҳнат ва жисмоний тарбия маданияти;

- машқларни очиқ ҳавода бажариш;

- машқ бажаргандан сўнг енгил овқатланиш.

2. Ўқувчиларни керакли оралиқни сақлаган ҳолда ўз бўйлари бўйича бир қатор сафланишлардаги билим ва малакаларни аниқлаш ва ҳокозо.

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 ҳокозо.

V синфда такомиллаштириш дарси

1. Орқадан елка орқали граната ирғитиш 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 олдига 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 тахминан 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

Ахлоқий, иродавий ва эстетик сифатларнинг тарбиялаш дарснинг ҳамма қисмларида ҳал этилади. Ўқитувчи ўргатиш билан бир вақтда тарбиялайди ҳам. У дарснинг ҳар бир дақиқасида ўқитувчилар фаолиятига керакли йўналиш беради, ўқув жараёнига ва бир-бирига бўлган муносабатнинг ва хокозо билан ташкил қилади. Шунинг учун тарбиявий вазифалар, тўғридан-тўғри тушунган ҳолда дарс олдига 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 били шва уни ижодий тадбиқ эта олишни тарбиялаш.

5. “Бой ўғли ” ўйинида ўз харакатларини тез тўхтата билиш ва уларнинг қайтадан тез тиклаш кўникмаларини тарбиялаш.

6. Қаршилик билан машқ бажаришда қўл мускул кучини тарбиялаш.

Масалан; 1) Баланддан пастга сакрашда, қўрқмасликни тарбиялаш.

2) Берилган асбобларга нисбатан батартиб 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 қўшилади. Масалан: нафас органларини ривожлантиришга ёрдамлашиш.

Соғлиқни яхшилаш, жисмоний ривожланиш ва махсус жисмоний таёргарлик дарсини оширишда қўлланиладиган вазифалар:

Масалан: 1. Тўғри қадди-қоматни шакллантириш.

2. Асосий диққатнинг қорин мускуларига 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 вазифалаирини ифодалашда қўйдагилар эътиборга олинади.

а) ўргатишда техниканинг негизи;

б)ўрганаётган ҳаракт 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 киради.

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

Дарс конспектида, такомиллаштириш терминини ифода қилиш шарт эмас. Чунки дарсда ечиладиган вазифаларни аниқ ҳажмини бера олмайди. Мазмуни бўйича бу термин ҳаракатни ёки гавда ҳолатини қандайдир ўзгартиради. Ёки умуман бажариш техникасини яхшилайди 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 ҳаракт ва охирги ҳолатлари киради. 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 келишиш киради.

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 учичи навбатдагига ва ҳокозо бўйича ошириш керак.

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

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

Шундай қилиб, ўргатиш вазифаларида ўргатиш босқичлари ўргатилаётган фаолият техника звеносини аниқлаш, айнан шу вақида 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 тўпни 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 ҳакоза.

Мактаб дарсларида ёзилган конспекларда нотўғри ифода қилинган вазифаларга қуйидагилар киради;

- 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 брусьядаги машқлар комбинацияси ва ҳокозо. Шу билан бирга бу машқлар номи шу восита билан ечиладиган вазифани очиб бермайди.

Маьлумки 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 қимирлаш ва полга бармоқлари билан тегиши эгилувчанликни; ўртача суръата кўп марта такрорланганда чидамликни таминлайди 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 чидамлиликни ривожлантиради.

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

Масалан: 1. Икки тарафлама баскетбол ўйинида рақиб қаршилигини енгиш 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 олдига қўйиладиган вазифаларга хулоса қилиб айтиш мумкинки: а) аниқ ва аниқ ифодаланган вазифа ва машқларга бўлган ўргатиш жараёнини 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 машғулот ўтказиш жойини ва дарсга тегишли жихоз-анжомлар белгилангандан сўнг, дарс мазмунини аниқлашга ўтилиши лозим.

