

**Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги**

**З.М.Бобур номли
Андижон давлат университети**

Жисмоний маданият факультети

БИТИРУВ МАЛАКА ИШИ

**МАВЗУ: Жисмоний тарбия дарсларида таълимнинг замонавий
услубларидан фойдаланиш**

БАЖАРДИ: Ботиров Алишер

ИЛМий РАЎБАР: Юсупов Т.

Андижон 2011

**Мавзу: Жисмоний тарбия дарсларида таълимнинг замонавий
услугларидан фойдаланиш**

Режа

I. Кириш

Ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларининг мақсад ва вазифалари

II. Асосий қисм

Жисмоний тарбия дарсларининг таркиби, тузилиш ҳамда турлари

Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш жараёнлари

III. Хулоса

Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда таълим услубларининг аҳамияти

IV. Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Давлатимиз томонидан «Таълим тўғрисидаги қонуни» ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», шунингдек «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонун 2000 йил 26 май, «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорткиадани оммалаштириш тўғрисида»ги қарор 1999 йил 27 май, «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш ҳақида»ги 2002 йил 2 октябрь Президент фармонларини чиқарилиши ва уларнинг ҳаётга кенг тадбиқ этилаётгани ҳамда бу борада олиб борилаётган кенг ислохотлар фикримизнинг далилидир.

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқлардан тўғри фойдаланиш, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига ижобий таъсир этади, ҳаракатга бўлган эҳтиёжини маълум даражада қоплайди.

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини юқори бўлиши жисмоний тарбия дастури материалларининг ўзлаштирилишига ва соғлигини мустаҳкамлашига ёрдам беради.

Умумтаълим мактабларидаги болаларнинг жисмоний тарбия дарсларида жисмоний тайёргарликни оширишнинг асосий йўналишларидан бири ўқувчиларнинг ёшига, ривожланишига ва жинсига қараб меъёрланган машқлардан, ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарали таъсир кўрсатади.

Болалар ва ўсмирларни ҳаракат фаоллиги чекланган. Болаларнинг боғчадан мактабга келишлари билан уларнинг ҳаракат фаоллиги 50 фоизга камаяди. Кам ҳаракатлилиқ оқибатида турли хил касалликлар келиб чиқиши мумкин. Ҳаракат фаоллигини оширишда ҳаракатли ўйинларни ўрни бекиёсдир. Бошланғич синфларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланилади.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан иборат бўлади. Бу ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жисмоний тарбия машғулотлари қизиқарли ўтказилади ва ўқувчиларда турли кўникмаларини ҳосил қилади.

Битирув малакавий ишнинг мақсади ва вазифаси: Битирув малака ишда таълим муассасаларида ўқувчилар билан жисмоний тарбия дарслари ташкил этиш жараёнлари ўрганилди. Жисмоний тарбия дарсларининг мақсад ва вазифалари, жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш шакллари ва услублари таҳлил этилди.

Шунингдек битирув малакавий ишда ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда таълим услублари ва тамойилларидан самарали фойдаланиш таҳлил этилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш: Андижон вилояти Пахтабод туман ХТБ га қарашли 19-умумтаълим мактабида ташкил этилди. Илмий тадқиқот ишларида 50 дан ортиқ юқори синф ўқувчилари жалб этилган.

Илмий тадқиқот ишларида мактабда ўқувчилар билан ташкил этиладиган жисмоний тарбия дарслари, таркиби, қисмлари, дарсларда ўқувчиларга бериладиган жисмоний юкаламалар, дарсларни ўқувчилар қизиқиши, жисмоний қобилиятлари ҳамда шахсий хусусиятларига мувофиқ ташкил этиш масалалари ўрганилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш жараёни: Битирув малакавий ишни тайёрлашда қуйидаги илмий тадқиқот ишлари ўтказилди.

Адабиётлар, дарсликлар, илмий, услубий ва ўқув қўлланмалар ҳамда Интернет материалларини ўрганиш.

Текширилувчилар жисмоний ва амалий тайёргарликларини баҳолаш ва назорат қилиш учун педагогик назоратлар, амалий синов-назорат меъёрлари, тестлар ўтказиш, суҳбатлар, анкеталар, учрашувлар ташкил этилди. Кундалик юргизилди. Натижалар қайд этиб борилди.

Текширилувчилар жисмоний ва амалий тайёргарликларини баҳолаш, соғлиқларини ўрганиш учун тиббий кўриклар ташкил этиш. Тиббий кўрик давомида антропометрик текширишлар-тана вазни, бўй ва тана қисмлари узунлигини ўлчаш, билак мускуллари кучини динамометрларда ўлчаш, бел мускуллари кучини сатнометрда ўлчаш, ўпканинг тириклик сиғимини спирометрда ўлчаш, кўкрак қафаси айланасини нафас олганда, нафас чиқарганда ва тинч ҳолатда ўлчаш, юрак уришлари сонини тинч ҳолатда ва жисмоний юклама бажаргандан сўнг ҳамда дам олгандан кейин ўлчаш ишлари ўтказилди. Тиббий варақалар тайёрланди.

Текширилувчилар билан ўтказилган тадбирлар давомида руҳий тайёргарликларини, характерларини, ахлоқий ва ирода сифатларини ўрганилди ва таҳлил этиб борилди.

Инсоният жамиятининг тарихий гувоҳлик беришича, жамият формациясини ўзгартириб бориш жамият тарбиясининг мақсади ва вазифасини ҳам ўзгартириб борган, умуман ва қисман жисмоний тарбияни манбасини уни ривожлантириш тамойиллари ишлаб чиқилган ўргатишни самара берувчи томонларини методлари уни ташкил қилиш шакллари ўзгартириб борган.

Ўргатишни синф-дарс шакли қадимга олимлар томонидан умумлаштирилиб назарий асослаб берган. Яъни ўқувчиларни ёшларини бир хилда бўлиши, жисмоний тайёргарлиги, дарсни аниқ вақти, унинг дарс жадвалидаги ўрни, дарсда ўқитувчининг раҳбарлик ўрни,

дарсга қўйилган вазифаларни албатта ҳал этилиши белгилаб берилган. Кейинчалик жисмоний машқлар машғулотнинг хилма-хил тизими вужудга келди. Кейинчалик гимнастика, қиличбозлик, отда юриш, ўйинларни хилма –хил дарс схемалари ишлаб чиқилди.

Қадимги мактабларда кўпроқ ўрин жисмоний тарбияга берилган эди. Ўқувчилари дарсларда катнашганларида уларнинг ҳаракатлари фаоллашиб, тартибли ва аниқроқ бўлиб боради. Бу синфлардаги ҳаракатлар жисмоний тарбия дарсларида ҳосил қилинган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш учун хизмат қилади.

Дарснинг асосий қисми муайян вазифани амалга оширишга қаратилган бўлса, унинг кириш қисмида умумривожлантирувчи машқлар бажарилади. Якуний қисмда ўқувчиларни дарсдаги фаолликлари баҳоланади, тавсиялар ва кўрсатмалар берилади.

Ўқувчилар жисмоний тарбия дасрларининг мақсад ва вазифалари

Дарс тузилиши уни мазмуни билан белгиланади. Шунинг учун дарс тузилиши тадқиқот қилиш, вазифаси, манбаси, методлари.

Дарснинг мақсади дарсга қўйилган аниқ вазифалар билан белгиланади. Шу билан бирга аниқ манбаларни қўллай билиш талаб этилади.

Дарс вазифаси ва унинг манбаси муваффақият билан амалга оширилиши мумкин, фақат унинг принциплари ва методлари тўғри сақланганда.

Жисмоний тарбия дарси жараёнида хилма хил тарбиявий, таълим ва гигиеник вазифалар ҳал этилади, хилма хил жисмоний машқлар бажарилади.

Ўзидан ўзи маълумки, энг аввало дарснинг тузилишининг қонуниятларини, таълимилини, методларини сақлаш талаб этилади. Шундай қилиб дарс ўзининг асосий педагогик категориялари тизими билан характерланади. Дарс тузилишининг жуда кўп компонентлари мавжуд, демак унинг чексиз вариантлари мавжуд бўлиши керак деб билимоғимиз зарур.

Умумпедагогик ва махсус адабиётларда дарс классификациясига турлича ёндоқишлар мавжуд, баъзи ҳолларда дарсни дидактик мақсадларига, ўргатиш дарси, қайталаш дарси. Дарсларни классификация қилишда уларни бир бирига ўхшашлиги моҳияти дидактик мақсадни ўқув материални вужудга келтиради. Ўргатиш жараёнини барча компонентлари, ўргатиш, методи, ўқув метарилларини олиш, жисмоний юк бериш усуллари, жисмоний тарбия дарси ва бошқа машғулотлар жараёнида ўқитиш сўзини атамасини ишлатиш ўрнига ўргатиш сўзини атамасини ишлатиш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки бизни фанимизда ўқитилмайди, ҳаракат фаолиятларига ўргатилади, юриш, спортча юриш, улоқтириш, сакраш, отиш, спорт ўйинларига ўргатилиши сабаблари

ўргатиш атамасини қўллашни мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз. Дарс тўрт типига ажаратади:

- 1) янги материалини ўзлаштириш дарси;
- 2) қайталаш дарси, такомиллаштириш ўзлаштириб олганни мустаҳкамлаш;
- 3) шуғулланувчиларни билим малакасини, кўникмасини текшириш, назорат дарси;
- 4) аралаш типигаги дарслар, ўқув машқланиш.

Бу классификацияда фақат кириш характериға эға бўлган дарс йўқ, бу дарс ўргатиш жараёни бошланишида қўлланилади.

Жуда кўп тортишувларға сабаб бўлган мавзунини қандай очиш мумкин. Жисмоний маданият дарсинини ёки жисмоний тарбия дарсинини, жисмоний маданият ўқитувчисини, жисмоний тарбия назариясини. Бу байрамона савол эмас жавоб талаб этувчи савол. Бу тушунчаларни англаш, тўғри тушуниш учун тарихий-мантиқ жисмоний тарбия ва жисмоний маданиятни моҳиятини тушуниш керак бўлади.

Махсус тадқиқотларда, луғат энциклопедиясида жисмоний тарбияни умумий тарбияни бир қисми эканлигини, жисмоний маданият умумжамиат маданиятини бир қисми эканлигини англаймиз.

Назария ва амалиёт умуман олганда қисман жисмоний, уни мақсадини аниқлаш бошланади. Жисмоний тарбиянинг мақсади-гармоник ривожланишиға ёрдамлашиш, жисмоний такомиллашувға ёрдам бериш, онгли ирода сифатларини тарбиялаш юқорилаб чиқиш, ижодий меҳнат қилиш имкониятини тарбиялашдан иборат.

Жисмоний тарбия вазифасини ҳал этиш махсус манбалар ёрдамида амалга оширилади. Жисмоний машқлар-эркин ҳаракатлар, ҳаракат фаолиятлари, ҳар хил ўйинлар, гимнастика, туризм, спорт. Сўнг-аниқ шарт-шароитлар, шуғулланувчиларни ёш хусусиятларини билиш ва уни ҳисобға олиш, материал спорт база, мунтазам тиббий назорат, гигиеник меъёрларни билиш, санитария ва гигиена қоидаларини сақлаш, табиатнинг табиий омилларини сақлаш, фойдалана билишлик, мутахассис кадрларни мавжудлиги ижтимоий, маиший ва бошқа шартларни бажариш. Ниҳоят аниқ вазифаларни амалга ошириш, барча шароитлар мавжудлигидан фойдаланиб тамойил ва методларни ишлаб чиқиш зарур бўлади. Ўрганиш методини яратиш машқларни қайталаниш сонини ривожлантириш, машғулотларни ташкил қилиш, раҳбарлик қилиш шаклини аниқлашдан иборат бўлади.

Ҳар дарсда болалар у ёки бу ҳаракатларини ўрганиши, билиши ва янги топшириқлар олиши, мақсадға йўналтирилган машғулотлар жараёнида уларнинг жисмоний ривожланишлари яхшиланаётганлигини сезишлари ва кўришлари керак.

Шунинг билан бирга ҳар бир ўқувчининг ўзига шахсий рекорди бўлиши ва ҳар бир ўқувчининг ана шунга олиб келиш керак. Бунинг учун ўқитувчи мактабда бутун ўқиш давомида болалар билан ишлаганда охириги масадни аниқ белгилаб олиши зарур: бир йилга, чоракка, қатор дарсларга, яъни ҳар хил давр вақтида қараб фаолият натижасини кўз олдида келтириши керак. Мақсадни қўйишлик ўқувчилар фаолиятини йўлантиради, бошқаради ва уни онгли қўллаш имконини беради.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг мақсади – мактаб ўқув курсини тугалланиш даврида, ҳар хил шароитларда, ҳаётий, зарурий ҳаракат фаолиятларни бошқара билишлик ва жисмоний машқлар машғулотида мунтазамлик талабини вужудга келтиришдан иборат.

Ҳар бир ўқув йилининг мақсади маълум синф учун мактаб программасида кўрсатилган материални ўзлаштириб олишдан иборат. Дарс сериялари ва ўқув чорак мақсади бўлган аниқ машқларни ўзлаштириб олиш: масалан, узунликка сакрашни ўрганиб олишдан иборат. Ҳамма бу бири иккинчисидан келиб чиқадиган мақсадлар ҳар бир дарсга аниқ вазифаларни қўйиш йўли орқали амалга оширилади.

Жисмоний тарбия методикасида ҳамма вазифалар, йўналтирилиши нуқтаи назардан келиб чиқиб, уч гуруҳга бўлиш қабул қилинган: таълим, соғломлаштириш ва тарбиявий.

Бироқ, бу гуруҳга бўлишлик шартлидир. Масалан: жисмоний сифатларни тарбиялаш бўйича ишларни биз соғломлаштириш вазифасига киритамиз, уни аҳамиятини ҳисобга олган ҳолда қоматни шакллантириш учун организмни ҳамда органлари ва системаларни яхши ишлашлари учун имконият яратамиз. Зарурий жисмоний сифатлар даражасини ривожлантирмай туриб, жисмоний машқларга муваффақиятли ўргатиб бўлмайди, шундай экан уларни тарбиялаш бўйича ишларни таълим вазифасига ҳам таалуқли деб ҳисоблаш мумкин. Жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнидаги қийинчиликларни босиб ўтишда ўқувчи иродаси, қобилиятлилигини, ботирлигини тарбиялайди, бу эса одамнинг қатор руҳий синфларини вужудга келишида катта аҳамиятга эга. Шунинг учун ўқитувчи амалий ишларда жисмоний машқларни ўргатиш, соғломлаштириш ва тарбия масалаларини ҳал этади. Бу вазифаларни алоҳида-алоҳида кўриб чиқилиши уларнинг ҳар бирини моҳиятига чуқурроқ кириш мақсадида амалга оширилади.

Таълим вазифасини маъноси, ўқувчилар ҳаракат қобилиятларини эркин бошқариш имкониятини таъминлашдан иборат. Кимки аниқ уддалаш сонига эга бўлса, у ҳеч иккиланмайди, яъни ўзини йўқотмайди, вужудга келган ҳолатга қараб, зарурий фаолиятидан фойдаланади. Жисмоний тайёргарлиги бўлган ўқувчи агар бирор тўсиққа дуч келса тезда зарурий қарорни қўллай билади.

