

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА
ИНСТИТУТИ
СПОРТ ФАНЛАРИ УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

“Ҳимоя қилишга рухсат бераман”
Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
факультети декани *[Signature]* доц. О.Э. Муқимов
“ 02 ” “ 06 ” 2012 йил

5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши
бўйича бакалавр даражасини олиш учун

“Жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига қизиқишини
шакллантириш усуллари” мавзусида бажарилган

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Бажарувчи: 401-гурух Нормуродов Ф.
Илмий раҳбар: доцент А.Т.Содиқов

Ишни ҳимояга тавсия этаман:

[Signature]

доц. А.Т.Содиқов

БМИ Спорт фанлари услубияти кафедраси №9 сонли йиғилиш
қарори билан ҳимояга тавсия этилган:

Кафедра мудири:

[Signature]

У.М.Шокиров

Жиззах-2012 йил

А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 401-гуруҳ толиби Фурқат Нормуродов томонидан ёзилган битирув малакавий ишига илмий раҳбар
доцент А.Т.Содиқов томонидан
ХУЛОСА

Таълим тарбия ва ижтимоий-иқтисодий ҳамда маданият оламида касбийлик (профессионализм) жараёни кенг тарқалган ва самарали натижаларга эришилаётган педагогик жараёндир.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” ги қонуни, Давлат таълим стандартлари ва кадрлар тайёрлаш миллий дастури мазмунида барча соҳалар бўйича етук мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг касбий малакалари ҳамда маҳоратларини ошириш, жисмоний тарбия ўқитувчига қўйиладиган педагогик талаблар масалаларига эътибор қаратилган. Бу масалалар кадрлар тайёрлашда жисмоний маданият ва спорт ихтисослигини ҳам ўз ичига қамраб олади.

Нормуродов Фурқатнинг битирув ишида педагогик фаолият ва педагогик касбга қизиқиш, умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолияти, умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятига қўйиладиган талаблар, ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларида юкломани меъёрлаш, жисмоний тарбия бўйича ишларни ҳисобга олиш ва такомиллаштириш, жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятининг педагогик амалиёт давомида ташкил топиши тўғрисида маълумотлар келтириб ўтилган.

Малакавий битирув иши кириш, II-боб, 9 та бўлим 53 бет, хулоса ва адабиётлар руйхатидан иборат.

Талаба Ф.Нормуродов малакавий битирув тўғрисида ёритиб берган. Мавзунинг моҳиятининг тўлалигича очиб бера олган.

Хулосалар олинган маълумотларга асосланган бўлиб, ишда белгилаб олинган мақсад ва вазифалар моҳияти очиб берилган.

Иш юқори савияда ёритилган, қимматли фикрлар илгари сурилиб яқунланган.

Ишда айрим камчиликлар ҳам йўқ эмас. Граматик ва орфографик хатоларга йўл қўйган. Ушбу камчиликлар ишнинг қийматини пасайтирмайди. Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.

Илмий раҳбар:



доцент А.Т.Содиқов

А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 401 –гуруҳ толиби Нормуродов Фурқат томонидан ёзилган битирув малакавий ишига доц.Б.Бурибоев томонидан
ТАҚРИЗ

Республикадаги умумий ўрта таълим давлат таълим стандартлари асосида таълимнинг узлуксизлигини таъминлаш йўллари аниқ белгиланган. Бу ўз навбатида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида” ҳамда болалар спортни ривожлантириш билан боғлиқ бўлган махсус қарорларида қайд этилганидек ўқувчи ёшларнинг жисмоний камолотини ҳар томонлама ривожлантириш бош масала қилиб қўйилган.

Талаба Фурқат Нормуродовнинг “Жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига қизиқишини шакллантириш усуллари” мавзусидаги битирув малакавий ишида педагогик фаолият ва педагогик касбга қизиқиш, умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолияти, умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятига қўйиладиган талаблар, ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларида юкломани меъёрлаш, жисмоний тарбия бўйича ишларни ҳисобга олиш ва такомиллаштириш, жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятининг педагогик амалиёт давомида ташкил топиши тўғрисида батафсил ёритиб берган.

Ишнинг хулоса қисмида аввалги ишларда ифодаланган мазмунларга мажмуий (комплекс) жиҳатдан ёндашган ҳолда баҳо берилган. Бунда таълим-тарбия, саломатлик, жисмоний машқлар юкломаси, жисмоний тайёргарлик даражаси ва Республика қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳаларини ривожлантиришга мўлжалланган қарорлари ва бошқа мутасадди ташкилотларнинг умумтаълим муассасаларида жисмоний тарбиясини яхшилаш борасидаги буйруқ, қарор ва чора-тадбирлари илмий назарий жиҳатдан таҳлил қилиш йўли орқали шарҳланган.

Юқорида билдирилган ижобий фикрлар билан биргаликда битирув ишида Ф.Нормуродов томонидан айрим камчиликларга ҳам йўл қўйилган. Битирув малакавий иши матнида имловий хатолар мавжуд. Умуман, юқорида билдирилган камчиликлар талаба Ф.Нормуродов томонидан ўтказилган тадқиқотнинг илмий қийматига путур етказмайди.

Малакавий битирув иши мустақил равишда ёзилган, яқунланган бўлиб Олий таълим талабларига тўлиқ мос келади.

Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.

Такризчи:  доц.Б.Бурибоев

А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 401-гурух толиби Фурқат Нормуродов томонидан ёзилган битирув малакавий ишига катта ўқитувчи Қ.Турсунов томонидан
ТАҚРИЗ

Маълумки, ҳозирги кунда Республикамизда аҳолининг турмуш фаровонлигини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида оммалаштириш келажагимиз бўлмиш ёш авлодни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш, спорт турларини ривожлантириш, уларни оммавийлаштиришни ошириш ҳамда болалар спортини ривожлантириш масалалари бўйича жуда катта ишлар амалга оширилмоқда.

Фурқат Нормуродовнинг “Жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига қизиқишини шакллантириш усуллари” мавзусидаги иши педагог ва талабаларимиз диққат эътиборини ўзига жалб қилиб келмоқда.

Битирув ишининг биринчи боби “Педагогик фаолияти ва педагогик касбига тавсиф” деб номланиб, унда Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолияти, педагогик фаолиятнинг ўзига хос хусусияти, жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятига қўйиладиган талаблар, жисмоний тарбия ўқитувчисининг дарсларга бевосита тайёргарлик кўриши, жисмоний тарбия дарсида юкломани меъёрлаш тўғрисида фикрлар баён қилинган.

Битирув ишининг иккинчи боби “Жисмоний тарбия бўйича ишларни ҳисобга олиш ва такомиллаштириш” деб номланган, бу бобда умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини ҳисобга олиш, режалаштиришнинг технологияси, жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятининг педагогик амалиёт давомида ташкил топиши тўғрисида фикр билдирган.

Битирув малакавий ишининг хулосалари қўйилган мақсадга тўғри келади. Битирув иши замон талабларидан келиб чиқиб олиб борилган, бироқ айрим камчиликлардан холи эмас:

1. Битирув малакавий ишининг бетларида имловий хатолар учрайди.
2. Хулоса қилишда тавсиялар ҳам бериб ўтилса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Умуман юқорида билдирилган камчиликлар жузъий нуқсонлар бўлиб, битирувчи Ф.Нормуродов томонидан ёзилган битирув малакавий ишини илмий қийматига путур етказмайди.

Битирув малакавий иши мустақил равишда ёзилган, яқунланган кичик илмий тадқиқот иши бўлиб Олий таълим талабларига тўлиқ мос келади. Ишни химоя қилиш учун тавсия этаман.

Тақризчи:



Қ.Х.Турсунов

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ КАСБИГА ҚИЗИҚИШНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
Мавзунинг долзарблиги	3
Тадкикотнинг мақсад ва вазифалари	5
Тадкикот услублари	5
Тадкикот ишларини ташкил қилиниши	6
I БОБ. ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИ ВА ПЕДАГОГЛИК КАСБИГА ТАВСИФ	7
1.1. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолияти.....	7
1.2. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиси педагогик фаолиятнинг ўзига хос хусусияти.....	11
1.3. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятига қўйиладиган талаблар.....	13
1.4. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчисини дарсларига бевосита тайёргарлик кўриши.....	14
1.5. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсини ўтказиш технологияси.....	18
1.6. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсида юкломани меъёрлаш.....	28
II. БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ИШЛАРНИ ҲИСОБГА ОЛИШ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	31
2.1. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини ҳисобга олиш.....	31
2.2. Режалаштиришнинг технологияси.....	32
2.3. Жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятининг педагогик амалиёт давомида ташкил топиши.....	40
ХУЛОСА	48
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	49-53

КИРИШ

Тадқиқотнинг долзарблиги. 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 дарсларидаги фаолияти, ўқув-ёшларни ҳаракат кўникма ва малакаларини ва махсус билим беришга хизмат қилади

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

Ушбу масалаларни тўлақонли бажарилишини кўзлаб, умумий ўрта таълим мактабаларида жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартлари ишлаб чиқилиб, амалиётга тадбиқ этилди.

