

A. SHARIPOV, J.JAMMATOV

MALAKAVIY PEDAGAGIK AMALIYOT



URGANCH

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

A. SHARIPOV, J.JAMMATOV

MALAKAVIY PEDAGOGIK AMALIYOT

Urganch – 2018

A. Sharipov, J.Jammatov. Malakaviy pedagogik amaliyot. –T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. 120-b.

O'quv-uslubiy qo'llanmada bo'lg'usi jismoniy madaniyat o'qituvchi-lari, ustoz-murabbiylarning pedagogik amaliyot mazmun-mohiyatini ochib berishga yo'naltirilgan fikr-mulohazalar, dars va darsdan tashqari jismoniy madaniyat tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish metodlari, pedagogik amaliyoti uchun zarur bo'lgan hujjatlarni tayyorlash muallifning ish tajri-basidan kelib chiqqan holda tavsiflanadi.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport faoliyati ta'lim yo'nalishlari talabalari va magistrantlar, olimpiya zaxiralari va kasb-hunar kollejlari talabalari, shuningdek, jismoniy tarbiya bo'yicha malaka oshirish va qayta tayyorlash kurslari tinglovchilari uchun mo'ljallangan.

KIRISH

Yuqori malakali jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlashga ehtiyoj bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'rta umumta'lim maktablari uchun jismoniy madaniyat o'qituvchilarini tayyorlash yetakchi oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fakultetlari zimmasiga yuklatilgan. Mutaxassislik kasbiga ega bo'lgan o'qituvchlarni tayyorlashga bo'lgan talab yildan yilga oshib bormoqda. Pedagogik kadrlarni barcha ixtisosliklar bo'yicha har tomonlama tayyorlash sifatini oshirish hozirgi vaqtda dolzarb muammolar qatoriga kiradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni yetishtirishni yaxshilash zarurati ayrim murabbiy-o'qituvchilar tomonidan hozirgi vaqtgacha ta'lim jarayonining samarasiz, ba'zan esa noto'g'ri usullari, yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olmayotganliklari bilan izohlanadi. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarning umumpedagogik tayyorgarligi pedagogik fanlar va pedagogik amaliyot bo'yicha o'quv mashg'ulotlari tizimida shakllanib boradi va o'qituvchi shaxsining har tomonlama rivojlanishiga asos bo'ladi. Pedagogik madaniyat pedagogik faoliyatining amaliy tomonlari bilan xarakterlanuvchi kuch hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da kadrlarni, jumladan, oliy pedagogik ta'lim tizimida jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash jarayonini sifat jihatidan takomillashtirish va natijalarini zamon talablariga moslashtirish zarurligi ko'rsatib o'tilgan. Bunday yondashuvning asosiy g'oyasi o'quv materialini integratsiyalash, jadallashtirish, jipslashtirish, jumladan, fanlararo va mavzulararo bog'liqliklarni o'rnatib bilishdan iboratdir.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining mutaxassis sifatida shakllanishida ommaviy sport-pedagogika, psixologiya fanlarini mukammal egallaganligi muhim rol o'ynaydi. O'quv mashg'ulotlari jarayonida talabalarni gu-ruhlarga rahbarlik qilishdagi pedagogik malakalari, qo'mondonlik ovozi, jismoniy mashqlar atamalarini izohlab bera olish, mashqlar paytida xavfsizlikni ta'minlash yo'li va o'z vaqtida yordam ko'rsata olish malakalari asta-sekinlashib boradi.

Oliy ta'lim tizimidagi jismoniy madaniyat fakultetlari o'rta umumta'lim maktablari uchun jismoniy madaniyat o'qituvchisi

ixtisosligi bo'yicha kadrlarni tayyorlash vazifasiga egadirlar. O'quv jarayonining mazmuni bo'lg'usi o'qituvchilarning, birinchi navbatda, amaliy faoliyatida maktabda kerak bo'ladigan bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Shu vazifalarni nazarda tutgan holda, jismoniy madaniyat fakultetlaridagi ta'lim-tarbiya jarayoniga ommaviy, sport-pedagogika fanlarini har tomonlama o'rganishda o'qitishning eng yangi pedagogik texnologiyalar joriy etilmoqda.

