

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”
КАФЕДРАСИ

ЛАТИПОВ АБРОРНИНГ

5112000-Жисмоний маданият таълим йўналиши бўйича бакалавр

даражасини олиш учун

**«Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларга тушадиган
жисмоний юклама ва уни бошқариш йўллари» мавзусидаги**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Рахбар

Гулистон-2018

КИРИШ

Тадқиқотнинг долзарбилиги. Мустақиллик йилларида мамлакатимизда ёшларни ватанпарварлик, миллий анъана ва қадриятларимизга хурмат руҳида тарбиялаш, маънавий етук ва жисмонан соғлом баркамол авлодни вояга етказиш, уларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш борасида муайян ишлар амалга оширилди 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси демократик давлат қуриш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш борасидаги ислоҳотларда ёшлар фаоллигини ошириш билан боғлиқ бир қатор янги ва муҳим вазифаларни белгилаб берганини алоҳида қайд этиш жоиз.

Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштиришда Ватан равнақини тъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантириш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда.

Буларнинг ҳаммаси жисмоний тарбия ўқитувчиларидан жисмоний тарбия дарсларида ўқув-ёшларни ҳаракат кўникма ва малакаларига ўргатишида илғор технологиялар ва инновациялардан фойдаланишини талаб қиласди

Ўзбекистон Республикасининг сайланган Президенти Шавкат Мирзиёевнинг маслакат Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишлиланган тантанали маросимдаги маъruzасида мамлакатда балалар спортини ривожлантиришнинг узвий давоми сифатида ўтган йил мобайнида умумтаълим мактаблари учун 220 та спорт заллари қуриб битказилганини алоҳида таъкидладилар. Юртбошимиз Шавкат Мирзиёев ёшлар тарбияси бутун миллат олдидаги улкан масъулиятили вазифа эканлигини таъкидлаб: “Агар фарзандимизга тўғри тарбия бермасак, ҳар куни, ҳар дақиқада унинг юриш-туриши, қайфиятидан огоҳ бўлиб турмасак,

уларни илму ҳунарга ўргатмасак, муносиб иш топиб бермасак, бу омонатни бой бериб қўйишимиз ҳеч гап эмас” дея такидлайдилар.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг шу йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги қарори соҳадаги яна бир муҳим хужжат бўлди. Ушбу қарор билан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастури қабул қилинди. Дастурда 2017-2021 йилларда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш учун 995,2 миллиард сўмдан зиёд маблағ сарфланиши, спорт мактабларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш мақсадида 167 та спорт иншооти, жумладан, 90 та спорт мажмуаси ва 77 та сузиш ҳавзасини қуриш, реконструкция қилиш, капитал таъмирлаш, жиҳозлаш ва қайта жиҳозлаш назарда тутилган.

Таълим тизимида умумий ўрта таълим мактабалари асосий бўғим сифатида муҳим ўрин тутади. Бу ўқув муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчи ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билим, кўникума ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Ушбу масалаларни тўлақонли бажарилишини кўзлаб, умумий ўрта таълим мактабалари ва академик лицейлари учун да жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартлари ишлаб чиқилиб, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 6-апрелдаги 187-сонли Қарори билан амалиётга тадбиқ этилди.

Ушбу далат таълим стандартни умумий ўрта таълим мактабаларидағи ўқувчилар эгаллаши лозим бўлган билим, кўникума ва малакалар ҳамда ўқув юкламасига қўйиладиган асосий талабларни белгилаб беради.

Умумий ўрта таълим мактабалари ўқувчиларининг функционал тайёргарлигини илмий текшириш натижасида жисмоний машқлар организмнинг ривожланишида хал қилувчи роль ўйнаши тасдиқланган.

Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган тажрибалар натижалари шуни кўрсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўқувчи-ёшларнинг меҳнат қила олиш қобилияти даражаси ҳамда доимий бажариладиган жисмоний машқлар характери ва хажмига боғлиқдир.

Агар харакатчанлик хаддан ташқари оширилса, жисмоний машқларнинг фойдаси пасаяди ва организмга салбия таъсир этади. Хаддан ташқари харакатчанликнинг ошиши ёки спортчига қаттиқ таъсир кўрсатади, организм эса маҳсус бўлмаган мослашиш синдроми тури бўйича фаолият кўрсатади.

Т.Усмонходжаев, Р.Саломов, К.Маҳкамжонов, С.Арзмуновларнинг таъкидлашича, маҳсус танланган жисмоний машқлардан тўғри фойдаланиш, уларни тўғри миқдорлаш ўқувчи-ёшларнинг табиий, морфофункционал ривожланишига ҳамда жисмоний тайёргарлигига ёрдам беради.

Айни пайтда бу жараёнларни тартибга тушириш организмнинг функционал имкониятлари нормал ўсишини таъминлайди.

А.П.Матвеев фикрича, жисмоний машқларнинг нормадаги юкламаси ўқувчилар организмига маълум даражада таъсир кўрсатади ва мушакларнинг ишлаш имкониятларини ошириш омили бўлиб ҳисобланади.

Кўпгина илмий ишларда касб-хунар колледж ўқувчи-ёшларнинг организмида юрак-қон томир ва нафас олиш органлари тизими маълум даражада меъёrlанган юклама тўғри реакция бериши билан характерланиши қайд этилган .

Ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидағи юкламасини меъёrlаш замонавий шароитда муҳим амалий ва назарий аҳамиятга эга эканлиги кўрсатилган.

Умумий ўрта таълим мактабаларидаги жисмоний тарбия дарсларида машқларнинг миқдорини кучланиш зоналаридан, организмнинг юкламага берган жавоб реакциясидан, нафас олиш суръати, машқларнинг давом этиш вақти, шиддати, дам олиш оралиғи, дам олиш характери, такрорланиш сонидан келиб чиқиб аниқлаш зарур.

Тадқиқотнинг мақсади. Умумий ўрта таълим мактаб жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани оптималлаштириш ва меъёрлашнинг самарали усул ва воситаларини ўрганиш.

Тадқиқот олдига қўйидаги вазифалар қўйилди:

1. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг касб-педагогик фаолиятига қўйиладиган замонавий талабларни ўрганиш
2. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани бошқариш ва меъёрлаш усулларини таҳлил қилиш.
3. Дарслар жараёнида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани меъёрлаш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш

Тадқиқот объекти. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия бўйича ўқув-тарбия ишлари жараёни.

Тадқиқот предмети. Жисмоний тарбия дарсларида юкламани бошқариш ва меъёрлаш усуллари ва воситалари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани меъёрлаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди.

I. БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИННИНГ ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИ ВА ПЕДАГОГЛИК КАСБИГА ТАВСИФ

1.1. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолияти

Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштиришда Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантириш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда.

Буларнинг ҳаммаси жисмоний тарбия ўқитувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидағи фаолияти, ўқув-ёшларни ҳаракат кўникма ва малакаларини ва маҳсус билим беришга хизмат қилади

Жамият фани ва маданиятининг тараққиёти кўп жихатдан ўқитувчиларнинг фаолиятига боғлиқдир.

Бугунги куннинг талаб даражаси ўқитувчини маънавий юксалтириш борасида ҳам, уни ҳақиқий юксак унвонига лойиқ бўлишга ҳар томонлама тайёрлаш борасида ҳам, муҳими, ўқувчиларга маҳсус билим бериш, шу жумладан, ўқувчиларни ҳаракат қўникмаларига ўргатиш билан жисмоний тайёргарлиги ва саломатлигини оширишга қаратиш лозим.

Хукуматимиз томонидан чиқарилган «Таълим тўғрисида”ги Конуни ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастур”ини амалга оширишда педагогик таълим тизимини такомиллаштириш, ўқитувчиларнинг ҳаёт ва турмуш шароитларини яхшилашга ва улар меҳнатига катта эътибор бериб келинмоқда.

Ўқитувчилик касби мамлакатимизда энг шарафли касблардан бири ҳисобланади. Ўқитувчилар олдида жуда муҳим вазифа: ўз ўқувчиларини миллий ғоявий рухда тарбиялаш, уларни билим, кўникма ва малакалар билан қуроллантириш; улар фаолиятини ва дарсдан ташқари вақтлардаги бўш вақтларини ташкил этиш; аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини олиб

бориш; педагогик билимларни тарғибот-ташвиқот ишларини олиб вазифалари турибд.

Педагоглик касби мураккаб ва қизиқарли касбдир. Айни вақтда ўқитувчилик касби энг мураккаб ва қийин касбларидан биридир. Тарбияланувчиларнинг тақдири учун маъсулят жуда катта. Шунинг учун ўқитувчи шахсига қўйиладиган талаблар жуда юқори бўлиши керак.

Ўқитувчининг ақл – идроки, билими, хатти – ҳаракатлари – ҳамма нарса ўқувчилар, ота – оналар, теварак – атрофдаги кишилар томонидан доимо танқидий таҳлил қилинади. Агар ўқитувчининг маънавий ва мафкуравий қиёфаси ўқувчилар ёки ота – оналарнинг тасавурига озгина бўлса – да мос келмаса, орада конфликт бўлиши муқаррар.

