

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA`LIMI VAZIRLIGI

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY TARBIYA FAKUL'TETI

**JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA SPORT TURLARI
KAFEDRASI**

Qo'l yozma huquqida

OLIMOVA GAVXAR G'OFUROVNA

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA JISMONIY
TAYYORGARLIK YUKLAMALARI**

Ta'lim yo'nalishi:

(Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha)

MALAKAVIY BITIRUV ISHI

pedagogika bakalavr darajasini olish uchun

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi

«Jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri,
p.f.n Nurullayev A.Q

Ilmiy rahbar:

p.f.n Nurullayev A.Q

« _____ » _____ 2013 y.

NAVOIY-2013

KIRISH

I BOB. JISMONIY TARBIYA VA MADANIYAT DARSLARINI TASHKIL ETISHNING NAZARIY-AMALIY PEDAGOGIK ASOSLARI VA YUKLAMALARNI ME'YORLASH

- 1.1 Jismoniy tarbiya o'qituvchisida zamonaviy pedagogik texnologiyani tarkib toptirish pedagogik muammo sifatida
- 1.2 Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarning mavjud ahvoli

II BOB. TADQIQOT ISHINING TASHKIL ETISH USLUBIYATI VA UNI AMALGA OSHIRISH BOSQICHLARI

- 2.1. Tadqiqot usullari
- 2.2. Pedagogik kuzatish
- 2.3. Tadqiqotning tashkil etilishi
- 2.4. Matematik statistika uslublari
- 2.5. Tadqiqotni tashkil qilish

III BOB. JISMONIY MADANIYAT DARS QISMLARINI TASHKIL QILISH VA O'ZARO ALOQADORLIGINI TA'MINLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

- 3.1. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning ta'lim metodlari
- 3.2. Jismoniy madaniyat dars qismlarining o'zaro aloqadorligini ta'minlashning pedagogik usullari

XULOSA

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishishi bilan bugungi kunda olib borilayotgan chuqur islohatlar yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o'rinni egallaydi. Mamlakatimizda yosh avlodni sog'lom ruhda tarbiyalash borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Xurmatli yurtboshimiz I.A.Karimov ta'kidlaganidek "Kelajak avlod xaqida qayg'urish sog'lom, barkamol naslning tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir".

Xukumatimiz tomonidan qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi Qarori¹, «Sog'lom avlod uchun» nodavlat dasturi, «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni² va boshqa bir qator qarorlari sport harakatini rivojlantirishga keng yo'l ochmoqda.

Darxaqiqat, Respublikamiz miqiyosida sportni rivojlantirish dasturi asosida uch bosqichli: oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida "Universiada", kasb-hunar kollejlari talabalari o'rtasida "Barkamol avlod" va maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari" sport musobaqalari o'tkazilmoqda.

YUrtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish, davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biri bo'lib, millat genafondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va madaniyat darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlash hamda yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash dolzarb masalalardan biridir.

¹ Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонуни 2000 йил 20 май янги таҳрири қабул қилинган.

² Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябрь) . Маърифат газетаси, 2002 йил, 31 октябрь 2 б.

Umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi xisoblangan milliy madaniyatimizni, yoshlarning axloqiy tarbiyasini ongli ravishda yondashishsiz tasavvur etish qiyindir. Inson ijtimoiy xayotda ongli ravishda o'z o'rnini egallashi uning voyaga yetishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ato etishi, o'zidan keyin ma'lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. SHundan kelib chiqib o'quvchilarni jismoniy tarbiya va madaniyat darslarini tashkil etish yo'llari va shart-sharoitlari tadqiq etish muammosini o'rganilishi milliy tarbiya muamosiga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy-amaliy jihatdan oydinlik kiritishga asos bo'la oladi.

O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportning tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida ulug' allomalarimizning qoldirgan noyob asarlari va ularning o'gitlariga bog'liq bo'lib, ularning ulkan xizmatlarini o'rganish va uni amalga tatbiq etish bugungi kunning, ayniqsa pedagogika fanining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport tarixini o'rgangan (A.K.Akramov³, B.R.Golashapov, R.I.Ismoilov, F.Xo'jayev) olimlar turli davrlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qanday yo'lga qo'yilganligi haqida ham o'zlarining fikrlarini bildirgan.

P.F.Lesgaft⁴, V.V.Gorinevskiy, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, B.N.Minayev, B.M.SHiyan, A.K.Atayev, A.Abdullayev, K.Y.Arashev kabi olimlar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi muammolarini ilmiy asoslanganlar.

Qator olimlarning (V.A.Ashmarin⁵, CH.T.Ivankov, R.S.Ueynberg va boshqalar) ishlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ma'naviy-ma'rifiy va psixologik jihatlari tadqiq etilgan. Aksariyat ko'pchilik tadqiqotlarda jismoniy ta'lim mashg'ulotlari pedagogikadan ajratib o'rganiladi.

SHuni ta'kidlash kerakki, yuqoridagi olimlar tomonidan jismoniy madaniyat dars qismlari va ularning o'zaro aloqasi to'liq ilmiy masala sifatida yoritilmagan.

³ Акромов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи. Ўқув қўлланма. ЎзЖТИ нашри. 1997

⁴ Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. М., 1-том, 1951.

⁵ Ашмарин В.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.

Ilmiy tadqiqotlar, berilgan adabiyotlar va maktablarda jismoniy madaniyat darslarini o'rganib, bitiruv malakaviy ishning mavzuini quyidagicha tanladik: «Jismoniy madaniyat dars qismlari va ularning o'zaro aloqasi».

Tadqiqot maqsadi: Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda pedagogik shart va usullarni aniqlash.

Tadqiqot farazi sifatida biz quyidagilarni ilgari sursak, jismoniy tarbiya darslarini na'munali tashkil ettirish mumkin, agarda quyidagi shartlar bajarilsa:

- jismoniy tarbiya jamiyat mahsuli ekanligi, ijtimoiy hodisa sifatida tarbiyaning boshqa shakllari bilan bog'liqligi aniqlansa;

- jismoniy tarbiyaning maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamoyillari chuqur yoritilsa;

- jismoniy tarbiyaning vositalari, metodik prinsiplari va pedagogik texnologiyalaridan foydalanib darslar tashkil etilsa;

- jismoniy tarbiya va madaniyat dars qismlarining o'zaro aloqasini yangi pedagogik usullar bilan boyitilsa.

Tadqiqotning vazifalari:

- jismoniy tarbiyaning vositalari va metodik prinsiplariga tayangan holda yangi pedagogik texnologiyalaridan foydalanib darslar tashkil etish;

- jismoniy tarbiya va madaniyat dars qismlarining o'zaro aloqasining uzviylikini ta'minlash;

- jismoniy tarbiyaning maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamoyillari chuqur yoritish.

Ilmiy yangiligi: Quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Jismoniy tarbiya va madaniyat darslarini tashkil etishda yangi pedagogik usullardan foydalanish;

2. O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlikka yo'llashda o'qitishning yangi pedagogik texnologiyalaridan foydalanish xususiyatlari tahlili asosida dars mashg'ulotlarni tashkil qilish maqsad va vazifalari mazmun, metod, shakllari asoslab berilganligi;

3. Dars mashg'ulotlarda fanlararo va dars qismlari bilan bog'liqlik hamda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llash omillarining o'zaro ta'siri asoslanganligi;

4. Dars mashg'ulotlar mazmunini zamonaviy ta'lim metodlari bilan boyitish imkoniyatini beruvchi o'quv dasturi va rejalari ishlab chiqilganligi;

5. O'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llash, ularning kasblarga oid bilim va ko'nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirishdan iborat jarayonni qamrab olgan pedagogik texnologiyani amalga oshirishga oid metodik tavsiyanoma tayyorlanganligi va amalda qo'llanilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqotning amalga oshirilish bosqichlari:

1. Tadqiqot muammosiga oid pedagogik-psixologik, ilmiy-ommabop va maxsus adabiyotlar, ta'lim muassasalarining ijodiy ish tajribalarini o'rganish va umumlashtirish. SHu asosda tadqiqot ishining mavzu muammosi, ob'ekti, predmeti, ilmiy farazi va boshqa jihatlariga aniqlik kiritish.

2. Umumiy o'rta ta'lim va jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish ta'limi muassasalarining ta'lim oluvchilari, o'qituvchilar hamda ota-onalar bilan test-anketa so'rovlari, suhbatlar, kuzatishlar o'tkazish; xalq ta'limi tizimi tashkilotchi rahbarlari tajribalari o'rganilib, umumlashtirish.

3. O'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llashning ilmiy va pedagogik-psixologik sharoitlarini aniqlash va asoslash; shakllantiruvchi tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish; loyihalangan texnologik ishlanmalarning samaradorligini aniqlash; umumiy o'rta ta'lim muassasalari amaliyotida sinab ko'rildi; pedagogik tajriba-sinov ishlaridan olingan natijalar matematik usulda qayta ishlash; o'quvchilarni dars mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llash masalalariga oid material tayyorlash.

Tadqiqot bazasi. Tadqiqotning bazasi sifatida Navoiy viloyat Navoiy shahridagi 12- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi xizmat qildi.

Tadqiqot xulosalarining ishonchliligi va asoslanganligi: Olingan natijalarni pedagogika va psixologiya sohalarining fundamental asoslariga amal qilinganligi;

tavsiya etilayotgan ilmiy-pedagogik ishlanmalarning metodologik asoslanganligi; tadqiqot maqsadi va vazifalariga mos keluvchi ilmiy zamonaviy metodlar qo'llanilganligida o'z ifodasini topgan;

Himoyaga quyidagi holatlar olib chiqiladi:

- jismoniy tarbiya dars qismlari mazmunining jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llash jarayonini asoslash;

- jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning yangi pedagogik texnologiyasini qo'llagan holda o'quvchilarni ta'lim yo'nalishlarini erkin tanlovi asosidagi jismoniy tarbiya bo'yicha-shaxsiy faolligiga erishish yo'llarini aniqlash;

- dars mashg'ulotlar mazmunini tanlashning ishlab chiqilgan tashkiliy-pedagogik mezonlari tahlili.

Tadqiqotning tarkibiy tuzilishi. Tadqiqot kirish, uch bob, umumiy xulosa, adabiyotlar ruyxati hamda ilovalardan iborat bo'lib, umumiy hajmi 70 betni tashkil etadi.

I BOB. JISMONIY TARBIYA VA MADANIYAT DARSLARINI TASHKIL ETISHNING NAZARIY-AMALIY PEDAGOGIK ASOSLARI

1.1. Jismoniy tarbiya o'qituvchisida zamonaviy pedagogik texnologiyani tarkib toptirish pedagogik muammo sifatida

Respublikamizda amalga oshirilayotgan «Ta'lim to'g'risida»gi qonun hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning asosiy maqsadi ta'lim tizimini jahon talablari darajasida isloh qilishdan iborat bo'lib, bunda amalga oshirilishi lozim bo'lgan asosiy yo'nalishlardan biri o'quvchilar jismoniy tarbiya bo'yicha tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat. Mamlakatimizda izchil ravishda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash milliy modelining asosiy g'oyasi barkamol kasb egasini tarbiyalashdan iboratdir. Islohotlar natijasi sifatida shakllantiriladigan barkamol shaxsning mustaqil va ijodiy fikrlash sifatlarini tarbiyalash umumiy o'rta ta'lim muassasalarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu borada o'quvchilarning darsdan tashqari mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish aloxida ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganligining dastlabki davrlaridanoq jahon taraqqiyotida muhim o'ringa ega milliy ma'naviyatimiz asosida Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish bosh maqsad etib belgilandi. Ushbu buyuk maqsadga erishishda asosiy e'tibor yosh avlodni barkamol, ma'naviy va jismonan sog'lom, yuqori malakali kasb egasi qilib tarbiyalashga qaratilganligi milliy an'analarimiz, mentalitetimizning o'ziga xos ifodalanishidir. Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan taklif etilgan va respublikamizda izchil amalga oshirib borilayotgan kadrlar tayyorlash milliy modeli bugungi kunda jahon miqyosida e'tirof etildi va o'zining dastlabki natijalarini bermoqda.

Biroq, qayd etilgan yutuqlar bilan birga, jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim tizimini yanada rivojlantirish uchun to'laqonli xizmat qilmayotgan sohalar ham mavjud. Jumladan, o'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha bilim va

ko'nikmalarini dars jarayonida shakllantirish, yangi pedagogik texnologiyalar asosida mashg'ulotlarni tashkil qilishda tizimlilik, maqsadga yo'naltirilganlik yetarlicha o'z aksini topmay kelmoqda.

Mazkur muammo uzoq yillar davomida pedagog olimlar tomonidan respublikada va xorijda keng tadqiq etilgan. Jumladan, Atutov P.R., Bato'shev S.YA., Bospalko V.P., Matveyev L.P., Minayev B.N., SHiyan B.M., Atayev A.K., Abdullayev A., YArashev K., Koralevskiy V.V., Korotova I.V., Mitronin V.P., Kryuchkov A.F., Txorjevskiy D.A. va boshqalar muammoning texnologik asoslari, jismoniy tarbiya darslarini, darsdan tashqari ishlarini hamda yoshlarning faoliyatini nazariy ta'lim bilan bog'lab olib borish masalalarini o'z ilmiy tadqiqot ishlarida yoritganlar.

O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlikga yo'llash ishlarida ularning ijodkorlik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir. Pedagog olimlarning fikrlarini tahlil qilib, tadqiqotimizning eksperiment natijalariga tayangan holda biz maktabda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'naltirishda texnik ijodkorlik va qishloq xo'jalik tajribachiligining rivojlanishi o'quvchilarning g'oyaviy-siyosiy, mehnat, ahloqiy, jismoniy va estetik tarbiyasi birligi asosida ularni milliy mafkuramiz asosida tarbiyalashga majmuaviy yondoshish g'oyalarini amalga oshirishda yordam beradi degan xulosaga keldik.

Bunda bizning tadqiqot ishimiz natijasiga ko'ra maktab pedagogika kengashi va o'quvchilar tashkilotlari ilmiy-texnik, tajribachilik, izlanish ishlarini rivojlantirishga umumiy rahbarlikni amalga oshirsa, mehnat o'qituvchisi ota-onalar va o'quvchilar faollari bilan hamkorlikda maktabda to'garaklarni, o'quvchilar birlashmalarining turli kasblarning ilg'or vakillari bilan uchrashuvlar, suhbatlar, sayohatlar tashkil qiladi. Sportning ayrim tarmoqlariga ko'proq qiziqadigan o'quvchilarni aniqlaydi hamda ularga tumanda, shaharda joylashgan maktabdan tashqari muassasalardagi o'ziga mos to'garakni topishda yordamlashadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotidagi tarixiy kunlarga bag'ishlangan maktab kechalarini tayyorlash va o'tkazishga jalb qiladi.

Demak, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki o'quvchilarni dars mashg'ulotlari va darsdan tashqari vaqtlarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llash ishlarini uyushtirishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi asosiy bo'g'in hisoblanadi. Albatta, u o'z faoliyatini dastlab ta'lim standartlari asosida olib borishi talab etiladi. Zero, jismoniy tarbiyaning vazifalari Davlat ta'lim standartlari (DTS) va o'quv dasturida ifodalangan. Ushbu hujjatlarda maktabdagi jismoniy tarbiya va tarbiyasining maqsadi izchil ta'riflanib, bu to'g'rida sportga muhabbat va sport ahliga hurmat tuyg'usini singdirishdan, o'quvchilarni hozirgi zamon sporti asoslari bilan tanishtirishdan ularni jismoniy tarbiya ko'nikmalari va mahoratini hosil qilishdan, ongli ravishda jismoniy tayyorgarlikka undashdan iboratligi ta'kidlangan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari turli davrlarda turlicha tashkil etib kelingan. Uning maqsad va vazifalari ham xilma-xil bo'lgan. Bu holatlar o'z navbatida jismoniy tarbiya atamasini o'ziga xos tushunishni taqozo etgan. Jismoniy tarbiya tushunchasiga izoh berishdan oldin, umuman mazkur sohaga daxldor tushuncha va iboralarni sanab o'tish ma'qul bo'lar edi.

Ularning asosiylariga quyidagilarni kiritish mumkin: jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim, jismoniy mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy ulg'ayish, jismoniy kamolot, jismoniy mahorat, jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar va boshqalar.

Jismoniy tarbiya – inson hayotining boshidan oxirigacha davom etadigan, organizmni har tomonlama takomillashtiradigan, hayot uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini yosh davrlariga mos holda o'zgartirib boradigan pedagogik jarayondir.

Pedagogika fanida ta'lim va tarbiya tushunchalari o'zaro bir-biri bilan aloqada bo'lgan, biri ikkinchisini to'ldirib boradigan inson faoliyatining turlari deb hisoblanadi.

Tarbiya ijtimoiy tajribani, insonlar tomonidan to'plangan ijobiy fazilatlarini yosh avlodga o'tkazish, singdirish jarayonidir.

Ta'lim esa insonning aqlini, moddiy borliq haqidagi ma'lumotlarni, jamiyat va tabiat taraqqiyotining qonuniyatlarini, ilm-fan yutuqlari va ularning amaliyotga tadbiqini o'rganish jarayonidir.

Jismoniy tarbiya tushunchasiga berilgan ta'rifda ma'lum darajada tarbiyaning ta'lim bilan uzviy bog'liqligi e'tiborga olingan. Biz o'rgangan pedagogik va psixologik adabiyotlarda insonning shaxs sifatidagi kamolotida aqliy va axloqiy tarbiyaga kuchli ahamiyat berilganligi alohida ajralib turgani sezildi. Ammo nazarimizda jismoniy tarbiya ikkinchi darajada turgandek his qilingan bo'lsada, jismoniy tarbiasiz, aniqrog'i jismoniy tarbiyaning ta'sirisiz, na aqliy va na axloqiy tarbiya mukammal bo'lmasligi e'tirof etilgan.

Jismoniy tarbiya inson organizmini morfologik va funksional jihatlardan takomillashtiradi. Bu degani, tanadagi barcha a'zolari normal rivojlanishi, jumladan bosh miya va oliy nerv sistemasini to'g'ri shakllanishi hamda faoliyat yuritishini ma'lum normaga solishi deb tushunish mumkin.

Bosh miya, oliy nerv sistemasi, qon aylanish tizimlari aqliy va boshqa tarbiya yo'nalishlarining nerv-fiziologik asoslari bo'lishi mumkinligini e'tirof etganda, beixtiyor jismoniy tarbiya insonni komillikka olib boruvchi asosiy tarbiya turi ekanligi tan olinadi.

Jismoniy tarbiya organizmni mukammal rivojlanishini yo'lga qo'yishi bilan birga, tananing sog'lom bo'lishini, har qanday tashqi yuklamaga chidamliligini ham ta'minlaydi. Insondagi irodaviy sifatlar jismoniy tarbiya bilan shug'ullanganda bir necha baravar ustun bo'lishi olimlar tomonidan isbotlangan.

Jismoniy tarbiya kuch, chaqqonlik, tezkorlik kabi inson uchun hayot yo'lida doimiy kerak bo'ladigan sifatlarni tarkib toptiradi. Bu o'z navbatida mehnat faoliyatini samarali bo'lishiga hissa qo'shadi. Har qanday boshlagan ishni oxiriga yetkazish, kutilgan natijalarni qo'lga kiritish ko'nikmalari tezroq tarkib topadi.

Jismoniy tarbiya kishilarda insonparvarlik va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantiradi. Vatan manfaatlarini himoya qilish, zarur bo'lsa nafaqat kuchini, balki hayotini bag'ishlashga odatlantiradi.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy ahamiyatga molik bo'lgan hodisadir. U insonning sihat-salomatligini yaxshilaydi, har taraflama rivojlanishini amalga oshiradi. O'zi, millati va xalqi uchun unumli mehnat qilishga, bozor iqtisodiyoti sharoitida erkin faoliyat yuritishga, o'z imkoniyatlarini to'la namoyon etishga o'rgatadi. Vatanning shonu-shuhratini dunyoga yoyishga, zarur bo'lsa har qanday g'arazli kuchlardan ehtiyot qilishga, mardonavor himoya qilishga tayyorlaydi.

Qadim zamonlardan beri jismoniy tarbiyaning inson hayotidagi beqiyos o'rni to'g'ri tushunilgan holda, uni qanday qilib samarali bo'lishini ilmiy-pedagogik muammo sifatida o'rganib kelinadi.

Xalq og'zaki ijodi namunalarida, dostonlarda, ertak va afsonalarda, maqol va matallarda jismoniy tarbiya yuksak baholanib kelingan. Diniy manbalarda; «Qur'on» va payg'ambarimizning hadislarida jismoniy yetuklik nihoyatda qadrlangan.