Tajribalardan ma'lumki, jismoniy madaniyat o'qituvchisini tayyorlashda pedagogik malakaviy amaliyot eng muhim bosqich hisoblanadi. Talabaning mutaxassis sifatida shakllanishi: uning o'z kuchiga va kasbini to'g'ri tanlaganiga ishonchi oshishi yoki unda ishonchsizlik va ikkilanishlar paydo bo'lishi, ko'p jihatdan, pedagogik amaliyotning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz o'tishiga bog'liqdir. Pedagogik amaliyotning natijasi, talabalarning egallagan kasbiy bilimlari salmog'i, tajriba va malakalariga ham bog'liqdir.

Maktab o'quvchilari sog'ligi, bolalar sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish darajasining pasayganligi ba'zi bir nuqsonlarga ega bo'lgan o'quvchilar sonining oshib borishi kabi holatlar bizni adaptiv jismoniy tarbiya borasida talabalar bilan ishlashga undaydi.

Ushbu muammoning yechimi o'quv qo'llanmaning to'rtinchi bo'limida yoritib berilgan. Keltirilgan ma'lumotlar amaliyotchi talabalar tomonidan amaliyot davrida hujjatlarni rasmiylashtirishda har tomonlama yordam beradi.

O'quv qo'llanma talabalar, sport murabbiylari, shuningdek, pedagogik amaliyot tashkilotchilarida katta qiziqish uyg'otadi degan umiddamiz.

Mualliflar qo'llanma haqidagi fikr-mulohazalarni mamnuniyat bilan qabul etishini ma'lum qilgan holda, ularni UrDU jismoniy madaniyat fakultetiga yo'llashingizni so'raydi va oldindan o'z minnatdorligini bildiradi.

Mualliflar

I BOB. PEDAGOG KADRLARNI TAYYORLASH TIZIMIDA PEDAGOGIK AMALIYOT

1.1. Maktabda jismoniy madaniyat bo'yicha o'tkaziladigan pedagogik amaliyotning maqsad va vazifalari

Pedagogik amaliyot jismoniy tarbiya mutaxassislari: jismoniy mada-niyat o'qituvchisi, murabbiy, sport turlari bo'yicha sport yo'riqchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligidagi asosiy bo'limlari doirasidan biri hisob-lanadi. Oliy ta'lim jismoniy madaniyat tizimida pedagogik amaliyot kasbiy faoliyatda zarur malaka va ko'nikmalarni egallashda asosiy o'rin egallay-di.

Pedagogik amaliyotning maqsadi ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv-tarbiyaviy ishlarini tashkil qilishda kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

Pedagogik amaliyotning vazifalari quyidagilar:

- talabalarning nazariy bilimlarini amaliyotga tatbiq qilish, mustah-kamlash va takomillashtirish;

- talabalarning jismoniy tarbiya sohasida mustaqil ta'lim olishlari va o'z-o'zini takomillashtirishga bo'lgan pedagogik talablarni oshirish;

- jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiga bo'lgan qiziqishini tarbiyalash va mustahkamlash;

- bo'lg'usi o'qituvchi kasbiga xos bo'lgan alohida sifat-larni tarbiya-lash;

- kasbiy malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va takomillashtirish;

- umumiy o'rta maktabda jismoniy madaniyat sohasida ommaviy sport tadbirlari kabi ishlarni olib borish tajribasini boyitish;

- pedagogik faoliyatga ijodiy, ilmiy yondashishni shakllantirish.

Talabalar pedagogik amaliyoti oliy o'quv yurti tomonidan belgilan-gan ta'lim muassasalarida o'tkaziladi. Alohida hollarda, talabalar pedago-gik amaliyotni o'quv rejasida belgilangan vaqtdan chiqmasdan, dekanat ruxsati bilan yashash joylarida o'tishlari mumkin.

