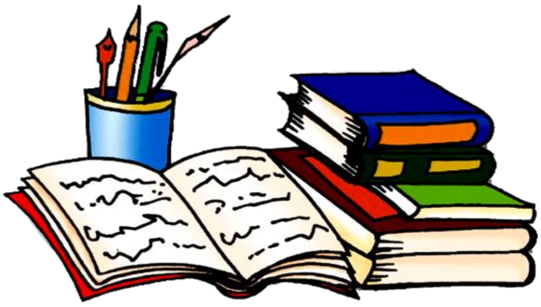
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАКУЛЬТЕТИ

3 «а» гурух талабаси Жумаев Элёрнинг

Реферати



Бухоро-2016 йил

Мавзу: Ўқитиш тамойиллари.

Режа:

1.Дарс олиб бориш усуллари ҳақида.

2.Жисмоний машқларга қаратиш.

3.Ўқитиш тамойиллари (принциплари).

Жисмоний тарбия. Муайян мақсадни кўзлаб инсон жисмоний табиатининг ўзгариши жисмоний тарбиянинг ижтимоий жиҳатдан асосланган функциясидир.

Кишининг жисмоний кучларини ҳар тарафлама ривожлантириш жисмоний тарбия тизимининг ижтимоий вазифасидир.

Жисмоний тарбия-педагогик жараён бўлиб, инсон организмини морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга,унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларини шакллантириш ҳам яхшилашга қаратилган. Мана шу таърифда жисмоний тарбиянинг нисбатан мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Киши муайян фаолиятга тайёрланиш учун ўзининг қобилиятларини ривожлантириш мақсадида жисмоний машқларни онгли равишда қыллаган тақдирдагина биз чинакам жисмоний тарбия тығрисида гапиришимиз мумкин.

Жамият моддий ҳаёт шароитлари, жумладан, ов жисмоний тарбия вужудга келишининг о б ъ е к т и в сабаби бўлган.

Инсоннинг ижтимоий онги ривож топганлигинижисмоний тарбиянинг вужудга келишидаги с у б ъ е к т и в омил деб ҳисоблаш керак. Одам ҳайвондан шу билан фарқ қиладики,унинг ҳаёт фаолияти онглидир, унинг характерида маъно, мақсад бор. Инсон ўз тажрибасини бировга беришнинг ижтимоий усулидан фойдаланади, бу тажриба тыплашнинг ижтимоий жараёнини тезлаштиради. Янги авлод ўзидан аввалги авлоддан ырганган бўлиб, уларнинг ыртасида билимларни,маҳорат ва малакаларни ыргатишдан иборат алоқа ва давомийлик ырнатилади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия инсоний жамият қарор топиши билан вужудга келди. Ҳаракат тажрибасини авлоддан авлодга бермш ва инсон жисмоний ривожининг мақсадга қаратилган таъсири жамиятнинг кун кечириши ва ўз ривожининг сўзсиз омили сифатида жамиятнинг энг дастлабки даврига характерлидир. Жисмоний тарбия инсоннинг табиатни ўзлаштиришга қаратилган ҳаёти ва фаолиятининг кечишидаги абадий табиий шарт-шароит сифатида муҳим восита былди. Жисмоний тарбиясиз авлодоларнинг алмашиши давомида прогресив тажриба тыпланишини тасаввур ҳам қилиб былмасди.

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий вазифаси – инсоннинг сиҳат-саломатлигини яхшилашга,унинг жисмоний камол топишига, ҳар тарафлама ривожланишга ыаратилган,у меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёргарлик воситаси сифатида хизмат қилади.

Жисмоний тарбия тарбиянинг бошыа воситалари (ахлоқий, эстетик, аылий, меҳнат) билан обҳектив равишда боғлиыдир. Тарбиянинг бошыа барча турларидаги сингари жисмоний тарбия

жараёнида ҳам бир ыанча муштарак педагогик вазифалар ҳал этилади.

Жисмоний тарбия дарсини олиб бориш методлари (усуллари)деганда ўқитувчи режасига мувофиқ ўқувчиларни машқларни бажариш учун уюштириш усуллари тушунилади. Мактабнинг бошланғич синфларида фойдаланиладиган асосий усуллар қуйидагилар ҳисобланади :ёппасига, оқим тарзида, навбатли (сменали), группа ва индивидуал усуллар.

Ёппасига шуғулланиш усули - машқларни барча ўқувчилар бир вақтда бажарадилар.Унинг устунлиги кўпроқ болаларни қамраб олишида, дарсда юқори зичликка ва катта жисмоний оғирликка эришилишидадир,болалар ўқитувчи фармойиши ёки командасини бараварига бажарсалар, ёппасига шуғулланиш усули машқларни жамоа ҳолда бажаришнинг яхши намунаси бўла олади. Бу усулдан мактаб дастуридаги кўплаб машқларни ўргатишда фойдаланиш мумкин (гимнастик сафланишлар ва сафланишлар, юриш, югуриш,сакрашларнинг айрим турлари, улоқтириш, қоматни шакллантириш,тўплар ва таёқлар, калта арғамчилар билан бажариладиган машқлар, ўйинлар Мазкур усул мактабнинг барча бошланҳич синф ўқувчилари билан олиб бориладиган ишларда, айниқса, ўқув материали билан таништиришда кенг қўлланилади.