YOzma pedagogik adabiyotning paydo bo'lishi jismoniy tarbiyaning nazariy asoslarini tarkib topishi va rivojlanishiga zamin hozirladi. Ota-bobolarimizdan bebaho madaniy va ma'rifiy yodgorlik sifatida yaratilgan va bizgacha yetib kelgan «Avesto» kitobida jismoniy tarbiya haqida ko'p yaxshi fikrlar aytilgan. Kuchlilik, chaqqonlik, mardlik, chidamlilik, qora kuchlarga nisbatan mardonavor kurashish jismoniy tarbiyaning qirralari sifatida ulug'langan. Adolat, haqiqatgo'ylik, mehnatsevarlik alohida shakllantirilishi zarur bo'lgan fazilatlar qatoriga kiritilgan.

Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Unsurul Maoliy Kaykovus, Bahovuddin Naqshband, Amir Temur, Muhammad Tarag'ay Ulug'bek, Zahiriddin Muhammad Bobur, Alisher Navoiy, Abdulla Avloniy kabi buyuk alommalarimiz jismoniy tarbiya va shaxs kamolati haqida qimmatli fikrlar bildirganlar.

Ayniqsa Abu Ali ibn Sino inson salomatligini saqlash, tibbiy yordam ko'rsatish haqidagi ta'limotlarini yaratganlarida birinchi o'ringa jismoniy tarbiyani qo'ygan. Uning fikricha xastalikni davolashdan ko'ra oldini olish afzal

hisoblanadi. Buning uchun har bir kishi muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishi kerakligi uqdirilgan.

Abu Nasr Farobiy ham fozil odamlar yashaydigan shahar aholisi kuchli, chaqqon, mehnatsevar, uquvli va sog'lom bo'lishi kerakligini aytgan.

Zahiriddin Muhammad Bobur «Boburnoma» asarida ta'rif-tavsif etgan kishilarning ko'pchiligidagi jismoniy sifatlarga yuqori baho bergan. O'zi ham shoh, sarkarda, olim va shoir bo'lishi bilan birga jismoniy mashqlar va chiniqishni o'ta qadrlagan inson ekanligi bayon etilgan.

Abdulla Avloniy «Turkiy guliston yohud axloq» nomli asarida «badan tarbiyasi»ga alohida e'tibor qaratgan. Badan tarbiyasi boshqa barcha tarbiyalar uchun zamin hozirlaydi deb uqtirgan.

CHet el olimlari ham jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. Arastu, Aflotun, Suqrot kabi antik davr olimlari quldorlarning farzandlariga jismoniy tarbiya berishning nazariy asoslarini ishlab chiqishga harakat qilganlar. Ular har bir tarbiya ko'rgan shaxs jismonan kuchli bo'lishini, qilichbozlik, nayza uloqtirish, otda chopish, suvda suzish, qiyinchilikka chidash kabi jismoniy sifatlarga ega bo'lishi kerak deb hisoblaganlar.

Fransua Rable «Gargantua va Pantagruel» nomli roman traktatida aqliy tarbiya bilan bir qatorda jismoniy tarbiya inson kamolotini belgilashini ta'riflagan.

Italiyalik Tomazzo Kampanella, buyuk chex pedagogi YAn Amos Komenskiy, shveysariyalik Iogann Genrix Pestalotssi, shotlandiyalik Robert Ouen, nemis olimi Iogann Gerbart, amerikalik Jon Dyui va boshqalar pedagogik ta'limotlarida jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor berdilar.

Rus pedagoglaridan K.D.Ushinskiy, I.N,Betskiy, N.I,Novikov, N.I.Pirogov, I.M.Sechenov, ye.A..Pokrovskiy, ye.M.Dementev, P.F.Lesgaft va boshqalar jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy asoslanishiga o'zlarining hissalarini qo'shganlar.

Haqli ravishda Petr Fransevich Lesgaftni (1837-1909 yillar) Rossiyadagi jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslarini yaratgan olim deb hisoblaydilar. Uning

«Anatomiyaning jismoniy tarbiyaga munosabati va maktabda jismoniy ta'limning asosiy vazifasi», «Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasiga doir qo'llanma», «Nazariy anatomiya asoslari», «oila tarbiyasi» nomli asarlarida jismoniy tarbiyaning ilmiy-nazariy asoslari bilan birga, amaliyotga tadbiq etish metodikasi masalalari ishlab chiqilgan.

P.F.Lesgaft o'zidan oldingi jismoniy tarbiya nazariyotchilaridan farqli o'laroq, jismoniy ta'lim atamasini ishlatgan. Uning fikricha butun jismoniy tayyorgarlik tizimida asosiy o'rinni ta'lim egallashi zarur. Jismoniy ta'lim aqliy ta'lim bilan uzviy bog'liq bo'lgandagina uning ta'siri samarali bo'ladi deb hisoblagan.

P.F.Lesgaftning fikricha har qanday ta'limning asosiy maqsadi odamning shaxsiy manfaatini emas, balki jamiyatga foyda keltirishini birinchi o'ringa qo'yishga erishishdan iborat bo'lmog'i lozim. Inson ijodiy fikrlaydigan, mustaqil va faol mashq qiladigan, hosil bo'lgan narsalarni bir-biridan farq qiladigan, ularni bir-biri bilan taqqoslay olish hamda o'zicha baholay oladigan, ya'ni tahlil qila olishni jismoniy ta'limning eng muhim vazifalaridan biri deb hisoblagan.

P.F.Lesgaft har tomonlama kamol topgan shaxsni tarbiyalash tarafdori bo'lgan. Uning fikricha har taraflama kamol topishgina juda oz kuch sarflab, juda qisqa vaqt orasida eng yaxshi natijalarga erishib ishlash imkonini beradi.

Jismoniy ta'lim shug'ullanuvchining yoshiga, jinsiy va individual xususiyatlariga mos holda amalga oshirishning tarafdori bo'lgan. Asta-sekin murakkablashib borishi, ko'nikma va malakalarning mukammal bo'lishi kerakligi qayd etilgan.

P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qituvchi tushuntirishi orqali tashkil etishning tarafdori bo'lgan. SHaxsiy namuna sifatida ko'rsatib berishni ma'qullamagan. Tarbiyalanuvchi fikr yuritmaydigan, mexanik tarzda bajaradigan bo'lib qoladi deb sanagan.

Uning ta'limoti asosida jismoniy ta'lim aqlga suyanishi, aqlni ishlatgan holda jismoniy ko'nikma va malakalar hosil qilishi, takomillashtirib borib, jismoniy mahorat va madaniyatga aylantirish kerakligi ta'kidlangan.

P.F.Lesgaft ommaviy jismoniy ta'limning tarafdori sifatida barcha turdagi o'quv muassasalarida jismoniy mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan reja va dasturlar asosida olib borishning targ'ibotchisi bo'lgan va o'zining barcha bilim va tajribalarini shunga qaratgan. Nafaqat Rossiyada, balki butun dunyo miqyosida uning jismoniy tarbiya tizimi haqidagi ta'limoti ijobiy ahamiyat kasb etadi va hozirgi davrgacha dolzarbligini yo'qotmasdan kelmoqda.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari sho'rolar tuzumi davrida tubdan qayta ko'rib chiqildi va ma'lum darajada mafkuraviylashtirildi. SHunday bo'lsada XX asrda dunyo miqyosida e'tiborga loyiq ta'limotlar paydo bo'ldi. Bu ta'limotlar insonning jismoniy kamolatini va imkoniyatlarining chegarasini ancha kengaytirdi. Jismoniy tarbiya, sport musobaqalari, xalq o'yinlari dunyo miqyosida keng yoyilib boshladi. Turli xalqlarning jismoniy tarbiya va sport o'yinlari xalqaro miqyosda tarqalib, baynalminalchilik va vatanparvarlik tuyg'ulari kuchliroq shakllanadigan darajaga yetdi.

Bu davrdagi va sharoitdagi jismoniy tarbiyani tashkil etishning ilmiy-pedagogik asoslarini ishlab chiqishda A.D.Novikov, L.P.Matveyev, V.A.Ashmarin, CH.T.Ivankov, N.I.Ponomarev, V.V.Popechenko, B.M.SHIyan, R.Abdumalikov, A.Abdullayev, A.Akramov, F.Nasriddinov, F.Kerimov, F.Xo'jayev, K.YArashev va boshqa olimlar faol ishtirok etdilar.

A.D.Novikov va L.P.Matveyevlar jismoniy tarbiyaning nazariyasi va o'qitish metodikasiga doir ko'pgina asarlar yozgan. Ular olib borgan tadqiqotlarning asosi mavzusi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi muammolari bo'lib, fan sifatida shakllanishi, jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari, vositalari, asosiy prinsiplari, jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya yo'nalishlari bilan uzviy bog'liqligi va jismoniy ta'limning qonun-qoidalarini o'rganishga qaratilgan.

Jismoniy ta'limning didaktik asoslari pedagogika fani qonuniyatlariga chuqur bog'langan holda bayon etilgan. Ba'zi hollarda ayrim didaktik masalalar jismoniy tarbiya berish muammolari bilan aralash holda talqin etilgan. Masalan, jismoniy mashq mashg'ulotlarining shakllari, sport trenirovkasi, amaliy jismoniy tayyorgarlik jismoniy ta'lim sifatida o'rganilishi, didaktik muammo sifatida tadqiq etilsa ma'qul bo'lar edi.

O'zbekistonlik olimlar sho'rolar tuzumi davrida jismoniy tarbiyaning ilmiy-nazariy asoslari va uni o'qitish metodikasi bo'yicha olib borgan tadqiqotlari to'laligicha rus olimlarining g'oyalariga aynan mos kelar edi.

Mustaqillikka erishgandan keyingi davrda milliy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi muammolarini ishlab chiqishga jadallik bilan kirishdilar va e'tiborga loyiq natijalarga erishganligini mamnuniyat bilan qayd etish o'rinli bo'lar edi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti professor-o'qituvchilari, farg'onalik olimlar bu yo'nalishda samarali ilmiy faoliyat yuritishmoqdalar. A.Akramovning «O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi», K.Nurmuhammedovning «Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy –iqtisodiy muammolari», Nasriddinov F. va E.SHoternikovlarning «Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport», K.YArashevning «Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish» nomli kitoblarida jismoniy tarbiyaning tashkiliy, iqtisodiy va ma'naviy-ma'rifiy masalalari o'rganib chiqilgan.

R.Abdumalikov, Abdullayev A., F.Karimov, R.Salomov, K.Mahkamjonov, T.Usmonxo'jayev, T.YUnusov va boshqalar⁶ bevosita jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi muammolarini tadqiq etganlar.

Ularning tadqiqotlarida O'zbekiston sharoitida jismoniy tarbiyani tashkil etish, o'qitish va yuksak mahoratli sportchilar tayyorlashning nazariy va amaliy masalalari o'z ifodasini topgan. Ma'lum darajada rossiyalik olimlarning

⁶ Абдумаликов Р., Абдуллаев А. ва бoшқалар. Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари. Т., ЎзДЖТИ нашриёти, 1996.

Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.К. жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Фарғона, 2001.
Каримов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., ЎзДЖТИ нашриёти, 2001.

(A.D.Novikov, L.P.Matveyev) ta'siri sezilsada, milliy jismoniy tarbiya muammolari hal etilganligi bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya va ta'limning uzviy bog'liqligi saqlangan hoda alohida-alohida tadqiq etilgan.

YUqorida ko'rib chiqilgan tadqiqotlarda didaktikaning bir qator masalalari jismoniy ta'lim-tarbiya talablariga moslashtirilgan holda o'z ilmiy yechimlarini topganligini ko'rsatib o'tishni lozim topdik.

Birinchi navbatda ta'lim jarayoni va uning tarkibiy qismlari tahlil etilgan. O'quvchi yoshlarda bilim, ko'nikma va malakalarning hosil bo'lishi, takomillashib borishi va amaliyotdagi tadbiqu ma'lum qonuniyatlarga bog'liq ekanligi, ulardan tashqari jismoniy tarbiya berishning o'ziga xos prinsiplari aniq ko'rsatilgan.

Ikkinchidan, jismoniy ta'limning nimalardan iborat bo'lishi va turli yoshdagi, jinsiy va individual tafovutga ega bo'lganlari uchun mos mazmun tanlash zarurligi aniq ko'rsatilgan. Ta'lim mazmunining milliylashtirilganligi e'tiborga loyiq holat hisoblanadi.

Uchinchidan, ta'lim metodlari batafsil tadqiq etilgan holda qanday qilib ulardan samarali foydalanish yo'llari ko'rsatilgan.

Ta'limning og'zaki, amaliy, mashq qildirish, qisman izlanuvchanlik va ijodiy o'zlashtirish metodlari batafsil yoritilgan.

To'rtinchidan, ta'limni tashkil etishning shakllari an'anaviy va zamonaviy talablar asosida ishlab chiqilgan bo'lib, ularni bajarishning xususiyatlari to'g'ri ochib berilgan.

Beshinchidan, o'quvchi tomonidan o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalar tekshirilishi, nazorat qilinishi va baholanishi zarur. Bu didaktik masala ham o'zining to'g'ri yechimini topgan.

Qayd etilgan muammolarning ilmiy tahlili va amaliyotga tadbiqu etilishida munozaraga sabab bo'ladigan joylari ham yo'q emas. Agar ilmda u yoki bu masalaga faqatgina bitta to'g'ri yo'l bo'ladi deb qaralsa rivojlanish to'htab qolgan bo'lar edi. Har xil yondoshuvlar va qarashlar fanning, ilm sohalarining rivojlanishi uchun xizmat qilishini esdan chiqarmaslik kerak.

SHunday bo'lsada, bizning nazarimizda jismoniy ta'lim-tarbiya masalalarining zamonaviy pedagogik texnologiyalar talablari asosida ishlab chiqilishga harakat qilinmagani, interfaol metodlarning keng ko'lamda tadbiq etilmagani, ta'limning muammoli usularidan foydalanishga e'tibor berilmagani e'tirozga loyiq hol deb hisoblash mumkin.

Quyidagi faslda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ilmiy-nazariy asoslari va ulardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda foydalanish haqida mulohaza yuritiladi.

1.2. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarning mavjud ahvoli

Pedagogika fani taraqqiyotining so'ngi bosqichida qo'lga kiritilgan yangiliklar juda ko'p bo'lishiga qaramasdan, oldingilaridan keskin farq qiladigan, pedagogik faoliyatni keskin o'zgartirishni taqozo etadigan yangilik – bu pedagogik jarayonni texnologik asoslarda yo'lga qo'yishdan iboratdir.

O'tgan asrning 50-60 yillarida dunyodagi rivojlangan mamlakatlarda an'anaviy ta'lim tizimidan qoniqmaslik, mazmun-mohiyat jihatidan butunlay yangi, bilim berish va aqliy kamolotga erishishning ilmiy asoslangan tizimini yaratishga intilash kuchaydi.

Bu harakatlarning natijasi sifatida hamkorlik pedagogikasi, bunyodkorlik va ijodkorlik pedagogikasi, ta'lim jarayonini optimallashtirish va faollashtirish, muammoli ta'lim kabi pedagogik tushunchalar paydo bo'ldi. AQSH va bir qator boshqa davlatlarda ilg'or pedagogik texnologiyalar ishlab chiqildi va amaliyotga keng ko'lamda tadbqiq etib boshlandi.

1980 yillarda Rossiyaning yetakchi pedagog va psixolog olimlari zamonaviy pedagogik texnologiyalarni o'rganib, tanqidiy tahlil qilgan holda, uning afzallik tomonlari haqida fikr bildirib boshlaganlar (V.P.Bespalko, M.V.Klarin, B.Nikondrov, T.A.Ilina va boshqalar).

O'zbekistonda zamonaviy pedagogik texnologiyalar haqida dastlabki tadqiqotlar va ilmiy yondoshuvlar 1990 yillarda paydo bo'ldi.

Mustaqillikka erishgandan keyingi davrlarda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ilmiy-nazariy asoslari o'rganilish bilan birga, O'zbekiston sharoitiga mos keladigan variantlari ishlab chiqildi. Ularni ta'lim-tarbiya jarayoniga tadbqiq etish dastavval tajriba sifatida va keyinchalik, ta'limning samarali tizimi shaklida joriy etildi.

O'zbekistonda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ilmiy-nazariy asoslarini ishlab chiqishda N.Azizxo'jayeva, F.Avliyoqulov, Habdukarimov, J.

Yo'ldoshev, M.Ochilov, N.Sayidahmedov, E.G'oziyev, O'.Tolipov, B.L.Faberman, S.Og'ayev, H.Qarshiboyev, CH.Mirzayev va boshqalar samarali faoliyat yuritdilar. Ularning tadqiqotlari asosida umumiy ta'lim maktablarida, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlari va malaka oshirish tizimi muassasalarida pedagogik texnologiyalardan unumli foydalanib kelinmoqda.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning mohiyati haqida so'z borganda, avvalo uning ta'rifiga aniqlik kiritish zarur deb hisoblaymiz.

Hozirgi paytgacha barcha talablarga javob beradigan, hamma tomonidan birdek qabul qilingan ta'rifning bo'lmaganligi sababli bir-biridan farq qiladigan qoidalar uchrab turadi. YUNESKO ma'qullagan ta'rif quyidagicha: «Pedagogik texnologiya – bu, ta'lim shakllarini optimallashtirish maqsadida texnik vositalar, inson salohiyati hamda ularning o'zaro ta'sirini inobatga olib, o'qitish va bilim o'zlashtirishning barcha jarayonlarini aniqlash, yaratish va qo'llashning tizimli metodidir» («Ilg'or pedagogik texnologiyalar», Toshkent, 1999. 3-bet).

Boshqa mualliflar tomonidan berilgan ayrim ta'riflarni e'tiboringizga havola etamiz:

«Pedagogik texnologiya – amaliyotga joriy etish mumkin bo'lgan ma'lum pedagogik tizim loyihasidir».

«Pedagogik texnologiya – oldindan belgilangan, loyihalashtirilgan o'quv-tarbiya jarayonini izchil amalga oshirishdir».

«Pedagogik texnologiya- ta'lim-tarbiyadan ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'quv jarayonida qo'llaniladigan usullar, vositalar majmuidir».

Professor M.Ochilov yuqoridagi ta'riflarni tahlil qilgan holda quyidagi ta'rifni tavsiya etadi: «Pedagogik texnologiya – tizimli, texnologik yondoshuvlar asosida ta'lim shakllarini qulaylashtirish, natijasini kafolatlash va xolisona baholash uchun inson salohiyati hamda texnik vositalarning o'zaro ta'sirini inobatga olib, ta'lim

maqsadlarini oydinlashtirib, o'qitish va bilim o'zlashtirish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmuidir»⁷.

Barcha ta'riflarda pedagogik texnologiyalarning ma'lum bir qirralari aks etganligi aniq-oydin sezilib turadi. SHuning uchun ham bizning tasavvurimizda pedagogik texnologiya haqida hosil bo'lgan tushunchalar; ta'lim jarayonini har tomonlama mukammal loyihalashtirish, aniq maqsadlar qo'yish va ularga erishishning kafolatlanganligi, bunda inson salohiyatining ta'lim vositalari, qoida va metodlarning uyg'unlashuvi hamda eng maqbul shakllarda amalga oshuvining tizimli holatidan iboratdir.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilim beruvchini (o'qituvchi) va bilim oluvchini (o'quvchi) ta'lim jarayonida faol bo'lishini, ongini batamom o'zlashtirayotgan o'quv materialiga qaratishni taqoza etadi. O'qituvchi, ayniqsa ta'lim mazmunini texnologik loyihaga aylantirish jarayonida, o'ta chuqur bilimga ega bo'lishi, eng kichik detallargacha e'tiborida saqlashi va ularni loyiha mazmuniga kiritishga erishmog'i darkor. O'quv materialini texnologik loyihaga aylantirish qanday tartibda bo'ladi, qanday qoidalarga amal qiladi, nima bilan boshlanib, nima bilan yakunlanadi, degan savollar paydo bo'lishi tabiiy. Biz quyida pedagogik texnologiya loyihasi tarkibiy qismlari haqida ma'lumot bermoqchimiz.

Loyiha o'rganiladigan mavzuning nomidan boshlanadi. Mavzuning mazmuni asosiy savollarga bo'linadi. Savollar mavzu ichidagi tugallangan fikrlarda va keyingisidan ma'lum darajada farqlanadigan tushunchalarni qamrab oladi.

Savollar sun'iy tarzda ko'paytirilmasligi va kamaytirilmasligi kerak. Bu yerda loyihalashtiruvchining bilimi va mahorati katta rol o'ynadi.