Pedagogik amaliyotga umumiy metodik rahbarlik qilish «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» kafed-rasi tomonidan

amalga oshiriladi. Pedagogik amaliyotga rahbarlik qilish bevosita oliy o'quv yurti amaliyot rahbari, shuningdek, maktabdagi o'quv-uslubiy ishlarni tashkillashtiruvchi fakultet rahbari va tashkiliy ishlar akademik guruh rahbari, maktab jismo-niy madaniyat o'qituvchisi zimmasiga yuklatiladi.

Pedagogik amaliyotni o'tkazish uchun talabalar guruhlariga bo'linadi-lar, ularga rahbar qilib oliy o'quv yurti kafedra o'qituvchilari, shuningdek, maktabdagi yetakchi o'qituvchilar tayinlanadi.

O'rta umumta'lim maktablaridagi pedagogik amaliyot jismoniy tarbiya sohasidagi kasbiy tayyorgarlikning amaliy qismi sifatida talabalarga na-zariy bilimlarini amaliyotga tatbiq qilish imkoniyatini yaratadi.

Pedagogik amaliyot O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan nizom asosida olib boriladi.

Pedagogik amaliyot ta'lim-tarbiya jarayonining faol shakli bo'lib, ta-labalarning nazariy bilimlarini mustaqil amaliy faoliyati bilan bog'lovchi zanjir hisoblanadi, binobarin, zaruriy pedagogik faoliyat malakasi bilan qurollantiradi.

1.2. Pedagogik amaliyot mazmuni va tashkil qilish uslublari

Pedagogik amaliyot ketma-ketlikda bajariladigan bir qancha vazifa-larni o'z ichiga oladi. Amaliyotning birinchi haftasida talabalar jismoniy madaniyat o'qituvchisiga yordamchi sifatida va haftalik nofaol kuzatish ishlarini olib boradilar. Keyinchalik, mustaqil ravishda ish olib borishga o'rganishadi, kuzatilgan darslar asosida dars o'tkazishga kirishadilar. Amaliyot so'ngida har bir talaba nazorat darsini o'tkazishi, uning tahlili asosida baholanishi kerak (O'tkazgan darsi 18 ta bo'lishi maqsadga mu-vofiq).

Pedagogik amaliyot davrida amaliyotchi talabalar umumta'lim mak-tablarida o'quv-tarbiyaviy ishlar mazmunining asosiy jihatlari, O'zbekis-ton Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni va umumta'lim mak-tablari uchun chiqarilgan davlat ta'lim standartlari, «Alpomish» va «Bar-chinoy» test sinovlari, maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyat darsla-rida tabobat-pedagogik nazoratini tashkil qilishi, bilimlarini egallashlari lo-zim.

Pedagogik amaliyotning dastlabki kunlarida talabalar maktabdagi jis-moniy madaniyat o'qituvchisi bilan birgalikda amaliyot o'tkazish bo'yicha shaxsiy ish rejani tuzishlari kerak bo'ladi. Rejada maktab sharoitidan kelib chiqqan holda, pedagogik amaliyotning barcha bo'limlarini qamrab oluvchi aniq tadbirlar belgilanadi va ular ko'rsatilgan muddatda bajariladi. Amaliyotchi talaba amaliyot mobaynida biron-bir sinfga, sinf rahbari yor-damchisi sifatida birlashtiriladi va hamkorlikda tarbiyaviy tadbirlar rejasini tuzadi hamda shu tadbirlarni tashkil qiladi.

Talaba pedagogik amaliyotni o'tish jarayonida reyting ballari to'plab boradi. Ijobiy baho olishi uchun amaliyot dasturini to'liq o'zlashtirishi, na-zorat darsini muvaffaqiyatli o'tishi, amaliyot rahbariga o'z vaqtida hisobot hujjatlarini topshirishi kerak bo'ladi. Amaliyot dasturini o'zlashtirmagan, nazorat darsidan qoniqarsiz baho olgan, hujjatlarni o'z vaqtida topshirma-gan talabalar o'quv rejasini bajarmagan hisoblanadi. Shular asosida peda-gogik amaliyotni o'tish uchun qo'shimcha yuklamalar olishi mumkin.