Ушбу стандартни умумий ўрта таълим мактабаларидаги ўқувчилар эгаллаши лозим бўлган билим, кўникма 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 ҳаракатчанлик ҳаддан ташқари оширилса, жисмоний машқларнинг фойдаси пасаяди ва организмга салбия таъсир этади. Ҳаддан ташқари ҳаракатчанликнинг ошиши ёки спортчига қаттиқ таъсир кўрсатади, организм эса махсус бўлмаган мослашиш синдроми тури бўйича фаолият кўрсатади.

Т.Усмонходжаев, Р.Саломов, К.Маҳкамжонов, С.Арзмуновларнинг таъкидлашича, махсус 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 организмга маълум даражада таъсир кўрсатади ва мушакларнинг ишлаш имкониятларини ошириш омили бўлиб ҳисобланади.

Кўпгина илмий ишларда касб-ҳунар коллеж ўқувчи-ёшларнинг организмда юрак-қон томир ва нафас олиш органлари тизими маълум даражада меъёрланган юклама тўғри реакция бериши билан характерланиши қайд этилган .

Ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидаги юкламасини меъёрлаш 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 ўқитувчиларини касбига қизиқишини шакллантириш ҳамда уларнинг фаолиятини ўрганиш.

Шу мақсадни амалга ошириш учун кўйидаги вазифалар амалга оширилади.

1. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг касб-педагогик фаолиятини ўрганиш

2. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ўқувчиларни ҳаракатга ўргатиш босқичларида сўз ва кўрсатиш услубларидан фойдаланиш

Тадқиқот объекти. Умумий ўрта таълим мактабининг жисмоний тарбия ўқитувчиларини фаолияти.

Тадқиқот предмети. Жисмоний тарбия ўқитувчиларни дарс жараёнидаги ўқитувчиларни фаолиятини ўрганиш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Умумий ўрта таълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчисини жисмоний тарбия дарс жараёнида ўқитувчининг касбий қизиқишини шакллантириш самардорлиги аниқланди.

Тадқиқот услублари

Юқорида кўрсатилаган вазифаларни амалга ошириш учун кўйидаги илмий тадқиқот услубларидан фойдаланилди:

- А) илмий услубий адабиётлар тахлили
- Б) педагогик кузатиш
- В) тадқиқотнинг ташкил этилиши.
- Г) математика статистика услублари

Илмий-услубий адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

Умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчининг фаолиятни аниқлашга оид илмий манбалар, педагогика, психология, физиология соҳасидаги адабиётлар таҳлил қилиниб умумлаштирилди.

Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари

Умумтаълим мактаб ўқувчиларига бериладиган ҳаракат кўникма малакаларини ташкил қилишда жисмоний машқларини муракаблиги ёки оддийлигига қараб, ишлатилиш услублари ва воситалари.

Кузатилган дарслардаги камчилик ва ютуқларни ҳисобга олган ҳолда ўқитувчиларнинг, ўқувчиларга нисбатан билим даражасини амалга ошириш услубиятлари аниқланди.

Математика статистика услублари

Тадқиқотлар тажрибалар статистик услубда ишлаб чиқилди. Унда гуруҳларнинг статистик кўрсаткичлари (ўрта, квадрат оғишма, вариация коэффиценти) ҳисобланди.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши.

2011-2012 йиллар давомида Жиззах туманидаги 23-сонли умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилари билан ўтказилди.

I. БОБ. 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 дарсларидаги фаолияти, ўқув-ёшларни ҳаракат кўникма ва малакаларини ва махсус билим беришга хизмат қилади

Жамият фани ва маданиятининг тараққиёти кўп жиҳатдан 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 махсус билим бериш, шу жумладан, ўқувчиларни ҳаракат кўникмаларига ўргатиш билан жисмоний тайёргарлиги ва саломатлигини оширишга қаратиш лозим.

Ҳукуматимиз томонидан чиқарилган «Таълим тўғрисида»ги Қонуни 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 руҳда 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.

Педагогик 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 тасаввурига 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 гапирган эди. «Ишимизнинг барча ташвиши, барча қайғу - аламлари, бутун ижодийлиги шундаки, - деб ёзади уста педагог - ҳайкалтарошлардан бир нечаси.

Булар оила, ҳам тарбиячининг шахси, ҳам болалар жамоаси, ҳам китоб, ҳам ҳеч бир қутилмаган қиймакор – наққош, айтайлик болани кўча таништириб қўйган таниш кишилар. Агар бу кучларнинг ҳаммаси худди яхши жўрланган оркестр каби ҳаракат қилганда, кишилар қанчалик осон ижод қиларди! Лекин ҳар бир устанинг ўз табиати ва ўз характери, ўз усулуби ва ниҳоят, бўлажак нарса ҳақидаги ўз тасаввури, ўзининг ахлоқий ва эстетик ғояси бор.

Ҳар бирида рақибининг ижодига танқидий муносабатда бўлиш майли ҳам бор, у мармар кўрикларидан фақат кескични юргизиб чиқмоқчигина эмас, балки ҳозиргина бошқа ҳайкалтарош кўли ишлаган жойни қовлашга ҳаракат қилади. 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 учеди 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 объекти – тарбияланувчи билан ўзаро алоқаси асосий қийинчиликни ташкил этади. Педагогик фаолият объекти 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 тутеди 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, урдасидан 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 яхшисини топиши керак.

Ўқитувчилик фаолияти тегишли қобилияти ва малакаларини талаб этади. Буларга қуйидагилар киради.

1. Ўқитувчи (тарбияловчи) шахсни лойиҳалаш, ўқув – тарбиявий материални ўқувчиларнинг ёши ва индивидуал хусусиятларига мувофиқ равишда танлаш ва тузишга бўлган конструктив қобилият 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 қобилияти ва малакалари.

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

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

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

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

Шу билан бирга педагогик қобилият ва малакалар, махсус бўлгани ҳолда, умумий қобилиятлар (ақл – идрок, нутқ, ҳаёл, хусусиятлари) билан, ҳарактер ҳислатлари, ўқитувчининг эмоционаллиги ва унинг бошқа қобилиятлари (масалан, мусиқий, ҳаракат) қобилияти билан мустаҳкам боғлангандир.

1.2. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиларининг педагогик фаолиятни ўзига хос хусусияти.

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

П. Ф. Лесгафт жисмоний тарбия ўқитувчисига ҳам умумий, ҳам махсус 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 дарсларидаги шароит вақт – вақти билан алмашиб туради (спорт майдончаси, гимнастика зали бассейн, машғулотлари учун очиқ 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 дунёқарашлари билан белгиланади.

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

Милий ғоявий жихатдан чиниққанлик, 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 тарбияланувчиларнинг ҳилма – хил майил ва қобилиятларига тўғри йўналиш бера олиши керак. Шунинг учун ўқитувчи доимо ўзларининг маданий-марифий совояларини ошириб боришлари, ҳар томонлама маълумотли киши бўлишлари лозим.

Доимо фан янгиликлари назарида тутиладиган, жисмоний тарбия дарс жараёнининг тузилишида унинг маълумотларига таянадиган тарбиячигина яхши ишлайди. Янги, оригинал материал ўқитувчи ўқувчиларда ўқитиладиган фанга жонли қизиқиш уйғотишга ёрдам беради. Ўқитувчи ўзи ўқитадиган фанни мукамал билиши керак.

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

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

Фақат 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, сезgirлиги ва педагогик воситалар

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

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

1. Дарснинг вазифасини аниқлаб беради. Дарслар вазифасининг ўқув материални режелаштириш аллақачон вужудга келиб болган, аммо иш жараёнида ўқитувчи таклиф қилинган аниқ машқлар ўзлаштирилиши бўйича педагогик ҳаракатлар тезлик даражаси жуда ҳам юқори ёки жуда ҳам пастлиги аён бўлиб қолган

бўлиши мумкин. Дарсга бевосита тайёргарлик кўриш вазифаларани аниқлаш билан бошланади.