Бундай даражага мактабда ўргатиш борасида ҳар бир дарсда қисм вазифаларни изчиллик билан ҳал этиш йўли орқали, алоҳида ҳаракатларни ўрганиш ва уларни бутун ҳаракат фаолиятига бирлаштириш орқали эришилади. Масалан узунликка сакрашни ўзлаштириб олиш мақсадида алоҳида дарсларга югуриб келиш, депсиниш, учиш, тушиш, вазифалари қўйилади. Ўқувчи параллел ҳолда маълум билимларни ўзлаштириб олади.

Ҳар бир ўқитувчи ўз ўқувчиларини мактаб программасида кўрсатилган ҳаракат қила билишликни тўлиқ ўзлаштириб олишига интилиши керак. Баъзи бир ўқитувчиларнинг ҳаракат фаолиятларини тор доирада ўзлаштириб олишга интилиши мақсадга мувофиқ эмас, ҳаракат фаолият тажрибасини бирлаштириб бир вақтни ўзида олиб бориши ўргатишни қийинлаштиради. Жисмоний машқларни кенг доирада ўргатиш ва уни ўзлаштириб олиниши, юқори жисмоний маълумот даражасини вужудга келишига ёрдам беради.

Ҳаракатни бошқара билиш қобилиятини тарбиялаш, ҳаракатни вақтида бажара билишликни баҳолай билишдан иборат. Аввалом бор болаларни алоҳида ҳаракатни қўпол формадаги характеристикасини катта ва кичик амплитудадаги тана бўйича ажрата билишликка ўргатиш зарур, қўллар, тана, оёқлар. Бу вақтда ҳаракатларни катта ва кичик амплитуда билан тез ва секин, катта ва кичик кучланиш билан навбатлантириш керак. Хактери бўйича тез фарқланадиган ҳаракатлар енгил эсда қолади. Бундай тоифадаги ҳаракат вазифалар 6-7 ёшдаги болалар учун қулай ҳисобланади.

Таълим вазифаси ўргатиш жараёнини мазмунини аниқлайди ўқув фаолиятини мақсадга мувофиқлиги белгилайди, дарс натижасини аниқлаштириш имконини беради. Аммо бундай самарага уларни аниқ ифодалаш шарти билан эришилади.

Ноаниқ қўйилган таълим вазифалари ўқув жараёнининг мантиқий бузилишга олиб келади, ўқувчилар хохишини бузади, активлигига салбий таъсир этади.

Аниқ умумтаълим вазифаларини қўйилиши ҳаракат фаолиятларидан иборат бўлган ҳамма ҳаракатларни ўзлаштириб олиниши билан шартлашади. Масалан, баландликка сакрашни ўзлаштириб олиш учун югуриб келишни алоҳида, депсиниб тушишини алоҳида, депсиниб ва планка устидан ошиб ўтишни, тушишни алоҳида вазифа қилиб қўйиш зарур. Бу вақтда алоҳида ҳаракатларни ўзлаштириб олиш тартиби бир хилда бўлмаслиги мумкин. Яъни баландликка сакрашни ўрганиш депсиниш ва тушишдан бошланади.

Таълим вазифасини қўйилишининг иккинчи асосий шартлашганлиги ўргатиш жараёнини мантиқининг уни этапларга белгиланишидан иборат, машқни тахминий ўргатиш, чуқурлаштириб ўргатиш. Шунинг эсда тутиш керакки, дарсларда қатор машқлар ўрганилади; баъзи бирлари билан ўқувчилар энди танишади, мустақамлаш ва такомиллаштириш мустақил ишлар давомида боради.

Маълум дарсни охирги натижаси ифодаланса, бундай умумтаълим вазифалар аниқ хисобланади. Шунинг учун дарсда вазифаларни қўйилишида қуйидаги феъллардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ: “ўргатиш”, “мустаҳкамлаш”, “такомиллаштириш”. Энг кўпроқ аниқ вазифа “ўргатиш”дан иборат ва уни қўйилишига ўқитувчи кўпроқ интилиш керак. Шунга боғлиқ бўлган ҳолда у ҳар бир дарсда ўқувчилар ўзлаштириб олишига имкони бўлган материалларни планлаштириши керак. Бироқ ҳар доим ҳам шундай бўлавермайди, шунинг учун ўқувчилар бошқа, “ўргатиш”, “ўргатишни давом эттириш” ва баҳолаш, алоҳида машқларни ёки комбинацияни бажариш. Бундай аниф вазифалар конспектда ёзилади ва ҳар бир дарсда ўқувчиларга етказилади.

Соғломлаштириш вазифалари. Ўқитувчи таълимни ҳал этиш билан бирга унга параллел ҳолда соғломлаштириш вазифасини ҳам қўяди. Бунинг учун у жисмоний машқлар дарсида бажариладиган, шуғулланувчилар организмига яхши таъсир этувчи қатор тадбирларни амалга оширади. Бу планда жисмоний юклар меъёрини тўғри белгилаш, машғулотларни ўтиш ўрнини гигиеник ҳолатини, уларни тоза ҳавода ташкил этиш, ўқувчилар формасига талаблар катта аҳамиятга эга. Айниқса ҳар бир машқни бажарганда шуғулланувчилар ҳолатига ва нафас олишига диққатни қаратиш зарур. Чунки машқни тўғри бажаришга ўз вақтида нафас олиш ва нафас чиқариш, танани тўғри ҳолатига боғлиқ бўлиб, фақат соғломлаштириш самарасигина бериб қолмасдан, машқлар ҳам мувоффақиятли ўзлаштириб олинади.

Соғломлаштириш вазифасини ҳал этишда, ўқувчилар билан машғулотларни ташкил этганда саломатлиги бўйича махсус медицина группасига киритилган, вақтинча жисмоний юклардан озод бўлган, касаллиги туфайли бир неча дарсни қолдирган болаларга айниқса катта эътибор бериш зарур.

Соғломлаштириш вазифасини ҳал эта бориш, ўқувчиларни назорат методи ва организм ҳолатини баҳолашга ўргатилиб борилади. Бу ўқувчиларни мустақил жисмоний машқлардан фойдаланишга ўргатиш ҳақида энг зарурдир. Соғломлаштириш вазифасини таълим билан параллел амалга ошира бориб, ўқитувчи уларни диққатини вақти-вақти билан талаффуз қилишга тортади, уларни дарс конспектига ёзиб боради.

Тарбиявий вазифалари. Жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар шахсини тарбиялашда катта таъсир этиш имкониятига эга. Бу имкониятлар дарсни ташкил этилишдан бошланади, агар ўқитувчи бу жараёни бошқарса, тарбия вазифалари қўйилса, бу ҳолда ижобий натижаларга эришади, агар бу жараён ўз ҳолига қўйиб қўйилса, хатто салбий самара олиш мумкин.

Дарсларни кузатиш шуни кўрсатадики, баъзи бир ўқитувчилар ўқувчилар психологик тайёрлашга аҳамият бермайдилар. Бунда асосий ўринни ўқувчиларни машқни

бажариши, ўз ҳолатини мустақил бошқара билишига жалб этишлик эгаллаши керак. Масалан, режалаштирилган жисмоний юкларни бажаришга иродани тарбиялаб вужудга келган толишни ва кўркувни енгиб ўтишга бутун кучни сарфлаш зарур.

Дарсда асосий эътиборни ўқувчиларни жисмоний такомиллашув талабларига эҳтиёж ҳосил қилишга қаратилади. Эҳтиёж – бу шахсни маълум фаолиятларига жалб этиш билан характерланиб, яшаш шартини зарурияти, сифатида идрок қилинадиган, психологик ҳолатдир.

Ўқувчилар билимларни, кўникма ва малакаларни эгаллаб олиб, ўзаро бир-бири билан, ўқитувчи билан мусобақада бўлиб, ўз-ўзига хизмат қилишни, интизомга, меҳнат қилишга, жамият мулкани сақлашга ўрганадилар. Бундай муносабатлар жуда кўп ва улар доимо ўқитувчининг диққат эътиборида бўлиши керак. Ўқитувчи уларни кўради, тўғрилайди, назорат қилади, зарурий томонга йўлантиради. Бу муомала ва муносабатларнинг кутилмаганда юз берадиган интизом формаларига эътибор бериб, ахлоқий ривожлантиришлари учун бор имкониятдан фойдаланмоғи керак.

Педагог болаларни табиатга нисбатан салбий муносабатини кўра била туриб бефарқ қарамаслиги, машқни яхши бажара билмаган ўқувчи устидан йўл қўймаслиги керак. Дарсни ташкил этишнинг анъанавий усули катта тарбиявий аҳамиятга эга, қайсики ўқитувчи маълум талабларни қўйиб бутун жараёнини кўз олдида тутиши зарур.

Бу талабалар асосан қуйидагилардан иборат:

- дарсга синчиклаб тайёргарлик кўриш, дарсда меҳнатга бўлган муносабатни вужудга келтириш, ўқиш вақтида жавобгарликни ҳис этириш ва эҳтиёткорлик муомаласини вужудга келтириш;
- дарсда биргаликдаги фаолиятининг муваффақият шарти бўлган меҳнат интизомини сақлаш;
- ўргатишни самарадорлиги учун зарур бўлган ўзаро муносабат, ўзаро ҳурматни этик меъёрларини сақлаш;
- жиҳозларга, асбоб анжомларга жамиятни моддий мулки эҳтиёткорлик билан қарашга ўргатиш;
- командаларни бенуқсон бажариш, сафлаш ва қайта сафлаш, коллектив фаолиятини муваффақиятли шарти эканлигини тўғри тушиниш;
- зарурий жиҳозларни тайёрлаш ва уларни йиғиштиришда катнашиш, ўз-ўзига хизмат қилишни коллектив фаолияти сифатида қараш;
- ягона формани талаб этиш, ўз рамзига эга бўлишлик ватанпарварлик ва ўз коллективини ютуқ ва муваффақиятларини ҳис этишга ўргатиш;
- ўртоқлари муваффақиятсизликлари устидан кулишни катъиян тақиқлаш.

Анъаналарни ўргатиш учун биринчи дарслар кулай шароит яратади. Бу дарсларда болалар ўқитувчини ҳар қандай тартиб интизом таклифини қабул қилишга тайёр турадилар.

Шундай қилиб, дарсда тарбиявий тарбиявий мақсад бўлгандагина у дарс тарбиялайди. Аммо бир дарс жараёнида ҳеч қачон мақсадга эришиб бўлмайди, чунки бир дарсда шахсий сифатлар ҳеч қачон шаклланмайди. Уларни амалга ошириш учун амалиётни кўрсатишига қараганда вазифаларни ўқувчилар орасида ҳаққоний тўғри тақсимлаб шу вазифаларни 6-8 дарслар давомида такрорлаш мақсадга мувофиқдир. Бу жараёнда мунтазам равишда, қўйилган талабларни сўзсиз бажарилишини талаб этиш, унга шароит яратиш бериш ҳамда ўқувчилар фаолиятларини доимо баҳолаб бориш зарур.

Дарсга қўйилган мақсад, қатор вазифаларни изчиллик билан амалга ошириш орқали ҳал этилади. Шундай қилиб вазифа мақсадга эришиш босқичи ҳисобланади.

Агар масалан, ўқитувчи ўқувчиларда инсонпарварликни ривожлантиришни мақсад қилиб қўйган бўлса, бу ҳолда у қатор вазифаларни изчиллик билан ҳал этмоғи зарур: болаларда ўз ўртоқларига нисбатан кадр-қимматни ўйғотиш, ўртоқларини муваффақиятсизликларидан қулмаслик, дўстлари билан умумлашиш вазиятини яратиш, дарсда ва дарсдан ташқари ҳолларда ўзаро ёрдам қондасини киритиб бориш зарур. Ўқувчиларни озодликка ўргатиб бориб, костюм, оёқ кийими, соч тараши, машғулоти ўрни, асбоб –анжомларга қатор талабларни киритиб бориш зарур. Бунда бир вақтни ўзида ахлоқий ва эстетик тарбия вазифалари ҳал этилиб берилади.

Дарснинг тарбиявий имконияти ўқув материални мазмунидан келиб чиқади. Саф машқлари, биргаликда бажарилган ҳаракат фаолиятлари интизомни тарбиялайди. Ўйинлар болаларда ўзаро актив муносабатни оширади, демак ўртоқлик, жамоатчиликни тарбиялайди. Ҳаракатли ўйинларни тарбиявий имкониятлари уларни мазмунидан иборатдир. Масалан, “Космонавтлар”, “Отлик спортчилар” тенгқурларига нисбатан диққат муомаласини тарбиялайди.

Ўқитувчининг спортчиларнинг қаҳрамонликлари ҳақидаги суҳбати катта тарбиявий аҳамиятга эга. Бу маълумотларни эълон қилганида дарснинг меъёри бузилмасилиги керак.

Вазифаларни қўйиш жараёнида ўқувчиларда уларда қандай бажариш ҳақида аниқ тушунча ҳосил қилиш зарур. Шундагина ўқувчиларга қўйилган вазифаларга нисбатан онгли муомалал ва фаоллиги ортади. Агарда қўйилган вазифаларни ҳар хил усуллар билан ҳал этиш имкони бўлса, уларни айтиб ўқувчиларга энг яхши вариантларини танлаб олишлари учун беришлари керак. Айниқса буни юқори синқларда дарс ўтганда амалга ошириш зарур.

Қўйилган вазифалар вақт лимитига мувофиқ бўлиши ва унинг иродаси ўқувчиларга тушунарли бўлиб уни бажариши даражаси ўзларини баҳолай билишлари керак. Ҳар бир дарсда ўқитувчи кўп вазифаларни ҳал этади, аммо асосий диққатни ўтилатган дарс вазифасига қаратади. Ўргатиш билан боғлиқ бўлган бундай вазифалар дарсга иккита учта киритилиши мумкин, айниқса спорт ўйинларида. Уларни ўқитувчи дарснинг бошланишида ўқувчиларга эълон қилинади. Шунинг билан бирга дарсни тарбиявий ва соғломлаштириш аҳамияти олға турмоғи керак. Масалан, ўқувчиларни икки томонлама ўйинга жалб этиб, ғалабага эришиш учун жамоа бўлиб кўринишни аҳамиятини эслатиб қўймоғи зарур.

Дарсни вазифаси, уларни қўйилиши ва ўқувчилар онгига етказилишида жисмоний тарбия бўйича ишларни бошқа формалари билан чамбарчас боғлиқлигини унутмаслик керак. Ҳар бир ўқитувчи шуни ёдда тутиши керакки, расмийчилик муносабати билан қўйилган вазифаларга ўқувчилар ҳам расмийчилик муносабати билан қўйилган вазифаларга ўқувчилар ҳам расмийчилик муносабати билан жавоб берадилар.