Maktabda pedagogik amaliyotini muvaffaqiyatli o'tish uchun o'quv va sinfdan tashqari ishlarni tashkil qilish va o'tkazishning asosiy talablari bilan tanishishni taklif qilamiz.

Maktab direktorining suhbat. Umumiy o'rta ta'lim maktabi maqsadi va vazifalari, tarkibiy tuzilmasi, davlat ta'lim standartlari. Maktab komponentlari, moddiy-texnik bazasi, kadrlar bilan ta'minlanganligi. Maktab jamoasi tarkibi, o'quvchilar va sinflar soni. Maktab hayotida erishilgan yutuqlar va kamchiliklar. O'quvchilarning mehnat tarbiyasi. Maktab jamoasining o'zlashtirishi va intizomda to'liq yuqori, ko'rsatkich natijalar uchun kurashi. Tuman, shahar va viloyat miqyosida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha qilinadigan tadbirlar, kelajakdagi rejalari.

O'quv ishlari mudirining suhbat. O'quv-tarbiya jarayonini tashkil etish, o'quv yilining davomiyligi, dars mashg'ulotlari davomiyligi, tanaffuslar davomiyligi, o'quv yili davomidagi ta'tillar muddati, o'quv-tarbiyaviy ishlar rejasini, fan dasturlari, nazorat turlari bilan tanishtirib o'tadi. Dars jadvallari va bunda jismoniy tarbiyaning o'rni. O'quvchilarning kundalik rejimi. Maktabda o'quvchilar qoidasi, o'quvchilarning vazifalari va ish mazmuni haqida gapirib beradi.

Ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosarining suhbat. Sinfdan ta'lim va tarbiya ishlari. Sinf rahbarlarining vazifalari.

To'g'araklar. Bayramlarda o'tkaziladigan turli ma'rifiy tadbirlar. Tematik suhbatlar rejasi. Badiiy kechalar, turli sayohatlar o'tkazish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining suhbatlari. Maktabda jismoniy tarbiyaning holati. Sinflardagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning o'sish darajasi. O'quvchilarning tibbiy guruhlariga bo'linishi. 1-4 sinflarda jismoniy tarbiyaning vazifalari, mazmuni. Darslarni tashkil qilishning shakl va uslublari, sinfni bo'limlarga ajratib dars o'tkazish.

O'quvchilarning kunlik baholash va choraklik baholarni chiqarish. O'quvchilarning darsda, ertalabki gimnastika va darsdan tashqari mashg'ulotlarda sport kiyimlarga bo'lgan talablar.

O'quvchilarning kunlik rejimida jismoniy tarbiya vositalari (gimnastika, harakatli o'yinlar, yengil atletika elementlari va x.k). Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan va darsdan tashqari mashg'ulotlar.

Jismoniy tarbiya bo'yicha rejalashtirish hujjatlari va uni tutish tartibi. O'quvchilar o'rtasida, "Umid nihollari", "Quvnoq startlar" sport musobaqalari tashkil qilish shakllari, turistik sayohatlar o'tkazish, "Alpomish va Barchinoy" maxsus test me'yoriga tayyorlash tartiblari.

Tibbiyot xodimi suhbatlari. Maktabda davolash-profilaktika ishlarini tashkil etish, sanitariya normalari, ovqatlanish sifatiga, qoidalari va gigiyena normativlariga rioya qilish, tibbiy ko'rikni o'tkazish va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish mas'uliyatini tushuntirib o'tishadi. O'quvchilarni davriy tibbiy ko'rikdan o'tkazish va ularning natijalari, o'quvchilarining jismoniy rivojlanganligi. Jismoniy mashqlar o'tkaziladigan joylarda shifokor nazorati.

