

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI**

AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI



JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA KAFEDRASI

**(5112000)- JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLIGI
4-KURS BITIRIVCHISI ABDISALIEV TEMURNING**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

TEMA: «Umumiy ta`lim maktabi o`qituvchilarining jismoniy tarbiyasi»

Talaba: _____

T.Abdisaliev

Ilimiy rahbar: _____

R.Shilmanov

Kafedra mudiri: _____

A.Kazakov

**Kafedra majilisinin 2018-yil____ -may sanasindagi
№____ bayonnomasi bilan himoya qilishga ruxsat berildi**

NUKUS-2018

TEMA: «Umumiy ta`lim maktabi o`qituvchilarining jismoniy tarbiyası»

Bitiruv ishini tayyorlagan:

Abdisaliev Temur

Davlat attestatsiya komissiyasi qarori:

Abdisaliev Temurning bitiruv malakaviy ishiga « » ball belgilansin.

D.A.K. raysi: _____

D.A.K. a`zolari:

Nókis mámlekетlik pedagogikalıq institutınıń Dene mádeniyatı fakul'teti dene mádeniyatı qánigeligi boyınsha 4 kurs studenti Abdisaliev Timurdıń «Umumiy ta'lim maktabi o`qituvchilarining jismoniy tarbiyasi» degen temadaǵı qánigelik pitkeriw jumısına

S Í N

T.Abdisalievtiń bul qániglik pitkeriw jumısı sabaq barısında oqıwshılardıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinlew ushın dene tárbiya usılların qollanıwdıń hám nátiyjeli paydalaniw jolların kórsetip beriwigə arnalǵan.

Dene tárbiyası sabaǵın ótiwdiń tiykargı quralı bul shınıǵıwlar bolıp eaplanadı.

Sabaqtıń mazmunına sáykes, oqıwshılardıń is háreket aktivligin payda etiw menen birge shınıǵıwlardı salıstırmalı túrde tallawǵa ámeliy háreketlerin iske asırıwǵa úyretiwge boladı.

Pitkeriw qánigelik jumısında oqıwshılardıń jeke ózgesheligine qarap shınıǵıwlardı úyretiw usılları anıq kórsetip berilgen.

Mektep sharayatında dene tárbiya sabaqların shólkemlestiriwdıń usılların usınıs etken.

Ulıwma jumıs jaqsı sawatlı jazılǵan, qánigelik jumısları aldına qoyılǵan talaplarǵa tolıq juwap beredi hám jaqsı bahalawǵa ılayıq dep esaplayman.

Pikir bildiriwshi:

p.i.k N.Kaipov

Nókis mámlekетlik pedagogikalıq institutınıń Dene mádeniyatı fakul`tetи dene mádeniyatı qánigeligi boyınsha 4 kurs studenti Abdisaliev Timurdıń «Umumiy ta`lim maktabi o`qituvchilarining jismoniy tarbiyası» degen temadaǵı qánigelik pitkeriw jumısına

P I K I R

Mektekte oqıwshılarıníń hár tárepleme jetik insan bolıp jetilisiwinde hám olardıń den sawlıǵın belgilewde dene tárbiyası sabaqların durıs shólkemlestiriw úlken áhmiyetke iye, usı kóz-qarasatan qaraǵanda tema aktual` tema bolıp esaplanadı.

Jumısta tiykarınan dene shınıǵıwlarıniń oqıwshılar organizmine tásiriniń hár túrli faktorları kórsetilgen.

Soniń menen bir qatarda mektep oqıwshılarıníń háreket sapaların rawajlandırıw hám háreket kónlikpelereni qálidestiriwdıń usılları kórsetilgen.

Dene tárbiyası sabaǵı barısında shınıǵıwlardı úyretiw sheberligi, shınıǵıwlardı durıs temaǵa say tańlap alıw hám shınıǵıwlardıń hár túrli tásir etiw jaǵdayların xarakterlep kórsetken.

Pitkeriwhı bul jumıstı jazıwdı óziniń uqıbin, teoriyaldıq bilimin, ámeliy tájirybelerin orınlı paydalana bilgen.

Jumıs mazmunlı jazılǵan hám tolıǵı menen qorǵawǵa jiberiwe boladı.

Ilimiy bassı :

R.Shılmənov

Nókis mámlekетlik pedagogikalıq institutınıń Dene mádeniyatı fakul`tetи dene mádeniyatı qánigeligi boyınsha 4 kurs studenti Abdisaliev Timurdıń «Umumiy ta`lim maktabi o`qituvchilarining jismoniy tarbiyası» degen temadaǵı qánigelik pitkeriw jumısına

P İ K İ R

Pitkeriwshi Abdisaliev Timurdıń pitkeriw jumısın jazıwda ko`p izlengen, tastıyıqlang`an, joba boyınsha jumıs alıp barg`an. Belgili ilimpazlardın` miynetlerinen ken`nen paydalang`an.

Tan`lap alg`an jumısının` mazmunı jaqsı jazılg`an, olardın` na`tiyjelerin ha`m ma`nislerin anıq ko`rsete alg`an.

Qa`nigelik pitkeriw jumısın jazıwda ulıwma bilim beriw mekteplerinin` dene ta`rbiyası sabag`ında oqıtılw metodları ha`m o`tkeriwdmin` o`zgeshe usılları, ulıwma fizikalıq tayarlıq`ın jetilistiriw jolları ha`m onın` zan`lı tu`rdegi rawajlanıwı bolg`an pedagogikalıq komponentlerine ha`m ko`p jılıq sport protsessinin` qa`liplesiw sistemاسindag`ı mektep oqıwshıların taylorlawdın` tiykarlarına u`lken itibar bergen oqıw protsessin sho`kemlestirwdin` o`zgeshe usılların ko`rsetip bergen. Tayarlıq protsessinin` wazıypalarına, metodlarına, printsiplerge, fiziologiyalıq o`zgesheliklerine sırtqı ha`m ishki faktorlardın` ta`sır etiwine ilimiý do`retiwshilik tiykarında jobalastırg`an.

Pitkeriwshi o`z jumısında joqarıda atap o`tilgen talaplarg`a muwapiq ta`rizde, o`z jumısının` ilimiý jaqtan da`lillengen taqılette ken` ma`nisinde tu`sındırıwge erisken.

Dene ma`deniyatı qa`niyeligi talabaları ushın lektsiyalıq material retinde, trenerler ushın metodikalıq qollanba retinde paydalaniwg`a boladı.

Juwmaqlastırıp aytatug`ın bolsaq pitkeriwshi qa`nigelik pitkeriw jumısı, joqarı da`rejede orınlang`an, attestatsiya komissiyasının` talaplarına tolıq juwap beredi ha`m jaqsı bahalawg`a ileyiq dep esaplayman.

Pikir bildiriwshi:

ag`a oqıt. K.Najimov

A N N O T A C I Ya

Bitiruvchining «Umumiylar tarbiyasi» mavzusidagi malakaviy bitiruv ishidi asosiy e'tibor wquvchi yoshlarni harakatga wrqatish va maǵulotlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jismoniy tarbiya darsini wtishning aktual` muammolarini echishga qaratligan.

Bitiruvchi wz ustida kwp ishlagan, yangi adabiyotlardan foydalangan.

Jismoniy tarbiya darslarini wtish processidagi muammolar bilan wrtoqlashgan va malakaviy bitiruv ishining xulosasida aniq tavsiyanomalarini bergen.

Bitiruvchining ezgan malakaviy bitiruv ishi yakunlangan ish dep xisolasa arziydi.

R E J A

Kirish

I-BOB. Umumiylim maktabi o`quvchilarining jismoniy tarbiyasi

1.1. O`quvchi jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari va mashg`ulot formalari

1.2. O`rta maxsus hunar kasb litseylari umumta`lim maktablarining o`quvchi yoshlarini harakatga o`rgatish va mashg`ulotlarda jismoniy sifatlarning rivojlantirish, ta`lim jarayonlarining printsiplari

II-BOB. O`quvchilar jismoniy tarbiyasining o`quv ishlari shakli

2.1 Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo`yilgan talablar

2.2. Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o`tkazishning usuliy asoslari

2.3. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni

2.4. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi

2.4. Jismoniy tarbiya darsida xatolar va ularni aniqlash va bartaraf etish usuliyati

2.6. Jismoniy tarbiya darslarida o`quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyati

2.7. Jismoniy tarbiya darsida mustaqil malakalarini shakllantirish

III-BOB. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifalariga ko`ra klassifikatsiyasi

3.1. Darsning umumiylim va motor (harakatga soluvchi) zichligi

3.2. Jismoniy tarbiya darsida yuklama

3.3. Jismoniy tarbiya darsini tahlili

Xulosa

Adabiyotlar

K I R I Sh

Umumiy ta`lim maktablarida jismoniy tarbiya o`quvchilari hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga, Vatan mudofasiga tayyorlash maksadida ularning barkamol topishlariga xizmat qiladi. Maktabdagagi jismoniy tarbiya umumiy ta`lim xarakterida bo`lishi, bolalar organizmiga har tomonlama ta`sir ko`rsatishi kerak.

Maktab voyaga etayotgan avlod tafakkurini shakllantirish ustoxonasidir, agar kelajakni qo`ldan chiqarishni istemasang, maktabni qo`lda mustahkam tutmoging lozim deb aytib o`tgan.

Mustaqil O`zbekiston Respublikamizda jamiyatning o`zi oliv ma`lumotli mutaxassislarini tayerlashga yuqori talab qo`yapti. Cho`nki oliv ma`lumotli mutaxassis keng doirradagi dunyoqarashga, o`zi tanlagan kasbiga qiziqqan va uning talablariga to`lik jabov bera oladigan, chuqur bilim ko`nikma va malakaga erishgan qobiliyatli bo`lishi zarur.

Vazirlar mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli «O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida» gi Qarorida jamiyatda sog`lom turmush tarzni shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholii keng qatlamlarini, ayniqsa, shlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanishga jalb etish deyilgan. O`zbekiston Respublikasining «Ta`lim to`g`risida»gi Qonunida (1997 y) ta`lim e`lon qilinishi pedagogika fani zimmasiga juda katta ma`suliyatli ulug`vor vazifalarni yukladi.

Har bir mustaqil fan o`zining predmeti (mavzusi) va metodologik asoslariga egadir. Jumladan, jismoniy tarbiya ham fan sifatida shakllanib, o`zining predmetiga ega bo`ldi. Xalq ta`limining asosiy bug`imini uzluksiz ta`lim tizimi tashkil etadi.

Uzluksiz ta`limni davlat ta`lim standartlari va tegishli ma`lum dasturlari bilan ta`minlashda, avvalo, ularning jahon talablari darajasida bo`lishga, yuksak ma`naviyat zaminida qurilganiga asosiy e`tibor berish lozim. Ta`lim tizimida yangi talab buyiccha uch boskicchga bo`linadi.

1-bosqich mактабгачча та`лим, ya`ni 3 eshdan olti, yotti yoshgacha oylada, bolalar bog`chasida va mulkchilik ko`rinishidan ka`tiy nazar, boshqa xil ta`lim tashkilotlarida olib boriladi.

Ikkinci-boshlangich ta`lim, ya`ni 1-4 sinf ukuvchilarini uz ichiga oladi va bunda ukish 6-7 yoshdan boshlanadi.

Uchinchi- umumiy ta`lim bunda ukuvchilar 5-9 siniflar doyrasida bilim va tarbiya beriladi.

Birinshi prezidentimiz I.A.Karimovning O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XXII sessiyasida so`zlagan nutqida ko`rsatib berdilar, ya`ni biz uz iste`dodli, fidoyi bolalarmiz, farzantlarimizga bilim va kasb chuqqirlarini zabit etish uchun qanot berishimiz kerak.

Mamlakatimizda «Sog`lom avlod uchun» keng ko`lamli chukur uylab chikilgan dastur xalk tomanidan mamnuniyat bilan qabul qilinib amalga oshirilmokda.

Chunki usib kelayodgan yosh avlod tarbiyalash, eng avvalo va asosan o`quv-tarbiya jarayonini mukammalligiga bog`liq.

Jismoniy tarbiyaning maksadi-o`quvchilar tanasidagi barcha a`zolarini sog`lom o`sishini ta`minlash, ularni aqliy va jismoniy mehnatga shuningdek, Vatan mudafaasiga taylorlashdir.

Abdulla Avloniy ta`kidlaganidek, «Tarbiya biz uchun yo hayot, yo momot, yo nojod, yo xoloqat, yo foloqatdir». Abdulla Avloniyning fikiricha, sog`lom fikir, yaxshi ohloq va ilm-ma`rifatga ega bulmoq uchun badanni tarbiya kilish zarurdir.

Vazifalari- sog`lomlashtirish, ta`lim berish, tarbiyalash vazifalarini hal kilish.

Jismoniy tarbiya qilishlarga katta ta`sir ko`rsatib salomatligini mustaxkamlaydi, ishslash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko`rishga yordam beradi.

Vositalari- jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari jismoniy mashqlar, tabiyatning sog`lomlashtirish kuchlari (suv, hova, quyosh), gigienik omillar (shaxsiy va jamoa gigienasi), kompleks dasturdagi har bir sinfda o`tiladigan mashq turlari (sport turlari) vosita bo`lib xisoblanadi.

Xarakatchanglik sifatlarini rivojlantirish hamda harakat-malaka va ko`nikmalarni urgatish uchun uqituvchi o`tgaziladigan sharoitni hisobga olgan xolda tanlab oladi.

Programmada ko`rsatilgan bilimlarni uquvchilar tomonidan tuliq egallash, jismoniy mashklarni foydali ekani, shaxsiy va jamoa gigienasi va gigienik qoydalariga rioya qilish. Bu vazifalarni hal qilish uchun uqutuvchi suhbat tariqasida, bilim beri orqali amalgalash kerak.

Jismoniy mashqlar gigienasi hakida tushuncha berish o`quvchilarda jismoniy tarbiya darisiga bo`lgan qiziqishni ortiradi va ongini ustiradi. Bu vazifa o`quvchilardan ko`p kuch sariflashni va imkoniyatlardan to`g`ri foydalanishni talab kiladi.

O`quvchilarga doimo jismoniy mashqni organizmga ta`siri to`g`risida, sog`likni mustaqqamlash ish qobiliyatini oshirishi to`g`risida tushuncha berib borish kerak.

1-BOB. UMUMIY TA`LIM MAKTABI O`QUVChILARINING JISMONIY TARBIYASI

«Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni biz pedagoglardan mактабда ishлash uchun jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligi, uning mazmuni, tashkil qilinishini, bolalarni harakatga o`ргатиш metodikasini bilishni talab qiladi».

Maktab yoshidagi bolalarda **jismoniy tarbiya** jarayonining maqsadi astasekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi.

O`quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida **umumiy va xususiy vazifalar** hal qilinadi.

Umumiy vazifalar – bilim berish, jisman tarbiyalash va sog`lomlashtirishdan iborat биљib, xususiyлari esa jismoniy tarbiyadan Davlat ta`lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi.

Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- 1) o`quvilar organizmining sog`ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;
- 2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo`lish uchun shu yoshga xos биљган jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko`nikmalarini rivojlantirish va keyinchalik kerak bo`ladiganlari bilan quollantirish;
- 4) o`quvchilarga jismoniy madaniyatga oid yangi bilimlarni berish;
- 5) o`quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullanishiga qiziqtirish va unga odatni shakllantirish;

6) o`quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalashdek vazifalarni hal qiladi.