2. Ўқитувчи мўлжалланган вазифаларни ечиш учун восита танлайди. Шу билан бирга айтилган бир хил вазифаларни ҳар хил воситалар билан ечиш эҳтимолдан узоқ эмаслиги ҳисобга олинади. Аммо таълимнинг ҳар хил босқичларида ҳар бир аниқ ҳоиса 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, инвентарларни тўплаш ва тарқатиш, асбобларни йиғиштириш ва ўрнатиш усули, уларни кўтариш ва жойлаштиришни аниқлайди. Бир вақтнинг ўзида жароҳатларнинг олдини олиш тадбирларни кўради.

4. Дарсга ҳаракатлантирувчи тайёргарлик кўришни амалга оширади.

Ўқитувчи мактаб жисмоний тарбия дастурининг назорат меъёрларида кўзда тутилган натижалар даражасида ўқувчиларга тақлиф қилинган машқларни ҳаммасини кўрсата билиш керак. Дарс олдида унга янги тайёрланган ва яқунловчи 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 ҳаракатлантиривчи фаоллигини пасайтирмаслик учун назарий маълумотларни хабардор қилиш техникаси ва тилини мукамал эгаллаган бўлиши лозим. Шунингдек, унутмаслик керакки, нутқ нафақат онгга, балки ўқувчилар сезгисига ҳам таъсир ўтказади.

Ўқитувчи нутқнинг тезлик даражаси устида кўп ишлаши керак. Эслатиб ўтиш керакки, ҳар хил вазиятларда ҳар хил тезлик даражаси керак. Агар ўқитувчи хатоларни тўхрилайдиган бўлса, секинлашиши керак. Суҳбатларда, гапириб бериш, тушунтиришларда ўртача 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 яшаш вақтида), шодиёна ёки дилсиёҳлик (ғалаба ёки мағлубиятдан кейин), ғазабли (интизом бузилганда) овоз бўлиши мумкин. Ўқитувчиларни чалғитувчи, насихатгўй оҳанг маъқбул эмас.

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

Бир хил оҳангдаги 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. Шу нуқтаи назардан иш уч хил йўналишда боради: биринчидан, навбатдаги дарс учун материални яратиш ва мукаммаллаштириш: икинчидан,

мавжуд асбоб усқналарни, инвертарларни, асбобларни тайёрлаш: учинчидан, дастурнинг кейинги бўлимларига ўтиш учун шароитлар яратиш.

Биринчи йўналиш қуйидагилардан иборат: Машғулотлар арафасида ўқитувчи ва ўқувчилар кучи 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 муסיқавий ёзувлар, кўргазмали қуроллар тайёрлаш:

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

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

Дарсининг муваффақияти 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 қилади. Дарсда таркиб топган вазиятни ва уни ижодий ечишни баҳолашда педагогга амалий тажрибаси, маҳорати имкон беради.

Дарсинг ҳар бир қисмини алоҳида ўтказилишини қараб чиқамиз:

Дарсинг тайёргарлик қисми: Ушбу дарсда қўйилган вазифаларни онгли бажарилишига уларни руҳан майл қилдириш ва ўқувчиларни уюштириш:

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

Кўпроқ жадал ва қийин машқларни бажаришга ўқувчилар организмини функционал тайёрлаш:

Ҳаракатлантирувчи фаолиятни бошқариш ва чаққонликни тарбиялаш, гавдани шакллантиришга кўмаклашиш.

Бинобарин, тайёргарлик қисми дарсинг 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 билан 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 қилади ва дарров уй топшириқларини текширишга киришади. Уй топшириқларини текширишни дарснинг асосий қисмида ўтказиш мумкин ва ҳатто якуний қисмида ҳам.

Сўнгра ўқитувчи дарснинг вазифасини эълон қилади, 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 усуллари: Югуриш, сакрашлар, ҳаққалашлар, рақс машқларининг ҳар хил усуллари: эътиборга машқ жуфтликда, жойда туриб, ҳаракатларда, асбобларда ва предметлар билан, предметларсиз умум ривожлантирувчи машқ.

Дарснинг тайёргарлик қисмида 3 та кетма-кет бўлимини ажратиш мумкин: умумий, махсус ва индивидуал. Умумийси функционал тайёрланишни 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 ҳалақит 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 эмоционал ҳолатининг ошишига, келажакдаги ишга шуғулланувчилар организмни 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 характери 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 катик талабни кўрсатиши зарур. Бу талаблар бажарилишини ўқитувчи баҳолайди ва якуний боҳа қўйиш вақтида ҳисобга олинади.

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

Қатор умумривожлантирувчи машқлар бажариш вақтида ўқувчиларнинг эмоционал ҳолатига ижобий таъсир қилиш ва топшириқлар 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 толиқтириш керак эмас. Барча

машқлар ҳар хил тезлик билан, кучи, кўлами, тезлик даражаси билан бажарилиши керак. Улар хилма хил ва самарали бўлиши керак. Ўқитувчи мусобақа элементлари билан, топшириқ бўйича натижага, ўқувчилар мустақил ҳисоблашлари билан муסיқа остида санаш билан фойдаланилади.

Бошқаришнинг ҳар қандай усулида ўқитувчи далил бўлишига ўқувчиларнинг ҳатоларини тўғирлашга танбеҳ бериш имконига эга бўлиши керак.

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

Тайёргарлик қисмининг 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, удалай 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 муваффақиятли таъминлаш қрбилияти билан, жисмоний сифатларни тарбиялаш:

Шуғулланувчилар иродасини мустаҳкамлаш, ахлоқий ва эстетик тарбиялашга кўмаклашиш:

Ўқувчиларни спорт ютққлари 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 усулларида кенгфойдаланиб кўрсатиладиган фаоллик ташаббускорликни ҳар томонлама рағбатлантиради.

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

Мактаб ўқувчилари ҳаракатлар техникасини эгаллшга бепарво бўладилар. Улар учунбу сердиққат 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 мустаҳкамлаш, ҳаёт амалиёти учун аҳамиятни ва организига уларнинг таъсирин, жисмоний машқлар моғиятини очиб берувчи тушунтиришлар билан кузатиш муҳимдир.

Асосий қисмда ўқитувчи жисмоний нагруканинг етарлича юқори даражасини машқларни такрорлашнинг зарурий 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 ўтказатиб, совуқ ҳавода узоқ тушунтиришлардан қочиш, дарсни жадал машқлар билан бойитиш, қисқа кўрсатмалар, буйруқлар билан чегараланиш керак. Бунинг учун машғулотни сояда тказадилар, ўқувчилар ҳолатини кузатадилар, машқнинг оширилган жадаллигини кам жадаллик билан алмаштирадилар.

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

Дарс боришининг барчаси таълим йўналишига бўйсунishi керак. Шу муносабатда маҳоратлар ва билимла шаклланиши билан бир қаторда назарий маълумот алоҳида аҳамият эгаллайди. Назарий маълумотлар асосланиб, ўқитувчига ҳар бир дарсинг боришига имконият топиш, ўрнатиладиган материалнинг хуссиятига тадбиқан ўқувчилар билимини тўлдириш зарур.

Шу билан бирга катта самарага фанлараро алоқалардан фойдаланиш, назарий маълумотларни хабар қилиш расмий бўлиш керак эмас. У дарсинг 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 дарсида мўлжалланган материалнинг ўзлаштиришига шуғулланувчиларнинг тайёргарлиги аниқланади. Шу билан бирга асосий эътибор беморлиги ва бошқа сабаблар бўйича дарсларни қолдирган ўқувчиларга қаратилади. Улар мустақил иш учун опширик оладилар, қўшимча дарсида иштирок этадилар.

Тестлаштириш натижалари ўқувчиларни гуруҳларни бўлиш учун асос бўлиб хизмат қилади. Ўқувчиларни гуруҳларга қўлишдан ташқари жисмоний машқларнинг дастур бўлимларида кўзда тутилганлиги ўрганиш учун ҳар бир синфда мусбақалар, эстафеталар, ўйинлар уюштириш керак.

Дарсинг асосий қисми самарадорлигининг мажбурий шarti оптимал эмоционал ҳолатни таъминлашдан иборатдир. Ижобий эмоция нафақат таълимга кўмаклашади, уларнинг фонида жисмоний сифатларни муваффақиятли мукаммалаштиради. Туйғули кайфиятга ўйин ва мусобақалаштирувчи вазиятлар, таълимнинг техника воситалари, кўргазмалиликни қўллаш йўли билан эришилади.