Mavzu asosiy savollarga bo'lingandan keyin loyihaning ikkinchi elementi, ya'ni tayanch tushuncha va iboralar yozib chiqiladi. Mazkur mavzu uchun ahamiyatli bo'lgan asosiy tushunchalar alohida-alohida qayd etiladi. Ularning ma'nosi mazmunning ichida izohlanadi. Lekin bilim oluvchi tayanch

⁷ Халқ таълими, 1999 йил, №6 сон, 34 бет.

tushunchalarni mazmunning boshida ko'rib, nimalarga e'tiborini qataish kerakligini bilib oladi.

Loyihaning uchinchi elementi maqsadlar tizimi hisoblanadi. Bu yerda har bir asosiy savol uchun alohida maqsadlar qo'yiladi. Avvalo o'qituvchining maqsadlari (ta'limning, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi) va bilim oluvchilarning maqsadlari (identiv o'quv maqsadlari) ketma-ketlikda aniq belgilanib chiqiladi.

Bilim oluvchilar uchun qo'yiladigan maqsadlar identiv o'quv maqsadlari yoki o'quvchilarning mashg'ulot davomidagi o'quv vazifalari deb ham ataladi. Bilim oluvchilarning o'quv vazifalari aniqlanganidek pedagogik texnologiyalarning yana bir qoidasiga amal qilinadi.

Pedagogika va psixologiya fanlari o'quvchilar tomonidan bilim asoslari o'zlashtirilganda to'rtta bilim egallash darajalarini ilmiy asoslaganlar. Birinchi o'rinda bilish- tushunish darajasi turadi. Bunda bilim oluvchining ongiga asosiy tushuncha va ma'lumotlar yetkazib beriladi. Sezgi va idrok asosidagi dastlabki, yuzaki bilimlar tarkib topadi.

Ikkinchi bosqich reproduktiv daraja hisoblanib, o'quvchi tomonidan qabul qilingan axborot va ma'lumotlar esga olinadi, esda saqlanadi, kerak bo'lganda qayta esga tushuriladi. So'zlab berish, aks ettirish, qayta ifodalash kabi ta'limiy vazifalar bajariladigan bo'ladi. Bu darajada o'quvchi ongida aniq tasavvurlar hosil bo'ladi.

Bilim egallashning uchinchi darajasi produktiv, ya'ni samarali daraja hisoblanadi. Bunda o'quvchi o'zlashtirgan bilimlar asosida ko'nikma va malakalarga ega bo'lgan, ularni amaliyotda qo'llay oladigan va tegishli natijalarni qo'lga kiritadigan bo'lishadi.

Jismoniy tarbiya tili bilan aytganda sport mahorati va madaniyati shakllangan holat tushuniladi.

Bilim olishning eng yuqori darajasi ijdiy o'zlashtirish hisoblanadi. O'quvchi oldingi uch boskich darajasiga erishgan va egallagan bilimlarni boyitish,

takomillashtirish, o'zgartirish, o'zining nuqtayi nazariga ega bo'lishi, tanqidiy baholay olish darajasiga erishadi.

Identiv o'quv maqsadlari mana shu o'zlashtirish darajalariga moslashtirilgan holda belgilanadi. Savolning mazmuniga qarab tegishli murakkablikdagi maqsadlar qo'yiladi. Amerikalik olim B.Blum ta'limiy maqsadlar qo'yish ketma-ketligi (taksonomiyasi) ni ishlab chiqqan. Unga ko'ra bilimlarni egallash olti darajaga ajratilgan:

Bilish; Tushunish; Tatbiq etish; Analiz (tahlil);Sintez (umumlashtirish); Baholash.

Identiv o'quv maqsadlarini qo'yishda bu tartibga amal qilish uchun tegishli fe'llardan foydalaniladi. quyida namuna uchun o'zlashtirish darajalariga mos keladigan fe'llar ko'rsatilgan jadvalni e'tiboringizga havola etamiz. Loyihaning to'rtinchi qismi savolning mazmunini o'z ichiga oladi. Mazmun o'quv dasturi va darslik doirasida bayon etiladi. Mazmunning ichida tayanch tushuncha va iboralar alohida e'tibor berilgan holda izohlanadi.

B.Blum taksonomiyasi bo'yicha o'quv maqsadlari kategoriyalariga mos keladigan fe'llar ro'yxati.

Bilish	Ma'lumot beradi	Aks ettiradi
	Esga tushiradi	Ko'chiradi
	Axborot beradi	Belgilaydi
	Aytadi	Takrorlaydi
	YOzadi	Bayon qiladi
	Talaffuz qiladi	Esda saqlaydi
Tushunish	Aniqlaydi	Izohlaydi
	Tushuntiradi	Almashtiradi
	Farqlaydi	Tasvirlaydi
	SHarhlaydi	Uqtiradi
	Ifodalaydi	Qayta ishlaydi
	Ochadi	Tushuncha beradi
Tatbiq etish	Foydalanadi	Amalga oshiradi
	Qo'llaydi	Ko'rsatadi
	Namoyish etadi	Tugallaydi
	Ishga soladi	Natijaga erishadi
	Bajaradi	

	Sinab ko'radi	
Analiz (tahlil qilish)	Ajratadi	Tasniflaydi
	Bo'ladi	Toifalaydi
	Maydalaydi	Guruhlashtiradi
	Tahlil qiladi	Soddalashtiradi
	Tabaqalarga ajratadi	Ehtimol qiladi
	Turlaydi	Tekshiradi
Sintez (umumlashtirish)	Birlashtiradi	Tizimga soladi
	Yig'adi	Loyihalaydi
	Umumlashtiradi	Mavhumlashtiradi
	Qaror qiladi	Jamlaydi
	Tartibga soladi	Qo'shadi
	Ishlab chiqadi	Murakkablashtiradi
Baholash	Isbotlaydi	Tavsiya qiladi
	Kashf qiladi	Baho beradi
	Asoslaydi	Munosabat bildiradi
	Tashhislaydi	Dalil keltiradi
	Izlab topadi	Maqullaydi

Loyihaning beshinchi elementi nazorat topshiriqlari hisoblanadi. Nazorat topshiriqlari identiv o'quv maqsadlari, bilimlarni o'zlashtirish darajalari va mazmuniga mos holda qo'yiladi. Nazorat topshiriqlari test shaklida, yozma, og'zaki va amaliy tarzda bo'lishi mumkin. Savolning mazmunidan va o'quvchi tomonidan bajarilishi lozim bo'lgan vazifalardan kelib chiqqan holda nazorat topshiriq turlari aniqqlanadi. Nazorat topshiriqlari iloji boricha ko'proq bo'lishi zarur. O'quvchilar nazorat topshiriqlarini bajarish orqali bilimlarini sinab ko'radilar.

O'quvchilarning bilimlari tekshirib reyting asosida tekshirib baholanadi. Har bir asosiy savolga yuqoridagi tartib asosida loyiha tuziladi. Loyihaning so'nggida mavzu yuzasidan umumiy nazorat savollari qo'yiladi. Bu mavzuni yaxlit, bir butun holatda tasavvur etishni, qo'shimcha bilim va tarjimalarni egallashni ta'minlaydi.

Loyiha foydalanishi mumkin bo'lgan adabiyotlar ro'yxati bilan yakunlanadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan qo'llanishi uchun birinchi navbatda yuqorida bayon etilgan tartibda loyiha ishlab chiqiladi. Iloji bo'lgan hollarda o'quv-uslubiy majmua tayyorlanadi. Bu jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini qiziqarli va yuqori saviyada o'tishini ta'minlaydi. Faqat o'qituvchi va o'quvchilar bunday mashg'ulotlarga avvalo ruhiy jihatdan tayyor bo'lishi kerak. Yillar davomida hosil bo'lgan tajriba, ko'nikma va malakalar, ayniqsa streotiplar (qoliplangan odatlar) halaqit berishi mumkin. O'qituvchi buni yengishi, o'zini va o'quvchilarni tayyorlashi zarur bo'ladi.

Buning uchun noan'anaviy mashg'ulot shakllari va turlarini, ularni tashkil etishning metodikasini yaxshi egallash talab qilinadi. So'nggi paytlarda interfaol metodlardan foydalanish ommaviy tus olmoqda. O'qituvchi va o'quvchilarni faollashtirib, mashg'ulotdagi asosiy figuraga aylantirishi har bir o'quvchi o'zini mashg'ulotning asosiy bajaruvchisi deb his etmog'i darkor. Barcha o'quvchilarni imkoni darajasida fikrlashga, harakat qilishga, jismoniy mashqlarni o'ziga moslashtirgan holda bajarish odatlantiriladi.

Mikroguruhlar tashkil etiladi, ijobiy raqobat muhiti yaratiladi. Har bir o'quvchi o'z jamoasi uchun mas'ul ekanligini doimiy his etib boradi. Zarur bo'lganda sardor vazifasini, ba'zan tashkilotchi, ba'zan bajaruvchi, gohida nazorat qiluvchi rolini bajarish o'quvchilar orasida almashtirib turiladi. O'qituvchi imkon qadar har bir o'quvchiga individual yondashuvni amalga oshirgan holda yondashib, jismoniy rivojlanishini jadallashtiradi.

1- bob bo'yicha xulosalar

1. Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llash muammolari taqlili uning pedagogik masala sifatida o'zining to'laqonli yechimini topmaganligini ko'rsatdi. Bu yo'nalishning ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan tub islohotlar talablariga muvofiqligini ta'minlash uchun o'qitishga eng zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash uslublarini ishlab chiqish, bilim va ko'nikmalarning shakllanganlik darajasini aniqlash, ularni ta'lim tizimiga joriy qilishning samarali shakllarini ishlab chiqish zarur.

2. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga tayyorlash o'quvchilarning barkamol shaxs sifatida tarbiyalash, ijodkorlik qobiliyatlari, ko'nikma va shaxs xislatlarining shakllanishida muqim bosqich bo'lib, o'quv fanlari va darsdan tashhari mashg'ulotlarga ijodiy yondoshish, ta'lim jarayoni hamda kasbiy tarbiyani muammoli ta'lim asosida umumlashtirishga asos bo'ladi.

3. Islohotlar tufayli ta'lim tizimini pedagogik texnologiyalarga oid ishlanmalar bilan ta'minlanish darajasi tobora yaxshilanib bormohda, biroq buning natijasida yuzaga keladigan ulkan didaktik imkoniyatlardan foydalanish uchun yetarli nazariy-uslubiy asos yaratilgan emas. SHu sababli o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish ta'limiga yo'naltirish masalalarini muvvofoqiyatli hal qilishda o'quvchilar kasbiy tarbiyasining maqsad va vazifalarini uzviy aloqadorlikda, ularning jismoniy tarbiya bo'yicha malaka va ko'nikmalarini yanada mukammal o'zlashtirishlariga xizmat qiluvchi faoliyat turi sifatida rivojlantirishni ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab oldik.

II BOB. TADQIQOT ISHINING TASHKIL ETISH USLUBIYATI VA UNI AMALGA OSHIRISH BOSQICHLARI

2.1. Tadqiqot uslublari

- A. Ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili.
- B. Pedagogik kuzatish
- V. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.

2.2. Pedagogik kuzatish

O'quv yilining boshida va oxirida maxsus dars rejasi asosida tajriba va nazorat sinflari o'quvchilarning bilimi, jismoniy tayyorgarligi, rivojlanish darajalari, maxsus testlar orqali aniqlandi. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda dars qismlarini taqsimlash va rejalashtirishning yangi usullari bilan boyitildi. Navoiy shaxrining 12-maktabida 1 sentyabrdan boshlab jismoniy tarbiya darslarida mashqlar yuklamasini me'yorlash modeli qo'llanildi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida 2012-2013 o'quv yilida olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarini tekshirildi, oldingi olingan natijalar solishtirildi hamda matematik statistika usullari bilan olingan ma'lumotlar ishlab chiqildi.

2.3. Tadqiqot usullari

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirish uchun Navoiy shahri 12-sonli maktabida pedagogik eksperiment –tajriba ishlari olib borildi. Bunda ikkitadan sinf eksperimental bo'lib, jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlar nagruzkasi oldindan ishlab chiqilgan me'yor bo'yicha berildi. Nazorat qilingan sinflarda mashqlar nagruzkasini me'yorlashda jismoniy tarbiya o'qituvchisining konspekti asosida o'tkazildi. Tajribada jami 300 dan ziyod o'quvchilar qatnashdi.

2.4. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari.

Jismoniy tarbiya darsida dars qismlari o'rtasida maxsus aloqadorlikni shakllantirish usullari belgilanib olindi. Dars konspektlari ham shunga ko'ra rejalashtirildi. O'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi nagruzka hajmi va

shiddati bolalarning yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda aniqlandi. Maxsus dastur asosida o'tilgan dars samaradorligi tekshirildi va tahlil etildi.

2.5. Tadqiqotning tashkil qilinishi.

Tadqiqotning birinchi bosqichi, ya'ni 2012-2013 o'quv yilida qilinadigan ishlarning ilmiy va amaliy muammolari hamda jismoniy tarbiya darslarida dars qismlarini me'yorlash to'g'risidagi manbalar o'rganildi. Bundan tashqari, tadqiqot o'tkazish hujjatlari, o'quvchilar uchun so'roq varaqalari tayyorlandi.

Maktabda o'tkaziladigan jismoniy tayyorgarlik testlari.

Jismoniy rivojlanishning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchashga oid adabiyotlar bilan tanishib chiqib, tadqiqot modeli yaratildi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida, ya'ni 2012-2013 o'quv yilida jismoniy tarbiya dasturiga kirgan asosiy mashqlar nagruzkasining me'yori ishlab chiqildi. Navoiy shahri 12-maktablarda tadqiqot ishlari olib borish yo'lga qo'yildi. O'quv yilining boshida va oxirida tajriba va nazorat sinflari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, rivojlanish darajalari maxsus testlar orqali aniqlandi. Maktabni soni 7-sentyabrdan boshlab jismoniy tarbiya darslarida mashqlar nagruzkasini me'yorlash modeli qo'llanildi.

Tadqiqotning uchinchi bosqichida 2012-2013 o'quv yilida olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlarini tekshirildi, oldingi olingan natijalar solishtirildi, hamda matematik-statistik usullar bilan olingan ma'lumotlar ishlab chiqildi.

III BOB. JISMONIY MADANIYAT DARS QISMLARINI TASHKIL QILISH VA O'ZARO ALOQADORLIGINI TA'MINLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

3.1. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning ta'lim metodlari

Jismoniy tarbiyaning o'qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim va xarakter faoliyatlari ukituvchidan o'qitishga xos ma'lum usullar va uslubiyatlar (metodlar)ni bilishni talab etadi. Ta'lim (o'qitish)ning uslublari ko'p bo'lishiga qaramay ularning hech biri universal emas. Ta'lim metodlarining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, o'qitish vazifalarini hal qilish uchun nisbatan samaralarini ajratib olishga imkon beradi.

Metod - faoliyatning shunday usuliki, turli sharoitda, turli xildagi shug'ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarni hal etish imkoniyati bo'ladi. Masalan: ko'rgazmalilik metodi bilan harakat faoliyatlarini tanishtirish, uni takomillashtirishning(turli yoshdagi o'quvchilar, kattalar bilan ishlashda) turli xildagi ta'lim vazifalarini hal qilish mumkin.

Metodik usul - bu pedagogning shunday ta'sir faoliyatiki, o'qitishning kandaydir ma'lum bir sharoitida ta'limning xususiy vazifalarini (yoki uning bir qismini) hal etish uchun qo'llaniladi. Masalan: mashqni o'quvchiga yonlamasiga-uzi yon tomoni bilan turib kursatishi.

Uz navbatida, agar metodlar kompleksi(suz bilan ifodalash, kurgaz malilik va amaliy urgan boshlash) orkali kuyilgan vazifani hal qilish mumkin bo'lsa (masalan, sakrashga urganishini), unda metodik usullar tizimi ta'limning anik bir sharoitida metodlarni amalga oshirish, kullashdek xizmatlarni utaydi (masalan, sakrashni ko'rsatishda profillik ko'rsatishni yoki old ko'rinishi, qolaversa, ikkala metodik usulni xam qo'llashga tug'ri keladi). Har bir metodning turli xil metodik usullari bo'lishi mumkin. Ular son-sanoqsiz darajada ko'p bo'lib, ma'lum vaqt mobaynida ayrimlari yo'q bo'lib ketsa, ayrimlarining ko'rinishlari o'zgaradi, o'qituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilari xam vujudga kelib,

amalda qo'llaniladi. Ko'pincha o'qitish darajasiga xos metodik usullar hajmini o'qituvchi (trener) tomoni dan ko'p bilish orqaligina farqlash mumkin.

Tajribasiz o'qituvchilarda ba'zan uslubiyat - metodik usulning tashqi alomatlarini o'zida mujassamlagandek ko'rinishi mumkin. Masalan: ayrim mashqlarni bo'laklarga ajratib o'rgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bo'lmaydi. Bu usul ko'p holda metodik usulga o'xshash bo'ladi.

Ta'limning metodlariga qo'yilgan umumiy talablar. Har qanday konkret xolatda u yoki bu metodni maksadga muvofiq xolda qo'llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

1. Metodning ilmiy asoslanganligi (oliy nerv faoliyati).

2. Qo'yilgan vazifaga o'qitishning muvofiqligi.

Aniq vazifalarning oldindan belgilanmasligi ta'lim metodalarini to'g'ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda "kozyol"dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o'rgatish (o'qitish) vazifasi qo'yilgan bo'lsa, metodni tanlash mumkin bo'lmay qoladi (bo'laklarga ajratish bilan va xarakatni tula bajarish bilan o'qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nibatan aniq vazifa, masalan, "kozyol"dan oyoqlarni sakrashda qo'llar bilan "depsinish"ni o'rgatish qo'yilsa, mashqni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish metodini qo'llashga imkoniyat paydo bo'ladi.

3. Ta'limning tarbiyalash xarakterini shakllantirishi. Xar bir tanlangan metod aynan shu xarakat faoliyatini o'qitishning faqat effektli jarayonini ta'minlash nuqtai nazaridagina baxolanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baholanishi zarur.

4. Metodlarning qo'llanishi ta'lim sistyemasidagi barcha prinsiplarning muvofiqligi va amalga oshirilishiga ta'yanishi lozim. Metodni alohida olingan pritsip bilan aloqasini bir tomonlama izohlash, tushuntirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan: agar o'qituvchi ko'rsatish metodini qo'llagan bo'lsa, uni ko'rgazmalilik prinsipini to'la

amalga oshirayotir degan xulosamiz noto'g'ri bo'lardi. Ma'lumki, bu prinsip qator metodlar tizimi orqaligina amalga oshiriladi.

5. O'quv materiali xususiyatining muvofiqligi.

O'qitish metodlari ma'lum darajada bo'lsa-da jismoniy mashqlarni turlariga bog'liqdir, ayrim xollarda faqat so'z bilan ifodalash metodining o'zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarda esa ko'rsatish metodini ham qo'llab yurishga tugri keladi. O'ynaladigan, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o'qitish o'zining xususiy metodlariga ega emas. Metodlar jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. SHu bilan birga bu turlarning har qaysisi qandaydir darajada bo'lsa-da, bir xil metodik usullardan foydalanishga yo'nalgan bo'lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo'lsa o'qitish natijasi shuncha yaxshi bo'ladi.

6. O'quvchilar individual va guruxni tayyorgarligini muvofiqligi. Masalan, ayrim xarakat faoliyatlarini o'zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun qismlarga ajratib o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo'lganlari uchun esa bu faoliyatni egallashni yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash kerak bo'ladi. So'z bilan ifodalash metodidan foydalanishda o'quvchilar umumiy bilimi darajasi bir muncha yuqori bo'lsa, "viraj" bo'ylab yugurishni tushuntirishda ularni fizika soxasi bo'yicha bilimiga tayanishimiz mumkin bo'ladi.

7. O'qituvchi individual xususiyatlari va imkoniyatlarining muvofiqligi. Albatta, xar bir pedagog ta'limning barcha metodlarini to'la hajmda egallagan bo'lishi lozim. SHunga qaramay, ba'zi o'qituvchilar bir xil metodlarni yaxshi bilishsa, ayrimlari esa boshqasini yaxshi biladilar. Jismoniy tarbiya jarayonida bu xususiyatlarni alohida hisobga olish zarur. Agar ma'lum xolatda ikki xil metoddan bir xil natija chiqishi aniq bo'lib qolsa, albatta, o'qituvchi o'zi puxta bilgan metodni qo'llashi lozim.