ОҚИМ усулида ўқувчилар битта машқни навбат билан етма-кет тўхтовсиз оқим тарзида бажарадилар.Бундай оқимлар аниқ шароитга қараб иккита, учта бўлиши мумкин. Масалан, мувозанатни сақлаш машқларини ўргатишда, дейлик, уч ёғоч ёки

гимнастика ўтирғичи мавжуд бўлса, учта оқим ҳосил қилиш мумкин.

Бир оқим афзал. Бунда машқларни индивидуал бажаришни кузатиш учун имконият катта. Икки ёки уч оқимда дарс зичлиги , бинобарин оғирлиги ҳам ошади.Оқим усули акробатика машқлари, узун арғамчи билан бажариладиган машқлар, скамейка ва гимнастика деворига тирмашишда, уни ошиб ўтишда, мувозанатни сақлашда таяниб сакраш, узунликка ҳамда баландликка сакрашда қулайдир.

Оқим усулининг бир тури шуки, ўқувчилар бир неча хил машқни навбат билан бажарадилар. Масалан, ўқувчилар дастлаб ўтирғичда юрадилар, сўнг ёғочдан ошиб ўтадилар,ундан кейин планкадан сакрайдилар.Бундай оқим линияси ўқитувчига ўқувчилар томонидан бажариладиган барча машқларни кузатиш имконини бермайди, шунинг учун у жуда зарур бўлган жойда туради.Навбат билан шуғулланиш усулида барча ўқувчилар дарсда машқларни бажариш учун навбатга бўлинадилар. Ҳар бир сменада нечта ўқувчи бўлса, машқни шунча ўқувчи бараварига бажариши мумкин. Бир смена шуғулланаётганда қолаганлар улар ҳаракатини кузатиб турадилар.масалан, залда 10 та гимнастика девори бўлаги, синфда эса 30 ўқувчи бўлса,тирмашиш ва қоматни шакллантириш машқларини бажариш учун уч смена ташкил этилади.

Смена усули,одатда, баландликка сакрашда ,узоққа ва нишонга отиш,тирмашиш,осилиш,акробатика машқларида қўлланилади.

Гуруҳ усули шундан иборатки, унда ўқувчилар гуруҳларга

бўлинадилар, ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғига биноан мустақил шуғулланади. Машқ учун жиҳоз ва инвентарь етишмаганда шу усулга мурожаат қилинади.Вақтдан оқилона фойдаланиш мақсадида бир вақтдан икки уч машқ тури ўрганилади. Гурухлар маълум бир вақтдан сўнг жой алмашадилар.

Ҳар бир гуруҳга болаларнинг машҳулот пайтидаги ҳаракатини кузатиб туриш учун бошлиқ тайинланади.

Индивидуал усул шундан иборатки, бунда ҳар бир ўқувчи машқ бажаради, қолганлар эса уни кузатиб туришади.Бундай усул якунловчи дарсларда қўлланилади.Бу ўқитувчига ҳар бир машқ бажарилгандан сўнг якун чиқаришга, болалар эътиборини машқни яхшироқ бажаришга, камчилик ва хатоларга қаратишга имкон берадики,бу таълим ва тарбия жиҳатдан жуда муҳим.

Дарсни олиб бориш методлари ққйилган вазифалар,аниқ шароит уқувчилар сони ва уларнинг тайёрлигига боғлиқ. Бундан ташқари,турли методларни ққлланиш дарсларини ранг-баранглаштиради,бу эса болаларга ёқади.

Жисмоний машқларга ўргатиш.ққитиш жараёни.Мактабдаги ҳар бир ўқув предмети каби жисмоний тарбиянинг єам асосий мақсади ўқувчиларни муайян билимлар малака ва кқникмалар билан қуроллантиришдир.

Амалий машҳулотларда болалар жисмоний машқлар уларни бажариш ҳақидаги энг керакли билимларни оладилар. Бу ерда улар машқларни бажаришга оид зарур малакаларни ҳам эгаллайдилар.

Машқларни ккп марталаб такрорлаш шунга олиб келадики,машқ осон, эркин, ҳеч бир қийинчиликсиз бажарилади, уни бажаришга оид муайян кқникма ҳосил бқлади. Олинган кқникманинг бундан сқнг такомиллаши бориши натижаларининг миқдори ва сифатини оширади.

Ўқитишнинг тарбиявий характери.

Ўқитувчи уқувчиларни жисмоний тарбия соєасидаги керакли билимлар малака ва кқникмалар билан қуроллантира бориб, шу билан бирга ўқувчилардан миллий мафкурани тарбиялашга ёрдам беради.