Педагогик фаолиятининг қийинчилиги яна шундан иборатки, унинг натижалари дарҳол кўринмайди, хатолар уларни тузатиш қийин бўлган вақтда аниқланади, педагогик муомала ва педагогик таъсири кўрсатиши ҳам ўзича мураккаб.

Ўқитувчилик фаолиятининг маҳсули бошқа кишининг психик ва жисмоний қиёфасида, унинг билимлари, малакалари, характер хислатларида жисмоний ва ақлий қобилиятида умумлашади.

Кишининг мураккаб камолотни натижасида улар ниманинг маъсул эканлигини фарқлаш қийин бўлади. Унга нима кўпроқ таъсир кўрсатади: мазкур педагогик таъсирими, бошқа ижтимоий таъсирларими ёки табиий истеъдод куртакларими?

Бунда шахсга кўрсатиладиган барча таъсирларни мувофиқлаштириш, уларни координациялаш ҳар доим педагог зиммасига тушади.

В. А. Сухомлинский педагог меҳнатини ҳайкалтарош меҳнатига образли таққослаб бу ҳақда жуда яхши гаприган эди. «Ишимизнинг барча ташвиши, барча қайгу - аламлари, бутун ижодийлиги шундаки, - деб ёзади уста педагог - ҳайкалтарошлардан бир нечаси.

Булар оила, ҳам тарбиячининг шахси, ҳам болалар жамоаси, ҳам китоб, ҳам хеч бир кутилмаган қиймакор – наққош, айтайлик болани кўча таништириб

кўйиган таниш кишилар. Агар бу кучларнинг ҳаммаси худди яхши жўрланган оркестр каби ҳаракат қилгандা, кишилар қанчалик осон ижод қиласади! Лекин ҳар бир устанинг ўз табиати ва ўз ҳарактери, ўз усулуви ва ниҳоят, бўлажак нарса ҳақидаги ўз тасаввuri, ўзининг аҳлоқий ва эстетик ғояси бор.

Ҳар бирида рақибининг ижодига танқидий муносабатда бўлиш майли ҳам бор, у мармар қўриқларидан фақат кескични юргизиб чиқмоқчигина эмас, балки ҳозиргина бошқа ҳайкалтарош қўли ишлаган жойни ковлашга ҳаракат қиласади. Сўнгра шундай вақт келадики, унда мармар ҳам жонсиз нарса, парча бўлмай қолади, «ҳайкал» жонланди, фақат ўзи атрофидаги муҳитни эмас, балки ўз – ўзни ҳам биладиган мавжудотга айланади.

Ана шунда бу мавжудот ўзининг шахсий кесиш асбобини қўлга олади, ўзи ҳайкал ясай бошлайди ва ҳатто бошқалар ясаган ҳайкални тузатишга киришади.

Кескичлар худди қиличлар каби тўқнаш келади, мармар ушоқлари учади ва баъзан улуғвор тошдан бутун – бутун парчалар синиб тушади... Халма - хил таъсирларнинг ҳаммасини бир жойга тўплаш, мумкин қадар уйғунликка эришиш – педагогнинг вазифаси».

Шундай бўлса ҳам педагогнинг ўз фаолияти обьекти – тарбияланувчи билан ўзаро алоқаси асосий қийинчиликни ташкил этади. Педагогик фаолият обьекти айни вақтда унинг субъекти бўлгани учун ҳам шундай. Тарбиянинг муваффақияти фақат тарбияловчининг педагогга, тарбия жараёнига ўзига бўлган муносабатга боғлиқ эмас. Тарбия доимо ўз – ўзини тарбиялашни назарда тутади ва у билан чамбарчас бирикиб кетган.

Ўқувчини (тарбияловчини) бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтказиш зарурати натижасида пайдо бўлган жуда кўп сонли педагогик вазифаларини ҳал этиш (билмас эди – билиб олди, уддасидан чиқмас эди – ўрганиб олди, тушунмас эди – тушунди ва ҳ.к.) педагогик фаолиятининг моҳиятини ташкил этади. Ҳар бир педагогик вазифа бир неча вариант ҳал этилиши мумкин, лекин педагог доимо улардан энг яххисини топиши керак.

Ўқитувчилик фаолияти тегишли қобилияти ва малакаларини талағатади. Буларга қуидагилар киради.

1. Ўқитувчи (тарбияловчи) шахсни лойиҳалаш, ўқув – тарбиявий материални ўқувчиларнинг ёши ва индивидуал ҳусусиятларига мувофиқ равища танлаш ва тузишга бўлган конструктив қобилят ва малакалар.

2. Ўқувчини (ўқувчиларни) ҳилма - ҳил фаолият турларига жалб қилиш, жамоани вуждга келтириш ва унинг ҳар бир алоҳида шахсга кўрсатадиган таъсирини бошқаришга бўлган ташкилотчилик қобиляти ва малакалари.

3. Тарбияланувчилар билан тўғри ўзаро муносабатлар ўрнатиш ҳамда бу муносабатларни ўқувчиларнинг ривожланишига мувофиқ равища ўзгартиришга бўлган коммуникатив қобилят ва малакалар.

4. Объект, процесс ва ўз фаолияти натижаларини тадқиқ қилиш ҳамда уни олинадиган билимлар асосида тўғирлашга бўлган гиностик қобилят ва малакалар.

Бу қобилят ва малакалар ўқитувчилик фаолияти жараёнида оила, мактаб ҳаётининг турли шароитлари таъсирида, жамоа ишлари ва асосий, маҳсус педагогик маълумот олиш ҳамда ўз – ўзини тарбиялаш жараёнида таркиб топади.

Бироқ шуни назарда тутиш керакки педагогик қобилят ва малакаларини ривожланганлик даражаси ҳар доим ҳам ишга бўлган муносабат даражасига мос келмайди, бу эса ишнинг самарадорлигига таъсир этади.

Шу билан бирга педагогик қобилят ва малакалар, маҳсус бўлгани ҳолда, умумий қобилиятлар (ақл – идроқ, нутқ, ҳаёл, ҳусусиятлари) билан, ҳарактер ҳислатлари, ўқитувчининг эмоционаллиги ва унинг бошқа қобилятлари (масалан, мусиқий, ҳаракат) қобиляти билан мустаҳкам боғлангандир.

1.2. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиларининг педагоглик фаолиятни ўзига хос ҳусусияти.

Педагогик меҳнатининг ҳамма турлари унинг ихтисоси, ўқув – тарбия жараёнининг характери, иш шароитларига қараб муайян ҳусусиятларига эга. Бу жихатдан жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятининг ўзига хос ҳусусияти тўғрисида гапириш мумкин.

П. Ф. Лесгафт жисмоний тарбия ўқитувчисига ҳам умумий, ҳам маҳсус талаблар қўяр эди. «Жисмоний таълим раҳбари ўқишига алоқадор бўлган ҳар бир киши каби, - деб ёзган эди у, - яхши маълумотли киши бўлиши, ўз фанини, шунингдек, ёш организмнинг формаси ва ривожланиши фаолиятини яхши билиши керак. Лекин асосийси – унинг ўзи интизомли, вазмин, ўз ҳарактларини нозик бошқара оладиган киши бўлиши лозим».

Жисмоний тарбия ўқитувчилари умумтаълим мактабларда оммавий– спорт ишларни олиб боришади. Жисмоний тарбия ўқитувчиси жисмоний тарбия жамоаси активини таркиб топдиради ва тарбиялайди. Бу актив мактабларда 300 кишига етади. Жисмоний тарбия жамоасини иши ташкилотчилари жамоатчи ҳакамлар, инструкторлар, жамоатчи – тренерлар, жисмоний тарбия жамоа аъзолари ва бошқа кишилар актив таркибига кирадилар.

Ўқитувчилар активнинг бутун ишини мувофиқлаштиради ва бошқаради. Бундан ташқари, унинг ўқитувчилар, айниқса гуруҳ раҳбарларининг ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш вазифаларини ҳал этишга ёрдам бериб ҳамда уларни оммавий- спорт ишларига (туристик походлар, спорт байрамлари, парадлар, сайирлар, умумколлеж мусобақалари, спорт кечалари ва ҳ.к ларга) раҳбарлик қилишга жалб қилиб, улар билан катта ташкилий ишларни олиб боришга тўғри келади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси мураккаб шароитларда ишлайди: спорт зали гуруҳ ҳонасига қараганда анча катта, жисмоний тарбия дарсларидағи шароит вақт – вақти билан алмашиниб туради (спорт майдончаси, гимнастика зали бассейн, машғулотлари учун очик жой ва бошқалар), ўқувчилар ҳилма – хил ва уюшмаган ҳолда фойдаланишганда, кўпинча

хавфли бўлган асбобларни қўллайдилар. Бундан ташқари, ўқувчиларнинг юқори даражадаги ҳаракат активлиги ихтилоф ва жароҳатларга олиб келиши мумкин.