8. Mashg'ulotlar sharoitining muvofiqligi. Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir-ikkita kanat mavjud

holda amalga oshirilsa, xarakatni bir butunligicha to'la o'rgatish metodidan foydalanish samara bermaydi, chunki bu mashg'ulot zichligini aytarli past bo'lishiga sabab bo'ladi. Bunda so'zdan foydalanish metodida o'qituvchi zalning akustikasi va sport maydoning sathini hisobga olishi kerak.

9. M y e t o d l a r n i t u r l i t u m a n l a r i d a n f o y d a l a n i s h t a l a b i. Metodlarning hech qaysisi yagona, asosiy va universal bo'la olmaydi. Metodlarning turli xilidan foydalanganda, ta'lim samaraliroq bo'ladi. Xar bir metodning o'ziga xos yaxshi tomonlari bo'lishini nazarda soqit qilib bo'lmaydi. Faqat savodsiz o'qituvchilargina ularni yomon qilishi mumkin. Ayrim pedagogik holatlarda samara berayotgan metodlar boshqa paytda umuman, yaroqsiz, xatto zararli ham bo'lib qolishi mumkin. SHuning uchun pedagogik jarayonda ta'limning tizimli metodlaridan o'rinli foydalanish kerak. Bu jarayonda metodlarning kuchli (o'rinli) tomonlaridan foydalanib, bo'sh (o'rinsiz) jihatlarini ajratib tanlash lozim. Bu nizom qachonki ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirish ifodalash bilan, ko'rsatma va hokazolar bilan qo'shib olib borilsa, o'quv-tarbiya jarayoni amaliyotdagi ishlarda tasdiqlanadi. SHug'ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, barcha ish sharoitiga mos keladigan umuman yo'q desak, xato qilmagan bo'lamiz. Qaysi bir metodni universal metod sifatida yuqori baxolasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu, o'z navbatida, o'qituvchi ijodkorligini chegaralab qo'yadi, o'quvchining barcha imkoniyatlaridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F. Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: "aytish mumkinki: "Usul - bu men". Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o'qituvchi o'z ishini o'zi olib boraveradi".

O'quvchilarning bilimlarini oshirish, malaka va ko'nikmalarni egallash uchun ta'lim metodlari u c h g u r u x g a a j r a t i l a d i. Xar bir gurux bir necha xil metodlarni o'z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan metodlarning ta'lim jarayonidagi o'rniga ko'ra so'zdan foydalanish, ko'rgazmali his qilish va amaliy metodlar deb guruxlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

O'qitishning metodlari

So'zdan foydalanish metodlari	Ko'rgazmali his qilish metodlari	Amaliy metodlari
Hikoya	Ko'rsatish	Qat'iy va qisman
Ifodalash	Namoyish etish	reglamentlashtirilgan
Tushuntirish	Plakatlar	mashq metodlari:
Suhbat	Kinogrammalar	Bo'laklarga ajratib
Muhokama	Doskaga bo'r bilan	o'zlashtirish - o'yin,
Ko'rsatma	chizish	Bir butunligicha o'rgatish
Topshiriq	O'quvchilarning o'zi	- musobaqa
Baho	chizgani,	
Buyruq	Maketlar, modellar	
	Rang va tovush signallari	

Uch guruxdagi metodlarning mavjudligi orqali o'quvchinining o'zlash tirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorliri tizimi yordamida tanishtirish ta'minlanadi: o'quvchi eshitadi, uqadi, o'zi xarakat jarayonini xis qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. Xarakat faoliyatini o'qitishda amaliy metodlar muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchi ikki poydevor ko'rsa, uni ko'rib bitirish - ya'ni xarakat faoliyatining ijrosi u yoki bu usul orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining samarali bo'lishi uning uslubiy qonun-qoidalarini bilishga va ularga muntazam amal qilishga bog'liqdir. Jismoniy ta'lim va tarbiyaning asosiy maqsadi barkamol avlodni sog'lom, baquvvat, Vatan shon-shuhratini dunyoga yoyuvchi, zarur bo'lganda jonni garovga qo'yib uni himoya qiladigan, halol mehnat bilan hayot kechiradigan kishilarni tarbiyalab yetishtirishdan iboratdir.

Pedagogika fani bu maqsadga erishishda ta'lim-tarbiyaning qonuniyatlariga qat'iy amal qilishni, ilmiy asoslangan mazmunni ishlab chiqish va uni yoshlar ongiga yetkazishni, tegishli ko'nikma va malakalar hosil qilishni nazarda tutadi. Ta'lim-tarbiyaning samaradorligi mazmunga mos holda metodlar tanlash, ularning amaliy faoliyatida qo'llanishiga erishish, turli zamonaviy vositalardan foydalanish

orqali aqliy, axloqiy va jismoniy rivojlangan yoshlarni kamol toptirishni taqazo etadi. Ta'lim-tarbiyaning interfaol metodlari va noan'anaviy shakllari hozirgi davrning dolzarb muammosi bo'lib, jismoniy mashg'ulotlar jarayonida ulardan qo'llanish yoshlarning qiziquvchanligini orttiradi.

Pedagogika, psixologiya va metodika fanlari mustahkam hamkorlik o'rnatgan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini eng yuqori saviyada tashkil etish yo'llarini ilmiy asoslamogda. Bunda metodikaning o'rni va salmog'i yuqori bo'lib, hozirgi paytda O'zbekistonlik sport ustalari xalqaro miqyosda o'zlarining nimalarga qodir ekanliklarini namoyish etmoqdalar.

Olimlar va mutaxassislar tomonidani ishlab chiqilgan metodik tavsiya va ko'rsatmalar nufuzli musobaqa va bellashuvlarda o'z samarasini ko'rsatgan holda muvaffaqiyatlarning garoviga aylanmogda. Binobarin, birinchidan, davlat tomonidan qabul qilingan qonun-qoidalarini mukammal bilish, ularning qanday maqsadlarga qaratilganligini yoshlarning ongiga yetkazish va hayotga tadbiiq etish uchun tinmasdan harakat qilish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida Prezident I.Karimovning sayi-harakatlarini, tashabbus va amaliy faoliyatini yoshlarning chuqur anglashiga erishish. Jamiyat a'zolarini sog'lomlashtirish bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilayotgan g'alabalarni ko'paytirishga da'vat etish. Bir so'z bilan aytganda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlari davlat ahamiyatiga molik bo'lgan soha ekanligini his etishga erishish.

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari inson kamolotining zarur shartlaridan biri sifatida, bola shaxsi kamolotining ajralmas qismi bo'lib, har tomonlama shakllangan komil insonni tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb hisoblanishiga e'tibor qaratish. SHaxs kamolotining irsiyat, ta'lim va tarbiya, ijtimoiy muhit, shaxs faolligi omillarining jismoniy ulg'ayishdagi ta'sirini to'la namoyon etilishiga e'tiborni qaratilishi.

Uchinchidan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ilmiy asoslangan mazmuniga e'tiborni qaratgan holda, jahondagi eng ilg'or ta'lim-tarbiya

mazmunlariga uyg'un bo'lgan ma'lumot va axborotlarga suyanan holda shug'ullanish. Jahon xalqlarining jismoniy tarbiya va sport turlarini o'rgangan holda, ular bilan shug'ullanib yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritish uchun harakat qilish. O'zbek milliy o'yinlarini jahonga yoyish. Kurashning qisqa muddatda qiziqarli xalqaro sport turiga aylanishini asoslash.

To'rtinchidan, pedagogika uchun umumiy sanalgan ta'lim-tarbiya tamoyillariga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda qat'iy amal qilishga erishish. Ilmiylik, tizimiylik, izchillik, tushunarli bo'lish, ko'rgazmalilik, yosh va o'ziga xos xususiyatlarni hisobga olish bilan bir qatorda insonparvarlik, vatanparvarlik, demokratiya talablariga rioya qilish kabi tamoyillar jismoniy tarbiya va sportni yuksaklikka ko'tarilishiga hissa qo'shadi.

Beshinchidan, XXI asrda ta'lim tarbiyaning dolzarb muammosiga aylangan kompyuter va axborot texnologiyalaridan samarali foydalanishga erishish. Lokal va xalqaro axborot tizimi materiallaridan unumli foydalanib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini jahon standartlari darajasiga ko'tarish. Ta'limning zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosidagi interfaol metodlarini joriy etish. Bunda bilim oluvchi va shug'ullanuvchi shaxsining nufuzini orttirishga erishish.

Oltinchidan, eng zamonaviy talablarga javob beradigan sport mashg'ulotlaridan unumli foydalanish, ularning bekor turmasligi, yoshlarning muntazam shug'ullanishlariga moslashtirish. Yuqori malakali ustoz-murabbiylarning faqat markaziy shaharlarda emas, barcha joylarda faoliyat yuritishini ta'minlash. Pullik xizmatning ma'lum bir qismini mahalliy mablag'lar evaziga qoplash orhali barcha hohlovchilarning jalb etilishiga sharoit yaratish.

Ettinchidan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ilmiy, o'quv-metodik, badiiy ommabop nashrlarni ko'paytirish va ta'sirchanligini oshirishga erishish. Sport musobahalarining sharhi va tahlilini ommaviylashtirish.

Sakkizinchidan, jismoniy tarbiya va sport jihozlarini tayyorlovchi mahalliy ishlab chiqarish korxonalarini barpo etish. Ular tayyorlagan jihozlar xalqaro talablarga javob berishiga erishish. Ayniqsa yoshlar uchun sport kiyimlari, asbob-

uskunalar, mashg'ulotlar uchun zarur bo'lgan jihozlarning qulay va arzon bo'lishiga ahamiyat berilsa hamma uchun foydali bo'lar edi.

Bulardan tashqari ayrim pedagogik va psixologik tavsiyalarni ham bayon etishni ma'qul bildik.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jarayonida do'stlik, o'rtoqlik, o'zaro yordam, fidoyilik, vatanparvarlik, insonparvarlik, baynalminalchilik, ongli intizom, mustahkam irodaviy sifatlar tarkib topib boradi. Har bir mashg'ulotda bunday imkoniyatlardan to'lafoydalanishgaharakat qilish kerak. Jismoniy tarbiyaning estetik qiymatini oshirish, mehnatsevarlikka yo'naltirilganligini kun sayin kuchaytirish, iqtisodiy mohiyatini samarali bo'lishiga hissa qo'shishni ta'minlash chora-tadbirlarini belgilash.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va sport musobahalarida psixologik tayyorgarlik judda katta rol o'ynaydi. Eng avvalo xarakterni shakllantirish, irodaviy sifatlarni mustahkamlash, psixik jarayonlarni takomillashtirish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samaradorligini belgilaydi.

G'alabaga bo'lgan ishonch, o'z-o'ziga ta'sir etish, ustanovkalar qo'yish, diqqatni jamlash, aqliy faollik jismoniy mashg'ulotning natijasini eng yuqori bo'lishini ta'minlaydi.

3.2. Jismoniy madaniyat dars qismlarining o'zaro aloqadorligini ta'minlashning pedagogik usullari

O'quv ishlari shakli o'qituvchining turli va ko'p qirrali uslublardan foydalanish, darsda eng yaxshi natijalarga erishish, ta'lim tarbiya ishlarini amalga oshirishda katta imkoniyatlar yaratadi.

Har bir dars biron vazifani hal qilish va uni amalga oshirishda mustaqil bo'lsada, lekin ular bir biri bilan chambarchas bog'langan bo'ladi. SHu sababli barcha darslar o'quvchilarni kerakli bilim ko'nikma va malakalar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya darsi aniq va mukammal pedagogik vazifalarni o'z oldiga vazifa qilib qo'yish kerak. Dars vazifalari uning muhim va boshqa yo'nalishlarini belgilab beradi, ya'ni uning mazmuni, turi, tuzilishi va darsning uslub hamda tashkil qilinishi aniqlanadi.

Dars vazifalari o'quvchilarning yoshi, jinsi, sinfi, o'tkaziladigan joy, mashqlarning o'rgatilishi tartibi va vaqti kabi sharoitlar belgilanadi. SHuningdek o'tgan dars materiallarini ham hisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya darslarida qo'yiladigan vazifalar xilma-xildir. Uch guruhga: o'rgatish, sog'lomlatirish, tarbiyaviy vazifalar qo'yiladi.

1. Stardan chiqishni o'rgatish.
2. CHo'nqayib o'tirgan holda kichik to'pni savatga tashlash.
3. Sog'lomlashtirish. Qad – qomatni rivojlantirish.

SHu sababli bu prinsipial jarayonlar doimo birga olib borilishi zarur.

Har bir o'quvchi ongli, intizomli, jamiyat qurish uchun to'la ma'lumotli, mehnat va mudofaa ishlariga doim tayyor bo'lishlari kerak. Bu vazifalarni ado etishda jismoniy tarbiya darslari muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Har bir amaliyotchi o'zlarining faoliyatlarida shularni to'la singdirib olishlari, uni amalda qo'llay bilish kerak.

Bunday hollarda pedagogning rahbarlik roli, o'quvchilarning qiziqib bajarishlari katta rol o'ynaydi. Buning uchun bilimlarni tashirish, rag'batlantirish, yangi vazifalarni bajarishda ularga tayana bilishdadir. SHundagina o'quvchilarning aktivligi, ongi, intizomi va ko'rsatgan natijalari osha boradi.

Haqiqatan ham jismoniy tarbiya darslari ko'p qirrali jarayondir. Darsda didaktik prinsiplar, o'rgatishdagi turli uslublar va axloq tarbiyasi yaxshi yo'lga qo'yilganda maqsadga qo'yilgan vazifalarni to'la amalga oshirish imkonlari yaratiladi.

Ko'rgazmalilik, texnik vositalardan foydalanish, amaliy bajarib ko'rsatish, bajarilayotgan mashqlarni kundalik tabiiy sharoitalarda uchraydigan harakatlar, tabiatning foydali vositalaridan foydalanish yo'llari o'zviy bog'lab olib borilganda o'quvchilarda sportga qiziqish, harakatlarni tushunib bajarishga bo'lgan ehtiyojlar kuchayadi. Buning boisi shundaki, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlashga e'tibor kuchaytirilishi bilan birgalikda, ularni kasb tanlash, mehnat qilishga tayyorlashdir. SHuning bilan birgalikda "Jismoniy tarbiya o'qituvchisi" kasbiga ham o'quvchilarni qiziqtirish ko'zda tutilmog'i kerak. Bu ham davlat manfaatidagi eng muhim kasblardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z darslarini, nazariy tushuncha berish va suhbatlarida ana shularni nazarda tutmoqlari kerak. Jismoniy tarbiya darslari maktabda turli xil shakl va mazmunda bo'ladi. Lekin ular bir-biri bilan uzviy bog'liqdir.

Dars tuzilish deganda 45 minut davomida muayyan mashqlarni tuzilishi va uni o'rgatilishini tushuniladi. Jismoniy tarbiya darslari tuzilishi jihatidan **3 qismdan** iborat. YA'ni **tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar**.

Dars qismlari o'z ish shakli uslublariga qarab muhim vazifalarni hal etadi. Darsning turlari (tiplari) uning qo'ygan vazifa va maqsadlariga bog'liq bo'ladi. Bular asosan kirish, yangi materialni o'rganish, takrorlash, aralash va hisobga olish darslaridir.

Tajribalar, ilmiy tekshirish va izlanishlarning isbotlashicha, dars faqat bir xilda olib borilmasligi, o'qituvchi o'z imkon va sharoitlariga qarab uni doimo o'zgartirib turishi, yangi elementlar bilan to'ldirib borishi zarur.

Kirish darslari choraklarning boshlarida tashkil qilinib, bunda o'qituvchi bolalar bilan nazariy mashg'ulotlar, suhbatlar, savol-javoblar o'tkazadi, aniq vazifalar belgilanadi, fizorg va guruh sardorlari saylanadi.

Yangi materialni o'rganish darslarda o'qituvchilarga noma'lum bo'lgan mashqlar o'rganiladi, ularning bilim, tushuncha, harakat malakalarini oshiriladi. Bunda dastur materiallari, sport turlari bilan mashg'ul bo'ladi.

Takrorlash darslarida o'tgan materiallarni mukammallashtirish, dasturda belgilangan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarni bajarish kabi vazifalar hal etiladi.

Aralash darslarda esa sport turlari materiallarini qo'shish orqali yangi materiallarni o'rganish, takrorlash kabi vazifalarni birgalikda olib boradi.

Hisobga olish darslari asosan har bir qism yoki turlarni tugatganda, choraklar oxirida materiallarni qanchalik o'zlashtirilganligi hisobga olishdir. Bunday paytlarda mashqlarning boshqarish texnikasi, normasi baholanadi. Bunday vazifalarni ko'proq sport musobaqalari formasida tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

Darslarning barcha turlarida gimnastika, yengil atletika (3-sinfdan boshlab), sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, kurash, badiiy gimnastika kabi sport turlarining asosiy mazmuni va elementlari o'tiladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining darsga tayyorgarligi deganda, birinchidan, dars konspektini yuqori saviyada ishlab chiqib oqqa ko'chirish va darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun bevosita tayyorgarlik ko'rish darsni moddiy-texnik tomondan ta'minlanishi va o'quvchilar, o'qituvchi yordamchilari, navbatchilar, grupp boshliqlarini tayyorlash nazarda tutiladi. SHuning uchun ular quyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi:

1. Dars konspektining muhayyoligi, uning har dars ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi va tashqi ko'rinishi:

a) dars vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, aniqligi, to'g'ri ifodalanganligi, har tomonlamaligi (shug'ullanuvchilarning har tomonlama va garmonik rivojlanishini ta'minlashi);

b) konspekt mazmunida kerakli vositalarning to'g'ri tanlanishi (darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida vositalarning, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, tanlangan vositalarning dars vazifalariga muvofiqligi dars vazifalariga vositalarning o'zaro va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

v) mashqlarni miqdorlash va ularning ketma-ketligi;

g) konspektning tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalari bo'limida:

darsni tashkil etish; o'tkazish metodikasi, sharoitlari bo'yicha qanday ko'rsatmalar berilgan, ularning to'g'riligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va hokazo misollar bilan tasdiqlanadi.

2. Dars o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiyena xolati.

3. O'qituvchi va o'quvchilarning tashqi ko'rinishi.

4. Navbatchi va grupp boshliqlarning oldindai tayyorgarliklari.

5. Darslardan ozod qilingan yoki kasalligi bo'yicha miqdorlab beriladigan o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z darslarini tashkil etishda qo'yidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi;

Dars qismlari ayrim jihozlarda ish bajarish va mashq turlari uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofqligi;

2. Mashg'ulot joyi, bor jihoz-anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflantirish va qayta saflanishlarning maqsadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy qiymati.

3. Dars qismlarida o'quvchilar ishini tashkil etish uslublari va ular variantlarning frontal, guruhi individual, aylanma mashq uslubi birin-ketin, baravariga va h.k. qo'llanishini maqsadga muvofiqligi, ularning dars mazmuniga va vazifalariga, o'quvchilarning yoshlariga mosligi, darsning yuklamasi va zichligiga ta'siri.

4. Darsniig qismlarida o'quvchilarning harakat faolliklarini oshirish uchun yangi pedagogik usullardan foydalanish, ularning dars vazifalarini hal etishdagi samaradorligi.

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar (jismoniy tarbiya tashkilotchisi, navbatchi, boshlig'i) sifatida foydalanishning effektivligiga ularning o'z vazifalarini bajarishga tayyorgarliklari, umum-ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari. Pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va baholashi.

Jismoniy tarbiya darsi dars qismlarida qo'llanadigan vositalarni quyidagicha amalga oshirish lozim bo'ladi:

1. Darsning tayyorgarlik qism vositalarini, uning bajaradigan funksiyasiga muvofiqligi (maxsus tayyorgarlik va yondoshtiruvchi, o'quvchilarni darsga jalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamaning yetarli bo'lishi).

2. Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini inobatga olish, o'zlashtirayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarish uchun yengillashtirilgan sharoitlar yaratish, ko'nikma va malakalarni hisobga olish, topshiriqning takrorlanishini yetarli bo'lishi va h.k. to'g'ri amalga oshirish.

3. Darsniig yakunlovchi qismiga vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishlarning xususiyatlari e'tiborga olish, organizmning tiklanishi ta'minlash.

4. Uyga topshiriqlar, ularning to'g'riligi va xususiyatlari, ularni qo'llanishiga bo'lgan asosiy talablarga rioya qilish. Oldingi dars topshiriqlarini tekshirishni amalga oshirish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari darslarda quyidagicha o'rgatish uslublarini qo'llashi maqsadga muvofiq bo'ladi:

1. O'qituvchi so'zlashuv uslubini egallashi, mahorati va undan foydalanishining samarasi

2. So'zlashuv uslubining ta'sirini kuchaytiruvchi uslubiy uslublarning qo'llanishi (qiyoslash, takrorlash, intonatsiya va h.k.)

