

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”
КАФЕДРАСИ

КОМИЛЖОНОВ АВАЗЖОН АЪЗАМЖОН ЎҒЛИНИНГ

5112000-Жисмоний маданият таълим йўналиши бўйича бакалавр

даражасини олиш учун

“Машғулотлар жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил
этиш усуллари ва дарс қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқликни
ўрганиш” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Раҳбар

доц. Комилов Ж.К.

Гулистон-2018

М У Н Д А Р И Ж А:

КИРИШ3 бет

**I БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ**..... бет

1.1.Мустақиллик йилларида жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши. .

1.2.Жаҳонда ва Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш масалалари
..... бет

1.1. Машғулотлар жараёнида педагогик технологиялардан
фойдаланиш масалалари12 бет

**II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА
УНДА ФОЙДАЛАНИЛГАН УСЛУБЛАР**20 бет

2.1. Тадқиқот услублари 20 бет

2.2. Тадқиқотнинг ташкил этилиши. 20 бет

**III БОБ. МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИЛАР
ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА ДАРС
ҚИСМЛАРИ ОРАСИДАГИ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК**.....22 бет

3.1. Жисмоний маданият дарсининг структураси ва типлари.....22 бет

3.2. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида шуғулланувчилар
фаолиятини ташкил қилиш усуллари.35 бет

3.3. Жисмоний маданият машғулотлари шаклининг замонавий
кўриниши39 бет

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР71 бет

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ74 бет

Фарзандларимиз нафақат жисмоний ва маънавий соғлом ўсиши, балки энг замонавий интеллектуал билимларга эга бўлган баркамол бўлиб авлод вояга етиши шарт.

*Ўзбекистон Республикасининг биринчи
Президенти Ислом Каримов.*

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли Қарорида жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она-Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилаётганлиги алоҳида таъкидланган.

Қарорга мувофиқ таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари, аҳолининг кенг қатламлари ўртасида соғломлаштириш, жисмоний тарбия, оммавий спорт ишларини ташкил этиш, комплекс спорт мусобақаларини ўтказиш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва уларни мақсадли тайёрлаш каби йўналишларда комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш назарда тутилган.

Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш масалалари кўплаб тадқиқотлар, магистрлик ва номзодлик номзодлик диссертациялари мавжуд. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари кўпгина ватандош олимларимиз томонидан ўрганилган. Ф.Н.Насриддинов, К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Т.Ю.Курцевич, Л.И.Лубышова, Р.С.Саломов, Т.С.Усмонхўжаев, Ш.Х.Ханкельдиев, М.Ю.Юнусова, Е.Я.Бондаревский, К.М.Маҳамжонов, Ф.Хўжаев, К.Д.Ярашев, П.Содиқов, Б.Бойбабоев, Ю.Арипов каби олимларнинг тадқиқотларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллигини оширишда жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усулларининг тутган ўрнига оид қарашлар мавжуд.

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил этиш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар натижаларига кўра бугунги кунда мактабда жисмоний тарбия жараёнини индивидуаллаштириш таълимнинг саломатликни шакллантирувчи функциясини амалга оширишда энг муҳим бошланғич қоидалардан бири ҳисобланади. Ушбу ҳолда индивидуаллашган машғулот таъсирлари устиворлигини тан олиш муҳим ўрин эгаллайди.

Ҳозирги кунда Ўзбекистонда 9900 мингдан ортиқ умумтаълим мактаблари, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари мавжуд бўлиб, уларда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил 6-апрелдага 187-сонли Қарори билан тасдиқланган Давлат Таълим Стандарти дастури асосида иш олиб борилмоқда. Жисмоний тарбия фани таълим тизимида ўзига хос ўринга эга бўлиб, у ёш авлодни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда асосий фанлардан биридир. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш бугунги кунда ўта муҳим ва долзарб эканлиги сабабли бунга эътибор ортиб бормоқда.

Сир эмаски, ёшларимизнинг бахт-саодатга эришишида, ҳар томонлама баркамол бўлиб шаклланишида, кўп йиллик ижодий меҳнатга ҳамда Ватан

ҳимоясига тайёр бўлишда умумтаълим мактабларидаги, айниқса бошланғич синфлардаги жисмоний тарбия дарсларининг аҳамияти беқиёсдир. (А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев, Ю.Юнусова, 2005).

Олиб борилган кузатув натижалари шуни кўрсатадики, айрим мактабларда жисмоний тарбия дarsi ва дарсдан ташқари спорт машғулотларини режалаштиришга, дарс қисмлари учун воситалар ва усуллар танлаш ,машғулотлар жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш масалаларига юзаки қаралмоқда. Бу юзаки қарашлар оқибатида айрим ёшларда жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш сўниб бормоқда. Ушбу ҳолатлар мавзунинг долзарблигини белгилайди.

Ишнинг мақсади: умумтаълим мактаблари бошланғич синфларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларининг тузилишини ва дарс қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқликни ўрганиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- танланган тадқиқот мавзусига оид илмий-услубий адабиётлар таҳлилини ўтказиш;
- умумтаълим мактаблари кичик синфларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларининг структурасини ва дарс қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқликни таҳлил қилиш;
- жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини оширишга оид амалий тавсиялар ишлаб чиқиш .

Тадқиқот фарази: жисмоний тарбия дарсларига қўйиладиган замонавий талаблар асосида услубий жиҳатдан тўғри тузилган жисмоний тарбия дарслари ,дарс вазифаларидан келиб чиққан ҳолда шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш мактаб ўқувчиларининг ҳар томонлама жисмонан баркамол бўлиб шаклланишларида ижобий таъсир кўрсатади деб тахмин қилинди.

Ишнинг илмий янгилиги : умумтаълим мактаблари кичик синф ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларининг тузилиши ва дарс қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқлик ўрганилди.

Илмий тадқиқот базаси. Тадқиқотнинг базаси сифатида Сирдарё вилоят, **Гулистон шаҳридаги 16-сонли умумий ўрта** таълим мактаби хизмат қилди.

Битирув малакавий ишининг тузилиши: Битирув малакавий иши кириш, 3 та боб, хулоса ва амалий тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, бет қўлёзма матнидан иборат.

I БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

1.1. Мустақиллик йилларида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилди, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилди.

Юртимизда ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида тобора оммалашиб бораётган, таълим муассасаларида таҳсил олаётган навқирон ўғил-қизларимиз учун чинакам чиниқиш ва маҳорат мактабига, катта ҳаёт йўлига парвоз майдончасига айланиб улгурган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, Универсиада спорт мусобақаларини ўзида мужассамлаган уч босқичдан иборат яхлит тизим яратилди. Мазкур тизим орқали бугунги кунда нуфузли халқаро майдонларда Ватанимиз байроғини баланд кўтариб келаётган машҳур спортчилар етишиб чиқмоқда. Энг муҳими, ушбу мусобақалар ёшларимизни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш воситасига айланди.

Фақат сўнгги беш йил ичида республикамызда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, шунингдек, унинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш учун бюджетдан 1 триллион 230 миллиард сўм маблағ ажратилди.

Шу билан бирга, бугунги кунда аҳолининг барча қатламларини жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан қамраб олиш, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаёти-

даги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломлик ҳамда етукликнинг асосий шартларидан бири эканлигини фаол тарғиб этиш, ёшларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан спорт соҳасида алоҳида иқтидор эгаларини саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш каби масалалар тизимли асосдаги ечимини кутмоқда. Қатор спорт муассасаларининг моддий-техник базаси замон талабларига жавоб бермайди, спорт иншоотларидан самарали фойдаланиш даражаси пастлигича қолмоқда.

Мазкур соҳада тўпланиб қолган муаммоларни ҳал этиш мақсадида 2017 йил 3 июн куни Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ 3031-сонли Қарори қабул қилинди.

Ушбу қарор билан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастури тасдиқланиб, унга мувофиқ кенг кўламли, аниқ мақсадли ишлар амалга оширилиши кўзда тутилган. Жумладан, дастурга мувофиқ:

жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ташкил этиш ва бошқариш тизимини ривожлантиришга йўналтирилган қонунчиликни янада такомиллаштириш; жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, замонавий спорт комплексларини қуриш, уларни замонавий спорт ускуналари ва анжомлари билан жиҳозлаш, мазкур соҳада хусусий секторни ривожлантириш;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, спорт мактабларини юқори малакали мураббийлар ва тиббиёт ходимлари билан таъминлаш;

таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари, аҳолининг кенг қатламлари ўрта-сида соғломлаштириш, жисмоний тарбия, оммавий спорт ишларини ташкил этиш, комплекс спорт мусобақаларини ўтказиш, ёшлар орасидан иқтидорли

спортчиларни саралаб олиш ва уларни мақсадли тайёрлаш каби йўналишларда комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш назарда тутилган.

Дастур ижроси доирасида спорт турлари бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаблари ва болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг штатлар жадвалига “Спортчи” лавозими жорий этилиши Ўзбекистон миллий терма жамоалари аъзоларини моддий қўллаб-қувватлаш тизимини янада муштахкамлашга йўналтирилган муҳим қадам вазифасини ўтайди.

Дастурда, шунингдек, барча таълим муассасалари спорт иншоотларида дарсдан сўнг ўқувчи ва талабалар учун спорт тўғараклари ҳамда спорт клублари фаолиятини тизимли ташкил этиш ва бошқаришни йўлга қўйиш мақсадида спорт турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ҳамда болалар-ўсмирлар спорт мактабларида “Спорт тўғараги ва селекция бўйича тренер” лавозимини киритиш белгиланган. Мазкур лавозимни жорий этиш орқали таълим муассасаларида ташкил этиладиган спорт тўғараклари билан қўшимча равишда минглаб ўқувчи ва талабаларни қамраб олишга эришилади ва уларга спорт билан мунтазам равишда шуғулланишларига қулай имкониятлар яратилади.

Бундан ташқари, дастурда жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасалари ва спорт клублари фаолиятини олимпия, миллий ва бошқа спорт турлари кесимида рейтинг баҳолаш тизимини жорий этиш белгилангани уларнинг фаолиятини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш, Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг “Жисмоний тарбия ва спорт аълочиси” кўкрак нишонининг таъсис этилиши эса соҳа фидойилари меҳнатини янада муносиб рағбатлантиришга хизмат қилади.

Дастурга кўра, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида ўтказиладиган уч босқичдан иборат "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод" ва Универсиада спорт ўйинлари дастурларини спортнинг оммавий турлари ҳисобига кенгайтириш, нуфузини ошириш ва мусобақа ғолибларини муносиб рағбатлантириш тизимини тубдан такомиллаштириш назарда тутилган.

Ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, уларни мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли равишда ташкил этиш ва назорат қилиш бўйича Республика ва ҳудудий кенгашлар фаолиятининг ташкил этилиши, жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасалари ва спорт клубларига иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва қабул қилиш жараёнида шаффо-флик ва холисликни таъминлаш чораларининг амалга оширилиши пировар-дида халқаро мусобақаларда спортчиларимиз ютуқлари салмоғини оширишга хизмат қилиши шубҳасиздир.

Қарорда ўз ечимини топган муҳим масалалардан яна бири –ҳудудий кўп тар-моқли тиббиёт марказларида спорт тиббиёти бўлимларининг ташкил этили-ши ва уларнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш белгилаб қўйилгани-дир.

Дастур доирасида режалаштирилган чора-тадбирларни амалга ошириш учун, 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва омма-вий спортни янада ривожлантириш мақсадида жами 995,2 миллиард сўмдан зиёд маблағ сарфланиши назарда тутилган бўлиб, шундан 706,2 миллиард сўмдан ортиқ қисми ушбу йилларда жами 167 та спорт иншооти, жумладан, 90 та спорт мажмуаси ва 77 та сузиш ҳавзасини қуриш, реконструкция қилиш ва капитал таъмирлаш ҳамда жиҳозлаш ва қайта жиҳозлашга йўналтирилади. Қарор ва дастур доирасида белгиланган чора-тадбирларнинг амалга ошири-лиши жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг жамиятимиз ҳаётидаги ролини янада кучайтириш, аҳолининг барча қатламлари орасида соғлом турмуш тар-зини шакллантириш, ёшларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун барча шарт-шароитларни яратиш орқали уларни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш, қолаверса, нуфузли халқаро майдонларда Ватанимиз байроғини баланд кўтариб келаётган машҳур спортчиларимиз сафларини тобора кенгайтиришга хизмат қилади.

1.2. Жаҳонда ва Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш масалалари

Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, айниқса, ёш авлодни соғлом ва баркамол инсонлар этиб тарбиялаш ҳақида сўз борганида шубҳасиз, энг аввало, мамлакатимизда болалар спортини ривожлантиришга қаратилган юксак эътибор ва бу борада қўлга киритилаётган натижалар кўз олдимизга келади.

Хусусан, 2002 йилда Ўзбекистоннинг Биринчи Президенти Ислом Каримов ташаббуси билан ташкил этилган Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан бу соҳага миллиардлаб маблағ сарфланаётгани, энг чекка қишлоқларда ҳам замонавий спорт мажмуалари ишга туширилиб, миллионлаб фарзандларимиз турли мусобақа ва турнирларда Она-Ватанимиз байроғини баланд кўтараётгани бунга мисол бўлиши мумкин.

Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури талаблари асосида жорий этилган уч босқичли спорт ўйинлари тизими – «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва Универсиада мусобақалари эса ёш авлодни соғлом турмуш тарзи тамойиллари асосида тарбиялаш, болаларнинг спортга қизиқишларини, уларда миллий ғурур ва ифтихор туйғусини оширишда беқиёс аҳамият касб этмоқда. Ушбу мақолада Ўзбекистон ва дунёнинг айрим давлатларида болалар ва ўсмирлар спортга қай даражада эътибор қаратилаётганини қиёслаш орқали мавжуд вазиятни баҳолашга ҳаракат қилдик.

Тарихга назар

Илк бора мактаб таълими тизимида спортни олиб кириш Англияда кузатилган бўлиб, Регби шаҳридаги коллеж директори, педагог Томас Арнольд (1755-1842) асосий фанлардан ташқари дарс соатларига сузиш, гимнастика, сакраш каби жисмоний машғулотларни қўшади. Қолаверса, у таълим тизимида илк бора спорт машғулотларига профессионал спортчилар

ва мураббийларни жалб этади. Ушбу коллеж кейинчалик футбол ва крикетга доир спорт машғулотларини кенг йўлга қўйиш мақсадида каттагина ер сотиб олгани ҳақида ҳам маълумотлар бор.

Дунёнинг бир қатор давлатларида болалар спортга бўлган муносабатни таҳлил қилар эканмиз, биронта мамлакатда ҳам Ўзбекистондагидек болалар спортга давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилмаганини, спорт турлари ва иштирокчиларнинг барча ёш тоифалари бирдек қамраб олинмаганини қайд этиш жоиз.

Масалан, Германияда ҳар йили мактаб болалари учун “Ёшлар Олимпиадага тайёрланади” мусобақаси ташкил қилиниб, унда ўқувчилар спортнинг 10 тури бўйича ўзаро беллашишар экан.

Австрияда эса ҳар йили мактаб ўқувчилари учун “Ёзги спорт ҳафталиги” ташкил этилади. Лекин ушбу давлатда мактаб баскетболини ривожлантиришга қаратилган алоҳида тизим яратилган бўлиб, ҳар йили спортнинг ушбу тури бўйича “Олтин жом” Кубоги ташкил этилади.

Францияда ҳам мактаб ёшидаги болаларнинг оммавий эстафетаси уюштирилади. Россияда эса 1991 йилдан бошлаб ўқувчилар учун қишлоқ ёшлари ўйинлари ва спартакиадалар ташкил қилинмоқда.

Янги Зеландияда болалар спортини ривожлантиришга қаратилган – “Киви-Спорт” дастури ишлаб чиқилганини айтиш жоиз. Унда болаларнинг спорт машғулотлари орқали нафақат жисмоний, балки руҳий-ижтимоий ривожланишига ҳам эътибор қаратилмоқда.

Австралияда болалар спортини ривожлантириш бўйича “Австралия спорти” тарғибот дастури амалиётга жорий қилинган бўлиб, унга кўра, 5-6 ёшли болалар учун ўзида мамлакат спорт тарихига оид маълумотларни жамлаган 37 та плакатдан иборат тўпламлар чиқарилади. Катта ёшдаги болалар учун уларнинг ёшига қараб 6 турдаги спорт ўйинлари бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган.

Канада Олимпия Ассоциацияси эса болаларни 40 турдаги анъанавий, шу жумладан, олимпиада спорт турларига мослаштириш учун махсус Дастур ишлаб чиққан.

Швейцария футбол мураббийлари Уюшмасида асосий эътибор футболга қаратилганини кўриш мумкин. Масалан, бу мамлакатда 6 ёшдан бошлаб болалар учун футболнинг техник элементларини ўқитиш методикаси ишлаб чиқилган. Мазкур услуб ёрдамида тўп билан ишлаш, тўғри югуриш, дарвозага зарба йўллаш, тўпни қабул қилиш ва узатиш, бош билан зарба бериш каби дастлабки кўникмаларни ўзлаштиришга эътибор қаратилади.

Халқаро тажриба

Болалар спортини ривожлантириш жараёнларини дунё миқёсида таҳлил этсак, илк бор 1968 йилдан бошлаб ўқувчилар учун халқаро спорт ўйинлари ташкил қилинганини кўриш мумкин. 1991 йилдан эса Европада ёш спортчилар учун Олимпия ўйинлари ўтказила бошланган.

Халқаро Ёшлар Олимпиадасига илк бор Москвада – 1998 йилда асос солинган бўлиб, ўшанда дунёнинг 130 дан ортиқ давлатларидан 2418 нафар ёш йигит-қиз спортнинг 15 тури бўйича ўзаро беллашган. Таъкидлаш жоизки, мазкур олимпиада иштирокчиларининг ўртача ёши 15,5 ни ташкил этган. Германияда 1972 йилда ўтказилган Ёзги Олимпиада ўйинлари давомида илк бор болалар ўртасида “Спорт – менинг мамлакатимда” мавзусида расмлар танлови ташкил қилинган. Ўша танловга дунёнинг 67 та давлатидан 18 мингдан ортиқ ижодий ишлар келиб тушган. Улар орасидан сараланган 700 та расм ва ижодий ишлар асосида махсус кўргазма ҳам ташкил этилган. Ушбу тадбир 1988 йилда ҳам уюштирилиб, мамлакат бўйлаб “Олимпия ўйинлари – менинг нигоҳимда” расмлар танлови ташкил қилинади. Ўша танловда 14 мингдан ортиқ 6-12 ёшли болалар қатнашган эди.

Спорт – тарбия воситаси ҳамдир

Болалар онгида Олимпия ғоялари ва анъаналарини тўғри шакллантириш, мақсад фақат ғалаба эмас, балки бу ғоялар замирида юрт

шаъни, ор-номус тушунчалари мужассамлашганини уқтириш, рақибни ҳар қандай ҳолатда ҳам ҳурмат қилиш, ҳалол ўйнаш, ғирромликдан қочиш каби хусусиятларни шакллантириш асосий вазифа ҳисобланади. Бошқача айтганда, жисмоний машғулотлар билан узвий ҳолатда тарбиявий ишлар ҳам олиб борилади.

Масалан, Германия, Канада ва Швейцарияда болалар ва ўсмирлар ўртасида “Ҳалол ўйин” тамойилини тушунтириш ва мазкур тушунчага нисбатан ҳурматни шакллантиришга қаратилган алоҳида таълим дастурлари ишлаб чиқилган.

Бу масалада ҳам миллий тажрибамиз ҳар жиҳатдан устун эканини ва бугунга келиб ундан кўплаб давлатлар ўрнатган олаётганини кўриш мумкин. Биргина спортнинг кураш турини олайлик: мазкур спорт тури ор-номус, ҳалоллик, ватанпарварлик, олийжаноблик, бағрикенглик фазилатларини ўзида мужассам этгани билан ҳам кўплаб хорижлик мутахассислар эътиборини тортаяпти. Ўзбекона самимийлик, ор-номус ҳисси сингдирилган ушбу спорт тури ёш авлодни ватанпарварлик руҳида тарбиялашда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Айниқса, мазкур йилда Бразилиянинг Рио-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган Олимпия ва Паралимпия ўйинларида ўзбек спортчилари ўзларининг нима-ларга қодир эканликларини яққол намоён қилдилар. Спортчиларимиз, нафақат жисмонан, қолаверса, маънан, руҳан етук инсонлар эканини бутун дунёга кўз-кўз қилдилар.

Ўзбекистонда кейинги йилларда ўтказилган “Умид ниҳоллари” спорт ўйинларида 12 та, “Баркамол авлод” спорт ўйинларида 16 та, Универсиада спорт мусобақаларида эса 15 та спорт тури бўйича беллашувлар ташкил этилганини қайд этиш жоиз. Бу жараёнда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг алоҳида ўрни борлигини таъкидлаш жоиз. Чунки мазкур жамғарма шарофати билан ёш спортчиларимиз учун энг замонавий спорт мажмуалари бунёд этилмоқда.

Жамғарма ташкил топган кундан бугунга қадар 2474 та замонавий иншоот,

шундан 2173 та спорт мажмуаси бунёд этилиб, ёшлар ихтиёрига топширилгани ҳам бунга мисол бўлиши мумкин. Мазкур спорт мажмуаларида қанчадан-қанча чемпионлар етишиб чикдию, яна қанчаси улкан муваффақиятлар сари олға интилмоқда.

2016 йилда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси 2004—2015 йилларда фойдаланишга топширилган спорт иншоотлари ва умумтаълим мактабларининг спорт залларини қайта жиҳозлаш бўйича манзилли дастурга киритилган 212 та спорт иншооти ва 6892 та умумтаълим мактабининг спорт залларини 28,3 миллиард сўмлик 93 номдаги спорт анжомлари билан жиҳозлади.

Жамғарманинг минтақавий филиаллари томонидан 2016 йилнинг биринчи чорагида 2978 та спорт мусобақаси ташкиллаштирилди (2350 та кишлоқ жойларида) ва уларда 627 598 нафар спортчи (455 687 нафари кишлоқ жойларидан), шундан 265 294 нафар қизлар иштирок этди.

Маълумот учун, Ўзбекистон Республикаси Президентининг ташаббуси билан 2002 йилда ташкил этилган Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан 2003—2015 йиллар мобайнида жами 2205 та иншоот қуриб фойдаланишга топширилди. Улардан 1922 таси спорт иншооти, 283 та болалар мусиқа ва санъат мактабидир. Бугунги кунда Ўзбекистонда 2,6 миллиондан ортиқ бола спортнинг 30 дан зиёд тури билан мунтазам шуғулланмоқда. Шундан бир миллиондан ортиғини қизлар ташкил қилади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА УНДА ФОЙДАЛАНИЛГАН УСЛУБЛАР

2.1. Тадқиқот услублари

Битирув-малакавий ишнинг олдида қўйилган вазифаларни ҳал этиш мақсадида қуйидаги тадқиқот усулларида фойдаланилди:

- А) мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар таҳлили;
- Б) жисмоний тарбия дарсларида педагогик кузатиш;
- В) ўқувчиларда жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш;
- Г) олинган натижалар таҳлили.

2.2. Тадқиқотнинг ташкил этилиши

Умумтаълим мактаблари бошланғич синфларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш муаммоларига бағишланган ушбу тадқиқот ишлари 3 босқичда олиб борилди.

1-босқичда мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар ўрганилди ва олинган натижалар таҳлил қилинди.

2 – босқичда Гулистон шаҳридаги 16-умумий таълим мактабида олиб борилаётган жисмоний тарбия дарслари жараёнида педагогик кузатув ишлари олиб борилди. Машғулотлар жараёнида қўлланилаётган ўргатиш усуллари ва воситалари таҳлил қилинди.

Ўқув йилининг бошида ва охирида махсус дарс режаси асосида тажриба ва назорат синфлари ўқувчиларнинг билими, жисмоний тайёргарлиги, ривожланиш даражалари, махсус тестлар орқали аниқланди. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда дарс қисмларини тақсимлаш ва режалаштиришнинг янги усуллари билан бойитилди.

Тадқиқотнинг 3- босқичида 2017-2018 ўқув йилида олиб борилган илмий тадқиқот ишларини текширилди, олдинги олинган натижалар солиштирилди ҳамда математик статистика усуллари билан олинган маълумотлар ишлаб чиқилди.

Педагогик тадқиқотлар мобайнида жисмоний тарбия ўқитувчисининг жами 30 дан ортиқ машғулоти кузатилди.

Жисмоний тарбия дарсида дарс қисмлари ўртасида махсус алоқадорликни шакллантириш усуллари белгиланиб олинди. Дарс конспектлари ҳам шунга кўра режалаштирилди. Ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидаги нагрузка ҳажми ва шиддати болаларнинг ёшига қараб, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда аниқланди. Махсус дастур асосида ўтилган дарс самарадорлиги текширилди ва таҳлил этилди.

Мактабда ўтказиладиган жисмоний тайёргарлик тестлари.

Жисмоний ривожланишнинг антропометрик кўрсаткичларини ўлчашга оид адабиётлар билан танишиб чиқиб, тадқиқот модели яратилди.

2017-2018 ўқув йили мобайнида мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари дастурига киритилган асосий машқлар юкламасини меъёрлаштириш дастури ишлаб чиқилди. Ўқув йилининг бошида ва охирида тажриба ва назорат синфлари ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, ривожланиш даражалари махсус тестлар орқали аниқланди.