Ўқитувчи болаларга қзбекистон спортчиларининг ютуқ ва талабалари ақида, янги стадионлар, теннис кортлари, спорт саройлари ҳақида ҳикоя қилиш билан ўқувчиларда ватанпарварлик ҳиссини қз ватани, халқи билан фахрланиш туйҳусини тарбиялайди.

Машқларни бажаришдаги қзаро ёрдам ва қйинда бир-бирини ққллаш, ққитувчи топшириҳини биргаликда бажариш болаларда дқстлик, қртоқлик ҳиссини тарбиялайди.

Ўйинларда қоидага риоя қилиш, дарсда жамоат топшириқларини яхши бажариш софдилликни, виждонлиликни, қзига топширилганиш учун масҳулиятни тарбиялашга ёрдам беради. Мувозанат сақлаш машқларида сакраш, тирмашишда, тоҳдан тушишда қийинчиликларни енгиш, шунингдек, машқлардаги турли мураккаблаштиришлар саботлилик, ботирлик, қатьийлик, жасурлик каби қимматли фазилатларни вужудга келтиради. Шу тариқа жисмоний тарбия дарсларида ҳам мустақил қзбекистонга содиқ,

комил инсонни тарбиялаш жараёни давом эттирилади. Дарснинг ққитувчи томонидан олиб борилиши, командалар сигналлар, буйруқларнинг бажарилиши интизомлилик тоқатлиликни тарбиялайди.ққитувчининг машқларни моҳирона, тўғри танлаши ва ўтиши орқали уйғотадиган ижобий єиссиёти болаларда тетик, қувноқ кайфият ҳосил қилади. Бу ўқувчиларнинг бутун фаолиятида ҳал қилувчи роль қйнайди. ққитиш жараёнида ққитишнинг тамойил ва усуллари муҳим аҳамиятга эга.Уқитиш тамойиллари. ўқувчиларни жисмоний машқларга ургатиш узбек халқ педагогикасининг дидактик тамойилларига мувофиқ амалга оширилади. (Тамойил - принцип)

Жисмоний машқларга қргатишдаги мунтазамлилик (системалилик) ва изчиллик. Бутун ўқув материали ўқувчиларга муайян изчилликда ва ҳажмда берилади.Шу маънода давлат дастури ката аҳамиятга эга. Дастур материали мунтазам равишда ўрганилади.

Янги материал аввалгиси билан боғланади, билимлар, малака, кқникмалар тобора кенгайтириб борилади ва чуқурлаштирилади ққитишдаги системалиликка ўқув дастурини тўғри режалаштириш туфайли эришилади.

Дастур материални қтишда дастлаб соддарок, сқнгра мураккаб машқ турлари ўрганилади. Масалан, I-II синфлардаги гимнастика девори ва скамейкасига тирмашишнинг оддий турлари юқори синфларда арқонга тирмашишга олиб келади.

Айрим машқ турларида єам системалилик ва изчиллик тамойилларига риоя қилинади.Ўқувчиларнинг онглилиги ва фаоллиги тамойили.

Таҳлим жараёни ўқув материалининг ўқувчилар томонидан ту шунилиши ва онгли равишда қзлаштирилиши асосида қурилади. Бунинг учун ққитувчи ўқувчиларга жисмоний машқларнинг аҳамиятини тушунтиради, болаларни тўғри бажаришга қргатади, хатолардан огоҳлантиради ва уларни тузатади.

Ўқувчиларнинг вазифаларини бажаришлари уларни фаоллаштиради, ишга онгли муносабатда бқлишларига ёрдам беради. Билимлар ва кқникмаларнинг мустаєкамлиги тамойили ўқитилган материални такрорлаш ва такомиллаштириш билимлар ва малакаларни мустаҳкам қзлаштиришда ҳал қилувчи аҳамиятга эга машқларни ўқувчилар дарсда ва дарсдан ташқари вақтда мустақил бажаришлари улар билим ва малакаларининг мустаҳкам бқлишига ёрдам беради.

Тушунарлилик тамойили.

Жисмоний тарбияга оид ўқув материали қзлаштириш учун ту-шунарли бқлиши лозим. Лекин бу, у осон, енгил бқлиши керак деган гап эмас. Жисмоний машқларни қргатиш жараёнидан оддийдан мураккабга, осондан қийинга, маҳлумдан номаҳлумга қараб бориш зарур.

Кўргазмалилик тамойили.

Жисмоний машқларни тўғри қзлаштириш учун уларни бевосита идрок қилиш зарур. Бунда машқларни ккрсатиш орқали осон эришилади.

Кўрсатишни тушунтириш билан биргаққшиб олиб бориш машқни англашни тахминлайди. Бу эса тўғри бажариш учун зарурдир.

Таьлим методлари.