1.2.1. O'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha talablar

O'quv ishlarini rejalashtirish malakasiga ega bo'lish uchun talaba qu-yidagi shartlarga amal qilish kerak:

- yillik o'quv rejasi materiallarini taqsimlash;
- choraklik rejani tuzish;
- jismoniy madaniyat dars bayonnomasini tuzish;
- darsga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazishni tashkil qilish malaka va ko'nikmalariga ega bo'lish;

- dars vazifasidan kelib chiqqan holda, dars o‘tkaziladigan joyni va kerakli anjomlarni tayyorlash;
 - dars vazifasidan kelib chiqqan holda, maqsadga erishish uchun o‘quvchilarni darsga tayyorlash;
 - amaliyotda o‘quvchilarni o‘qitishning turli xil metodlaridan foydalanish;
 - darsni boshqarish uchun to‘g‘ri joy tanlash, buyruqlarni to‘g‘ri va aniq berish;
 - shug‘ullanuvchilarning pedagogik nazoratini tashkil qilish.
- Harakat va jismoniy sifatlarni o‘rgatish malaka va ko‘nikmalariga ega bo‘lishi uchun talaba navbatdagi talabalarni bilishi shart:
- dars vazifasidan kelib chiqqan holda, harakat va jismoniy sifatlarga o‘rgatishda o‘quvchilarning yoshiga va joyni to‘g‘ri tanlashiga e‘tibor berish, asosiy vosita va metodlarni to‘g‘ri tanlashni bilishi;
 - dasturning nazariy bo‘limi bo‘yicha darsni tashkil qilish va o‘tkazish;
 - jismoniy tayyorgarligi va sog‘ligini hisobga olgan holda, o‘quvchilarga shaxsiy yondashish.
- Darsni pedagogik tahlil qilish malaka va ko‘nikmalarini egallash uchun talaba navbatdagi vazifalarni bilishi shart:
- jismoniy madaniyat o‘qituvchisining asosiy faoliyatini tahlil qila bilish, o‘quvchilarning darsda qatnashishlarini qayd qilish;
 - darsning pedagogik tahlilini amalga oshirish;
 - darsni xronometrik tahlil qilishni o‘rganish, darsda olingan puls ko‘rsatkichlarini qayd qilish va tahlil etish;
 - olingan natijalarni tahlil qilish va pedagogik xulosalar chiqarish.

1.2.2. Tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish va o‘tkazishga qo‘yiladigan talablar

Ular quyidagilardan iborat:

- sinfdan tashqari ommaviy-sport va jismoniy-sog‘lomlashtirish ishlarini o‘tkazish malaka va ko‘nikmalarini egallash;
- sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish bilim va malakalarini mustahkamlash;

- o‘quvchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlarning mazmuni, shakli va metodlari bilan tanishish;
- o‘quvchilar bilan sport mavzularida suhbatlar o‘tkazishni bilish;
- o‘quvchilar bilan tarbiyaviy tadbirlarni tashkil qilishni bilish (meh-nat, ommaviy-madaniy, ommaviy-jismoniy) hamda ularning ta’lim-tarbi-yaviy ta’sirini tahlil qilish.

Talabalarining yakuniy hisobot hujjatlari navbatdagilardan tashkil topadi:

1. Pedagogik amaliyot o‘tkazilishining tematik rejasi.
2. Uch xil tipdagi dars bayonnomasi (Yangi materialni o‘rgatish, ta-komillashtirish, nazorat yoki aralash dars).
3. Dars xronometraji qaydnomasi.
4. Darsda puls ko‘rsatkichlarining tahlili qaydnomasi va grafigi.
5. Darslarning kengaytirilgan pedagogik-psixologik tahlili.
6. O‘quvchilarning jismoniy rivojlanish sifatlarini aniqlash testi yoki alohida bir o‘quvchining o‘z-o‘zini nazorat qilish qaydnomasi.
7. Sport musobaqasi yoki sport bayrami ssenariysi bo‘yicha sahna-lashtirish hujjatlari.
8. Amaliyotchi talabaga jismoniy madaniyat o‘qituvchisi tomonidan berilagan tavsifnoma.
9. Akademik guruh rahbarining taqrizi.
10. Maktab pedagogik amaliyotini tashkil qilish bo‘yicha amaliyotchi talabaning xulosa va takliflari.
11. Amaliyotchi kundaligi.
12. Pedagogik amaliyot yuzasidan yakuniy anjumandagi yozma hiso-bot.