Bu vazifalar maonaviy tarbiyaning elementlari hisoblangan axloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o`quvchilarni yoshini ulg`ayishi, jisman tayyorgarligiga qarab o`qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi va maktab yoshining quyidagi 3 xil guruhidagi taolim tarbiya ishlarida hal qilinadi.

Maktab yoshining 6 (7), (10) 11 yoshlilarda (1-4 sinflar) organizmi tabiiy rivojlanishida bo`ladi. Biz uni garmonik rivojlanishini yo`lga qo`yishimiz kerak bιzladi. Markaziy nerv tizimidagi boshqarish funksiyasi, harakat tayanch apparati faoliyati ishini, yurak-tomir, nafas olish organlari ishini yanada rivojlantirishga etibor beriladi, bulardan tashqari qomatni to`g`ri tuta bilishga o`rgatiladi. Bu jarayonga shaxsiy gigiena qoidalariga oid bilimlar qo`sib berish bilan tarbiya jarayoni yo`lga qo`yiladi.

12-15 yoshlilarda (5-9 sinflar) jismoniy mashqlar o`sayotgan yosh organizmga samarali tasir ko`rsatadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlanishiga quly imkoniyatlar ochilgan bo`ladi.

Jismoniy tarbiyaning *jismoniy bilimlar berish vazifasi* hayotda uchraydigan harakat malakalarini ratsional texnikasi bilan tanishtirish (gimnastika, engil atletika, sport o`yinlari, velosipedda yurish va sport taktikasi)ga oid oz bo`lsa ham nazariy tushuncha berishdir. Bu davrda bolalarni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testining talablari va normalarini topshirishga tayyorlash yo`lga qo`yiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish natijasida sport mahoratini oshayotganligini, jismoniy madaniyatni jamiyatdagi roli va ahamiyatini tushuntirish jarayoni yo`lga qo`yiladi. Asta sekinlik bilan tashkilotchilik qobiliyati takomillashtiriladi, musobaqa qoidalari o`zlashtiriladi, hakamlik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishga o`rgatish lozim bo`ladi.

16-18 yoshdagi umumtaolim maktabi, akademik, kasb-hunar litseylari va kollejlarning o`quvchilari organizmi yoshi ulg`aygan sari baquvvatlashadi.

Jismoniy tarbiya esa bu jarayonini yanada kuchaytirishga yo`naltiriladi. Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug`ullanish taolim tizimining shu yoshdagilarida ish qobiliyatini yaxshilash, asosiy harakat faoliyatları uchun chidamlilik zahiralarini oshirish, o`z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har tomonlama jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga eotiborni qaratadi.

Organizm o`sib borar ekan uning funksional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zahirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bishgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda ularning jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o`z-o`zini nazorat qilishi qoidalariga o`rgatish maqsadga muvofiq bishladи.

Jismoniy tarbiya vositalari. 6 (7)-(10)11 yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi uchun asosiy vosita qilib asosiy gimnastika, harakatli o`yinlar, rolikli kon`kida, velosipedda yurish, ekskursiya va sayohat hamda tabiat qo`ynida o`ynaladigan o`yinlar va jismoniy mashqlar olingan. Bu yoshdagilarda suzish, tennis bo`yicha muntazam mashg`ulotlar uyushtirish mumkin. Sog`ligi yomonlashgan bolalarga maxsus mashg`ulotlar – davolash gimnastikasi tarzidagi yoki maxsus tibbiy guruhga ajratilgan bolalar uchun alohida mashg`ulotlar yo`lga qo`yiladi.

16-18 yoshdagilar uchun jismoniy tarbiya vositasi qilib asosiy gimnastika (kichik yoshdagilarga nisbatan og`irroq mashqlar bilan), tanani boshqarish mashqlari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi mashqlari, to`siqlardan oshish, jamoa bishlib o`ynaladigan harakatli o`yinlar (osonlashtirilgan qoidada) va boshqalar olinadi. Bu yoshda sport o`yinlariga, gimnastika, engil atletika, rolikli kon`kida yurish, yugurishdek sport turlarida bolalar yuqori natijalariga erishishlari mumkin. bulardan tashqari ularda turistik poxodlar, piyoda yurish, krosslar hamda dalada o`ynaladigan va harbiylashtirilgan o`yinlar o`tkazilishi mumkin.

16-18 yoshdagilar uchun (litseylar) asosiy va sport gimnastikasi va boshqa sport turlari vosita bo`ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarligining ko`rsatkichlari «Alpomish» va «Barchinoy» kompleksi talablari va normalari darajasija bo`lishi lozim. Bulardan tashqari sayir va poxodlar uysushtirilishini tarbiya jarayonidagi samarasi katta bo`lishi mumkin.

1.1. O`quvchi jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari va mashg`ulot formalari

O`quvchilarning jismoniy tarbiyasining mashg`ulotlari mактабда *o`quv ishlari, sinfdan tashqari ishlar fizkul`tura sog`lomlashtirish ishlari, mактабдан tashqari muassasalarda va oilada quyidagi shakllarda:* «jismoniy tarbiya darsi», «darsgacha gimnastika», «fizkul`tura daqiqalari», «katta tanaffusdagi uysushtirilgan o`yinlar», «sport ko`ngil ochishlari (vaqt o`tkazish uchun)», «uzaytirilgan kunli maktablardagi jismoniy madaniyat mashg`ulotlari», «sport sektsiyalari», «bayramlari, musobaqalar «Quvnoqlar va zukkolar» uchrashuvlari, «Salomatlik kuni» vo h.k.dek o`ndan ortiq xil sinfdan tashqari ishlari tarzida tashkillanadi.

Mактабдан tashqari muassasalarda jismoniy tarbiya:

Bolalar, o`sмirlar sport maktablari, sport inshoatlari va suv havzalari, istirohat bog`lari, madaniyat uylari, madaniyat saroylari qoshidagi sport sektsiyalari, jismoniy tarbiya krujoklari, uy joy boshqarmalari, mahalla fuqarolari yig`ini tomonidan yo`lga qo`yilayotgan bolalar sport sektsiyalari va boshqalar tarzida sog`ligi, yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab ajratib olinib, turli yoshdagilar uchun muntazam ravishdagi mashg`ulotlar tashkillanadi.

O`zgarib turadigan tarkib bilan o`yinlar, oilaviy musobaqalar uloqtiruvchilar kuni, ommaviy krosslar (yuguruvchilar kuni), turli xil konkurslar o`tkaziladi.

Oilada jismoniy tarbiya uy sharoitida, dars tayyorlash paytidagi fizkul`tura minutlari, jismoniy tarbiyadan uyga berilgan vazifalarni bajarish, sport xarakteridagi mashqlar, oilaviy sayohatlar va jismoniy mashqlar bilan

mustaqil shug`ullanish mushg`ulotlari, o`yinlar, trenirovkalar sifatida uyushtiriladi.

1.2. O`rta maxsus hunar kasb litseylari umumta`lim mакtablarining o`quvchi yoshlarini harakatga o`rgatish va mashg`ulotlarda jismoniy sifatlarning rivojlantirish, ta`lim jarayonlarining printsiplari

Maktab yoshi harakatga o`rgatish uchun eng qulay yoshdır. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo`zg`olishiga ega bo`ladilar va shunga ko`ra harakatlarning shartli reflekslarini engil hosil bo`lishi bilan ajralib turadilar. 14-15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me`yoriga etadi. Maktabni tugallash davriga kelib o`quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo`ladigan. Bu o`z navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o`zlarining sog`ligini mustahkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo`llay oladilar.

Harakat o`rgatish shug`ullanuvchini jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini darajasiga qarab amalga oshiriladi.

Katta, o`rta, kichik yoshdagi o`quvchilarni harakatga o`rgatishda umumiy metodik printsiplarni qo`llashga alohida eotibor beriladi.

Onglilik va faollilik printsipiga muvofiq yildan yilga bolalar o`rgatilgan harakat faoliyati haqida bilimlarga ega bo`la borishlari, bajarilgan harakat nimaga faqat aynan shunday bajarilishi kerakligi, boshqacha bajarilsa qanday xatolar sodir bo`lishi mumkinligi haqida fikr yurita oladigan bo`lishlari lozim. Bu bilan ularning fikrlash doirasi kengayadi. Kichik yoshdagi jismlarni ko`rish orqali fikrlaydiganlarda hayotiy misollar bilan, jismoniy mashqning ahamiyati uni kundalik turmushda qo`llanilishi shug`ullanuvchini sog`ligi uchun ahamiyati va boshqalar haqida hayotiy misollar keltirilsa bas.

V-IX sinf o`quvchilariga nisbatan qiyin harakat malakalari beriladi. Bu jarayon o`rganilgan materiallarni ko`p marotaba qaytarish orqaligina amalga

oshirilishi, shundagina yuqori natijalar uchun ko`p ter va og`ir mashaqqatlar tortish kerakligi ularning ongiga singdiriladi. Bu yoshdagilar psixikasiga eotibor berish muhim ahamiyatga ega. Ular o`rganilayotgan harakat faoliyatini tezdagina egallab olishga urinadilar. Bu bilan ular xatolarga yo`l qo`yadilar. Shuning uchun harakat texnikasi ustida ishslash og`ir ekanligini alohida tushuntirish muhim ahamiyatga ega. Ularni harakatlarni o`zlashtirishda bir-biridan xatolar topishga majbur qilish, xatolarni ko`ra bilish, tahlilga o`rgatish va bo`lajak xatolarni oldini olishga zamin yaratadi. Qolaversa o`qitilgan mavzularni qaytarishda ularni guruhchalarga rahbarlik qilishga o`rgatishni hayotiy ahamiyati katta. Mustaqil fikrlashga e`tibor berish muhim ahamiyatga ega.

Yuqori sinf o`quvchilariga yangi adabiyotlar, sport taktikasi haqida tushunchalar, mustaqil shug`ullanishlari uchun maslahatlar berish maqsadga muvofiq bishladi.

Bajarib *ko`rsatish printsipi* o`quvchilarda o`sha harakatlar haqida aniq tushunchalar hosil qilishda muhim rol` o`ynaydi. Kichik va o`rta yoshdagilarda taqlid qilish refleksi juda rivojlangan bo`ladi. ular ko`rsatilgan harakatlarni aynan o`zini, nusxasini, tezda va butunligiga qaytara oladilar. Shuning uchun bu printsipiga rioya qilish o`qituvchidan alohida e`tiborni hamda o`quvchilar bajarayotgan mashqni ahamiyatini mukammal tushuntirish lozimligi talabini qo`yadi.

Yuqori sinf o`quvchilari turli xil tayyorgarliklarni o`tadilar, harakatlarni o`zları mustaqil kuzatib baholay olib malakalariga ega bo`lib qoladilar. Mashqlarni yaxshi bajaradiganlarini, yaxshi namoyish qila oladiganlarini tarbiyalash maqsadga muvofiq bo`lib, ulardan o`qituvchilar mashg`ulotlar paytida yordamchi sifatida foydalanishlari mumkin.

Harakatni bo`laklarga ajratish bilan o`rgatish va o`qitishni individuallashtirish printsipi – kichik maktab yoshdagilarga qo`llanganda ayrim harakatlarni ajratib olish va uni aniq bajarishi qiyinroq kechadi. Ular tez charchaydilar va tez tiklana oladilar. Ayniqsa bir xil harakatlar tez charchashni

tezlashtiradi. Bulardan tashqari tananing ayrim muskullarini ma`lum muddatga ushlab turish (statik holatdagi) mashqlari tez toldiradi va shuning uchun bunday mashqlarni qo'llashdan qochish lozim.

Birinchi sinfdan boshlaboq o`quvchilardan ayrim mashqlarni bajarish uchun bor imkoniyatlarni sarflashini talab qilish kerak bo`ladi. chunki ularning jismoniy tayyorgarligi va nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga katta eotiborni talab qiladi.

Muntazamlilik printsipli harakatga o`rgatish rejalashtirilgan materialni qator mashg`ulotlarda ko`proq qaytarish talabini qchuadi. Mavzu o`zlashtirilgandan so`ngina boshqa vazifaga o`tiladi. Kichik, o`rta va katta maktab yoshdagilar bir yoki bir necha darsni (yoki trenirovkani mashg`ulotini) qo`yib yuborishi, ularda tizimli qatnashmasligi, ta`lim jarayoniga salbiy ta`sir ko`rsatadi va o`zlashtirish jarayonini cho`zilishiga sabab bo`ladi.

Talablarni asta-sekinlk bilan oshirish printsipli harakatga o`rgatishda bajarilayotgan mashqni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish, yuklama me`yoriga nisbatan kerak bo`lgan talablarni qo`yish, nerv-muskul jarayonida qoordinatsion o`zgarishlar sodir bo`lishi bilan bog`liq qoidalarga rioya qilishni taqazo etadi. I-III sinflarda bajariladigan harakat turlarini tez-tez o`zgartirish maqsadga muvofiqdir. Mashq bajarayotganda zo`riqqan muskul navbatdagi muskullarga nisbatan dam berishi amaliyotdan maolum. Muskullarni 5-8 sek oshiq zo`riqqan holda tarang ushlab turish bu yoshdagilar uchun tavsiya etilmaydi. Mashqni bajarish va urinish oldidan o`quvchini ko`p kuttirish tavsiya qilinmaydi. Navbat kutish tik turishdan iborat bo`lmay asosiy harakatni bajarishda ishtirok etmaydigan boshqa muskul guruhlari uchun zo`riqish beradigan harakatlar bilan almashtirilishi, qorin, ko`krak, bel muskullarini rivojlantiradigan, normal nafas olish malakasini shakllantiradigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinishi ham mumkin.

Mashq usuliyatini o`smirlarga qo`llar ekanmiz diqqatni gavdani to`g`ri tuta bilish, ratsional ritmda nafas olish (ayniqsa yurish va yugurish mashqlari)ga qaratishimiz zarur. V-IX sinfdagilar ko`rganini ilib olish qobiliyatiga ega

bo`ladilar. Har bir harakatini tez o`rganadilar. Ularda ayniqsa engil atletika mashqlariga qiziqish katta bo`ladi. Mashqlarni bajarishda aynan o`sha mashqni nimasiga kuch sarf qilish yoki mashqdan so`ng mashqni bajarish uchun zo`riqgan muskulni bo`sashtirishni bilishga o`rgatish, chiroyli, yuqori darajali kuch sarflagandagidek harakatlarni bajarishga o`rgatish kerak bo`ladi.

Yuqori sinfdagi bolalarda jismoniy mashqlarni ko`proq kuch talab qiluvchilarini, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlanishiga olib keladiganlarini berish tavsiya qilinadi.

Harakatga o`rgatishning etaplari. Jismoniy tarbiya darsida jismoniy mashqlarga o`rgatish jarayoni harakatga o`rgatishning asosini tashkil qiladi. Rasm, ashula va boshqa darslarda bolalar diqqati juda aktiv bo`ladi. Jismoniy tarbiya darslarida ham mashqlarni o`zlashtirishda bolalar diqqatini yuqorida qayd qilingan darslardagidek bo`lishiga erishish kerak.

O`rgatishning boshlang`ich etapi. Mashqni bajarilishini boshlanishi bilanoq tushuntirishga, diqqat bilan eshitishga erishish, bajarilayotganni to`la tasavvur qilish, ijroni tahlili va uni bajarishga zo`r ishtiyoqni, intilishni paydo qilish lozimligi taolimning birlamchi etapini asosiy mazmunini tashkil etadi. Kichik yoshdagilarga iloji boricha o`yin tarzidagi harakatlarni yargatishni yo`lga qo`shish o`qitishning boshlang`ich etapni asosiy vazifasidir. Bolalarda o`sha faoliyatga kerak bo`lgan harakatni bajarmaslikka olib keladigan sabablarni ko`ra bilish, o`rgatishning samarali boshlanishiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi va o`qitishda yaxshi natija beradi.