Шу нуқтаи назардан жисмоний машқлар ҳарактерини ўзлаштиришга, уларнинг ритми, тезлик даражаси, кўлами, таъсирчанлиги бебаҳо ёрдам кўрсатади. Ҳар бир дарс ўқувчиларнинг

жисмоний сифатларини тарбиялашга кўмаклашиши керак. Уларнинг ривожланиши таълим жараёнида ажралмасдир.

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

Бироқ бу эгилувчанлик, чакқонлик, чидамлик, 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. Дарсининг тайёргарлик қисмида тезлик ва чакқонликни мукаммаллаштириш учун энг кўп қулай шароит яратилади. Машқларнинг катта ҳажми янги ҳаракатлантирувчи ҳаракатларга доимо киртилган, кутилмаган топшириқларнинг жадал бажарилиши ҳаракатлаштирувчи тажрибани бойитади ва тезликни яхшилашга кўмаклашади.

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

Масалан, узок масофага югуришдан фойдаланиш чидамликни яхши тарбиялайди, кучни тарбиялаш, кучни тарбиялаш учун энг яхши

шароит гимнастик маўқлар қзлаш вақтида яратилади, спорт ва ҳаракатлари ўйинлар чаконликни 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 дарўл 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 яқунловчи қисми. Дарснинг яқунловчи қисми жисмоний ва эмоционал кўзғолишнинг аста- секин пасайиши учун қўлланилади. Аммо шу билан яқуний қисмининг вазифаси тугамайди. Яқуний қисмининг асосий вазифаси дарсни яқунлашдир. Яқунлаш вақтида ўқитувчи кейинги дарсга ўқувчиларни йўналтиради, уйга топшириқ беради, олдингиларнинг бажарилишини текширади, бағолар қўяди. Аммо уни дарснинг яқуний қисмида расман такрорлаши керак.

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

Шундай қилиб, дарснинг яқуний 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, гуруҳнинг иш ва ўзининг фаолиятидан қониқиш ва хурсандчилик сезгисини бошдан кечирса, муваффақиятна эришиш имконияти таъминланади.

Бундай дарс янгилигига гуруҳни ўзига хос таразда уюштириш билан эришилади.

Замонавий дарснинг муҳим фазилати дастур материални ўзлаштириш жараёнида унинг барча қисмларини органик бирлашишидир, у техникавий, назарий, жисмоний ва махсус тайёргарликни ўз ичига олиб ва асосий ҳаркатлантирувчи ҳарактлар билан ўзлаштириш фонида ёйилади.

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

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

1.6. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсида юкломани меъёрлаш

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

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

Ҳар бир машқни ўзлаштириш муайян миқдордаги такрорлашларни талаб қилади. 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 реакцидир. Физиологиядан аьлумки, организмнинг реакцияларга юклама жавоби кўп. Интеграль кўрсаткич юрак – қон томири қисқаришлари тезлигининг миқдоридир.

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

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

У толиқишнинг биринчи ташқи белгилари юзага чиқишига эътиборли бўлиши керак. Толиқишнинг ўртача даражасида ҳам нафас олиш тез-тез бўлиб туради, зўр беришнинг жадаллиги пасаяди, ҳаракатлар тезлиги тушади, координация бузалади.

Кўп толиққанда тез-тез нафас олинади, юз оқаради, ҳаракатнинг координация кескин бузилади, бўғиқ бўлиб қолади. Қаттиқ толиқиш 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 қуйидаги усулларини ҳисоблаш мумкин.

1.Машқларни такрорлаш миқдори билан такрорлаш миқдорининг кўпайиши юклама ошишига олиб келиши, табиий, аммо бу усул билан ҳозирги ўқувчилар тайёргарлиги унча юқори эмаслигида фойдаланиш мумкин. Машқ қилиш даражаси ўсиши билан бу усул самарасиз бўлиб қолади, чунки у кўп вақт сарф қилтшни талаб қилади, 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 қиладилар. Бироқ шуғулланувчиларнинг ҳаммаси ҳам оёқни олдинга кўтаришни бажара олмасликлари мумкин. Шунда ўқитувчи оёқни тиззаларга букиш бурчагини шу даражагача тавсия қиладики, шундагина машқни бажарилиши мумкин бўлиб қолади. Табиийки, кўламни кўпайтириш ҳам мумкин.

3. Оғирликни ўқувчилар кўтарилишининг ўзгариши билан хилма-хил вазндаги (штангалар, ядро, гантеллар) инвентарлардан ташқари, оғирлаштиришга (хилма-хил камарлар, қопчалар ёрдамида) ёки ўзининг шахсий оғирлигини камайтиришга мурожаат қиладилар. Кейингисини тизими орқали тортилишида мисоллар билан тасвирлаш 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 қаршилиқ 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-чидамлик, тезлик-куч рўй беришини бажарилишига кўмаклашади.

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

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 қилади ва машқнинг тузилишини бузилишига олиб келади.

II. БОБ. Жисмоний тарбия бўйича ишларни ҳисобга олиш ва такомиллаштириш.

2.1. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини ҳисобга олиш

Жисмоний тарбия бўйича ишлар тажрибаси кўрсаткичи ўз фаолиятини такомиллаштиришга жиддий муносабатда бўлган педагоглар энг юқори натижаларга эришадилар.

Режалар аниқ вазифа ва мақсадни аниқлаш анча олдинга қарашга имкон беради, қўйилган вазифаларни ечимини йўлларида энг самарали воситаларини назарда тутаяди. Ишлар амалиётида режалаштиришнинг етарлича баҳоланмаслик, мувафаққиятан ишнинг биринчи мақсадига расмий муносабатда бўлиш ҳодисаси учраб туради.

Ваҳоланки, режалаштириш – бу ишнинг механик эмас, ўқув дастурини мулоҳазасиз кўчириш ҳам эмас, балки жисмоний тарбиянинг имкониятлари ва ходисалари моҳиятига чуқур кириб боришдир.

Режалаштириш ишнинг таҳлили асосида тўғри хулоса чиқаришнинг бажарилишини билишда ташкил топади. Дарслар мунтазам таҳлили педагогик ҳаракатлар тезлик даражасини, ўқув материалининг оптимал нисбатини, дам олишнинг мумкин бўлган интервалини, машқларнинг энг мақбул изчиллигини машғулотлар зарурийсини ўқитувчига айтиб туради, яъни уларсиз режалаштиришни мукаммаллаштириш мумкин эмас.

Шундай қилиб, режалаштириш – бу таълим ва тарбия жараёни тизимини шакллантирувчи, услубий ҳужжатлар тузиб чиқишдир.

2.2. Режалаштиришнинг технологияси

Режалаштириш жараёнини ўқитувчилик ижодий фаолияти бош тизимини ташкил этувчи, ҳаракатлантирувчи операциялар кўринишида тасаввур қилиш мумкин. Бу фаолият услубий масалаларни ечишга принципиал мувофиқ келувчи асосий йўналиш билан ғоянинг вужудга келиш билан бошланади. Бундай дастлабки ғоя одатдагидек, талабалик йилларидаёқ вужудга келади.

Енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари ва бошқа хусусий услубни ўрганиётиб, амалиёт вақтида ўқитувчилар ишини кузатаётиб, талаба ўзининг келгуси ишига эгаллайдиган билим ва маҳоратини “ўлчаб кўради”.

Ўқитувчи олдида турган ўқув йилида, келажакдаги ишнинг ғояси мустақил ўқиш жараёнида олинган ахборот, бошқа педагоглар фаолиятини кузатишлар, шахсий эгалланган тажриба базасида сақланади. Шу билан бирга, нафақат мутахассислиги бўйича касбдошларнинг, балки бошқа фанлар бўйича педагоглар тажрибасидан фойдаланиш лозим.

Сўнгра ғоя ўқувчиларни тайёргарлиги даражаси билан, ишнинг аниқ шароитлари билан таққосланади ва табиийки, муайян тузатишларга дучор бўлади. Фақат ишдан кейин ўқувчилар техник тайёргарлиги ва жисмоний, назарий даражаларини маъқул ҳолати шаклланади.

Маъқул ҳолатда мактаб дастури назарда тутган жисмоний машқларни ўрганиш, жисмоний сифатларини тарбияси, назарий ахборотларни ўзлаштириш бўйича қатор аниқ вазифалар қўйиш билан эришилади. Бинобарин, режалаштиришнинг навбатдаги технологик

операцияларини таъли ва тарбиянинг аниқ вазифалари қўйилишини ҳисоблаш мумкин.

