Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарсининг тузилиши ва уни ўтказиш методикаси.

Р.Қучқоров, Э.Астанов

Бошланғич синф ўқитувчиси ишининг ўзига хос хусусиятига шуни киритиш мумкинки, у бир ўзи ўқувчиларни бир неча ўқув фанлари билан ўқитади ва бу унга «жисмоний тарбия» фанини бошқа умумтаълим фанлари билан янада мустаҳкамроқ алоқа ўрнатишга имкон беради. Масалан, жисмоний тарбия дарсларида рус тили, математика бўйича материаллар кирадиган ҳаракатли ўйинлар ўтказади.

Саёҳатли юришлар ва сайрлар вақтида болаларни табиатшунослик асослари билан таништириш ва бошқалар.

Бошланғич синф ўқитувчиларининг кўплиги мактаб интернати, куни узайтирилган гуруҳларнинг тарбиячилари ҳамдир. Уларнинг ишида жисмоний-соғломлаштириш тадбирлари учун анчагина ўрин ажратилади.

Бу ўз навбатида ўқув машғулотларида ва куни узайтирилган гуруҳларда тарбия ишини ташкил қилишда яхлит ёндошувга имкон яратади ва болалар психологияси тавсифи ва одатларини янада тўлароқ билишга ёрдам беради. Ўқитувчиларни тайёрлаш жараёнида барча жисмоний тарбия ўқитувчиларларда жисмоний тарбия бўйича назарий материалларни ўрганишнинг ворислигини таъминлаш муҳимдир. Масалан, «жисмоний тарбия услуби ва назарияси» фани бўйича назарий маълумотлари учинчи жисмоний тарбия ўқитувчиларда ўқитувчилар олдингиларда «жисмоний тарбия» фани бўйича олаган билимларини ҳисобга олган ҳолда баён эталади. Шунингдек, анатомия, ёш физиологияси ва психологиси, кичик мактаб ёшидаги болалар гигиенаси ҳам шулар жумласидандир. Бу бўлажак ўқитувчиларга ҳазирги замон илмий даражасида асосий ҳаракатлантирувчи маҳорат ва кўникмалар шаклланиш масалаларини ўрганишга имкон беради.

Фанларнинг бундай ўзаро алоқадорлиги ўқитувчиларни махсус адабиётлар билан ишлашга уйғотади, уларни гонстик фаолиятга қўшади. Ўқувчилар жисмоний тарбия муаммолари бўйича курс ишларини бажаришга 2 ва 3 жисмоний тарбия ўқитувчилар ўқитувчиларини жалб қилиш мақсадга мувофиқдир. Улар танлаган муаммоларни мунтазам ўрганиш билан шуғулланаётган ўқитувчиларга ҳамда ўзининг урух мазмунлиги билан фақат курс ишларини ана шу мавзулар бўйича диплом ишини бажариш хуқуқини бериш керак.

Бошланғич синф жисмоний тарбия ўқитувчиси, куни узайтирилган ва тўла тарбиядаги интернат туридаги мактабларда, оз коллективлашган қишлоқ мактабларида жисмоний тарбия бўйича машғулотларни ташкил этиш масалаларини янада кўпроқ ўрганиш мақсадида махсус курс ёкм махсус семинар ташкил этиш тавсия этилади (20-26 соат).

Дастурнинг амалий бўлими ҳаракатлантирувчи таосир асосларини ўргатишда ва реаллик назарида касбий маҳоратнинг муваффақиятли шаклланиши учун ўқитувчиларга, масалан, қуйидаги вазифларни бажариш тавсия этилади.

Ўқув гурухи билан гавда бичимига белнинг юқори елка мушаклари, олдинги оёқлар, гавда учун машқлар, сакраш машқларини ёзиб олиш ва ўтказиш. Бу терминологияда тўғри фойдаланишни, «ойнали» тасвирни билиш муҳимдир, гурухда раҳбарлик қилишучун ўз жойини эгаллашни билиш.

Терминологик диктан ёзиш (ўқитувчилар ўқитувчи кўрсатган машқларни ёки расмдагиларни ёзиб оладилар).

Коптокнинг улоқтиришнинг қуйи ва юқори спортлар механикасини тасвирлаш. Бунда ўқитувчилар тез-тез учраб турадиган хатоларни тузатиш йўлларини кўрсатишлари шарт. Баландликка ва узунликка сакраш, улоқтириш ва ҳоказоларни жиҳозларсиз техникасига ўргатиш умумривожланиш машқлари ва унсури билан камида бешта ўйинларни тўплаб олиш.