Дарс мазмунини аниқлашда, авалло, дарснинг асосий қисмига тааллуқли машқларни сўнгра тайёргарлик ва якунловчи қисми машғулотларни танлаш мақсадга мувофиқ. Чунки дарс олдига қўйилган вазифалар дарснинг асосий қисмида хал этилади. Дарснинг асосий қисм мазмунини ишлаб чиқишда қуйидагиларга;

1. Қўланиладиган машқлар ўқтувчиларда 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. Машқларниг организимга тасири бўйича алмаштириш мақсадга мувофиқдир. Масалан, осилишни таяниш билан, сакрашнинг ирғитиш 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, организимни асосий ишга тайёрлансин.

ТАШКИЛИЙ УСЛУБИЙ КЎРСАТМАЛАР

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

Конспкетни “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 эътборга олиш лозим.

ТМК текистни ҳар хил расм ва схемаларда ҳам чизиш мумкин.

Масалан: сафланиш ва қайта сафланишни ўқувчиларнинг машғулот жойларини; асбоб-анжомларни жойлаштириш ва хокозо.

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 хакозоларни ёзишни тақазо этади. Масалан:

- икки доирага қайта сафлаш;
- машқни мустақил бажариш;
- дастлаб гуруҳ бошлиқларини сайлаган ҳолда синф ўқувчиларини 6 группага бўлиш;
- бурусьларда, турникда, арқонда аралаш осилишларни бир пайитда иккитадан ўқувчи бажаради;
- ўйининг судялигига дарсдан озод этилганларни 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 юкламани тартибга солинишнинг услубий усулари, интизомни тиклаш, жамоада ўзини тута билишни тарбияловчи, жамоатчи йўриқчилик ва спорт тури бўйича судиялик малакаларига ўргатишнинг усулари ёзилади. Масалан:

- қисимларда (бўлак) бўлиб ўргатиш;
- машқни бажаришни тушунтириб, терминология асосида бажарилишини талаб этиш;
-шуғулланувчилар диққатини машқ техникаси қайси характеристикаларга йўналиш, амплитудаси, тезлиги, кучланиш даражаси, темпераменти ва хакозоларни қаратиш керак;
-ўйин қоидасини, мусобақани, машқ бажаришни қайси томонларга эътиборни кучайтириш 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 этириш;
-ўйинда чарчаган ўқувчилар учун дам олишларига икки кичик доира чизиш;
-икки минут ўйиндан сўнг ўқувчиларни жойида юрғизиш;
-якуни паст овоз билан олиб бориб, тинчилика эришиш;
-қизил байроқа кўтариш сигналини жорий этиш, сигнал берганда хар бир ўқувчи ўз жойида тўхтаб қолади;
-ҳар бир навбат билан ёрдам қилади, страховкани бахолаш;
-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 таёқчаларини тарқатади;
- навбатчилар танаффус вақтида узунликка сакраш жойини юмшатадилар ва ўйин учун 10 дона баскетбол тўпини майдонга олиб чиқдалар;
- келаси дарсга қум 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 оризргига 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 гимнаситка компонентини бажаришда, аъло бажарган 3-4 ўқувчини баҳолаш;
-гуруҳ бошлиқларининг фаолиятини баҳолаш;
-навбат билан машқ бажаришда, бир - бирларининг машқ бажаришини балларда баҳолаш ва хатоларни тузатиш йўлларини 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 хужжати 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 хулоса 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: Синфлар 4а, 4б
“____”_____200__й Ўтилиш вақти 5-6.11