3. Pedagogning umumiy nutq madaniyati (nutqning ravonligi, boyligi, aniqligi, ta'sirchanligi va h.k.)

4. Ko'rsatmalik uslubini to'g'ri qo'llay bilish o'quvchilar kontingentiga darsning mazmuni va aniq vazifalariga mos keladigan ko'rsatmalilik qoidalaridan foydalanish.

5. Ko'rsatmalik uslubining ta'sirini kuchaytaruvchi uslubiy uslublarning qo'llanilishi (tez, sekin va h.k.).

6. O'qituvchining so'zlashuv ko'rsatmalilik uslublarini va har xil harakatlarni o'zaro bog'liqligida qo'llay bilishning bir vaqtning o'zida so'zlashuv ko'rsatmalilik uslublaridan foydalanish, kollektiv muhokamasi bilan birgalikda olib borish va h.k. dars oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishda ta'siri.

7. Darsda jismoniy mashqlarni amaliy o'zlashtirish uslublarini yaxlitligicha, qismlarga (bo'laklarga) va yaxlitligicha qismlarga bo'lib o'rgatish uslublarini qo'llashning samaradorligi o'quvchilarning tayyorgarligini, hal etiladigan vazifalarning, jismoniy mashqlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda har bir uslubni qo'llashning o'ziga xos ketma-ketligiga rioya qilish.

8. Darsda jismoniy mashqlarning texnikasidagi xatolarni oldini olish va tuzatish uslublarining qo'llanish sifati (uslubning ko'pligi; yondoshtiruvchi mashqlar uslubi, asosiy mashq texnikasini o'zgartirish uslubi va h.k.)

9. Xatolarni oldini olish va tuzatish uslubini xatolar sababini, ularning xususiyatlarini aniqlash, yo'qotishni hisobga olgan holda qo'llanish.

10. Mashqlar texnikasini o'rganishda qo'llanilgan uslubiy usullar.

11. Pedagogning o'quvchilarga bo'lgan muomalasi, talabchanligi qa'tiyatligi, irodasi o'zini tuta bilishi: odobi, xushfe'lligi va o'quvchilarning savollarga hozir javoblari, ularning yutuqlarini ko'rsata olishi, to'g'ri baholay bilish.

12. Dars qismlarida o'quvchilarda to'g'ri qad-qomatni shakllantirishga, tuzatishga va takomillashtirishga e'tibor berish.

13. O'quvchilarning aqliy, estetik va mehnat tarbiyaga e'tibor berish (Madaniy xulq malakalarini, intizomlilik, do'stlik va o'rtoqlik xissiyotlarini va h.k. tarbiyalash; o'quvchilarda mustaqillikni, mashqlarni o'zi bajara olishini, fikrlash faolligini oshirishga qaratilgan uslubiy usullar qo'llash);

14. Darsda muammo va ijodiy izlanish uchun sharoitlar yaratish, shug'ullanuvchilarning kuzatishda va xatolarni to'g'rilashda, natijalarni baholashda qatnashishlari; (O'zaro o'rgatish va tarbiyalashni tashkil etish; estetik xissiyotlarni tarbiyalash).

15. Pedagogning sinfni boshqara bilishi, o'quvchilarda ongli munosabatlarni shakllantirishi, ularda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish va h.k.

Maktab yoshidagi bolalar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya darslaridagi vazifalarni amalga oshirish, ilmiy asosda tuzilgan va uslubiy jihatdan puxta tayyorlangan konspektiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya darslarida tarbiya, sog'lashtirish va o'rgatish vazifalari bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi. SHuning uchun o'qituvchi darsni oldiga aniq maqsadlar qo'yishda jismoniy tarbiya sistemasining umumiy vazifalariga amal qilgan holda aniqlaydi. Dars vazifalarini, mashg'ulot o'tkazish joyini va darsga tegishli jihoz-anjomlarni belgilagandan so'ng dars mazmunini aniqlaydi.

Dars mazmunini aniqlashda, darsning asosiy qismiga ta'luqli mashqlarni, so'ngra tayyorgarlik va yakunlovchi qism mashqlarni tanlash maqsadga muvofiqdir. Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar darsda qo'llaniladigan vositalardan to'liqroq foydalanish va shu bilan birga o'quvchilar tarbiyasini maqsadga muvofiq hal etish uchun tanlanadi. Konspektning tashkiliy uslubiy bo'limiga:

- darsni maqsadga muvofiq taxlil etish;
- shug'ullanuvchi faoliyatini darsda tashkil etish uslublari;
- o'rgatish va tarbiyalashning uslub va uslubiy usullari;
- darsning o'tkazish sharoitlari yoziladi.

Dars tugashdan so'ng o'qituvchi o'tkazilgan dars bo'yicha ushbu konspektga qisqacha o'z mulohazalarini yozish kerak.

Dars konespekti maktabda jismoniy tarbiya sohasida o'quv ishlarini rejalashtirishning aniq hujjati bo'lib, o'qituvchi tomonidan har bir sinfga yoki paralel sinflarga tuziladi.

Darsga konespekt tuzishda eng kerakli asosiy va yordamchi vazifalarni aniq va uslubiy tomondan asoslangan holda ifoda qilishdir.

Dars oldiga qo'yiladigan vazifalarni o'qituvchi o'ziga buyruq sifatida belgilaydi. SHuning uchun vazifalar buyruq ma'nosida ifoda qilinadi.

Dars oldiga qo'yiladigan vazifalarni bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi.

Bular o'quv materiali, har darslik ishlashga asoslanib belgilanadi va o'rgatish tamoyillari hamda o'tkazilgan darsni natijalariga qarab aniqlashtirilib shu dars bajariladigan qilib ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari dars oldiga aniq vazifalar qo'yishda, jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalariga rahbarlik qilgan holda quydagilarni:

1. O'qituvchilar oldingi darslarni qanday o'zlashtirganliklarini;
2. Har bir darslik ish rejaini, davlat dasturini va shu dars uchun qo'shimcha adabiyotlarni;
3. Sinfdagi o'quvchilar sonini, dars o'tkazish joy sharoitini va mavjud sport anjomlarini;

4. Dars jadvalining xususiyatini, dars turini;

5. O'quvchilarning sog'liq holatini, ularning jismoniy tayyorgarliklarini va hokozolarni hisobga olish muhim ahamiyatga egadir.

O'qituvchi yuqoridagilarni hisobga olgan holda o'ziga qator savollarga javob beradi.

1. SHu darsda o'quvchilarga nima o'rgatish kerak?

2. SHu darsda nimalarni o'rgatish, qaytarishi, takomillashtirishi kerak?

3. Asoan qanday jismoniy sifatlarni tarbiyalashga o'z e'tiborini jalb etishi kerak va hokazo?

4. Darsda sog'lomlashtirish vazifalarni qanday hal etilishi mumkin?

SHu savollarga to'liq javob bera olgandagina o'qituvchi dars oldiga aniqroq vazifalarni qo'ya oladi.

Vazifalar:

Dars turlariga qarab kirish darsi, yangi materiallarni o'rganish darsi bo'yicha, o'tilgan materialni qaytarib mustahkamlash, takomillashtirish bo'yicha yoki o'tilgan materialni o'zlashtirish darajasini tekshirish bo'yicha ifodalanishi mumkin.

II –sinfga kirish darsi:

1.Mehnat va jismoniy tarbiya madaniyati;

- mashqlarni ochiq havoda bajarish;

- mashq bajargandan so'ng yengil ovqatlanish.

2. O'quvchilarni kerakli oraliqni saqlagan holda o'z bo'ylari bo'yicha bir qator saflanishlardagi bilim va malakalarni aniqlash va hokozo.

IV sinfda o'rganish darsi

1.III sinfda o'tilgan saflanish va qayta saflanish mashqlarni takrorlash va bajara bilish.

2.Sayr jarayonida o'quvchilarni ish harakatini mosligi va o'zaro o'rtoqlik munosabatlarini tarbiyalash va hokozo.

V sinfda takomillashtirish darsi

1. Orqadan yelka orqali granata irg'itish bo'yicha o'quvchilar erishgan yutuqlarni tekshirish.

O'qituvchi dars vazifasini aniqlashda shu sinfdagi o'quvchilarning bilim va malakalarini bilgan holda dars vazifasini, shu sinf o'quvchilarning bilimlariga mos qilib ifodalash kerak.

Bu esa o'quvchilar tomonidan darsda o'tiladigan materialni aniq va ravshan tushunishlariga yordam beradi.

Ma'lum bir mashqdan o'quv normalarini qabul qilish uchun, avvalo o'quvchilarni ushbu mashq bilan tanishtirish, keyin o'rgatish, mustahkamlash, qaytarish, takomillashtirish, shundan so'ng ulardan o'quv normalari qabul qilinadi. Bu esa bir necha darslar mobaynida hal etilishi mumkin. Har bir dars oldiga qo'yilgan vazifalar ham o'z navbatida tanishtirish, o'rgatish, mustahkamlash va takomillashtirish o'quv normalari qabul qilish.

Masalan VI sinf uchun bo'ladigan mashqlaridan o'quv normasini qabul qilish chorak oldidagi vazifa bo'lsin. Bu mashq har darslik ish rejamizni jadvalida 6 marta qaytarilib, 7 marta o'quv normasini qabul qilinadigan bo'lsa, har bir darsga taxminan shunday vazifalar qo'yishimiz mumkin.

Masalan: VI sinf uchun bo'ladigan mashqlaridan o'quv normasini qabul qilish chorak oldidagi vazifa bo'ladi. Bu:

1. Dars. To'pni yo'nalishini o'zgartirib olib yurishdan so'ng uni yelkadan bir qo'llab savatga tashlash bilan tanishtirish.

2. Dars. Basketbol shiti tagida turgan holatdan to'pni yelkadan bir qo'llab savatga tashlashni takrorlash.

3. Dars. To'pni olib yurib ikki qadamda to'xtagandan keyin uni yelkadan bir qo'llab savatga tashlashni mustahkamlash.

4. Dars. To'pni yo'nalishini o'zgartirib olib yurgandan so'ng uni yelkadan bir qo'llab savatga tashlashni mustahkamlash.

5. Dars. Musobaqa sharoitida to'pni yelkadan bir qo'llab savatga tashlashni mustahkamlash.

6.Dars. Yo'nalishni o'zgartirib to'p olib yurgandan so'ng, uni yelkadan bir qo'llab savatga tashlash bo'yicha o'quvchilar erishgan yutuqni baholash.

Darsda tarbiyaviy vazifalar

Axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarning tarbiyalash darsning hamma qismlarida hal etiladi. O'qituvchi o'rgatish bilan bir vaqtda tarbiyalaydi ham. U darsning har bir daqiqasida o'qituvchilar faoliyatiga kerakli yo'nalish beradi, o'quv jarayoniga va bir-biriga bo'lgan munosabatning va xokozo bilan tashkil qiladi. SHuning uchun tarbiyaviy vazifalar, to'g'ridan-to'g'ri tushungan holda dars oldiga vazifalar tashlanadi ularning to'g'ri amalga oshirish kerak.

Tarbiyalash bilan bog'liq vazifalarning quyidagicha ifodalash mumkin:

1. Ovoz signaliga muvofiq harakat yo'nalishini o'zgartira bilishni tarbiyalash.

2. Yo'nalishni o'zgartirib yugurushda tezlikni tarbiyalash.

3. Sinfdoshi mashq bajarayotganda uni kuzata bilishni va xatolarning aniqlash hamda shu xatolarning to'g'irlashga yordam bera olishni tarbiyalash.

4. O'rganilayotgan mashqlarning to'g'ri tushuna bili shva uni ijodiy tadbqiq eta olishni tarbiyalash.

5. “Boy o'g'li ” o'yinida o'z xarakatlarini tez to'xtata bilish va ularning qaytadan tez tiklash ko'nikmalarini tarbiyalash.

6. Qarshilik bilan mashq bajarishda qo'l muskul kuchini tarbiyalash.

Masalan; 1) Balanddan pastga sakrashda, qo'rqmaslikni tarbiyalash.

2) Berilgan asboblarga nisbatan batartib munosabatda bo'lishni tarbiyalash,

3) O'yin (nomi) jaryonida mehnatsevarlikni va jamoaviylik xislatlarini tarbiyalash.

4) Darsdagi “qo'l va to'p ” o'yinida oddiy reaksiya tezligini tarbiyalash.

Sog'lomlashtirish vazifalari

Organizm funksiyalarini umumiy va maxsus rivojlantirishga qaratilgan. Ma'lumki, shu darsda qo'yilgan vazifalarning natijalarini hal qilinishini aniqlash qiyin shuning uchun bu vazifalarni yozishda "ta'sir ko'rsatish" yoki yordamlashish degan so'z qo'shiladi. Masalan: nafas organlarini rivojlantirishga yordamlashish.

Sog'liqni yaxshilash, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayoyrgarlik darsini oshirishda qo'llaniladigan vazifalar:

Masalan: 1. To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish.

2. Asosiy diqqatning qorin muskulariga qaratgan holda umumiy muskular ustida ishlash davom ettirish va hokazo.

O'rgatish (ta'lim) vazifalari

SHug'ullanuvchilarda ma'lum bilimlar, harakat ko'nikma va malakalari va ularni har xil sharoitlarda ishlata bilishga yo'naltirilgandir. O'rgatish vazifalairini ifodalashda qo'ydagilar e'tiborga olinadi.

a) o'rgatishda texnikaning negizi;

b) o'rganayotgan harakt faoliyatidagi texnikani asosiy zvenoga yoki detallarni;

v) shug'ullanuvchilarga bo'lgan jismoniy va psixik talablar darajasi. O'rgatish vazifasiga:

1) u yoki bu bilan tanishtirish;

2) mustahkamlash va nazorat, normativlar qabul qilish va boshqalar kiradi.

O'rgatish bosqichlarini ifodalash, pedagogik jarayonni va o'rgatishni yetakchi uslublarini yo'nalishini aniqlaydi.

Dars konspektida, takomillashtirish terminini ifoda qilish shart emas. CHunki darsda yechiladigan vazifalarni aniq hajmini bera olmaydi. Mazmuni bo'yicha bu termin harakatni yoki gavda holatini qandaydir o'zgartiradi. YOki umuman bajarish texnikasini yaxshilaydi deb taxmin qiladi. Lekin bu qaysi o'zgarish, shug'ullanuvchilar nima ustida aniq ishlashi kerakligi ma'lum emas. Masalan balandlikka perekat usulida sakrashni takomillashtirish. Xuddi "O'rgatish

zimmasiga o'xshab bunga ham tanishtirish ham mustahkamlashtiradi, lekin aniqroq qilish kerak?"

SHunday qilib harakat faoliyatini takomillashtirish uzluksiz takrorlanadigan o'rgatish fazalari tanishtirish o'rgatish va mustahkamlashdan iboratdir. Mashq shu aniq bosqichlarni dars konspektiga yozish kerak. O'rgatilayotgan harakat faoliyatini texnikasini zvenosi va detallari deb shu harakatni tashkil qiladigan qismlariga aytiladi.

Bularga: Dastlabki holat, shaxsiy harakt va oxirgi holatlari kiradi. Masalan, sakrashda depsinish uchun yerga tushish, shu sakrashda harakat texnikasining detallariga depsinish uchun depsinish o'rniga yerga tushish.

SHu vaqtda harakat texnikasining detallariga yugurib kelish, depsinish burchagi, kuchlanish darajasi, qo'l va oyoq harakatlarini bir-biriga kelishish kiradi.

Harakat faoliyatidagi texnika zvenosini aniqlash shug'ullanuvchilar diqqatini ma'lum detallarga uyg'unlashtirib, shu bilan birga o'zlashtirishni yengillashtiradi. Harakat o'rgatishda uni hamma qismini qamrab olish. Pedagogik talab "Hammasi oqibatida hech narsa"ga ziddir.

Bu talab harakat faoliyatini bajarishda yaxlitligicha o'rgatish me'yoriga zid bo'lmaydi, chunki bunda o'quvchilarning diqqati hamma vaqt uni ma'lum qismi yoki detaliga yo'naltirilgan bo'ladi. SHug'ullanuvchilarning diqqatini pedagogik qoida: oddiydan – murakkabga, birinchi navbatdagidan, ikkinchi navbatdagiga uchichi navbatdagiga va hokozo bo'yicha oshirish kerak.

Harakat foliyatiga o'rganayotgan vaqtda, texnika va sifatlarni hisobga olib, shug'ullanuvchilarning kuchlanishiga shu vazifalarni ochishga qaratiladi. Ko'pchilik balandlikka sakrolsa, depsinish uchun shunchalik jismoniy kuchlanish, yugurush vaqtidagi uzoq vaqida muskullarni bo'shatish va boshqalar talab qilinadi.

Boshqacha ayitganda sakrashlarda balandlik va uzunligimiz, yugurushda esa masofa va shiddatni yoki bosib o'tish vaqtni, muvazanat saqlash mashqlarida brevnoning balandligini va h.k.

SHunday qilib, o'rgatish vazifalarida o'rgatish bosqichlari o'rgatilayotgan faoliyat texnika zvenosini aniqlash, aynan shu vaqida diqqatni nimaga qaratish va kuchlanish darajasini ifoda qilish kerak.

Darsda o'rgatish vazifalarini zamonaviy ifodalari: 110 sm. balandlikdagi konni enidan, bukib sakrashda qo'l bilan tez itarib o'tishni o'rgatish; cho'kalab turgan joydan kichik koptokni uloqtirishni o'rgatish va 5 m masofada aniq nishonga tekkan uloqtiruvchilarni aniqlash; jarima to'pini savatga tashlash aniqligini oshirishga erishish; basketbolda 10 m masofadagi uchta to'siqdan to'pni olib o'tishni tekshirish; past startdagi "startga" "diqqat", "Marsh" komandalarini faoliyati bilan tanishtirish.

3 m. balandlikdagi arqonga uch usulda tirmashib chiqishda qo'l va oyoqlar harakatini bir - biriga bog'lab ishlashga o'rgatish va hakoza.

Maktab darslarida yozilgan konspeklarda noto'g'ri ifoda qilingan vazifalarga quyidagilar kiradi;

- dastali arqondan sakrashni takomillashtirish;
- akrobatika sakrashlarni takomillashtirish;
- brevnoda muvozanatni saqlashni o'rgatish;
- yugurub kelib granata uloqtirishga o'rgatish;

Konspekda yozilgan vazifalarni, ularni yechish uchun ishlatiladigan vositalar bilan almashtirib bo'lmaydi. Masalan, havodagi koptok o'yini "o'quvchilar o'yini" do'mboloq oshish muvozanat mashqlari brusyadagi mashqlar kombinatsiyasi va hokozo. SHu bilan birga bu mashqlar nomi shu vosita bilan yechiladigan vazifani ochib bermaydi.

Malumki mashqlarni natijasi, uni qaysi sharoitda, nima uchun bajarilayotganiga bog'liq bo'ladi. Masalan, oldinga egilish mashqini to'g'ri yelka bilan sekin bajarganda, yelka muskularini rivojlantirishga yordam bersa, o'rta sur'atda qo'shimcha qimirlash va polga barmoqlari bilan tegishi egiluvchanlikni; o'rtacha sur'ata ko'p marta takrorlanganda chidamlilikni taminlaydi va hokozo. Bu misolda muskulni almashtirish shug'ullanuvchiga ko'rsatadigan ta'sirni

o'zgartiradi. 100 m.ga yugurish 16-17 yoshdagi jismoniy tarbiyalangan o'smir uchun tezkorlik va kuchni rivojlantirishga, 7-8 yoshli bola uchun chidamlilikni rivojlantiradi.

Harakatli o'yinlarni oldiga qo'yiladigan vazifalarni ifodalash ancha qiyinchilik tug'diradi. Chunki bular, tarbiyaviy o'rgatish va sog'lomlashtirish vazifalaridan kelib chiqib o'qituvchi tomonidan o'yining mazmuniga qarab aniqlanadi. Masalan, kuzatuvchilikni harakat reaksiyasini, tezkorlik va aniq nishonga otishni rivojlantirishga yordamlashish, shuningdek ovchilar va o'rdaklar o'yinida jamoaviy ruhida tarbiyalash; harakat faoliyatini bajarish texnikasini olib o'ynaydi o'zining tutishga va ijodiy izlanishga tarbiyalash.

Masalan: 1. Ikki taraflama basketbol o'yinida raqib qarshiligini yengish paytida qo'rqmaslikni, tez va aniq harakat qila olishlikni tarbiyalaydi.