Бир кунда турли ёшдаги ўқувчилар билан олиб бориладиган машғулотлар аҳолида куч -ғайрат талаб этади, шундай экан конкрет гуруҳ ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлик даражасини ҳисобга олиш лозим бўлади.

Умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсида ўқитувчи фақат ақлий кучини эмас, балки кўпгина жисмоний куч ҳам сарфлайди, негаки, у тез – тез ҳаракатларини кўрсатиб беради, ўқувчилар спорт синарядларида машқ қилаётганда уларни эҳтиётлайди ва ҳоказо.

1.3. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий-амалий фаолиятига қўйиладиган талаблар

Ўқитувчининг бутун фаолияти (унинг йўналиши, мазмуни, иш методлари ва формалари) уларнинг дунёқараашлари билан белгиланади.

Шахсини ташкил топиши жараёнини бошқариш ўқитувчига тарбиявий имкониятларидан максимал даражада фойдаланишини талаб этади. Кундалик алоқа жараёнида ўқитувчи ўз ўқувчиларига тўғри дунёқарааш таркиб топтиради. Буларнинг ҳаммаси юксак даражадаги миллий ғоявий маъфкуравий эътқодни ва содикликни талаб этади.

Милий ғоявий жихатдан чиниқканлик, сиёсий етуклик, юксак онглилик – ўқитувчига қўйиладиган асосий талаб ҳисобланади:

Ўқитувчи фақат ўргатибгина қолмасдан, балки тарбиялайди ҳам онг – билим доираси кенг бўлмасдан туриб эса тарбия бериш мумкин эмас. Тарбиячи тарбияланувчилирнинг ҳилма – хил майил ва қобилятларига тўғри йўналиш бера олиши керак. Шунинг учун ўқитувчи доимо ўзларининг маданий-марифий совеяларини ошириб боришлари, ҳар томонлама маълумотли киши бўлишлари лозим.

Доимо фан янгиликлари назаридаги түтиладиган, жисмоний тарбия дарс жараёнининг тузилишида унинг маълумотларига таянадиган тарбиячигина яхши ишлайди. Янги, ортинал материал ўқитувчи ўқувчиларда ўқитиладиган фанга жонли қизиқиши уйғотишга ёрдам беради. Ўқитувчи ўзи ўқитадиган фанни мукаммал билиши керак.

Бундан ташқари улар Жисмоний маданият, психология, анатомия, физиология масалаларини яхши тушунишлари лозим. Анашу билимлар ва амалий тажриба асосида педагогик жараённи бошқариш, янги ўқитиш, тарбиялаш малакаси таркиб топади.

Ўқувчиларнинг ижодий активлиги раҳбарлик қилишда, улар хаваскорлигининг турли формаларини ташкил қилишда, милий мағкуравий тарбия вазифаларини ҳал этиш йўлида маҳорат ва педагогик назокат муҳим роль ўйнайди.

Факат ўқитиш ва тарбиялашга оид барча методларни эгаллаб қолмай, балки уларга ўзининг катта мувоффақият қозонишини таъминлайдиган қандайдир такрорланмас янгиликни киритадиган ўқитувчи уста ўқитувчи деб атайдилар. Новатор, ўқитувчиларнинг тажрибаси ўзлаштириб олинганидан ва у назарияда акс этилганидан кейин ундан ҳам ёки ўқитувчиларнинг кўпчилиги фойдаланиши мумкин бўлади.

«Педагогик техникаси» (термин биринчи марта А.С. Макаренко томонидан киритилган ва асосланган): педагогикнинг мақсадга мувофиқ равишда ташкил қилинган ҳатти – ҳаракати, овоз, мимика, имо – ишораси, сезирлиги ва педагогик воситалар

1.4. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчисини дарсларига бевосита тайёргарлик кўриши

Бу босқичда ўқитувчи дарсларни маъноли, ташкилий услугубий ва моддий таъминланишини кириталиган катта иўларни бажаради. Бевосита тайёргарлик кўриш жараёнида ўқтиувчи ўидаги ҳаракатларни изчил бажаради:

1. Дарснинг вазифасини аниқлаб беради. Дарслар вазифасининг ўқув материалини режелаштириш аллақачон вужудга келиб болган, аммо иш жараёнида ўқитувчи таклиф қилинган аниқ машқлар ўзлаштирилиши бўйича педагогик харакатлар тезлик даражаси жуда хам юқори ёки жуда хам пастлиги аён бўлиб қолган бўлиши мумкин. Дарсга бевосита тайёргарлик кўриш вазифаларни аниқлаш билан бошланади.

2. Ўқитувчи мўлжалланган вазифаларни ечиш учун восита танлайди. Шу билан бирга айни бир хил авзифаларни ҳар хил воситалар билан ечиш эҳтимолдан узоқ эмаслиг ҳисобга олинади. Аммо таълимнинг ҳар хил босқичларида ҳар бир аниқ хоиса учун ҳар хил самарага эга бўлади. Ўқитувчи қўйилган мақсадга ўқувчиларни қисқа йўллар билан олиб боирши ва қатор вазифаларни ечишги имкон берувчи энг кўп мақсадга мувофиқлари танлашга мажбурдир.

3. Ўқитувчи ташкилий – услубий таъминлашни амалга оширади, яъни ўқувчилар фаолиятини уюштиришнинг шакли ва услубини танлайди, дарснинг қимматбаҳо сонияларини тежаш, инвертарларни тўплаш ва тарқатиш, асборларни йиғиштириш ва ўрнатиш усули, уларни кўтариш ва жойлаштиришни аниқлайди. Бир вақтнинг ўзида жарохатларнинг олдини олиш тадбирларни кўради.

4. Дарсга харакатлантирувчи тайёргарлик кўришни амалга оширади.

Ўқитувчи мактаб жисмоний тарбия дастурининг назорат меъёrlарида кўзда тутилган натижалар даражасида ўқувчиларга таклиф қилинган машқларни ҳаммасини кўрсата билиш керак. Дарс олдидан унга янги тайёрланган ва якунловчи машқни тасдиқлаши керак. Кейинги дарсда режалаштирилган машқлар бажарилишини ўхшатиши ёки бажариши лозим.

Ўқитувчи назорат ва нутқ тайёргарлигини амалга оширади. Ўқитувчи ўқувчиларга бериши керак бўлган билимларни яхши эгаллашлари керак. Ўқувчиларнинг харакатлантирквифаоллигини пасайтираслик учун назарий маълумотларни хабардор қилиш техникаси ва тилини мукаммал

эгаллаган бўлиши лозим. Шунингдек, унутмаслик керакки, нутқ нафақат онгга, балки ўқувчилар сезгисига ҳам таъсир ўтказади.

Ўқитувчи нутқнинг тезлик даражаси устида қўп ишлаши керак. Эслатиб ўтиш керакки, ҳар хил вазиятларда ҳар хил тезлик даражаси керак. Агар ўқитувчи хатоларни тўхрилайдиган бўлса, секинлашиши керак. Суҳбатларда, гапириб бериш, тушунтиришларда ўртacha даражаси фойдаланади. Ўйинларда раҳбарлик қилишда эса тезлик суръати мақсадга мувофиқдир.

Нутқ оҳанги билан муайян эмоционалликка эришиш мумкин. Нутқлар оҳанги, тантанали, байрамона (спорт байрамларида, кечаларда, йилнинг охирида мусобақалар якунларини ясаш вақтида), шодиёна ёки дилсиёҳлик (ғалаба ёки мағлубиятдан кейин), ғазабли (интизом бузилганда) овоз бўлиши мумкин. Ўқитувчиларни чалғитувчи, насиҳатгўй оҳанг маъқбул эмас.

Дадил, иродали нутқ билан синфни муваффақиятли бошқариш мумкин “бақироқ” ўқитувчи зарурий интизомга эриша олмайди, чунки ўқувчилар овознинг қаттиқ жаранглашишига мослашиб қоладилар. Мабодо, қаттиқ овоз билан гапириш зарурати туғилса, бу унга қўйиладиган натижка келтирмайди. Жуда ҳам секин берилган буйруқ ва фармойиш ўқувчиларни эшитиш қобилиятини таранглашишига мажбур қиласди. Бу уларни тез толиқтиради ва ўқувчиларни бепарво қилиб қўяди.

Бир хил охангдаги нутқдан турли йўл билан қочиш керак. Гапнинг ёки сўзнинг маъносига қараб балантлатиб ёки пасайтириб гапириш керак.

Ўқитувчининг оғзаки нутқида, жумлаларни ёки сўзларни аниқ ва равон гапириш катта аҳамиятга эга.

Терминалогияларни яхши билиш билан тўғри гапириш муҳимдир, амлиётда расм бўлиб қолган “орқа оёқни тўғрила” туридаги ифодаланишдан фойдаланмаслик керак.