Дарс вазифалари:
1.Топшириқда саф қадамини такрорлаш.
2.Таёқча билан бажариладиган эрталабки гигеник 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 таёқчалар - 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 , саоломлашиш. Дарс вазифаларини баён этиш	1-1,5	
2	Зални айланиб юришда 2 қадам 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	Оралиқ ва масофани 2 қадамдан қилиб бурилиб 4 колоннага сафланиш		Қайта сафланишда калонна ва ширингаларга текис туришга эришиш. Навбатчилар ёнларидан ўтаётган ўқувчиларга таёқларни бирин-кетин тарқатадилар.
6	Эртаблики гигиеник гимнасвтика 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 қадам қўйиб, кейинги машқ бажариш учун Д.Х. қабул қилиш.
III	Д.Х Худди шунинг ўзи. 1. Чап томонга энгашиб, таёқ юқорига. 2.Д.Х 3-Худди шуни нг 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 учида чўққида 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-қоматни 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. Машғулот 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 тебраниб сакраб тушиш.	3-4 м	Машқни 1-бажаришда ўзим ёрдам бераман, кейингларида гуруҳ 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 гуруҳ бўлиб бажариш. Гуруҳ 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 гуруҳлашни сақлаш
4	Комбинацияни бутунлигича бажариш.	2-3 м	Навбатма-навбат бажарилади
	Мувозанат саклаш(қизлар)		
	Яккачўпни баландлиги 110 см	1 м	Бутунлигича кўрсатиш
	Қўшимча таянч ёрдамида якка чўпни оҳирига чиқиш-2-3 тез қадам 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 қадамлаш-тик туриш оёқ учида, бир неча тез қадам 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 юри ш ва керишиб сакраб тушиш.	2 м	Чапак чалишда гавдани олдинга эгмаслик ва оёқни силташни баландроқ бажариш керак.
3	Ўнг оёқда чўққайиб; 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 қадамлаш қўллар ёнга.	1-марта	
	Акробатика қиз.б		
	Д.Х таяниб чўққайган ҳолатдан олдинга думболоқ 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” ясаш ва бурилиб таяниб ўтириш		Ўқувчиларни иккитадан қилиб бўлиб чиқиш.
А)	Тиззаларда турган ҳолатда орқага энгашиш.		Ҳамма бир пайтда бажаради.
2	Чалқанча ётган ҳолатда кўприк ясаш – бурилиб таяниб ўтириш ва орқага думбалоқ ошиш	1-марта	Бурилиш техникасини бажарилишини ҳаммада текшириб, тана оғирлигни қўлдан-қўлга ўтказилишни тушунтириш.
3	Комбинацияни бутунлигича бажариш	2-марта	2 доирага сафлантириш.

	“Кўз боғлоғич ўйини”		Қоидаси:онабошига кўзни очиш ман этилади. Фақат ўз жойига қайтиши керак, лекин йўлни ўзгартиришга рухсат этилади.
	Бир шеренгага сафлантириш.		Ҳар бир гуруҳдан 2-3 ўқувчи машқни 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 усулларини тўғри танлашга ва шу машқларни ўргатиш жараёнини тезлаштиради.

Конспектдаги, дарсни тайёргарлик қисми учун танланган машқлар асосий қисми учун машқларини ўзлаштиришга ёрдам бериши ва организимни 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 мусиқа ритмига мос келишига эътибор бериши шарт. Дарснинг якунловчи қисмида кам ҳаракатли ўйинлар, мускулларнинг тонусини пасайтирувчи машқлар, эркин юриш, нафас олиш машқлари ва хокозолар тавсия этилади.

ТАҲЛИЛ 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 жараённи тўлиқроқ фикрлашга ва баҳолашга, унга аниқ ўзгаришлар, амалий тавсияномалар ёрдам беради;
- педагогнинг ижодий қобилиятини тарбиялашга кўмаклашади. 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. Кузаталгаи дарснинг тахлили.
3. Субъектив баҳолаш асосланган ва етарлича исботланган бўлиши керак. Исбот аниқ мисоллар ва дарс вазифаларининг ҳал этилиши билан ўзвий боғлиқликда таъминланиши керак.
4. Дарснинг тахлилида кўрсатилган камчиликларни йўқотиш буйича 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 қаътий риоя қилкш шарт эмас. Унда бўлимлар сони ва тахлил қилишнинг кетма-кетлиги ўзгариши мумкин. Масалан дарснинг ташкил этиш қисми таҳлилнинг бошидан ёки охиридан анализ қилиниши мумкин. Ҳар қайси бўлим алоҳида, тўлиқ ва мазмунда тахлил қилиниши ҳам мумкин.