Жисмоний тарбия амалиётида таҳлимнинг ққплаб турли методлари ва методик усуллари ққлланилади.

Методларни қуйидаги уч гуруҳга бирлаштириш мумкин:

а) оҳзаки (тушунтириш, ҳикоя, суҳбат, буйруқ, команда, ққрсатма);

б) кўргазмали (кўрсатиш, ққрсатма қуролларидан фойдаланиш);

в)амалий машқлар,мусобақалар).

Методлар ва методик усулларнинг ранг-баранглиги қзаро чамбарчас алоқададир. ққитувчи уларни турли бирикмалардан ққллаб, жисмоний тарбиянинг тқлақонли жараёнини таьминлайди. ққитиш жараёни.Мактабдаги ҳар бир ўқув предмети каби жисмоний тарбиянинг єам асосий мақсади ўқувчиларни муайян билимлар малака ва ққникмалар билан қуроллантиришдир.

Амалий машҳулотларда болалар жисмоний машқлар уларни бажариш ҳақидаги энг керакли билимларни оладилар. Бу ерда улар машқларни бажаришга оид зарур малакаларни ҳам эгаллайдилар. Машқларни ққп марталаб такрорлаш шунга олиб келадики, машқ осон, эркин, ҳеч бир қийинчиликсиз бажарилади, уни бажаришга оид муайян ққникма ҳосил бқлади. Олинган ққникманинг бундан сқнг такомиллаши бориши натижаларининг миқдори ва сифатини оширади.

Ўқитувчи ўқувчиларни жисмоний тарбия соҳасидаги керакли билимлар малака ва ққникмалар билан қуроллантира бориб, шу

билан бирга ўқувчилардан миллий мафкурани тарбиялашга ёрдам беради.

Ўқитувчи болаларга Ўзбекистон спортчиларининг ютуқ ва ғалабалари ҳақида, янги стадионлар, теннис кортлари, спорт саройлари ҳақида єикоя қилиш билан ўқувчиларда ватанпарварлик ҳиссини қз ватани, халқи билан фахрланиш туйҳусини тарбиялайди.

Машқларни бажаришдаги ўзаро ёрдам ва ўйинда бир-бирини ққллаш, ққитувчи топшириҳини биргаликда бажариш болаларда дқстлик, ўртоқлик ҳиссини тарбиялайди.

Ўйинларда қоидага риоя қилиш, дарсда жамоат топшириқларини яхши бажариш софдилликни, виждонлиликни, қзига топширилган иш учун масҳулиятни тарбиялашга ёрдам беради. Мувозанат сақлаш машқларида сакраш, тирмашишда, тоҳдан тушишда қийинчиликларни енгиш, шунингдек, машқлардаги турли мураккаблаштиришлар саботлилик, ботирлик, қатьийлик, жасурлик каби қимматли фазилатларни вужудга келтиради. Шу тариқа жисмоний тарбия дарсларида ҳам мустақил қзбекистонга содиқ, комил инсонни тарбиялаш жараёни давом эттирилади. Дарснинг ққитувчи томонидан олиб борилиши,командалар сигналлар, буйруқларнинг бажарилиши интизомлилик тоқатлиликни тарбиялайди.ққитувчининг машқларни моҳирона, тўғри танлаши ва ўтиши орқали уйғотадиган ижобий єиссиёти болаларда тетик, қувноқ кайфият ҳосил қилади.

Бу ўқувчиларнинг бутун фаолиятида ҳал қилувчи роль қйнайди.

Ўқитиш жараёнида ққитишнинг тамойил ва усуллари муҳим

аҳамиятга эга.

Ўқитиш тамойиллари. Ўқувчиларни жисмоний машқларга қргатиш қзбек халқ педагогикасининг дидактик тамойилларига мувофиқ амалга оширилади.

Жисмоний машқларга қргатишдаги мунтазамлилик ва изчиллик. Бутун ўқув материали ўқувчиларга муайян изчилликда ва ҳажмда берилади.Шу маьнода давлат дастури катта аҳамиятга эга. Дастур материали мунтазам равишда ўрганилади.

Янги материал аввалгиси билан боғланади, билимлар, малака, кқникмалар тобора кенгайтириб борилади ва чуқурлаштирила-ди ўқитишдаги системалиликка ўқув дастурини тўғри режалаштириш туфайли эришилади.

Дастур материалини қтишда дастлаб соддароқ, сқнгра мураккаб машқ турлари ўрганилади. Масалан, I-II синфлардаги гимнастика девори ва скамейкасига тирмашишнинг оддий турлари юқори синфларда арқонга тирмашишга олиб келади.

Айрим машқ турларида ҳам системалилик ва изчиллик тамо-йилларига риоя қилинади.

Ўқувчиларнинг онглилиги ва фаоллиги тамойили.

Таьлим жараёни ўқув материалининг ўқувчилар томонидан ту-шунилиши ва онгли равишда қзлаштирилиши асосида қурилади. Бунинг учун ққитувчи ўқувчиларга жисмоний машқларнинг аҳамиятини тушунтиради, болаларни тўғри бажаришга қргатади, хатолардан огоҳлантиради ва уларни тузатади.