2. Oldiga dumaloq oshishda o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish

3. 100 m. YUgurush musobaqasi bilan tanishtirish

4. Sakrash mobaynida muvozanatni saqlash va arqonga tirmashib chiqish malakalarini tekshirish.

Dars oldiga qo'yiladigan vazifalarga xulosa qilib aytish mumkinki: a) aniq va aniq ifodalangan vazifa va mashqlarga bo'lgan o'rgatish jarayonini tezlashtiradi; b) ayrim vazifalar bir darsda emas, balki bir nechta darslar davomida hal etilishi mumkin; v) dars oldiga 2-3 asosiy vazifa qo'yish tavsiya etiladi, shulardan biri o'rgatish, ikkinchisi takrorlash va uchinchisi tarbiyalash vazifalari yoki mustahkamlash va bir o'rgatish vazifalari bo'lishi mumkin.

Bu albatta, har bir darslik ish rejasiga bog'liq..

Ikkinchi darajali vazifalar esa dars davomida hal etiladi.

Dars vazifalarini mashg'ulot o'tkazish joyini va darsga tegishli jixoz-anjomlar belgilangandan so'ng, dars mazmunini aniqlashga o'tilishi lozim.

Dars mazmunini aniqlashda, avallo, darsning asosiy qismiga taalluqli mashqlarni so'ngra tayyorgarlik va yakunlovchi qismi mashg'ulotlarni tanlash maqsadga muvofiq. Chunki dars oldiga qo'yilgan vazifalar darsning asosiy

qismida xal etiladi. Darsning asosiy qism mazmunini ishlab chiqishda quyidagilarga;

1. Qo'llaniladigan mashqlar o'qituvchilarda mavjud bo'lgan ish harakat tajribasiga asoslanish;

2. Oldingi darsa o'tilgan material bilan ushbu darsda o'tiladigan mashqlar orasida o'zaro bog'lashni amalga oshirilishi;

3. Agar imkoniyat bo'lsa, mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish kerakki, keyinchalik ularning bir butunga birlashtirish onson bo'ladi;

4. O'rgatiladigan mashqlarni tez o'zlashtirish uchun maxsus tayyorgarlik va yondashtiruvchi mashqlardan keng ko'lamda foydalanish lozim. Bu esa o'rganilayotgan mashqni tez o'zlashtirishga yordam beradi.

5. Asosiy qismga rejalashtirilgan harakatli o'yinlar, o'rganilish kerak bo'lgan mashqlar o'tib bo'lingandan so'ng o'tkaziladi. Bu o'yinlarda darsning asosiy qismida qo'llanilgan mashqlarni qo'llash;

6. Mashqlarnig organizimga tasiri bo'yicha almashtirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, osilishni tayanish bilan, sakrashning irg'itish bilan va hokozo.

O'qituvchi darsning asosiy qismi mashqlari joylashtirib bo'lgandan so'ng tayyorgarlik qism mashqlarni tanlashga o'tadi. Tayyorgarlik so'ngi tayyorgarlik qism mashqlarni shunday tanlash kerakki, bu mashqlar asosiy qism mashqlarining o'zlashtirishga yordam bersin, organizimni asosiy ishga tayyorlansin.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar

Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar (TMK) darsda qo'llaniladigan vositalardan to'laroq foydalanish va shu bilan birga o'qituvchilar jismoniy tarbiyasini maqsadga muvofiq xal etish uchun tanlab olinadi.

Konspektni "Tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalar" bo'limiga darsni maqsadga muvofiq tashkil etish; shug'ullanuvchilarni darsga tashkil etishning uslublari; o'rgatish va tarbiyalashning uslub va uslubiy usulari; darsni o'tkazish sharoitlar

yoziladi. TMK tanlashda o'rganilayotgan mashqni, o'qituvchilarni mashqni, o'qituvchilarning jismoniy tayyorgarligini xususiyatlarining e'tborga olish lozim.

TMK tekstni har xil rasm va sxemalarda ham chizish mumkin.

Masalan: saflanish va qayta saflanishni o'quvchilarning mashg'ulot joylarini; asbob-anjomlarni joylashtirish va xokozo.

Konspektda qo'llaniladigan TMKni 4 guruhga ajratish mumkin.

1. Darsni tashkil etish;
2. Darsni o'tkazish metodikasi;
3. Dars sharoiti;
4. Darsda o'tilganlarini hisobga olish.

1. Darsni tashkil etishga tegishli ko'rsatmalar dars davomida shug'ullanuvchilarni tashkil etish uslublarini frontal, guruhlarga bo'linib, individual, aylanma va ularni bajarish usularini birin-ketin sxema bilan asboblardan foydalanish tartibini, guruh boshliqlarining ishini va xakozolarni yozishni taqazo etadi. Masalan:

- ikki doiraga qayta saflash;
- mashqni mustaqil bajarish;
- dastlab guruh boshliqlarini saylagan holda sinf o'quvchilarini 6 gruppaga bo'lish;
- buruslarda, turnikda, arqonda aralash osilishlarni bir payitda ikkitadan o'quvchi bajaradi;
- o'yining sudyaligiga darsdan ozod etilganlarni jalb etish va h.k.

YOzuvlar sxematik ravishda amalga oshirilishi mumkin.

Ikkinchi guruh ko'rsatmalariga darsni o'tkazish metodikasi kiradi.

Bu yerda o'quvchi tomonidan qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari va uslubiy usulari, darsda yuklamani tartibga solinishning uslubiy usulari, intizomni tiklash, jamoada o'zini tuta bilishni tarbiyalovchi, jamoatchi yo'riqchilik va sport turi bo'yicha sudyalik malakalariga o'rgatishning usulari yoziladi. Masalan:

- qismlarda (bo'lak) bo'lib o'rgatish;

- mashqni bajarishni tushuntirib, terminologiya asosida bajarilishini talab etish;

-shug'ullanuvchilar diqqatini mashq texnikasi qaysi xarakteristikalariga yo'nalish, amplitudasi, tezligi, kuchlanish darajasi, temperamenti va xakozolarni qaratish kerak;

-o'yin qoidasini, musobaqani, mashq bajarishni qaysi tomonlarga e'tiborni kuchaytirish lozim;

-qaysi hollarda shug'ullanuvchilarni sudyalikka, yordam berishga jalb etish mumkin;

-shug'ullanuvchilarga yon tomon bilan turib ko'rsatish;

-"4" hisobni o'quvchilar bir ovozdan aytadilar;

-mashqlarni ko'zini yumib bajarish;

-mashqni 4 marta bajargandan so'ng o'quvchilarni o'ng tomonga burish va mashqni davom etirish;

-o'yinda charchagan o'quvchilar uchun dam olishlariga ikki kichik doira chizish;

-ikki minut o'yindan so'ng o'quvchilarni joyida yurg'izish;

-yakuni past ovoz bilan olib borib, tinchilika erishish;

-qizil bayroqa ko'tarish signalini joriy etish, signal berganda xar bir o'quvchi o'z joyida to'xtab qoladi;

-har bir navbat bilan yordam qiladi, straxovkani baxolash;

-kuzatayotgan o'quvchi o'z o'rtog'ining yoniga keladi va xatosini ko'rsatadi;

-to'rtinchi mashqni ta'sirini o'quvchilarga bayon etish straxovkasi.

3. Dars sharoitida mashg'ulot joyini tayinlash bo'yicha qanday ishlar qilinishi va kim bajarishi, keyingi darsga nimalar tayyorlanishini, baxtsiz hollarning oldini olish uchun qanday tadbirlarni bajarilishi kerakligi ko'rsatiladi. Masalan:

- navbatchi o'quvchi o'z oldindan o'tuvchiga navbatma-navbat gimnastika tayoqchalarini tarqatadi;
- navbatchilar tanaffus vaqtida uzunlikka sakrash joyini yumshatadilar va o'yin uchun 10 dona basketbol to'pini maydonga olib chiqdalar;
- kelasi darsga qum solgan xaltaga tayyorlashni vazifa qilib topshirish (qandayligini ko'rsatish);
- har gruppadan 4 tadan kishi o'z gruppasi uchun gimnastik to'shaklarni olib keladi;
- iring'itish joyini tayyorlashni ikki o'quvchiga topshirish;
- to'plarni tayyorgarligini darsgacha tekshirishni sinf orizrgiga yuklash.

4. Dars jarayonida o'tilganlarni hisobga olish

O'zgartirilgan materialni o'quvchilar tomonidan qay darajada o'zlashtirilgan materialni tekshirib ko'rish bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatmalar yoziladi. (Tekshirishni mashq bajarish jarayonida, ayrim o'quvchini chiqarish, hamma o'quvchilardan o'quv norma va talablarni qabul etish, musobaqa o'tkazish va bilet savollariga javob olish yo'llari bilan amalga oshirish mumkin). Masalan;

- 3-4 o'quvchining raport berishini baholash;
- o'quv normasini qabul etishda, mashq bajarish texnikasiga va natijasiga qo'yilgan bahoni e'lon etish;
- ertalabki gigiyenik gimnastika komponentini bajarishda, a'lo bajargan 3-4 o'quvchini baholash;
- guruh boshliqlarining faoliyatini baholash;
- navbat bilan mashq bajarishda, bir - birlarining mashq bajarishini ballarda baholash va xatolarni tuzatish yo'llarini ko'rsatishni o'quvchilarga vazifa qilib topshirish.

Eslatma: konspektni tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar bo'limiga mashqni texnikaga va gigiyenik omillarga doir ma'lum bo'lgan narsalarni yozish tavsiya etilmaydi. Masalan:

- shug'ullanuvchilarning to'g'ri nafas olishni kuzatish;
- to'g'ri qaddi-qomatni nazorat etish;
- mashqning aniq bajarilishini kuzatish;
- oyoqni, gavgani, qo'lni to'g'ri ushlash yoki bukmaslik kabi ko'rsatmalar;

Dars konspektiga o'quvchi imzo chekishi kerak, chunki bu o'quv xujjati bo'lib hisoblanadi.

Dars tugagandan so'ng dars o'tkazgan o'qituvchi o'tkazilgan dars bo'yicha ushbu konspektga qisqacha mulohazalarni yozishi lozim. Bunda dars oldida qo'yilgan vazifalarni hal etilganligi, dars mobaynida kiritilgan o'zgartirishlar, yo'l qo'yilgan kamchiliklar intizom, shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan munosabatlari haqida fikr yuritilib, darsga xulosa qilinadi. Ushbu ayrim kamchiliklar navbatdagi konspektni yozishda e'tiborga olish kerak.

Jismoniy tarbiya darsining namunaviy konspekti sifatida Navoiy shahar, 12-o'rta maktabning 4-sinfi uchun tuzilgan konspektni tavsiya etamiz.

Dars konspekti №

Tasdiqlayman:
 “ ____ ” _____ 200__y

Sinflar 4a, 4b
 O'tilish vaqti 5-6.11

- Dars vazifalari:
- 1.Topshiriqda saf qadamini takrorlash.
 - 2.Tayoqcha bilan bajariladigan ertalabki gigenik gimnastika mashqlari kompleksini o'zlashtirish
 - 3.YAkka cho'p va akrobatika kombinatsiyalari bilan tanitirish va o'rgata boshlash.
 - 4.O'yinda diqqatni va kuzatuvchanlikni tarbiyalash.

O'tish joyi: maktab sport zali

Asbob va anjomlar: gimnastik tayoqchalar - 40 dona sinfdagi o'quvchilar soniga bog'liq, gimnastik to'shaklar- 10 dona va x.k.

Dars qismlar	Mazmuni	Miqdor-lash	Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar
1	2	3	4
I. 1	Saflanish, raport , salomlashish. Dars vazifalarini bayon etish	1-1,5	
2	Zalni aylanib yurishda 2 qadam orani ochish. Harakatdagi topshiriq	1-2 doira	Mashqni bajarish va sakkiz hisobiga bajarish
3	1-7 saf qadami bilan yurish 8-oyoqni juftlashtirish	3-4	
4	1-4 joyda yugurish 5-6 orqaga burilish 7-8 orqaga burilish sekin tempda yugurish	1,5 min	YUgurish vaqtida to'g'ri nafas olishni eslatish, yugurish to'xtaganda hisob tez sanalib, asta-sekin pasaytiriladi.
5	Oraliq va masofani 2 qadamdan qilib burilib 4 kolonnaga saflanish		Qayta saflanishda kalonna va shiringalarga tekis turishga erishish. Navbatchilar yonlaridan o'tayotgan o'quvchilarga tayoqlarni birin-ketin tarqatadilar.
6	Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari kompleks D.x tayoq pastda 1-2 oyoq uchiga ko'tarilib, tayoq yuqoriga ko'tarilib 3-4 D.x	4-marta	Har-bir mashqda qaysi hisobga nafas olish, qaysiga esa nafas chiqarish kerakligini ogohlantirish.O'quvchilar bilan birgalikda bajarish.
II	D.X oyoqlar kerilgan holda tayoq bosh orqasida. 1-orqaga egashib unga burish tayoq yuqoriga. 2-D.X 3-Xuddi shuning o'zi lekin boshqa	4-marta	Mashq oxirida 3-4 hisobga chapga qadam qo'yib, keyingi mashq bajarish uchun D.X. qabul qilish.

	tomonga		
III	D.X Xuddi shuning o'zi. 1. CHap tomonga engashib, tayoq yuqoriga. 2.D.X	Xar qaysi tomonga 4-martadan	Bir vaqtning o'zida ko'rsatish, tushuntirish va bajarish usulini qo'llash.Mashqni oynasimon (teskari holda) ko'rsatish
	3-Xuddi shuning o'zi, lekin boshqa tomonga 4. D.X		Guruh chapga egilishni bajaring: bir,ikki...
IV	D.X.- tayoqni o'rta qismidan ushlab o'ng qo'l yuqorida orqada tik turish 1-2 oyoq uchida cho'qqida o'tirish 3-4 turish. Xuddi shuning o'zi, lekin har hisobga bajarish.	3-marta	SHug'ullanuvchilarga orqa bilan turib ko'rsatish
V	D.X o'tirish. Tayoq oldinda 1-2 o'ng oyoqni tayoqdan o'tkazish. 5-8 xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan.		Qad-qomatni tekshirish. Mashqni tushuntirish asosida bajarish.
VI	D.X-orqa bilan yotib, tayoq yuqoriga 1-2 oyoqlarni buklab, tayoqdan o'tkazish, tayoq tizza ostida. 3-4D.X	4-marta	Mashqni shug'ullanuvchilarning biri orqali ko'rsatish
VII	D.X.-qoringa yotish, tayoq yuqorida 1-kerishish. 2-D.X	8m	O'quvchilarni chapga (o'ng tomonga) yarim holatga burish
VIII	D.X qo'llar belda, tayoq polda. Har hisobga oldinga va orqaga tayoq ustidan sakrab o'tish. Bo'limlarni qayta saflantirish.	8-10m	Mustaqil bajarish O'g'il bolalar:1g. turnik, akrobatika . 2.g.akrobatika turnik Qiz bolalar:1g. muvozanat, akrobatika. 2g. akrobatika muvozanat. Mashg'ulot joyini tayyorlash va yig'ishtirish uchun har bir guruhdan 4 tadan bola ajratiladi.
IX	Past turnik. turnikka tik turib osilib turgan holatdan, bir oyoqda deysinib, 2-chisi bilan siltanib to'ntarilib ko'tarilish, o'ng (chap) oyoqni olding siltab o'tkazish-orqaga tushish va o'ng oyoqda ko'tarilish, o'ng chap oyoqni orqaga siltab o'tkazish. O'tkazish –o'ng(chap) tomonga burilish bilan sakrab tushish.	1-marta	Kombinatsiya bajara oladigan yoki gimnastika seksiyasiga qatnashuvchi o'quvchi tomonidan ko'rsatiladi. Ko'rsatish jarayonida mashqlarning qanday bajarilishini izolab berish.

1	To'ntarilib ko'tarilish, orqaga tebranib sakrab tushish.	3-4 m	Mashqni 1-bajarishda o'zim yordam beraman, keyinglarida guruh boshchiligida. Kimni qo'l kuchi kam bo'lsa, mashq bukilgan qo'llarda bajariladi.
2	CHO'kkayib osilgan holatdan, depsinib, bukilib osilish, orqada osilish-turnik orqa bilan ushlab turish.	2 marta	Ko'rsatib va tushuntirib bo'lgandan so'ng o'quvchilar 2tadan bo'lib mustaqil bajaradilar.
3	Sakrab-tayanish, tayanish oyoqlar bilan yon tomonlarga siltanishlar Akrobatika (o'g'il.b) Mashqlari: D.x tayanib o'tirish va oldinga dumbaloq oshish, unga chap oyoqni oldinga o'tkazib chalishtirish, orqaga dumbaloq oshish va kerishib yuqoriga sakrash	2m 1m	Sakrash uchun 3ta gimnastik to'shak qo'yish. Tana og'irligini bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazishni o'rgatish Mashqni butunligicha bajarish
1	Tanib o'tirgan holda yuqoriga sakrash.	4-6 m	Uchtadan guruh bo'lib bajarish. Guruh uslubi bilan turg'un muvozanatni saqlashga erishish.
2	Tayanib o'tirish unga oyoqni chalishtirish orqaga buri-lish, orqaga dumalash	4-6 m	
3	Xuddi shuning o'zi lekin orqaga dumbaloq oshish.	4-6 m	Orqaga dumbaloq oshganda zich guruhlashni saqlash
4	Kombinatsiyani butunligicha bajarish.	2-3 m	Navbatma-navbat bajariladi
	Muvozanat saklash(qizlar)		
	Yakkacho'pni balandligi 110 sm	1 m	Butunligicha ko'rsatish
	Qo'shimcha tayanch yordamida yakka cho'pni ohiriga chiqish-2-3 tez qadam bilan yurish, qo'llar belda chapdan (o'nga) orqaga burilish chap oyoqni oldinga ko'tarib oyoq ostida chapak chalish, chap oyoqni siltab, o'nga 90 burilish-o'ng oyoqqa tayanib o'tirish – tik turib qo'llar yonga chap oyoqqa tayanib turish chapga burilib katta qadamlash-tik turish oyoq uchida, bir necha tez qadam bilan yurish va kerishib sakrab tushish.		
1	Oyoq uchida yurish-kerishib sakrab tushish 2 m	2 m	Birin-ketin bajariladi. Sakrab tushishda grupp boshlig'i yordam beradi.
2	Oyoq ostida chapak chalib yurish va kerishib sakrab tushish.	2 m	CHapak chalishda gavdani oldinga egmaslik va oyoqni siltashni balandroq bajarish kerak.

3	O'ng oyoqda cho'qqayib; 2-chisini yon tomonga oyoq uchiga tayanish tik turib qo'llar yonga – chap oyoqda cho'kkayib ikkinchisini yon tomonga oyoq uchiga qo'yib tayanish-tik turish –burilish bilan tizzani bukib katta qadamlash qo'llar yonga.	1-marta	
	Akrobatika qiz.b		
	D.X tayanib cho'qqaygan holatdan oldinga dumboloq oshib, tayanib o'tirish shu holatdan orqaga dumalab kuraklarda tik turish holatini saqlash-oldinga dumalab chalqancha yotish ko'prik –shu holatdan chapga (o'nga) burilib, tayanib o'tirish, dumbaloq-oshish-tik turish		
1	CHalqancha yotgan holatdan sherigi yordamida “ko'prik” yasash va burilib tayanib o'tirish		O'quvchilarni ikkitadan qilib bo'lib chiqish.
A)	Tizzalarda turgan holatda orqaga engashish.		Hamma bir paytda bajaradi.
2	CHalqancha yotgan holatda ko'prik yasash – burilib tayanib o'tirish va orqaga dumbaloq oshish	1-marta	Burilish texnikasini bajarilishini hammada tekshirib, tana og'irligni qo'ldan-qo'lga o'tkazilishni tushuntirish.
3	Kombinatsiyani butunligicha bajarish “Ko'z bog'log'ich o'yini”	2-marta	2 doiraga saflantirish. Qoidasi: onaboshiga ko'zni ochish man etiladi. Faqat o'z joyiga qaytishi kerak, lekin yo'lni o'zgartirishga ruxsat etiladi.
	Bir sherengaga saflantirish.		Har bir guruhdan 2-3 o'quvchi mashqni yaxshi o'zlashtirishga qarab baholash. Guruh boshliqlarini faoliyatini baholash. Keyingi darsning tayyorgarlik qismida uy vazifasi tekshirilishini eslatish.