III БОБ. ЗАМОНАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНING ТУЗИЛИШИ ВА МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИЛАР ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ

3.1. Замонавий жисмоний тарбия дарсига қўйиладиган талаблар

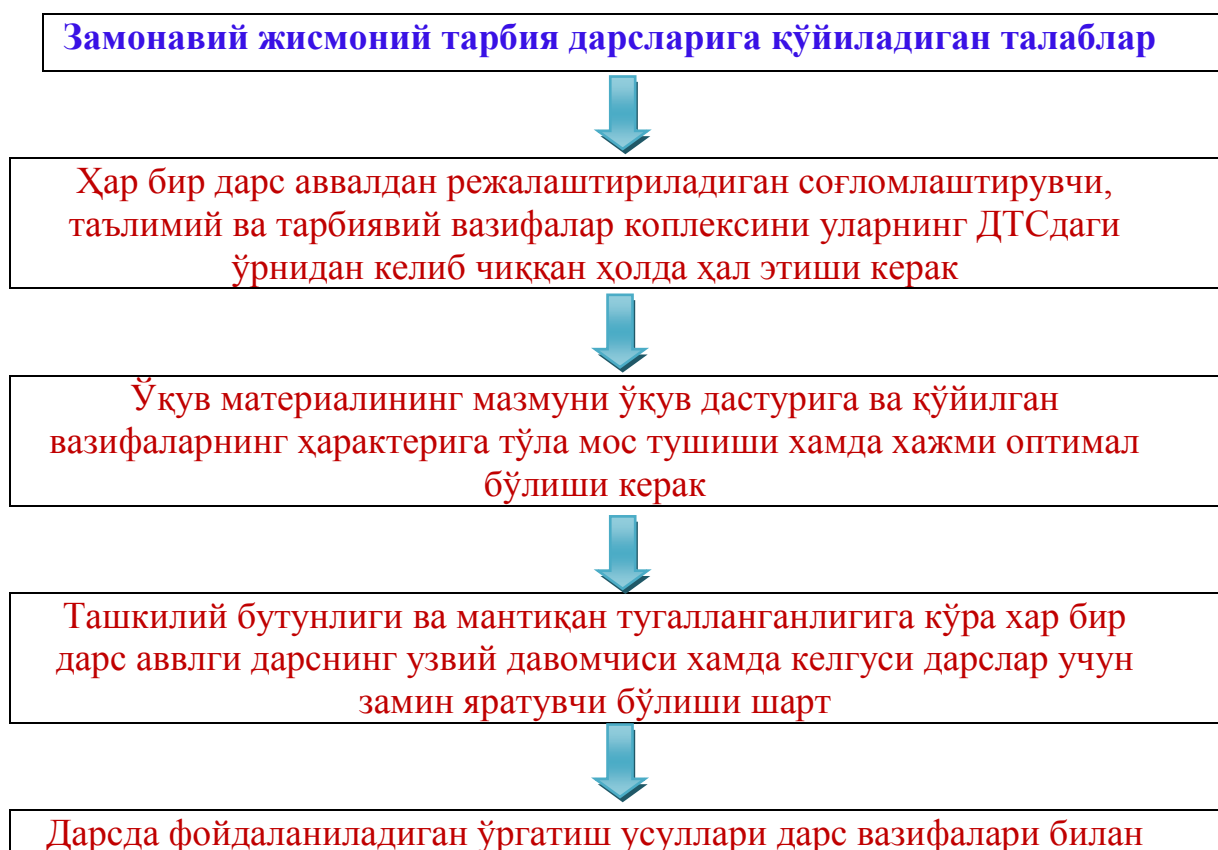
Ўсиб келаётган ёш авлоднинг руҳий бойликга, ахлоқий покликка, маънавий етукликга эга, кўп йиллик ижодий меҳнатга ҳамда ватан химоясига тайёр инсон бўлиб шаклланишида педагогик қонуниятларга асосланган ҳолда тўғри ташкил этиладиган жисмоний тарбия дарсларнинг аҳамияти беқиёсдир. Ватандош олимларимизнинг олиб борган кўп йиллик тадқиқотлари шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия дарслари соғломлаштирувчи, таълимий ва тарбиявий вазифалар комплексини ҳал этиши лозим. Педагогика фанлари ичида фақатгина жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчилар ҳаракат қилиш техникасига ўргатиладилар. Фақатгина жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари такомиллаштирилади, саломатлиги мустаҳкамланади, меҳнат қилиш, жамоа меҳнатини ҳурмат қилиш, ўзаро ёрдам, ватанпарварлик ҳамда атроф-муҳитни химоя қилиш каби сифатлар шакллантирилади. Замонавий жисмоний тарбия дарслари олдига қуйидаги вазифалар қўйилади: (12,13,15,17,18,19,22,25)

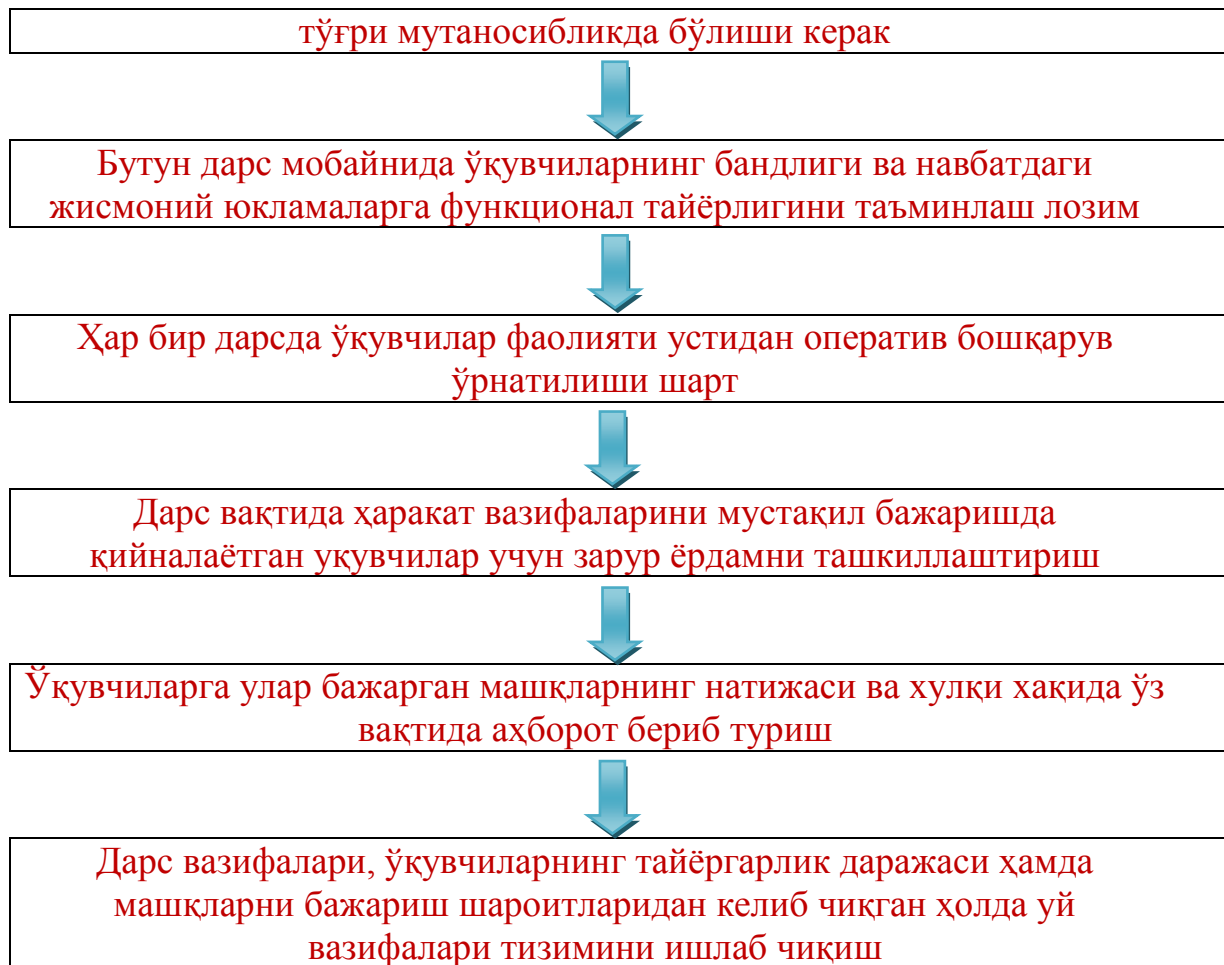
1. Соғломлаштирувчи вазифалар: Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларда тўғри қадди-қомат шакллантирилади, организмнинг морфофункционал имкониятлари такомиллаштирилади, ҳар томонлама чиниқтирилади ва ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирларига қарши туриш қобилияти оширилади. Шунингдек жисмоний тарбия дарслари нафақат ривожлантирувчи балким, профилактик вазифаларни ҳам бажаради.

2. Таълимий вазифалар: Шуғулланувчилар давлат таълим стандартларида кўзда тутилган назарий билим, амалий кўникмаларга эга бўладилар. Уларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш эҳтиёжи ҳамда кундалик зарур ҳаётий кўникма ва малакалари шакллантирилади.

3. Тарбиявий вазифалар: Ўқувчиларда жисмоний сифатлар билан бир қаторда ахлоқий-иродавий, ақлий сифатлар шакллантирилади, ватанни ва табиатни севишга ўргатилади.

Сўнгги йилларда олиб борилаётган тадқиқотлар ва менинг шахсий педагогик тажрибам шуни кўрсатадики, комил инсон тарбиясидаги энг асосий бўғин-жисмоний тарбия дарсларининг ташкил этилиши барча таълим муассасаларида ҳам услубий жihatдан талаб даражасида эмас. Замонавий жисмоний тарбия дарси қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:





3.2. Замонавий жисмоний маданият дарсининг структураси ва типлари

Жисмоний маданият дарслари билан боғлиқ бўлган энг муҳим масалалардан бири уни қандай тузиш масаласидир.

Дарс структураси деганда алоҳида дарсни тузишда фойдаланиладиган тахминий мўлжалли режа тушунилади. Дарс структураси ўқитувчига машқларни оқилона танлаш, материални тўғри жойлаштириш ва дарсдаги нагрукани аниқлшга ёрдам беради.

Дарс тузилиши программа материални изчил ўрганиш асосида белгиланган вазифаларга боғлиқ.

Қўйилган вазифаларни бажариш учун тегишли материал танланади, уни бажариш изчиллиги ва таълимнинг методик приёмлари белгиланади.

Жисмоний маданият дарсида ҳар қандай педагогик вазифани ҳал этиш кўпинча шуғулланувчилар организмнинг зўр беришини талаб қилади. Бу ишга организм тегишли даражада тайёрланган бўлиши керак.

И.П.Павлов организмнинг қийин вазифаларни ҳал этишга тайёр бўлиши зарурлигини кўрсатиб, секин-асталик ва тренировка клиника ва педагогикада асосий физиологик қоидадир деган эди.

Бу кўрсатма ўқитувчи зиммасига шуғулланувчилардан катта куч талаб қиладиган педагогик вазифаларни дарснинг бошида эмас, ўртасида, бир қадар тайёргарликдан сўнг ҳал этиш мажбуриятини юклайди. Дарснинг асосий вазифаларини ҳал этиш шуғулланувчиларни уюштиришни, уларда зарур кайфият ва бу вазифаларни бажаришга бўлган иштиёқни ҳосил қилишни талаб этади.

Ўқувчиларни уюштирилгач ва Павловнинг аста-секинлик ҳақидаги “физиологик қоидаси” бажарилгандан сўнг асосий вазифаларни ҳал қилишга киришиш мумкин. Асосий педагогик вазифаларни бажариш кўпинча шуғулланувчилар зўр бераётган, фаоллашган даврга тўғри келади.

Ўқувчилар организми нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоционал ҳолатдан вазмин ҳолатга бирданига ўтиши мумкин эмас. Шунинг учун дарс тузилишида хотиржам ҳолатга аста-секин ўтиш ва машғулоти ташкилий равишда тугаллаш акс этади. Шундай қилиб, ҳар бир дарс тузилиши уч қисмдан иборат бўлади: биринчиси ўқувчиларни дарснинг жуда қийин вазифаларини ҳал этишга тайёрлайдиган ташкилий қисм, у шартли равишда кириш қисми деб аталади; иккинчиси – дарснинг асосий вазифаларини бажаришга йўналтирилган қисм, у шартли равишда асосий қисм деб юритилади; учинчиси- дарс якуни, у шартли равишда якунловчи қисм деб аталади.

Дарсни қисмларга бўлиш нисбийдир. Ҳар бир дарс олдида турган вазифаларига қарамай, бошдан-охир яхлит бўлиши лозим. Дарснинг барча вазифалари ва мазмуни ўзаро чамбарчас боғлаб амалга оширилади.

Бошланғич синф ўқувчилари учун типовой дарс структураси қабул қилинган. У дарсни вазифаларига мувофиқ тузиш учун асос бўлади.

Дарсинг типовой структураси.

Кириш қисм – 5-10 минут. Вазифаси: ўқувчиларни уюштириш, дарс вазифасини тушунтириш, шуғулланувчилар организмни бўлажак жисмоний ҳаракатга ва машқларни бажаришга тайёрлаш.

Мазмуни: сафланиш элементлари, гимнастик қайта сафланишлар, қўллар, оёқлар, гавда билан қўшимча ҳаракатлар қилиб юриш, югуриш, сакраш, умумривожлантирувчи ва рақс машқлари, ўйинлар.

Асосий қисм – 25-30 минут. Вазифалар: дарсинг асосий вазифаларини ҳал этиш – янги материални ўрганиш, ўтилган материални бажаришни такомиллаштириш мақсадида такрорлаш, ўқувчилар ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллашлари, уларда тезкорлик, чаққонлик, қатъийлик, ботирликни ўстириш.

Мазмуни: предметларсиз ва предметлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, рақс машқлари, юриш, югуриш, улоқтириш, сакраш, тирмашиш ва ошиб ўтиш, осилиш, акробатик машқлар, мувозанат машқлари, кўп ҳаракат қилиб бажариладиган ўйинлар ва бошқалар.

Дарсинг асосий қисмига мазкур синф программасидаги ҳар қандай материал киритилиши мумкин.

Якунловчи қисм – 3-5 минут. Вазифалар: дарсинг иккинчи қисмидаги машғулотларда юзага келган таранглик ва қўзғалишдан секин-аста нисбатан хотиржам ҳолатга ўтиш, дарсни якунлаш, уйга вазифа бериш, уюшган ҳолда янги фаолиятга ўтиш (залдан синфга уюшган ҳолда келиш ёки уйга кетиш).