Кузатувчининг услубий тайёргарлини умумий баҳоси қўйидаги кўрсаткичлар асосида чиқарилиши мумкин.

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

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

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

"Қониқарли" - 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.

"Қониқарсиз" 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 куллиёти 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 қатанашди.

Дарс вазифалари қўйидагича:

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

2. Эгилувчанликни тарбиялаш.

3. Мустақилликни, довюракликни, мақсадга интилишни тарбиялаш.

Дарсга тавсия этилган конспектда ҳамма вазифалар (ўргатиш, тарбиялаш ва соғломлашгириш) баён этилган. Лекин бу вазифаларнинг аниқ бўлмаганлиги, уларниг 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 учуа воситалар танлаш ҳам яхши уйлаб чиқилмаган ва танланмаган. Масалан, якка чўп ва турикда фақат бутунлигича бажариши тавсия этилади, куч ва эгилувчанликни тарбиялаш учун фақат биттадан топшириқ берилган холос. Ўқувчиларда мустақилликни, қўрқмасликни ва мақсадга интилиши ўқитувчи қандай услуб ва воситалар билан ҳал этилганлиги конспектда кўрсатилмаган. Дарс коснспектида уйга берилган топшириқлар ёзилмаган. Конспектни ташкилий-услубий бўлимидага 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, жихоз ва анжомларни жойлаштириш масалалари ҳам яхши уйлаб 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, якунловчи қисмига - 5 минут сарфланди. Дарс қисмларига ажратилган вақтдан самарали фойдаланилмайди. Масалан, дарснинг тайёргарлик қисмида гимнастика дарсида бажариладиган фаолиятга махсус функционал тайёргарликни таъминлаши 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 қўлланилдн. Буниг ўрнига, бирин-кетин ёки - биргаликда бажариш усуллари қўлланил-ганида яхши бўлар якка эди. Баланд чўпда машқ бажарищда, 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 жихозлардан, 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 енгиллашти-рилган, иккинчидан, ҳаракат малакасининг ижобий ўтишини таъминлаган бўлар эди. Машқларни такрорланиш сони етарли бўлгани йўқ.

Умуман, ўқитувчи сўз усулларини билади, лекин улардан дарс давомида фойдаланишда айрим камчиликларга йўл қўйди. Ўқитувчи дарсда кўрсатма, буйруқ усулларини қўпроқ, 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 машқнинг моҳияти, унинг бажарилиш усулларини, мавжуд хатоларни ва уларнинг олдини олиш ва ҳ. к. вазифаларини ҳар томонлама тўлиқ тасаввур этишлари учун тушунтириш ҳар томонлама кўрсатма бериш, машқни тасвирлаб бериш каби услубий усулларидан фойдала-ниши керак эди.

Буларнинг ўрнига ўқитувчи ўқувчиларга етарли даражадага қўполлик билан "Мен айтдим, оёғингни тўғирла!", "Нега хато бажардинг?" каби ибораларни ишлатди.

Ўқитувчи кўрсатмалилик услубининг имкониятларидан ҳам тўғри фойдалана билмади. Машқларни 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 машқларни бевосита кўрсатиб берилиши, ўзининг аниқлиги, тўғрилилиги, енгил бажарилиши билан ажралиб туриши керак эди.