Ўқувчиларнинг вазифаларини бажаришлари уларни фаоллашти-ради, ишга онгли муносабатда бқлишларига ёрдам беради.

Билимлар ва кқникмаларнинг мустаҳкамлиги тамойили.

Ўтилган материални такрорлаш ва такомиллаштириш билимлар ва малакаларни мустаҳкам қзлаштиришда ҳал қилувчи аҳамиятга эга машқларни ўқувчилар дарсда ва дарсдан ташқари вақтда мустақил бажаришлари улар билим ва малакаларининг мустаҳкам бқлишига ёрдам беради.

Тушунарлилик тамойилида жисмоний тарбияга оид ўқув материали қзлаштириш учун тушунарли бқлиши лозим. Лекин бу, у осон, енгил бқлиши керак деган гап эмас. Жисмоний машқларни қргатиш жараёнидан оддийдан мураккабга, осондан қийинга, маьлумдан номаьлумга қараб бориш зарур.

Кўргазмалилик тамойилида жисмоний машқларни тўғри қзлаштириш учун уларни бевосита идрок қилиш зарур. Бунда машқларни ккрсатиш орқали осон эришилади.

Ккрсатишни тушунтириш билан бирга ққшиб олиб бориш машқни англашни таьминлайди. Бу эса тўғри бажариш учун зарурдир.

Оғзаки метод

Тушунтириш мактабнинг барча синфларида ққлланилади. У машқнинг моҳиятини очиб беради, ўқувчиларда ҳаракат (у ёки бу ҳаракатни қандай бажариш) ҳақида тасаввур ҳосил қилади. Тушунтириш, қисқа, аниқ, тушунарли, образли, ўқувчиларнинг ривожланиш даражасига мос бқлиши лозим.

Бу образли қиёслашлардан кенг фойдаланишни тақозо этади. Лекин образлар тўғри танланиши,машқларни яхшироқ бажаришга ёрдам бериш лозим. Масалан, ўқувчилар баландроқ сакрашлари учун ққитувчи уларни юқорига сапчийдиган тқпга қхшатади: "қани,

тқпдек сапчинг",ярим букилган оёқларда тинч ва юмшоқ юришни мушук қадамига қхшатади.: "Мушук каби сокин , майин юринг".

Тушунтиришлар пайтида болалар ккплаб янги сқзларни қрганадилар: ёнма-ён саф олдинма кейин саф чқққайиш, туриш,гимнастика девори,ёҳоч,мат.

Тушунтиришларга пухта тайёрланиш лозим. Тўғри,адабий тилда,ҳиссиёт билан,оҳангларни қринли қзгартириб, тетиклантириб, ҳушёр торттириб,баланд,секин гапириш керак. Қийин машқларни тушунтириш пайтида болалар диққатини асосий нарсага қаратиш лозим.

Тушунтириш таьлимнинг асосий методларидан бири ҳисобланади,чунки у ўқувчиларга ўрганиладиган материал ҳақида тқла тасаввур беради.

Ҳ и к о я болаларни машқларнинг янги турлари билан таништирда сюжет ва образларга эга бқлган янги сюжет чизиҳига бирикадиган қатор машқларни қрганишда ққлланилади.

СУҲБАТ савол-жавоб шаклида қтказилади. ққитувчи йқлловчи саволлар ёрдамида материални қзлаштириш даражасини шунингдек ўқувчиларда қз фикрларини айтиш истагани ққзҳайди.

Суҳбат ққитувчи ва ўқувчилар қртасидаги муомаланинг қулай формаси ҳисобланади. Бу метод қтилган материални ўрганиладиган материал билан боғлаш, баён этилган материал болаларга қанчалик тушунарли бқлганлигини аниқлаш, ўқувчилар диққатини фаоллаштириш учун фойдаланилади. ққитувчи суҳбат вақтида болаларни яхшироқ билиб олади.

Суҳбат доимо мақсадга йқналган, қисқа, қизиқарли бқлиши керак.У мактабнинг барча бошланҳич синфларидаққлланилади.

Буйруқ ва команда.ўқувчилар жисмоний машқларни бажараётганларида ва дарсни қтиш жараёнида ққитувчи раҳбарлик қилиш учун буйруқ ва командалардан фойдаланади.

Буйруқ деганда ққитувчининг дарс пайтидаги оҳзаки ккрсатмалари тушунилади.У муайян шаклга эга эмас,лекин ўқувчиларнинг машқларни ёки бошқа ҳаракатларни бажаришлари билан боғлиқдир.

Буйруқ мактабнинг барча синфларида ўрганилади.1-синфда ўқитишнинг бошида буйруқ болаларни командаларни бажаришга тайёрлашда зарур босқич ҳисобланади.