Умумтаълим хунар мактабларини ислоҳ қилишнинг асосий йўналишларини кучайтириш талаб этилади. Мамлакатни илғор мактабларининг амалиёти ва кўпгина илмий-қидирув ишларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, ўқувчиларда ўз-ўзини жисмоний такомиллаштириш талабини шакллантириш жараёни катор ўзаро боғланган йўналишлардан иборат:

- болаларда жисмоний машқлар машғулотларига қизиқиш ва ижобий муомалада бўлишни тарбиялаш;

- ўқувчиларни махсус билимлар билан қуроллантириш, улар асосида мунтазам машғулотларни зарурлигига ишонч ҳосил қилишни шакллантириш;

- мустақил машғулотларни ташкил қила билиш ва малакани шакллантириш;

- ўқувчиларни ҳар кунлик жисмоний тарбия машғулотларига амалий ўргатиш;

Жисмоний тарбия дарсларининг таркиби, тузилиш

ҳамда турлари

Тажрибали ўқитувчилар томонидан ўтилатган хилма-хил типдаги қисмини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики тайёрлов қисм, асосий якуний қисмларни ўзаро муносабати шуғулланувчиларни ёши, дарс типига боғлиқ бўлади. Қуйи синфларда қисмларни тақсимланиши бир хилда, аммо тайёрлов якуний қисмларни давомийлигини асосий қисмидан биров фарқ қилади. Масалан, биринчи синфда тайёрлов қисмини давомийлиги 13 мин., асосий 20 мин., якуний 12 мин. Юқори синфларда тайёрлов, асосий, якуний қисмлар тубдан фарқ қилади. Қуйи синфларда болаларни анатомио-физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда болалар организмни тайёрлашда сўзлаб бериш,

кўрсатишлар бир оз секинроқ кечади, жисмоний юкларни пасайтириш, дарс жойини жиҳозлаш ва уларни оғиштириб олиш, дарсга якун яшаш, уйга вазифа бериш. Бирон бир мақсадни кўзлаб ташкил қилинган элементларни давомийлиги 20-25 мин. давом этиши мумкин. Умуман олганда дарсни тайёрлов қисми учун олинган машқлар асосий қисмдаги вазифаларни ҳал этишни имконини бериш, якуний қисмдаги бериладиган асосий қисмдан келиб чиққан бўлиши талаб этилади. Янги дарс бошланишидан олдин ўқувчини юрак уриши 65 бўлса яъни тинч ҳолатда бўлса дарсдан сўнг бўлиши керак. Бошланғич билан якуний қисмдаги фарқ 10-15 та бўлиши керак. Дарсга қўйилган асосий машқларни бажариш учун дарс вақтини 28-50% сарфланади.

Дастлаб дарсга танлаб олинган машқлар таркиби бўйича муҳокама қилинганда, уларнинг кетма-кетлиги давомийлиги “дарс схемаси” деб юритилган. Сўнг дарсни вазифаси, манбаси ва методи бўйича баҳоланганда “дарс режаси” атамаси ишлатилган.

Бироқ дарсда уни қисмларини фарқлайдиган бўлсак бу ҳолда уни қисмлари тўғрисида сўз юритиш шарт эмас. Чунки бусиз ҳам улар ўзаро боғланиб кетади.

Бошланғич синфларда тайёрлов машқлари ўтилганда ўқитувчи томонидан машқлар секин аста бир вақт ўзида чиройли кўрсатилиб мазмунан аниқ, атамаларни тўғри сўлаб бериш талаб қилинади. Бироқ доимо бир хил машқларни қайталаш сонини кўпайтириб юбориш ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Ўқувчиларни анатомио-физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш талаб этилади.

Ўрта ва юқори синфларда дарсни тайёрлов қисмини бир оз чўзилган бўлиши мумкин сўзлаб, кўрсатиб беришга кетадиган вақтни ҳисобини олиш зарур.

Ҳар бир дарс педагогик микро таркиб жараёнидан иборат бўлади, шунинг учун биз бунга тизим сифатида ўрашимиз зарур. Дарснинг энг зарурий томонлари тизимига солиш уни мақсади, вазифаларни, ўқув материални тизимга солиш баҳо бериш, қонуниятларини аниқлаш талаб этилади. Дарсни аниқлаштириш, ўз навбатида маълум қисмларга бўлиш, ўсмир элементларини бирлаштириш талаб этилади. Қисмларни элементларга бўлиш, элементларни эса вазифаларига қараб алоҳида-алоҳида манба ва методларига бўлиб ҳал этиш жуда зарур бўлади.

Жисмоний маданият дарсини турлаш. Дарс таркиби унинг мазмунини белгилайди. Шунинг учун дарс қурилишини, қонуниятларини тадқиқот қилиш энг аввало вазифани тўғри қўйиш, манба, методларни тўғри танлаш талаб этилади.

Дарснинг мақсади вазифаларини тўғри аниқлашдан иборат. Дарс классификацияси авваломбор ўқув жараёни дидактик вазифа ва манбалари аниқлаштириш учун зарур. Шу билан бирга энг аввало дарс тузилишининг қонуниятларига кўриб чиқиш учун уларнинг

асосий белгиларини тизимига солиш зарур. Буларсиз ўрганиладиган назария саволларини яъни қонуниятларини тўғри тушуниб бўлмайди.

Умумпедагогик ва махсус адабиётларда мактаб дарсини классификациясига ҳар хил ёндошишликлар мавжуд. Шу жумладан жисмоний маданият дарси ҳам. Баъзи ҳолларда уларнинг классификацияси дидактик мақсадларни амалга ошириш учун классификация қилади. Янги материални ўрганиш дарси, қайтариш дарслари. Бошқа ҳолатларда – ўқув материални мазмунига қараб, адабиёт дарси, математика дарси, гимнастика дарси энгил атлетика дарслари, учинчилари – ўргатиш методлари бўйича, тўртинчидан ўқувчиларнинг жойлаштириш усули бўйича, бешинчидан ишни бажариш. Дарс классификациясини йўқотади. Ҳар қандай илмий асосланмаган дарсни гуруҳлаш мақсадга мувофиқ эмас. Дарсларни классификациялашда уларни ташқи белгиларига қараб эмас уни моҳиятига қаралиши зарур. Дарсларни мақсад вазифаларига қараб бўлишлиги тамойили дидактикадан умумий жой олган йўналишига ўхшашлик жисмоний маданият дарсини назариясида топди. В.В. Белиновични таъбири билан айтганда, бундай дарслар ўргатиш, мустаҳкамлаш, ўрганилганларини текшириш мақсадида ташкил қилинади.

Жисмоний тарбия дарсини классификацияси Н.Н. Эфремов ишларида ўз ижобини топди. У дарсни у топини ажратиб берди:

- 1) янги материални ўзлаштириб олиш дарси;
- 2) қайталаш дарси, такомиллаштириш, ўзлаштириб олганини мустаҳкамлаш, машқланиш;
- 3) шуғулланувчилар билишни текшириш;
- 4) шуғулланувчиларни билим, малакаларини ҳамда жисмоний тайёргарлиги даражасини текшириш-назорат қилиш;
- 5) аралаш типдаги дарс типи, ўқув машқланиш.

Бу классификацияда фақат бир дарс етишмайди, бу ҳам бўлса кириш. Ўргатиш жараёнини бошланиши учун дарс. Бундай дарслар мактаб амалиётида ҳам жуда кўп қўлланилади. Қоидага кўра ўқув йилини бошланишида ўтиладиган дарслар. Кириш дарслари эса чоракларни бошида, дастур бўйича янги бўлимга ўтилганда. Бундай дарсларни мақсадга мувофиқлигини кўп ўқитувчиларни тажрибаси кўрсатмоқда.

Дарс типини ҳар хил бўлиши ўқувчиларни ёши, шуғулланиш жойини талабга жавоб бериши, об-ҳаво дарсда керак бўладиган спорт асбоб анжомларини етарли бўлиши ва бошқа шартлар сабаб бўлади.

Ўқув метарилларини турларига қараб дарсларини классификациялаш мавжуд бўлган. Шундай экан қуйи синфларда физиологик-психологик ҳолатларга қараб дарсни

мазмунни, ўқув материаллини мазмунни, умумлаштирилган қисқартирган характерга эга бўлади.

Мактаб ёшдаги кичик болаларга бир хилдаги ўқув материаллини бериш мумкин эмас, чунки ёш организм тез чарчайди, толади ҳамда болаларга қизиқишни йўқотади. Бир сўз билан айтганда ўргатиш ўқитишни самарасини йўқолади. Шунинг учун қуйи синфларда имкони борича хилма хил материаллини ўтиш талаб қилинади. Шундай экан хилмағхил воситалардан иборат бўлган дарсларни аралаш дарслар деб бўлмайди ёки гимнастика дарси, баскетбол дарси, енгил атлетика дарси деб бўлмайди. Ўрта ва юқори синфларда аста-секинлик билан аниқ дарс воситаларини киритиш талаб этилади. Бу албатта тўлиқ қонуниятларга мос тушади ҳамда талаб даражасига эга бўлади, уни бу ўқувчилар аниқ спорт тури билан шуғулланиши хоҳлайдилар ва маълум натижаларга эришишни истайдилар.

Дарсни уч қисмга бўлиниши ва уларни доимийлиги уни ички тузилишини таснифи бермайди. Чунки дарс жуда кўп деталлардан иборат бўлади.

Дастлаб дарсга танлаб олинган машқлар таркиби бўйича муҳокама қилинганда, уларнинг кетма кетлиги давомийлиги «дарс схемаси» деб айtilган. Сўнг дарс вазифаси, манбаси ва методи бўйича баҳоланганда «дарс режаси» атамасини ишлатган.

Дарс таркиби – бу уни қисмларини сони уларни тайинланиши ва мазмунни кетма-кетлиги, ҳар бир қисми давомийлиги, таркибий қисми, кириш, асосий, якуний. Фақат қисмлар алоҳида-алоҳида ажратилиб ўтилиш кўп вақтни олмаслигини уқтиради. Бирок дарсда уни қисмларини фарқлайдиган бўлсак бу ҳолда уни қисмлари тўғрисида сўз юритиш шарт эмас. Чунки бу сиз ҳам улар ўзаро боғланиб кетади. Бошланғич синфларда тайёрлов машқлари ўтилганда ўқитувчи томонидан машқлар секин аста бир вақтнинг ўзида чиройли кўрсатилиб мазмунан аниқ, атамаларни тўғри сўзлаб бериши талаб этилади. Бироқ доимо бир хил машқларни қайтариш сонини кўпайтириб юбориш ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Ўқувчиларни анатомио-физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш талаб этилади.

Ўрта ва юқори синфларда дарсни тайёрлов қисми бир оз чўзилган бўлиши мумкин сўзлаб, кўрсатиб беришга кетадиган вақтни ҳисобини олиш зарур.

Таҷрибали ўқитувчилар томонидан ўтилаётган хилма хил фандаги дарс қисмини таҳлили шуни кўрсатадики тайёрлов қисм, асосий қисм, якуний қисмларни ўзаро муносабати шуғулланувчиларни ёши, дарс типига боғлиқ бўлади. Қуйи синфларда қисмларни тақсимланиши бир хилда, аммо тайёрлов қисмидан бир оз фарқ қилади. Масалан биринчи синфларда тайёрлов, асосий якуний қисмини давомийлиги 13 мин, асосий 20 мин, якуний 12 мин. Юқори синфларда болаларни анатомио-физиологик

хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда болаларни организми тайёрлаш сўзлаб бериш кўрсатишлар биров секинроқ кечади, жисмоний юкларни пасайтириш, дарс жойини жиҳозлаш ва уларни йиғиштириб олиш, дарсга якун ясаш, уйга вазифа бериш.

Бирон кўзлаб ташкил қилинган элементларни давомийлиги 20-25 мин давом этиши мумкин. Умуман олганда дарсни тайёрлов қисми учун олинган машқлар асосий қисмидаги вазифаларни ҳал этиш имконини бериши, якуний қисмдаги бериладиган машқлар асосий қисмдан келиб чиққан бўлиши талаб этилади. Яъни дарс бошланишидан олдин ўқувчини юрак уриши 65 та бўлса яъни тинч ҳолатда – бўлса дарсдан сўнг – бўлиши керак. Бошланғич билан якуний қисмдаги фарқ 70 та бўлиши керак. Дарсга қўйилган асосий машқларни бажариш учун дарс вақтини 28-50% сарфланади.

Мактабдаги жисмоний тарбия дарси асосий педагогик категория тизими сифатида қаралади. Уларни ўргатиш, таҳлил қилиш, ёзиш, осон бўлиши учун алоҳида таҳлил қилинади. Ўқитувчининг асосий вазифаларидан бири, ўқувчиларнинг ўқув ишларини ташкил қилишдан иборат. “Ўқув ишларини ташкил қилиш” тушунчаси жисмоний тарбия дарси жараёнида энг олди билан учта аниқ ўқитувчи фаолияти билан ўз ичига олади:

- 1) бошқариш;
- 2) жойлаштириш;
- 3) маълум тартибда қўйилган вазифаларни ҳал қилишдан иборат.

Мавжуд адабиётларда “дарсни олиб бориш”, “ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш методлари” ва бошқалар, жумладан “фронтал”, “гуруҳли” ва “индивидуал” методлар. Ўқувчиларни жойлаштириш ва ишларни бажариш тартиби дарсда сифатида қўлланилади. Дарсда ўқувчиларни жойлаштириш, қўйилган вазифаларни бажариш тартибидан фарқ қилмоғи керак кўп ҳажмдаги вазифаларни қўйиш аниқ педагогик тушунчалар билан боғлиқ атамаларни қўллаш, ўқитувчи билан методистларни ўзаро тушуниши қийинлаштиради.

Жисмоний тарбия жамоа бўлиб ёки яқка тартибда ишларни бажариш энг аввало ўқувчиларни бошқара билишдан иборат. Унинг асосий усуллари: буйруқ, топшириқ, кўрсатиш, ҳисоб санаш, шу билан бирга кўриш, овозли шартли белгилар.

Буйруқ ўзининг қисқалиги, аниқлиги, талабчанлиги билан маълум. Улар ассал турганидан топшириқларни бажаришда қўлланилади. Буйруқ атамалари қуйи синфданлардан қўлланилиб юқори синфларда мураккаблаштириб борилади.

Қуйи синфларда буйруқлар биров секинлаштирилган ҳолда берилиши талаб этилади. Буйруқлар маълум қомаълим топшириқларни беришда қўлланилади. Шунинг учун фармойиш у йки бу нарсани бажариш таҳлил қилинади.

Дарсда ўқувчиларни бошқариш учун ёруғли ва овозли шартли овоз ва белгилар ишлатилади бу шартли белги ёки овозлар олдиндан келишиб олинади. Масалан, қарсак, свсток ишорали билан тўлиқ дарс ўтиш мумкин. Қуйи синф ўқувчиларини ҳаракат фаолиятини тартибга келтириш, меъёрини белгилашда овозли сигналлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Олдиндан келишиб олинган ишораларни қўллаш ўқитувчига роҳат бағишлайди. Дарсда ўқувчилар фаолиятларини бошқаришни жуда кўп усуллари мавжуд. Бу ҳолда албатта шуғулланувчилар ёшини ҳисобга, дарс ўтиш жойини, шароитини, қўйилган вазифаларни ўқувчилар томонидан қандай ўзлаштириб олинганлигини ҳисобга олиш талаб этилади.

Дарсда ўқувчиларни жойлаштириш ўқув ишларининг асосий усули ҳисобланади. Уч усулдан иборат:

- 1) ўқувчиларни бўлмасдан, бир бутун жойлаштириш, фронтал;
- 2) бўлимлар, звенолар бўйича, команда бўйича, гуруҳли;
- 3) ҳар бир ўқувчини алоҳида-алоҳида, якка тартибда жойлаштириш.

Ҳар бир усул кўп вариантни ўз ичига олади. Масалан, гимнастика дарсида барча ўқувчиларни бир букилиб жойлаштириш мумкин, колонна, шеренга, доира якка тартибда гуруҳли бўлиши мумкин, кўрсатилган жой ёки снарядлар олдида.

У ёки бу усулни қўллаш кўп сони омилларга боғлиқ ўқувчиларнинг ёши тайёргарлиги дарс типи ва тури, машғулот ўрни, зарурий асбоб анжомларни мавжудлиги, ёрдамчилар сони. Бироқ аниқловчи омиллар бўлиб дастур ўқув материаллари ҳисобланади.