Қўйилган вазифаларни ечиш учун ўқитувчи ўқувчиларга педагогик таъсир ўтказиш тизимини белгилайди. У ишнинг шароитини ва услубини, воситасини ўз ичига олади. Бу операция илгаригидек, ўқувчилар фаол иштирокида бажарилиши мумкин.

Шу билан бирга жисмоний тарбия жараёнини тўғри уюштиришга ҳалақит берувчи ноқулай омиллар эҳтимоллиги назарда тутиш мумкин.

Педагогик жараён боришининг тўғрилигини текшириш учун махсус танланган экспресс-тестлар ёрдами билан босқичма-босқич назоратнинг тизимчалари тузилади.

Агар ҳар бир босқичда назорат билан олинган натижа режалаштирилганда жавоб берса, у холда, бирга операциялар тўғри режалаштирилганлиги тўғрисида хулоса чиқариш мумкин. Агар режалар амалга оширилган шароитда назорат натижалари режалаштирилгандан муҳим фарқ қилади. Бинобарин, режалаштиришнинг технологияси ҳам хато бўлади. Бу хатони учта звенода излаш керак.

Биринчи навбатда режалаштириш вақтида барча ноқулай омиллар ҳисобга олинганлигини текшириш лозим. Иккинчи навбатда, педагогик таъсир кўрсатиш тизимининг таъсирига дучор бўлса ва ўқитувчи, айнан улар натижасининг бажарилмаслигига сабаб бўлганлигига ишонган бўлса, у холда мувофиқ чора-тадбирлар кўради ва кейинги хатолар текширилмайди.

Айниқса, ўқитувчининг дастлабки йиллари ишида режалаштириш технологиясининг ҳар хил операцияларида бироз хатоларга йўл қўйилган варианты ҳам бўлиши мумкин ва уларнинг жами ишнинг натижасига муҳим таъсир қилади, шунинг учун ёш ўқитувчилар ўзи учун қаттиқ бўлиши, ўзининг фаолияти таҳлилига доимий дучор бўлиши керак. Бу келгусида муваффақиятнинг гаровидир. Якуний ҳисоб билан режалаштириш таъқиқланади.

Ҳисобга олиш натижасида олинган маълумотлар кейинги циклик режалаштириш учун дастлабкидир (дарслар серияси, ўқув чораги, ўқув йили).

Режалаштиришнинг технологияси аҳамиятли тарзда тақдим этилган бўлиши мумкин.

Режалаштиришга қўйиладиган талаб

Режалаштиришнинг аниқ ҳужжатларини тузиб чиқишда ўқитувчи катор талабларга риоя қилишга мажбур.

1. Режа халқ ва касб-ҳунар таълими раҳбар органларини норматив ҳужжатлари ва қарорларига мувофиқ бўлиши керак. Улар жисмоний тарбиянинг тизимини мувофиқ звенолари учун давлат дастури асосида тузиб чиқилади. Режаларнинг барчаси жисмоний тарбиянинг усулий мақсади ва маориф вазирлиги ишлаб чиққан услубий тавсияларига бўйсундирилган бўлиши керак.

2. Режалаштириш вақтида жисмоний тарбиянинг умумий ва услубий тамойиларига амал қилиш лозим. Режалаштириш жараёнида принципларни амалага оширишда қулай шарт-шароит вужудга келади: шахснинг ҳар томонлама ривожланиши, жисмоний тарбиянинг амалиёт, соғайтириш билан алоқаси.

Жисмоний тарбиянинг мунтазамлиги, соддалиги, мустаҳкамлиги ва юксалашининг мақсадга қаратилганлиги. Шу муносабат билан воситалар танлаганда шуғулланувчиларга ҳар томонлама таъсир қилувчи ва яхши соғайтириш самарасига эга бўлганларга афзаллик берилади. Кўпчилик дарсларни табиий шароитларда, очик ҳавода режалаштириш лозим.

3. Муҳим талабларга режалаштиришнинг ва мақсадга қаратилганлиги деб ҳисоблаш лозим. Режа муайян цикллarda (дарслар серияси, чорак, йил) олдинги цикллarda таяниши ва келгуси йилга тайёрлаш керак. Шундай қилиб, тасодифий дарс чиқариб ташланади, чунки уларнинг ҳаммаси муайян тизимга бирлаштирилган.

4. Режалаштириш аниқ бўлиши керак. Бу талаб коллежларда ишни режалаштириб, жисмоний тарбия ўқитувчиси моддий-техника базасини таъминлаган даражасини ҳисобга олишни назарда тутиб амалга оширилади.

5. Барча қайд этилган ҳолларда ўқитувчи ушбу шароитда ўзлаштирган бўлиши керак. Ҳатто агар бу ўқув дастуридан четга иқишга олиб келса ҳам, реал баҳолаши керак.

Коллежда бундай вазият дастурга янги бўлим киритилганда вужудга келади. Чунончи, бадий гимнастикадан машқлар кўрсатилганда юқори гуруҳ ўқувчилари билан узоқ тайёргарлик ишлари талаб қилди. Бу талабни амалга ошираётиб уларни ўзлаштиришни назарда тутилган вақти ва машқлар ва аниқлиги тахминланган бўлиши лозим.

6. Режалаштиришнинг аниқлиги таъминлаш босқичида унинг вазифалари ва бу вазифаларга мувофиқлашишда шаклланган воситалар бўйича аниқ босқичларида ифодаланган. Машқлар кўп миқдоридан, энг аҳамиятлисини, универсаллигини танлаш, ёки аксинча максимал педагогик самарани таъминловчи танлаш зарур. Воситалар фойдаланишнинг изчиллигини бузилишига ва “кучли таъсир қилувчи машқни” бевақт фойдаланишга йўл қўйиб бўлмади.

7. Режалаштиришнинг кўргазмалилигини графикли шакллари амалиётга жорий этиш йўли билан амалга оширилади.

Олдиндан режалаштиришга қўйиладиган талаблар

Режалар тузиш учун киришишдан олдин ўқитувчи зарурий ахборот тўплашдан иборат бўлган катта тайёргарлик ишини бажариши керак. Бу ахборот йиллик цикли ва воситасини, ўқув материаллини ўтиш таркибини белгилайди.

1. Гуруҳлар учун бадан тарбия бўйича дастурни батафсил ўрганиш уларда аралаш синфлар учун ҳам ишлашга тўғри келади. Бу иш учун зарур, қатор машқлар бир нечта синфларда ўрганилади.

Бунинг учун олдинга силжимаслик учун ҳар бир синф учун бу машқларни ўзлаштириш бўйича вазифани аниқ белгилаш лозим. Бундан ташқари дастурни ўрганиш гуруҳдан- гуруҳга ўқув материалининг дарслигини ўргатиш имконини беради.

2. Шуғулланувчилар таркибини ўрганиш, уларнинг саломатлигининг ҳолати билимлар даражаси, жисмоний ва техникавий тайёргарлиги. Бундай маълумотларни ўтмишдошлари тузган ҳужжатлар ҳам ёки ўзининг хотирларини, тиббий кўрик учун карточкаларини ўрганиб олиш мумкин. Олдиндан тестлаштириш, ўқувчилар билан суҳбатлар бой материал берадилар.

3. Коллежнинг моддий базасининг ҳолати ва олдинги йиллар учун жисмоний тарбия бўйича ишнинг қўйилиши даражасини назарда тутиш. Шу билан бирга унинг ривожланиши ва мукаммаллаштиришнинг йўлини белгилаш лозим.

4. Педагогика жамоасининг ва коллежнинг маъмурий раҳбарияти бадан тарбияга муносабатини аниқлаш учун мактаб ишининг умумий режалари билан таништириш.

5. Туман ва вилоятнинг иқлим шароитини ўрганиш, улар тез-тез муҳим фарқ қиладилар.

6. Вилоят ва туманнинг спорт-оммавий тадбирларининг тақвими билан таништириш. Бу ахборот дастурининг бўлимлари ўтишини галма-галлигини аниқлаш учун ўқитувчига зарур.

7. Ишнинг шакллари ва жисмоний машқлар етакчи турини аниқлаш учун ўқитувчи аҳоли турар жойининг ва мактабнинг умумий ва спорт анъаналарини ўрганади, ўқув-тарбия жараёнининг самарадорлигини ошириш йўлларини белгилайди.

Давлат ҳужжатларини режалаштириш

Бу гуруҳга қуйидагилар тегишли: ўқув режаси, ўқув дастури ва “Алпомиш ва Барчиной” жисмоний тарбия мажмуаси.

Ўқув режаси. “ жисмоний тарбия” фанига стратегик соатлар миқдори билан мисол қилинади.

“Алпомиш ва Барчиной” бадан тарбия мажмуаси.