6. Ўқитувчи дарснинг моддий таъминотини амалга оширади. Шунуктаи назардан иш уч хил йўналишда боради: биринчидан, навбатдаги дарс

учун материални яратиш ва мукаммаллаштириш: икинчидан, мавжуд асбоб ускналарни, инвертарларни, асбобларни тайёрлаш: учинчидан, дастурнинг кейинги бўлимларига ўтиш учун шароитлар яратиш.

Биринчи йўналиш қуидагилардан иборат: Машғулотлар арафасида ўқитувчи ва ўқувчилар қучи билан мактаб устахонаси шароитда кичик инвентарларни (граната, чамбараклар, тўлдирилган коптоклар, гимнастика таёқчалари ва бошқалар) тайёрлаш: белгиларни яхшилаш, машқлар бажарилишининг сифатига, ўз-ўзини назорат қилиш ва назоратнинг яхшиланишига кўмаклашувчи ҳар хил техникавий асбоблар, ўқув карточкалари мусиқавий ёзувлар, кўргазмали қуроллар тайёрлаш:

Иккинчи йўналиш бевосита дарс олдидан амалга оширилиши ва унга жой тайёрлашга йўналтирилган (гигиеник шароитлар, қўниш жойи, асбобларни – инвентарларни, байроқчаларни, рулеткаларни ва ҳакозолар ўрнатиш). Бу тайёргарликка дарсдан вақтинча озод қилинган ва навбатчи ўқувчиларни жалб қилиш керак.

Нихоят, дарсларни битта сериясини ўтказиш вақтида ўқитувчи (айниksа янгилари) дастурнинг кейинги бўлимини ўрганиш тўғрисида ўйлаши керак. Масалан, ноябрь ойида ўйинлар ёки енгил атлетика дарсини ўтказаётib, гимнастика учун тайёргарликни ўтказиш шароитлари тўғрисида жон қуидиши зарур.

Дарсга тайёргарлик кўриш жараёнида ўқитувчи конспект кўринишида расмийлаштирилган ёзув олиб боради.

Ўқитувчи ўзининг ташқи кўринишига эътибор бериш ва рухий кайфияти тўғрисида ғамхўрлик қилиши лозим.

1.5.Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсини ўтказиш технологияси

Дарснинг мувафақияти унга тайёргарлик кўриш жараёнида аниқланади. Бироқ унутмаслик керакки, аниқ вазият ҳар доим ҳам кўзда

тутилмаган бўлиши мумкин, бу эса ўз навбатида дарсни ўтказиш жараёнида уни қайтадан тузишни талаб қиласди. Дарсда таркиб топган вазиятни ва уни ижодий ечишни баҳолашда педагогка амалий тажрибаси, маҳорати имкон беради.

Дарснинг ҳар бир қисмини алоҳида ўтказилишини қараб чиқамиз:

Дарснинг тайёргарлик қисми: Ушбу дарсда қўйилган вазифаларни онгли бажарилишига уларни руҳан майл қилдириш ва ўқувчиларни ўюштириш:

Муайян характердаги (ўйинлар билан, енгил атлетика билан) машқларни эгаллашга ўқувчиларга тайёрлаш:

Кўпроқ жадал ва қийин машқларни бажаришга ўқувичилар организмини функционал тайёрлаш:

Харакатлантирувчи фаолиятни бошқариш ва чаққонликни тарбиялаш, гавдани шакллантиришга кўмаклашиш.

Бинобарин, тайёргарлик қисми дарснинг умумий вазифаларини бажарилишининг энг яхши шароитларини таъминлаш билан боғланган вазифани ечади ва бир вақтнинг ўзида таълим ва соғломлашиш аҳамиятини ҳам.

Дарсга тайёрлиги тўғрисида навбатчи ўқувчининг ахбороти ва синфнинг умумий саф тортиши билвн дарс бошланади.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари билан ишда рапорт маросими мажбурий эмас, у дастурда учинчи синфдан бошлаб ўтказилиши назарда тутилаган. Аммо рапорт биоан болаларни биринчи таништиришда унинг тарбиявий аҳамиятини ва мутлоқ интизомни талаб қилинишини назарда тутиш керак.

Саломлашишдан кейин навбатчи ўнг томонга туради. Бу ҳар бир ўқувчига йил давомида 2 марта етакчи ролида бўлишига имкон беради ва саф тортиш машқларини ўрганишда ўқувчилар фаолиятини фаоллаштиради.

Гурухларда саф тортишни ўқитувчи амалга оширади, ўрта ва катта синфларда ўқитувчи томонидан тайинланган навбатчи ўқувчи амалга оширади. Дарс бошланишига қадар ва ўқитувчининг дарсни ўтказим жойига қадар, ўқувчилар саф тортишган ва саломлашишга тайёр бўлган бўлишлари керак.

Биринчи дарсларда таркибини ўрганиш мақсадида синфнинг саломлашишидан кейин ўқитувчи йўқлама қиласи ва дарров уй топшириқларини текширишга киришади. Уй топшириқларини текширишни дарснинг асосий қисмида ўтказиш мумкин ва ҳатто якуний қисмида ҳам.

Сўнгра ўқитувчи дарснинг вазифасини эълон қиласи, уларнинг моҳиятини дарснинг асосий қисмида аниқлаш мумкин. Тайёргарлик қисмини воситалари саф тортиш қайта саф тортишдир. Майин, тез, одатдагидек, ё баланд ва қадамлар билан юриш ва бошқа усувлари: Югуриш, сакрашлар, ҳаккалашлар, рақс машқларининг ҳар хил усувлари: эътиборга машқ жуфтлиқда, жойда туриб, ҳаракатларда, асбобларда ва предметлар билан, предметларсиз умум ривожлантирувчи машқ.

Дарснинг тайёргарлик қисмида 3 та кетма-кет бўлимини ажратиш мумкин: умумий, маҳсус ва индивидуал. Умумийси функционал тайёrlанишни ва соғломлаштириш вазифасини очади.

Машқларни бажариш учун саф тортишнинг хилма хил шакллари ораси очиқликда, узлуксиз саф, доираларда (икки, уч доираларда, квадратда, учбурчакда, ёйлар) ва бошқалардан фойдаланилади. Агар залда асбоблар ўрнатилган бўлса, бир-бирларига халақит бермаслиги ва ўқитувчини кўриш, ва машқни бажариш қулай бўлиши учун ўқувчилар жойини эркин эгаллайдилар.

Танлаб олинган машқ вақтни энг кам сарф қилиш жараёнида бир нечта вазифаларни самарали ечилишини таъминлаши керак.

Шу билан бирга ҳар бир дарсда тайёргарлик қисми учун мумкин бўлган ҳамма вазифани эмас, фақат зарур бўлганини ечадилар. Бунинг учун нафақат дарсга тайёргалик кўриш жараёнида энг кўп мувофиқ келадиган

воситалар танланади, балки ўқувчилар ҳолатини ҳисобга олиш билан унинг боришида ҳам танланади. Ўйин усули билан ўтказиладиган тайёргарлик қисми ўқувчилар эммоционал ҳолатининг ошишига, келажакдаги ишга шуғулланувчилар организмини тайёрлаш вазифаларини ечишга аниқ йўналтирилган бўлиши керак.

Айни вақтда машқлар ва мақсадга қаратилган ҳаракатлар ўйинли топшириқ ва ўйинларда киритилиши туфайли координациянинг ривожланиши ва ўтилган материални мустаҳкамлаш вазифасини ечадилар.

Дарснинг тайёргарлик қисмида барча машқни биринчи синфдан бошлаб ўғил болалар ва қизлар турлича бажарадиган оддий умумривожлантирувчи ва рақсли машқлар бажарилишининг ҳарактери ва жадаллигининг хажми бўйича индивидуаллаштириш керак.

Ҳар бир дарсда асосан югуришдан кейин фойдаланилади. Бошланғич синфларга биринчи дарсда қадамлар тезлигини ва узунлигини ўзгартириш бўйича тезлик даражасида югуришни ўргатиш керак.

Саф торитиш ҳаракатига энг қатиқ талабни кўрсатиши зарур. Бу талаблар бажарилишини ўқитувчи баҳолайди ва якуний боҳа қўйиш вақтида ҳисобга олинади.

Ҳар бир ўқитувчининг эътиroz қилиб бўлмайдиган қоидаси “Аввалги машқ ўзлаштирилмагунча бир қадам ҳам олдинга ўтиш йўқ!” шиори бўлиши керак.

Қатор умумривожлантирувчи машқлар бажариш вақтида ўқувчиларнинг эммоционал ҳолатига ижобий таъсир қилиш ва топшириклар бажарилишининг боришига яхши туғрилаш имконини берадиган синхронликка эришиш керак. Шу мақсад билан дарсда барабандан фойдаланиш мумкин.