Ўқувчиларни жойлаштиришнинг хилма-хил усуллари машқларни такомиллаштириш, ўзлаштириб олинганлигини аниқлаш мақсадида қўлланилади. Масалан, синф ўқувчиларини кўп гуруҳларга бўлиб юборишлик ёки снарядлар бўлиб юбориш, уларни жойлаштириш, уларни жисмоний юк олиш ҳажмини оширади.

Мавжуд адабиётлардан жой олган “доиравий машқланиш методи”, машқларни доиравий бажариш” “доиравий методи”, бу методлар тўғри деб тан олиш мумкин, лекин бироқ. “шакл” билан методни алмаштириб юбормаслик керак. Бизга маълумки “Доиравий машқланиш” ўз ичига маълум вазифаларни, воситаларни ва манбаларни, методларни олади. Ўзидан ўзи маълумки жисмоний машқлар машғулотларни ташкил қилиш шаклини, асосий ўзига хос компоненти “доиравий машқланиш” - жойлаштириш методи, машқни бажариш тартиби яъни. Агар “доиравий машқланиш” метод ҳисобланса у ҳолда дарсни шакл эмас метод деб аташ мумкин. Асосий педагогик категорияларни аниқлаш ўқитувчи билан методист ўртасида ўзаро тушунишлик деб аташ мумкин.

Жисмоний тарбия дарсида ўқувчилар фаолиятини ташкил қилишдан ташқари “бошқариш” ва жойлаштириш билан бирга маълум ишни тартиб билан ҳал этиш масаласини ҳам этиш деб тушунмоқ зарур. Адабиётларда бу масала юзасидан маълум бир асосланган таклиф йўқ. Шу билан бирга амалиёт кўп вазифани бажариш усуллари ишлаб чиқди. Уларни аниқ уч гуруҳга бўлиш мумкин:

- 1) барча ўқувчилар томонидан топшириқни бир вақтда бажарилиши, фронтал, навбатма-навбат;

улар ўқувчилар қандай жойлашишидан катъий назар қўлланиши мумкин. У ёки бу усулни қўллаш дарсни типи ва турига ўқувчилар ёшига, уларни жисмоний тайёргарлигига, дарсга тааллуқли бўлган анжомларни мавжудлиги, жиҳозланишига боғлиқ. Қатор жисмоний машқларни бажаришда ёки у ёки бу машқни бир неча бор қайталашда “алоҳидалик” ёки бир бутунлик”, поток усули қўлланилади.

Алоҳидалик усули қўлланганда ҳар бир машқдан сўнг тушунтириш, огоҳлантириш, кўрсатма бериш. Ўқувчиларни яқка тартибда жойлаштириш усули афзаллиги шундан иборатки ҳар бир машқни бажарилиш сифатини назорат қилиш, кўрсатма бериш, ўқувчи учун осон бўлади. Масалан, бизга маълумки фронтал усулида жойлаштиришни афзаллиги жуда кўп машқларни шу усулда бажарилса дарсни абсалют зинчлиги ҳамда М.З. мотор зичлиги юқори бўлади демак дарсга қўйилган вазифалар тўлиқ ҳал қилинди деган хулосани чиқаришимиз мумкин. Дарсни умумий зинчлигини аниқлашда яъни А.П.З., да фойдасиз ишга сарфланган вақтини умумий фоиз 100 % тенг бўлмайди, демак ўқитувчи берилган вақтдан тўғри ижобий фойдалана олмайди деган хулосани чиқаришимиз мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида қўлланиладиган методлар, ҳал этиладиган вазифалардан келиб чиққан ҳолда бўлинади: тарбия, ўрганиш, ривожлантириш методига бўлинади. Бу асосийларидан ташқари яна қатор усуллар мавжуд: раҳбарлик, ташкил қилиш, ёрдамчи методлар, асослаштириши, жисмоний юқларни меъёрлаш, ёрдам бериш, тадқиқот, танлаш. Бироқ жисмоний тарбия назарияси таълимот тўғрисида жуда оз. Кўпчилик ўргатиш методи - бу ўқитувчи билан ўқувчи ўртасидаги ишлар усули деб ҳисоблайдилар қайсики бунинг ёрдамида ўқувчилар томонидан билимлар ўзлаштириб олинади. Билим, кўникма шаклланиб боради, дунёқараши ривожланади, қобилияти ўсади, бу ерда раҳбарлик ва ташкилий шакллар деб танишиш мумкин. Жисмоний тарбия назариясини ривожланиш жараёнида уни мазмуни сифат томонга ўзгаради, мақсади, вазифаси, манбаси, шартлари, тамоиллари ва методлари. Мазмунини ўзгартириш орқали эски шаклли ташлаб юборилади, янгиси эса уни мазмунини ўзгартиришга олиб келади. Бунга мисол қилиб мактаб дарсини кўрсатиш мумкин, мана тўрт юз йилдан ортиқ ўқув –

тарбиявий жараёни асосий шакли бўлиб келмоқда. Чунки дарснинг мазмуни мактаб дастури материаллари белгилайди.

Дарс мазмунининг ҳамма элементлари дарсни ташкилий жараёнида ўқитувчи томонидан тузилиши керак. Дарсни ташкил этиш учун организм мавжудлигини биологик қонунияти, уни иш қобилиятини аниқлаш ва ўқув тарбиявий жараёни мантиқлиги асос ҳисобланади. Иш қобилиятчанликни тўрта хонаси мавжуд: старт олди ҳолатини зонаси ва вақтинча иш қобилиятини йўқотиш зонаси.

Ўқув тарбия жараёнининг мантиқи қуйидагиларни талаб этади:

- 1) шуғулланувчилар фаолиятига билишни изчиллик билан киритиш;
- 2) зарурий жисмоний иш қобилиятига изчиллик билан эришиш;
- 3) маълум машғулотда белгиланган таълим, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини изчиллик билан ҳал этиш;
- 4) ўқувчиларни кейинги муваффақиятли фаолиятларига ёрдам берувчи организмни ишдан сўнгги яхши ҳолатини таъминлаш.

Булар дарсни уч қисмга бўлиши шарти билан боғлиқ: тайёрлов, асосий ва якуний. Дарсни уч қисмга бўлиниши, у ўз бир бутунлигини йўқотади деган гап эмас. Аксинча, ҳар бир қисм олдиндагилардан келиб чиқиб кейингиларни мантикий тўлдириб бориши керак. Ҳар бир қисм ўз вазифасини ҳал эта бориб, дарснинг охириги натижасини самарадорлигига олиб келиши керак. Шунинг учун алоҳида қисмларга ажратилган вақт ва уларнинг аниқ мазмуни, кўпроқ ўзгарувчан, чунки улар кўпгина омилларга боғлиқ: маълум дарсда шуғулланувчиларнинг аниқ ҳолатидан, уларнинг хусусиятлари, машғулотнинг вазифаси, танлаб олинган машқларнинг ўзига хослиги, ишнинг ташқи шароитлари.

Дарсни қисмларга бўлгандан сўнг, дарсни ташкил этилишининг иккинчи этапи бошланади – жисмоний машқларни аниқлаш ва уларни кетма-кетлиги дарснинг умумий ва қисм вазифаларини яхши ҳал этиш имкони яратилади. Ўқитувчи тахминий бажарилаган машқлар орқали, кейинги машқларни яхши, ижобий бажарилиши учун интилиши зарур. Масалан, мураккаб координацияли машқларни ўрганиш дарснинг бошларида қўйилади. Уларни такомиллаштириб бориш орқали дарснинг охирида ҳам бажариш мумкин. Тезликни ривожлантириш учун берилган машқлар, чидамлилик машқларидан сўнг жуда паст самара беради. Бир дарснинг ўзида салбий самара беради. Бир дарснинг ўзида салбий кўчишликка олиб келадиган машқларни бериш мақсадга мувофиқ эмас.

Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш жараёнлари

Ҳар қандай алоҳи контингент билан ишлашда жисмоний машқлар машғулотини ташкил этиш асосини билиш зарур. Тўғри ташкил этилган машғулот бутун жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлигини оширади, мустақил иш кўриш, ижод қилиш, кўпол хатоларга йўл қўймаслик ва ишда кўзбўямачиликни йўқотиш имконини беради.

Мазмуни жиҳатдан ҳар бир бўлган, узоқ муддатли жисмоний тарбия жараёни, ташкил этилган жисмоний тарбия машғулотлари системаси асосида вужудга келади. Қўйилган вазифалар, аниқ мазмун, ўқув тарбиявий ишларнинг манбаси ва методлари асосида унинг ҳар хил ташкилий формаларидан фойдаланилади.

Жисмоний тарбия бўйича машғулотлар мунтазам ташкил этилишнинг асосий шакли асосланган ҳолда жисмоний тарбия дарси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарслари мунтазам дарс жадвалига қўйилиши, узоқ муддат дастур асосида ишлаб чиқилган ўқув режаси асосида ўқитувчи томонидан ўтказилиши билан фарқланади. Дарслар мунтазам машғулотларнинг ташкил этилиш, умумий жисмоний тарбияда, профессионал жисмоний тайёргарликда ва спорт мутахассислигида тежамли ва самарали усул ҳисобланади.

Жисмоний тарбиянинг дарсдан ташқари шакллари дарснинг бутун типик белгиларига эга бўлмайди. Бу машғулотлар эпизодли, бир томонлама, масалан саёҳат, сайр, ўйин сифатидаги жисмоний тарбия кўнгил очиш ўйинлари ҳамда мунтазамли, эрталабки гимнастика машқлар, гигиеник сайр ва бошқалар; улар якка тартибда ва гуруҳий бўлиши мумкин. Кўпгина бу иш турлари дарсни тўлдиради ва ёрдамчи ролини ўйнайди. Лекин улар маълум аҳоли сонининг жисмоний тарбияга бўлган талабни тўлиқ тахминлаб мустақил аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Жисмоний тарбия дарси бир бири билан ўзаро боғлиқ бўлган томонлари: мазмун ва таркибини фарқлаш қабул қилинган.

Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни дарс машғулотининг сифатини аниқловчи тўртта асосий элемент бирлиги тасвирлайди. Бу элементлар бир бири билан ўзаро боғланган бўлиб, дарс мазмунининг қуйидаги характерли томонларини тасвирлайди.

1. Жисмоний машқлар дарсига киритилган таркиб. Одатда уларнинг йиғиндиси дарснинг бутун мазмуни сифатида қаралади. Бироқ бундай тушунишлик бир томонлама бўлиб қолади, чунки машқлар ўз ҳолида шуғулланувчиларнинг амалий фаолият предмети бўлиб тарбия, таълим ва соғломлаштириш вазифалари билан шартланган.

Машқлар таркиби - бу фақат дарс мазмунининг предметли умумлаштирилганлиги, бутун бир мазмуннинг бирдан бир умумий томони.

2. Шуғулланувчилар фаолиятининг мазмуни, тақлиф қилинадиган машқларнинг бажарилиши билан боғлиқ. Дарс мазмунининг бу томони шуғулланувчиларнинг жисмоний фаолиятлари ва ҳар хил интеллектуал томонларига боғлиқ бўлиб бунга: педагогнинг тинглаши, кўрсатилаётган машқларни кузатиш, ўрганилганларини хотиралаш, бажариладиган ҳаракатни онгли тасаввурда жонлаштириш, уларни сўзсиз бажариш, ўз ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, вужудга келадиган масалаларни педагог билан бирга муҳокама қилиш, ўз ҳолатини кузатиш, ҳис-туйғу жўшқинликни вужудга келиши бошқаришлар. Шуғулланувчиларнинг бутун фаолиятлари, қўйилган вазифалар ва машғулотнинг предметли мазмуни доирасида дарснинг асосий мазмун томони ҳисобланади.

3. Педагог фаолиятининг мазмуни қуйидагилардан таркиб топади: ўқув вазифаларни қўйиш ва тушунтириш, конкрет вазифаларни аниқлаш ва уларнинг бажарилиши ташкил этиш, шуғулланувчиларни узлуксиз кузатиш, улар фаолиятини таҳлил қилиш, бажарилишини баҳолаш, юқни бошқариш ҳамда шуғулланувчилар интизомини тактик йўналтириш, улар орасидага ўзаро муомалани яхшилашлар. Педагогнинг раҳбарлик фаолияти шуғулланувчилар фаолиятида йўналтирувчи, назорат қилувчи ва рағбатлантирувчи ролни ўйнайди.

4. Физиологик–психологик жараёнлар ва шуғулланувчилар ҳолатида ўзгариш. Организм системасининг ҳар хил вазифаларини белгиланган тартибда аста-секин олиб келишидаги бу жараён ва ўзгаришлар: билимлари, бажаришлари ва малакалари, шуғулланувчилар интизоми, дарс мазмунини ички сирининг томонларини ташкил этади. Унда педагог ва шуғулланувчининг фаолият самарадорлиги очиб бералади.

Ҳамма санаб ўтилган дарс мазмунининг томонлари бир-бири билан ўзаро шартлашган.

Дарснинг характерли томонлари, унинг жисмоний тарбиянинг бошқа шакллари билан фарқланиши қуйидагилардан иборат.

1. Аниқ ифодаланган, дидактик йўлантирилганлиги, таълим вазифасининг ҳал этилиши билан шартланганлиги.
2. Предметни ўргатиш ва ўқувчиларни тарбиялашга йўналтирилган ўқитувчининг раҳбарлик роли.
3. Ўқувчилар фаолиятини ва юқ меъёрларини каътий ўрганиш ва белгилаш.
4. Шуғулланувчиларнинг доимийлиги ва уларнинг ёшининг бир хиллиги.

Юқорида санаб ўтилган ҳамма томонлар дарсга хос, мактабда ўрганиш мақсадида эришиш учун яхши имконият яратади – ҳамма ўқувчиларни мустақил меҳнат ҳаётига тайёрлаш, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш талабани шакллантириш,

саломатлигини мустаҳкамлаш ва бутун ҳаёт давомида юқори жисмоний тайёргарликни ушлаб туриш ва бошқалардан иборат. Булар педагог раҳбарлиги асосида билимлар тизими ва фаолият усулини ўзлаштириб олишлари, тарбияланишлари ва ривожланишлари керак.

Бундай ўргатиш жараёни ташкил этиш замонавий жисмоний тарбия дарсига маълум талабларни қўяди.

1.Ўқитувчи ҳар бир дарсни юқори даражадаги гоյ билан таъминланиши шарт. Шунинг учун замонавий дарсни комплекс вазифалар билан режалаштириш зарур. Вазифалар аниқлаштирилган ва дифференциаллашган бўлиши керак. Булар алоҳида психик ва ўқувчилар ривожланишининг жисмоний хусусиятлари билимлари асосида олиб борилмоғи зарур.

2.Ҳар бир дарс аввалги ва кейин ўтиладиган дарслар билан чамбарчас боғланган бўлиб, дарс тизимини ташкил этиши керак. Ўқитувчилар янги материални ўрганишда олдин ўтилган материални қайталаш ва мустаҳкамлаш ҳамда кейинги материални ўзлаштириб олишга тайёрлаш керак. Бундай системалар ўқув вазифаларни ҳал этилишини кетма-кетлигини таъминлайди.

3.Замонавий дарс ўқувчилар фаолиятини яхши мустақил ташкил этилганлиги билан фаркланади. Ўқитувчи уларни ўқув ишларини билим малакалар билан кетма-кет қуроллантиради, мустақил билиш ва ўз-ўзини назорат қилиш, ҳаракат маданиятини шаклланишга эришиш, шулар билан бирга мунтазам жисмоний машқлар машғулотиға талабни тарбиялаб беради.