«Меҳнат ва дам олиш тадбирида жисмоний тарбия ва спорт» мавзуси ўрганилгандан кейин ўқитувчилар билан (ақлий меҳнат ходимлари) жисмоний дақиқа ташкил қилиш учун машқлар комплексини мустақил тузиб чиқиш.

Машғулотларда болаларни ўқитиш услубига, дарсларни ташкил қилишга унинг пишиқлигини ошириш усулига меоёрни янги шаклга киритишга ва ҳоказоларга катта отибор қаратилиши керак.

Жисмоний тарбия ўқитувчилар ўқитувчилари асосий хатоларни аниқлаш ва уларни огоҳлантириш ва тўғрилаш учун мос келадиган машқларни йиғиштириб олиб қатор мустақил ишларни бажарадилар.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларда синф бўйича дастурий материалларни ўрганишни, мактабда, ўқув гуруҳида тўла дарс ўтишни, дарсни педагогик тахминида иштирок этишни, қуйидаги мавзусида ишларни мустақил бажаришни мўлжаллайди.

Бошланғич синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича ўқув дастурини тахлил қилиб чиқиш, синфдан ташқариишлар мавзуси бўйича махсус адабиётларни кўздан кечириш, тузиб чиқиш: а) Жисмоний тарбия бўйича ўқув материалларни ҳар бир синф учун йил давомидаги жадвалини; б) бошланғич синф ўқувчилари учун фанлар билан машқлармажмуасини (катталар, байроқчалар, сакраш арқони, чамбараклар, гимнастика таёқчалари, кичик ва катта коптокчалар).

Жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари кадрларни ишлаб чиқиш ва ўтказиш, ўйинлар (танлаш бўйича) енгил атлетика бўйича мусиқали кузатиш билан ва унингсиз гимнастика бўйича дарс конспектини тузиб чиқиш, жисмоний тарбияни очиқ ҳавода ва бинода ўтказишнинг ўзига хос хусусиятини кўрсатиш, жисмоний тарбия воситаларини танлашни ва бундай шароитларда улардан фойдаланиш услубини асослаб бериш.

Узлуксиз амалиёт жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилар ўқитувчилари ҳафтада бир марта мактабга ташриф буюрадилар, улар у ерда ёш мактаб ўқувчилари билан жисмоний тарбия бўйича суҳбатлар, ўйинлар ўтказадилар, ота-оналар билан ишлаш учун материаллар тайёрлайдилар.

жисмоний тарбия ўқитувчиларда ўқитувчилар ўқитувчи ва синфнинг ёки мактабнинг жисмоний фаоллари билан ёки биргаликда синфдан ташқари жисмоний-соғломлаштириш тадбирини ташкил қиладилар.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларда ўқитувчилар конспектлар тузадилар ва жисмоний тарбия дарсларини ўтказадилар, жисмоний тарбия мавзусида синфдан ташқари тадбирларни ишлаб чиқишда иштирок этадилар. Мактабнинг кун тартибида соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштирадилар (машғулотларгача гимнастика танаффусларини уюшқоқлик билан ўтказиш, жисмоний дақиқалар ва паузалар). Жисмоний тарбия бўйича умуммактаб тадбирларини ташкил қилишда ҳакам сифатида ёрдам берадилар. Ўқитувчилар «жисмоний тарбия назарияси ва услуби» курсининг дастурида белгиланган талабларни бажаришлари шарт ва олган билим ва маҳоратларини мактабда педагогик амалиётда ўқувчилар билан ишлашда фойдаланилади.

жисмоний тарбия ўқитувчиларда ўқитувчилар ўқувчига жисмоний тарбия бўйича синфдан, мактабдан ташқари тадбирларни ташкил қилади. Дарсларнинг мавзули режаларини тузиб чиқадилар (чорак ёки йиллик учун) мактабнинг узайтирилган ёки тўлиқ кун тартибида гуруҳларда спорт машғулотлари ёки ҳаракатли ўйинлар ўтказадилар, синфдан ташқари спорт тадбирларининг сценарийларини тайёрлайдилар. Бу даврда ўқитувчиларнинг «жисмоний тарбия назарияси ва услуби» курси бўйича билимлари чуқурлашади, маҳоратлари такомиллашади.

Бўлажак ўқитувчи педагогик амалиётни ўташ вақтида мустақил жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларини тузиб чиқишни билиши керак ва уни ҳаётга татбиқ эта билиши шарт.

Жисмоний-соғломлаштириш тадбирлари вақтида хилма-хил шакл ва услубларини қўллаб, ўқувчилар фаолиятини фаол маҳоратини эгалламоғи зарур.