Тайёргарлик қисмида янги ўзлаштирилган машқнинг оптимал нисбати бўлиши керак. Ўқувчиларни толиктириш керак эмас. Барча машқлар ҳар хил тезлик билан, кучи, кўлами, тезлик даражаси билан бажарилиши керак. Улар хилма хил ва самарали бўлиши керак. Ўқитувчи мусобақа элеменълари

билин, топшириқ бүйича натижага, ўқувчилар мустақил ҳисоблашлари билан мусиқа остида санаш билан фойдаланилади.

Бошқаришнинг хар қандай усулида ўқитувчи далил бўлишига ўқувчиларнинг ҳатоларини тўғирлашга танбех бериш имконига эга бўлиши керак.

Катта синфларда машқлантирувчи дарсга услуби бўйича яқинлаштирилган дарснинг тайёргарлик қисмининг жадаллигини ошириш мақсадга мувофиқдир.

Тайёргарлик қисимнинг давом этиши 10 дақиқагача. Унинг муваффиқияти буйруқлар тўғри ва аниқ берилганда ва бажарилганда бўлади.

Асосий қисмининг вазифалари қўйидагилар: Ушбу дарснинг режаси билан кўзда тутилган жисмоний машқлар бажарилишининг иаҳоратлари, улдалай билишлари, ўқувчилар эгаллаган билимлари:

Ўқувчилар жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишларини таъминлаш:

Мураккаб жисмоний машқлар бажарилиши жараёнида шуғулланувчиларнинг гавдасини шакиллантириш:

Организмнинг ҳаёт фаолиятини ва ҳаракатлантирувчи ҳаракат билан мувафақиятли таъминлаш қрibiliяти билан, жисмоний сифатларни тарбиялаш:

Шуғулланувчилар иродасини мустаҳкамлаш, ахлокий ва эстетик тарбиялашга кўмаклашиш:

Ўқувчиларни спорт юткўлари даражасини ошириш. Бу вазифалар дарснинг асосий қисмини ўтказашнинг фазилатини аниқлайди. Биринчи еавбатда ўқитувчи ўқувчилар ижодининг ривожланиши учун шароит яратишга интилади. У страховкани, ўзаро ёрдам, ўзаро ўргатиш усулларидан кенгфойдаланиб кўрсатиладиган фаоллик ташаббускорликни ҳар томонлама рағбатлантиради.

Йўл қўйилган хаолар тўғрисида болалар ҳисоботи синааб кўрилмоқда. Ўқувчилани фаоллаштириш жисмоний машқлар билан ўргатиш жараёнида натижага уларни эришишга кўмаклашади.

Мактаб ўқувчилари ҳаракатлар техникасини эгаллшга бепарво бўладилар. Улар учунбу сердикқат ишнинг маъноси бутунлай тушунарли эмас. Ўзини ўзи тарбиялшга интилувчи болалар ўзининг натижасини яхшилаш зарураятини тушунадилар.

Материалги ўтиш меҳнат, ҳаракат ва спорт фаолиятидан мисоллар билан маълумотни мустахкамлаш, ҳаёт амалиёти учун аҳамиятни ва организига уларнинг таъсирин, жисмоний машқлар мөфиятини очиб берувчи тушунтиришлар билан кузатиш мухимдир.

Асосий қисмда ўқитувчи жисмоний нагруззканинг етарлича юқори даражасини машқларни такрорлашнинг зарурый миқдори, уларни ўргатиш вақтида 15-20 тагача ва мустаҳкамлаш вақтида 3-4 тагача етказиб ва эришиш йўли билан таъминлаш керак. Бунинг учун барча мавжуд моддий базадан максимал фойдаланиш керак. Дарсни тоза ҳавода ўтказаётиб, совук ҳавода узоқ тушунтиришлардан қочиш, дарсни жадал машқлар билан бойитиш, қисқа кўрсатмалар, буйруқлар билан чегараланиш керак. Бунинг учун машғулотни сояда зтказадилар, ўқувчилар ҳолатини кузатадилар, машқнинг оширилган жадаллигини кам жадаллик билан алмаштирадилар.

Дарснинг боришига фақат ҳалақит берадиган асбобларни олиб ташлаш керак. Асбобларни ўрнатиш, асбоб-ускуна, инвертарни тайёрлашни дарслардан вақтинча озод ва навбатчи ўқувчилар кучи билан дарснинг бошланишига қадар бажариш тавсия қилинади. Ўқитувчи асбоблар ва инвентарларни йигиштириш ва ғрнатиш бўйича мусобақа ўқувчилар фаолиятини бошқарувчи ўқув карточкалари қўйилади.

Дарс боришининг барчаси таълим йўналишига бўйсуниши керак. Шу муносабатда маҳоратлар ва билимла шакилланиши билан бир қаторда назарий маълумот алоҳида аҳамият эгаллайди. Назарий маълумотлар асосланиб, ўқитувчига ҳар бир дарснинг боришига имконият

топиш, ўрнатиладиган материалнинг хуссиятига тадбиқан ўқувчилар билимини тўлдириш зарур.

Шу билан бирга катта самарага фанлараро алоқалардан фойдаланиш, назарй маълумотларни хабар қилиш расмий бўлиш керак эмас. У дарснинг эҳтиёжидан келиб чиқиши керак. Ўқувчилар бу билимлар зарурлигини хис қилишлари керак.

Ўқувчиларга физика, биология, математика бўйича олган билимлари тўғрисида моҳирона эслатилса яхши тушунаилар.

Ҳар бир дарслада мўлжалланган материалининг ўзлаштиришига шуғулланувчиларнинг тайёргарлиги аниқланади. Шу билан бирга асосий эътибор bemорлиги ва бошқа сабаблар бўйича дарсларни қолдирган ҳқувчиларга қаратилади. Улар мустақил иш учун опшириқ оладилар, қҳшимча дарсда иштирок этадилар.

Тестлаштириш натижалари ўқувчиларни гурухларни бўлиш учун асос бўлиб хизмат қиласди. Ўқувчиларни гурухларга қўлишдан ташқари жисмоний машқларнинг дастур бўлимларида кўзда тутилганлиги ўрганиш учун ҳар бир синфда мусбақалар, эстафеталар, ўйнлар ўюштириш керак.

Дарснинг асосий қисми самарадорлигининг мажбруй шарти оптимал эмоционал ҳолатн таъминлашдан иборатdir. Ижобий эмоция нафақат таълимга кўмаклашади, уларнинг фонида жисмоний сифатларни муваффақиятли мукаммалаштиради. Туйгули кайфиятга ўйин ва мусобақалаштирувчи вазиятлар, таълимнинг техника воситалари, кўргазмаликни қўллаш йўли билан эришилади.

Шу нуқтаи назардан жисмоний машқлар ҳарактерини ўзлаштиришга, уларнинг ритми, тезлик даражаси, қўлами, таъсирчанлиги бебаҳо ёрдам кўрсатади. Ҳар бир дарс ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашга кўмаклашиши керак. Уларнинг ривожланиши таълим жараёнида ажралмасдир.

Ўқувчи у ёки бу машқни ўзлаштираётіб, бир вақтнинг ўзида ўзининг жисмоний сифатини ривожлантиради. Бирок бу жараён табиий бўлмаслиги керак, эсга олиш керакки, ҳар қандай сифатнинг тарбиялаш мувофиқ ҳаракатсиз мумкин эмас. Фақат ривожланишига кўиаклашиши керак.

Бирок бу эгилувчанлик, чақонлик, чидамлилик, куч, тезликнинг зарурий даражаси учун ҳар бир дарсда, одатдагидек, асосий қисмининг охирида вақт ажратилади. Шу мақсадда айланма машқдан кенг фойдаланилади.

Сифатларни тарбиялаш ишида жисмоний машқлар техникасини ўзлаштиришнинг шарти сифатида ва натижага эришишнинг зарурияти нуқтаи назардан баҳолаш керак. Шунингдек, у натижага эришишга кўмаклашишни даъват этади. Масалан, сакрашларда яхши ютуқларга эришиш учун эгилувчанлик ва куч – тезликнинг юқори даражаси зарур.

Сифатни мажмуали тарбиялаш керак. Жисмоний сифатлар, улар ривожланиши жараёнида бир-бирига алоқадорлигининг қонунияти, шунингдек бадан тарбия дарсининг мантиқи ишнинг мунтазамлиги учун шароит яратади. Дарснинг тайёргарлик қисмида тезлик ва чақонликни мукаммаллаштириш учун энг кўп қулай шароит яратилади. Машқларнинг катта ҳажми янги ҳаракатлантирувчи ҳаракатларга доимо киртилган, кутилмаган топшириқларнинг жадал бажарилиши ҳаракатлагтирувчи тажрибани бойитади ва тезликни яхшилашга кўмаклашади.

Таклиф қилинган жисмоний нагрузкаларнинг асосий қисмида куч ва чидамликни тарбиялашга ижобий таъсир кўрсатади. Машқнинг якуний қисмида трлиқиши фонида чўзилиш ва заифлашиш ўқувчилар эгилувчанлигини мукаммаллаштиришга имкон беради.