Мазмуни: сафланиш, юриш, қўшиқ айтиб юриш, ритмик ва рақс машқлари, нафас олиш машқлари, тинч ўйинлар, ўқитувчининг якунловчи сўзи, уйга вазифа.

Дарсинг кириш қисми. Ўқувчиларни яхши уюштириш дарсни тўлақонли ўтказишнинг зарур шартидир. Шунинг учун ўқувчиларни дарсга тайёрлаш танаффус пайтидаёқ бошланади.

Қўнғироқ чалинган, болалар сафланишлари лозим. Ўқитувчи қаерда ва қандай сафланиш, қайси ўқувчи сафни бошқариши ҳақида кўрсатма беради. Буларнинг ҳаммасини у биринчи дарсда тушунтиради, кейинги дарсларда эса белгиланган тартибга риоя қилинишига эришади.

Дарс бошида залнинг узун томони бўйлаб деразадан 1-2 м узоқликда, шеренга бўлиб бўйига кўра сафланган маъқул. Бундай сафда турганда ўқувчилар ўқитувчини, ўқитувчи эса ўқувчиларни яхши кўриб турадилар. Бундан ташқари, шу ҳолда улар ўз жойларини яхшироқ эслаб қоладилар.

1-синфдаги дастлабки дарсларда ўқувчилар ўқитувчи раҳбарлигида сафладилар. Улар мустақил равишда бир-бирларининг ёнида туришни ўрганиб олганларидан сўнг ўқитувчи сафланишни ўқувчиларнинг ўзига (дастлаб яхши ўзлаштирган, актив, болалар ишончини қозонган ўқувчига, сўнг синф навбатчисига) топширади. Қўнғироқча бўладиган сафланишдан сўнг навбатчи ўқитувчи ҳузурида “Сафланинг!” ва “Текисланинг, ростланинг!” буйруқларини беради. “Ростлан!” буйруғидан сўнг ўқитувчи болалар билан саломлашади. 3-синфдан бошлаб навбатчи ўқитувчига рапорт беради. Ҳар бир дарс ана шу ташкилий моментдан бошланиши керак.

Дарсинг кириш қисми бурилиш, юриш, санаш, ўқувчиларнинг эркин ҳаракати, топшириқ типигаги машқлар ва ўйинлардан ҳам бошланиши мумкин. Бу дарс режаси ва ўқувчилар ҳолатига боғлиқ. Ўқувчилар дарсга ҳаяжонланиб келишганда (масалан, контрол иш ёки жуда эмоционал дарсдан сўнг) машғулоти қайта сафланиш, бурилиш, одатдаги юришлар билан бошлаш ярамайди. Бундай ҳолда ўйинлар ёки топшириқ типигаги машқларни бажартириш болаларни жисмоний маданият дарсигача бўлган кечинмалардан чалғитиш ва уларни жисмоний тарбия машғулотига жалб этиш лозим. Аксинча, агар болалар дарсга вазмин, диққати жам бўлиб

келганларида улар билан дарҳол янги материал (сафланиш ва қайта сафланиш элементлари)ни ўрганиш мумкин.

Дарс бошида шуғулланувчиларда тетик кайфият ҳосил қилиш ва уларни машқларни яхши бажаришга тайёрлаш керак.

Кириш қисмининг бошида ўқитувчи ўқувчиларни дарс вазифаси билан таништиради.

Юқорида санаб ўтилган машқлардан ўқитувчи дарснинг вазифалари ва мазмунга мувофиқ равишда фақат кириш қисмини ўтиш учун зарур бўлган машқларни киритади.

Биргаликда организмга ҳар томонлама таъсир этадиган машқлар танланади. Улар ўқувчиларга етарли даражада таниш бўлиши лозим. Чунки уларни ўрганиш кўп вақт талаб қилади.

Умумривожлантирувчи машқлар умумий тайёргарлик ва дарснинг асосий қисмида ўрганиладиган машқ турларига тайёрлайдиган воситаси сифатида қўлланилади. Ёрдамчи машқлар, одатда, кириш қисм охирида ўтказилади.

Дарснинг кириш қисмида, одатда, кескин жўштирмайдиган, сафланиш элементлари бўлган уюштирувчи ўйинлар қўлланилади.

Дарснинг кириш қисмида қисман сафланиш ва гимнастик қайта сафланиш элементларидан иборат бўлган янги материални ўрганиш мумкин.

Сафланиш ва дарснинг кириш қисмини ўтказиш маълум даражада дарснинг қандай шароитда ўтаётганига боғлиқ бўлади. Агар дарс майдонда совуқ об-ҳаво шароитида ўтадиган бўлса, ўқитувчи олдида яна бир қўшимча вазифа-организмни яхшилаб “қиздириш” вазифаси пайдо бўлади.

Бундай ҳолда умумривожлантирувчи машқларнинг сони оширилади, бажариш суръатини тезлатиш таклиф этилади ва дарснинг кириш қисмига вақт кўпроқ сарфланади.

Чанғи тайёргарлиги дарсларининг кириш қисмига, одатда, қуйидагилар киради: ўқувчиларнинг сафланиши, ташкилий равишда чанғида машғул

жойига бориш, умумривожлантирувчи машқлар, ўйинлар ўтказиш ёки чанғида ихтиёрий юриш билан болалар организмини “қиздириш”.

Дарсинг асосий қисми. Дарсинг кириш ва асосий қисми ўртаисда аниқ чегара йўқ.

Асосий қисмдаги машқлар кириш қисмидаги машқларнинг изчил давоми бўлиши лозим.

Бу қисмнинг номи шартли бўлса-да, унинг аҳамиятини белгилайди. Унда дарсинг асосий педагогик вазифалари ҳал этилади.

Дарсинг асосий қисмига программадаги ҳар қандай материални киритиш мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар бу ерда ҳам ўртача физиологик самарага эришиш ҳамда бошқа асосий машқ турларига тайёрлаш учун қўлланилади. Предметлар билан бажариладиган ва қад-қоматни шакллантирувчи машқлар дарсга хусусий вазифани ҳал этиш – бу ҳаракат турларини ўрганиш учун киритилади.

Юриш ва югуриш, сакраш, улоқтиришнинг хилма-хил кўринишлари, тирмашиш, мувозанат сақлаш, осилиш машқлари, акробатика машқлари, ошиб ўтиш асосий қисмга конкрет педагогик вазифаларни ҳал этиш, шунингдек маълум даражада физиологик таъсир ўтказиш мақсадида киритилади.

Дарсларда доимо ҳаракатли ўйинлар ўтказилади. Улар, одатда, дарсинг асосий қисмига киритилади.

1-2 синф ўқувчилари билан дарс мобайнида кўпинча иккита ўйин ўтказилади. Бунда бир ўйин албатта дарсинг асосий қисмига киритилади, иккинчиси эса асосий ёки бошқа қисмларда бўлиши мумкин.

3-синф ўқувчилари билан одатда битта ўйин ўтказилади (дарсинг бирор қисмида).

Дарсинг асосий қисмида ўқувчилардан ҳараатчанликни талаб қилувчи ўйинлар (чопиш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш ва бошқалар) ўтказилади.

Ўқувчиларга ҳар томонлама таъсир кўрстаиш ва улар томонидан кўп миқдордаги ҳаракатларнинг эгалланиши учун дарснинг асосий қисмига иккитадан тўрттагача жисмоний машқ киритилади. 1-2 синф ўқувчилари учун ҳаракатлар жуда хилма-хил бўлиши ва тез-тез алмашиб туриши зарур, шунинг учун бу синфларда асосий қисмга уч-тўрт хил машқ киритилади. 3-синф ўқувчилари билан икки-уч хил машқ ўтказилади, чунки улардан ҳаракатларни аниқроқ бажариш талаб қилинади ва улар ўрганиш, ўзлаштиришга кўп вақт сарфлайдилар.

Дарс асосий қисмининг тахминий мазмуни:

- 1) мувозанат машқлари, тўплар билан бажариладиган машқлар, баландликка сакраш, чопиб ўйнаш;
- 2) зарядка типдаги умумривожлантирувчи машқлар, нишонга улоқтириш, тирмашиш, сакраб ўйнаш;
- 3) қадди-қоматни шакллантириш машқлари, ошиб ўтиш, узунликка сакраш, улоқтириб ўйнаш.

Асосий қисм ичида практик материалнинг тўғри жойлашиши катта аҳамиятга эга.

Асосий қисмнинг бошида янги материал ва қунтли ҳамда аниқ бажаришни талаб қиладиган машқлар ўрганилади (масалан, мувозанат сақлаш машқлари таниш ўйинлардан олдин ўтказилади).

Организмни зўриқтирадиган машқлар енгил машқлардан сўнг ўтказилади. Бу билан нагрукани аста-секин кўпайтириш принципига риоя қилинади.

Масалан, агар дарснинг асосий қисмига нишонга улоқтириш ва югуриб ўйнаш киритилган бўлса, аввал улоқтириш, сўнг эса ўйин амалга оширилади.

Ўтилган материални такомиллаштириш янги материал ўрганилгандан сўнг ўтказилади. Агар янги материал дарснинг асосий қисмига киритилмаса, ўтилганларни такомиллаштириш камроқ таниш машқлардан бошланади.

Масалан, гимнастика деворига ўқувчилар икки-уч дарс олдин танишган усулда тирмашиш малакасини, анча аввал танишган “оёқни букиш” усулида сакраш малакасини такомиллаштиришда дастлаб тирмашиш, сўнг эса сакраш машқлари ўтказилади.

Дарснинг асосий қисмида ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва ирода сифатларини тарбиялашда машқларни бажариш шартлари мураккаблаштириб борилади.

Болаларнинг эмоционал ҳолатини тез ва кучли оширадиган машқлар (аввало ўйинлар) асосий қисмнинг охирида ўтказилади. Болаларнинг ўйинлар туфайли юзага келган юқори эмоционал ҳолати техник жиҳатдан қийин ва аниқ машқларни бажаришга халақит бермаслиги учун шундай қилинади.

Жисмоний маданият дарсларида ўтилган материалнинг ўқувчилар томонидан ўзлаштириш даражаси доим ҳисобга олиб борилади. Бунда дастлаб машқларни бажаришга тайёрлаш амалга оширилади, сўнг эса билимлар, малака ва кўникмалар ҳисобга олинади.

Дарснинг яқунловчи қисми. Тўғри ўтказилган асосий қисм болаларда бир қадар асабий кўзғалишни вужудга келтиради, уларнинг томир уриши ва нафас олишини тезлаштиради.

Ўқувчиларнинг бошқа фаолият турига ўтишиша қулай шароит яратиш учун ўқувчилар организмни жуда вазмин ҳолатга келтириш зарур. Асосий қисм сўнгида бошланган машқларнинг енгилланиши дарс тугалланиши билан ниҳоясига етиши керак.

Нисбатан хотиржам ҳолатга аста-секин ўтишга оддий сафланишлар, юришлар, ритмик ва чуқур нафас олиш машқлари, тинч ўйинлар орқали эришилади.

Дарс сўнгида ўқувчилар сафланишади, ўқитувчи дарсни яқунлайди, ижобий томонлар ва камчиликларни кўрсатади, айрим ўқувчиларга хатосини

айтади ҳамда уйга вазифа беради. Дарс ўқувчиларнинг уюшган ҳолда залдан (майдондан) чиқиб кетиши билан тугайди.

Дарс типлари

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 қандайдарс типовой структурага мувофиқ ўтказилади, лекин уларнинг ҳар бири ўзига хос хусусиятга эга.

Кириш дарслари ўқув йилининг, чоракнинг бошида, шунингдек программанинг янги бўлимларини, масалан, чанғида ўқиш дарсидан олдин ўтилади.

Кириш дарсининг бошида суҳбат бўлади. Унда ўқитувчи ўқувчиларни бўлғуси дарсларнинг мазмуни, ўқитувчи ва ўқувчиларнинг вазифалари, ўқув программаси уларга қўядиган талаблар билан таништиради. Ўқитувчи бу дарсда болалар эътиборини актив ҳаракат қилиш, вазифаларни аниқ бажариш, бутун синф коллективи биргаликда аҳил ҳаракат қилиши зарурлигига қаратади. Суҳбат ифодали, ҳаяжонли, болаларда қизиқиш уйғотадиган, уларни яхши шуғулланишга ундайдиган бўлиши лозим.

Кириш дарсида ўқувчиларни дарсларнинг ўтиш тартиби, сафланиш (ўқув йили бошидаги кириш дарсларида, одатда, бўйига кўра сафланилади) таништирилади, уларга дарсларга тайёрланиш, майдончага ва залга келиш ҳақида, навбатчиларнинг вазифаси, машғулотларнинг уюшган ҳолда бошланиши ва тугалланиши ҳақида гапирилади.

Кириш дarsi оdatда синфда бошланади ва амалий машғулот ўтадиган жойда давом эттирилади. Ўқитувчи болаларни бўлғуси дарсларга тайёрлаш билан боғлиқ вазифаларни бажариб бўлгач, вақтнинг бир қисмини ўқувчиларга таниш ўйинларни ўтказиш учун фойдаланади. Бунда агар ўқувчиларга ўйинни танлаш, ташкил этиш ва ўтказиш ташаббуси берилса, яхши бўлади. Ўйин фаолияти ўқувчиларни бўлғуси дарсларга аъло даражада тайёрлайди.