4.Булар ҳаммаси рангли иш интизоми асосида амалға оширилади. Ўқитувчи фойдаланадиган, шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этилишини ҳар хиллиги, манбалар, методлар ва усуллар замонавий дарс кўрсатмалилиги ҳисобланади. Машғулотларни ҳеч қачон бир хил шаблонда ташкил этмаслик керак.

5.Ҳар бир дарсни бутун давомида ҳамма ўқувчиларни ҳаракат фаолиятиға энг қулай равишда эришишлик самарадорлик шарти ҳисобланади.

6. Ўқитувчи ҳар бир дарсда, билимларни назорат қилиш тизими, ўқувчилар билим ва малакаларини, дарсни ҳар бир қисмида белгилаши, ўргатиш жараёни якунида баҳолаш ва жисмоний сифатини ривожлантиришини мавжудлигиг таъминлаш зарур.

7.Дарсни ўтиш шартига кўп талаблар қўйилади: ўқув-материал, гигиеник, эстетик, ирода–психологиклар.

Зикир этилган талабалар жисмоний тарбияни умумий ва методик принципларидан келиб чиқади ва ҳамма синфларда дарс ўтилганда мажбурий ҳисобланади.

Ўқитувчининг дарсга тайёргарлигини иккита босқичга бўлиш мумкин. Тахминий тайёргарлик босқич ва бевосита тайёргарлик босқичи.

Тахминий тайёргарлик босқичи

Тахминий тайёргарлик ўз ичига ўтган йилга ишларнинг натижасини ташкил қилиш, камчиликларни аниқлаш ҳамда келгуси йилга режаларни тузишдан иборат.

Бу босқичнинг мақсади ўқув мақсадлар, системасига аниқлик киритиш ва манбаларни ўқув йили давомида ўрнини белгилаб беришдир. Бир вақтнинг ўзида ўрганилган материалларни мустаҳкамлаш системасини кўриб чиқишдан иборат.

Дарсга бевосита тайёргарлик кўриш

Бу босқичда ўқитувчи мазмунли, ташкилий, методик ва дарсни моддий таъминловчи катта ҳажмдаги ишларни бажаради:

1. Дарс вазифасини аниқлаштиради.

Эслатамиз, ўқув материалларини режалаштирганда дарс вазифаси ифодаланган бўлиши керак, аммо иш жараёнида ўқитувчи томонидан таклиф этилган педагогик фаолиятни меъёри, аниқ вазифалари ўзлаштириб олишда жуда юқори ёки жуда паст бўлиши мумкин. Дарсга бевосита тайёргарлик кўриш вазифалари аниқлашдан бошланади.

2. Белгиланган вазифаларни ҳал этиш учун манба танлайди.

Бу ҳолатда бир хил бўлган вазифаларни ҳар хил манбалар билан ҳал этиш мумкинлиги ҳисобга олинади. Аммо аниқ воқеа учун ўргатишни ҳар хил босқичларида ҳар хил шароитдаги манбалар ҳар хил самарадорликка эга бўлади. Ўқитувчи энг мақсадга мувофиқ бўлган қатор вазифаларни ҳал этиш имконини берадиган ва қўйилган мақсадга ўқувчиларни қисқа йўл билан олиб борадиган усулни танлаши керак.

3. Ташкилий-методик таъминлашни амалга оширади.

Яъни ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усули ва усулини ахтаради, уларнинг жойлашиши ва алмашишини аниқлайди, снарядларни ўрнатиш ва йиғиштириш, асбоб – анжомларни тарқатиш ва тўплаш дарснинг қимматли секундларини иқтисод қилади. Бир вақтнинг ўзида жароҳатланишнинг олдини олиш эслатилади, ўқувчиларнинг фаоллигини ошириш усуллари аниқланади, ўргатишнинг унумли усули белгиланади, тайёрланаётган дарсни соғломлаштириш ва тарбиявий таъсири аниқланади.

4. Дарсга тайёргарлик ҳаракатини амалга оширади.

Ўқитувчи ўқувчиларга таклиф этиладиган ҳамма машқларни, мактаб дастурида кўрсатилган контроль-норматив таларларни амалда кўрсата билиши керак. Дарс олдиндан у янги тайёрлов ва ёрдамчи машқларни бажариб кўриши, бажаришга тайёр туриши ёки машқни бажарилишини имитация, ўхшатиш қилиши керак.

Ўқитувчи айниқса биринчи педагогик фаолият йилида кўп ишлаши керак. Бу даврда имо-ишора, хавфсизликни сақлаш масаласини шакллантириш, ўқувчиларга машв бажарилишида ёрдам беришларни ўзлаштириб олиши лозим.

5. Назарий ва сўз тайёргарлигини оширади.

Ўқитувчи ўқувчиларга берадиган билими ўзлаштириб олган бўлиши керак; ўқувчиларни ҳаракат фаоллигини пасайтирмаслик учун тилни мукамал билиши ва назарий маълумотларни эълон қилиш техникасини термин нуқтаи назаридан яхши билмоғи зарур.

Сўзни фақат ўқувчиларнинг онгига таъсир этишнинггина эмас сезгисига ҳам таъсир этиши ёддан чиқармаслик керак. Билармонлик билан команда орқали ўқувчи ҳаракатининг характерини англантириш, юмшоқ, бир меъёрда, катъий жисмоний кучланиш ёрдами орқали бошқариши ва ўқувчиларга зарурий жавоб реакциясини чиқариш мумкин.

Шунинг билан бирга ҳар бир дарснинг охирида ўқитувчи болаларга бериш керак бўлган, огоҳлантириш, баҳолаш, саволлар, муҳокама, қисқа суҳбатлар ахборотни хотирасида тиклаши керак.

Бундан сўнг ўқитувчи тилни стилистик ва уни изоҳли бўлиши устида ишламоғи зарур.

Одатда ўқувчилар “қадам”, “иккитадан бўлиб”, “километр”, “сантиметр”, “тушунарлими”, “енгил атлетика” изоҳчилар урғу бериладиган сўздаги хатоларга инжиқлик билан қарайдилар.

Сўз тезлиги устида кўп ишлаш керак бўлади. Шунини ёдда тутиш керакки ҳар бир ҳолатларда ҳар хил тезлик керак бўлади: агар ўқитувчи хатони кузатаётган бўлса, секин аста гапириши зарур, суҳбатларда у ёки бу нарсани сўзлаб беришда, тушинтиришда ўрта тезликдан фойдаланилади, ўйинларга раҳбарлик қилинганда эса тез гапириш мақсадга мувофиқдир.

Сўз оҳанги орқали маълум тушкунликка эришиш мумкин. Сўз оҳанги тантанали, байрамона, йил давомида, мусобақаларга якун яшашда, спорт байрамларида, кечаларида дилдан, қийинчиликларни енгиб ўтишда, хушчакчақлик ёки хафалик, ғалабадан сўнг ёки мағлубият қаҳр-ғазабли интизом бўлганда бўлиши мумкин.

Синфда муваффақиятли раҳбарлик қилиш учун ишончли, иродали сўз бўлиши керак. “Бақирувчи” ўқитувчилар онгли равишда ҳеч қачон эришолмайдилар, чунки ўқувчилар уни қаттиқ овозига кўникиб қоладилар. Агарда баъзи ҳолларда керак бўлган жойда овоз кўтарилса, кутилмаган самара бериши мумкин. Ўша секин берилган команда ёки фармойиш ўқувчиларнинг эшитиш органларини доимо таранг тутишга мажбур этади. Бу ўқувчиларни тезроқ толиктиради ва бепарво диққатга олиб келади.

Тўғри гапириш орқали терминологияни аниқ билишлик зарур, ҳозир ҳам амалиётда учраб турадиган “орқа оёқни тўғриланг” ларни ишлатмаслиги керак.

6. Дарсни материал жиҳатидан таъминлашни амалга оширади.

Бу режада ишлар уч йўналишда боради: биринчидан, навбатдаги дарс материалини тузиш ва уни такомиллаштириш; иккинчидан, мавжуд снарядларни, асбоб-анжомларни ва жиҳозларни тайёрлаш; учинчидан, ўтиладиган дастур бўлимига шароитни яратиш.

Биринчи йўналиш куйидагилардан иборат бўлади: дарс олдидан майда асбоб-анжомларни тайёрлаш, гранаталар, обручлар, ичи тўлдирилган тўплар, гимнастик таёқлар, мактаб устахонаси шароитида ўқитувчи ва ўқувчилар кучи билан майдон чизикларини яхшилаш; кўргазмали куролларни тайёрлаш, мусикавий усулларни тайёрлаш, ўқув карточкалари, ҳар хил техник воситалар, назорат ва ўз ўзини назорат қилишга ёрдам берувчи машқнинг бажарилиши сифатида яхшилашлар.

Иккинчи йўналиш дарс бошланишидан олдин амалга оширилиб, машғулоти ўрнини тайёрлашга қаратилган санитар-гигиеник шароит, сакраб тушиш жойи, снарядларни ўрнатиш, байроқчалар ўлчаш асбоблари. Бу тайёргарликни навбатчи ўқувчиларни ва вақтинча машғулотдан озод бўлганларни жалб этиш зарур.

Ниҳоят, бир босқич дарсни ўтиш вақтида ўқитувчи, айниқса янги бошловчи ўрнатиладиган дастур бўлими устида ўйлаши керак. Масалан, сентябрда –енгил атлетика ёки ўйин дарсини ўта бориб, гимнастика бўлимини ўтиш шароити ҳақида ҳам ўйлаши керак.

7. Бевосита ўқитувчи залга киришидан олдин ўзининг ташқи қиёфаси ва психологик руҳияти устида ўйлаши зарур, чунки ўқувчи шахси қандай кўрган бўлсалар шундайлигича қабул қиладилар.

Дарс ўтиш. Машғулотнинг муваффақияти унга тайёргарлик кўриш жараёнида аниқланади. Бироқ шуни унутмаслик керакки, аниқ ҳолатлар ҳар доим ҳисобга олинмаслиги мумкин, акс ҳолда ўз навбатида дарснинг бориш жараёнида уни қайта қуриш талаб этилади. Дарсда юз берган ҳолатларни ижодий ҳал этишда педагогик билим, амалий тажриба, маҳорат имкон беради.

Дарснинг тайёрлов қисми шундай ўтказилиши керак:

- дарсга қўйилган маълум вазифаларни онгили бажариш учун ўқувчиларни уюштиришимиз ва психологик тайёргарликни вужудга келтириш зарур;
- ўқувчилар маълум характердаги машқларни ўзлаштириб олишга тайёрлаш, ўйинли, енгил атлетикали;
- ўқувчилар организмни кўпроқ жадалли, шиддатли, мураккаб машқларни бажаришга функционал тайёрлаш;

– қоматни шакллантиришга ёрдам бериш, енгилликни тарбиялаш, ҳаракат фаолияти билан бошқара билишлик.

Демак тайёрлов қисм дарснинг умумий вазифаларини ҳал этиш учун боғлиқ бўлган энг яхши шароит билан таъминлаш вазифаларини ҳал этади ва бир вақтнинг ўзида нисбатан мустақил таълим ва соғломлаштириш аҳамиятига эга бўлади.

Дарс синфнинг умумий сафланиши ва навбатчи ўқувчини дарс бошланишга тайёр эканлиги ҳақидаги рапорт билан бошланади. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг навбатчиси рапорт бериши шарт эмас. Навбатчи ўқувчидан рапорт қабул қилишлик дастур бўйича учинчи синфдан бошланади. Аммо болаларни биринчи бор рапорт билан таништирганда, унинг тарбиявий аҳамияти кўзда тутиб, каътий эътироф талаб этиш зарур.

Саломлашгандан сўнг навбатчи синфнинг ўнг қанотига туради. Бу ҳар бир ўқувчига йилига икки маротабадан сафни сафлаш имконини беради. Саф машқларини ўрганиш ўқувчиларнинг фаоллигини оширади, сафланиш ва қайта сафланиш ҳамда саф бурилишлари ҳақида малака ҳосил бўлади. Ўқувчи сафланишдаги бир хилликдан, шаблон қочиши, жойлаш ва жойларини ўзгартириш усуллари хилма-хил тарзда ташкил этиш керак.

Кичик синфларда бошланғич синф ўқитувчиси амалга оширади, ўрта ва юқори синфларда –навбатчи ўқувчи ўқитувчи билан келишган ҳолда бажаради. Дарс бошлангунча ўқитувчи машғулот жойига келгунча синиқ сафланган ва саломлашишга тайёр турган бўлиши керак.

Саломлашишлик – дарсни тайёрлов қисмининг зарурий дидактикаси. У ўзаро саломатлик истайдиган ва мулойим, хушмуомала, одобли, ўзаро муносабатни тарбиялаш ва кейинги фаолиятларда муваффақиятли таъминлайдиган бўлиши керак.

Биринчи дарсда синф билан саломлашгандан сўнг ўқувчилар таркиби билан танишиш мақсадида рўйхатни ўқиб чиқади, кейинги дарсларда рўйхатни ўқиш шарт эмас, вақтни иқтисод қилиш мақсадида, дарс давомида ёки якунлов қисмида навбатчи орқали йўқлама қилиш мақсадга мувофиқ.

Сўнгра ўқитувчи дарс вазифасини эълон қилади. Уларнинг моҳияти дарснинг асосий қисмида аниқланиши мумкин.

Тайёрлов қисмининг манбаи сафланиш ва қайта сафланиш иборат; енгил юриш, тез, баланд ва пружинасимон қадамлар, товондан оёқ учига ўтиб, югуриш ва сакраш ҳар хил усуллари, сакраб ирғиб бориш; рақс машқлари, тўсиқлардан ошиб ўтиш, диққатга машқлар, предметсиз умумий ривожлантириш машқлари, предметли ва снарядларда, гимнастик деворча, гимнастик скамейка, ҳаракатда ва ўринда, жуфт –жуфт бўлиб ҳаракатли ўйинлар орқали. Дарснинг тайёрлов қисмига учта изчил бўлимни ажратиш

мумкин: умумий, махсус ва якка. Умумий асосан соғломлаштириш ва функционал тайёргарликни ҳал этади: махсус эса ўқувчиларни маълум тартибга ва характерга эга бўлган машқларни ўзлаштириб олишга тайерлайди; алоҳида, якка учун қўйилган вазифаларни яхши ҳал этишга ёрдам берувчи ўқитувчи томонидан тавсия этилган ва мустақил танлаб олинган машқлар учун бўш вақт ажратилади.

Умумий ривожлантириш машқларини бажариш учун хилма-хил сафлаш шакллари ишлатилади, кенгайтирилган, ёзилган ва тор сафларда, доирада, икки, уч доирада, квадратда, учбурчакда ёйлар. Агар залда снарядлар ўрнатилган бўлса, ўқувчилар ўзларига мустақил жой танлайдилар. Танланган жой машқ бажариши, ўқувчиларнинг юриши учун қулай ва ўртоқларига ҳалақит бермайдиган бўлиши керак.

Танлаб олинган машқлар қисқа вақт ичида бир неча вазифаларнинг самарадорлик билан ҳал этиш имконини бериши керак. Яъни асосий қисмда зарурияти бўладиган ҳаракатларга асос солиниши керак.

Болаларни саф қадам фаолиятларига қатъий талабчанликни қўйиш керак. Бу талабларни бажарилиши ўқитувчи томонидан баҳоланади ва якуний баҳо чиқаришда ҳисобга олинади.