O`smirlarga mashg`ulotlar paytida eng dastlabki bajarish ular uchun tanish sharoitda, tashqi qo`zg`atuvchisiz, chalg`ituvchilarsiz amalga oshirilishi muhim.

Professor Kasoyanovning yozishicha tajriba maktabining darsiga tajriba o`rgangani bir guruh nazoratchilar kelgan. Ófi ko`rgan o`qituvchi, bolalar yaxshi ko`rgan sport jihozlarida, bolalar uchun tanish bo`lgan mashqlardan foydalanib mashg`ulot o`tkazgan. Ajablanarlisi shu bo`lganki, o`quvchilar o`zlari dupperust avval bajargan mashqlarini bajarishda ham ancha qiyinlashgan. Darsda

qatnashayotgan nazoratchilar o`quvchilar uchun qo`sishimcha qo`zg`atuvchi bo`lgan, bu bilan o`quvchilarning bosh miya yarim sharlari po`stlog`ida yangi qo`zg`alish o`chog`i vujudga kelib mavjud shartli harakat reflekslarini normal o`tishiga to`sinq yuzaga kelganligi kuzatilgan.

Yuqori sinfdagilar harakatlarni birinchi ko`rishdanoq yaxshi bajarishlari mumkin. Bunga sabab ularning jismoniy tayyorgarligining yuqoriligi va uddalash qobiliyatlarini etarliligi sabab bo`lishi mumkin.

Harakatga o`rgatishda, o`rganilishi lozim bo`lgan mashqni dastlab muskul kuchni oz sarflab, harakatlarni sekinlashtirilib bajarish bilan o`rgatilsa material oson o`zlashtiriladi. Bir xil harakatni uzoq takrorlash harakatga o`rgatish samaradorligini pasaytiradi. Shuning uchun o`sha harakatga monand, bajarish texnikasi o`zlashtirilayotgan mashqga yaqin jismoniy mashqlar yoki harakatli o`yinlardan foydalanishning samarasi katta. Amaliy materiallarni o`zlashtirish o`z navbatida yangisini o`zlashtirishni osonlashtiradi. Uzunlikga sakrash, masofada tez yugurishni osonlashtiradi. Ammo mashg`ulotlar davomida bir mashg`ulotda, darsdan bir xil jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash bolalarda darsga qiziqishni so`ndiradi.

Yuqori natijalarga erishish uchun ayrim mashqlarni ko`p marotalab takrorlash zarur. Amaliyot shuni isbotladiki 60 m.ga IX sinf o`quvchisi 11,4sek. natijasidan 0,9 sekundga tushunturguncha 2 yilda maxsus mashqlar bilan qo`shganda 26km. yugurishi kerak ekan.

Mustahkamlash va takomillashtirish etapi harakatga o`rgatish jarayonida muhim ahamiyatga ega va bu jarayon o`quvchilarning yoshi xususiyatlari bilan bog`liq. O`zlashtirilgan harakat malakasi yarim sharlar po`stlog`ida hali chuqur iz qoldirmagan bo`ladi. Uni chuqurlashishi mustahkamlash hamda takomillashtirish etapida me`yoriga etadi. Hosil bo`lgan «iz» ma`lum davr o`tgandan so`ng ham eski malakani qaytadan tiklanishiga sababchi bo`lishi mumkin.

O`quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Kichik maktab yoshidagilarda jismoniy sifatlar rivojlanadi. Lekin bu rivojlanish ma`lum

yillarda ayrim sifatlarni oldinlab, maolumotlarini esa kechroq rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bunga yashash sharoiti, kun tartibi, jismoniy mehnat va qator boshqa ijtimoiy faktorlar sabab bo`ladi. Bundan tashqari yoshlar, o`smlilar va kichik yoshdagilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalanishi tabiiy ravishda o`zgarayotgan va rivojlanayotgan organizmning xususiyatlariga ham bog`liq.

Eng muhimi maqsadga muvofiq holda uyushtirilgan mashg`ulotlar harakat sifatlarini rivojlantirishda asosiy rolni o`ynaydi.

Harakatga o`rgatish bilan bu jarayon o`zaro uzviy bog`liq bo`lib quyidagilarga yo`naltirilgan:

1.Jismoniy sifatlar, turli xil yoshdagilarda, har xil rivojlangan bo`lib, harakat malakalarini egallashda muhim ahamiyatga ega. Ularni rivojlanishi organizmning funktsional qobiliyatini yaxshilaydi va kuchaytiradi.

2.Ayrim hollarda ma`lum yoshdagilarda uchraydigan jismoniy sifatlarini rivojlanmay qolishi yoki orqada qolishi o`zlashtirishni orqaga suradi.

3.Ayrim jismoniy sifatlarini esa normal rivojlanishini chetga burilishiga yo`l qo`ymaydi.

4.Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ortiqcha mehnat qilishga, energiya sarflashga yo`l bermaydi.

Sobiq Ittifoqning Fizkul`tura ilmiy tadqiqot institutlarining tadqiqotlari natijalariga qaraganda mакtabda faqat jismoniy tarbiya darsida shug`ullanishi bilan cheklangan bolalar bilan, shu yoshdag, o`sha sinfda engil atletika sektsiyasida shug`ullangan bolalar orasida jismoniy sifatlar rivojlanishida farq yuzaga keladi. 10 oylik mashqlar davomida sektsiyaga borganlarning kaftini stanvoy kuchi 4-6 va 8-10 kg bўлган. Faqat darsda shug`ullanganlarniki esa 2-3 va 4-6 bo`lgan xolos.

Demak, maxus yo`naltirilgan mashg`ulotlar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda katta rol o`ynaydi.

Kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlikni rivojlanantirishda o`sha sifatlar uchun mos, talabga javob beradigan mashqlar tanlab olinib, uning

meoyer, bolaning yoshi, jinsi hamda jismoniy tayyorgarligiga qarab berilsagina o`quvchilarni garmoniy tarbiyasini to`g`ri yo`lga qo`yish mumkin bo`lar ekan.

Harakatga o`rgatishda mashqlarni barcha jismoniy sifatlarga moslab tanlash va ulardan maqsadga muvofiq foydalanish bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin. Ayrim mashqlar bilan alohida jismoniy sifatlar ajaratib rivojlantirilishi mumkin. Akrobatikadagi oldinga dumbaloq oshish mashqi chaqqonlik va tanini boshqara olishni tarbiyalaydi, 30 metrga tez yugurish tezkorlikni va h.k. Shuning uchun biz ularni o`sha sifatini rivojlanishiga omil bo`ladi desak xato qilmagan bishlamiz. Lekin jismoniy mashqlarni bajartirish usuliyati orqali o`sha mashqni boshqa qator jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun vosita qilib foydalansa ham bo`ladi. Tennis to`pini bir maromda erga urib turishimiz oldniga chaqqonlikni tarbiyalasa, uni kuchliroq urib, so`ng ilib olishni mashq qilsak kuchni va harakat koordinatsiyasi tarbiyalanadi. Shu mashqni bajarish muhlatini 30-20 soniyaga cho`zsak (erga urib tursak) chidamlilik tarbiyalanadi. Bu bilan jismoniy mashqlarni maqsadli bajartirish metodikasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosiy omil rolini o`ynaydi. Ayrim jismoniy sifatlarni tarbiyalashga e`tibor beraylik:

Chaqqonlik I-IV sinf o`quvchilarida keyingi sinfdagilarga nisbatan oson rivojlanadi. Bu nerv jarayonidagi qo`zg`alish bilan tormozlanishni tez o`rin almasha olishiga bog`liq. Bizga maolumki, bu yoshdagilarda nerv almashinuv tez kechadi. Shuning uchun asosiy omil qilib mayda guruh olinadi. Harakatli o`yinlardagi bir xil reaktsiyalar kutilmaganda boshqa bir xili bilan qisqa vaqt ichida shirin almashadi. Masalan, «Kun va tun» o`yini chaqqonlik sifatini yaxshi rivojlantiradi.

O`smirlarda chaqqonlik boshqa harakat sifatlariga nisbatan ancha rivojlangan bo`ladi. Chunki ularda organizmni rivojlanishi suroati o`ta yuqori, ularga oldingi yoshdagilarga nisbatan og`irroq mashqlar tavsiya qilinadi. Tijrni irg`itib oyoqni ko`tarib uni ostida qarsak qilib ilib olish yoki 360° ga aylanib ilish, xilma-xil muvozanat saqlash mashqlari, tanish bo`lgan o`yinlarning

qiyinlashtirilgan variantlari qo'llaniladi. Chaqqonlikni tarbiyalashda sport o'yinlarining ahamiyati katta.

Katta yoshdagi maktab o'quvchilarida ko'proq gavdani boshqarish, to'siqlardan oshish, tayanish va osilishdek og'ir jismoniy mashqlar tanlanadi.

Tezlik. Kichik yoshdagilarda o'rta yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlangan bishladi. O'g'il bolalarda 8-10 yoshdan boshlab yaxshi rivojiana boshlaydi. 10 yoshga borganda bu sifatning zahirasi anchagina yuqori bo'ladi. Shu yillar mobaynida tezlikni o'rtacha ortishining me'yori boshqa yoshdagilarga nisbatan yuqori bishladi. Qizlarda bu qobiliyat bolalarnikiga nisbatan ozroqdir. Tezlikni rivojlanishi uchun ularga anchagina jismoniy mashqlar berish kerakki, ularning bosh miya po'stloq qismida tezlik markazlari paydo bo'lsin. Tezlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi. 7-8 yoshdagilarga ko'rish, ovoz signallariga o'z vaqtidayoq keskin javob beradigan, o'z o'rnini tez topib oladigan harakatli o'yinlar, erkin yugurish va hokazolar.

Qaysiki o'sha o'yinlarni o'ynashda tezkorlikka yo'naltirilgan vazifalar qo'yiladi. 3-4 sinflarda esa 20-40m. Masofani tez vaqt ichida bosib o'tish kerak bo'lgan o'yinlar tanlanadi.

O'smirlarda tezlik kichik yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlanadi, qizlarda esa uni teskarisi, 12 yoshdan boshlab bolalarga nisbatan rivojlanishning qiya chizig'i pastga tomon ketadi. Sababi ularda organizm yog` bosish jarayoniga beriladi, egiluvchanlik va moslanuvchanlik nisbatan susayadi. Nerv jarayonlarining kuchi, ta'sirchanligi ortib ketadi. 14 yoshga kelib tezlikning rivojlanishi aytarli susayadi. Bular uchun tez bajariladigan jismoniy mashqlar tanlab olinadi. Tanlangan mashqlar o'ta yuqori tezlik bilan bajariladigan mashqlar bishlishi shart. Lekin tezlik uchun mashqlarni har doim bir maromda, ko'p marotabalab, takrorlayverish ular organizmida shu tezlik uchun shartli refleks hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Unda tezlik rivojlanishi keskin susayadi.

Shuning uchun mashqni turli xil sharoitda, xilma xil tarzda berish tavsiya qilinadi. Bunga e'tiborsizlik tezlik refleksini hosil bo'lishiga, bir xil suroatdag'i tezlika namoyon qiladigan holatni yuzaga keltiradi. Ularga beriladigan mashq tezlik-kuch talab qiladigan bo'lsin. 5-6 sinflarda 6-9 etapli estafetalar tanlanadi.

Yoshlar va qizlar tezlikni rivojlantiradigan mashqlarga tez moslashadi. Qizlarda tezlik yoshlarnikiga nisbatan ancha past rivojlangan bo`ladi. Ular uchun xarakterli vosita qilib 80-100 metrga yugurish, estafetalardan fodalanish lozim.

Kuch imkoniyati kichik yoshdagilarda unchalik baland emas. S.I.Galpperin tajribasi natijasi 7-8 yoshdagi bolalar qo`li bilan 2,5 kg. kuchga ega ekanligini ko`rsatadi. Qizlarda esa bu sifat anchalik sust rivojlangandir. Ularni tezlik sarf qiladigan mashqlar bilan ko`p band qilmaslik kerak. *I-II-sinflarda jismoniy mashqlar asosan jihozsiz bajariladi. III-IV-sinflarda esa nisbatan ozgina yuk kuṭarib bajaradigan mashqlar tanlandi.* Rezina to`plar, gimnastika tayoqlari, engil otish bilan bajariladigan mashqlar qo`llaniladi. I-II-sinflarda asosan tanani to`g`ri tutish uchun qorin, ko`krak, bel yonbosh muskullarini rivojlantirishga asosiy e`tiborni qaratish kerak, chunki ularda tanani to`g`ri tuta bilish malakasi yaxshi rivojlanmagan bo`ladi.

O`rta maktab yoshdagilarda kuchni yaxshi rivojlangan ekanligini ko`rish mumkin. Muskullar asta-sekinlik bilan statik ishlar bajarishga moslasha boshlaydi. Qo`l muskullari, elka muskullari kuchi yaxshi rivojiana boshlaydi. Sport jihozlarida bajariladigan mashqlar ham qo`l keladi.

14-15 yoshdagi qizlarda jismoniy rivojlanish xamda jismoniy sifatlardan kuchni rivojlanishi bolalarga nisbatan orqada qolishi kuzatiladi.

Kuch uzoq vaqt davom etmaydigan, o`z kuchi bilan bajariladigan, tezlik-kuchi sarf qiluvchi intensiv mashqlar bilan, 5-6 sinflarda 1-2 kilogrammlı charm to`plarni irg`itish, ilish, kanatga tirmashib chiqish, og`irligi 2-3 kg. keladigan to`plarni uloqtirishdek mashqlar bilan rivojlantiriladi; 7-8 sinflarda shu mashqlar tezlik-kuch bilan bajarilishi orqali, individual xususiyatni hisobga olib, organizmga tushadigan jismoniy yukni ortishi orqali amalga oshiriladi.

Yuqori sinf o`quvchilarida esa og`ir yuk tashish, ko`tarish, uzunlikka, balandlikga sakrash, uloqtirish, tortishmachoq o`yinlari, kurash elementlarini o`rganish va boshqa qator jismoniy mashqlar bilan rivojlantiriladi. Kuch sifatini rivojlantirish ehtiyyotlikni talab qiladi. Chunki yosh organizmga hali balog`atga etmay turib bu mashqlarni yaxshi bajarish uchun imkoniyat kam bishladi.

Chidamlilik I-II sinf o`quvchilarida energiya sarf qilib bajariladigan jismoniy mashqlarni bajarishni uzoqroq davom ettirish orqali tarbiyalanadi. Harakatli o`yinlarni o`ynash ham bundan mustasno emas. Yoshi ulg`aygan sari bu sifat ham tabiiy rivojlanib boradi. Bolalarda qizlarga nisbatan bu sifat unchalik yaxshi rivojlanmaydi. *O`smirlarda chidamlilik* 300-400 metrga yugurishni yurish bilan almashtirib yoki o`sha masofani bir xil belgilangan suroatda yugurish (belgilangan vaqt ichida maolum masofani bosib o`tish)lar yoki velosipedda yurish, suzish kabi mashqlar orqali rivojlantirish tavsiya qilinadi.

VII-IX sinflarda ham shu mashqlar tezlikni ortirib bajarish orqali bajariladi. Harakatli o`yinlar, sport o`yinlari yuqori sinflarda bu sifatni rivojlantirish uchun vosita bўzladi.