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

Якка чўпда, турникда ва акробатика машқларини бажаришда ҳаракатларни бутунлигича бажариш услубининг қўлланиши ўзини оқлай олмади. Чунки ўқувчиларнинг ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси етарлича эмас эди. Машқнинг 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 усулларини, масалан, машқни секин, тўхтаб, эътиборни асосий элементларга қаратган ҳолда, бажариш, оддий кўриш ва этиш орентерларни қўллашни билиши керак эди. Акробатика машқларини бажаришда махсус тайёргарлик кўрилмади ва ёндоштирувчи машқлардан фойдаланилмади. Ўқитувчи ўқувчиларнинг машқ бажараётганларида хатоларини топа билди, лекин уларни келиб чиқиш сабабларини ва тўзатиш йўлларини ўқувчиларга тушунтира олгани йўқ. Бунинг учун машқларнинг бажарилиши жараёнида ўқувчиларга хатоларини 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 (бақириб, ҳурматсизлик, жеркиш) йўл қўйди. Умуман, дарсдаги интизом қониқарли баҳоланди. Ўқувчилар берилган топшириқларга нисбатан хайриҳоҳлик ва қизиқиш билан қарадилар, машғулотнинг таълим-тарбиявий қийматини ошириш мумкин эди. Дарсда ўқитувчи томонидан топшириқларни қўллаш жисмоний машқларнинг техникасини муҳокама қилиш, ўз ўртоғини кузатиш ва уни баҳолаш кабилар дарсда катта ақлий юкламани таъминлаган бўлар эди. Тоза жиҳозланган зал, яхши ташқи кўриниш - 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 кўрмаганлигидадир.

Педагог энг аввало ўз диққатини дарс конспектини ишлаб чиқиш ва уни тўғри ёзишга қаратиш керак. Дарс вазифаларини бажариш учун ўқувчиларнинг тайёргарлигига мос бўлган машқларни 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 қобилятини 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 машқларни давом этиши, югуриш масофаси ва вақтини ўзайтириш, машқлар-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 чизиқ аста-секин, зинапоясимон босқичма-босқич ва тўлиқинсимон усуллари ёрдамида ошириш мумкин.

4. Дарсда, қатор бажарилган машқлар 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 дефферен-циал ёндошиш бўйича услубий маслаҳатлар:

1. Агар дарсда ҳамма ўқувчилар бир хил топшириқни бажаришлари лозим булса, юклама анг аввало, кучсиз, нимжон ўқувчиларга мўлжалланиб танланиши керакки, уни ҳамма бажара оладиган бўлсин. Амалиётда дарснинг тайёргарлик ва якунловчи қисмларда шундай қилинади; саф машқлари, умумривожлантирувчи 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 қачон чарчаса машқ; бажаришни тутатиш мумкинлиги эълон қилинади. Яна бир, мисол, спорт зали бўйлаб югурищда 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 миқдорини аниқлашда гурух ва индивидуал усуллари ҳам қўлланилади. Бунда ўқитувчи дарснинг вазифаларига мувофик ҳолда хар гуруҳга ёки ўқувчига алоҳида белгилаши мумкин.

Хуллас, ўқитувчи жисмоний тарбия дарсларининг асосий қисмидаги миқдорини 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 камайтири;

г) ҳаракат ритми ва темпи, вақт бирлигида ҳаракатнинг такрорланиш сони ва амплитудасини ўзгартириш;

д) машқ бажаришиинг 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 тахлил қила билиш эса талабаларга кейинчалик ўз ҳаракатларини обеъкти баҳолашга ва синф ўқувчяларига юкламаларни тўғри режалаштиришга, бошкариш усулларини эгаллашга, ёрдам беради.

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

Пульсни биринчи бор дарсга қўнгироқ 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: кенгайиб-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 билагини 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 қўнғироқ 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 хусусияти 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 пульсни 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 кузатилувчи 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 организмига маълум миқдорда юклама таъсир этади, юрак иши тезлашиб, томир уриши ҳам кўпаяди. Югуришдан сўнг ўқувчининг томир уриши 168 тага кўпаяди.

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 кузатилувчи томонидан машқ бажариб бўлгандан сўнг ўлчашниши керак, лекин ўлчаниш оралиғи 3-5 минугдан 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 фоизларда 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-Х Х=103х100/90= 114.4 фоиз

учинчиси - 108 марта, яна пропорция тузамиз.

90-100 фоиз Х= 108х100/90= 120 фоиз ва ҳ.к.

Навбатдаги вазифа бу олинган маълумотлар асосида томир уришининг эгри чизиқ 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 чизиғи аниқланади.

Кейинги босқичда, юқоридаги ҳужжатларга асосланиб дарсдаги оғирликнинг ёзма таҳлили 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 юкламаси бўйича ўзининг мулоҳазаларини, таклифларини ёзиши керак.