Буйруққа ўқитувчининг сакраш жойи,снаряд,инвентарлар (тўплар,таёқлар,арғамчилар ва бошқалар)ни тайёрлаш ҳақидаги кўрсатмалари киради.

Ўқитувчининг буйруқлари аниқ ва қисқа бқлиши керак.

Буюриб ва уни албатта бажаришни талаб қилиб ққитувчи ўқувчиларда интизомни тарбиялайди ва уларни коллективда уюшган ҳолда ҳаракат қилишга қргатади.Ҳар бир буйруқ ққитувчи томонидан салмоқлаб ва хотиржам берилиши керак.

Команда деганда ўқитувчининг муайян формадаги,белгиланган талаффуз тартиби ва жуда аниқ мазмунга эга бқлган буйруҳи тушунилади.

Ҳар бир команда машқни бажариш ёки тугаллашга сигнал ҳисобланади.Бажариш ккпинча машқнинг сурьати ва ритмини мослаштириб турувчи саноқ жкрлигида олиб борилади.Команда ва

санокда оҳанг аҳамиятга эга.Унинг ёрдамида команда ифодали,майин,ёки кескин,эркин ёки таранг бқлиши мумкин.

Машқларни бажаришга доир командалар мактабнинг барча синфларида қўлланилади.Улар кичик синфларида оз,юқори синфларда ккпроқ берилади. Ўқитувчи томонидан бериладиган командалар форма жиҳатдан ягона ва уларнинг ижроси қатьий белгиланган,барча ўқувчилар учун бир хил бқлиши керак.

Дарсни ўтишда буйруқ ва командалардан машқни бажартириш учун ҳам,ўқувчиларни уюштириш учун ҳам моҳирона фойдаланиш лозим.Шуни эсда тутиш керакки,яхши команда,қринли ва тўғри берилган буйруқ ўқувчиларга катта ташкилий таьсир ккрсатади ва уларни интизомга чақиради.

Кўрсатмалар мактабнинг барча синфларида машқларни бажаришда қўлланилади ("Орқани тик тутинг", "Бошни кўтаринг", "эгилинг", "қўлни кўпроқ букинг"ва бошқалар).Кўрсатмалар бутун группага ёки бир ўқувчига тегишли бўлиши мумкин. ўз вақтида қринли берилган кўрсатмалар машқларни яхшироқ бажаришга ёрдам беради Кўрсатмалар қисқа,аниқ,ҳаракатга ундайдиган,талабчан бўлиши керак.

Мактаб фаолиятида қуйидаги дарс типлари мавжуд: а)кириш дарслари, б)янги материал билан танишиш дарслари, в)ўтилган дарсни такомиллаштириш дарслари , г)аралаш дарслар , д)якуний дарслар

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

Кириш дарслари ықув йилининг, чоракнинг бошида, шунингдек, дастурнинг янги былимларини ытишдан олдин ўтилади.

Кириш дарсининг бошида суҳбат былади, унда ықитувчи ықувчиларни был\уси дарсларнинг мазмуни, ықитувчи ва ықувчиларнинг вазифалари, ықув дастури уларга қыядиган талаблар билан таништиради. Ықитувчи бу дарсда болалар эътиборини фаол ҳаракат қилиш, вазифаларни аниқ бажариш, бутун синф жамоаси билан биргаликда аҳил ҳаракат қилиши зарурлигига қаратади. Суҳбат ифодали, ҳаяжонли, болаларда қизиқиш уй\отадиган, уларни яхши шу\улланишга ундайдиган бўлиши лозим.

Кириш дарсида ықувчиларни дарсларнинг ытиш тартиби, сафланиш(ықув йили) бошидаги, кириш дарсларида, одатда, быйига кыра сафланилади)таништирилади, уларга дарсларга тайёрланиш, майдончага ва залга келиш ҳақида, навбатчиларнинг вазифаси, маш\улотларнинг уюшган ҳолда бошланиши ва тугалланиши ҳақида гапирилади. Кириш дарси одатда, синфда ва амалий маш\улот ытадиган жойда давом эттирилади. Ықитувчи болаларни был\уси дарсларга тайёрлаш билан бо\лиқ вазифаларни бажариб былгач, вақтнинг бир қисмини ықувчиларга таниш ыйинларни ытказиш учун фойдаланади. Бунда агар ықувчиларга ыйинни танлаш, ташкил этиш ва ытказиш ташаббуси берилса, яхши былади. Ыйин фаолияти ықувчиларни был\уси дарсларга аъло даражада тайёрлайди.

Кириш дарсларидан сынг я н г и м а те р и а л билан танишиш дарслари ўтилади. Бундай дарслар кўп былмайди. Кириш дарсидан

сынг фақат битта янги материал билан танишиш дарси ытилиши мумкин, чунки кейинги дарсларда боларага аввалги дарсда маълум бўлган материал учрайди.