Масалан, узок масофага югуришдан фойдаланиш чидамлиликни яхши тарбиялайди, кучни тарбиялаш, кучни тарбиялаш учун энг яхши шароит гимнастик маўқлар қзллаш вақтида яратилади, спорт ва ҳаракатлари ўйинлар чақонликни яхши тарбиялайди.

Дарс асосий қисми самарадорлигининг зарурий шарти –машқлар, топшириқларни ўқувчилар қандай даражада бажарганлигини ўқитувчининг диққат билан кузатишдир.

Дарснинг мотор зичлигининг қиман пасайишдан қаътий назар педагоглар дарров йўл қўйилган хатоларни тўғрилашлари, зарурий тузатишлар киритишлар керак. Ахир дарснинг зичлигини ошириш бирдан – бир мақсад эас, балки дарснинг вазифасини муваффақиятли ечишҳам унинг шартларидан биридир.

Дарснинг якунловчи қисми. Дарснинг якунловчи қисми жисмоний ва эмоционал қўзғолишининг аста- секин пасайиши учун қўлланилади. Аммо шу билан якуний қисмининг вазифаси тугамайди. Якуний қисмининг асосий вазифаси дарсни якунлашдир. Якунлаш вақтида ўқитувчи кейинги дарсга ўқувчиларни йўналтиради, уйга топшириқ беради, олдингиларнинг бажарилишини текширади, бағолар қўяди. Аммо уни дарснинг якуний қисмida расман такрорлаши керак.

Топшириқни бажариш ҳам дарснинг ҳар қандай қисмida мумкин. Масалан, тайёргарлик қисмининг сўнгига ўқувчилар бир-бирини баҳолашлари ўринлидир. Бир жойда силжишдан кейин топшириқни бошқа қатор бажаради.

Шундай қилиб, дарснинг якуний қисмини келгуси иш билан ва эришилгани ўртасидаги алоқа сифатида қараб чиқиш керак.

Кичик синфларда дарсларни “сюжетли” ёки “образли” деб аталадиган тарзда ўтказиш тажрибаси ҳар тарафлама эътиборга сазовордир.

Дарсда ўқитувчи ижобий туйғули вазият, гурухнинг иш ва ўзининг фаолиятидан қониқиши ва хурсандчилик сезгисини бошдан кечирса, муваффақиятна эришиш имконияти таъминланади.

Бундай дарс янгилигига гурухни ўзига хос таразда уюштириш билан эришилади.

Замонавий дарснинг муҳим фазилати дастур материалини ўзлаштириш жараёнида унинг барча қисмларини органик бирлашишидир, у техникавий,

назарий, жисмоний ва махсус тайёргарликни ўз ичига олиб ва асосий ҳаркатлантирувчи ҳарактлар билан ўзлаштириш фонида ёйлади.

Ҳар хил ёшдаги болалар билан дарслар ўтказиш услуби ва мазмунини баҳолаётib, жисмоний сифатни ўстириш ва мустақил тайёрланишни билишга эга бўлиш, ҳаракатлантирувчи ҳарауатлар билимлари бирламчилигига риоя қилиб хулоса чиқариш мумкин.

Дарсни ўтказаётib, режалаштиришда кўзда тутилган машқларни изчил бажарилишига роя қилиш керак. Ишнинг амалиётида ўқитувчи дарсларда режалаштирилган тартибдан асоссиз дастурда берилган материаллардан асоссиз равишда четга чиқилишига йўл қўйиб бўлмайди.

П БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА УНДА ФОЙДАЛАНИЛГАН УСЛУБЛАР

2.1. Тадқиқот услублари

Мактаб жисмоний тарбия дарсида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани меъёрлаш масалаларига бағишиланган ушбу муаммони ўрганиш вақтида қўйидаги илмий тадқиқот усулларидан фойдаланилди:

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

2.2. Тадқиқотнинг ташкил этилиши

Мавзу бўйича тадқиқот ишлари 3 босқичда олиб борилди.

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

2 – босқичда Гулистон шахридаги 8-мактабда олиб борилаётган жисмоний тарбия дарслари жараёнида педагогик кузатув ишлари олиб борилди. Машғулотлар жараёнида жисмоний юкламани меъёрлаш усуллари ва воситалари таҳлил қилинди.

Тадқиқот давомида умумтаълим мактабининг 5-8-синфларида олиб борилган 30 дан ортиқ жисмоний тарбия дарслари таҳлил қилинди. машғулотлар жараёнида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани меъёрлаш ва бошқариш бўйича мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиларининг иш тажрибалари ўрганилди. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда дарс қисмларини тақсимлаш ва режалаштиришнинг янги усуллари кузатилди.

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

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

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

Мактабда ўтказиладиган жисмоний тайёргарлик тестлари.

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

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

Ш-БОБ.ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЮКЛАМАНИ МЕЬЁРЛАШ МАСАЛАЛАРИ.

3.1 Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсида юкламани меъёрлаш

Жисмоний тарбия дарси учун юкламани меъёрлаш билан қисман дарснинг соғломлаштириш мақсадига қаратилганлигига эришилади.

Камроқ юклама зарурый самара бермайди. Ҳаддан ташқари юкориси болалар соғлигига зиён етказиш мумкин. Аниқ регламентация дарснинг таълим вазифасини бажариш учун зарур.

Хар бир машқни ўзлаштириш муайян микдордаги такрорлашларни талаб қиласди. Ниҳоят, жисмоний сифатларни тарбиялаш организмга юқори талаблар кўрсатмасдан мумкин эмас.

Жадаллаштириш ишнинг аниқ ҳажмини бажарилишига сарф қилинган вақт билан харктераланади. Юклама таъсир ўтказиши ишни бажарилишига организмнинг реакциясидир. Физиологиядан аълумки, организмнинг реакцияларга юклама жавоби кўп. Интеграль кўрсаткич юрак – қон томири қисқаришлари тезлигининг микдоридир.

Асосий тиббий гуруҳдаги ўқувчилар учун жадал юкламадан кейин юрак- қон томири тезлигининг юқори чегараси – 170-180 зарбдақ.(яхши тайёрланган ўқувчилар учун – 20 зарбдақ. Гача: жадалликнинг ўртacha ишини юрак – қон томири тезлиги 140-16 ва пасти 110-130 зарб.дак.)

Хар бир дарсга юрак – қон томири тезлигига 90-100% максималдан икки дақиқагача давом этадиган юклама киритиш тавсия этилади. Дарс жараёнида, айниқса машғулотда қуч, тезлик, чидамлиликни тарбиялаш вазифаларни ечиш учун ўқитувчи ўқувчиларнинг томир уруши тезлигини назорат қилиши керак.

У толиқишининг биринчи ташқи белгилари юзага чиқишига эътиборли бўлиши керак. Толиқишининг ўртача даражасида ҳам нафас

олиш тез-тез бўлиб туради, зўр беришнинг жадаллиги пасаяди, ҳаракатлар тезлиги тушади, координация бузалади.

Кўп толикқанда тез-тез нафас олинади, юз оқаради, ҳаракатнинг координация кескин бузилади, бўғиқ бўлиб қолади. Қаттиқ толиқиши юзага келганда, ўқувчига дам бериш, юкламани пасайтириш керак. Ишнинг амалиётида юкламанинг жадаллиги ва ҳажми ўзгаришини қатор усулларидан фойдаланилади. Дарсда осон ва энг самаралиси юклама тартибга солишнинг куйидаги усулларини ҳисоблаш мумкин.

1.Машқларни такрорлаш миқдори билан такрорлаш миқдорининг кўпайиши юклама ошишига олиб келиши, табиий, аммо бу усул билан ҳозирги ўқувчилар тайёргарлиги учун юқори эмаслигига фойдаланиш мумкин. Машқ қилиш даражаси ўсиши билан бу усул самарасиз бўлиб қолади, чунки у кўп вақт сарф қилтшни талаб қиласи, ўқитувчи эса ҳар бир дақиқани қадрига етади.

2.Машқлар бажарилишининг кўлами билан ҳаракатни тўла кўлам билан бажариш ҳар доим қийинроқ. Шунинг учун педагоглар базан уни камайтирилишига мурожаат қиласи. Бироқ шуғулланувчиларнинг ҳаммаси ҳам оёқни олдинга кўтаришни бажара олмасликлари мумкин. Шунда ўқитувчи оёқни тиззаларга букиш бурчагини шу даражагача тавсия қиласи, шундагина машқни бажарилиши мумкин бўлиб қолади. Табиийки, кўламни кўпайтириш ҳам мумкин.

3. Оғирликни ўқувчилар кўтарилишининг ўзгариши билан хилма-хил вазндан (штангалар, ядро, гантеллар) инвентарлардан ташқари, оғирлаштиришга (хилма-хил камарлар, қопчалар ёрдамида) ёки ўзининг шахсий оғирлигини камайтиришга мурожаат қиласи. Кейингисини тизими орқали тортилишида мисоллар билан тасвиirlаш мумкин.