Har bir yakuniy hujjat jismoniy madaniyat o‘qituvchisi tomonidan tekshirilib, tasdiqlanadi. Yakuniy hisobot hujjatining mazmuni 1–3-ilova-larda ko‘rsatilgan.

1.3. Pedagogik amaliyot tashkilotchilari va talabalarga qo‘yiladigan talablar

1. Amaliyotchi talabalarning navbatdagi burch va majburiyatlari mavjud bo‘lib, har bir bo‘lg‘usi o‘qituvchi uchun quyidagilarni sidqidildan bajarish shart:

– amaliyot dasturida belgilangan barcha o‘quv-tarbiya ishlarini yuqori darajada bajarish;

– o‘z faoliyatini amaliyot o‘tayotgan o‘quv muassasasi (nizomi) asosida tashkil etish;

– ichki tartib-qoidalariga rioya qilish, ma‘muriyat va amaliyot rahbari tomonidan berilgan topshiriqlarni bajarish.

Agarda amaliyotchi talaba belgilangan talablarni bajara olmasa, pedagogik amaliyotdan chetlashtiriladi yoki unga qo‘shimcha amaliyot belgilanadi.

Kafedra tomonidan belgilangan amaliyot rahbarining majburiyatlari:

– pedagogik amaliyotni talablar asosida tashkil qilish va o‘tkazish;

– pedagogik amaliyot to‘g‘risidagi buyruq loyihasini tayyorlashda ishtirok etish;

– amaliyot davrida talabalarga ta‘lim-tarbiyaviy maslahatlar tashkil qilish;

– amaliyot boshlanishida talabalar bilan pedagogik amaliyotga kirish anjumanini tashkil qilish va o‘tkazish;

– talabalar tomonidan o‘tkazilgan ochiq va o‘zaro kirish darslarni tahlil qilishda ishtirok etish;

– pedagogik amaliyot yakuni bo‘yicha talabalar anjumanini tashkil qilish va o‘tkazish;

– talabalarining pedagogik amaliyot yakuni bo‘yicha hisobotini qabul qilish, to‘plagan reyting ballarini qaydnomaga va reyting daftarchasiga tu-shish;

– pedagogik amaliyot bo‘yicha talabalarining yakuniy hisobotlarini kafedrada uzoq muddatda (besh yilgacha) saqlashni ta‘minlash.

Amaliyotchi talabalarining o‘quv yuklamalari navbatdagi tizimida taqsimlanadi:

– maktab jismoniy madaniyat o‘qituvchisi yordamchisi sifatida 5 ta dars o‘tish;

– mustaqil tarzda 18 – 20 soat dars o‘tish;

– 1 ta ochiq va 3 ta o‘zaro darsga kirish;

– amaliyotchi talabalarining darslarini tahlil qilish va baholash.

Amaliyotning dastlabki 1-haftasini maktab bilan tanishishga ajratishlari lozim. Bu muddatda maktab ma‘muriyati, sinf rahbarlari

bilan ta-nishish, jismoniy madaniyat o'qituvchisi darslarini kuzatish, shuningdek, o'quv jarayonini tashkil qilish bo'yicha hujjatlar bilan tanishish kabilarni amalga oshiriladi.

Amaliyotchilarning darsdan tashqari ish yuklamasi quyidagilardan iborat:

- maktabni bezash, sport jihozlarini ta'mirlash, metodik ishlanmalar-ni tashkil qilishda ishtirok etish;
- sinfdan tashqari bitta ta'lim-tarbiyaviy tadbir tashkil qilish va o't-kazish.