Томир уришини ўлчаш протоколи, томир уришнинг эгри чизиқ 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, якка-кураш факультетининг талабаси Д.Д. томонидан олинга ҳужжатлар илова қилинади.

2004 йил 10 ноябрда 300-мактабнинг 3^{A} -синфида талаба Д.Д. томонидан ўтказилган жисмоний тарбия дарси томир уришни ҳисобга олиш.

ПРОТОКОЛ
Дарсда қатнашган ўқувчиларнинг сони:_____
Кузатилувчи ўқувчининг фамилияси:_____
Дарс вазифалари:
1. Кросс югуришда чидамлиликни тарбиялаш
2. Тўпни икки қўллаб илиб олиш ва уни кўкракдан узатишни ўргатиш.
3. "Таъқиқланган 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
	3ал 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
	Ҳаракатли ўйин	40	20	120	106,8
	Дарс якуни	45	15	90	125
	Дарсдан сўнг	50	13	78	103.3

Дарснинг асосий қисмида кузатилувчи ўқувчининг томир уриши кўпайди. Баландликка ва ундан пастга югуришда 180 мартага кўтарилади. Дарснинг 18 дақиқасида кузатилувчи ўқувчининг томир уриши ўқувчининг дарсга тайёргарлик қисмидаги 8 машқ, яъни нафас ростлашдан кейинги томир уришига қараганда, маълум миқдорда кўпроқ. 21 дақиқада эса кузатилувчи 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 баландликка 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.

Баландликка 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 кузатилувчи 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 матор 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 тахлил маълум даражада чуқурлаштиради, чунки ҳар хил фаолият учун кетган вақтни рационал сарфлашни имконини беради.

Дарсни теширувчи хронометражнинг қуйидаги ҳужжатлари:

а) хронометраж протоколини;

б) умумий ва мотор зичлигини;

в) зичлигини текстда ёзилган тахлилини 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 конеспекти билан танишиши шарт.

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

Тошкенг 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.қ	Машқ бажар	Машғулот 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 машғулотнинг кетма-кетлиги ёзилади. Масалан: Ўқувчиларни сафлаш.

Рапорт.

Ўқитувчи томонидан дарс вазифаларини тушунтириш.

Юриш.

Машқларни тушунтириш.

Умумривожлантирувчи 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 тўғрисига ёзилади, ўқитувчи ўқувчиларга дарс вазифасини тушунтиргандан кейин секундлар 3 минут 25 секундни кўрсатса, шу фаолиятни ёзади ва ҳ.к. ўқитувчи томонидан машқларни тушунтиришга, кўрсатишга, кўргазмали қуролларни кўрсатишга, ёрдамчи ҳаракатга машқни бажариш учун қайта сафланиш машғулотга 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 фамилясини 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 поротоколдаги керакли графаларга кўрсатиш, тушунтириш "Машқ бажариш" ва ҳ.қ. ёзиб қўйилади.

Педагог томонидан оқланган вақтга қўйидаги иш фаолиятини ва дарснинг компонентларини идрок қилиш ва англаш тушунчасини тушунтириш, кўрсатиш ўқувчининг кўрсатмалари ўртоқларнинг фаолиятини умумлашиб тахлил қилиш, жисмоний машқларни бажаришга шу жумладан машқни қайта бажариш учун керакли дам олиш вақти, ёрдамчи ҳаракатларни қайта сафланиш, снарядларни тиклаш, қумни текислаш ва х.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 машғулот вақтида ҳосил бўладиган танаффуслар - буларнинг ҳаммаси дарс жараёнини оқланмаган вақтига киради. Дарснинг умумий зичлигини ҳисоблашда дарс учун ажратилган 45 дақиқа 100 фоиз деб олинади. Масалан: 42 дақиқа сарфланга бўлса, ҳисоб қўйидагича ечилади:

45 дақиқа - 100 %
42 дақиқа - Х % бундан

$$X= 42x100/45=93.3\%$$

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

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

45 дақиқа - 100 %
20 дақика - Х % бундан

$$X= 20x100/45=44.4\%$$

Бизнинг мисолимизда дарснинг умумий зичлиги 44,4% ни ташкил қилади. Дарснинг умумий ва мотор зичлигини аниқлагандан кейин уни тахлил 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, машғулотни материал томонидан таъминлангалигига боғлиқ.