4. Машқлар бажарилишининг шароитлари ўзгариши билан қаттиқ йўлакчада, қумда, қорда, тепаликда ва тепалик билан югуриш юклама миқдори бўйича ҳар хилликни беради.

5. Ўзига-ўзи қаршилик кўрсатиш билан биринчиси-бир вақтнинг ўзида мускуллари таранглашиши, иккинчиси-жуфтликда машқлар бажарилиши.

6. Оптимал тезлик узоқ вақт давом этадиган машқнинг бажарилишига имкон беради. Тезликни ошириш юклама кўпайтиради ва бажариладиган машқлар миқдорининг камайишига олиб келади. Аммо тезлик, тезлик-чидамлилик, тезлик-куч рўй беришини бажарилишига кўмаклашади.

Тезликнинг ҳаддан зиёд камайиши айрим машқлар бажарилишида юклама кўпайишига олиб келади, аммо куч, нозик мусқул сезгисини ишлаб чиқишига кўмаклашади ва машқни ҳаракатлантирувчи фаолиятини бажо келтириади.

7. Машқлар бажарилишининг вақти билан, ўқитувчи 5 дақиқа давомида югуриш вазифасини беради. Югуришининг тезлигини ва масофанинг узунлигини ўқувчилар тартибга соладилар. Чидамлмлмкни ошириш шунга олиб келадики, бир нечта машқдан кейин беш дақиқада кўпроқ масофага югуради.

8. Машқлар бажарилишини қисман ўзгариши билан. Муайян чегарагача тезлик даражасини ошириш организмга таъсирини кучайтиради, аммо тезлик даражасининг ҳаддан зиёд таълимга салбий таъсир қиласи ва машқнинг тузилишини бузилишига олиб келади.

3.2.Жисмоний тарбия дарсларида юкламани аниқлаш ва меъёрлаш усуллари

Жисмоний машқларнинг организмга таъсир механизми мураккаб, кўп қиррали ва хилма-хилдир. Жисмоний юклама жисмоний машқларнинг ва бутун бир дарснинг шуғулланувчилар организмига таъсир даражасини намоё қиласди. Юкламанинг ҳажми ва шиддати ажратилиб қўрсатилади

Юкламанинг ҳажми-маълум бир давр ёки вақт ичида бажарилган сон кўрсаткичлари. Жисмоний тарбия дарсларида юкламанинг ҳажмига мисол бўлиб, босил ўтилган масофа, машқни бажариш вақти, элементлар сони ёки оғирликларнинг жами тушунилади.

Иш шиддати (интенсивлиги) деганда маълум бир давр учун намоён қилинган кучланишлар тушунилади. Юкламанинг шиддати машқни бажариш вақти ва шароитини ўзгартириш, ҳаракат тезлигини, суратини, ритмини ўзгартириш ҳисобига амалга оширилади.

Жисмоний юкламани меъёрлашда дам олиш асосий омиллардан бири бўлиб ҳисобланади. У пассив (фаол ҳаракатдан тўхтб, нисбатан тинч ҳолатга ўтиш) ва фаол (диққатни чарчоқ пайдо қилувчи фаолиятдан бошқасига жалб қилиш) бўлади. Дам олиш оралиқлари қуидаги уч типга бўлинади: тўла (ординар), қаттиқ ва экстремал. Тўла (ординар) дам олиш оралиғи деб шундай дам олишга айтиладиги, бунда организм кейинги юкламагача дастлабки ҳолатига тўла қайтади, тикланади ва бу ишни ортиқча кучланишларсиз бажариш имконини беради. Қаттиқ дам олиш оралиғида тўла дам олиш оралиғидан фарқли ўлароқ, юкламанинг кейинги порцияси организм тўлиқ тикланмаган фонда берилади. Агар юкламанинг кейинги порцияси жисмоний юкламадан сўнг физиологик қонуниятлар асосида организм иш қобилиятининг ошиши фазасига

тўғри келса, бундай дам олиш интервали экстремал дам олиш оралиғи дейилади. Жисмоний тарбия дарслари жараёнида юкламани меъёрлаш учун аввало иш ҳажмини ошириш билан боғлиқ барча ишларни амалга ошириш, сўнгра аста-секин иш интенсивлигини оширишга киришиш керак.

Машғулотлар жараёнида юкламани аниқлаш усуллари

Дарслар ва машғулотлар жараёнида жисмоний юкламани аниқлаш учун турли ёнлошувлар мавжуд. Уларнинг ичида з ng қулайи бўлиб юкламани ўқитувчи томонидан ўқучилар юзидаги ташқи белгиларга ҳамда дарсда ўзларини тутиш манераларига кўра **визул аниқлаш** ҳисобланади. Жисмоний юкламанинг даражаси тўғрисида нафас олишнинг тезлашиши, юз ва бадан терис рангининг ўзгариши, тер ажралишининг тезлашиши, эмоционал ҳолат, жисмоний машқлар техникаси сифати, гавда ҳолати ва бошқа кўрсаткичларга кўра хулоса қиласидар. Бироқ жисмоний машқларнинг организмг таъсир механизми тўғрисида фақатгана ташқи белгиларга кўра хулоса қилиш жуда мураккаб.

Мактаб шароитида юкламани аниқлашнинг оддий ва обьектив усули бўлиб, пульсометрия-палпатор усули орқали юрак қисқаришлари сонини аниқлаш ҳисобланади. Бу усул ўқитувчига дарс жараёнида ўқувчиларга тавсия этилаётган топшириқ уларнинг ёш ва жинсий хусусиятларига, тайёргарлик жаражасига қай даражада мос эканлиги тўғрисида хулоса қилиш имконини беради. Бу усул ўқувчиларни, айникса юқори синф ўқувчиларини ўз-ўзини назорат қилиш кўнимаси билан қуроллантиради. Назорат кўрсаткичлари асосида жисмоний юкламанинг “ички” ва “ташқи” томонлари фарқланади. Юкламанинг “ташқи” томони деганда машқнинг давом этиш вақти, тезлиги, такрорланиш сони, кўтарилиг ангилик ва ҳоказолар тушунилади. Юкламанинг “ички” томони эса жисмоний юкламалар натижасида организмда кечадиган физиологик ўзгаришларни англатади. Илмий адабиётларда ўсмир спортчилар учун жисмоний юкламаларнинг классификацияси мавжуд ва бу классификациядан жисмоний тарбия дарсларида ҳам фойдаланиш мумкин.

Жадвал 3.1.

10-11 ёшли ўсмир спортчилар учун тренировка юкламаларининг
классификацияси

Иш интенсивлиги зонаси	Юклама интенсивлигининг тавсифи	Юрак қисқаришлари сони	
1	Паст	130 гача	130 гача
2	Ўрта	131-155	131-160
3	Катта	156-170	161-175
4	Юқори	171-200	176-200
5	Максимал	200дан юқори	200дан юқори

Организмга таъсир даражасига кўра жисмоний юкламалар ривожлантирувчи, кўмаклашувчи (стабиллаштирувчи) ва тикловчи турларга бўлинади.

Ривожлантирувчи юкламаларга мисол бўлиб, организмнинг асосий функционал тизимларига таъсир қилувчи ва сезиларли даражада чарчоқ пайдо қилувчи (ЮҚС 160-180 зарбадан юқори) катта ва сезиларли даражадаги юкламалар мисол бўлади. Кўмаклашувчи (стабиллаштирувчи) юкламаларга катта юкламаларининг 50-60%и даражасида таъсир кўрсатувчи (ЮҚС 150 зарба/минут) юкламалар

мисол бўлади. Тикловчи юкламаларга ўқувчи организмига максимал юкламанинг 25-39%и даражасида таъсир қилувчи (ЮҚС 130 зарба/минут) юклама мисол бўлади.

Таъсир ҳудудига кўра жисмоний юкламалар умумий ва локал турларга бўлинади. Масалан, югуриш ва сакраш юрак қон-томир ва нафас тизмларининг ишини сезиларли даражада фаоллаштиради, оёқ мускулларини мустаҳкамлайди, бутун таянч-ҳаракат аппаратига таъсир кўрсатади, яъни организмга умумий таъсир кўрсатади. Улоқтириш эса қўйл мускуллари ва елка бўғимиға локал таъсир кўрсатади. Жисмоний юкламанинг интенсивлигига кўра унинг қайси қувват зонасига тааълуқли эканлиги аниқланади. Жисмоний юклама стандарт, ўзгарувчан ва вариатив бўлиши мумкин. У бевосита организмнинг “ишчи потенциалини” сарф қилиш билан боғлик.

Макта шаоитида жисмоний юклама ҳар бир ўқувчининг имкониятига мос тушиши керак. Ўқувчиларда ҳаддан ортиқ чарchoқни келтириб чиқарувчи жисмоний юкламаларни бериш заарли, бироқ ўта енгил жисмоний юклама организмда ижобий ўзгаришлар қилмаслигини ҳам унутмаслик керак. Чунки бундай ҳолда жисмоний машқлар таъсири зарур тренировка самарасини кўрсатмайди.