Хар бир ўқитувчининг шиори: ”Аввалги ўтилган машқни ўзлаштириб олмасдан бир қадам олға босмаслик”дан иборат бўлиши керак.

Қатор умумий ривожлантириш машқларини бажаришда уни синхронлигига, бир хиллик эришмоқ зарур.

Машқларни бажаришда ўқувчиларни бошқариш усули диққатига сазовордир. Улар хилма-хил ва самарадор бўлиши керак. Ўқитувчилар ҳисоб санаш, қарсак; ўқувчиларнинг ўзини мустақил санаши, паст овоз билан, мусиқа орқали, топшириқ бўйича натижага, мусобақа элементлари билан, ўқитувчи орқасидан поток билан бажаришдан фойдаланадилар. Бошқаришни хар қандай усулида ўқитувчи танбех бериши, хатоларини тўғрилаши, ўқувчиларга далда бериш имконига эга бўлиши керак.

Юқори синфларда дарслар услубшунослик бўйича тренировка, машқланиш машғулотларига яқинлаштириб тайёрлов қисмининг интенсивлигини ошириш мақсадга мувофиқ.

Тайёрлов қисмини давом этиши -10-12 мин. Уни муваффақиятли тамомлаш учун командалар аниқ, қисқа термин жиҳатидан тўғри бўлиши керак.

Дарсининг асосий қисми.

Асосий қисмининг вазифалари қуйидагилардан иборат:

-маълум дарс режасида кўрсатилган жисмоний машқларни бажариш жараёнида ўқувчиларни билим, бажара билишлик ва малака ҳосил қилиш;

- ўқувчиларни мустақил жисмоний машқларини бажаришга ўргатиш;
- мураккаб жисмоний машқларни бажариш жараёнида шуғулланувчиларни қоматини шакллантириш;
- жисмоний сифатларни тарбиялаш;
- шуғулланувчиларни руҳий ва эстетик тарбияланишига, иродасини мустаҳкамлашга ёрдам беради;

ўқувчиларнинг спорт ютуқлари даражасини ошириш;

Бу вазифалар асосий қисмини ўтказишнинг хусусиятларини белгилайди;

Биринчи навбатда ўқитувчи ўқувчиларни ижодкорлигини ривожлантириш учун вазиятни вужудга келтиришга интилмоғи зарур. У доимо ташаббускорликни, активликни, ўзаро ўргатиш, ўзаро рағбатлантириб бориб, болаларни йўл қўйган хатолари бўйича ҳисоботини эшитиб бориши керак.

Асосий қисмда ўқитувчи жисмоний ютуқларни даражасини етарли даражали машқларни қайтариб сонини 15-20 чиқариши ўрганилаётганларини 30-40 ошириши керак. Бунинг учун имкониятни бўлган шароит материал базадан фойдаланиши зарур.

Тоза ҳавода дарсни ўтаётганда шуни ёдда тутиш керакки, совуқ ҳавода узок тушунтиришни чеклаб, қисқа кўрсатиш, жадал машқлар билан таъминлаш зарур. Иссиқ ҳавода организмни ўта қизишдан сақлаб сояда ўтиш, ўқувчилар ҳолатига диққат билан эътибор бериб жадал машқларни жадаллашмаган машқлар билан алмаштириб бориш зарур. Ўрта Осиё Республикаларининг шароитида йил давомида тоза ҳавода дарс ўтиш мумкин. Бунинг учун комплекс программани гимнастика бўлимини ҳоли этиш учун очик майдонда гимнастик снарядлар мавжуд бўлиши шарт.

Лекин об-ҳаво тез ўзгарувчан бўлганлиги сабабли иккинчи чоракнинг декабрь ойи, ҳамда учинчи чоракнинг январь, февраль ойининг биринчи ўн кунлигида баъзи бир дарсларни, асосан гимнастика бўлимини спорт залга режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

Снарядларни ўрнатиш ва уларни йиғиштириб олишлик, дарс давомида амалга оширилиши керак. Бу ерда фақат кейинги дарсга ҳалақит берадиган снарядларни йиғиштириш мумкин. Снарядларни ўрнатиш, асбоб-анжомларни тайёрлаш навбатчи ва вақтинча дарсдан озод қилинганлар томонидан олиб борилиши тавсия этилади. Ўқитувчи снарядларни ўрнатиш ва уларни йиғиштириб олишда мусобақа ташкил этиш мумкин. Машғулот жойида махсус тахтада ўқувчилар фаолиятини тартибга солувчи ўқув карточкаларни қўйиш мумкин.

Дарснинг асосий қисмида дарсга қўйилган вазифаларни сонига қараб синфдаги ўқувчилар сони, шароит, имконият албатта ҳисобга олиниши керак. Дарсни мотор зичлигини оширишга доимо ҳаракат қилишлик талаб этилади.

Асосий қисмнинг самарадорлигини асосий шарти эди қулай тушунтириш ҳолатни таъминлашдан иборат. Ижобий тушкунлик фақат ўргатишга таъсир этибгина қолмасдан, жисмоний сифатлари ҳам муваффақиятли такомиллашади. Тушкунликка ўйинлар, мусобақа, техник мабағларни, кўргазмали куролларни қўллаш орқали эришилади. Бу режада бебаҳо ёрдамни мусобақа беради. Болалар машқларни бир маромда, меъёрида, амплитудада бажаришга ўрганилади.

Хар бир дарс ўқувчиларни жисмоний сифатларини тарбиялашга ёрдам бериши керак. Уларни ривожланишини ўрганиш жараёнида ажратиб бўлмайди. Ўқувчи, у ёки бу жисмоний машқни ўзлаштириб олиб бир вақтнинг ўзида жисмоний сифатларини ҳам ривожлантириб боради. Аммо бу жараён табиий бўлмаслиги керак, шунинг учун тутиш керакки, ҳар қандай сифатни унга таълуқли бўлмаган машқларсиз тарбиялаш мумкин эмас. Фақат ўқувчига доимий талабни ошириб боришлик, уни жисмоний ривожланишига ёрдам беради.

Бироқ зарурий бўлган тезлик, куч, чидамлилиқ, эпчиллик, букулувчанлик даражасига эга бўлишлик етарли эмас. Дарснинг охириги қисмида бериладиган махсус машқлар зарур. Шу мақсадда доиравий машқланиш кенг қўлланилади.

Сифатли тарбиялаш бўйича ишларни натижага эришиш зарурияти нуқтаи назаридан қараб, жисмоний машқлар техникасини ўзлаштириб олиш, шарти сифатида қарамоқ зарур. Масалан сакрашда яхши натижаларга эришиш учун юқори даражада тезлик-куч сифати ва букулувчанлик зарур.

Асосий қисмда қўлланиладиган жисмоний машқлар куч ва чидамлилиқ сифатини тарбиялангандаги ижобий таъсир этади, яқинловчи қисмдаги машқлар мускулларни бўшаштиришга ва толиш орқали чўзилишга олиб келиб ўқувчиларни букулувчанлигини такомиллаштириш имконини беради. Чидамлилиқ узоқ масофаларга югуришдан фойдаланилган дарсларда энг яхши тарбияланади, кучни тарбиялаш учун энг яхши шароит гимнастик машқларни қўллаганда, эпчиллик спорт ва ҳаракатли ўйинлар жараёнида вужудга келади.

Машғулотларни асосий қисмини самарадорлигининг зарурий шартини ўқувчилар томонидан топшириш машқларни тўғри бажарилишини ўқитувчи томонидан диққат билан кузатилиши ва уларни баҳолашдан иборат.

Дарсни мотор зичлигини қисман пасайиб кетишидан кўрқмасдан педагоглар йўл қўйилган хатоларни ўз вақтида тўғрилаб, зарурий тузатишни киритиб бориши керак. Чунки зичлик бирдан-бир мақсад этишни бирдан-бир шарт.

Дарсни якунлов қисми жисмоний ва ҳаяжонли кўзғалишларни даражасини аста-секинлик билан тушириш учун қўлланилади. Аммо бу билан якунлов қисмни тугалланмайди. Якунлов қисмининг бош вазифаси дарсга якун ясаш, яъни ўқитувчи томонидан ўқувчилар фаолиятини баҳолаш. Дарсга якун ясаш ўқитувчи ўқувчиларни келгуси дарсга мўлжаллайди, уйга вазифа беради, аввалгиларни текширади, баҳо қўяди.

Уйга вазифани дарсни ҳоҳлаган қисмида бериш мумкин, аммо уни дарсни якунлов қисмида албатта такрорлаш зарур. Уйга берилган вазифани ҳам дарсни ҳоҳлаган қисмида бериш мумкин. Уни текшириш якка тартибда ва фронтал бўлиши мумкин.

Шундай қилиб якунлов қисмни эришилган ва олдинда турган ишлар орасида алоҳидаги алоқа лаҳзаси деб қараш зарур.

Жисмоний тарбия дарси учун шуғулланувчилар фаолиятини ва юк меъёрини ўлчаш тартиб ва қоидага бўйсундириш уни характерлари томонларидан иборат. Бу билан дарсга соғломлаштиришга йўлантирилганлигига қисман эришилади. Оз юк зарури самарадорликни бермайди, учта юқорилари эса болалар саломатлигига зиён етказди. Ҳар бир машқни ўзлаштириб олишлик маълум даражада қайталаш сонини талаб этади. Ниҳоят организмга юқори талабларни қўймасдан, жисмоний юк меъёрини тўғри белгиламасдан жисмоний сифатларни тарбиялаш мумкин эмас. Жисмоний юк бу шуғулланувчилар организмга жисмоний машқларни маълум меъёри. Жисмоний юк меъёрини ўлчаш-демак, унинг ҳажмини ва тезлигини алмаштиришдан иборат.

Жисмоний юклар ҳажми бажарилган машқлар сони, оғирлиги, босиб ўтилган масофани узунлиги билан аниқланади. Интенсивлик аниқ иш ҳажмини бажаришга сарфланган вақт билан характерланади. Айтилган характеристикалар - бу юкни ташкилий кўриниши холос. Улардан ўқитувчи дарсга тайёрланишидан фойдаланади.

Физиологиядан маълумки, жисмоний юкларга организмни реакция жавоби кўп. Интеграл кўрсаткич –юрак қисқариши частотасининг миқдоридан иборат, ЮКЧ. Асосий медицина гуруҳидаги ўқувчилар учун интенсив жисмоний машқлардан сўнг ЮКЧни юқори чегараси минутига 170-180 уради, яхши тайёрланган ўқувчилар учун минутига 200 гача.

Дарс жараёнида, айниқса машқланишда, тренировка чидамлилиқ, тезлик, кучни тарбиялаш вазифаларини ҳал этиш учун ўқитувчи ўқувчилар пульс частотасини назорат қилиб туриши керак. Айниқса толишни ташқи белгилари вужудга келаётганини сезиши

зарур. Толишни ўрта даражасидаги нафас олиш тезлашида интенсив кучланиш пасаяди, ҳаракат тезлиги пасаяди, уйғунлик йўқолади.

Маълум даражада толганда, нафас олиш тезлашади, юз оқаради, уйғунлик тез бузилади, ҳаракат танглиги вужудга келади. Кучли толиш белгилари сезилганда жисмоний юкларни пасайтириб, ўқувчиларга дам бериш зарур. Дарсда энг самарали жисмоний юкларни бошқариш усуллари куйидагилардан иборат:

1.Машқларни қайталаниш сони билан. Табиийки, қайталаниш сонини кўпайтириш, юкни ортишига олиб келади, аммо ўқувчилар тайёргарлик даражаси ҳозирча баланд бўлмаганлиги учун шу усулдан фойдаланилади. Машқланиш даражаси ортиб борган сари бу усул самарасиз бўлиб қолади, чунки кўп вақт сарфлаш талаб этилади, ўқитувчи ҳар бир минутни тежайди.

2.Машқларни бажариш амплитудаси билан. Ҳаракатни доимо тўлиқ амплитудаси билан бажариш қийин, шунинг учун педагоглар уни озайтиришга уринадилар. Масалан, ўқувчилар юқори мускулини кучини ривожлантириш мақсадида осилиб турган ҳолатда оёқларини букиб олдинга кўтариб туриш топшириғини оладилар. Шуғулланувчилар ҳаммаси ҳам оёқларни кўра олмайдилар, бу вақтда ўқитувчи оёқларни тиззадан букишни тавсия этади, амплитудани пасайтириш. Тиззалар букилиш бурчаги канча ўткир бўлса осилб туриш шунча осонлашади. Табиийки амплитудани кўпайтириш мумкин.

3.Ўқувчилар кўрсатаётган оғирликни ўзгартириш билан. Ҳар хил снарядлар оғирлигидан ташқари, штанга, ядро, генталлар ёки ҳар хил тасмалар, қопчиқлар ёрдамида шахсий оғирликларини оширади ёки енгиллаштиради.

4.Машқларни бажариш шароитини ўзгартириш билан. Қаттиқ ерда, кумда, қорда тепаликда ва пастликда югуришлар ҳар хил катталиқдаги жисмоний юкни беради.

5. Шеригини қаршилиги ва ўз-ўзига қаршилиқ кўрсатиш билан. Биринчисига тўрт машқни бажариш орқали эришилади, иккинчисига –мускулларни бир вақтда таранглатувчи машқларни мустақил бажариш орқали эришилади. Ўз ўзига қаршилиқ кўрстишни ошириш машқларни чуқурликка сакраш мисол бўла олади.

6. Машқларни бажариш тезлиги билан. Энг қулай тезлик машқларни узоқ муддат бажариш имконини беради. Тезликни ошириш жисмоний юкни кўпайтиради ва бажарилаётган машқлар сонини озайишига олиб келади, бироқ тезликни, тезлик чидамини тарбиялайди, тезлик кучини вужудга келтиради. Алоҳида машқлар тезлигини ҳаддан ташқари пасайтириб юборишлиқ юкни ортиришга олиб келади, лекин кучни ўсишини таъминлайди, мускулларни сезувчанлигини оширади ва натижада ҳаракат фаолиятларини

такомиллашувига олиб келади. Бу мақсаддаги масалан секин ўтириб туришдан фойдаланилади.

7.Машқни бажариш вақти билан.

Ўқитувчи 5 минут давомида югуришни вазифа қилиб беради. Югуриш тезлиги ва масофани узунлиги ўқувчилар томонидан бошқарилади. Чидамлилиқни ошириш, шунга олиб келадик, ўқувчи бир неча машқланишдан сўнг 5 минут ичида кўпроқ масофани югуриб ўтади.

8.Танаффусни давомийлиги ва вазифани бажаришдан олдин уларни характерини ўзгариши билан.

9.Бошқа фаолиятлар билан уни кузатиш йўли орқали машқларни мураккаблаштириш билан.

10.Машқни бажариш усулини қисман ўзгартириш билан. Масалан куч машқларни бир оз силташ билан енгиллаштириш мумкин.

11.Машқларни бажариш суръати билан. Суратни маълум чегарагача ошириш организмга таъсирини кучайтиради, лекин ҳаддан ташқари сурат машқлар тартибини бузилишига олиб келади ва ўргатишга салбий таъсир этади. Сурат ҳаракатда қатнашаётган мускуллар массасига боғлиқ. Яъни тос суягини осон суяги билан боғловчи бугунга нисбатан, оёқни тизза бўғинидан букиб ёзиш осон ва тез.

12.Дастлабки ҳолат билан. Агар ўқувчилар ётиб таянган ҳолда қўлларни букса жисмоний юклар ҳар хил бўлади.