Умумтаълим мактабида жисмоний тарбия бўйича барча ишнинг мазмунини белгилайди ва ўқув дастурининг асосида ётади.

Ўқув дастури. “Жисмоний тарбия” фанининг мазмунини аниқловчи ҳужжатлардир. Бунга жисмоний сифатлар ривожланиши учун материал, ўрганишга тегишли бўлган жисмоний машқлар, зарур назарий маълумотлар рўйхати берилади, фанлараро алоқа бўйича талаб баён этилади.

Дастурни тайёрлашда дастлаб жамиятнинг ижтимоий буюртмаси “Алпомиш ва Барчиной” бадан тарбия мажмуаси бўйича ўз аксини топган. Умумтаълим мактабларнинг битирувчиларини жисмоний тайёрлашга талаб ҳисобга олинади.

Ўқувчиларни ҳар томонлама ривожланишига, уларнинг тарбиясига кўмаклашиши учун танланган материал дастур қабул қилинди.

Барча бўлимлар бажарилиш мажбурдир. Унутмаслик керакки, дастур дарс ва спортнинг айрим термаларидан ташкил топмади, бўлимларни барчасидан фойдаланиб кўриш керак.

Ўқув дастурининг фазилати шундан иборатки унда бир марта кўрсатилган материал такрорланмайди. Бироқ бу кейинги синфларда уни такрорлаш керак эмас эканлигини билдирмайди. Энг муҳим ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ўқитувчи кейинги синфларда фойдаланиш мумкин.

Бундай такрорлашсиз таълимнинг ворислигини таъминлаш мумкин эмас. Фаннинг вазифаларини тўла қимматлигини ечиш жисмоний сифатлар тарбиялаш учун кўшимча воситалари дарсга киритмаслик яқунловчи машқларни жисмоний сифатларини тарбиялаш учун кўшимча воситаларини дарсга киритмасдан туриб фаннинг вазифаларини тўла қонли ечиш ақлга тўғри келмайди. Назарий маълумотларни режалаштиришда дастурнинг чегарасидан чиқиш маъқул.

Ўқув дастури доимо мукаммаллаштирилади ва вақти-вақти билан ўзгариб туради. Мактаб дастурлаш ўзгаришининг сабабларини қуйидагиларни ҳисоблаш лозим.

- “Алпомиш ва Барчиной” мажмуасининг қолган ёки тўла ўзгариши;
- Ўқув жараёнига илғор тажрибасининг ва фан ютуқларини жорий этилиши, ўқув спорт базасининг анчагина ўзгариши;
- Ўқувчилар тайёргарлик даражаси, усулнинг мукаммаллаштирилган, ўқувчилар маълумот цензининг ошиши.
- Жисмоний тарбияда янги вазифалар қўйилиш ишнинг шакллари, янги воситаларини тадбиқ этиш ва қидириш эҳтиёжини келтириб чиқаради. Чунончи, турмушга бадан тарбия вазифасини жорий этилишининг қўйилиши, дастурга тайёрланишнинг уддасидан чиқиш ва маҳоратлар янги бўлишини киритишга сабаб бўлади.

Бугунги кунда дастурлари мукаммаллаштиришнинг асосий йўқолишлари ҳал қилина бошлади. Амалдаги ўқув дастурларининг бутун мазмуни жисмоний тайёргарликка тегишли муваффақият, ўқувчилар жисмоний маълумотнинг етарли даражасини таъминлашга қаратилган. Дастурнинг мазмуни жисмоний машқлари изчил мустақил машғулотларига иштирок этиш вазифасини ечиш имконини беради.

Замонавий дастурга мактабнинг миллий фазилатлари ва минтақалар ҳар хил иқлим шароитларидан боғлиқликда дарслар мазмунига ўзгартириш киритиш имконини берувчи ўткир ҳаракатларни, вариативлик хосдир.

Дастур қизлар жисмоний тарбиясига табақалаштирилган ёндошуви амалга ошириш ишида имкон беради. Улар учун махсус машқлар ва назарий маълумот назарда тутилади.

Назарий маълумот синфдан синфга билимлар ворислигини таъминловчи тизмини ифодалайди.

Дастурнинг мукаммаллаштириш ғоялари бадан тарбия машғулотлари жараёнида фанлараро алоқаларни таъминлашга ўқитувчининг тутган йўлини ҳам ҳисоблаш лозим.

Дастурдаги изох жуда енгиллик билан ўрганиш лозим, чунки унда ўқитувчи учун жуда фойдали маълумот бор.

Бироқ дастурлар қандай мукаммал бўлмасин, бу фақат “жисмоний тарбия” фанининг мақсадга эришишни таъминловчи муайян воситали ва ўқув материални сақловчи ҳужжатдир. Асосийси уни амалга оширишнинг юқори сифатига эришишдир. Бунга эса режалаштириш уни ўқитувчи амалга оширади, ўқувчилар жисмоний тарбия барча шакллариининг қаратилганлигидир.

2.3. Жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятининг педагогик амалиёт давомида ташкил топиши

Ўзбекистон республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да университет ва институтларнинг юқори босқич талабалари “кадрлар тайёрлаш тизимида тенгқур шерик сифатида иштирок этади ва ўзига хос бўлган аниқ вазифаларни бажаришга қаратилади, яъни кадрлар тайёрлашга бўлган ижтимоий буюртмани шакллантиришда алоҳида ўринга эга”-дейилган.

Шунинг учун талабалар ишлаб чиқариш амалиётигача назарий билимларни ошириши ва уни амалиётда синаб кўришга тайёр бўлиши зарур.

Маълумки, ўргатиш жараёни билим бериш, ҳаракат кўникмаси ва малакасини ташкил топтириш, ўқитувчи ва ўқувчининг бир –бирига боғлиқ бўлган фаолиятидир.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолияти 3 босқичга:

А) ўргатиш жараёнига тайёргарлик:

Б) ўргатиш:

В)ўргатиш жараёни устидан назорат олиб боришга бўлинади.

Бу босқичларнинг ҳар бири ўз ичига фаолият турларини бириктиради.

Юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда биз ушбу ишни амалга ошириш учун ўз олдимизга қуйидаги вазифаларни қўйдик:

-жисмоний тарбия институт талабаларини педагогик коллежларидаги педагогик амалиёти давомида бажарадиган ишларни тартибга тушириш:

-дарсларда ”сўз” ва “кўрғазмалик ” услубларини ҳар хил босқичларда оптимал қўшиб олиб боришни йўлларини аниқлаш:

-адабиётлар, йўриқнома ва давлат хужжатларининг тахлили;

-сўров варақаларини умумлаштириш орқли талабалар педагогик амалиёти жараёнида қуйидаги ишларни бажариш аниқланди:

-йиллик ўқув тарбиявий жараён реже-график ишлаб чиқиш;

-ҳар бир чорак учун иш режаси;

-ҳар бир дарс учун конспект тузиш;

Ўргатиш воситаси ва услубияти:

-асосий, ёндоштирувчи ва машқлар;

-ҳар бир машқни такрорлаш сонини аниқлаш;

-айрим машқларни давом этиш вақтини аниқлаш;

-ўргатишни умумпедагогик услубятларини танлаш.

Сўз, тасвирлаб бериш, тушунтириш, сўзлаб бериш,кўрсатмалилик, расмлар, кўрғазмали қуроллар, киниграммалар,ўқитувчи томонидан машқларнинг ҳаракат таъсирини бевосита кўрсатиш:

- бир бутун яхлитлигича тузилган машқлар;

- бўлак-бўлак тузилган машқлар;

- ўргатиш воситалари ва услубларини вақтган нисбатан тақсимлаш.

Машқларнинг ҳаракат таъсирини бевосита кўрсатиш ва махсус:

- бир бутун яхлитлигича тузилган машқлар:

- бўлак-бўлак тузилган машқлар:

- ўргатиш воситалари ва услубларини авқтга нисбатан тақсимлаш.

Ўргатиш жараёнининг самарали ўтиши кўпинча унинг дастлабки ташкил қилинишига боғлиқ бўлади. Бу босқичда жисмоний тарбия ўқитувчисининг ташкилотчилик фаолияти:

-ўқув тарбиявий жараёнини бутунлигича ташкил қилинишига:

- ҳар бир ўқув машғулотини ташкил қилишга қаратилади.

Ўқув тарбиявий жараёнини бутунлигича ташкил қилиш ўз ичига, жисмоний тарбия ўқитувчисини касбга тайёргарлик мажмуаси, педагогик фаолиятини амалга ошириш даври учун режалар ва уни амалга ошириш даври учун режалар ва уни амалга ошириш муваффақиятини таъминловчи шароит яратиш зарур.