Egiluvchanlik. Bu sifatni *rivojlantirishga eng qulay yosh kichik mакtab yoshidir*. Bunda muskullar, bo`g`inlar harakati katta yoshdagilarga nisbatan yaxshi bo`ladi. Shuning uchun ham bu yoshdagilarda harakatli o`yinlar orqali egiluvchanlikni rivojlantirish mumkin.

O`smirlarda bu xususiyat kichik yoshdagilarga nisbatan susaygan bo`ladi. Shuning uchun bularga jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar ko`proq berilishi kerak bўzladi. Ularga mashqlar berishda ehtiyyotlik zarur, chunki ular mashq ahamiyatini bilmay muskullarni keragidan ortiqcha zo`riqtirish orqali ularni cho`zib qo`yishi mumkin. Bu esa jarohatlanish va boshqalarga olib keladi.

Katta maktab yoshdagilarga iloji boricha ko`proq egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashg`ulotlar tashkillash lozim bўzladi.

II –BOB. Jismoniy tarbiyasining o`quv ishlari shakli

O`quv ishlari – o`quvchi jismoniy tarbiyasini tashkillashning asosiy shakli bўллиб, mакtab jismoniy tarbiya tarzida uyushtiriladi. **Dars – jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining tizimli shakli bo`lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontigentdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o`qitish jarayoni tushuniladi.**

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarning alohida shakli bo`lib u umumta`lim maktablari, akademik, kasb-hunar litseylari, Oliy o`quv yurtlari, kolledj, gimnaziya va boshqa o`quv muassasalardagi mashg`ulotlardan o`zining maqsadi va vazifalari bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkillanishini turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashg`ulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu ушналishida ma`lum natijalarga erishishni maqsad qilib qo`yish mumkin. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o`qitilgan (o`rgatilgan)ni va keyin o`qitiladigan mavzulari bir biri bilan harakatning ayrim yoki bo`laklari bilan albatta bog`lanishi va tuzilishi bilan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining xarakterli tomoni shundaki u maxsus tayyorgarlikka ega bo`lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontigent bilan bir necha yilga mo`ljallangan dastur asosida hamda ma`lum tizimga solingan jadval asosida tashkillanadi. Darslar umumiyligi jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo`lga qo`yish maqsadida o`tkaziladigan mashg`ulotlarning tizimli va nisbatan tejamli, samarali shaklidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarning boshqa tipik formalari o`zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan darslardan tubdan farqlanadi. Ko`pincha mashg`ulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to`ldiradi va uni xususiy va umumiyligi vazifalarini to`ldirishda qo`shimcha rol o`ynaydi. Lekin ular aholini fizkul`tura

bo`yicha ma`lum darajadagi talablarni to`la qondirib mustaqil ahamiyat kasb etadi.

2.1 Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo`yilgan talablar

Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o`quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog`liq. Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.

Jismoniy tarbiya darslari ta`lim berish (o`qitish), tarbiyalash va sog`lomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayonining *umumiyl vazifalaridan kelib chiqib*, har bir dars uchun aniq «Tanushtirish», «O`zlashtirish», «mustahkamlash», «Takomillashtirish»dek mazmunga ega bo`lgan *xususiy vazifalarni* qillyish va uni hal qilishni nazarda tutadi.

Ta`lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga, o`rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko`nikmalarni rivojlantirishga hamda o`rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo`llashga o`rgatishga yo`naltiriladi. Ta`lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o`quv materiallarini izchil va mustahkam o`rganishga olib keladi.

Ta`limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur vazifalar boshqa hillarini hal etish uchun esa bir darsning o`zi kifoy qiladi. Masalan, arqonga ma`lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma-ketligini bir darsning o`zida texnik jihatdan mukammal o`rganib olish mumkin emas. Bu umumiyl vazifa, buni hal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shug`ullanuvchini harakat koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o`zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o`zlashtirilayotgan harakatga o`xshash harakat zahirasiga ham bog`liq.

Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o`rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bishlib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi. Ta`limning vazifalari, yuqoridagilardan

tashqari o`quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog`liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to`g`ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan ham hal qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta`lim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar – e`tiborlilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomliligi, maqsadga intilishi, mustaqilligi va qiyinchildiklarni engishdagi qat`iyyati va boshqalarni qo`shib tarbiyalash talab qilinadi.

Sog`lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to`g`ri uyushtirish va o`tkazish tegishli kiyim bosh bilan shug`ullanishni, mashg`ulotlarning joylarida zaruriy sanitariya-gigiena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda o`tkazilishi, sog`lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi.

2.2. Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o`tkazishning usuliy asoslari

Jismoniy tarbiya darsining samarasini ko`pincha o`qituvchining tuzgan rejasini hayotiyligi, shug`ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshoatlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o`quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog`liq.

Darsning uyushtirilishining terminlanishi quyidagilarni:

1) tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) moddiy-texnik jihatdan taominlashni; 3) darsda o`quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to`g`ri tanlash orqali qayyilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

Darsni u`tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratish deganda jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog`lomlashtirish effektidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlarni tushuniladi.

Shunga katta mashg`ulotlarni o`tkazish joyining qatiyyan belgilangan tibbiy-gigienik normalarga muvofiqligiga erishish. Sport zali uchun havo

temperaturasi (eng maoquli) 14-16⁰S da ushlanishi. Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi. Aniqlanishicha, inson o`pkasida u tinch turgan holda havo ventilyatsiyasi almashishi minutiga 4 dan 6 1 atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport shuylari) organizmni havo yutishi 10 va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg`ulot joylarini toza havo bilan taominlashning ahamiyati muhim.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar) polni tozaligi doimiy diqqat va e`tiborni talab qiladi. Xar bir darsdan so`ng zal polini xo`llangan pol latta bilan namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg`ulotlar tugagandan so`ng esa shug`ullanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug`ullanuvchi sog`ligiga katta putr etkazadi, tanani, sport formalarini kirlanishiga sabab boshladi.

Darsni moddiy texnik taominlash deganda, darsning optimal zichligini taominlashga imkon beradigan, qo`yilgan kompleks vazifalarni to`laqonli hal qilish uchun garantiya beradigan, etarli darajadagi o`quv-tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg`ulot joyi nazarda tutilgan.

Oxirgi yillarda ko`pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o`qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko`pchilik o`quvchi shug`ullanishi mumkin bo`lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori effektli tashkiliy formasini vujudga kelishi, oxir oqibat mashg`ulotlar natijalarini oshishiga olib kelmoqda.

2.3. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg`ulotlarini sifatini belgilovchi to`rtta asosiy komponentning umumiyligida ifodalanadi. Bu elemenlar o`zaro uzviy bog`langan va darsning xarakterli **komponentlari** deb ataladi, ular:

a) *darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar.* Darsning mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bishlib, tarbiyalash, sog`lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda shug`ullanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo`lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqa maonoda dars mazmunining bir qirrasi xolos.

b) *tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog`liq bo`lgan o`quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri.* Bu komponent shug`ullanuvchini turli kishinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo`lib, ular: pedagogni eshitish, ko`rsatilayotgan mashqni e`tibor bilan kuzatish, harakat faoliyati orqali hosil bo`lgan tasavvurni ustida fikr yuritish, bajarilishi lozim bo`lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish, uni bajarish, shu harakatlarini nazarat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish, o`z hissiyotini va kayfiyatini nazarat qila olish, vujudga kelgan emotSIONallikni boshqarish va h.k.lardir. Shug`ullanuvchilarini dars vazifasini hal qilish bo`yicha barcha faoliyatlari dars mazmuni asosini tashkil qiladi.

v) *pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti buqlib,* quyidagicha holatlarda namoyon bishladi. Uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug`ullanuvchilarni doimiy nazaratda ushlash, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek shug`ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo`lgan yo`lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o`zining diqqat markazida ushlash va faoliyatlarini yuqnaltirish, boshqarish, nazarat qilishdek ta`lim-tarbiya jarayonida ijobjiy rol o`ynaydigan muhim asosiy holatlarni o`z ichiga oladi.

g) *shug`ullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashqlarni bajarishda sodir bishladigan fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o`zgarishlar* dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanadi. Malakalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o`zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi

va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo`ladigan yashirin (latent) davr darsning mazmunining to`rtinchi komponenti hisobiga sodir bishladi. Bunda o`qituvchi faoliyati va o`quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo`ladi. Rejalashtirilgan o`quv tarbiyaviy ishlarni sodir bo`lmoqdamni yoki yo`qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo`riqnomalar tayyorlanadi.

2.4. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog`liq masalalarining eng muhimi uni qanday tuzish masalasidir. Darsni tuzilish qonuniyatlari haqidagi gapirishdan avval uni qanday strukturaviy birliklardan tashkil topishini belgilab olish va aniqlash kerak bo`ladi. Avvaligi dars haqida yikr bildira etib uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va davomiyligiga qarab «dars sxemasi» atamasi qillanila boshlandi. Keiynchalik darsga qo`yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning me`yori (dozasi)ga qarab «dars rejasi» degan atamalar qo`llanildi. «Darsni strukturasi» degan atama birinchi marotaba V.V.Belinovich tomonidan (1939) qo`llanildi va o`rinli ravishda darsni tuzilishi deb to`g`ri nomlandi. Belinovich tuzilishi darsning vazifalari va jismoniy tarbiyani mazmuniga qarab belgilanishini uqtiradi. N.N.efremov (1959) birinchi marotaba «darsning tuzilishi» degan tushunchaga ta`rif berishga urindi va dars strukturasi deganda mashg`ulotni tarkibiy (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov) qismlarini o`zaro joylashishi va munosabatini nazarda tutdi xolos. K.A.Kuzminaning fikricha (1960) esa *darsning tuzilishi – bu uni qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsni har bir qismini davomiyligi* deb ta`rif berdi. Darsni tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda turlicha fikrlar mavjud. Lekin hozirgi kunda bu baxslarga chek qo`yilgan va darsni tuzilishini uch qisqli tarkibga ega deb qabul qilingan.

Dars tuzilishining loyihasi alohida, darslarni tuzishda foydalilaniladigan dars konspekti orqali ifodalanadi. Darsni tuzilishi o`qituvchini darslarga

mashqlarni oqilona tanlashga, materiallarni to`g`ri joylashtirish va darsdagi yuklamani me`yorini aniq belgilashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini belgilangan vazifa asosida izchil o`rganishni yo`lga qo`yadi. Dars uchun rejorashtirilgan vazifalarni hal qilishda qo`llaniladigan ta`limning usuliyatiga aniqlik kiritadi va uni qo`llash uchun darsning qismlari yoki ularning ayrim bo`laklaridan qanday foydalanish lozimligini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifalarni hal etish ko`pincha shug`ullanuvchilar organizmidan ma`lum darajadagi zo`riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyor bo`lishi kerak.

Buyuk rus olimi I.P.Pavlov organizmni qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo`lishi zarurligini uqtirib, mashqni asta-sekinlik bilan takrorlash ma`lum fiziologik qoidalarga asoslanishni taqazo etadi deb uqtirdi. Bu ko`rsatma o`qituvchi zimmasiga shug`ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni hal qilish darsning boshida emas ma`lum tayyorgarlikdan so`ng, mashg`ulotlarni, darslarni oxirida hal qilinishi lozimligini, shu mashg`ulotdagi asosiy vazifalarga shug`ullanuvchilarning organizmini uyushtirish, zarur kayfiyatni vujudga keltirish va belgilangan vazifalarni bajarishga, mashqni o`rganishga bo`lgan ishtiyoqni shakllanishini mashg`ulotlar davomida talab darajasiga ko`tarish lozimligiga to`xtaldi.

O`quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hal qilish ko`pincha shug`ullanuvchi zo`r berayotgan ya`ni uni faolligini oshgan davriga to`g`ri kelshligini amaliy ahamiyati katta. Ularning organizmi nisbatan katta ziqliqish va kuchli emotsional holatdan vazmin holatga birdan o`ta olmaydi. Shunga ko`ra darsni tuzishda xotirjam holatga o`tish va mashg`ulotlarni uyushtirilgan ravishda tugallash maqsadga muvofiq bo`ladi.

Xar bir dars uch qismli tarkibga ega ekanligi haqida yuqorida fikr bildirdik va ular **tayyorlov, asosiy va yakunlov** qismi deb nomlanadi.

1. Jismoniy tarbiya darsining *tayyorlov qismi* uchun 8-12 min vaqt sarflanadi. Boshlang`ich sinflarda esa 20 minutgacha bilish mumkin. iqlim sharoiti sovuq, issiq va h.klarga qarab sarflanayotgan vaqt biroz ko`paytirilishi mumkin. Tayyorlov qismi asosan darsning asosiy qismida beriladigan jismoniy yukka o`quvchi yoki shug`ullanuvchi organizmini funksional holatini tayyorlaydi. Organizmning funksional holatini darsning asosiy qismiga tayyorligi o`quvchini harakat koordinatsiyasining yaxshilanganligi, peshonada engil terlash yuzida qizillikni paydo bo`lishi o`quvchining harakat faolligini ortishi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emotsiyonal holatini ko`tarinkiliginu kuzatilishi orqali aniqlanadi. Uni tuzilishi darsda echiladigan pedagogik vazifalariga ko`ra «tashkiliy daqiqa» deb boshlanadigan qism bilan boshlanib, o`quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (5-sinfdan boshlab) raport qabul qilish salomlashishni o`z ichiga oladi va unga 1-1,5 minut vaqt sarflanadi. Tashkiliy daqiqadan so`ng lozim bo`lsa diqqat uchun mashqlar, darsni vazifasi yoki mavzusini e`lon qilish, qaddi-qomat uchun mashqlar, nafas olish ritmi, yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlashtirish, tana bo`g`inlari, muskullari uchun harakatda, o`quvchilarni to`xtatib, turli xil mashqlar bajartiriladi. Darsning tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo`lgan harakat faoliyati uchun «tayyorlov» va «yo`llanma beruvchi» mashqlar bilan tugallanadi.

2.Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi uchun 25-30 minutgacha (45 minutli darslarda) vaqt sarflanadi va o`qituvchi tomonidan tuzilgan dars stsenariyasi yoki uning reja-konspektiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat tandarti dasturidagi shu sinf uchun rejalashtirilgan yangi mashqlar uqtiriladi,yoki avvalgi sinflarda o`zlashtirilgan jismoniy mashqlar, harakat faoliyatlarini tanishtiriladi, o`zlashtiriladi, mustahkamlanib takomillashtiriladi. Darsning asosiy qismini tuzilishi uchun yagona «standart sxema» mavjud emas. darsning bu qismi uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va usuliyatlar, ulardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o`z ichiga oladi. Bundan

tashqari jismoniy tarbiyadan Davlat ta`lim standarti dasturining bo`limlari (gimnastika, engil atletika, suzish, kurash, sport o`yinlari, harakatli o`yinlar)ni o`quv materialini o`qitish o`zining uslubiy xususiyatlari bilan darsning asosiy qismini turlichcha tashkillash talabini qiziyadi. Darsning asosiy qismining talablarni hal qilish o`quvchilar faoliyatini guruhli, individual, frontal, uzluksizulab, aylanib yurib bajarish, kreystring usuliyatlari orqali maktab yoshidagi o`quvchilarning jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlarini e`tiborga olishni taqazo etadi.