Шуни ёдда тутиш зарурки, ўқитувчи юкни бошқара бориб бир вақтни ўзида икки-уч усулни қўллаш мумкин. Мисол учун, дастлабки ҳолатни оғирлиқни қўллаш ва суратни ўзгартириш орқали ўзгартириши мумкин. Ўқитувчи фақат юкни оширишга эмас, педагогик нуқтаи назардан юкни оширишга интиломи керак. Табиийки, юқори жисмоний юксиз машқланиш дарсини ўтиб бўлмайди, лекин машқларга ўргатишда ҳалақит бериши мумкин.

Ҳар бир дарсда кўпгина фаолиятлар ўргатилади: ҳаракатли хизмат қилувчи, ақлий дам олиш. Жисмоний тарбия вазифасини ҳал этиш учун уларни аҳамияти ҳар хил, лекин уларни ҳаммаси зарурий, ўқитувчинини дарсдаги ишини самарадорлигини муҳокама қилганда болалар фаолиятини активлигига баҳо бериб қўймаслик зарур. Педагогнинг у ёки бу фаолиятини мақсадга мувофиқ эканлигини ҳар томонлама баҳолаш, уни дарсга тайёргарлик кўрганлигини, таълим ва тарбия вазифаларни қандай ҳал этганлигига ҳам эътибор бериш керак. Шу муносабат билан ҳамма фаолиятларни **педагогик мақсадга мувофиқ ва педагогик мақсадга мувофиқ эмаслиги** бўлиши зарур. Педагогик мақсадга мувофиқ қуйидагилар киради: жисмоний машқларни бажариш; педагогик эшитиш;

ўқитувчи ва ўртоқлари томонидан бажарилган машқларни кузатиш; ўзлаштирилиши керак бўлганини тўғри англаш; бажариладиган фаолиятни режалаштириш; бажарилган ҳаракатларни таҳлил қилиш; ўзаро назорат; баҳолаш; муҳокама қилиш; снарядларни ўрнатиш ва алмаштириш; ўқув куроллари ва асбоб анжомларни тарқатиш ва йиғиш; машғулоти ўрнини тайёрлаш; дам олиш.

Дарсни ҳар томонлама баҳолаш ва бажарилаётган машқларга организмни маълум реакциясини аниқлаш учун ўқувчини юрак уришини маълум ўлчашда фойдаланилади. Бу мақсадда кузатиш остига “ўртача” ўқувчи олинади. Дарс бошлангунга қадар, яъни тинч ҳолатда 3-4 та турган ўқувчини юрак уриши секундомер билан ўлчанади. Ўлчашни қисқа дақиқада тугаллаш мақсадидида ўлчовни тўрт бармоқ билан ўлчанувчини чап қўл билагидаги юрак уриш томирини топади ва уни 10 секунд давомида санайди, шу вақтнинг ичида ўқувчини юрак уриши қанча бўлса шуни 6-га кўпайтирилади, натижада 1 минутли юрак уриши аниқланади. Кузатувчи аввалдан ўзи тайёрлаб қўйган протоколга натижани кетма-кет ёзиб боради. Дарс бошланишидан то охиригача кузатилаётган ўқувчи алмаштирилмайди, яъни 45 минутли дарс жараёнида ўқувчининг бутун фаолияти камида 15-20 марта ўлчаниши зарур.

Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда таълим услугларининг аҳамияти

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирлари ўқувчиларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш, ҳаёт фаолиятига тайёрлаш мақсади ташкил этилади. Жисмоний тарбия тадбирларининг асосий вазифаси жисмоний ҳаракатларга ўргатиш ва спорт турлари ҳаракатлари техника ва тактикасини шакллантиришдан иборат бўлади. Жисмоний тарбия тадбирлари ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва синфдан ташқари машғулоти шаклларида ўтказилади. Жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларни жисмоний ҳаракатларга ўргатиш, жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган бўлади. Шунингдек мактаб дастурига мувофиқ бўлган спорт турлари бўйича техник ва тактик тайёргарлик малака ва кўникмалари ўқувчиларда жисмоний тарбия дарслари жараёнида шакллантирилади.

Жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишда ўқувчиларнинг ёш, жинс ва жисмоний тайёргарлик даражалари ҳисобга олинади. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида ўқитувчилар ва мураббийлар барча ўқувчиларни жисмоний ҳаракатларга тўлиқ жалб этишлари керак. Машғулотида жисмоний тарбиядан

таълимнинг замонавий услублари ва тамойилларидан кенг фойдаланилади. Таълим услубларидан жисмоний тарбияда оғзакилик, амалий, кўргазмалилик, ўйин ва мусобақа услублари асосий ўрин тутди.

Жисмоний тарбияда оғзакилик услубидан жисмоний машқлар ва ҳаракатлар бўйича оғзаки тушунтириш, суҳбат, анкета, савол жавоб, фикр билдириш усулларида фойдаланилади. Шунингдек жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийлари ўзларида ва шуғулланувчиларда буйруқ бера олиш малакаларини шакллантириб борадилар.

Амалий услубда жисмоний тарбия ўқитувчилари жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатларни ўқувчиларга амалда бажариб кўрсатадилар. Ўқувчилар жисмоний ҳаракатларни такрорлаб бажарадилар. Амалий бажариш жараёнларида ўқувчиларда жисмоний ҳаракатлар малака ва кўникмалари шаклланиб боради. Машқлар ва ҳаракатларни бажаришда содир бўладиган хатолар ва камчиликларни бартараф этиш бўйича ўқитувчилар услубий тавсиялар ва кўрсатмалар бериб борадилар.

Кўргазмалилик услубида жисмоний ҳаракатлар ва спорт турлари ҳаракатлари техника ва тактикасини шакллантириш бўйича видео ва кинофильмлар намойиш қилинади, тақдиротлар ташкил этилади. Плакатлар, стентлар, афишалар ва намойишлар тайёрланади. Бундай услуб жараёнларида спортчилар техник ва тактик тайёргарлик жисмоний фазилатларни ривожлантириш бўйича услубий тавсиялар ва кўрсатмаларга эга бўлади.

Ўйин услуби бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишда кенг қўлланилади. Шунга қарамай ўқувчиларнинг барча ёш босқичларда ўйинларда кенг фойдаланиш мумкин. Ўйинлар ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш, соғломлаштириш ва жисмоний ҳамда ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришга катта ёрдам беради. Ўйинлар давомида болалар ўзларини эркин тутиши, ихтирочилиги, янги ҳаракатларни бажаришга интилиши, мустакил бўлиши билан қизиқарли бўлади. Ўйинларда жисмоний юклар меъёрланмаган ҳолда таъсир этади. Ўқувчилар ўз организмидан жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний қобилиятига мувофиқ ҳолда ўйинлар давомида фаоллик кўрсатади. Спортчиларни умумий ва махсус тайёргарлигида ҳам ўйин турларидан кенг фойдаланиш мумкин.

Мусобақа услуби ўқувчиларни жисмоний тарбия жараёнларида беллашувларни ташкил этади. Беллашув жараёнларида спорт турлари бўйича техник ва тактик маҳоратлар ва жисмоний фазилатларнинг такомиллашуви намойиш этилади. Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликлари баҳоланади. Умумий тайёргарликни баҳолашда ўқувчиларнинг ақлий, ахлоқий, маънавий ва ирода тайёргарлик даражалари ҳисобга олинади.

Махсус тайёргарликларни баҳолашда ўқувчиларни спорт турлари ҳаракатлари техника ва тактикасини эгаллаш малака ва кўникмалари ҳисобга олинади. Шунингдек уларнинг жисмоний фазилатлари куч чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожланганлик даражаси аниқланади. Мусобақалар спорт турлари бўйича беллашувлар, умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш, синовларни бажариш мусобақалари шаклларида бўлиши мумкин. Спорт беллашувлари оммавий спорт байрамлари шаклларида ҳам ташкил этилади. Ўқувчилари ўртасида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини оммавийлаштиришда жисмоний тарбияда таълим услублари ва таълим тамойилларининг аҳамияти катта бўлиб ҳисобланади.

Дарс тизимининг ҳал этувчи учинчи этапи, дарс ўтиш жараёнида фойдаланиладиган, педагог фаолиятини ва шуғулланувчиларнинг ҳар бир педагог вазифаларни ҳал этишда ўзаро алоқасини аниқлашдан иборат. Бунга группаларни ташкил этиш, уларга вазифаларни қўйиш, машғулот ўрнини алмаштириш тартиби, снарядларни ўрнатиш, асбоб-анжомларни тақсимлаш ва тўплаш, мавжуд дарсларда фойдаланилган ҳаракатлар.

Шундай қилиб, ҳар бир дарс мазмуний, методик ва ташкилий элементларнинг бирлигидан иборат. Бу бирликни бузишлиқ, айтилган элементларнинг аҳамиятини тушунмаслик ёки тан олмаслик дарс самарадорлигини тез пасайишига олиб келади, белгиланган вазифаларни ҳал этиш имконини шубҳа остида қолдиради.

Жисмоний тарбия дарсини бошқа фан предметларидан асосий фарқ қилувчи томонлари зал шароитида ва спорт майдонларида шуғулланувчиларни ўқув фаолиятларини ташкил этилишининг қийинчилигидан иборат.

Бу режада ўқитувчиларни жароҳатланиш хавфини олдини олишликда ўқитувчи устига катта маъсулият ва жавобгарлик юклатилади. Бу педагогни қўйилган вазифадан келиб чиқиб, дарс мазмуни ва уни ўтиш жойларини шундай ташкил қилишлари керакки, юқори таълим, соғломлаштириш ва тарбиявий самарадорликка эришиб, вақтни беҳудага сарфланишини, жароҳатланишни олдини олиши керак.

Ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш учун дарс амалиётида шуғулланувчиларни бошқаришни олдинги усулларида фойдаланилади.

Оддий бошқариш усулига биргаликда ҳаракат қилиш учун машқни кўрсатиш ва уни бажариш, бир машғулот ўрнини иккинчиси билан алмаштиришлар.

Дарсни ташкил этишда машқларни бажаришни хилма-хил усулларида фойдаланилади.

Навбатма –навбат усул - бир ўқувчи бир машқни бажариб бўлгандан сўнг иккинчи ўқувчи шу машқни бажаришга киришади, ундан сўнг учинчи ўқувчи бошлайди.

Бу усул қоидага биноан ўргатишни биринчи босқичида қўлланилади.

Поток усулида эса бир ўқувчи бир машқни бажарилишини тугалламасидан иккинчи ўқувчи шу машқни бажаришга киришади. Шундай қилиб, бу усулни ўқувчилар акробатик йўлакда олдинга думбалоқ ошишни таяниб сакрашни вазифа қилиб олганларида бажарадилар. Бу усулни ўқувчилар машқларни ўзлаштириб олганларидан сўнг қўллаш мақсадга мувофиқдир. Баъзи ҳолларда машқларни галма-гал бажариш усулидан фойдаланилади. Тўпчани мўлжалга уришни, улоқтириш ёки баскетбол тўпини бир-бирига узатишни ўргатилаётганда ўқувчилар юзма-юз икки қаторга сафланадилар. Машқлар ўқувчилар томонидан бир қатордан иккинчи қаторга улоқтириш орқали бажарилади. Бу усул ўқувчиларни ўзаро муносабатини, бир-бирига ўргатишини ва ҳаракатини баҳолашни ўргатади.

Бу усул ўргатишни ҳамма босқичида қўлланиши мумкин. Машқларни бир вақтда бажариш усулини изоҳ-зарурияти бўлмаса керак. Айтиш мумкинки бу усул жараёнида ўқувчилар бир вақтда бир машқни ўзини ёки бошқа вазифани бажариш мумкин. Машқларни бир вақтда бажариш топшириқ билан боғлиқ бўлиши мумкин, жуфт бўлиб, уч кишилашиб, бири бажарганида қолгани ёрдам беради ва баҳолайди, кўрсатма беради. Машқларни навбат билан бажариш, “тўлқинли” 4-6 ва ундан кўпроқ одам машғулот ўрнига, зарурий асбоб –анжомларни мавжудлигига боғланган ҳолда фойдаланилади. Амалий ишда фронтал, гуруҳли ва алоҳида, якка машғулотларни ташкил қилиш методлари қўлланилади.

Фронтал методнинг моҳияти шундан иборатки, синфни ҳамма ўқувчилари бир вақтда бир топшириқни бажариш учун жалб этилади. У ўқувчиларни янги материаллар билан таништиришда ва оддий машқларни ўрганишда, ёрдам ва уни ҳимоя қилиш ҳамда яхши ўзлаштириб олинган машқларни такомиллаштиришда қўлланилади. Унинг афзаллик томони, ўқувчиларни ҳаракат фаолиятларга жалб этиш яъни дарсни юқори зинчлигига эришиш имкониятини беради.

Фронтал метод ўқувчилар меҳнатини ташкил этишда, дарсга синчковлик билан тайёрланиши талаб этилади, ўргатиш жараёнини аниқ назорат қилиш, зарурий ёрдамчи машқларни бериш имкониятини беради. Синфни ҳамма ўқувчиларини кўра туриб, ўқитувчи уларни ўрганишга тайёр эканлигини сезади, ўзлаштирилган машқлар даражасини аниқлайди. Бундан фойдаланиш давридаги юқоридаги машқланиш самарасига эришиш мумкин.

Мураккаб машқларни чуқур ўрганишда гуруҳли методлардан фойдаланилади. Бу метод жисмоний гап меъёрларини аниқлаш вазифани ўқувчилар томонидан қандай бажарилаётганини яхши кузатиш, ва хатоларини тўғрилаш имконини беради. Бир вақтда шуни ёддан чиқармаслик зарурки, бу методларни қўллаш меъёр зичликни пасайиб

кетишига олиб келади. Шунинг учун оз болаларни қамраб оловчи снарядлар бўлса навбат кутиб турган болаларга зарурий ёрдамчи машқларни беришлик мақсадга мувофиқдир.

Гуруҳ методини ташкил этиб ундан фойдаланиш жараёнида ўқувчиларни гуруҳларга бўлиш тамойилини танлаш мақсадга мувофиқдир. Ўқувчиларни гуруҳларга бўлганда уларни жисмоний тайёргарлигига қараш зарур. Бироқ бўлишлик ўқувчиларни иззат-икромига тегмаслиги керак, шундай бўлмаслиги учун, биринчидан, ўқувчиларни у гуруҳдан бу гуруҳга тез-тез ўтказиб туриш зурур; иккинчидан, программани ҳар бир бўлимини ўрганиш учун янги гуруҳларни ташкил этиш керак. Гуруҳли усул ўқувчиларнинг мустақиллигини ривожлантириш, активлигини ошириш, дарсга қўйилган вазифаларни муваффақиятли ҳал этишда мусобақаларни ташкил этиш кенг имкониятни беради.

Ўқувчиларни ўқув меҳнатни ташкил этишда яқка усулини моҳияти, ўқувчилар у ёки бу вазифани алоҳида олиб, шу вақтнинг ўзида бажаришга киришишлари имкониятини беради. Бу усул кўпроқ юқори синф ўқувчилари учун тўғри келади, дарсни ҳамма қисмида фойдаланса бўлади.

Баъзи методик қўлланмада доиравий машқланиш усулини мустақил сифатида ажратилади. Бироқ ўқувчилар фаолиятини ташкил этишда у гуруҳли доирасига қисман кириб кетади. Ўрганилган материални мустаҳкамлаш ва жисмоний сифатларини тарбиялаш учун доиравий усул зарурлигини ҳисобга олган олган ҳолда уни оқлаш мумкин.