1-синф ўқувчилари билан ўтказиладиган биринчи дарсда бошқа дарсларга мўлжалланган жисмоний тарбия дақиқаларини ёки машғулотлар олтидан бажариладиган гимнастика комплексини ўрганиш мумкин. Бу дарсда ўқувчилар илк бор жисмоний маданият зали остонасини босиб ўтадилар, спорт майдончасига келадилар, у ерда ўқитувчи уларни машғулот жойи билан таништиради. Ҳаво очиқ пайтда болаларга таниш ўйинларни ўтиш зарур. Биринчи жисмоний маданият darsi ўқувчилар ҳаётида катта аҳамиятга эга, шунинг учун бу дарс жуда пухта ўйланиши ва яхши ўтказилиши лозим.

1-синфда кириш дарсининг тахминий режаси

Биринчи чорак. 1-дарс.

Дарсининг вазифалари: 1) ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда уларга тайёрланиш билан таништириш; 2) болаларга спорт кийимлари тўғрисида кўрсатмалар бериш; 3) дарсларгача бўладиган гимнастика комплексини ўргатиш.

Машғулот жойи: синф, майдонча.

Дарсининг мазмуни

Кириш қисм-11 минут.

1. Жисмоний маданият дарслари, спорт кийими, машғулотларгача бажариладиган гимнастика ҳақида қисқача суҳбат-8 минут.

2. Жуфт-жуфт бўлиб сафланиш ва майдончага уюшган ҳолда чиқиш 3-4 минут.

Асосий қисм-28 минут.

1. Қўл ушлашган ҳолда доира қуриб сафланиш – 1-2 минут.
2. Машғулотларгача бажариладиган гимнастика комплексини ўрганиш – 10 минут.
3. Болаларга таниш ўйинлар – 16 минут.

Якунловчи қисм – 5 минут.

1. Жуфт – жуфт бўлиб сафланиш, майдончадан синфга уюшган ҳолда чиқиш – 3 минут.
2. Дарсни якунлаш – 3 минут.

Кириш дарсларидан сўнг янги материал билан танишиш дарслари ўтилади. Бундай дарслар кўп бўлмайди. Кириш дарсидан сўнг фақат битта янги материал билан танишиш дарси ўтилиши мумкин, чунки кейинги дарсларда болаларга аввалги дарсда маълум бўлган материал учрайди.

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

3-синфда янги материал билан таништириш дарсининг тахминий режаси

Биринчи чорак. 2-дарс.

Дарснинг вазифалари: рапорт, “қадамлаш” усулида югуриб келиб узунликка сакраш, “Овчилар ва ўрдақлар” ўйини билан таништириш.

Дарс жойи: майдонча.

Инвентарь: волейбол тўпи.

Дарснинг мазмуни

Кириш қисм - 10 минут.

Ёнма-ён сафланиш. Болаларни дарс вазифалари билан таништириш. Рапорт (танишиш). Бир қатор колоннада юра туриб, доирага қайта сафланиш.

Асосий қисм-30 минут.

Зарядка типигаги умумривожлантируви машқлар. Уларга узунликка сакрашга тегишли ёрдамчи машқлар юритилади. Югуриб келиб узунликка сакраш: “қадамлаб” сакраш (танишиш). “Овчилар ва ўрдаклар” ўйини (танишиш).

Якунловчи қисм – 5 минут.

Тўрттадан бўлиб олдинма-кейин сафланиш. Қўшиқ айтиб юриш. Якунлаш.

Такомиллаштириш дарсларида асосий вазифа олдин ўрганилган машқларни бажаришни яхшилашдан иборат.

Бу дарсларда эътибор машқларни бажариш техникасига, кўникманинг шаклланишига қаратилади, ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини такомиллаштирувчи мураккаблаштиришлар ҳамда ўйинлар қўлланади.

Кўпроқ аралаш 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 қўнтни талаб қилса, у дарснинг биринчи ярмида берилади, сўнг эса ўтилганлар такрорланади. Кўпинча шундай ҳам бўладики, янги материал олдинги дарсда ўтилган машқларни такрорлагандан сўнг берилади. Бундай пайтда янги материал машқларни бажаришдаги катта ёки камроқ аниқликни, шунингдек, оғирликнинг ошиб боришини ҳисобга олган ҳолда дарс асосий қисмининг ўртасида ҳам ўтилиши мумкин.

2-синфда аралаш дарснинг тахминий режаси

Иккинчи чорак. 8-дарс.

Дарснинг вазифалари: 1) тўпни отиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштириш; 2) гимнастика деворига тирмашишнинг турли усуллари билан таништириш.

Жиҳоз ва инвентарь: 1) кичик тўплар (ўқувчилар миқдорига қараб); 2) гимнастика девори.

Ўтказиладиган жойи: зал.

Дарснинг мазмуни

Кириш қисм-10 минут.

Ёнма-ён сафланиш. Саломлашиш. Дарс вазифалари билан танишиш. Чапга ва ўнгга бурилиш. Бир қатор колоннага сафланиб айланиб юриш. Тўпларни тарқатиш. Икки қатор колоннага сафланиш.

Асосий қисм-28 минут.

Тўплар билан эркин машқлар. Тўпларни жуфт-жуфт бўлиб маълум усулларда узатиш.

Ёнма-ён сафланиш.

Бир усулда гимнастика деворига тирмашиш.

Турли усуллар билан гимнастика деворига тирмашиш.

Аввалги дарсда ўтилган ўйинни такрорлаш.

Якунловчи қисм-7 минут.

Бир қатор колонна бўлиб сафланиш.

Оёқнинг бутун кафтада ва оёқ учларида юриш. Дарс якунларини чиқариш.

Ҳисобга олиш дарсларида ишга якун ясалади, ўқувчиларнинг билимлари ва малакалари текширилади ва баҳооланади. Бундай дарслар чорак охирида ўтилади, лекин улар чорак ўртасида ҳам, йилнинг иккинчи ярми давомида ҳам ўтилиши мумкин. Якунловчи дарслар олдиндан

режаллаштирилади, ўқувчилар бундан хабардор бўлишлари ва унга мунтазам тайёрланишлари лозим.

Структурасига кўра мазкур дарслар бошқа типдаги дарслардан фарқ қилмайди. Уларнинг ўзига хослиги шундаки, якунловчи машқлар дарсда асосий ҳисобланади, якунга дарснинг бутун мазмуни ва бориши бўйсунди. Синовни бошлашдан олдин болалар машқларни бир сидра машқ қилиб оладилар. Синов машқлари болалар томонидан жуда масъулият билан бажарилади. Психологик тарангликни сусайтириш учун якунловчи машқлардан сўнг ўйинлар ўтказиш зарур.

3-синфда якунловчи дарснинг тахминий режаси

Иккинчи чорак. 12-дарс.

Дарснинг вазифаси: мувозанат сақлаш машқларининг бажарилишини ҳисобга олиш.

Ўтказиш жойи: зал.

Жиҳоз : мувозанат сақлаш ёғочи.

Дарснинг мазмуни

Кириш қисм - 5 минут.

Ёнма-ён сафланиш. Рапорт. Саломлашиш. Дарс вазифалари билан танишиш. Юриш, югуриш (алмашлаб) тўрт қатор колоннага сафланиш ва ёйилиш.

Асосий қисм-35 минут.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Мувозанатни сақлаш машқлари.

а) ўз-ўзича машқ қилиш;

б) баҳо учун машқлар: ёғочда букилган оёқлар орасида қарсак уриб юриш. “Товонбаликлар ва чўртан балик” (аввал ўтилган) ўйини.

Якунловчи қисм – 5 минут.

Бир қатор колонна бўлиб туриш. Ритмик юриш. Дарсни якунлаш.

3.3. Жисмоний тарбия машғулоти жараёнида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари

Умумий таълим мактаблари, касб-ҳунар коллежлари ва академик лицейлар, гимназияларда ва бошқа таълим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолияти тўғри ташкил этилса, машғулотларнинг умумий ҳамда мотор зичлиги талаб даражасида бўлади, дарслар олдига қўйилган вазифалар самарали хал этилади

Жисмоний тарбия дарслари жараёнида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш деганда, машғулот давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаштириш услубиятини тушунамиз.

Таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг кенг тарқалган усуллари қуйидагилардир:

1. Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этишнинг фронтал (ёппасига шуғулланиш) усули деганда гуруҳдаги барча ўқувчиларни бирваракайига ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифани хал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу усулнинг авзаллиги шундаки, барча ўқувчиларнинг бандлиги таъминланади, машғулот зичлиги юқори даражада бўлади, юкламанинг суръати, интенсивлиги ва меъёри юарча учун бир хил бўлади. Бу усулдан кўпроқ дарсларнинг кириш-тайёргарлик ва якунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дарсларида асосан кичик синфларда кўпроқ фойдаланилади.



2. Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этишнинг оқим усули: Оқим усулида ўқувчилар битта машқни навбат билан, кетма-кет тухтовсиз оқим тарзида бажарадилар. Бунда оқимлар конкрет шароитга қараб иккита, учта бўлиши мумкин. Масалан, мувозанат сақлаш машқларига ўргатишда дейлик, учта ёғоч ёки гимнастика скамейкаси мавжуд бўлса учта оқим ҳосил қилиш мумкин.

Бу усулдан ўмбалоқ ошиш, эстафета машқларида кенг фойдаланиш мумкин.



3. Навбати билан шуғулланиш усули: Навбати билан (сменали) шуғулланиш усулида ўқувчилар дарсда машқларни бажариш учун навбатга (сменага) бўлинадилар. Ҳар бир сменада нечта ўқувчи бўлса, машқларни шунча ўқувчи бараварига бажариши мумкин. Бир смена шуғулланаётганда қолганлар бошқа машқ билан банд бўлади. Бу усулдан одатда, баландликка

сакрашда, узоққа ва нишонга отишда, тирмашиш, осилиш ва акробатик машқларда қўлланилади.



4. Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилишнинг гуруҳли усули: Гурппа усулида шуғулланишнинг мазмуни шундан иборатки, унда укувчилар гурппаларга бўлинадилар, хар бир гурппа ўқитувчи топшириғига биноан мустақил шуғулланади. Бу усулга машк учун жихоз ва ускуналар етишмаганда мурожат қилинади. Гурппалар маълум бир вақтдан сўнг жой алмашадилар. Хар бир гурппага бошлиқ тайинланади. Дарсда гурппалар бир-бирига халакит бермайдиган тарзда жойлашади. Бу усулдан асосан юқори синфларда, яъни ўқувчилар ҳаракатларни мустақил тарзда бажариш техникасига эга бўлганларида фойдаланилади.



5. Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этишнинг индивидуал усули: Индивидуал усул шундан иборатки бунда хар бир ўқувчи машқни индивидуал бажаради, қолганлар эса уни кузатиб туришади. Бундай усулдан якунловчи дарсларда кулланилади. Бу ўқитувчига хар бир машқ

бажарилгандан сўнг яқун чиқаришга, болалар эътиборини машқни яхшироқ бажаришга, камчилик ва хатоларга қаратишга имкон берадики, бу таълим ва тарбиявий жихатдан жуда муҳим аҳамиятга эга.



Юқорида кўрсатилган методик тавсиялардан машғулотларнинг олдида қўйилган вазифалардан, ўқувчиларнинг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда фойдаланиш жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини янада оширади, ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлайди, жисмоний, ақлий, иродавий ва маънавий сифатларни такомиллаштиради.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсам, дарсларни кизикарли ташкил этиш, ўқувчиларни фанга қизиқтириш, машғулотлар жараёнига илғор педагогик ва ахборот технологияларини қўллаш, асосийси-Юртбошимиз орзу қилган баркамол авлодни шакллантириш биз ўқитувчилар зиммасига юклатилган маъсулиятли ва муқаддас вазифадир.

3.4. Жисмоний маданият машғулотлари шаклининг замонавий кўриниши

Жисмоний тарбия дарсларида ўқув жараёнини соғломлаштиришга йўналтириш муаммоси таълимни индивидуаллаштириш билан чамбарчас боғлиқ. Бу эса жисмоний тарбия ва спортнинг барча воситалари, услублари

ва шаклларини мактаб ўқувчиларини соғломлаштириш ва спорт билан шуғулланиш эффектини таъминлаш учун уларнинг ёши, жинси, индивидуал ўзига хосликлари билан боғлиқ ҳолда қўллаш демакдир.

Жисмоний тарбия дарсларининг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги жисмоний тайёргарлик ва саломатлик аҳволи, жисмоний ривожланиш даражаси ва унинг ўсишини ҳисобга олишга асосланилади; ўқитилаётганлар шахси серқирра ривожланишига, унинг саломатлигининг яхшиланишига, ишлаш қобилиятининг ошишига, медик-гигиеник маданиятининг ўсишига имкон яратади.

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

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

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

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

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

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

Шу сабабли бу принципиал жараёнлар доимо бирга олиб борилиши зарур.

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

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

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

Кўргазмалилик, техник воситалардан фойдаланиш, амалий бажариб кўрсатиш, бажарилаётган машқларни кундалик табиий шароитларда учрайдиган ҳаракатлар, табиатнинг фойдали воситаларидан фойдаланиш йўллари ўзвий боғлаб олиб борилганда ўқувчиларда спортга қизиқиш, ҳаракатларни тушуниб бажаришга бўлган эҳтиёжлар кучаяди. Бунинг боиси шундаки, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлашга эътибор кучайтирилиши билан биргаликда, уларни касб танлаш, меҳнат қилишга тайёрлашдир. Шунинг билан биргаликда “Жисмоний тарбия ўқитувчиси” касбига ҳам ўқувчиларни қизиқтириш кўзда тутилмоғи керак. Бу ҳам давлат манфаатидаги энг муҳим касблардан бири ҳисобланади.