Konspekt tuzuvchining imzosi:

SHunday qilib, jismoniy tarbiya darslari uchun tuziladigan konspekt, o'quv ishlarining rejalashtirishning aniq hujjati bo'lib, o'qituvchi tomonidan har darslik ish rejasiga asoslanib yoziladi.

Aniq ifodalangan jismoniy mashqlarni amalga oshirish usullarini to'g'ri tanlashga va shu mashqlarni o'rgatish jarayonini tezlashtiradi.

Konspektidagi, darsni tayyorgarlik qismi uchun tanlangan mashqlar asosiy qismi uchun mashqlarini o'zlashtirishga yordam berishi va organizimni ishga tayyorlashi kerak.

Konspektning asosiy qismida dars vazifalarini hal qilish uchun aniq vositalar tanlab yoziladi, bular maxsus tayyorgarlik, rivojlantiruvchi va asosiy mashqlarni tashkil etadi.

Konspektning "miqdorlash" qismida mashqlarni takrorlanish soni, davom etish vaqti, masofasi aniq ko'rsatilishi lozim. Jumladan darsni tayyorgarlik qismidagi mashqlarni miqdorlashda uni musiqa ritmiga mos kelishiga e'tibor berishi shart. Darsning yakunlovchi qismida kam harakatli o'yinlar, muskullarning tonusini pasaytiruvchi mashqlar, erkin yurish, nafas olish mashqlari va xokozolar tavsiya etiladi.

Pedagog eng avvalo o'z diqqatini dars konspektini ishlab chiqish va uni to'g'ri yozishga qaratish kerak. Dars vazifalarini bajarish uchun o'quvchilarning tayyorgarligiga mos bo'lgan mashqlarni tanlash kerak.

Topshiriqlarni tanlashda, ulardan faqatgina o'rgatish vazifalarinigina hal etmasdan, balki sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishni nazarda tutish kerak. Bu esa ta'lim tarbiya jarayonini to'liqroq hal etish imkoniyatini beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida yuklama tanlash xususida quydagilarni qayd etish lozim:

1. O'quvchilarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish uchun, yuklamani darsdan darsga orttirib borish kerak. Agar bu amalga oshirilmasa, ish qobiliyati oldingi darajada qolish yoki pasayishi ham mumkin.

2. Bolalar bilan shug'ullanayotganda og'irlik hajmini ortishi, avvalo mashqlarni davom etishi, yugurish masofasi va vaqtini o'zaytirish, mashqlar-sonini va takrorlanishini oshirish va h.k. hisobiga, keyinchalik esa jadallashtirish evaziga

amalgaga oshiriladi. Boshqacha qilib aytganda, ekstensiv yuklamadan intensivlikka o'tish yo'li tavsiya etiladi.

3. Qator darslarda yuklamani jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash vazifalariga bog'liq holda, to'g'ri chiziq asta-sekin, zinapoyasimon bosqichma-bosqich va to'liqinsimon usullari yordamida oshirish mumkin.

4. Darsda, qator bajarilgan mashqlar yuklamasining yig'indisi o'quvchilarning ish qobiliyatiga, jismoniy va funksional tayyorgarligiga muvofiq ya'ni tabaqali bo'lishi kerak. Ma'lumki, yetarli bo'lmagan yuklamaning organizmga ta'siri befoйда, o'ta kattasi esa ziyon. SHuning uchun pedagog o'quvchilarning og'irlikka nisbatan javob reaksiyalarini kuzatgan holda eng foydali, optimal darajadagi og'irlikni izlashi lozim.

YUklama miqdorini aniqlashda o'quvchilarga defferensial yondoshish bo'yicha uslubiy maslahatlar:

1. Agar darsda hamma o'quvchilar bir xil topshiriqni bajarishlari lozim bo'lsa, yuklama ang avvalo, kuchsiz, nimjon o'quvchilarga mo'ljallanib tanlanishi kerakki, uni hamma bajara oladigan bo'lsin. Amaliyotda darsning tayyorgarlik va yakunlovchi qismlarda shunday qilinadi; saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar va h.k.

2. Harakat texnikasini o'rganish bosqichlarida va jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashda yuklama tabaqalanishi kerak. Buni har xil variantlarda hal etish mumkin.

Birinchi variant: sinf o'quvchilariga joydan bir qo'l bilan to'pni savatga tashlash mashqi topshiriladi. Bir guruh o'quvchilar bu topshiriqni o'zlashtirib bo'lganlaridan so'ng, ularga endi to'pni ikki qadamdan savatga tashlashdi mashq qilish tavsiya etiladi, o'qituvchi esa oldingi vazifani o'zlashtira olmagan o'quvchilar bilan mashq qiladi. YAna bir misol, o'quvchilarga 6 marta 6 metr yugurish topshirig'i beriladi. Kim uni yengil bajara olsa, yana 2-3 marta bajarishi mumkin.

Ikkinchi variant hammaga bir xil topshiriq beriladi va kim qachon charchasa mashq; bajarishni tutatish mumkinligi e'lon qilinadi. Yana bir, misol, sport zali bo'ylab yugurihda og'irlikni qo'yidagicha tabaqalash mumkin: tayyorgarligi yuqori bo'lgan o'quvchilar keng doirada, pastlari esa kattadan, taxminan, 1-1,5 m kichik doirada yuguradilar. Katta doirada yugurayotganlardan kim charchasa, kichik doiraga o'tishi mumkin.

Uchinchi variant: sinf o'quvchilariga yetarli qiyinchilik-lardan iborat topshiriq beriladi. Kim uni bajara olmasa, topshiriq yengillashtiriladi. Masalan: orqaga birin-ketin ikki marta dumaloq oshish mashqi. Kim bajarishda qiynalsa, bir marta bajarishi mumkin.

3. YUklama miqdorini aniqlashda gurux va individual usullari ham qo'llaniladi. Bunda o'qituvchi darsning vazifalariga muvofik holda xar guruhga yoki o'quvchiga alohida belgilashi mumkin.

Xullas, o'qituvchi jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismidagi mikdorini o'rta jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalarga mo'ljallangan holda, kuchli o'quvchilarga individual yondoshib bo'sh nimjon o'quvchilarning og'irlik olmasliklarini ta'minlash kerak. Qisqa qilib aytganda, o'quvchilarga beriladigan og'irlikni mohirlik bilan tanlay olishi shart.

Darsda jismoniy yuklamani boshqarishning qo'yidagi uslublardan foydalanishi mumkin.

- a) mashq va o'yinlar sonini o'zgartirish;
- b) mashqlarni takrorlash;
- v) mashq bajarishga belgilangan vaqtni o'zaytarish yoki kamaytiri;
- g) harakat ritmi va tempi, vaqt birligida harakatning takrorlanish soni va amplitudasini o'zgartirish;
- d) mashq bajarishiing tashqi sharoitlarini o'zgartirish;
- e) mashq bajarish uslublarini o'zgartirish va h.k.

Jismoniy tarbiya yoshlarning iqtisodiy, ekologik va hatto jinsiy tarbiyalarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiyasiz komil inson tarkib topmaydi.

Dars mashg'ulotlar jarayonida dars qismlarining o'zaro aloqalari bo'yicha tajriba-sinov ishlarini tizimli tashkil qilish va uning haqqoniyligini ta'minlash maqsadida olingan natijalarning amaliy ahamiyatini tasdiqlovchi va bir-birini to'ldiruvchi metodlar majmuasini qo'lladik.

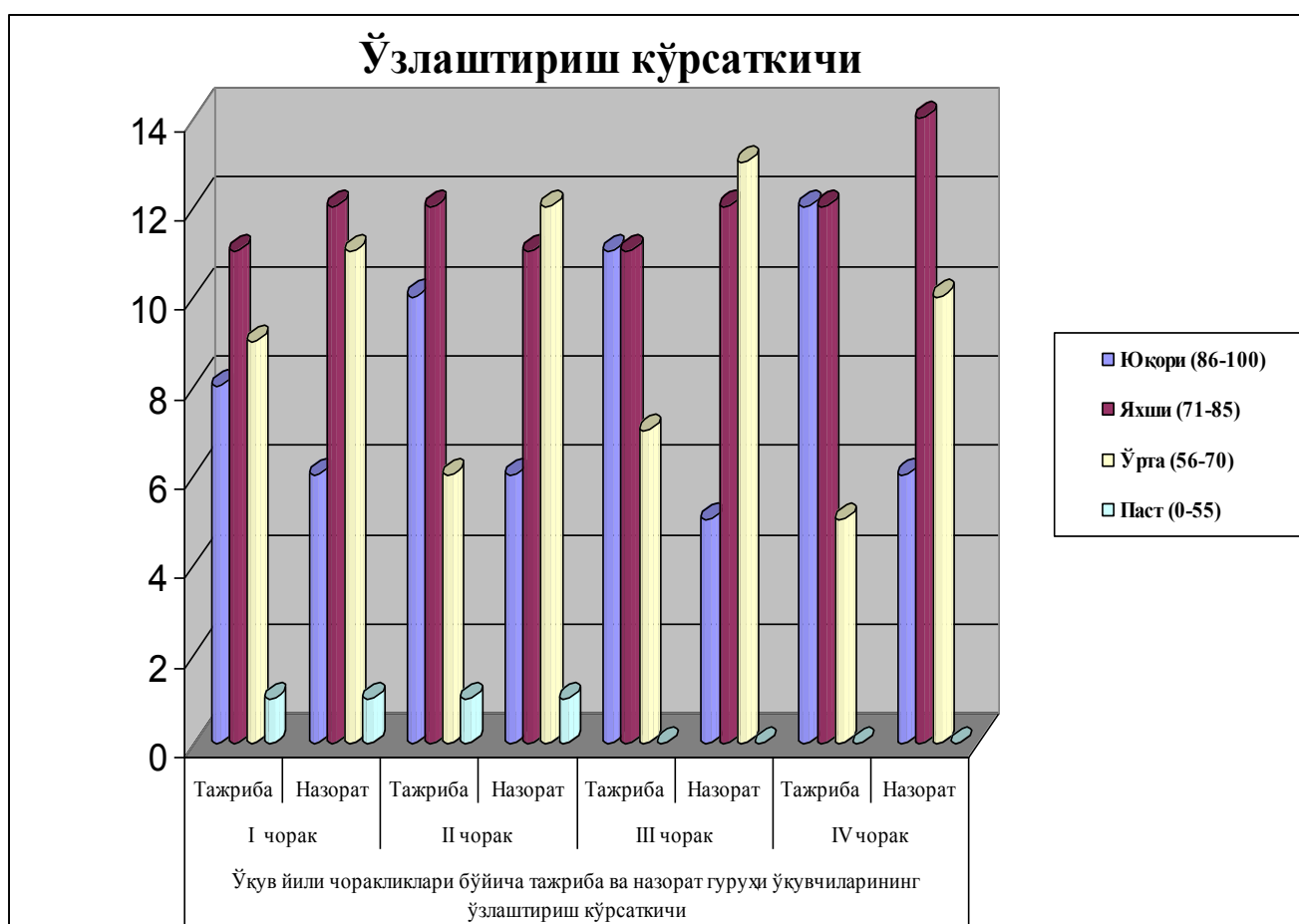
Tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish uchun 2012-2013 yillar mobaynida Navoiy viloyat Navoiy shahridagi 12-umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining choraklar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichlari aniqlandi. Mazkur tajriba asosida maktabda 4 «A» va 4 «B» sinflar a'zosi bo'lgan 59 nafar o'quvchilarning 29 nafari tajriba guruhiga, 30 nafari nazorat guruhlariga jalb qilindi.

Tajriba guruhlarida mashg'ulotlar biz taklif etgan yangi pedagogik texnologiya asosida, nazorat guruhlarida esa an'anaviy uslubda amalga oshirildi. Tajriba-sinov ishlari jarayonida tavsiya etilayotgan pedagogik texnologiya bo'yicha yuqorida qayd etilgan ta'lim muassasalarining tajribali o'qituvchilari ta'lim-tarbiya ishlarini olib bordilar.

2-jadval

O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida o'zlashtirish ko'rsatkichi haqidagi umumlashgan ma'lumotlar

O'zlashtirish darajalari	O'quv yili chorakliklari bo'yicha tajriba va nazorat guruhi o'quvchilarining o'zlashtirish ko'rsatkichi								O'rtacha	
	I chorak		II chorak		III chorak		IV chorak			
	Tajriba	Nazorat	Tajriba	Nazorat	Tajriba	Nazorat	Tajriba	Nazorat	Tajriba	Nazorat
YUqori (86-100)	8	6	10	6	11	5	12	6	10,25	5,75
YAxshi (71-85)	11	12	12	11	11	12	12	14	11,5	12,25
O'rta (56-70)	9	11	6	12	7	13	5	10	6,75	11,5
Past (0-55)	1	1	1	1	0	0	0	0	0,5	0,5
Jami	29	30	29	30	29	30	29	30	29	30



Olingan natijalardan ma'lumki, tajriba o'tkazgan guruhdagi o'quvchilarning o'zlashtirishi va sifat ko'rsatkichi nazorat guruhidagilardan yuqori ekan. Demak, biz tanlagan metod yordamida o'qitish samaradorligining oshganligi tajriba-sinov natijalaridan yaqqol ko'rinib turibdi.

XULOSALAR

Bitiruv malakaviy ishimizni bajarish jarayonida, mavzuning mazmuniga daxldor bo'lgan manbalarni o'rganish, ilmiy tahlil qilish, ularga asoslangan holda kuzatish va tajriba-sinov ishlarini olib borganimizda o'zimiz uchun ko'p yangiliklarni bilib oldik. Ularning ta'sirida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani pedagogika fanining yutuqlariga suyanib, yoshlarning umumiy va jismoniy kamolotlari muammolarini har tomonlama o'rgangan. Tegishli qonuniyat va tamoyillarni ilmiy asoslaganligi hamda ularni amaliyotga tadbqiq etishning uslubiy jihatlarini hozirgi davr talablariga moslashtirgan holda ishlab chiqqanligi aniqlandi.

2. O'zbekiston milliy istiqlolga erishganidan keyin jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmun-mohiyatiga o'zgartirishlar kiritish zarurligi sezildi. Bu boradagi ijobiy o'zgarishlarning tashabbuskori va rahnamosi sifatida Prezident I.Karimov ko'plab yangi g'oyalarni ilgari surdi. Jahonning eng ommalashgan jismoniy tarbiya va sport sohalari bilan bir qatorda, xalqimiz boy madaniy merosining ajralmas qismi bo'lgan o'zbek milliy o'yinlari tiklandi va dunyo bo'ylab katta qiziqish bilan tarhalib boshladi.

3. Zamonaviy jismoniy tarbiya majmualari, sport inshootlari barpo etildi va yoshlarimizning eng yuqori saviyada shug'ullanishlariga sharoit yaratildi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlarimizga milliy va umuminsoniy tarbiya berishning zarur shartlaridan biri bo'lib qoldi.

4. O'quvchi yoshlarga jismoniy tarbiya berish muammosi shaxs kamolotini jadallashtiradigan va to'la-to'kis bo'lishini ta'minlaydigan umuminsoniy tarbiyaning ajralmas qismidir. Pedagogika fani taraqqiyotining eng dastlabki davrlaridan o'rganib kelinganligi aniqlandi va yanada takomillashib borish kerakligi ta'kidlandi.

5. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning foydali ta'siri haqidagi dastlabki ma'lumotlar xalq og'zaki ijodi namunalariidan: dostonlar, ertaklar, maqollar,

rivoyat va afsonalarda bayon etilgan bo'lib, kuchlilik, mardlik, adolatlilik, merganlik, qiyinchiliklarga chidash kabi fazilatlar orhali talqin etilgan.

7. Ulug' allomalarning bizga qoldirgan, ilmiy-nazariy, badiiy, maoddiy-madaniy meroslaridan jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslari bilan bir qatorda hayotga tatbiq etish tajribalari ham qimmatli ma'rifiy ahamiyat kasb etadi. Ularni o'rganish hozirgi davr yoshlarini jismoniy va ma'naviy barkamol insonlarga aylantiradi.

8. Jahon va rus olimlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ilmiy asoslarini o'z davri va xalqi ehtiyoji asosida ishlab chiqqanlari o'rganildi. P.F.Lesgaftning jismoniy ta'lim haqidagi ilmiy qarashlari hozirgi kunda o'z ahamiyatini saqlagan holda bizning sharoitda ham foydalanish mumkin va ma'lum darajada samara beradi deb hisoblaymiz.

9. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'lim-tarbiyaviy mohiyatini ilmiy asoslashda mustaqillikka erishgandan keyin o'zbek olimlari barakali ishlar olib borayotganliklarini ta'kidlashni ma'qqul topdik.

10. Hozirgi davr pedagogika fanining dolzarb muammolaridan biri bo'lgan zamonaviy pedagogik texnologiyalardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda foydalanish yaxshi samara berishiga ishonch hosil qilgan holda mashg'ulotlarni loyihalashtirish va o'tkazish davr talabiga aylanganligi aniqlandi. Uning ilmiy yechimi maxsus tadqiqot ob'ekti bo'lishi mumkin deb hisoblaymiz.

11. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ilmiy asosda tashkil etilganda o'quvchi yoshlarning aqliy, axloqiy, mehnat, nafosat va boshqa tarbiya yo'nalishlariga kuchli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Ular o'rtasidagi uzviy bog'liqlik yoshlarning jismoniy kamolotlarini takomillashtiradi. Bu o'z navbatida jamiyatimiz a'zolarini har taraflama ulg'aygan, komil insonlar bo'lib yetishishlari uchun zamin hozirlaydi.

12. Ta'lim-tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qitish uchun juda kam vaqt ajratilgan. YOshlarning jismoniy tarbiya va sport o'yinlariga bo'lgan qiziqishlari hisobga olinib, mustaqil jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanib kelinadi. Mustaqil jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning o'ziga

xos talablari aniqlandi. Ularga rioya qilish mustaqil jismoniy tarbiyani yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi.

13. Mustaqil jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish yoshlarning ehtiyoji, qiziqishlari, sportning ma'lum bir turini mukammal egallash maqsadida amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlar maqsadli yo'naltirilgan bo'lib, ayrim jismoniy sifatlarning kuchli shakllanishiga olib keladi. Muntazam shug'ullanish boshlangandan keyin uch-to'rt oy muddat orasida qo'lga kiritilgan natijalar bir, bir yarim barobarga o'sadi. CHaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchlilik kabi jismoniy sifatlari ayrim sport o'yinlari yuzasidan umumiy va professionallik tayyorgarligini jadallashtiradi.

14. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ilmiy asoslarda tashkil etilishi jamiyatimizning barcha a'zolarini sog'lom, faol, g'ayrat shijoatli bo'lishlariga ta'sir etish bilan birga professional sportchilar bo'lishini, O'zbekistonni dunyoga tanitishga hissa qo'shishini amalga oshiradi. Faqat mashg'ulotlar metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi, pedagogika, psixologiya va jismoniy tarbiya metodikasi qonun-qoidalariga qat'iy rioya etilishi zarur bo'ladi. Metodik tavsiyalar shug'ullanuvchining jismoniy holati, rivojlanish darajasi, oldiga qo'ygan maqsad va vazifalarini aks ettiradi. Mashg'ulotlarning mazmuni, metodlari, foydalanilgan vositalari hamda shakllari shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, mahorat darajalariga moslashtirilishi kerak.

Bitiruv malakaviy ishi sifatida bajargan ishimiz kelajakdagi jismoniy tarbiya o'qituvchisi sifatidagi faoliyatimizda shubhasiz foyda berishiga umid qilamiz. Mavzuning mohiyatiga chuqurroq kirib borganimiz sayin hali tadqiq etilishi zarur bo'lgan jihatlari ko'p ekanligi ma'lum bo'ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov I.A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat.- T.:O'zbekiston. 1992.
2. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. T.:O'zbekiston. 1999.
3. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori.- T.:SHarq. 1998.
4. Barkamol avlod orzusi ("Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirish borasidagi publitsistik mulohazalar).-T.:SHarq.1998.
5. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» qonuni (YAngi tahrirda). 2000.
6. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» qonuni. 1997.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida» qarori. 1999. 27 may.
8. Karimov I.A. Sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'ladi // Xalq so'zi. – Toshkent: 2004 (8.12.2004 y.).
9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog'lom avlod uchun davlat dasturi». 1997.
10. O'zbekiston Respublikasining Oliy ta'lim muassasalarida “Talabalarni malakaviy amaliyoti namunaviy Nizomi” -1998 y. 30 oktyabr.
11. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999.
12. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona, 2001.
13. Abdumalikov R., Abdullayev A. va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari.
14. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma. O'zJTI nashri. 1997.
15. «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlar. T., 2000.
16. Ashmarin V.A. «Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskoy vospitaniy. M., 1978.
17. A.N.Xan “Teoriya uroka fizicheskoye kulturo” Sovetskogo Universiteta -1998 g.