Darsning bu qismida o`qituvchilarning yordamchilari-fizkul`tura faollarining ahamiyatini e`tirof etmay ilojimiz yo`q. Ular o`qituvchi tomonidan haftaning boshlanishida instruktiv mashg`ulotlar uchun to`planadilar va ularga darsning asosiy qismida alohida guruhlarda yo`riqchi vazifasini bajarish usuliyati o`qituvchi tomonidan o`rgatiladi.

3.Jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi dars uchun ajratilgan umumiy vaqtining 3-5 minuti sarflanadi. Unda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turli xil harakatli o`yinlar va estafetalar va jismoniy mashqlardan foydalilanadi. Darsning asosiy qismida ko`tarilgan emotsional holatni pasaytiruvchi va saf mashqlar bajartiriladi, dars yakunlanadi (o`quvchilar rag`batlantiriladi, lozim bo`lganlariga tanbehtar beriladi, 5-6 nafarigajori baho qo`yiladi), uyga vazifa uchun mashqlar tushuntiriladi va dars o`tkazilgan joy (sport maydoni, sport zali va boshqa)dan uyushgan holda kiyinish xonasiga kuzatish tashkillanadi. Boshlang`ich sinflarda o`tkazilgan mashg`ulotlardan so`ng o`quvchilarini, o`qituvchining o`zi kiyinish xonasiga kuzatib qo`yadi.

Turli xil yoshdagi o`quvchilar bilan o`tkazilgan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini taqqoslash natijalari tahlili birinchidan, qonuniy ravishda ularni bir-biridan farqlanishini ko`rsatdi. Ikkinchidan, jismoniy tarbiya darslarining bir xil yoshdagilar chegarasida o`tkazilgan asosiy qismlari darsning turiga bog`liq. Uchinchidan, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarini davomiyligini o`zgarishi o`quvchilarni yoshiga bog`liq. Boshlang`ich sinflarda darsning asosiy qismlari nisbatan bir xilda, ya`ni

tayyorlov va yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiylidan ozgina farqlanadi xolos. Yuqori sinflarda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiylidan keskin farq qiladi. Boshlang`ich sinflarda bolalar psixologiyasi va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy kuchining ozligi darsning asosiy qismida ularni organizmini va diqqatini oldinda turgan qiyin harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun kiip vaqt sarflashni talab qiladi. Bundan tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko`rsatish katta yoshdagilarga nisbatan sekin olib borilishi darsni qismlarida o`qituvchi tomonidan ko`p vaqt sarflashni taqazo etadi. Kichik yoshdagilarda yakunlov qismini asosiy qism hisobidan uzunroq bo`lishining, sababi navbatdagi darsga o`tishga oldindan tayyorlanish lozimligidan kelib chiqadi va shu bilan asoslanadi. O`rta va yuqori sinfga o`tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflangan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki o`quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi yuqori bo`ladi. Tushuntirish va ko`rsatish uchun kam vaqt sarflanadi, asosiy qismida o`quvchilar tomonidan katta hajmdagi yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko`ra tayyorlov asosiy yakunlov qismlarining turli xil yoshdagilari bilan o`quvchilar bilan o`tkazilishi turlicha va o`zlarining xususiyatlari bilan farqlanadi.

2.4. Jismoniy tarbiya darsida xatolar va ularni aniqlash va bartaraf etish usuliyati

Jismoniy tarbiya jarayonidagi mashg`ulotlar jumladan, maktab darslarida o`quvchilar tomonidan xatolar sodir bo`lishi kuzatiladi. Bunday xatolar *asosiy va asosiy bo`lmagan xatolar* deb guruhlanadi. *Asosiy xatolar deganda* o`rganilayotgan harakat faoliyati yoki jismoniy mashqning texnikasi asosida qo`yilgan xatolar, *acosiy bo`lmagan xatolar* esa harakat akti texnikasining zvenolari yoki detallarida sodir bo`lgan xatolar tushuniladi.

Ularni *sodir bo`lishining sabablari* turlicha: mashq texnikasini tushuntirishdagi e`tiborsizlik; mashq texnikasining asosi haqida to`la tasavvurga ega bo`lmaslik; mashqni yoki uni texnikasini tasavvuriga ega bo`la turib uni bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini va harakat koordinatsiyasi zahirasini kamligi; o`qituvchi tanlangan o`qitish uslubiyatini ta`lim jarayoni uchun mos emasligi va h.k.lar...

Ta`lim jarayonida sodir bo`lgan xatolarni aniqlash va ularni to`g`irlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shunga ko`ra eng avvalo harakat texnikasi tarkibidagi asosiy xatolar so`ng, asosiy bo`lmagan xatolar aniqlanadi va ular shu ketma-ketlikda to`g`rlanadi. Ta`lim jarayoni amaliyoti shundan guvohlik beradiki asosiy xatolarni to`g`rlanishi asosiy deb hisoblanmagan xatolarni o`z-o`zidan tuiq`rlanib ketishiga olib keladi. Demak, avval asosiy xatolar aniqlanadi va tuzatiladi, so`ngra ikkinchi darajali ya`ni harakat faoliyati texnikasining zvenolari va detallaridagi xatola tuzatiladi.

2.6. Jismoniy tarbiya darslarida o`quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyati

Umumiy ta`lim maktablari, kasb-hunar va akademik litseylar, gimnaziyalar, kollejlar, oliy o`quv yurtlari va boshqa ta`lim muassasalarida o`tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarida ishtirok etayotgan o`quvchilarning faoliyati boshqariladi.

O`quvchilar faoliyatini boshqarish deganda mashg`ulot davomida o`qituvchi rejasiga muvofiq jismoniy mashqlarni bajarishni tashkillash uslubiyatini tushunamiz.

Ta`lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya o`qituvchilari, *o`quvchilar faoliyatini jismoniy tarbiya darslarida birvarakayiga (frontal), uzluksiz-ulab, guruhchalarga ajratib, yakkama-yakka va aylanib yurib mashq bajarish uslubiyatlari orqali tashkillaydilar.*

1.O`quvchi faoliyatini tashkillashning frontal usuliyati deganda guruhdagi barcha o`quvchilarni birvarakayga o`qituvchi bilan birgalikda bir xil vazifani hal qilish uchun mashqni yoppasiga bajarishi tushuniladi. Bu

uslubiyatning afzalligi mashqni bajarish uchun barcha o`quvchilarni teng qamrab olinishidir va ularni birvarakayiga band qilishi bo`lib, dars (mashg`ulot)da yuqori zichlikka erishiladi hamda yuklamani suoati, intensivligi va me`yori barcha uchun bir bo`lishligidadir. Bu uslubiyatdan asosan darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida, yangi materialni o`zlashtirish, takomillashtirish dasrlarida, ko`proq kichik yoshdagi o`quvchilar bilan mashg`ulotlarda foydalilanildi.

2.O`quvchi faoliyatini uzluksiz-ulab tashkillash usuliyati. Mashqni bajarish navbatini tushuntirishlarsiz, uslubiy ko`rsatmalarni harakatni bajarish ritmiga moslab, xatolarni tuzatish uchun guruhni to`xtatmay, yuqori zichlikka erishish maqsadida harakat faoliyatini to`la bajarish tarzida namoyon bo`ladi. Bu uslubiyatning afzalligi yuklama me`yorini, uni hajmini, intensivligini guruhdagi barcha o`quvchi uchun (jismoniy tayyorgarligidan qatoiy nazar) bir xilda bo`lishligiga erishishdir. Bu bilan sinf, guruh o`quvchilari umumiyligi jismoniy tayyorgarligini baholash, ayniqsa, o`quvchilarning o`zlari uchun tengdoshlariga nisbatan o`z harakat imkoniyatlari darajasini taqqoslash, solishtirish imkoniyati yaratiladi. Asosan darsning tayyorlov, yakunlov qismlari hamda yangi materialni o`zlashtirish boshlangan darsning asosiy qismida ko`proq foydalilanildi.

3.O`quv guruhi (sinf)ni guruhlarga ajratish usuliyatining mazmuni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo`yilgan vazifalarni turli-tumanligi, uni hal qilish uchun lozim bo`lgan jihozlarni hisobga olish bilan, ko`p sonli o`quvchilar guruhini mayda, kichik guruhlarga ajratishdir. U uslubiyatdan asosan darsning asosiy qismida foydalilanildi. O`quvchi faoliyatini tashkillash, guruhalarga ajratish uslubiyati ta`lim jarayonida jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib shug`ullanish imkoniyatini yaratadi. Bu o`z navbatida o`qitish jarayonini kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatini hisobga olishdek afzalliklarni vujudga keltiradi va ta`lim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqt ni tejaydi. Har bir guruh o`qituvchi topshirig`i bilan mustaqil, alohida vazifani hal qilishga yo`naltiriladi. Bu uslubiyat har bir guruh

uchun rahbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mavzuni texnikasidan xabardor, guruhcha faolini tayyorlashni o`qituvchi zimmasiga yuklaydi.

4.O`quvchi faoliyatini yakkama-yakka tashkillash uslubiyatidan asosan o`quv yilining, o`quv choragining, Davlat standarti dasturidagi bo`limlarning o`qitib bo`lingan mavzularini takrorlash darslarida foydalaniladi. O`quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkillash o`quvchilardan texnik jihatdan ma`lum nazariy va amaliy bilimlarga ega bo`lishni, o`z-o`zini va guruhdoshini havfisizligini ta`minlay bilish, mashqni ko`rsata olish va eng asosiysi o`zlashtirilayotgan, tanishtirilayotgan, mustahkalanayotgan va takomillashtirilayotgan o`quv materiali, o`quvchilar uchun oldindan o`rgatilgan mashq texnikasi tanish material bo`lishi shart. Qolaversa ayrim darslarda har bir o`quvchi uchun o`quv yilida o`zlashtirib ulgurmagan mavzular yoki mashqlaridan vazifalar beriladi. Bu usuliyatdan asosan o`rta va katta maktab yoshdagi o`quvchilar bilan o`tkazilgan darslarda foydalanish tavsiya qilinadi.

5.O`quvchi faoliyatini aylanib yurib mashq bajarish usuliyati orqali tashkillash asosan yuqori sinf o`quvchilari bilan, rejalashtirilgan o`quv materiali o`rganib ulgurgandan so`ng, mashqdan-mashqga o`tish, o`qituvchining buyrug`i (signali), signalisiz mashqni bajargandan so`ng o`rin almashtirish maqsadida boshqa jihozga o`tish tarzida tashkillanadi. Bu usuliyatning samaraliligi shundaki, vaqt tejaladi, o`quvchilarning barchasi birvarakayiga band bo`ladi, ularda mustaqil shug`ullanishga ehtiyoj va instruktorlik malakalari shakllanadi. Bu usuliyatning «Kreystring» deb ataladigan to`rt xil ko`rinishi mavjud.

2.7. Jismoniy tarbiya darsida mustaqil malakalarini shakllantirish

O`quvchilarni mustaqil ishlashi mashg`ulotlarni tashkillashning alohida shakli sifatida ham, belgilangan vazifalarni hal qilish uchun o`quvchi faoliyatini tashkillash ususliyati tarzida ham ko`zga ko`rinishi mumkin. Mustaqil ishlashni shug`ullanishning asosiy va xususiy maqsadi mashg`ulotlarda o`quvchilarni mustaqil shug`ullantirilishini tarbiyalash.

O`quvchining faoliyatidagi mustaqil ishslash malakasining dastlabki belgilari, tashqaridan yordamsiz yoki ahamiyatsiz darajadagi yordam bilan ishlashi orqali namoyon bishladi.

O`quvchining mustaqilligining darajasi uni yoshiga xos anglashi imkoniyatlari va o`quv materialining mazmuniga bog`liq.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda mustaqillik birinchi navbatda taqlid qilish va uni qaytarish tarzida namoyon bishladi. O`rta va katta maktab yoshida mustaqil ish quyidagicha olib boriladi: 1) bilimning turli xil manbalari–jismoniy tarbiyaning darsliklari, o`quv va ko`rgazmali qurollaridan foydalanish bilan; 2) amaliy o`quv materiali–vazifalar ko`rsatilgan o`quv kartochkalari, buyurtma qilingan mashqlar, o`rganishni nazorati-kartochkalari, dasturni o`rgatuvchi algoritmlar printsipi asosida tuzilgan vazifalar asosida va boshqalar.

O`quvchilarni o`quv va *ko`rgazmali qurollarni o`rganish orqali* mustaqil ishlari ular tomonidan tekst matnini, ko`rgazmali qurolda ifodalangan mazmunni o`rgangandan so`ng o`qituvchini bilimlar nazorati dasturidagi tanlab olingan savollarga va uning turli variantlariga bergan javoblari tarzida namoyon bo`ladi.

O`quv vazifa kartochkasida (oldin o`zlashtirilgan harakat faoliyatlarini mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyoragarlik uchun), har bir shug`ullanuvchini bitta dars (yoki bir necha dars) davomida jismoniy mashqlar sanalgan bo`ladi. Kartochkalar bo`yicha muvaffaqiyatli ishslash faqat o`qituvchi bilan o`quvchilarni bir-birlarini to`la tushunishlari va yaxshi moddiy texnik bazani mavjud bilishligi orqali amalga oshiriladi xolos. Bu o`quvchilarga bir-biriga xalaqit bermay, o`zini navbatini u yoki bu snaryadda kutmay bajarish imkonini beradi.

Buyurtma tarzidagi mashqlar – mashq-buyurtmaning maonosi shundan iboratki, shug`ullanuvchilarga xar tomonlamalilik, maolum darajadagi xushyorlik, o`ziga ishonishdek xislatlarni namoyon qilish talabini qo`yadigan harakatlar (mashqlar) tavsiya qilinadi.

Nazorat qilib taolim beradigan topshiriqlar orqali ko`rsatma, vazifa berib darsning vazifasini hisobga olish bilan o`quvchilarni mustaqil ijodiy

faoliyatga yo`naltiriladi. Bunday topshiriqlar har bir sinf, dars, ta`lim etapi uchun ishlab chiqiladi. *Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi nazorat-taolim topshiriqlarining xillari qo`llaniladi*: a)harakat malakalari va ko`nikmalarini shakllantirish bo`yicha; b)umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo`yicha; v)harakat faoliyatining tashkillashni ratsional shakllarini anglab olish shuylar va musobaqalarda individual va guruhlar bilan bajariladigan mashqlarda taktik usullarni maqsadga muvofiq qo`llash orqali.

Topshiriqning birinchi qismi taolim yo`nalishiga ega (masalan, chigal yozish uchun tavsiya qilingan poyma-poy, chala mashqlardan ularni ketma-ketligiga rioya qilib kospleks tuzish), ikkinchi qismi-nazorat yo`nalishi (masalan, tuzilgan kompleks bo`yicha sinf bilan chigal yozish o`tkazish).

Algoritm tipidagi taolim programmasi asta-sekinlik bilan qiyinligi oshiriladigan, bir-biri bilan o`zaro bog`liq komplekslarni va sekin-astalik bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli o`zlashtirishga yo`naltirilgan o`quv vazifalarini o`z ichiga oladi. Kompleks 5-6 seriyadan iborat o`quv vazifalaridan iborat. Birinchi seriyada o`zlashtirilishi kerak bo`lgan harakat faoliyatini egallash uchun o`quvchilar jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga yo`naltirilgan mashqlarni o`z ichiga oladi. Ikkinchisi-o`rganilayotgan harakat faoliyatidagi dastlabki holatni (yoki asosiy elementni) o`zlashtirish uchun mashq beriladi. Uchinchi-o`zlashtirilishi lozim bishgan harakatni bajarilishini taominlovchi mashq beriladi va uni yordami bilan faoliyat o`zlashtiriladi. To`rtinchi va beshinchi seriya- harakat faoliyati texnikaini ayrim qismlari (elementlari)ni o`zlashtirilishi bilan bog`liq mashqlarni, oltinchi seriya-texnikani takomillashtirishga yo`naltirilgan mashqlarni o`z ichiga oladi.