Жисмоний тарбия дарслари жараёнида жисмоний юкламани бошқариш

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг профессионал маҳорати дарс мобайнида жисмоний юкламани оператив ва оқилона бошқариши билан белгиланади. Ўқитувчи жисмоний тарбия дарси жараёнида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани бошқариш усулларини билиши шарт. У ўз вактида уни ошириши, пасайтириши ва оптимал даражада ушлаб туриши лозим. Шуни унутмаслик керакки, жисмоний юкламаларни меъёрлаш дарс услубиётининг қуидаги барча томонларидан ижодий ва оқилона фойдаланиш ҳисобига амалга ошириш мумкин: дарсни сифатли ташкил этиш, дарс воситаларни чуқур ўйлаб танлаш, жисмоний тарбия ва ўргатиш методларидан оқилона фойдаланиш, ўргатиш тамойилларига риоя қилиш.

ХУЛОСАЛАР

Замонавий жисмоний тарбия дарсини ташкил этишда ўқувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний тайёргарлик даражасини, мактабда мавжуд моддий-техник шароитни, иқлимий-географик хусусиятларни ҳисобга олиш керак. Машғулотлар жараёнида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани тўғри меъёрлаш жисмоний тарбия дарсларининг педагогик самарасини янада оширади. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юклама қўйидаги усуллар билан меъёрлаштирилади:

- машқнинг такрорланиш сонини ўзгартириб;
- машқнинг давом этиш вақтини ўзгартириб;
- машқнинг мазмунини ўзгартириб;
- машқни бажариш шароитини ўзгартириб;
- дам олиш оралигини ўзгартириб;
- ташқи қаршиликни қўллаб.

Жисмоний юкламани меъёрлашда дам олиш асосий омиллардан бир ишни ортиқча кучланишларсиз бажариш имконини беради. Қаттиқ дам олиш оралигига тўла дам олиш оралигидан фарқли ўлароқ юкламанинг кейинги порцияси организм тўлиқ тикланмаган фонда берилади. Агар юкламанинг кейинги порцияси жисмоний юкламадан сўнг физиологик

қонуниятлар асосида организм иш қобилиятининг ошиши фазасига тўғри келса, бундай дам олиш интервали экстремал дам олиш оралиги дейилади. Жисмоний тарбия дарслари жараёнида юкламани меъёрлаш учун аввало иш ҳажмини ошириш билан боғлик барча ишларни амалга ошириш, сўнгра аста-секин иш интенсивлигини оширишга киришиш керак.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Ш.Мирзиёев. “Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик- ҳар бир раҳбар фаолиятининг қундалик шиори бўлиши керак”. Т, ”Ўзбекистон” 2017..
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори. Т.2017 йил 3 июнь.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 6 апрелдаги “Умумий ўрта ва ўрта маҳсус, қасб-хунар таълим мининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида”ги 187-сонли. Т., 2017 йил.
4. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонуни (Янги таҳрирда). Т, 2015.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги Фармони. Т., 2002 йил, 24 октябр.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Қарори. Т., 2002 йил 30 октябр.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Таълим-тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Фармони. Т., 1997 йил 10 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» қарори. 1999. 27 май.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Соғлом авлод учун давлат дастури». 1997.
10. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент, 2005.
11. «Алпомиш ва Барчиной» маҳсус тестлар. Т., 2000.
12. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». М., 1990.

13. Жисмоний тарбия ва спорт луғати, 1-2 қисм. ЎзДЖТИ нашриёти. 1983
14. Кипчаков Б.Б. Ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнида// “Фан-спортга”. 2008, № 3.
15. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., 2004.
16. Насритдинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. Т., 1-тўплам. 1993. - 27с.
17. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996. - 98б.
18. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996. - 98б.
19. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.:ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999. - 60б.
20. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992.- 80б.
21. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн-Сино, 1990.-352 б.
22. Усманхаджаев Т.С. Жисмоний тарбия дарси материаллари (1-3 синф). Т., Ўқитувчи, 1995, - 175 б.
23. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Умумий ўрта ва ўрта маҳсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида”ги 187-сонли Ўзбек халқ ўйинлари. //Илмий-амалий анжуманининг тезислари: Халқ ўйинлари миллий спорт турларини қайтадан тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари. Тошкент-Жиззах. 1991. - 130б.
24. Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari.
25. Урок-основная форма организации обучения в современной школе | www.repherat.ru/reph/13459.shtml (24 КБ) 06.02.2004.
26. B.Madraimov – Contemporary structural forms of physical culture lessons. e – mail: uzgosifk @ infoport.uz.

27. Sociology of physical culture. S.V.Sadykova – Teacher end Pupil – on Attitude of Schoolchildren to Physical Culture. [www. teoriya.ru](http://www.teoriya.ru).

Интернет сайлари:

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

www.referat.uz

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

Гулистан Давлат Университети Жисмоний маданият факультети 4-босқич талабаси
Латипов Аброр томонидан 5112000-Жисмоний маданият таълим йўналиши бўйича
бакалавр даражасини олиш учун **«Жисмоний тарбия дарслари жараёнида**
ўқувчиларга тушадиган жисмоний юклама ва уни бошқариш йўллари» мавзусидаги
битириув малакавий ишига
раҳбар хulosаси

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнданги ““Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ,-3031 сонли Қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикасида умумий ўрта таълимни ташкил қилиш тўғрисида”ти Конунларига асосан, шунингдек, жисмоний тарбия тўғрисидаги Давлат таълим стандартига мувофиқ умумтаълим мактабларидаги таълим сифатини тубдан яхшилаш, жисмоний тарбия дарсларини замон талаблари даражасига олиб чиқиш, бугунги қуннинг энг долзарб вазифасидир.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқув жараёнини соғломлаштиришга йўналтириш муаммоси таълимни индивидуаллаштириш билан чамбарчас боғлиқ. Бу эса жисмоний тарбия дарслари жараёнида юкламани меъёрлаш, уни режалаштиришда ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари, жинси, тайёргарлик даражасини хисобга олиш зарур деганидир. Шу нуқтаи назардан талаба танлаган мавзу бугунги кунда долзарб хисобланади.

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

Ишнинг асосий қисмида талаба томонидан Гулистан шаҳридаги 15-умумий таълим мактабида ўтказилган жисмоний тарбия дарслари мисолида замонавий жисмоний тарбия дарсида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани меъёрлашнинг йўлларини ўрганган.

Хулоса ва амалий тавсиялар ишнинг мазмунига мос тушади.

Мен Латипов Аброр томонидан бажарилган **“« Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юклама ва уни бошқариш йўллари»** мавзусидаги битириув малакавий иши амалдаги Низомлар асосида шакллантирилганлиги ва мустақил тарзда бажарилганлиги учун, уни Давлат аттестацияси комиссиясида ҳимоя қилишга тавсия этаман.

“25”. 05. 2018 й.

Илмий раҳбар

п.ф.н. Комилов Ж.К.

Гулистан Давлат Университети Жисмоний маданият факультети 4-босқич талабаси
Латипов Аброр томонидан 5112000-Жисмоний маданият таълим йўналиши бўйича
бакалавр даражасини олиш учун «**Жисмоний тарбия дарслари жараёнида**
ўқувчиларга тушадиган жисмоний юклама ва уни бошқариш йўллари» мавзусидаги
битириув малакавий ишига

T A K R I Z

Ўзбекистон Республикаси Халқ Таълими Вазирлигининг жисмоний тарбия бўйича Давлат таълим стандартига мувофиқ жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар саломатлигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлаш, уларни юксак интеллектуал салоҳият эгаси бўлиб шаклланишларида муҳим звено ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши дарс олдига қўйиладиган вазифалар билан бир қаторда ўқувчилар организмининг анатомо-физиологик хусусиятларига ҳам чамбарчас боғлиқдир. Чунки, педагогик ва услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия дарслари – баркамол авлод тарбиясида асосий восита ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан талаба танлаган мавзу бугунги кунда долзарб ҳисобланади.

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

Ишнинг асосий қисмида Латипов Аброр жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юкламани аниқлаш аа уни бошқариш йўлларини таҳлил қилган. Замонавий жисмоний тарбия дарсининг тузилиши ва унинг қисмлари орасидаги ўзаро боғликлар аниқланган.

Хулоса ва амалий тавсиялар ишнинг мазмунига мос тушади.

Мен Латипов Аброр томонидан бажарилган “«**Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юклама ва уни бошқариш йўллари**» мавзусидаги битириув малакавий иши амалдаги Низомлар асосида шакллантирилганлиги ва мустақил тарзда бажарилганлиги учунуни Давлат аттестацияси комиссиясидан “яхшио” баҳога баҳолашларини сўрайман.

Такризчи:

катта ўқитувчи А.Танибердиев.