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

Шундан сынг ықитувчи 1-синфда кириш дарсининг, 3-синфда янги материал билан таништириш дарсининг тахминий режасини ықувчиларга тушунтириб, кыргазма орқали кырсатиб беради.

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

Бу дарсларда эътибор машқларни бажариш техникасига, кыникманинг шаклланишига қаратилади, ҳаракатла- ниш малака ва кыникмаларини такомиллаштирувчи мураккаб- лаштиришлар ҳамда ыйинлар қылланади.

Кўпроқ а р а л а ш дарслар ўтилади. Уларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларни бажаришни такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Бу дарсларнинг асосий қисмида янги материални машқларнинг бир турида бериш ва унга нисбатан кўпроқ вақт ажратиш лозим. Дарснинг қолган материаллари, машқларни яхши бажаришга эришиш учун такрорланади.

Маълумки, янги материал болалардан катта қунтни талаб қилса, у дарснинг биринчи ярмида берилади, сынг эса ўтилганлар такрорланади. Кўпинча шундай ҳам быладики, янги материал

олдинги дарсда ўтилган машқларни такрорлагандан сынг берилади. Бундай пайтда янги материал машқларни бажаришдаги катта ёки камроқ аниқликни, шунингдек, о\ирликнинг ошиб боришини ҳисобга олган ҳолда дарс асосий қисмининг ыртасида ҳам ытилиши мумкин.

Ҳ и с о б г а о л и ш дарсларида ишга якун ясалади, ықувчиларнинг билимлари ва малакалари текширилади ва баҳоланади. Бундай дарслар чорак охирида ўтилади, лекин улар чорак ыртасида ҳам, йилнинг иккинчи ярми давомида ҳам ытилиши мумкин. Якунловчи дарслар олдиндан режалаштирилади, ықувчилар бундан хабардор былишлари ва унга мунтазам тайёрланишлари лозим.

Тузилишига кыра мазкур дарслар бошқа типдаги дарслардан фарқ қилмайди. Уларнинг ўзига хослиги шундаки, якунловчи машқлар дарсда асосий ҳисобланади, якунга дарснинг бутун мазмуни ва бориши буйсунади. Синовни бошлашдан олдин болалар машқларни бир сидра машқ қилиб оладилар. Синов машқлари болалар томонидан жуда масъулият билан бажарилади. Психологик тарангликни сусайтириш учун якунловчи машқлардан сынг ыйинлар ытказиш зарур.

Дарс зичлиги деганда унга ажратилган вақтдан мақсадга мувофиқ самарали фойдаланиш тушунилади. Бу вақтдан қанчалик оқилона фойдаланилса, дарс шунча зич былади. Дарс зичлиги муҳим аҳамиятга эга, чунки у о\ирликка, дарс олдига қыйилган вазифаларнинг бажарилишига, ықув дастурини муваффақиятли амалга оширишга ва ҳоказоларга таъсир кырсатади. Ҳар бир

ықитувчи дарснинг зич бўлишидан манфаатдор, чунки бу унга дарсни тылиқ ытишга имкон беради.

Жисмоний маданият дарсларига ажратилган вақт идрок қилишга, машқларни тушуниб олиш ва бажаришга, бир маш\улот туридан иккинчисига қисқа муддатда ытишга, жиҳоз ва инвентарларни тайёрлашга кетади.

Бу аъзолар ыртасидаги вақт нисбатини ықитувчи мутаносиблаштиради. Дарсга тайёрланишда у дарс ытиш режасини икир-чикиригача ыйлаб олиши ва қаерда машқлар намойиш қилиш, қаерда намойишни тушунтириш билан олиб бориш, қаерда буйруқ ёки команда беришни ҳал этиши керак.

Дарс бошлангунча зарур жиҳоз ва инвентарларни тайёрлаш лозим. Бу снарядларни жойлаштириш ёки турли нарсалар (таёқлар,тыплар,ар\амчилар ва ҳоказо)ни тарқатишга кам вақт сарфлашга имкон беради.

Дарсни бирданига кўплаб ықувчилар шу\улланадиган қилиб ташкил этиш дарсни анча зичлаштиради. Сафланиш машқлари, юриш, югуриш, умумривожлантирувчи машқлар ва бошқаларда бунга осонгина эришилади. Сакраш, улоқтириш ва тирмашиш, мувозанатни сақлаш машқларини бажаришда зичликка эришиш қийин.

Бир вақтда шу\улланадиган ықувчилар сонини ошириш учун иложи борича кўпроқ снарядлардан фойдаланиш зарур. Бундай пайтда ықувчилар снарядлар сонига қараб икки гуруҳга былинадилар ва ықитувчи ҳар бир гуруҳга бошлиқ тайинлайди. Ықитувчи ўз олдига дарсни зичлаштириш вазифасини қыяр экан,

ықувчилар бутун дарс давомида режада белгиланган даражада банд былишларига ҳаракат қилади.