O`quvchilarni mustaqil ishga tayyorlashda bajarilishi lozim bishgan mustaqil faoliyatning hajmi, undan kelib chiqadigan maqsad nimadan iboratligiga aniqlik kiritiladi, shuningdek, mashq texnikasini bajarish (agar texnika ularga tanish bo`lmasa) yaoni o`quvchilarni bajarishi lozim bishgan vazifa haqida tushuntirishlar qilinishi lozim bo`ladi.

Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarilayotganining asosiy nazrat vositasi, o`quvchilarni harakat faoliyati va ularning javoblaridir, shuningdek ularning javoblarini to`g`riliqi, xatolarining soni va xarakteri haqidagi o`qituvchining analistik faoliyatidir.

Darsda o`quvchilarni mustaqil faoliyati bo`yicha pedagogik zo`r berishning mantiqiy yakuni, ularning yutuq va kamchiliklarini aniqlash haqida o`tkaziladigan muhokamadir. Unda dars, o`quvchi, o`qituvchi faoliyati mukammal tahlil qilinadi va o`quv faoliyatlarining xarakteri va to`g`rilingiga baho beriladi. o`quvchilarning mustaqil ishini samaradorligini oshirish uchun o`quv jarayonining tashqi tomoni bilan birga qatorda ichki tomonining teskari aloqasini yo`lga qo`yilishi ya`ni o`qituvchining o`zi mustaqil ishi natijalariga ko`ra olgan, egallagan, o`zlashtirgan bilimlari haqida maolumotining ahamiyati katta.

Mustaqil ish paytida ichki aloqa va uni teskarisini yuzaga keltirishning imkoniyati o`z-o`zini nazorat va o`zini-o`zi tekshirish orqali yo`lga qo`yilsa natija kutilgandek bishladi.

O`z-o`zini nazorat qilish malakasini rivojlanganligi darajasining ko`rsatgichi jismoniy mashqlarni bajarishda va pedagog tomonidan qo`yilgan vazifaning natijasini o`quvchi tomonidan mustaqil muvofiqlashtira olishi qobiliyati orqali namoyon qiladi. O`qituvchining o`zini, o`z faoliyati bo`yicha kamchiliklari va yutuqlari hamda o`zining ijobjiy tomonlari haqidagi fikrining mavjudli, shular haqida suhbat, baxs, munozaraga maxtalligini tarbiya jarayonidagi mohiyati beqiyosdir.

O`z faoliyatiga tuzatishlar kiritish olishi, uni to`g`ri yoki noto`g`riliqi haqida o`ziga baho bera olshi jismoniy tarbiya darsida yoki jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarida o`qituvchining o`z o`quvchilariga mustaqil ishslash malakasini bergenligidan dalolatdir. Bu malakanib berish butun dars davomida emas, uni bir bo`lagi yoki qismida ham davom ettirilishi tarbiya jarayonining samarasiga tag zamin (poydevor)dir.

Jismoniy tarbiya darsiga quyidagi talabalar quyiladi:

-jismoniy tarbiya darslari muayyan umumiylari va xususiy vazifalarga ega bo`lishi; umumiylari vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa alohida olingan bir dars mobaynida hal qilinishi; dars usuliy tomondan va tarbiyaviy jihatdan to`g`ri tashkil qilinishi; oldingi o`qitilgan materiallarni mashg`ulotlarda izchil davom ettirish va ayni paytda ular yaxlit tugallangan, muayyan darajada bo`lg`usi darsning vazifasi va mazmuni bilan bog`lanishi; o`quvchilarning tarkibi, ularning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog`likni mustahkamlash, qaddi qomatni shakllantirishdek tarbiyalash uchun yordam beruvchi mashqlar va o`yinlarni to`g`ri tanlash; darsni o`quvchilar uchun qiziqarliligi ularni harakat faoliyatga da`vat ettishi; jismoniy tarbiya darsi o`quv kuni tarkibidagi boshqa darslar bilan muvofiq, uzviy olib borilishidek talablar jismoniy tarbiya darsining asosiy talablaridir.

III-BOB. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifalariga ko`ra klassifikatsiyasi

Jismoniy tarbiya darslari uni tashkillash xarakteriga ko`ra, darsdagi tarbiya yoki taolimning yo`nalishiga ko`ra, darsga qo`yilgan pedagogik vazifalariga ko`ra klassifikatsiyalanadi. Biz darsning pedagogik vazifalariga ko`ra klassifikatsiyasiga to`xtalishni lozim topdik. Ular: «Kirish», «Yangi materialni o`zlashtirish», «Aralash», «Mustahkamlash va takomillashtirish», «Yakuniy darslar» deb xillanadi.

1. Kirish darslari o`quv yilining, o`quv choraklarining birinchi, shuningdek, o`quv choragi uchun rejorashtirilgan dasturning yangi bo`limi yoki mavzularini boshlanishidagi darslar. Bunday darslar o`zining mazmuni va tuzilishiga ko`ra, an`anaviy darslardan biroz farqlanadi. Ular ma`ruza, suhbat, o`zaro muloqat tarzida tashkillanishi mumkin. O`qituvchi o`quvchilarga o`quv yili, o`quv choraklari uchun jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturi bo`limlari bo`yicha hal qilinadigan umumiylari vazifalar, har bir o`quvchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda vazifalar va ularning mazmuni

bilan o`quvchilarni tanishtiradi, lozim bo`lgan talablarni qillyadi. Kirish darslari yangi o`quv materialini tanishtirish vazifasini ham hal qilishi mumkin.

Kirish darslari o`zini tuzilishiga ko`ra xillanishidan tashqari quyidagi elementlarni o`z ichiga oladi: 1.O`quvchilar diqqatini yig`ish. 2.Yil uchun o`quv ishlarini vazifalari va mazmuni bilan tanishtirish. 3.Sinf fizkul`tura tashkilotchisini saylash. 4.Uyga vazifa.

Kirish darslarining qayd qilingan elementlari turli xil yoshdagi o`quvchilar bilan turlicha tashkillanadi.

2.Yangi materialni o`zlashtirish darslari mazmunan darsning xilini atalishiga mos tushib, faqat dasturning yangi mavzulariniga o`zida mujassamlashtirgan bishladi, o`zidan oldingi turkum darslari nihoyasi bilan bog`lanadi va o`zining quyidagi asosiy elementlaridan tarkib topadi: 1. O`quvchilarni diqqatini yig`ish. 2. Organizmni tayyorlash(umumiyl chigal yozish). 3. Qoidalar, harakat texnikasi va taktikasini o`zlashtirish. 4. Yuklamni ozaytirish. 5. Darsni yakunlash va uyga vazifa.

Qayd qilinganlardan tashqari boshqa elementlar ham mavjud lekin ular o`zlashtirish darslarining tipik tuzilishiga aytarli darajada taosir ko`rsatmaydi.

Darsning ushbu xilini asosiy xususiyati faqat yangi materialni o`qitilishida bo`lib, o`qituvchi va o`quvchilar uchun belgilangan talablarni qo`yadi. Bu talablar darsni amaliy ahamiyati, uning hayotiy-zaruriy harakat malakalari bilan boyligi va ular bilan bog`liqligi, o`quvchilar uchun qiziqarliligi, ularni faolligini oshira olishligi tarzida namoyon bishladi.

3. Aralash darslar – pedagogik vazifasiga ko`ra dars xillarining boshqa turlaridan farqli o`laroq jismoniy tarbiya o`qituvchilari tomonidan amalda ko`proq foydalaniladi. O`z mazmuniga kishra bu darslar taolim jarayonining tanishtirish, o`zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirish etaplarining mazmunini shz ichiga oladi va har bir dars (yoki mashg`ulot)da ham yangi o`zlashtirilmagan, yoki oldin o`zlashtirilgan, mustahkam-langان, takomillashtirilgan materialni o`qitadi. Bunday darslarda yangi material bilan va o`rganilganlarni bajarish, takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi.

Darsning asosiy qismida mashqlarning bir turiga xos yangi materialni berish va unga o`qitish uchun nisbatan ko`proq vaqt ajratilishi lozim.

Aralash darslar o`zining quyidagi tarkibiy elementlaridan tashkil topadi: 1.O`quvchilarning diqqatini uyushtirish. 2.Organizmni tayyorlash (umumiyl va maxsu chigal yozish). 3.Yangi materialni o`zlashtirish. 4.O`rganilgan harakat faoliyatini takrorlash (mustahkamlash) va takomillashtirish. 5.Yuklamani pasaytirish. 6. Darsni yakunlash va uyga vazifa.

Boshlang`ich sinflarda darsning elementlarini o`zaro munosabati o`rta yoshdagilar, ayniqsa katta maktab yoshidagilardagi nisbatan bir maromda. Chunki «diqqatni yig`ish», «yuklamani pasaytirish», «darsni yakuni va uyga vazifa berish» kichik maktab yoshidagilarda ko`proq vaqtini oladi. Qolaversa bu yoshdagilar safda va boshqa jixozlar bilan mashqlarni bajarish uchun ko`p vaqt sarflaydilar. Shunga ko`ra darsning bu xilini asosiy qismida ayrim xollarda 7-10 daqiqa atrofida vaqt sarflanishi mumkin. Beshinchi sinflarga borib dars elementlarining munosabati nisbatan tenglashadi, 7- va ayniqsa 9-sinflarda dars elementlari uchun ajratilgan vaqtning munosabati keskin farqlanadi. Ayrim elementlarga juda qisqa vaqt ketsa ayrimlariga esa aytarli ko`p vaqt sarflanadi. Darsning xiliga qarab bir-biri bilan o`zaro bog`langan turli xildagi dars elementlaridan foydalanish mumkin.

4. *Mutahkamlash va takomillashtirish darslari* – kirish, yangi materialni o`zlashtirish darslaridan so`ng asosan harakat texnikasining asosi o`zlashtirib bishlingandan shuning, shiganilgan mashqlarni mukammal bajarish maqsadida tashkillanadi. Takomillashtirish darslari o`z ichiga pedagogik vazifasiga kishra mustaxkamlash va o`zlashtirilganni takomillashtirish dars xillarining mazmunini mujassamlashtiradi. Takomillashtirish darslarida asosiy eotibor mashqlarni bajarish orqali hosil bishlgan harakat malakalarini ko`nikmaga aylantirish, mashqni bajarish taomilini topish, individ uchun harakat texnikasini moslashtirishni, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni shz oldiga maqsad qilib qillyadi. Darslarning pedagogik vazifasiga ko`ra qayd qilingan xili trenirovka mashg`ulotlari tarzida uyushtiriladi. Darsning bu xili o`zida quyidagi

tipik elementlarni mujassamlashtirishi mumkin: 1.O`quvchilar diqqatini tashkillash. 2.Organizmni tayyorlash (maxsus chigal yozish). 3.Harakat texnikasi va taktikasini mustahkamlash va takomillashtirish. 4.Yuklamani pasaytirish. 5.Darsni yakunlash va uyga vazifa berish.

5. *Yakunlash darslari* – o`z mazmuniga va pedagogik vazifasi nuqtai nazaridan xillanayotgan darslardan butunlay farqlanadi. Bu darslar davomida o`quv yili, o`quv choragi, dastur materialini o`zlashtirish uchun o`tkazilgan turkum darslarga yakun yasaladi.

Yakun o`quvchilarning bilimlari, egallagan harakat malakalari va ko`nikmalarini baholash tarzida amalga oshiriladi. Bunday darslar o`quv choraklarining oxirgi yoki dastur materialning bo`limlarini yakuni, o`qitilayotgan material uchun foydalanilgan darslar turkumini tugallanishidan siqng hamda o`quv yilining oxirgi darslari sifatida tashkillanadi. Yakunlov darslari oldindan rejalashtiriladi. Bu darslarga o`quvchilar o`zlarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining ko`rsatkichlarini yakuniy hisoboti bilan qatnashadilar. Hozirgi kunda darsning bu xilini ota-onalar ishtirokida o`tkazish odatga aylantiriladi. Darsning bu xili faqat o`quv tarbiya jarayoni uchun yakun bo`lib qolmay, eng avvalo o`qituvchi, o`quvchi va ota-onalar uchun ham yakuniydir. Darsning bu xili ham yuqorida qayd qilingan o`zining tashkiliy tuzilmasining qismlaridan tashqari har bir qismning tarkibiy elementlariga ega.

Jismoniy tarbiya darslarini yuqorida qayd qilingan pedagogik vazifalariga kacha xillashdan tashqari ularni tashkillash xarakteriga qarab ham xillanadi. Ular: 1.Aktsentli (urg`uli) darslar. 2.Aralash darslar. 3.Kompleksli darslar.

1.*Aktsentli darslar* o`z mazmuniga ko`ra o`quv dasturining alohida ajratilgan bo`limi bo`yicha (gimnastika, engil atletika, voleybol, basketbol va h.k.lardek darslar tarzida) uyuştiliriladi. Darsda o`qitish jarayoni faqat shu bo`lim materialini shzlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishga

yo`naltiriladi. Dars qismlarining tarkibiy elementlari ham shu boshlim materialidan iborat boshlishi shart.

2. Aralash darslar o`zining mazmunida o`quv dasturining tarkibidagi bir necha bo`lim materialini o`qitishni ham yangi o`zlashtirilmagan, ham o`zlashtirilib, takomillashtiriladigan materialni o`qitishga aralash dars deyiladi. O`quvchilar bir necha guruhlarga ajralib, dars davomida o`zlashtirib ulgurilmagan mavzular ustida ishlaydilar.

3. Kompleksli darslarning mazmuni o`quv dasturining turli xil bo`limlari bo`yicha u yoki bu jismoniy sifatni tarbiyalash yoki pedagogik vazifalariga kishra tanishtirish, shzlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishni maqsad qilib, bir darsning shzida bir necha mavzu (voleybol, engil atletika, suzish, gimnastika va h.k.lar) o`qitiladi.

3.1. Darsning umumiyligi va motor (harakatga soluvchi) zichligi

Darsning samaradorligining ko`rsatkichlaridan biri uning zichligidir. Darsni zichligini bir butun yoki uni qismlarining o`zini alohida aniqlash mumkin. Bu darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida ishni tashkil qilishning sharoitini bir xil emasligi bilan bog`liq. Dars yoki uning qismlari uchun sarflangan vaqt 100% deb qabul qilinadi.

Umumiyligi (pedagogik) va motor (harakatga solish) zichligi deb dars zichligi ikki xilga ajratiladi.

Darsning umumiyligi – bu darsni umumiyligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan. boshqachasiga aytganda darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi. Pedagogika nuqtai nazaridan maqsadga muvofiq deb hisoblangan quyidagi tadbirlar darsning umumiyligi zichligining komponentlar hisoblanadi (V.F.Novoselskiy, 1989).