18. Belinovich V.V. Obucheniye v fizicheskoy vospitanii. F i S. M., 1958.
19. Belorusova V.V., Resheten I.N. Vospitanii v protsesse zanyatiy fizicheskoy kulturoy F i S. M., 1964.
20. Jismoniy tarbiya va sport lug'ati, 1-2 qism. O'zDJTI nashriyoti. 1983
21. Ivankov CH.T. Teoricheskiye osnovy metodiki fizicheskoy vospitaniya. M., 2000.
22. Kretti B.D. Psixologiya v sovremennom sporte. M., 1978.
23. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., O'zDJTI nashri. 2001.
24. Lesgaft P.F. Rukovodstvo po fizicheskoy obrazovaniyu detey shkolnogo vozrosta. M., 1-tom, 1951.
25. Matveyev L.P. Obhaya teoriya sporta. M., 1997.
26. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. M., 1991.
27. Mateyev L.P. tahriri ostida "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" O'. -1991y
28. Mixeyev A.CH. Formirovaniye pedagogicheskoy masterstva trenera. M., 1986.
29. Nasriddinov F.N., SHoternikov E.K. Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport. T., «O'qituvchi», 1993.
30. Nurmuhammedova K.I. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-iqtisodiy muammolari, T., O'zDJTI nashri. 1991.
31. Puni A.S. Ocherki psixologii sporta. F i S. 1962.
32. R.S.Salomov., M.M.Ruzioxunova. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" UzGIFK -1995 g.
33. Ten K.P. O'zbekistonda studentlarni jismoniy tarbiyalash. T., «O'qituvchi». 1963.
34. Teoriya fizicheskoy vospitaniye. Uchebnoye posobiye dlya institutov fizicheskoy kultury pod. red. I.M.Korekovskogo. F i S. 1960.
35. Ueynberg R.S., Gould D. Osnovy psixologii sporta i fizicheskoy kulturo'. Kiyev. 1999.
36. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. T., «O'qituvchi», 1997.
37. Usmanxadjayev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari (1-3 sinf). T., O'qituvchi, 1995, - 175 b.

38. O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablarining I-XI sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi. 1993, - 80 b.
39. YU.M.YUnusova "Fizicheskoy kultury v shkole" -2003 y
40. YArashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Darslik. T., Ibn Sino nashriyoti. 2002.
41. Urok-osnovnaya forma organizatsii obucheniya v sovremennoy shkole | www.repherat.ru/reph/13459.shtml (24 KB) 06.02.2004.

ILOVALAR

1 soatlik dars bayoni

SINF _____ DARS: _____ O'TISH VAQTI _____
 MAVZU: _____
 MAQSAD VA VAZIFALAR _____
 DARS O'TISH JOYI: _____
 DARS JIHOZI: _____
 OBI-HAVO: _____
 DARS USLUBI: _____

	DARS BAYONI	MIQDORI	USLUBIY KO'RSAT MA
Tayyorlik qismi 10 minut	Sarflanish:raport qabul qilish. O'quvchilarning darsga hozirligini tekshirish. Joyda burilishlar: "O'ngga" "CHapga" "Orqaga" "YUrish" "yugurish" YUrishlar 300-400metr. Nafasni rostdash mashqlari. Barcha muskullarni va harakat sifatlarini o'stiruvchi mashqlar. 1.Boshqa. 2.Elka. 3.Belga. 4.Oyoqqa Sakrash mashqlarini bajarish nafas rostdash mashqlari.	1-2 daqiqa 2-3 daqiqa 4-5 daqiqa	Mashqlarni bajarish uslubiy ko'rsatmala rni berib borish.
Asosiy qism 30 minut		27-30 Daqiqa	
Yakuniy qism 5 minut	Sarflanish: Sekin yugurish va yurish. Nafasni rostdash mashqlari. Baholarni e'lon qilish. Uy vazifasini berish. DARS YAKUNI.	3-5 daqiqa	

O'quv bo'limi rahbari: _____
O'qituvchi: _____

**4-SINF UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN I CHORAK UCHUN
MAVZUIY REJALASHTIRISH
(I CHORAK 18 SOAT)**

Dars	O'tkaziladigan mavzular	O'tkaziladigan MSNI	Jami soatlar
	I. Nazariy bilim asoslari		
1-2	1. Sport mashg'ulotlarida kiyiladigan kiyimlarning gigenik qoidalari 2. Jismoniy tarbiyaning odam organizmining rivojlanishidagi o'rni.		2
	II. Ko'nikma va malakalar.		
3-5	1. Saf mashqlari: Sardorni axboroti. Safda bir yonma-yon turish. O'ng-ga! Chap-ga! Orqa-ga! Burilish, yurish, yugurish qoidalari. 2. Umumrivojlantiruvshi mashqlar: buyumlar bilan (arg'amchi, gardish, gimnastik tayoqchalar) bajarish buyumlarsiz bajarish.		3
	III. Amaliy mashqlar		
6-7	30 metrga past startdan chiqib yugurish.	7-dars	2
8	Turgan joydan uzunlikka sakrash.		1
9-10	Yugurib kelib uzunlikka sakrash.	10-dars	2
11-12	150 grli tennis to'pini uloqtirish.	12-dars	2
13	Argamchida 1 daqiqa sakrash.		1
14-15	Baland va past turnikda tortilish.		2
16-17	1000 metrga yugurish.		2
18	Milliy "Quvnoq o'yinlar".		1
			Jami:soatlar

**4-SINF UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN I CHORAK UCHUN
O'TKAZISH JADVALI**

	1-MSNI	2-MSNI	3-MSNI
MSNIlarni o'tkazish muddati	7-dars	10-dars	12-dars
MSNIlarni o'tkazish shakli	Me'yor topshirish	Me'yor topshirish	Me'yor topshirish
Nazorat ichiga ajratilgan mashq	40	40	40
BKM elementlar soni	5	5	5
NISB	5	5	5

1-MSHI

Mavzu: 30 metrga yugurish.

Maqsad: Tezlik harakat sifatini rivojlantirish.

1. Past startda turish holati;
2. Diqqat buyrug'ida oyoqlarni ozgina ko'tarib, og'irlikni oldinga qo'l tomon berish;
3. Past startdan chiqish qoidasiga e'tibor berish;
4. Tezlik bilan yugurish qoidasi;
5. Marraga o'z vaqtida yetib kelish;

2-MSNI

Mavzu: Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

Maqsad: Oyoq kuch sifatini rivojlantirish.

1. Sakrashdan oldin 10-15 metr uzoqlikdan kelib sakrash masofasini belgilash;
2. Sakrash uchun tezlik bilan yugurish qoidasi;
3. Belgilangan chiziqni bosmasdan sakrash;
4. Sakrashda oyoq kuchini va balandlikka sakrashni hisobga olish;
5. Sakragan masofasini belgilash;

3-MSNI

Mavzu: 150 grli tennis to'pini uzoqqa uloqtirish.

Maqsad: Qo'l harakat kuchini rivojlantirish.

1. To'pni qo'lda to'g'ri ushlash;
2. Uloqtirishdan oldin 3-4-5 qadam masofadan kelish joyini belgilash;
3. Uloqtirish vaqtida belgilangan chiziqni bosmaslik;
4. Uloqtirilgan to'pni balandlik tomon yo'nalishini hisobga olish;
5. To'pni tushgan masofani belgilash;

**JISMONIY TARBIYA FANI BO'YICHA 4-SINFLARDA SINOV
MASHQLARNI
BAHOLASH
(I CHORAKDA 18 SOAT)**

T/r	Sinov mashqlari	O'illar					Qizlar				
		Natija va ballar					Natija va ballar				
1	30 metrga yugurish (soniya)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Yugurib kelib uzunlikka Sakrash(sm)	7,5	7,0	6,5	5,8	5,3	7,8	7,2	6,8	6,0	5,5
3	150 gr li tennis to'pini uloqtirish	20	21	23	26	30	16	18	20	23	26
4	1000 metrga kross yugurish (daqiq)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		7.0	7.0	6.3	6.0	5.3	8.0	7.5	7.0	6.3	6.0
		5	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**4-SINF UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN II CHORAK UCHUN
MAVZU REJALASHTIRISH
(II CHORAK 14 SOAT)**

Dars	Otkaziladigan mavzular	O'tkaziladigan MSNI	Jami sonlar
I Nazariy bilim asoslari			
19-20	1.Odam organizmini tuzilishi va rivojlanishida badan tarbiyaning ahamiyati. 2.Chiniqish nima? Badan chiniqishinihg asosiy qoidasi va ahamiyati.		2
II. Ko'nikma va malakalar			
21-23	1. Saf mashqlar. Bir qatorda saflanish. Tarqalish. Tartib bilan sanash. Turgan joyda yurish, har-xil tomonga burilishlarni takrorlash. 2.Umumrivojlantiruvchi mashqlar: buyumsiz va buyumlar bilan mashqlarni bajarish.		3
III Amaliy mashqlar			
24-25	Basketbol o'yini qoidalarining 5 usulini o'rganish	25-dars	2

26-27	Voleybol o'yihi qoidalarining 3 usulini o'rganish	27-dars	2
28-29	4x10 metrga mokisimon yugurish.	29-dars	2
30	Polda va gimnastik o'rindig'ida qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukish va yozish.		1
31	Turgan joyidan uzunlikka cakrash.		1
32	Milliy "Quvnoq o'yinlar"		1
			Jami:14 soat

4-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN II CHORAK UCHUN MSNI O'TKAZISH JADVALI

	4-MSNI 25-dars	5-MSNI 27-dars	6-MSNI 29-dars
MSNIlarni o'tkazish muddati			
MSNIlarni o'tkazish shakli	Me'yor topshirish	Me'yor topshirish	Me'yor topshirish
Nazorat ishiga ajratilgan mashq	40	40	40
BKM elementlarsoni	5	3	5
NISB	5	5	5

4-MSNI

Mavzu: Basketbol o'ynash qoidalarinihg 5 usulini o'rganish.

Maqsad: Chaqqonlik, tezlik harakat sifatlarini rivojlantirish.

1. To'pni ikki qo'lda to'g'ri ushlash;
2. To'pni raqibiga ikki qo'lda ko'kragi yonidan uloqtirish;
3. To'pni raqibidan ilib olish qoidasi;
4. To'pni qo'lda bir qo'lda urib yurish;
5. To'pni ikki qadamlab polga urib halqaga uloqtirish.

5-MSNI

Mavzu: Voleybol o'ynash qoidasining 3 usulini o'rganish.

Maqsad: Harakat, tezlik malakasi qoidalarini rivojlantirish.

1. Voleybol to'pini ikki qo'l uchida o'ynash qoidasi;
2. Bir-biriga to'pni ikki qo'l bilan oshirish;
3. To'pni bir qo'lda ushlab, ikkinchi qo'l bilan jarima chiziqni yon tomonidan to'pni urib,sertka ustidan o'tkazish.

6-MSNI

Mavzu: 4x10 metrga mokisimon yugurish.

Maqsad: Tezlik;,burilish harakat qobiliyatini rivojlantirish.

1. Startda turish;
- 2 .Startdan chiqish qoidasi;
- 3 .Yugurishda tezlik qoidasi;
4. Yugurishda belgilangan chiziqdan o'tib ketmaslik yoki etib bormaslik;
5. Marraga yetib kelgan vaqtni hisoblash.

**JISMONIY TARBIYA FANI BO'YICHA 4-SINFLARDA SINOV
MASHQLARINI BAHOLASH (II CHORAKDA 14 SOAT)**

T/r	Sinov mashqlari	O'g'illar					Qizlar				
		Natija va ballar					Natija va ballar				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Turgan joydan uzunlikka sakrash	90	100	120	140	160	70	80	100	120	140
2	4x10 metrga mokisimon yugurish	13.0	12.5	12.0	11.5	11.0	13.5	13.0	12.5	12.0	11.5
3	Basketbol to'pini 5 usulining qoidalarini o'rgatish	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
4	Voleybol o'yining 3 usulini o'rgatish			+	+	-			+	+	+

**4-SIHF UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN III CHORAK UCHIN
MAVZUIY REJALASHTIRISH
(III CHORAK 20 SOAT)**

Dars	O'tkaziladigan mavzular	O'tkaziladigan MSNI	Jami soatlar
I. Ko'nikma va malakalar			
33-35	1. Saf mashqlari: Bir qatordan ikki uch qatorga saflanish		
	2. Buyruqlar bajarish: Saflanihg, tekislaning, tik turing, tarqaling, tartib bilan sanash.		3
	3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni buyumlar bilan (arg'amchi, gardish, tayoqchalar, gantellar) bajarish. Buyumlarsiz mashqlarni bajarish.		
II. Amaliy mashqlar			
36-38	1. Kozyoldan sakrash o'g'illar oyoqni ochib sakrash, qizlar yugurib ustiga cho'qqayib kelish va darhol pastga kerilib sakrash.	38-dars	3

39-42	Akrobatika bir oyoqda “Qaldirg’och” turich.Oldinga ikki marta o’mbaloq oshish. Boshda tik turish, ko’prik turish, belda turish.	42-dars	4
43-44	5 metrli arqonga 3 usulda tirmashib chiqish.	44-dars	2
45-46	Yakka cho’pda 5 usuldagi mashqlarni o’rganish.		2
47-48	Chalqancha yotgan holda 90 gacha gavdani ko’tarish.		2
49-50	Gardishni bir daqiqa belda aylantirish.		2
51-52	Baland va past turnikda osilib turish.		2
			Jami: 20soat

4-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN III CHORAK UCHUN MSNI O’TKAZISH JADVALI

	7-MSNI	8-MSNI	9-MSNI
MSNIlarni o’tkazish muddati	38-dars	42-dars	44-dars
MSNIlarni o’tkazish shakli	Me’yor topshirish	Me’yor topshirish	Me’yor topshirish
Nazorat ishiga ajratilgan mashq	40	40	40
BKM elementlar soni	5	5	5
NISB	5	5	5

7-MSNI

Mavzu: Kozyoldan ikki usulda sakrash.

Maqsad: Gimnastik kozyoldan sakrash qoidasini rivojlantirish;

Qizlar uchun:

1. Gimnastik ko’prigi (mostik) ustida oyoq ichida sakrash;
2. 3-4 qadamlab kelib ko’prik (mostik) ustiga oyoq ichida sakrab tushish va yuqoriga ko’tarilish;
3. Yugurib kelib kozyol ustiga (mostik orqali) sakrab cho’qqayib kelish;
4. Yuqoriga cho’qqaygan holdan pastga kerilib sakrash;
5. Pastga oyoq uchi orqali yumshoq sakrab tushish;

O’g’illar uchun oyoqni ochib sakrash:

1. Gimnastik ko’prigi ustida qo’llarni kozyolga tayantirish;
2. Oyoq uchida tayangan holda oyoqlarni ochib turgan joyda sakrash;

3. 2-3 qadamlab kelib ko'prik ustiga oyoq uchida sakrab kelish va qo'llarni kozyol ustiga tayantirish;
4. 6-7 qadam uzoqlikdan yugurib kelib, kozyol ustidan oyoqni ochib sakrash;
5. Pastda ikki oyoqni birlashtirish yumshoq tushib kelish.

8-MSNI

Mavzu: Akrobatika elementlari (mashqlarini) o'rganish.

Maqsad: Jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Vestibulyar analizatorining funksiyalarini rivojlantirish.

1. Bir oyoqda "Qaldirgoch" turush;
2. 2 marta oldinga o'mbaloq oshish;
3. Kurakda tik turush;
4. Ko'prik turish;
5. Cho'qqayib o'tirishga burilish;

9-MSNI

Mavzu: 5 metr osilib turgan arqonga 3 usulda tirvashib chiqich.

Maqsad: Kuch va chaqqonlik sifatini tarbiyalash.

1. Arqonni oyoqlar bilan to'g'ri ushlash;
2. Gavdani qo'l kuchi va oyoqlar yordamida ko'tarish;
3. Ko'tarishda qo'llar va oyoqlar holatini alvashtirish;
4. Talab etilgan balandlikkacha ko'tarish;
5. Qo'l harakatlarini to'g'ri bajargan holda pastga tushish.

JISMONIY TARBIYA FANI BO'YICHA 4-SINF UCHUN SINOV MASHQLARNI BAHOLASH (III CHORAKDA 20 SOAT)

T/r	Sinov mashqlari	O'g'illar					Qizlar				
		Natija va ballar					Natija va ballar				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Kozyoldan sakrash oyoqni ochib ustiga cho'qqayib va pastga sakrab tushish.	4.5	5.5	6.5	7.0-8.0	8.5-10	4.5	5.6	6.5	7.0-8.0	8.5-10
2	4-5 metrli arqonga 3 usulda tirmashib chiqish.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Akrobatika oldinga, orqaga, o'mbaloq oshish Belda turish(mostik)ko'prik turish.Bir oyoqda "Qaldirg'och" turish.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

**4-SINF UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN IV CHORAK UCHUN
MAVZUIY REJALASHTIRISH
(IV CHORAK 16 SOAT)**

Dars	O'tkaziladigan mavzular	O'tkaziladigan MSNI	Jami soatlar
	I. Ko'nikma va malakalar		
53-54	1. Saf mashqlari: 1 qatarga saflanish. Sardor axbototi, tartib bilan sanash, turgan joyda Chap-ga! O'ng-ga! Orqa-ga! Yurish vaqtida burilishlarni mustahkamlash. 2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni buyumlar va buyumlarsiz bajarish.		2
	III. Amaliy mashqlar.		
55-56	60 metrga yugurish.		2
57-59	Yugurib kelib uzunlikka sakrash.		3
60-61	150 grammlı tennis to'pini uloqtirish.		2
62-63	Arg'amchida 1 daqiqa sakrash.	63-dars	2
64-65	1000 ga yugurish.	65-dars	2
66-68	Baland va past turnikka tortilish.	68-dars	
			Jami: 16 soat

**4-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN IV CHORAK UCHUN MSNI
O'TKAZISHN JADVALI**

	10-MSNI	11-MSNI	12-MSNI
hisoblash.			
MSNIlarni o'tkazish muddati	63-dars	65-dars	68-dars
MSNIlarni o'tkazish shakli	Me'yor topshirish	Me'yor topshirish	Me'yor topshirish
Nazorat ishiga ajratilgan mashq	40	40	40
BKM elementlar soni	5	5	4
NISB	5	5	5

10-MSNI

Mavzu: Arg'amchida bir daqiqa sakrash.

Maqsad: Oyoq va qo'l harakat sifatlarini rivojlantirish.

1. Arqonni ikki qo'lida uzunligini mo'ljallab ushlab turish.

2. Qo'l harakati va oyoq uchida sakrab arqonchani oyoq ustidan o'tkazish;
3. Arqonchani aylantirish tezligiga va to'g'ri aylantirishga e'tibor berish;
4. Harakat to'xtab qolganda uni tezlik bilan davom ettirish;
5. 1daqiqa ichida necha marta aylantirishni

11-MSNI

Mavzu: 1000ga yugurish.

Maqsad: Uzoq vaqtga bardosh berishda oyoq kuchini va nafas olish sifatini rivojlantirish.

1. 200-300 metrga sekin-asta o'rta me'yorda yugurish;
2. 400-500 metrgacha tezlikni asta-sekin oshirib boorish;
3. 600-700 metrgacha tezlikni yana o'rta me'yorda oshirish, chuqur nafas olish;
4. 800-900 metrgacha yugurish tezligini oshirish;
5. 900-1000 metrgacha yugurish tezligini ko'proq oshirib, marraga yetib kelish.

12-MSNI

Mavzu: Baland va past turnikda tortilish.

Maqsad: Kuch sifatini takrorlash.

1. Qo'llarni bir vaqtda harakatga keltirish;
2. Turnikdagi panjalar holatiga e'tibor;
3. Gavda holatini to'g'ri tutish;
4. Talab etilgan me'yorlarni bajarish.

16 SOAT JISMONIY TARBIYA FANI BO'YICHA 4-SINF UCHUN SINOV MASHQLARNI BAHOLASH (IV CHORAKDA 16 SOAT)

T/r	Sinov mashqlari	O'g'illar					Qizlar				
		Natija va ballar					Natija va ballar				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Baland va past turnikda tortilish.(marta)	1	2	3	4	5	4	6	8	10	12
2.	Arg'amchida 1 daqiqa sakrash.(marta)	30	40	50	60	70	40	50	60	70	80
3.	1000 metrga yugurish	7.05	7.00	6.30	6.00	5.30	8.00	7.50	7.00	6.30	6.00