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

"Такомиллаштириш" дарсларидагига қараганда мотор зичлик кичик бўлади.

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

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

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

3. Таҳлил қилшда 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 такомиллаштириш даврида эса такрорлаш сони кўринарли даражада ошириш тавсия қилинади. Агар дарс машғулот тариқасида 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 тахлил 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 фойданалилганлиги дарс зичлигини мақсадга мувофиқ уюштириш учун ташкил қилиш услубларидан айланма машғулот, фронтал фойдалан-ганлиги ўқувчиларни қайта сафланишини қисқартиришларини баҳолаш шарт.

Дарс зичлигини тахлил 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 тахлил қилишда ҳам ўқувчиларни олаётган юкламаларини ёйишга жинсий хусусиятларига солиштириш шарт. Юқорида кўрсатилаётганлардан ташқари педагог томонида 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 фойдалан-ганлигини ўқувчиларни қайта сафлашларга кетган вақтни ҳам баҳолаш шарт. Дарс зичлигини тахлил қилишда унинг кўрсатгичига таъсир кўрсатган ҳамма омилларни аниқ баён қилиш керак.

Тошкенг шахридаги №___ 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.қ	Машқ бажар вақти 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 якун ясаш	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 топшириқ 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			
	Топшириқни тушунтириш	16-20	25					Машқни бир пайтда 2 киши бажарди.
	Топшириқни 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							
	Топшириқни тушунтириш	22-40	45					Машқни группа ҳамма ўқувчилари бир пайтда бажарди.
	1-машқни бажариш (олдинга, орқага думбалоқ ошиш)	24-10		1-30				
	Тушунтириш	24-40	30					

	2-машқни бажариш (қўл ва бошга таяниб тик туриш)	26-00		1-20				
	Навбат кутиш	27-15					1-15	
	3-машқни бажариш (ёрдамчи кўмагида қўлларда тик туриш)	28-05		50				Бир ўқувчи бажарди 2-чиси ёрдам берди
	Навбат кутиш	29-00					55	
	4-машқни 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 якун ясаш	42-15	30					
	Секин юришда нафас машқларини бажариш	43-35		55				
	Бир шеренгага сафлан	44-10		35				
	Дарсга якун ясаш ва уйга топшириқ 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%ни; мотор зичлиги эса 79% ни ташкил қиляпти.

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

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 тарбияляшга эса 9 дақиқа 55 сония вақт сарфланган бўлсада ўқувчиларнинг ҳаракатда бўлган вақти 2-5 дақиқида 35 сонияни ташкил қилган. Бу эса дарсни олдига қўйилган вазифаларни бажаришга, ўқитувчи тўғри ёндошганини, яъни бир вазифага кам бошқасига эса кўп вақт сарфланганини кўрсатади. Бундан ташқари ҳарактли ўйин ўқувчиларни сафлашда интизомини бузилиши, кўп вақтни сарфланишига сабаб бўлди.

Дарснинг якунловчи 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, юкламани пасайтиришга қаратилган.

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

Дарс олдига 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 юкламанинг динимикаси ҳисобга олимаганлиги, ўқувчиларни ташкил қилишда қўпол ҳатоларга 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 таҳрири 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.Рузиохунова. “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 сохаларда ислохотлар амалга оширилайотгани байон этилан.Хозирги кунда жисмоний тарбияга эьтибор ҳар қачонгидан кўпроқ. Сабаби жисмоний машқлар билан шуғулланган ёшлар(жамиятдаги барча ёшлар)чаққон эпчил чидамли хар томонлама соғлом эътироф этмоқда.Юқоридаги фикрлар маърузада аник баён этилган.

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

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

Тақризчи
«Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт»
Кафедраси мудири: **кат.ўқит Ўткиров Н.К**