1)o`quvchilarni uyushtirish, uygaga vazifani tekshirish, darsga vazifa qillyish;

- 2)nazariy maolumotni berish va mustahkamlash;
- 3)umumiyl rivojlantiruvchi mashqlarni o`tkazish;
- 4)instruktani o`tkazish, boshqarish, korrektsiyalash (xatolarni tuzatish), yordam, havfsizlikni oldini olish;
- 5)jihozlarni tayyorlash va yig`ishtirish, o`quvchilarni darsda lozim bo`lgan darajada o`rin almashtirish;
- 6)jismoniy mashqlarni texnikasini o`zlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 7)o`quvchilarni usuliyatlar nuqtai nazarida tayyorlash, mustaqil shug`ullanishni uddalashga o`rgatish, tashkilotchilik malakalarini berish;
- 8)o`quvchilarni dalil keltirib quvvatlamoq;
- 9)mashqlarni kىrsatishda ko`rgazmali qurollar, texnik vositalar, mashqlarni ko`rsatib berish;
- 10)pedagogik nazorat;
- 11)darsda tarbiyaviy ish;
- 12)yakun yasash, muskullarni bo`sashtiradigan mashqlarni bajarish, uyga vazifa tayinlash.

Darsning umumiyl zichligini (UZ) yoki uning qismlarini zichligini aniqlash uchun o`quvchilarning aktiv «faol» harakatlariga (FX)ga sarflangan vaqt umumlashtiriladi. Bunga ttx jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt, eshitish, kuzatish va darsni tashkillash, o`zini oqlamaydigan kutishlar va o`quvchilarni bekor qolishi uchun sarflangan vaqtdan boshqa hammasi kiradi. Bu vaqt 100%ga ko`paytirilib va darsning «umumiyl» «vaqtiga» tu bo`linadi.

$$y3 = \frac{t_{\text{fx}} \cdot 100 \%}{t_y} =$$

Tىlaqonli jismoniy darsining umumiyl zichligi 100% ga yaqin bىqlishi lozim. Umumiyl zichlikni kamayishiga quyidagilar sabab bo`lishi mumkin:

-o`zini oqlamaydigan darsdagi besamary aqt (darsni kech boshlanishi, mashg`ulot joyini, jihozlarni tayyor emasligidan o`quvchilarni navbat kutishi va boshqalar orqali sodir bo`ladigan o`quvchilarni bo`sh qolishidan;

-o`qituvchini darsga tayyor emasligi, darsni tashkillanishi va mazmunini o`ylamaslik orqasidan sodir bo`ladigan pauzalar;

-darsda o`quvchilar uchun ortiqcha va samarasi oz bo`lgan sifzlar orqali beriladigan axborot;

-shug`ullanuvchilar intizomini qoniqarsizligi, buyruq va ko`rsatmalarni ko`p marotabalab takrorlashlar, o`quvchilarga beriladigan ogohlantirishlar, takroriy tushuntirishlar vaqtadan noratsional foydalanishga sabab bo`ladi va h.k.lar.

Masalan, agar o`qituvchi aybi bilan darsda bosh qolish 1 min.ni tashkil etsa, unda darsning umumiy zichligi quyidagicha hisoblanadi.

$$Y3 = \frac{39_{\text{мин}} \cdot 100 \%}{40_{\text{мин}}} = 97,5 \%$$

Darsning motor zichligi (MZ) – bu darsning umumiy davomiyligiga nisbatan o`quvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan sof vaqtidir.

Motor zichlikni aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (t_{ev}) hisoblanadi. t_{ev} 100% ko`paytirilib, darsning umumiy vaqtiga (t_{umum}) boshlinadi.

$$M3 = \frac{t_{ev} \cdot 100 \%}{t_{umum}}$$

Masalan, aniqlanishicha o`quvchilarni jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt 25 minutga teng (qolgan 15 minuti o`qituvchini dars materialini tushuntiirshi, mashg`ulot joyini tayyorlashi, vazifalarni o`zgartirish uchun joy almashtirish tik turib dam olish va boshqalarga sarflanadi). Bu holda darsning M3 quyidagiga teng.

$$M3 = \frac{25_{\text{сн}} \cdot 100 \%}{40_{\text{жн}}} = 62,5 \%$$

Motor zichlik dars jarayonida doimo o`zgaradi. Bunday o`zgarishlarning shartligini darsda qo`llanilayotgan jismoniy mashqlarning mazmunini turlitumanligi, ulardan foydalanish joyi va qo`llanilayotgan usuliyatlar bilan izohlash mumkin. Darsning M3 ning ko`rsatgichlarini o`zgarishi darsning tipiga ham

bog`liq. Harakat texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish darslarida M3 70-80% gacha ko`tarilishi mumkin. Aqliy faoliyat ko`proq aralashgan, harakat faoliyatini o`zlashtirish darslarida esa 50% gacha pasayib ketishi mumkin.

M3 ni ahamiyati muhimligini e`tirof etishimizga qaramay u hech qachon 100% bo`lishi mumkin emas, aks holda darsni materialini tushintirish, sodir bishladigan xatolar, ular ustida fikr yuritishga vaqt qolmagan bishlar edi. Bu o`z navbatida o`quv ishlarining sifati, samaradorligiga salbiy ta`sir ko`rsatgan bo`lar edi.

3.2. Jismoniy tarbiya darsida yuklama

Jismoniy yuklama – bu shug`ullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilangan hajmidir. **Yuklama me`yori** – bu uni belgilangan miqdori bishlib, hajmnning va intensivlikning parametri bilan o`lchanadi.

Yuklamaning hajmi – bajarilgan mashqlarning soni, mashg`ulot uchun sarflangan vaqt, bosib o`tilgan masofani kilometraji va boshqa ko`rsatkichlari bilan belgilanadi.

Intensivlik – harakatning surati (tempi), tezligi ko`rsatkichlari, o`ta tez yugurish, yurak qisqarishining chastotasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy mashqlarni bajarishdagi o`zaro munosabat teskari proportsionalapnikga ega: Yuklamani hajmi qancha katta bo`lsa uni intensivligi shunchalik past bo`ladi yoki uni teskarisi. Muskul ishi xarakteriga ko`ra *yuklama standart* va *o`zgaruvchan* bo`lishi mumkin.

Yuklamani ta`siri organizmni bajarilgan ishga reaktsiyasi hisoblanadi. Uni kishrsatgichlar – yurak qisqarishi chastotasi va o`quvchilarni tolishining tashqi alomatlaridir. Jismoniy yuklamada tolishni darajasining tashqi alomatlari gradatsiyasi tablitsada ifodalangan.

Tolishning tashqi alomatlari

Alomatlari	Tolish darajasi		
	engil	ahamiyatli	juda katta
Yuzining terisini rangi va tanasi	Qizilligi unchalik ham ko`p emas	Ahamiyatli darajada qizargan	keskin qizarish, oqarish, labi rangini biroz ko`karishi
Terlovchanlik	Ko`p emas, ko`proq yuzi	Kuchli, boshi va tanasi	Juda kuchli, tuz chiqib ketadi.
Nafasi	Bir o`z tezlashgan, maromli	Ahamiyatli darajada tezlashgan, ayrim hollarda og`zi bilan nafas oladi	Keskin tezlashishi, yuzaki, xansirab qoladi
arakati	Buzilmagan	Ishonarli emas	Chayqalish, gandraklash, harakat koordinatsiyasini buzilishi, oyoq-qo`llarida qaltiroq
Diqqati	Xatosiz	Buyruqlarni bajarishda noaniqliklar	Buyruqlarni bajarishda sustlik, ko`pincha takroriy buyruqdan so`ng
O`zini his qilish	Shikoyati yo`q	Charchagani haqida noliydi, hansirash va boshqalar	Kuchli charchash, oyoqlarida og`riq, bosh aylanishi, xansirash, quloqlari shang`illaydi, boshida og`riq, ko`ngil aynishi va boshqalar

Yuqorida qayd qilingan barcha alomatlар turli darajada va turli holatda jismoniy yukni shug`ullanuvchilar organizmiga ta`siri doirasini ifodalaydi. Bu bilan mashg`ulotlar jarayonida yuklamani me`yorini aniqlash va boshqarish mumkin bi`lladi.

Yuklamani optimal me`yorlashning nazariy-usuliy asosini organizmni jismoniy mashqlar ta`siriga moslashish qonuniyati, shug`ullanganlikning ortishidan bilish mumkin. Shulardan kelib chiqib quyidagi usuliy holatlar shakllangan va ilmiy asoslangan: **yuklamani adekvatligi** (organizmni individual funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi), **yuklamani oshirishni asta-sekinligi** (funktsional imkoniyatlarini ortishini rivojlanishini ta`minlovchi), **yuklamani tizimliligi** (ularning birin-ketinligi va muntazamliligi).

Jismoniy yuk har qanday aniq bir holatda o`zining parametri (hajmi, intensivligi, dam olish intervali)ga ko`ra optimal bo`lishi kerak, bu o`z navbatida shug`ullanish, trenirovka qilish effektini ta`minlaydi. Yuklamaning etarli emasligi besamar, o`quv va vaqtini befoyda yo`qotishga sabab bo`ladi, ortiqrog`i esa organizmga ziyon etkazadi.

Agarda yuklama oldingi holatidagicha qolaversa, o`zgartirilmasa uning taosiriga organizm o`rganib qoladi va rivojlantiruvchi effektini yo`qotadi. Qayd qilingan sababga ko`ra jismoniy yukni asta-sekinlik bilan oshirib borish zaruriy talab hisoblanadi.

Nisbatan axboriy normaga aylangan, ob`ektiv va amaliyotda keng qo`llaniladigan organizmni jismoniy yukga reaktsiyasining amaliy ko`rsatgichi yurak qisqarishining chastotasini (YuQCh) miqdori bilan hisoblanadi.

Yurak-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirish maqsadida yuklamani me`yorini oshirishda YuQChsining miqdori bir minutda 130 martadan past bo`lmasligi talabini qillyadi. Bu raqam yurak urishining maksimal hajmi deb qabul qilingan. Shunga ko`ra yurak qisqarishining chastotasi miqdorini minutiga 130 ga teng bo`lishi trenirovka ostonasidagi lozim bo`lgan yuklama deb qaraladi.

Sog`lomlashtirish maqsadidagi mashg`ulotlarda, yuklamani optimal diopozoni YuQCh minutiga 130 dan 170 gacha deb qaralmoqda (A.A.Viru, va bosh. 1988).

Yuqoridagilardan kelib chiqib, sog`lomlashtirishning umumiy samaradorligi o`smlilar va yoshlarning mashg`ulotlarida o`rta va katta intensivlikdagi aerob yo`nalishdagi mashqlar orqali (harakatli o`yinlar, estafetalar, sport o`yinlari, suzish, yugurish, velosipedda yurish) erishiladi.

O`rtacha intensivlikdagi yuklamani diapazoni YuQCh minutiga 130-160 va katta intensivlikdagi esa minutiga 160-171 gacha deb qaralmoqda.

Jismoniy yuklamani qatiyyan boshqarish va uni dam olish bilan almashib turishini yo`lga qo`yish maktab yoshidagi bolalar organizmining organari va

ularning tuzilishining funksional faolligiga jismoniy mashqlar orqali yo`naltirilgan ta`sir etishini ta`minlaydi.

Jismoniy tarbiya darsida yuklamaning parametrini boshqarish turli xildagi usullar va usuliyatlар orqali erishiladi. Nisbatan samarador va qo`llashi oson usullar quyidagilardir:

- bajarilayotgan o`sha mashqni takrolashlar sonini o`zgartirish;
- mashqlarning umumiy sonini o`zgartirish;
- o`sha bajarilayotgan bir xil mashqni takrorlash bilan uni bajarish tezligini oshirish;
- harakat amplitudasini qo`shish yoki kamaytirish;
- tashqi qarshilikni miqdorini variantlash (o`zgartirish);
- mashqni bajarish sharoitini osonlashtirish yoki qiyinlashtirish (masalan, balandga qarab yoki pastga yugurish, qumli yo`lka yoki stadion yo`lkasida yugurish va boshqalar);
- dastlabki holatni o`zgartirish (masalan, yarim yoki to`la o`tirish holatidan yuqoriga sakrashlar, qo`lni tirsakdan bukib to`g`irlashni polda, oyoqni stul ustiga qo`yib, gimnastika devori reykasiga tirab va h.k.);
- masofani yugurishda, suzishda va boshqalarda uzaytirish yoki kamaytirishlar;
- mashg`ulotlarni odatdagidek, kengaytirilgan, toraytirilgan maydonlarda o`tkazish;
- qo`llanilayotgan usuliyatlarni variantlash (bir maromda, o`yin, musobaqa tarzida va h.k.);
- mashqlarni bajarish vaqtini ko`paytirish va ozaytirish yoki mashqlar orasida dam olishning xarakterini o`zgartirish.

Har qanday holda o`qituvchi tomonidan dars vazifasini hal qilish uchun jismoniy yukni boshqarishni optimal usullari qo`llanadi. Yuklamaning organizmga qanday yo`sinda ta`sir etishini YuQChning fiziologik qiya chizig`ini chizish orqali ko`rish mumkin (V.V.Yanson, 1966).

3.3. Jismoniy tarbiya darsini tahlili

Har qaysi o`qituvchi o`zining va kasbdoshining darsini tahlil qila olish malakasi va ko`nikmasiga ega bo`lishi zarur. To`g`ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish va darsning tahlili jismoniy tarbiya mutaxassisini fikrlash faoliyatini va o`qituvchilik mahoratini shakllanishi va yuksalishiga zamin yaratishi amalda isbotlangan.

Tahlil ikkiga: umumiy va maxsus bo`ladi. dasrning umumiy tahlili deganda: dars zichligi, darsda jismoniy yukni bajarilishi va darsning o`quv tarbiyaviy yo`nalishidagi komponentlari umumlashtirish orqali yakuniy baholanishi tushuniladi.

Odatda maktab pedagogika kollektivi vakili, maktab ilmiy bo`lim mudiri yoki maktab direktori darsini alohida komponentini (o`qituvchi, o`qituvchi faoliyatini, darsda o`zlashtirishi va shunga o`xshashlarni...) ajratib olib darsni ayrim qisman tahlil qilish mumkin.

Tahlilining bu shakli dars uchun to`la baho berish imkonini bermaydi.

1.Darsning tahlilidan maqsad:

- maktab o`qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va uni o`rganish;
- maktabda jismoniy madaniyat fanini o`qitishning holatini va o`quvchi nazariy bilimlari, amaliy harakat, malaka va ko`nikmalarni qanday darajadaligini o`rganish;
- maktabda ommaviy fizkul`tura sog`lomlashtirish va sport ishlarini uni borishini tahlillash;
- ilg`or ish tajribasini o`rganish, umumlashtirish va tarqatishdir.

Tahlil uchun darsni kuzatish va tahlil natijalarini qayd qilish oson jarayon emas. Amalda dars tahlili uchun oldindan savollar yozilgan anketalardan, chizmalardan, grafiklardan, kartochkalardan foydalandik, bu tahlilni yuzakiligiga yo`l qo`ymaydi, darsni tub mazmunin, qo`yilgan vazifalarni hal qilinishini to`g`ri baholashga sharoit yaratadi.

2.Jismoniy madaniyat darsini tahlilida yoritilish lozim buylgan masalalar:

- o`qituvchilar va o`quvchilarning darsga tayyorgarligi;
- darsning mazmuniga, tashkil qilinishi, o`tkazilishiga to`la darsni kiritish (tayyorlov) asosiy va yakunlov qismlari bo`yicha baho berish;
- o`qituvchini va o`quvchini faoliyatini baholash;
- darsning tashkiliy daqiqasiga unda qo`llaniladigan iboralar, atomlar, nutq, muomala, madaniyatiga baho berish;
- darsning tahlilini yakuniy matnga, o`qituvchiga maslahat lozim bo`lsa tavsiya va ko`rsatmalar.

3.Tahlilichini dars boshlanguncha bajaradigan ishlari.