Алоҳида дарслар ўқитувчининг ихтисосига кирувчи бутун мажмуа таъсирини талаб қилган ҳода ўқувчилар фаолиятини тартибга тушуриш, шунингдек ўқув режасидаги педагогик вазифаларни самарали ҳал этиш мақсадида ташкил қилинади

Амалиётчи ўқитувчи учун бундай ташкил қилиш бир қатор тадбирларни ўз ичига олиб, ҳар бир дарстда оптимал шароитнинг яратилиши ўқувчини тарбиялашда ва ўргатишда катта аҳамиятга эга:

-дарс ўтказиш жойини тайёрлаш машғулот ўтказиш жойининг ҳавсизлигини таъминлаш:

-дарс учун керакли спорт жиҳозлари ва анжомларини тайёрлаш.

1-Жадвал

Бўлғувчи жисмоний тарбия ўқитувчисининг касб-педагогик фаолияти.

Босқичлар	Жисмоний тарбия ўқитувчининг касбий- амалий педагогик фаолияти		
Ўргатиш жараёнига тайёргарлик	Ўқув жараёнини режаллаштириш	Ўргатиш услубияти ва воситаларини танлаш	Жисмоний тарбия буйича уқув тарбия жараёнини ташкил қилиш

Ўргатиш	Билим бериш, куникма ва малакаларни ташкил топиш	Жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш	Ўқув материалларини ўзлаштириш бўйича назорат
Ўргатиш жараёнини назорат	Ўргатиш жараёнини таҳлил қилиш	Педагогик жараёнининг босикчларида ҳисобот ва назорат	Шахсий фаолиятни таҳлили, фаолиятини таҳлил қилиш, фаолиятини қайта қуриш билан такомиллаштириш

- Ўқувчилар фаолиятини бошқариш қуйидагиларни ўз ичига олади:
- дарсдаги ташкилий тадбирлар:
 - бевосита педагогик таъсир кўрсатиш ўқув ахборотини бериш:
 - дарсда жорий назорат олиб бориш:
- Ташкилий тадбирлар:
- дастурдаги материалларни ўзлаштиришда ўқувчиларни тайёр хлатга киритиш ва тарбивий таъсир кўрсатиш:
 - гуруҳни сафлаш:
 - ўқувчиларга дарс вазифасини эшиттириш:
 - гуруҳга раҳбарлик қилиш учун жой танлаш бўлимлар ва гуруҳлар:
 - дарсдаги интизомни ташкил қилиш:
 - спорт анжомлари ва керакли жиҳозларни тайёрлаш ҳамда ўрнатиш:
 - ҳаракат фаолиятини бажариш учун ўқувчилар ҳаракат ҳавфсизлигини ташкил қилиш:
 - ўқув вақтини аниқ белгилаш тақсимлаш:
 - машғулот жойини жиҳоз, анжомларни тозалаш:
 - дарсни яқунлаш ва уйга бериладиган авзифаларни топшириш индивидуал ёки гуруҳ бўйича.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг касб фаолиятига кирувчи мажмуани бевосита педагогик таъсирига ҳаракат фаолиятини ўргатиш мақсадида йўналтирилган, ўқув ахборотига қуйидагилар киради:

-ўқув материални тушунтириш:

- машқларни кўрсатиш қисмларга бўлиб ва яхлитлигича:

-кинограммалар, плакатлар, чизмаларни кўрсатиш:

-ўқувчиларга ҳаракат фаолиятини эгаллашда бевосита ёрдам бериш.

Сўз тушунтириш, машқларни тавсифлаш, суҳбат ва кўргазмалilik, ўқувчиларни ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнида уларга педагогик таъсир кўрсатишда муҳим аҳамиятга эга. Шу билан бирга ўқувчиларда тушуниш ҳосил қилинади. Эслаб қолиб қайта гапиришга элемент ва машқларни унсурларини эслаб қолишга имкон яратади: сезиш, абстракт фикрлашни назорат қилишда манба бўлиб хизмат қилади.

Фаоллик, онгли равишда фикрлаш, мустақил бажаришга қизиқиш ва сезишнинг ривожланишига таъсир кўрсатади.

Сўз ва кўрсатиш ўқув жараёнида икки асосий функцияни бажаради:

А) ҳаракат фаолиятининг тузилиши ва уни ташкил қилувчи унсурлар тўғрисида билим бериш:

Б)ўргатишни ташкил қилиш ўқувчиларга бериладиган билимларни эгаллаш, машқларни бажаришни ташкил қилиш ва дарстда интизомни ушлаб туриш.

Ўқитувчининг ўрганиладиган жисмоний машқлар ва унинг унсурларини кўрсатиши ўқувчиларда ўрганилаётган машқларни бажариш тўғрисида аниқ тасаввур пайдо бўлишига ёрдамлашади. Лекин у машқ тўғрисида тўлиқ билим бермайди. Шунинг учун кўпинча машқни спорт техникасини кўрсатиш билан сўз услубиятини қўшиб олиб боради.

Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида ҳаракат фаолиятига ўргатишда сўз ва кўрсатиш услубининг қуйидагича боғлиқлигидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. 2 - жадвал

2-Жадвал

Ўқувчиларни ҳаракатга ўргатишнинг ҳар хил босқичларида сўз ва кўрсатишнинг бир-бирига нисбати:

Ўргатиш услубияти	Сўз	Кўрсатиш	Сўз кўрсатиш	Сўз ва кўрсатишнинг бир вақтда қуллаш
Тушунча ҳосил қилиш	54,0	7,1	20,1	15,6
Ўргатиш	56,5	10,5	16,8	15,6
Такомиллаштириш	75,2	9,2	5,8	3,7

Ўқитувчилар ҳаракат фаолияти тўғрисидаги асосий маълумотларни ўқитувчининг сўзи орқали олса, кўргазмали воситалар уларни тасдиқлайди ва аниқлайди.

Машқларни ўргатишда ўқитувчининг тушунтириш кўрсатиш билан мустаҳкамланади, имкони бўлса, чизмалар ёки кинограммалардан фойдаланилади.

Ўқитувчи ўқувчиларни янги ҳаракатларда ўргатишда олдин уни тушунтиради, кейин ҳар хил кўргазмали қуроллар орқали тасдиқлайди ёки тушунтиришдаги ҳосил бўлган кўникмани аниқлайди. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнида эса ўқитувчи олдин кўрсатиб, кейин тушунтиради ёки бир вақтнинг ўзида кўрсатади ва тушунтиради.

Ҳар хил ёшдаги ўқувчиларни ҳаракат фаолиятига ўргатишга сўз ва кўргазмалилик услубини бир-бирига бўлган боғлиқ нисбати қуйидаги фоизларда аниқланган.

3-Жадвал

Ўқитувчига ҳар хил ёшдаги ўқувчиларни ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнида сўз ва кўрсатмаларнинг бир – бирига бўлган нибати фоиз ҳисобида.

Ўқувчиларнинг			Ўргатиш услубияти		
Ёши	Сўз	Сўз, кўрсатиш,	Сўз	Кўрсатиш, сўз	Бир вақтда қўллаш
-	-	-	-	-	-
7-8	72,5	8,2	7,3	3,1	8,9
11-12	72,1	8,6	7,1	1,2	11,0
14-15	61,1	7,8	13,7	0,4	17,0
17,18	46,8	15,1	21,5	2,8	13,8

Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнида юқори гуруҳ ўқувчилари билан машқлар тўғрисида билим беришда ўқитувчи кўпинча “сўз” ва “сўз-кўрсатиш”, “кўрсатиш-сўз” услубиятларидан кўпроқ фойдаланиш, коллежларда “кўрсатиш” ва “сўз” кўрсатишни услубини бир вақтда қўллашни кўпроқ ишлатади.

Жисмоний машқларни унсурлари билим беришда кўпинча “сўз ” услубидан кўпроқ фойдаланади.

Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларига керакли билим бериш, уларда кўникма ва малакани ташкил топтириш, уларни жисмоний сифат ва қобилиятларини тарбиялаш. Ўзини жисмоний тайёргарлигини ошириш учун доимий кўникма ташкил топтириш.

Жисмоний ўқитувчисини фаолиятини фақатгина билим бериш, ҳаракат кўникма ва малакаларини шакиллантиришдан иборат бўлмасдан, балки ўргатиш жараёнида ўқув амалий фаолиятини таҳлил қилиб, уни тўғрилигини баҳолайди, хато ва камчиликларини тўғрилайди ва жорий назорат олиб боради.