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

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

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

Дарс қисмлари ўз иш шакли услубларига қараб муҳим вазифаларни ҳал этади. Дарснинг турлари (типлари) унинг қўйган вазифа ва мақсадларига боғлиқ бўлади. Булар асосан кириш, янги материални ўрганиш, такрорлаш, аралаш ва ҳисобга олиш дарсларидир.

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

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

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

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

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

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

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

Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг дарсга тайёргарлиги деганда, биринчидан, дарс конспектини юқори савияда ишлаб чиқиб оққа кўчириш ва дарснинг муваффақиятли ўтиши учун бевосита тайёргарлик кўриш дарсни моддий-техник томондан таъминланиши ва ўқувчилар, ўқитувчи ёрдамчилари, навбатчилар, группа бошлиқларини тайёрлаш назарда тутилади. Шунинг учун улар қуйидагиларга эътибор бериш тавсия этилади:

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

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

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

в) машқларни миқдорлаш ва уларнинг кетма-кетлиги;

г) конспектнинг ташкилий-услубий кўрсатмалари бўлимида:

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

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

3. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ташқи кўриниши.

4. Навбатчи ва группа бошлиқларнинг олдиндаи тайёргарликлари.

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

Жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз дарсларини ташкил этишда кўйидагиларга эътибор бериши керак:

1. Дарснинг ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши;

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

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

3. Дарс қисмларида ўқувчилар ишини ташкил этиш услублари ва улар вариантларнинг фронтал, гуруҳи индивидуал, айланма машқ услуби биринкетин, бараварига ва ҳ.к. қўлланишини мақсадга мувофиқлиги, уларнинг дарс мазмунига ва вазифаларига, ўқувчиларнинг ёшларига мослиги, дарснинг юкламаси ва зичлигига таъсири.

4. Дарснинг қисмларида ўқувчиларнинг ҳаракат фаолликларини ошириш учун янги педагогик усуллардан фойдаланиш, уларнинг дарс вазифаларини ҳал этишдаги самарадорлиги.

5. Дарсда ўқувчилардан ёрдамчилар (жисмоний тарбия ташкилотчиси, навбатчи, бошлиғи) сифатида фойдаланишнинг эффективлигига уларнинг ўз вазифаларини бажаришга тайёргарликлари, умум-таълим мактабларида

жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида хавфсизлик қоидаларига риоя қилишлари. Педагогнинг ўз ёрдамчилари ишларини назорат қилиши ва баҳолаши.

Жисмоний тарбия дarsi дарс қисмларида қўлланадиган воситаларни қуйидагича амалга ошириш лозим бўлади:

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

2. Дарснинг асосий қисми учун машқларни танлаш, шуғулланувчиларнинг имкониятларини инобатга олиш, ўзлаштираётган материалнинг кетма-кетлиги, машқларни бажариш учун енгиллаштарилган шароитлар яратиш, кўникма ва малакаларни ҳисобга олиш, топшириқнинг такрорланишини етарли бўлиши ва ҳ.к. тўғри амалга ошириш.

3. Дарснинг якуловчи қисмига воситалар танлашда асосий қисмда бажарилган ишларнинг хусусиятлари эътиборга олиш, организмнинг тикланиши таъминлаш.

4. Уйга топшириқлар, уларнинг тўғрилиги ва хусусиятлари, уларни қўлланишига бўлган асосий талабларга риоя қилиш. Олдинги дарс топшириқларини текширишни амалга ошириш.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари дарсларда қуйидагича ўргатиш услубларини қўллаши мақсадга мувофиқ бўлади:

1. Ўқитувчи сўзлашув услубини эгаллаши, маҳорати ва ундан фойдаланишининг самараси

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

3. Педагогнинг умумий нутқ маданияти (нутқининг равлонлиги, бойлиги, аниқлиги, таъсирчанлиги ва ҳ.к.)

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

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

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

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

8. Дарсда жисмоний машқларнинг техникасидаги хатоларни олдини олиш ва тузатиш услубларининг қўланиш сифати (услубнинг кўплиги; ёндоштирувчи машқлар услуби, асосий машқ техникасини ўзгартириш услуби ва ҳ.к.)

9. Хатоларни олдини олиш ва тузатиш услубини хатолар сабабини, уларнинг хусусиятларини аниқлаш, йўқотишни ҳисобга олган ҳолда қўлланиш.

10. Машқлар техникасини ўрганишда қўлланилган услубий усуллар.

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

12. Дарс қисмларида ўқувчиларда тўғри қад-қоматни шакллантиришга, тузатишга ва такомиллаштиришга эътибор бериш.

13. Ўқувчиларнинг ақлий, эстетик ва меҳнат тарбияга эътибор бериш (Маданий хулқ малакаларини, интизомлилик, дўстлик ва ўртоқлик хиссиётларини ва ҳ.к. тарбиялаш; ўқувчиларда мустақилликни, машқларни ўзи бажара олишини, фикрлаш фаоллигини оширишга қаратилган услубий усуллар қўллаш);

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

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

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

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

Дарс мазмунини аниқлашда, дарснинг асосий қисмига таълуқли машқларни, сўнгга тайёргарлик ва якунловчи қисм машқларни танлаш мақсадга мувофиқдир. Ташкилий услубий кўрсатмалар дарсда қўлланиладиган воситалардан тўлиқроқ фойдаланиш ва шу билан бирга

Ўқувчилар тарбиясини мақсадга мувофиқ ҳал этиш учун танланади.

Конспектнинг ташкилий услубий бўлимига:

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Ўқитувчилар олдинги дарсларни қандай ўзлаштирирганликларини;
2. Ҳар бир дарслик иш режаини, давлат дастурини ва шу дарс учун қўшимча адабиётларни;
3. Синфдаги ўқувчилар сонини, дарс ўтказиш жой шароитини ва мавжуд спорт анжомларини;
4. Дарс жадвалининг хусусиятини, дарс турини;

5. Ўқувчиларнинг соғлиқ ҳолатини, уларнинг жисмоний тайёргарликларини ва ҳоқозоларни ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Ўқитувчи юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда ўзига қатор саволларга жавоб беради.

1. Шу дарсда ўқувчиларга нима ўргатиш керак?

2. Шу дарсда нималарни ўргатиш, қайтариши, такомиллаштириши керак?

3. Асоан қандай жисмоний сифатларни тарбиялашга ўз эътиборини жалб этиши керак ва ҳоқазо?

4. Дарсда соғломлаштириш вазифаларни қандай ҳал этилиши мумкин?

Шу саволларга тўлиқ жавоб бера олгандагина ўқитувчи дарс олдида аниқроқ вазифаларни қўя олади.

Вазифалар:

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

II –синфга кириш дарси:

1.Меҳнат ва жисмоний тарбия маданияти;

- машқларни очиқ ҳавода бажариш;

- машқ бажаргандан сўнг енгил овқатланиш.

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

IV синфда ўрганиш дарси

1.III синфда ўтилган сафланиш ва қайта сафланиш машқларни такрорлаш ва бажара билиш.

2.Сайр жараёнида ўқувчиларни иш ҳаракатини мослиги ва ўзаро ўртоқлик муносабатларини тарбиялаш ва ҳоқозо.

V синфда такомиллаштириш дарси

1. Орқадан елка орқали граната ирғитиш бўйича ўқувчилар эришган ютуқларни текшириш.

Ўқитувчи дарс вазифасини аниқлашда шу синфдаги ўқувчиларнинг билим ва малакаларини билган ҳолда дарс вазифасини, шу синф ўқувчиларнинг билимларига мос қилиб ифодалаш керак.

Бу эса ўқувчилар томонидан дарсда ўтиладиган материални аниқ ва равшан тушунишларига ёрдам беради.

Маълум бир машқдан ўқув нормаларини қабул қилиш учун, аввало ўқувчиларни ушбу машқ билан таништириш, кейин ўргатиш, мустаҳкамлаш, қайтариш, такомиллаштириш, шундан сўнг улардан ўқув нормалари қабул қилинади. Бу эса бир неча дарслар мобайнида ҳал этилиши мумкин. Ҳар бир дарс олдида кўйилган вазифалар ҳам ўз навбатида таништириш, ўргатиш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш ўқув нормалари қабул қилиш.

Масалан VI синф учун бўладиган машқларидан ўқув нормасини қабул қилиш чорак олдидаги вазифа бўлсин. Бу машқ ҳар дарслик иш режамизни жадвалида 6 марта қайтарилиб, 7 марта ўқув нормасини қабул қилинадиган бўлса, ҳар бир дарсга тахминан шундай вазифалар кўйишимиз мумкин.

Масалан: VI синф учун бўладиган машқларидан ўқув нормасини қабул қилиш чорак олдидаги вазифа бўлади. Бу:

1. Дарс. Тўпни йўналишини ўзгартириб олиб юришдан сўнг уни елкадан бир қўллаб саватга ташлаш билан таништириш.

2. Дарс. Баскетбол шити тагида турган ҳолатдан тўпни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни такрорлаш.

3. Дарс. Тўпни олиб юриб икки қадамда тўхтагандан кейин уни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни мустаҳкамлаш.

4. Дарс. Тўпни йўналишини ўзгартириб олиб юргандан сўнг уни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни мустаҳкамлаш.

5. Дарс. Мусобақа шароитида тўпни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни мустаҳкамлаш.

6. Дарс. Йўналишни ўзгартириб тўп олиб юргандан сўнг, уни елкадан бир қўллаб саватга ташлаш бўйича ўқувчилар эришган ютуқни баҳолаш.

4. Дарс жараёнида ўтилганларни ҳисобга олиш

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

-3-4 ўқувчининг рапорт беришини баҳолаш;

-ўқув нормасини қабул этишда, машқ бажариш техникасига ва натижасига қўйилган баҳони эълон этиш;

-эрталабки гигиеник гимнастика компонентини бажаришда, аъло бажарган 3-4 ўқувчини баҳолаш;

-гуруҳ бошлиқларининг фаолиятини баҳолаш;

-навбат билан машқ бажаришда, бир - бирларининг машқ бажаришини балларда баҳолаш ва хатоларни тузатиш йўлларини кўрсатишни ўқувчиларга вазифа қилиб топшириш.

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

-шуғулланувчиларнинг тўғри нафас олишни кузатиш;

-тўғри қадди-қоматни назорат этиш;

-машқнинг аниқ бажарилишини кузатиш;

-оёқни, гавдани, қўлни тўғри ушлаш ёки букмаслик каби кўрсатмалар;

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

Дарс тугагандан сўнг дарс ўтказган ўқитувчи ўтказилган дарс бўйича ушбу конспектга қисқача мулоҳазаларни ёзиши лозим. Бунда дарс олдида қўйилган вазифаларни ҳал этилганлиги, дарс мобайнида киритилган ўзгартиришлар, йўл қўйилган камчиликлар интизом, шуғулланувчиларнинг дарсга бўлган муносабатлари ҳақида фикр юритилиб, дарсга хулоса қилинади. Ушбу айрим камчиликлар навбатдаги конспектни ёзишда эътиборга олиш керак.

Гулистон шаҳар 15-умумий таълим мактабининг 4-синфи учун
жисмоний маданият фани бўйича тузилган
дарс конспекти

Сана “___” _____ 2018 й.

Дарс вазифалари: 1. Топшириқда саф қадами такрорлаш.

2. Таёқча билан бажариладиган эрталабки гигиеник гимнастика машқлари комплексини ўзлаштириш
3. Якка чўп ва акробатика комбинациялари билан танитириш ва ўргата бошлаш.

Машғулот жойи: мактаб спорт зали

Керакли жиҳозлар: гимнастик таёқчалар - 40 дона синфдаги ўқувчилар сонига боғлиқ, гимнастик тўшаклар- 10 дона ва х.к.

Дарс қисмлар	Фаолият мазмуни	Меъёри	Ташкилий-методик кўрсатмалар
1	2	3	4
I. 1	Сафланиш, рапорт, саломлашиш. Дарс вазифаларини баён этиш	1-1,5	
2	Зални айланиб юришда 2 қадам	1-2	Машқни бажариш ва саккиз

	орани очиш. Ҳаракатдаги топширик	доира	ҳисобига бажариш
3	1-7 саф қадами билан юриш 8-оёқни жуфтлаштириш	3-4	
4	1-4 жойда югуриш 5-6 орқага бурилиш 7-8 орқага бурилиш секин темпда югуриш	1,5 мин	Югуриш вақтида тўғри нафас олишни эслатиш, югуриш тўхтаганда ҳисоб тез саналиб, аста-секин пасайтирилади.
5	Оралик ва масофани 2 қадамдан қилиб бурилиб 4 колоннага сафланиш		Қайта сафланишда калонна ва ширингаларга текис туришга эришиш. Навбатчилар ёнларидан ўтаётган ўқувчиларга таёқларни бирин-кетин таркатадилар.
6	Эрталабки гигиеник гимнастика машқлари комплекс Д.х таёқ пастда 1-2 оёқ учига кўтарилиб, таёқ юқорига кўтарилиб 3-4 Д.х	4-марта	Ҳар-бир машқда қайси ҳисобга нафас олиш, қайсига эса нафас чиқариш кераклигини огоҳлантириш. Ўқувчилар билан биргаликда бажариш.
II	Д.Х оёқлар керилган ҳолда таёқ бош орқасида. 1-орқага эгашиб унга буриш таёқ юқорига. 2-Д.Х 3-Худди шунинг ўзи лекин бошқа томонга	4-марта	Машқ охирида 3-4 ҳисобга чапга қадам қўйиб, кейинги машқ бажариш учун Д.Х. қабул қилиш.
III	Д.Х Худди шунинг ўзи. 1. Чап томонга энгашиб, таёқ юқорига. 2.Д.Х 3-Худди шуни нг ўзи, лекин бошқа томонга 4. Д.Х	Ҳар қайси томонга 4-мартадан	Бир вақтнинг ўзида кўрсатиш, тушунтириш ва бажариш усулини қўллаш. Машқни ойнасимон (тескари ҳолда) кўрсатиш Гуруҳ чапга эгилишни бажаринг: бир, икки...
IV	Д.Х.- таёқни ўрта қисмидан ушлаб ўнг қўл юқорида орқада тик туриш 1-2 оёқ учига чўққида ўтириш 3-4 туриш. Худди шунинг ўзи, лекин ҳар ҳисобга бажариш.	3-марта	Шуғулланувчиларга орқа билан туриб кўрсатиш
V	Д.Х ўтириш. Таёқ олдинда 1-2 ўнг оёқни таёқдан ўтказиш. 5-8 худди шунинг ўзи чап оёқ		Қад-қоматни текшириш. Машқни тушунтириш асосида бажариш.