Tahlili uchun darsni kuzatilishini boshlanguncha tahlilchi sinfning pedagogik xarakteristikasi, o`quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi ko`rsatkichlari, sog`ligini holati, o`zlashtirish, natijalarini o`rganadi. O`qituvchining umumiy va kasbi bo`yicha ish staji, haqida umumiy bo`lsada ma`lumot oladi. Darsning o`tkazish joyi, muddati, darsni mavzulari, reja grafigi bo`yicha tartib nomeri, ro`yxat bo`yicha sinf o`quvchilarining (qizlar, bolalar) sonini, darsning jadval bo`yicha nomeri, darsni boshlanishi va tugallanishi muddatlarini qilish shart.

4.O`quvchilarni dars davomidagi intizomi, xulqi, o`zlarini tutishi ularning faoliyatini tashkil qilishni o`zlashtirni tahlili:

- jismoniy mashqlarni bajarishga o`quvchilarni munosabati, materialga qiziqishini uyg`ota olish masalalari;
- dars intizomini buzilish sabablari;
- darsga o`qituvchini munosabati;
- o`qituvchining ko`rsatma va buyruqlarini ishorasi;
- onglilik-faollik darajasi;
- o`quvchilarni mashq bajarishlarini baholash (ritm, surat, temp, intensivlik me`yor);
- darsda ularning hakalik, navbatchilik va gruppalarga bosh boshishdek majburiyatlarini bajarishga munosabatlari.

5.Darsda o`qituvchining rahbarlik roli, o`zini tutishi va faoliyatini tahlili;

Rahbarlik roli: o`ziga ishonish, qatoiyat, tirishqoqligi, talabchanligi, o`quvchilar orasida obro`yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni qo`lda tutishi.

O`zini tutishi: bardamligi (emotsional holati), sustkashligi, o`zini tarbiyalash, bolalarga nisbatan ziyrakligi, sezgirligi, ishchanlik fazilati.

Nuqtisi: ovozi, buyuruqlarini, ko`rsatmalarini, to`g`riliqi, muomala va nutq madaniyati.

O`qituvchining tashqi qiyofasi: kiyim bosh (spor forması), xipchanligi, epchilligi, qomati.

O`qituvchining o`quvchi bilan yakkama-yakka muloqati: aktivligi, passivligi (sustligi), ishonchi, dadilligi, qatoiyan, ulgurishi.

6.Fizkulptura darsida tarbiyaviy ishni amalga oshirilishi: diqqatni tartiblanishni va mashqni bajarilishiga qiziqish uyg`otish, intizom, qattiq tutish, o`rtoqlik, kollektivizm va boshqa sifatlar. Axloiy tarbiyanng xilma-xil uslublanishidan foydalana olish (tushuntira olish, ishontira olish, maolum axloq normalariga rioya qilishga o`rgati olishi, rag`batlantirish va boshqalar) ularning maqsadga muvofiqligi, unumligi.

O`quv predmeti bo`yicha dunyoqarashini shakllantirish, harakat malakasi va ko`nikmasini shakllantirishiga bog`liq bo`lgan bilimlar bilan taominlashi. Dars jarayoni davomida fizkul`tura aktivini tayyorlash, o`qituvchini mashg`ulotlaridan ozod qilingan o`quvchilar bilan ishlashi.

7.Tahlilchini saviyasini tahlilini sifatiga ta`siri: Darsni kuzatish va uning tahlilini ko`p qirrali jarayon bo`lib, o`quv tarbiya faoliyatini barcha tomonlarini ko`z o`ngida tutish uchun, ma`sul darajadagi bilim va ko`nikmalarga ega bo`lish talabini qillyadi.

Kuzatilganki, bir vaqtini o`zida mohiyatiga etib va baholash mavjud vaziyat (holat) uchun maqsadga mos keladigan qarorni nazarda tutib, fikr ayta olish dars shukrakayogin o`qituvchi fikrini o`qiy olish (u nima qilmoqchi),

tavsiyanoma belgilash, hujjatlarni kuzatish protokollaridan, rejalar so`roq, varaqalari va boshqalarni to`g`ri tuzata olish va undan foydalanish. Darsga beriladigan tavsiyanomadagi maslahatlarni, matnini tushunarligi masalalari tahlilini sifatiga taosir etadi. Biz quyidagi foydalanishga tavsiya qilayotgan dars pedagogik tahlilning tayyor sxemasi fizkulptura metodislari, metod birlashmalar boshliqlari, viloyat, nohiya, shahar, xalq taolimi nazoratchilari, umumta`lim maktablarining jismoniy madaniyat fani o`qituvchilarini va oliygohlarining jismoniy tarbiya kulliyoti talabalari bilan amaliyotda bir necha yil davomida ko`rindi va ish jarayonida qo`llash mumkin degan xulosaga kelindi.

Jismoniy madaniyat darsining pedagogik tahlilining taxminiy matni

Darsning boshlanish vaqtি:_____

Darsning boshlanishini uyushtirilishi va шз vaqtidaligi:

Dars vazifasining aniqligi va tushunarligi shu bugungi mavzu uchun vazifa:_____

I.Darsning kirish tayyorlov qismining tahlili

1.O`qituvchining joy tanlay olishi, shug`ullanuvchilarining diqqatini to`play olishi (sinfni шз izmiga ola bilishi):

2.Mashqni namoyish qilinishi (harakatlarning ravonliligi, nafosati, aniqligi, erkinligi, ketma-ketligini о`z о`rnidaligi)

3.Jismoniy mashqlarning to`g`ri nomlanishi, tushuntirilishining o`quvchilarning yoshlarga munosibligi bajarish murati, me`yorlar qaytarishlarsoni:

4.Mashq bajarilishi davomida ogohlantirish, ko`rsatmalarining o`z vaqtidaliligi: _____

5.Qomatni shakllantirish nafas olish, yurak urish chastotasini oshirish mashqlari, umumiy ravonlantiruvchi va maxsus mashqlarni tanlanishi, shrinliligi samarasi: _____

6.Jismoniy yukning miqdori, shg`illar va qizlar uchun me`yorini belgilanishi:

7.Jismoniy mashqlarni bajarish davomida nafas olish va uning nazorati:

8.Tayyorlov va yuzllanma beruvchi mashqlar (mosligi, foyda beradimi):

9. Darsning asosiy qismining ijobiy va salbiy tomonlariga xarakteristikasi:

II. Darsning asosiy qismi

1.Kiçigazmali namoish metodining qo`llanishi va uning samarasi:

2.O`qituvchinig o`z fikrini ifodalay olishi tushuntirishi sifati va fandagi maxsus atamalarni qillay olishi, intellekti: _____

3.Tushuntirishning xususiyligi, o`xshatish, obravliligi o`quvchilar yoshiga munosibliligi: _____

4.Foydalanilgan o`qitish metodlarining xususiyatlari va samaradorliligi (harakat holatining тўла, bo`laklarga бишлиш bilan шазласhtirish va kombinatsiyalashtirilgan metodlar): _____

5.Mashq metodi, trenirovka va ularning samaradorligi: _____

6.O`yin, musobaqa metodlarini qo`llash uslubiyati darsda o`quvchilar bilan individdan mustaqil ishslash formalarining qizllanishi: _____

7. Darsda o`quvchilarga nazariy va amaliy bilim berilishining samaradorligi (hayotiy-amaliyligini talqini): _____

8.Xatolarni aniqlash va ularni tuzatish: _____

9.O`quvchilarining o`z holatlarini va xatolarini aniqlash, tuzatilishi tahliliga jalb qilinishini sinf o`quvchilarining faolligini oshirish usullari, ularni alohida guruhlardagi faoliyatini kuzatish: _____

10.Umumiy jismoniy ishni me`yori, urinishlar soni, toliqishning alomatlari (ichki, tashqi) va darsning sog`lomlashtirish vazifalarini hal qilinishi: _____

11.O`yinni штказа олиш махорати (tushuntirishi, ko`rsatishi, hakamli vazifasini bajara олиши, natijalarini aniqlash, o`yinning tarbiyaviy аhamiyati va uning dars mazmuniga bog`liqligini talqini):

12.O`quvchilarni bilimlarini aniqlash, baholash va kunli o`zlashtirishni olib borilishi:

13. Darsda uy vazifalarini qo`llanishi: _____

14. Asosiy qismi yakuni, taklif va mulohazalar: _____

III. Darsning yakunlov qismi

1. Mashqlarni darsning yakunlov qismiga munosibligi: _____

2. Darsning yakunlanishi (kunlik o`zlashtirishni rahbarlantirish va baholash, qo`llanilgan jismoniy mashqlarni hayotiy-amaliyligi haqida tushuncha berish, uyga vazifa va o`quvchilarining uyushgan holda mashg`ulot o`tkazilgan joyni tark etishini tashkil qilinishi): _____

3. Darsning yakunlanishining шэдваqtidaliligi (o`quvchilarining ushlanilishini sabablari): _____

4.O`qituvchining faoliyati saviyasi (sinfni izlay olishi, o`zini tutishi nutq madaniyati, tashqi qiyofasi, kayfiyati, tarbiya va taolim berishi):

IV. Tahlil qilingan darsning muhokamasi majlisining BAYoNI

_____ning «_____» 20_____
(o`qituvchining ismi va fami.)

o`quv yilining _____ sinfida o`tkazilgan fizkul`tura darsini tahlilining muhokamasida qatnashuvchilar:

(qatnashuvchilarning ismi va familiyasi)

_____ ning fizkulptura darsi tahlili

(o`qituvchining familiyasi)

1.O`rtoq _____ (Dars shtgan o`qituvchi
_____ o`z-o`zini tahlil haqida
_____ fikrlarini qayd qiladi.

2.O`rtoq _____ (Darsning pedagogik
_____ tahlili bo`yicha gapiradi

3.O`rtoq _____ (Darsning zichligi bo`yicha
_____ gapiradi)

4.O`rtoq _____ (Darsda jismoniy nagruzka)
_____ yuk va uning boshqarilishi bo`yicha
_____ quyidagilarni aytdi

5.O`rtoq _____(Darsda qatnashgan boshqa o`qituvchilarni fikrlarini qayd qiladi).

6.O`rtoq _____(nohiya, shahar, metod birlashmasi boshlig`ining yakuniy nutqi qayd qilinadi).

XULOSA

Bu malakaviy bitiruv ishida asosiy e`tibor, umumiy ta`lim maktabi o'quvilarining jismoniy tarbiyasining global muammolariga qaratildi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasinin rejalarshirishda albatta birinchidan ularning fiziologik tomondan usishiga asosiy e`tibor qaratilishi kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining reytingi umumiy abrosi bu jismoniy tarbiya darsini qanday darajada rejalarshirishi, yangi tayorgarlik texnologiyalaridan foydalanishiga bog`liq. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yuqori darajada jismoniy tarbiya bo'yicha tashkiliy ishlarni bilishi kerak. O'qituvchi jismoniy tarbiya darsi bildan cheklanib qolmosligi darkor. Maktabda har bir sport turini populirizatsiya qilishi uchun avalo qisqacha musobaqalarni keyinchalik katta musobaqalarni ukazishi, umuman ommaviy sportni rivojlanishiga asos solinishi kerak. Darslarni o'tishga pedagogik printsiplarga suyanishi, mumkinshiligi boricha o'quvchilar bilan yaqin bo'lishi, darslarni monotonniy (birqil) qilib utmastan uni qiziqrli qilib mashqning har xil komplekslarini dars o'tish jarayonida qo'llanishni tavsiya etamiz.

Maktabdan tashqari ishlarda ko'proq diskussiya utkazishi kerak. Diskussiyalarning asosiy mavzusi ekoliya shaxsning har tomonlama rivojlanishida fizkul'tura va sportning tutgan o'rni, o'quvchilarning organizmida trenirovka yuklamalarini olishda qanday o'zgarishlar bo'lishini to'shingirib utishsa maqsadga muvofiq bo'ladi. O'quvchilarning avvalom bor o'larning jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini, ongini tarbiyalasak undan kegin o'quvchidan jismoniy tarbya dasrlrida berilgan vazifalarni talab qilsa yaxshi natija chiqishi kerak. Tsivilizatsiya rivojlangan mamlakatlarda jismoniy tarbiyaga e`tibor kuchli, masalan AQShlarda haftasiga 4 marta 90 daqiqa jismoniy tarbiya darsi o'tkaziladi. Bizlarda atiga 8aftasiga 2 marta 45 daqiqadan o'tkaziladi. Mening fikrimcha jismoniy tarbiya darsining kulamini kupaytirish kerak. Albatta jismoniy tarbiya yuklamalari o'quvchilarning taergarlik darajasiga asoslanib rejalarshirilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to`g`risida, Vazirlar mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271 sonli qarori.
2. O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konseptsiyasi. Vazirlar mahkamasining 1999 yil 27 maydagi qaroriga ilova.
3. Karimov I.A. «O`zbekiston kelajagi buyuk davlat» T., O`zbekiston, 1992 .
4. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., O`zbekiston, 1994.
5. Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi», «Sharq» nashriyoti-matbaa kontserni bosh tahririyyati, Toshkent, 1999
6. Umumi o`rta ta`limning Davlat ta`lim standarti va o`quv dasturi, «Sharq» nashriyoti –matbaa kontserni bosh tahririyyati, Toshkent, 1999.
7. Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar «O`zbekistonda jismoniy tarbiya ta`limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma., T., UzDJTI nash., 1992
8. Sarkizov-Sirazini I.N. «Tan – sixatlik – tuman boylik», T., «Meditrina», 1966
9. Radjabov S.R., «Pedagogicheskie isledovaniya i propaganda pedagogicheskix znaniy», T., «O`qituvchi», 1977.
10. Rixsieva O.A. «Abu Ali Ibn Sino o roli fizicheskix uprajneniy v soxranenii zdorov`ya cheloveka», T., «O`qituvchi», 1982.
11. Koshbaxtiev I.A. «Osnovy ozdorovitel`noy fizkul`turly molodeji», T., 1994
12. Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o`quv qo`llanmasi, Qukon 1992.
13. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, tarjima, T., «O`qituvchi», 1967.
14. Sovetskaya sistema fizicheskogo vospitaniya., gl. red., G.I. Kukushkin, M., FiS. 1975

15. Osnovy metodiki fizicheskogo vospitaniya shkol`nikov., B.N. Minaev, B.M. Shyan., M., «Prosvetenie» 1989.
16. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. I-tom, pod. red. A.D. Novikova, L.P. Matveeva, izd. FiS, Moskva, 1967.
17. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Izd. 2-e, ispravленное и дополненное. Под. общ. ред. Доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. Москва, "fiz i sport" 1976.
18. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Ucheb pos-e. Pod.red. B.A. Ashmarina.- M. "Prosvetenie" 1979.
19. Ocherki po teorii fizicheskoy kul`tury. Pod. obsh. red. L.P. Matveeva, M. "FiS" 1984.
19. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Ucheb pos-e. pod. Red.B.M. Shiyana, M. "Prosvetenie" 1988.
20. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul`tury. Uchebnik dlya institutov. fiz. kul`tury. M. "Fiz.i sport" 1991.
21. F. Xo`jaev, T. Usmanxodjaev. Boshlang`ich sinflarda jismoniy tarbiya, o`quv qo`llanmasi, Tashkent, "O`qituvchi" 1996.
22. A. Abdullaev. Jismoniy tarbiya vositalari. O`quv qo`llanmasi, Farg`ona 1999.
23. F.A.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadhihotlar. Toshkent. «Zar qalam». 2004.