Ҳар бир усулни ташкил этганда ўқувчиларни ёшини, жинсини, тайёргарлик даражасини, синфдаги ўқувчилар сонини ҳисобга олинган ҳолдагина ўргатиш этапини ҳар хил самарадорлик беради.

Муҳим хатолар-тўғри бажаришдан оғишган, ҳаракат фаолиятларини тузилишини бузмайдиган, лекин осон кўрсаткичини пасайтирадиган ҳаракатлар киради.

Қўпол хатолар- тўғри бажаришдан оғишган, ҳаракат фаолиятларини тузилишини бузувчи ва натижани пасайиб кетишига сабаб бўлувчи хатолар киради.

Ҳаракат фаолиятларининг техникасини бажарилишини баҳолашда шуғулланувчилар ҳисобга олинмайди, шунинг учун ҳар бир синф учун дастурида белгилаб қўйилган баҳо мезонини талаби сўзсиз бажарилиши керак.

Баҳолар мезони ҳар бир машқни ўрганишдан олдин ишлаб чиқилиши ва ўқувчиларга етказилиши керак. Тахминий баҳолашда биринчи навбатда педагог топшириғини бажарган ўқувчилар баҳоланиши зарур. Ишлаб чиқилган баҳолар мезони асосида ўрганилаётган ҳаракат фаолиятларини қандай ўзлаштирилиб олинаётганлигини ўқувчилар объектив баҳолайдилар ҳамда ўртоқлар эришаётган ютуқларни кўрадилар.

Болаларни ўз ўзини ва ўзаро баҳолашга ўргатиш уларни мустақил машғулотга тайёрлашнинг асосий шартидир.

Якуний баҳо уч компонентни ҳисобга олган ҳолда чиқариладиган, сон кўрсаткичи бўлмаганда, ҳаракат техникаси, таъаллуқли бўлган назарий материалларни билиши аниқланади, соф ва рақс машқлари, акробатика, спорт ўйинларининг техникаси ва тактикаси.

Баҳоланишда объективлик принципига қатъиян риоя қилиш талаб этилади, яъни баҳони материални қандай ўзлаштириб олганлигига қараб умумий талаблар асосида қўйиш керак. Қўйиладиган баҳо бутун синф олдида эълон қилиниб, нима учун шундай балл, нима учун баҳо оширилган, пасайтирилган тушунтириб берилиши керак.

Чорак давомида ҳар бир ўқувчи 4-5 одил баҳо олса мақсадга мувофиқ бўлиб, чорак баҳоси шулар асосида чиқарилади.

Йиллик баҳо чораклардаги олган баҳолари асосида чиқарилади, агар ўқувчи бир хил бўлим материали бўйича охириги тиббий тайёрлов гуруҳида киритилган ўқувчиларнинг улгурувчанлиги умумий асосда аниқланади, бироқ, уларни саломатлигига тўғри келмайдиган машқлар талаб меъёрларига киритилмайди. Ўқувчига боғлиқ бўлмаган сон кўрсатишларини бажарилмаслиги, жисмоний ривожланишни пропорционаллиги узоқ муддат дарсни қолдириши ижобий тахминий баҳоларда ҳаракат техникаси учун ва билимларни ўзлаштириб олиши, якуний баҳони пасайтириш учун сабаб бўла олмайди.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси бўйича амалий ишлар шуни кўрсатадики, яъни уларга қўйилган талабларни ҳамма бир хилда бажаравермайди.

Тўлиқ ўрганувчиликка эришишга интилиб, ўқитувчи дастур талабларини муваффақиятли ҳал этишишда нималар ҳалақит бераётганлиги сабабини аниқлаш лозим. Улардан кўп учрайдигани қуйидагилардан иборат;

1. Ўқувчилар ҳаракат тажрибасини етишмаслиги. Маълумки ҳар бир машққа ўргатишнинг муваффақиятли ҳаракат ва ҳаракат фаолиятининг арсеналлигига боғлиқ.

2. Жисмоний ривожланиш даражасининг пастлиги. Ҳар қандай ҳаракатни ўрганиш учун куч, букулувчанлик, тезлик ва чидамлилиқ кўрқувни енгиб ўтиши зарур бўлди;

3. Ақлий ривожланишда қоқоқлиги.

Махсус илмий қидирув натижалари шуни кўрсатадики, ақлий ривожланишдаги қоқоқлик, жисмоний машқларни ўзлаштириб олиш жараёнини тормозлайди.

4. Ирода сифатлари етарли даражада ривожланмаганлиги. Ўқув дастурини ўзлаштириб олишлик- бу жиддий жисмоний ва ақлий меҳнат. У қатъиятлилиқни, талаб этади, ноҳушлиқ, айёрлиқни енгиб ўтишни талаб этади. Жисмоний машқларни бажариш

«ўлик нуқтани» енгийида, чидам талаби билан боғлиқ. Қатор ҳолларда кўрқувни енгийи ўтиш зарур бўлади.

5. Шуғулланувчиларнинг фаоллик даражасини пастлиги. Бу 13-14 ёшдаги болалар ва бўш ўзлаштирувчилар учун характериدير.

Болаларни баҳолаб бориб, ҳар бир ўқитувчи ўқувчиларни келгуси ўсиши ҳақида ғамхўрлик қилиши керак. Жисмоний тарбия дасрлари кўп таснифга эга улардан ҳар бир уларни классификациясини, таснифи асосига тушиши мумкин. Биз амалий тарзда тез-тез учраб турадиган мактаб дарсини хилма хиллигини кўриб чиқамиз. Ҳамма дарслар, ўзининг мазмунидан келиб чиқиб, иккита катта гуруҳга бўлиниши мумкин: предметли дарслар ва комплекс дарслар. Предметли дарсларни асосий қисмининг мазмунида дастур бўлимини бирор бир бўлимидан енгил атлетика, гимнастика ўқув материали киритилади. Бундай дарслар айниқса юқори синфларда ўтказилади. Уларни ўтиш методикаси спорт турига таъаллуқли бўлган машқланиш машғулотларига яқинлаштиради.

Қуйи ва юқори синфларда предметли дарслар фақат сузишда ўтказилади, чунки бу бўлим материали боқа бўлим материали билан киришмайди. Шунинг учун чанги тайёргарлиги ва сузиш дарслари алоҳида ўтказилади. Комплексли дасрлар бир дарсга дастурни бошқа бўлимлардан киритиш имконини беради. Лекин бир дарс ҳар хил машқларни бирлаштириш расмий характерга эга бўлмайди, аксинча қатъий қоидага жавоб бериши керак. Комплекс, аралаш дарсларни ташкил этиш қийин, лекин улар ҳаяжонли, болалар организмга ҳар томонлама таъсир этади, асосийси зарурий элементларни бутун йил давомида ёддан чиқармайди, уларни юқори даражада бажариш имконини беради. Комплексли дарслар хатто кичик ва ўрта мактаб ёшдаги болалар билан ишлаганда ҳам қўлланилади. Предметли ва комплексли дарслар ҳал этиладиган масалаларни афзаллигига боғлиқ бўлган ҳолда ўқув машқларини, назорат ва аралашга бўлинади. Ўқув дасрларида асосий диққат машқларни тўғри бажарилишига қаратилади. Ўқитувчи, хатоларни топиб, уларни тўғрилаш чораларни кўради, жароҳатланишдан ҳимоялашни таъминлайди ва болаларни ўз-ўзини жароҳатланишдан ҳимоялаш қилишга ўргатади. Буларнинг ҳаммаси дарсинг ташкилий ва услубиётда из қолдиради. Бу ерда ўзаро ўрганиш кенг қўлланилади ва назарий маълумотлар эълон қилинади, ҳамда ўқувчиларни фаоллигини ошириш учун хилма-хил усуллар қўлланилади.

Машқланиш дарслари ўрганилганларни такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашда анча афзалликка эга. Бу ерда асосан ўқувчилар фаолиятларини ташкил этишда гуруҳли усулдан фойдаланилади. Бундай дарсларда жисмоний юкларни ҳажми ва унумдорлиги ортади. Кўпгина дарслар табиий шароитда ўтилади. Ўқитувчи хилма-хил вазиятларни вужудга келтиради, натижада машғулотга қизиқувчанлик ортади.

Назарий дарслар ўрганилаётган машқларни қандай ўзлаштирилаётганлиги, жисмоний сифатларни вужудга келиши жараёнини ҳал этади. Шунинг билан бирга дастлаб ва якуний машқланишни жисмоний ривожланиш ва ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида ўтказилади. Бир вақтда назорат дарслари катта ўрганувчи ва машқланиш самарасини беради. Маълумки, жисмоний сифатларни тарбиялаш учун организмга юқори талабларни қўйиш зарур бўлади, яъни машқларни чарчаш даражасига етказиб бажариш талаб этилади. Бундай шароитда назорат дарслари жараёнида яратилади. Кўпинча назорат дарсларида баъзи бир ўқувчилар ўқув дарсига қараганда кўпроқ нарсани ўзлаштириб оладилар. Бунга машғулотдаги ўзаро ёрдам руҳи маълум даражада ижобий таъсир этади.

Жисмоний тарбия амалиётида кўпинча ўқув, назорат ёки машқланиш дарслари кам учрайди. Ҳар бир машғулотда ўргатиш, назорат ва машқланиш элементлари мавжуд бўлади. Шунинг учун доимо ёдда тутиш керакки, ҳар бир аниқ белгиланган дарс остида ўрганиш, машқлантириш ёки назорат вазифаларини ҳал этиш ётади. Қуйи синфларда асосан ўқув дарслари машғулотнинг умумий сонидан 70-80 яқинини ташкил этади, ўрта синфларда 60 фоизга яқин, катта синфларда 25-30 фоиз. Кўриниб турибдики ўқувчиларнинг ёши ортиб борган сари ўқув дарсларининг умумий соати пасаяди, машқланиш дарсларини умумий салмоғи 10-11 синфларда 60 фоизга етади. Агар дарсларда ҳар хил вазифалар бир хил маромда ҳал этилса бу ҳолда бундай дарсларни аралаш ёки мураккаб деб аталади. Бундай тоифадаги дарслар тез-тез ҳамма синфларда учраб туради, мактаб материалларини ўзлаштириб олиш учун қулай шароит яратилади.

Ўқув тарбиявий жараёнини таркибий қисми ўқитувчи ўз ҳаракат фаолияти ва ҳар хил дарсда ўқувчилар қаратиш фаолиятларини назорат қилишдан иборат, фақат шу ҳаракат фаолиятларини тўғри англаш ва баҳолаш орқалигина ўз ишларига тузатиш киритишлари, ўтиллаётган дарсни сифатини ошириши ва ниҳоят педагогик маҳоратга эришиш мумкин.

Хулоса

Битирув малака ишда жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда таълим услубларидан самарали фойдаланиш жараёнлари таҳлил этилди.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадантарбия, катта танаффусдаги ўйинлар, дарслардаги физкульт дақиқалар, спорт тўғараклари машғулотлари, кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари, спорт мусобақалари ва байрамлардан иборат бўлади.

Эрталабки бадантарбия билан болаларда дарсларга жисмоний тайёргарлик шаклланади. Ўқувчилар билан дарсларда физкульт дақиқалар ўтказиш улар тана қоматини тўғри шаклланишини таъминлайди ҳамда ақлий ва руҳий чарчашларини тарқатади.

Катта танаффуслардаги ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларни жисмоний ҳаракатларга бўлган эҳтиёжларини қондириб боради. Спорт тўғараклардаги машғулотлар ёрдамида ўқувчиларда спорт турлари ҳаракатларни малака ва кўникмалари шаклланади. Спорт мусобақалари ва байрамларида ўқувчилар ўзаро беллашиб спорт турлари бўйича жисмоний, техник ва тактик тайёргарликларини намоён қиладилар.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлари жисмоний тарбия машғулотларини замонавий услубларда ташкил этишиш болаларни жисмоний тарбия машғулотларига оммавий жалб этилишини таъминлайди.

Жисмоний тарбия тадбирлари ўқитувчининг жисмоний тарбия жараёнларини оғзаки тушунтириш билан бошланади. Бунда нутқнинг ҳикоя, суҳбат, тушунтириш ва савол-жавоб шаклларидадан фойдаланиш мумкин.

Амалий услубда мураббийлар жисмоний ҳаракатларни амалда бажариб кўрсатадилар. Бу билан ўқувчилар ҳам шу ҳаракатни амалда такрорлашга ҳаракат қиладилар. Жисмоний тарбияда кўргазмали қуроллар, фильмлардан фойдаланиш кенг йўлга қўйилиши мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнлари ўқувчиларни кизиқишлари ва эҳтиёжлари ҳамда жисмоний тайёргарлигига мувофиқ ўйинлар ва мусобақалар шаклида ҳам ташкил этилади.

Жисмоний тарбия машғулотлари самарали ташкил этилиши учун барча шуғулланувчилар машғулот жараёнига жалб этилиши керак.

Бунинг учун мураббийлар ўқувчилар билан гуруҳ усулида, оқим усулида, навбат билан, фронтал усулида ҳамда яккама-якка индивидуал усулида ёндашиб машғулотлар олиб бориши керак.

Машғулотларни олиб бориш услублар деганда ўқитувчи режага мувофиқ ўқувчиларнинг машқларни бажариш учун уюштириш усуллари тушунилади.

Жисмоний тарбия жараёнларини самарадорлигини ошириш ва шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишини таъминлашнинг асосий талаблари тўғри ташкил этилган машғулотлар жараёнида бажарилади. Булар таълим услублари ва жисмоний тарбиянинг замонавий шакллари бўлиши мумкин.

Битирув малакавий иш хулосалари:

1. Жисмоний тарбия дарсларининг мақсад ва вазифалари ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш, соғломлаштириш, жисмоний ҳаракатларга ўргатиш.

2. Жисмоний тарбия дарслари тайёрлов, асосий, якуний қисмлардан иборат бўлади.
3. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний қобилиятлари, шахсий хусусиятлари ва қизиқишларини эътиборга олиш керак.
4. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда таълимнинг оғзакилилик, амалий ва кўргазмалилик, ўйин ва мусобқа услубларидан кенг фойдаланилади.
5. Жисмоний тарбия дарсларини ўтишда ўқувчилар билан гуруҳ усулида, оқим усулида, навбат билан, фронтал усулида ҳамда яккама-якка индивидуал усулида ёндашиб машғулотлар олиб бориши керак.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Иқтисодий ислохат. Каримов И. Тошкент. 1994
2. Миллий истиқлол мафкураси халқ эътиқоди ва буюк келажакка ишончдир. И.Каримов Тошкент. 2000
3. Ватан ва халқ мангу қолади. И.Каримов Тошкент. 2010
4. Теория и практика физического воспитания детей в семье. Атаев А. 1983
5. Физкультура и здоровье. Шенкман Москва. 1984
6. Обучение двигательным действиям. Боген М. Москва 1985
7. Хан А.Н. Теория урока физической культуры, Саратов, 1989.
8. Коробейников Н. Физическое воспитание. Москва. 1989
9. Зациорский Ю. М. Физическая культура. Москва. 1989
10. Турсунов Ў. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Қўқон., 1992.
11. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
12. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
13. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001й. Тошкент.
14. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.
15. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.
16. Интернет материаллари (Rambler: ru., <http://www.mail.ru>, Google.)