Бўлғуси жисмоний тарбия ўқитувчисини ўргатиш жараёнини назорат қилиш босқичларидаги фаолияти, педогогик кузатиш ва натижаларини таҳлил қилиш, уни баҳолаш, бажарилган ишни салбий ва ижобий томонини кўрсати, энг оптимал камчилик ва нуқсонларни йўқотишга, керак бўлган вақтда янги педагогик касб ечимини ишлаб чиқаришга қаратилади.

Педагогик фаолиятда ҳисбот ва назорат ҳар доим бир-бири билан боғлиқдир. Ҳисоботда сон кўрсаткичлари билан ифодаланган материаллар берилса, назоратда асосан, сифат кўрсаткичлари билан аниқланиб, бошқариш йўлига қараб объект кузатилади ва текширилади.

ХУЛОСАЛАР

1. Ўқитувчилик фаолияти тегишли қобилияти ва малакаларини талаб этади. Буларга қуйидагилар киради.

-Ўқитувчи (тарбияловчи) шахсни лойиҳалаш, ўқув – тарбиявий материални ўқувчиларнинг ёши ва индивидуал хусусиятларига мувофиқ равишда танлаш ва тузишга бўлган конструктив қобилият ва малакалар;

- ўқувчини (ўқувчиларни) ҳилма - ҳил фаолият турларига жалб қилиш, жамоани вуждга келтириш ва унинг ҳар бир алоҳида шахсга кўрсатадиган таъсирини бошқаришга бўлган ташкилотчилик қобилияти ва малакалари;

-тарбияланувчилар билан тўғри ўзаро муносабатлар ўрнатиш ҳамда бу муносабатларни ўқувчиларнинг ривожланишига мувофиқ равишда ўзгартиришга бўлган коммуникатив қобилият ва малакалар;

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

2. Жисмоний ўқитувчисини фаолиятини фақатгина билим бериш, ҳаракат кўникма ва малакаларини шакиллантиришдан иборат бўлмасдан, балки ўргатиш жараёнида ўқув амалий фаолиятини таҳлил қилиб, уни тўғрилигини баҳолайди, хато ва камчиликларини тўғрилайди ва жорий назорат олиб боради.

3. Умумий ўрта таълим мактаблардаги жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчи фаолиятини кузатишнинг кўрсатишича, таълим беришда сўз ва кўрсатиш услубининг алоҳида ва қўшма равишда фойдаланиш кераклиги аниқланди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.- 44 б.

2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.

3. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. –Т.: Ўзбекистон, 1996. -378 б.

4. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ. //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-6.

5. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
6. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий ислоҳотларни чуқурлаштириш йўлида. – Т.: Ўзбекистон, 1995.-269 б.
7. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий сиёсатининг устувор йўналишлари. – Т.: Ўзбекистон, 1993.-54 б.
8. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.
9. . Каримов И.А. Юксак маънавият енгилмас куч. – Т.: Ўзбекистон, 2008.
- 10 Каримов И.А. Мустақилликка эришиш остонасида. –Т.:, Узбекистон 2012.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Халқ сўзи.-1999.- 27 май.
12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони // Туркистон. - 1993.-6 март.
13. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.
- 14.Адамсон К.Н. О видах массовой физкультурной деятельности, характерных городскому населению //Физическая культурра в развитии города: Сб.науч.- Таллин, 1990.-С.32-40.
- 15.Ачилов А.М., Акрамов.Ж.А. Қишлоқ жойларида болалар спортини ривожлантириш тизимини шакллантириш.//Фан спорга.-Т.,2007.-№3-б 3-7 бет.

16. Бальсевич В.К. Новое в теории и практике обучения спортивным движениям //Теория и практика физической культуры. –Москва, 1987. - №9. – С.61-62.
- 17.Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995.-№4.-С. 2-7.
18. Бойбобоев Б.Ғ. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрукани меъёрлаш.: Дис.. пед.фан.ном. – Т., 1999. – 152 б.
- 19.Васильев Ю.В. Педагогическое управление в школе: методология, теория, практика. - М.: Педагогика, 1990. -139 с..
- 20.Дикунов А.М., Костихина Н.М. Педагогическое мастерство. - Омск: ИФК, 1994.-120 с.
21. Давыдов В.Ю. Морфофункциональные показатели и двигательные качества детей 15-17 летнего возраста разных типов конституции: Методические рекомендации.- Волгоград, 1994.- 34 с.
- 22.Загвязинский В.И. Педагогика творчества учителя. - М: Педагогика, 1987.-160 с.
- 23.Ильина Л.Н. К вопросу о профессионализме деятельности учителя физической культуры //Теор. и практ.физ. культ. -1994. - №3-4.
- 24.Кабачков В. А., Солодков С. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка в общеобразовательной школе /Теор. и практ. физ. культ. -1987.-№4.-С. 17-19.
- 25.Кошбахтиев И.А. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов. Дисс.докт.педнаук. Т., 1993.с.195.
- 26.Кошбахтиев И.А. Основы “Педагогика здоровья” молодежи. Монография.Т., 1995. с.93.
- 27.Кудратов.Р.К. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига қуйиладиган талаблар. Фан спортга. Т.,2004№1 б 7-10.
28. Қурбанов Ш.Э., Сейтҳалилов Э.А. Влияние Национальной

программы по подготовке кадров на развитие общества и формирование личности. Учебное пособие. Ташкент, 1999, 4,25 п.л.

29. Курбанов Ш.Э., Сейтхалилов Э.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров: достижение и результат независимости Узбекистана. Т.Шарк, 2001, 650 с.

30. Лубышева Л.И.. Концепция физкультурного образования: теория и методика//Теор. и практ. физ. культ. - 1994.-№3. - С. 14-19.

31..Лубышева Л.И. Методология обоснования содержания физического воспитания учащейся молодежи // Матер, совместной науч.- практ. конф. РГАФК, МГАФК, ВНИИФК. - М., 2001. - С. 162-166.

32.Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки - к общей теории спорта // Теория и практика физической культуры. 1998. №5. с.5.

33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

34. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 154 с.

35. Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

36. Наин А.Я. Опыт инновационной деятельности в системе профессионального образования / Педагогика. -1994. -№3. -С. 25-28.

37. Наин А.Я. Инновации в образовании. - Челябинск: МО ФИПОРФ, 1995.-288 с.

38. Платонов В.П. Обшая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.224 с.

39. Теория и методика физической культуры: Учебник Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина.-2-е изд., испр.-М.: Советский спорт, 2004. -464 б.

40. Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбиядан касб-хунар коллежларида давлат таълим стандарти ва ўқув дастури – Т.: Шарк, 1999. – Б. 187-287.

41. Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбиядан умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (I-IV синфлар учун) – Т.: Шарк, 1999. – Б. 319-372.
42. Усмонхужаев Т.С., Гиёсов Г.Ш., Қодиров Қ.И. Жисмоний тарбия фанидан мажбурий стандарт назорат ишларини ўтказиш юзасидан тавсиялар.(I-IV синф). – Т., 2006. 40 б.
43. Саламов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Дис. ... докт. пед. наук. Т.: 2003. – 201 с.
44. Саламов Р.С., Махкамджонов К.М., Миродилов М.А. Ўқув жараёнида студентлар фаолиятини активлаштиришда техник воситалардан фойдаланиш. Методик тавсияномалар. Т., ЎзДЖТИ. 1988. с.40.
45. Сейтхалилов Э.А. Оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях общего среднего образования. Дис... докт. пед. наук в форме научного доклада. Т.: 2000, 61 с.
46. Содиков А.Т. I-IV синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларидаги машқлар нагрукасини меъёрлаш: Дис. . канд. пед. наук. – Т., 1997. –154 б.
47. Хонкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А.А. Проблемы построения нормативных основ государственных стандартов по физическому воспитанию // Фан спортга. Т., 2005, №1- С. 20-23.
48. Шакиржанова К.Т. Двигательная активность и здоровье // Фан спортга. Т., -2005. №1.- С.44-47.
49. Щукина Г.И. Роль деятельности в учебном процессе. - М.: Педагогика, 1986. - 144 с.
50. Юнусова Ю.М. Организация и проведение деловых игр по предмету “Теория и методика физической культуры”. Методические разработки. Т., УзГИФК. 1991. с.28.

51. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Юнусов.А.Т. Формирование профессиональной двигательной активности в системе образования // Халқаро илмий-амалий анжуман. Тошкент.-2005-с 195-197

52. Жисмоний тарбия дарсликлари 1-9 синф Т., Укитувчи 2004