	билан.		
VI	Д.Х-орқа билан ётиб, таёқ юқорига 1-2 оёқларни буклаб, таёқдан ўтказиш, таёқ тизза остида. 3-4Д.Х	4-март	Машқни шуғулланувчиларнинг бири орқали кўрсатиш
VII	Д.Х.-қоринга ётиш, таёқ юқорида 1-керишиш. 2-Д.Х	8м	Ўқувчиларни чапга (ўнг томонга) ярим ҳолатга буриш
VIII	Д.Х кўллар белда, таёқ полда. Ҳар ҳисобга олдинга ва орқага таёқ устидан сакраб ўтиш. Бўлимларни қайта сафлантириш.	8-10м	Мустақил бажариш Ўғил болалар:1г. турник, акробатика . 2.г.акробатика турник Қиз болалар:1г. мувозанат, акробатика. 2г. акробатика мувозанат. Машғулот жойини тайёрлаш ва йиғиштириш учун ҳар бир гуруҳдан 4 тадан бола ажратилади.
IX	Паст турник. турникка тик туриб осилиб турган ҳолатдан, бир оёқда депсиниб, 2-чиси билан силтаниб тўнтарилиб кўтарилиш, ўнг (чап) оёқни олдинг силтаб ўтказиш-орқага тушиш ва ўнг оёқда кўтарилиш, ўнг чап оёқни орқага силтаб ўтказиш. Ўтказиш – ўнг(чап) томонга бурилиш билан сакраб тушиш.	1-март	Комбинация бажара оладиган ёки гимнастика секциясига қатнашувчи ўқувчи томонидан кўрсатилади. Кўрсатиш жараёнида машқларнинг қандай бажарилишини изолаб бериш.
1	Тўнтарилиб кўтарилиш, орқага тебраниб сакраб тушиш.	3-4 м	Машқни 1-бажаришда ўзим ёрдам берман, кейингларида гуруҳ бошчилигида. Кимни кўл кучи кам бўлса, машқ букилган кўлларда бажарилади.
2	Чўккайиб осилган ҳолатдан, депсиниб, букилиб осилиш, орқада осилиш-турник орқа билан ушлаб туриш.	2 марта	Кўрсатиб ва тушунтириб бўлгандан сўнг ўқувчилар 2тадан бўлиб мустақил бажарадилар.
3	Сакраб-таяниш,таяниш оёқлар	2м	Сакраш учун 3та гимнастик

	билан ён томонларга силтанишлар Акробатика (ўғил.б) Машқлари: Д.х таяниб ўтириш ва олдинга думбалоқ ошиш, унга чап оёқни олдинга ўтказиб чалиштириш, орқага думбалоқ ошиш ва керишиб юқорига сакраш	1 м	тўшак қўйиш. Тана оғирлигини бир қўлдан иккинчи қўлга ўтказишни ўргатиш Машқни бутунлигича бажариш
1	Таниб ўтирган ҳолда юқорига сакраш.	4-6 м	Учтадан гуруҳ бўлиб бажариш. Гуруҳ услуби билан турғун мувозанатни сақлашга эришиш.
2	Таяниб ўтириш унга оёқни чалиштириш орқага бури- лиш, орқага думалаш	4-6 м	
3	Худди шунинг ўзи лекин орқага думбалоқ ошиш.	4-6 м	Орқага думбалоқ ошганда зич гуруҳлашни сақлаш
4	Комбинацияни бутунлигича бажариш.	2-3 м	Навбатма-навбат бажарилади
	Мувозанат сақлаш(қизлар)		
	Яккачўпни баландлиги 110 см	1 м	Бутунлигича кўрсатиш
	Қўшимча таянч ёрдамида якка чўпни охирига чиқиш-2-3 тез қадам билан юриш, қўллар белда чапдан (ўнга) орқага бурилиш чап оёқни олдинга кўтариб оёқ остида чапак чалиш, чап оёқни силтаб, ўнга 90 бурилиш-ўнг оёққа таяниб ўтириш – тик туриб қўллар ёнга чап оёққа таяниб туриш чапга бурилиб катта қадамлаш-тик туриш оёқ учида, бир неча тез қадам билан юриш ва керишиб сакраб тушиш.		
1	Оёқ учида юриш-керишиб сакраб тушиш 2 м	2 м	Бирин-кетин бажарилади. Сакраб тушишда группа бошлиғи ёрдам беради.
2	Оёқ остида чапак чалиб юриш ва керишиб сакраб тушиш.	2 м	Чапак чалишда гавдани олдинга эгмаслик ва оёқни силташни баландроқ бажариш

			керак.
3	Ўнг оёқда чўққайиб; 2-чисини ён томонга оёқ учига таяниш тик туриб қўллар ёнга – чап оёқда чўққайиб иккинчисини ён томонга оёқ учига қўйиб таяниш-тик туриш –бурилиш билан тиззани букиб катта қадамлаш қўллар ёнга.	1-марта	
	Акробатика қиз.б		
	Д.Х таяниб чўққайган ҳолатдан олдинга думболоқ ошиб, таяниб ўтириш шу ҳолатдан орқага думалаб куракларда тик туриш ҳолатини сақлаш-олдинга думалаб чалқанча ётиш кўприк –шу ҳолатдан чапга (ўнга) бурилиб, таяниб ўтириш, думболоқ-ошиш-тик туриш		
1	Чалқанча ётган ҳолатдан шериги ёрдамида “кўприк” яшаш ва бурилиб таяниб ўтириш		Ўқувчиларни иккитадан қилиб бўлиб чиқиш.
А)	Тиззаларда турган ҳолатда орқага энгашиш.		Ҳамма бир пайтда бажаради.
2	Чалқанча ётган ҳолатда кўприк яшаш – бурилиб таяниб ўтириш ва орқага думболоқ ошиш	1-марта	Бурилиш техникасини бажарилишини ҳаммада текшириб, тана оғирлиғни қўлдан-қўлга ўтказилишни тушунтириш.
3	Комбинацияни бутунлигича бажариш “Кўз боғлоғич ўйини”	2-марта	2 доирага сафлантириш. Қоидаси: онабошига кўзни очиш ман этилади. Фақат ўз жойига қайтиши керак, лекин йўлни ўзгартиришга рухсат этилади.
	Бир шеренгага сафлантириш.		Ҳар бир гуруҳдан 2-3 ўқувчи машқни яхши ўзлаштиришга қараб баҳолаш. Гуруҳ бошлиқларини фаолиятини баҳолаш. Кейинги дарснинг тайёргарлик қисмида уй вазифаси текширилишини

		эслатиш.
--	--	----------

Фан ўқитувчиси имзоси: _____

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

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

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

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

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

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

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

Жисмоний тарбия дарсларида юклама танлаш хусусида қуйдагиларни қайд этиш лозим:

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

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

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

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

Юклама миқдорини аниқлашда ўқувчиларга дифференциал ёндошиш бўйича услубий маслаҳатлар:

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

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

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

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

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

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

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

Дарсда жисмоний юкломани бошқаришнинг қўйидаги услублардан фойдаланиши мумкин.

а) машқ ва ўйинлар сонини ўзгартириш;

- б) машқларни такрорлаш;
- в) машқ бажаришга белгиланган вақтни ўзайтариш ёки камайтири;
- г) ҳаракат ритми ва темпи, вақт бирлигида ҳаракатнинг такрорланиш со-
ни ва амплитудасини ўзгартириш;
- д) машқ бажаришининг ташқи шароитларини ўзгартириш;
- е) машқ бажариш услубларини ўзгартириш ва ҳ.к.

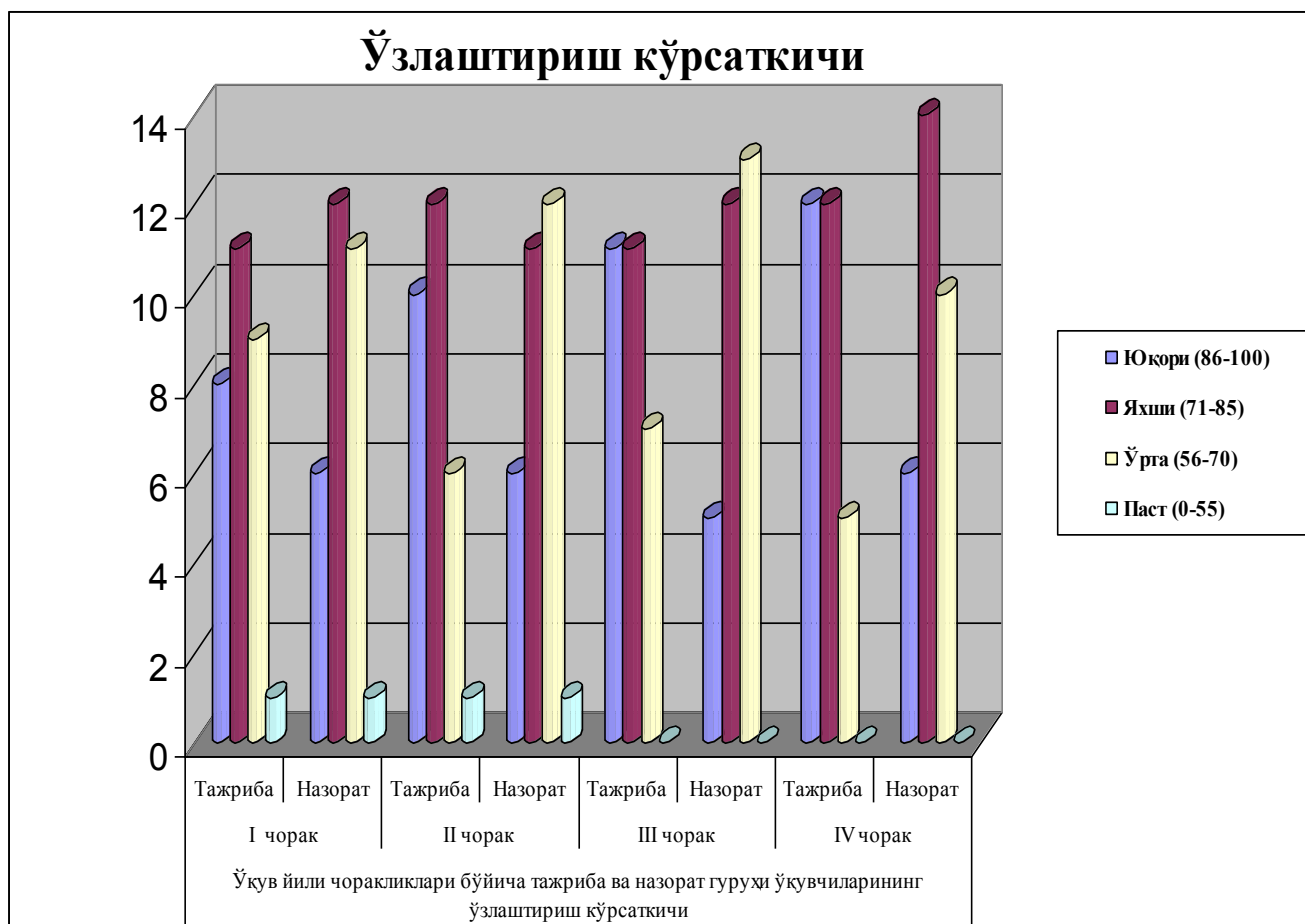
Жисмоний тарбия ёшларнинг иқтисодий, экологик ва ҳатто жинсий тарбияларга ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбиясиз комил инсон таркиб топмайди.

Дарс машғулотлар жараёнида дарс қисмларининг ўзаро алоқалари бўйича тажриба-синов ишларини тизимли ташкил қилиш ва унинг ҳаққонийлигини таъминлаш мақсадида олинган натижаларнинг амалий аҳамиятини тасдиқловчи ва бир-бирини тўлдирувчи методлар мажмуасини қўлладик.

**Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида ўзлаштириш кўрсаткичи
ҳақидаги умумлашган маълумотлар**

Ўзлаштириш даражалари	Ўқув йили чоракликлари бўйича тажриба ва назорат гуруҳи ўқувчиларининг ўзлаштириш кўрсаткичи								Ўртача	
	I чорак		II чорак		III чорак		IV чорак			
	Тажриба	Назорат	Тажриба	Назорат	Тажриба	Назорат	Тажриба	Назорат	Тажриба	Назорат
Юқори (86-100)	8	6	10	6	11	5	12	6	10,25	5,75
Яхши (71-85)	11	12	12	11	11	12	12	14	11,5	12,25
Ўрта (56-70)	9	11	6	12	7	13	5	10	6,75	11,5
Паст (0-55)	1	1	1	1	0	0	0	0	0,5	0,5
Жами	29	30	29	30	29	30	29	30	29	30

1- диаграмма



Олинган натижалардан маълумки, тажриба ўтказган гуруҳдаги ўқувчиларнинг ўзлаштириши ва сифат кўрсаткичи назорат гуруҳидагилардан юқори экан. Демак, биз танлаган метод ёрдамида ўқитиш самарадорлигининг ошганлиги тажриба-синов натижаларидан яққол кўриниб турибди.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни таҳлили, олиб борилган тажриба-синов ишлари натижасида биз қуйидаги хулосаларга келдик:

1. 2016 йилда жамғарма маблағлари ҳисобидан 251 болалар спорти иншооти, 18 мусиқа ва санъат мактаби фойдаланишга топширилиши режалаштирилган. 2004-2015 йилларда фойдаланишга топширилган спорт иншоотлари ва умумтаълим мактаблари спорт залларини қайта жиҳозлаш бўйича манзилли дастурга киритилган 212 спорт иншооти ва 6892 умумтаълим мактабининг спорт заллари 28,3 миллиард сўмлик 93 номдаги спорт анжомлари билан жиҳозланган.

2016-2020 йилларга мўлжалланган дастур асосида вилоят марказлари ва Тошкент шаҳрида 14 янги ихтисослаштирилган олий маҳорат спорт мактаби, замонавий, зарур ускуналар билан жиҳозланган 225 болалар-ўсмирлар спорт мактаби, вилоят марказларида спортнинг 4 йўналиши бўйича 56 ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактаби ташкил этиш, барча даҳаларда спорт зоналарини (кўча тренажёрлари, баскетбол халқаси, футбол учун мини майдон) ўз ичига олувчи болалар майдончалари қуриш режалаштирилган.

2. Болаларнинг жисмоний ривожланишларида ривожланиш кузатилмоқда. Сўнгги 5 йилда жисмоний тарбия билан шуғулланадиган 10-14 ёшдаги болаларнинг бўйи 2,3, қизларнинг бўйи 2 смга ўсган, вазни эса тегишли равишда 2,6 ва 2,9 килограммга ошган.

3. Ўқувчилар жисмоний тарбиясини ташкил этиш ва мактаб жисмоний тарбия дарсининг тузилиши масалалари ватандош олимларимиздан АА.Абдуллаев, Ю.М.Юнусова., Т.С.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаевларнинг илмий изланишларида кенг ўрин тутган.

4. Мактаб жисмоний тарбия дарси ўзаро боғлиқ 3 қисмдан иборат ва унинг типовой структураси қуйидагича бўлиши тавсия этилади:

- а) кириш-тайёргарлик қисми – давом этиши умумий дарснинг 20 %игача (8-10 минут). Бунда асосан ўқувчилар янги дарс мавзуси билан танишадилар, уларнинг организми умумий ва махсус қиздириб олинади ҳамда асосий қисм вазифаларини ҳал этишга тайёрланади. Воситалари : саф машқлари, юриш, югуриш, ҳаракатли ўйинлар.
 - б) асосий қисм – давом этиши умумий вақтнинг 70 % игача (27-30 минут). Асосий қисмда дарс олдига қўйилган соғломлаштирувчи, таълимий ва тарбиявий вазифалар ҳал этилади.
 - в) якунловчи қисм – давом этиши умумий вақтнинг 10 % игача (3-5 минут). Бунда ўқувчиларда пайдо бўлган физиологик ва эмоционал кўзголиш сўндирилади, организм тинчлантирилади, ўқувчиларнинг бошқа фаолият турига ўтишлари учун (масалан, математика, она тили дарсларига) замин яратилади. Дарсга якун ясалади, ижобий томонлар ва камчиликлар кўрсатилади, айрим ўқувчиларга хатоси ва ютуқлари айтилади, уйга вазифа берилади.
6. Жисмоний тарбия дарсининг кириш-тайёргарлик ва асосий қисми орасида аниқ чегара йўқ. Чунки, асосий қисмдаги машқлар кириш қисмидаги машқларнинг изчил давомчиси бўлиши лозим.
 7. Жисмоний тарбия дарсининг кириш-тайёргарлик қисмида ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг фронтал ва оқим усулидан кенг фойдаланилади.
 8. Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисмида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этишнинг гуруҳли ва навбати билан шуғулланиш усулларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган машғулотлар жараёнида “ айланма тренировка” усулидан фойдаланиш тавсия этилади

9. Жисмоний тарбия дарсларининг якунлов қисмида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этишнинг фронтал ва индивидуал усулларидадан фойдаланилади.

Амалий тавсиялар

Юқоридагилар билан бир қаторда олиб борилган кузатув натижалари шуни кўрсатадики, айрим мактабларда жисмоний тарбия дарси ва дарсдан ташқари спорт машғулотларига юзаки қарамокда. Бу юзаки қарашлар оқибатида айрим ёшларда жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш сўниб бормокда. Ушбу салбий ҳолатни бартараф қилиш ва олдини олиш мақсадида қуйидаги тавсияларни таклиф этамиз:

- машғулотлар жараёнида янги педагогик ва ахборот-коммуникацион технологиялардан кенг фойдаланиш.
- ўқув машғулотларини миллий истиқлол ғояларини тараннум этувчи воситалар ёрдамида ташкил этиш.
- машғулотлар жараёнида мусиқа жўрлигидан ўз ўрнида фойдаланиш.
- ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг фронтал, оқим, навбати билан шуғулланиш, гуруҳли ва индивидуал усулларида дарс вазифасидан келиб чиққан ҳолда фойдаланиш.
- машғулотлар жараёнида ўргатишнинг ўйин ва мусобақа методларидан самарали фойдаланиш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ш.Мирзиёев. “Танқидий таҳлил,қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик- ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик шиори бўлиши керак”.Т,”Ўзбекистон” 2017..
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори.Т.2017 йил 3 июнь.
3. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.- Т.:Шарқ. 1998.
4. Баркамол авлод орзуси ("Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар).-Т.:Шарқ.1998.
5. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонуни (Янги таҳрирда). Т, 2015.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги Фармони. Т., 2002 йил, 24 октябр.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Қарори. Т., 2002 йил 30 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Таълим-тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Фармони. Т., 1997 йил 10 октябр.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Соғлом авлод учун давлат дастури». 1997.
10. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент, 2005.
11. «Алпомиш ва Барчиной» махсус тестлар. Т., 2000.
12. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». М., 1990.
13. Жисмоний тарбия ва спорт луғати, 1-2 қисм. ЎзДЖТИ нашриёти. 1983

14. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., 2004.
15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., 1997.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
17. Матеев.Л.П таҳрири остида “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”
Ў. -1991й
18. Насриддинов Ф.Н., Шотерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда
жисмоний тарбия ва спорт. Т., «Ўқитувчи», 1993.
19. Нурмухаммедов К.И. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-
иқтисодий муаммолари, Т., ЎзДЖТИ нашри. 1991.
20. Р.С.Саломов., М.М.Рузихунова. “Жисмоний тарбия назарияси ва
методикаси” УзГИФК -1995 г.
21. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культу-
ры. Киев. 1999.
22. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Т., «Ўқитувчи», 1997.
23. Усманхаджаев Т.С. Жисмоний тарбия дарси материаллари (1-3 синф). Т.,
Ўқитувчи, 1995, - 175 б.
24. Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-IX синф
ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури. Т, 2017..
25. Ю.М.Юнусова “Физическая культура в общеобразовательных школах
Республики Узбекистана” – Т, 2004.
26. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик. Т., Ибн
Сино нашриёти. 2002.
27. Урок-основная форма организации обучения в современной школе |
www.repherat.ru/reph/13459.shtml (24 КБ) 06.02.2004.
28. B.Madrimov – Contemporary structural forms of physical culture lessons. e –
mail: uzgosifk@infoport.uz.
29. Sociology of physical culture. S.V.Sadykova – Teacher end Pupil – on Attitude
of Schoolchildren to Physical Culture. [www. teoriya.ru](http://www.teoriya.ru).

Интернет сайтлари:

www.bilim.uz.

www.referat.uz

[www.ziyonet. uz](http://www.ziyonet.uz)

Гулистон Давлат Университети Жисмоний маданияи факультети 4-босқич талабаси **Комилжонов Аваз** томонидан 5112000- Жисмоний маданият” йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун **“Машғулотлар жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари ва дарс қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқликни ўрганиш”** мавзусидаги битирув малакавий ишига **рахбар хулосаси**

Ўзбекистон Республикаси ўзининг мустақиллигини эълон қилган кундан бошлаб, ўсиб келаётган ёш авлодни маънавий етук, жисмонан баркамол, юксак интеллектуал салоҳиятга эга бўлиб ривожланишлари учун Давлат сиёсати даражасидаги тадбирларни амалга ошироқда. Жумладан, 2017 йил 3 июн куни Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сонли Қарорининг қабул қилиниши, 2017 йил 5 март куни Президентимиз фармони билан Ўзбекистон республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги фаолиятининг ташкил этилиши ёшлар тарбияси, хусусан ҳар томонлама ривожланган инсонни камол топтириш, ёш авлодни инсонийликка етакловчи маънавий-ахлоқий ва руҳий жиҳатдан соғломлаштириш бугунги куннинг долзарб вазифаси эканлигини яна бир марта асослайди.

Сир эмаски, ёшларимизнинг бахт-саодатга эришишида, ҳар томонлама баркамол бўлиб шаклланишида, кўп йиллик ижодий меҳнатга ҳамда Ватан ҳимоясига тайёр бўлишда умумтаълим мактабларидаги, айниқса бошланғич синфлардаги жисмоний тарбия дарсларининг аҳамияти бекиёсдир. Шу нуқтаи назардан талаба танлаган мавзу бугунги кунда долзарб ҳисобланади.

Битирув малакавий ишининг кириш қисмида талаба мавзунинг долзарблигини, унинг мақсади ва вазифаларини ёритиб бериб, илмий ва амалий аҳамиятини очиқ берган.

Ишнинг асосий қисмида талаба томонидан Гулистон шаҳридаги 16-умумий таълим мактабида ўтказилган жисмоний тарбия дарслари мисолида замонавий жисмоний тарбия дарсининг тузилиши ва унинг қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқлар аниқланган.

Хулоса ва амалий тавсиялар ишнинг мазмунига мос тушади.

Мен Комилжонов Аваз томонидан бажарилган **“Машғулотлар жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари ва дарс қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқликни ўрганиш”** мавзусидаги битирув малакавий иши амалдаги Низомлар асосида шакллантирилганлиги ва мустақил тарзда бажарилганлиги учун, уни Давлат аттестацияси комиссиясида ҳимоя қилишга тавсия этаман.

“25”. 05. 2018 й.

Илмий раҳбар

п.ф.н. Комилов Ж.К.

Гулистон Давлат Университети Жисмоний маданияи факультети 4-босқич талабаси **Комилжонов Аваз** томонидан 5112000- Жисмоний маданият” йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун **“Машғулотлар жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари ва дарс қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқликни ўрганиш”**мавзусидаги битирув малакавий ишига
Тақриз

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия дарсларини замонавий талаблар асосида ташкил этиш, машғулотлар жараёнига инновацион ва ахборот технологияларини жорий қилиш. Машғулот жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг самарали усулларида фойдаланиш –бугунги кунда таълим тизимининг олдида турган энг долзарб вазифалардан биридир. Ёш авлод жисмоний тарбияси Давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Жумладан, 2017 йил 3 июн куни Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сонли Қарорининг қабул қилиниши, 2017 йил 5 март куни Президентимиз фармони билан Ўзбекистон республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги фаолиятининг ташкил этилиши ёшлар тарбияси, хусусан ҳар томонлама ривожланган инсонни камол топтириш, ёш авлодни инсонийликка етакловчи маънавий-ахлоқий ва руҳий жиҳатдан соғломлаштириш бугунги куннинг асосий вазифаси эканлиги ва ишнинг долзарблигини яна бир марта асослайди.

Битирув малакавий ишининг кириш қисмида талаба мавзунинг долзарблигини, унинг мақсади ва вазифаларини ёритиб бериб, илмий ва амалий аҳамиятини очиб берган.

Ишнинг асосий қисмида талаба томонидан Гулистон шаҳридаги 16-умумий таълим мактабида ўтказилган жисмоний тарбия дарслари мисолида замонавий жисмоний тарбия дарсининг тузилиши ва унинг қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқлар аниқланган.

Хулоса ва амалий тавсиялар ишнинг мазмунига мос тушади.

Мен Комилжонов Аваз томонидан бажарилган **“Машғулотлар жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари ва дарс қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқликни ўрганиш”** мавзусидаги битирув малакавий иши амалдаги Низомлар асосида шакллантирилганлиги ва мустақил тарзда бажарилганлиги учун, уни Давлат аттестацияси комиссиясида “яхши” баҳога баҳоланишини тавсия этаман.

“25”. 05. 2018 й.

Тақризчи

п.ф.н. Ш.Сарибоев.