Юқори зичликда ўтилган дарс ықувчиларнинг фаол ва фойдали шу\улланишларини таъминлайди, организмга тушадиган жисмоний о\ирликни оширади, уюшқоқлик ва интизомлиликни тарбиялайди.

Ықитувчи дарсга тайёрланишда жисмоний о\ирлик билан бо\лиқ масалаларни ҳал этади. Жисмоний о\ирлик деганда бутун дарс жараёни ва жисмоний машқларнинг шу\улланувчилар организмига кырсатадиган муайян таъсири тушунилади.

Жисмоний о\ирлик маълум даражада машқларнинг дозировкаси билан, яъни машқлар миқдори, уларнинг такрорланиши, машқларни бажаришга ажратиладиган вақт, шунингдек, уларни бажариш шароитлари билан белгиланади.

Жисмоний тарбия тизими мустақиллик мафкурасига асосланган демокртик жамиятнинг тинч ыурилиши билан банд кишиларнинг жисмоний ва маьнавий қобилиятларини уйҳун равишда ривожлантиришдек олижаноб маысадга хизмат қилади.

Жисмоний тарбия тизимининг афзалликлари –бу фаыат имкониятлардир,бу имкониятларни реалликка айлантириш,рыёбга чиыариш учун кишиларнинг оқилона ва астойдил фаолияти керак,давлатимиз жисмоний тарбияни бевосита амалга оширишни ҳамда унга раҳбарлик қилишни ишониб топшириб ыйган кишилар аввало оқилона ва астойдил фаолият кырсатишлари керак.Акс ҳолда жисмоний тарибя тизимининг имкониятларидан фойдаланилмайди,бу

эса демкоратик жамиятга маҳнавий талафот етказадиган муваффаыиятсизлик ва маҳлубиятларнинг сабаби бўлиши мумкин.

Жисмоний тарбиянинг тизими ўзининг асл йўллари билан ривожланар экан,бошыа халылар томонидан жисмоний тарбия соҳасида эришилган маданий муваффаыиятлардан четда туролмайди.Бу тизим ытмишдаги ва ҳозирги жамики яхши ютуыларни таныидий ыайта ишлаб чиыади ҳамда бу муваффаыиятлардан ўз олдида турган вазифаларни бажариш учун фойдаланади.

Жисмоний тарбиянинг миллий тизими тарбия воситаси,халнинг сиҳат-саломатлигини мустаҳкамлаш воситаси сифатида,уларни меҳнатга ва мудофаага тайёрлаш воситаси сифатида мустақил Ватанмизнинг ыудратини ривожлантириш ва мустаҳкмлашга фаол ёрдам беради.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастурида жисмоний тарбия тизиминиривожлантириш масаласига ҳам алоҳида эҳтибор берилган.Дастурда маьнавий бойлик,ахлоқий поклик ва жисмоний камолотни уйҳун равишда бирга қўша олган янги кишини-комил инсонни тарбиялаш имкониятлари ортиши ҳаыида фикр юритилади.Дастурда вазифагина ыыйилмай,балки шахснинг интеллектуал,маьнавий ва жисмоний жиҳатдан гармоник ривожлантиришнинг янги сифат даражаси ҳам белгиланган.Мустақил юрт кишиси ҳвар жиҳатдан мукаммал ва комил инсон бўлиши керак.Камолот талаблари меҳнатнинг характерини ўзгартириш заруратидан келиб чиыадиган обьектив талаблар бўлиб,мустақиллик даврида давлат ва халы олдида турган асосий иытисодий вазифани ҳал этиш учун катта аҳамиятга моликдир.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати.

1. Абу Райхон Беруний "Кадимги халклардан колган ёдгорликлар". Танланган асарлар. 1-том Тошкент. Фан. 1968й.
2. Адилова Гулчехра. Усмирлар оромгохларида жимоний тарбия. Номзодлик диссертацияси автореферати. Тошкент-1991й.
3. Аминов А. Жисмоний тарбиянинг ижобий таъсири. Совет мактаби. 1978 год. 8 - сон 48 - 49 бетлар.
4. Атоев А.К. Оилада болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва амалиёти.
5. Атоев А.К.Фарзандларингиз баркамол булсин. Тошкент. Ибн.Сино. 1990 йил.
6. 10. Атоев А.К. М Носиров. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлокий тарбиялаш.
7. Атоев А.К. Узбек халк милий уйинларидан фойдаланиш. Совет мактаби. 1988й 8 - сон 45 - 48 бетлар.
8. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Тошкент."ққитувчи",1975.2.
9. Нормуродов А.Н.Жисмоний тарбия. Тошкент."Ўзбекистон".1996.

11. Жисмоний тарбия методикаси. В.М. Качашкин.

12.Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. А. Д Новиков.

13. Жисмоний тарбия А. Н. Нормуродов.

14.Ўзбекистонда жисмоний тарбия Ф.Хужаев.

15.Умумий ырта таҳлимнинг давлат таҳлим стандартлари ва ыыув дастури..