Maktab direktorining pedagogik amaliyot davomidagi majbu-riyatlari:

- maktabda pedagogik amaliyotni tashkil qilish va o'tkazishda amaliy yordam berish;
- pedagogik amaliyotni o'tkazish bo'yicha zarur bo'lgan sharoitni yaratib berish;
- talabalarni maktab bilan tanishtirish bo'yicha vazifalar, maktab o'qituvchilari tarkibi, sinfdan tashqari va o'quv-tarbiyaviy ishlarning yo'l-ga qo'yilishi, amaliyotchi talaba rioya qilishi shart bo'lgan ichki tartib-qoidalar va an'analari bilan tanishtirish;
- talabalarning alohida darslariga kirish va ularni tahlil qilishda ishti-rok etish;
- tajribali o'qituvchilar ish faoliyati bilan talabalarning tanishishiga imkon yaratish;
- maktabda amaliyot yuzasidan amaliyotga kirish va yakuniy anjumanlarda ishtirok etish.

Maktab jismoniy madaniyat o'qituvchisi va metodistlarning majburiyatlari:

- talabalarni maktabda jismoniy madaniyat ishlarini tashkil qilish va pedagogik amaliyot davomida yuritiladigan hujjatlari bilan tanishtirish;
- amaliyotchilar uchun ko'rgazmali ochiq darslarni tashkil qilish;
- talabalarga sinflarni taqsimlash, o'quv ishlari bo'yicha mavzular tanlash va vazifalarni aniqlash;
- talabalarga rejalar tuzish, darsga va boshqa ta'lim-tarbiyaviy tad-birlarga tayyorgarlik ko'rishlarida yordam berish;
- o'quv va ishchi rejalarini tasdiqlash, navbatdagi dars bayonnoma-larini tekshirish;

- dars tahlilini amalga oshirish, har bir darsni baholash;
- amaliyot yakuni bo'yicha talabalarning faoliyatini baholash va me-todistga har bir talaba faoliyati yuzasidan tavsifnoma yozish hamda taqdim qilishdan iborat.

Maktab sinf rahbarining majburiyatlari:

- talabaning sinf tarkibi, ta'limiy (o'quv) va tarbiyaviy ishlar rejalari, vazifalari bilan tanishtirish;
- sinf rahbari ish rejasini tuzish va bajarishda yordamlashish, talaba tomonidan o'tkazilgan ta'lim-tarbiyaviy tadbirlarda ishtirok etish va taqriz berish;
- talabalar tomonidan bajarilgan barcha ta'lim-tarbiyaviy ishlarga tavsifnoma tuzish kabilardan iborat.

II BOB. PEDAGOGIK AMALIYOTCHILARNING O'QUV-USLUBIY ISHLARINI TASHKIL QILISH

2.1. Talabalar pedagogik amaliyot ishlarini rejalashtirish va ularga qo'yiladigan talablar

Jismoniy madaniyat fanidan ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish maqsadida navbatdagi hujjatlarni rejalashtirish shart:

1. Jismoniy tarbiyaning umumiy ish rejasi.
2. O'quv jarayoning yillik ish rejasi.
3. Yillik ish rejasining choraklarga taqsimlanish tasnifi.
4. Dars bayonnomasi.

Mazmun va mantiq jihatdan keltirilgan rejalashtirish hujjatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Pedagogik amaliyotda shug'ullanuvchilarni tarkibidan kelib chiqqan holda, pedagogik jarayonning vosita va metodlarini to'g'ri tanlash borasida ushbu hujjatlarni amalga oshirish lozim.

Jismoniy madaniyat sohasida o'qituvchilar tomonidan ta'lim muassasining rasmiy o'quv rejalari, hujjatlari va jismoniy madaniyat bo'yicha dasturlaridan kelib chiqqan holda, barcha ish rejalari qaytadan ishlab chi-qiladi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy ish rejasi, ta'lim muassasining aso-siy ish rejasining tarkibiy qismi hisoblanadi. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisi o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari, tibbiyot xodimi va psixologik xizmatlari ko'rsatuvchi ishtirokida tuzadi. Pedagogik amaliyot jarayonida amaliyotchi talaba ushbu hujjatlar bilan tanishishi shart. Bunda reja quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- 1) tashkiliy ishlar;
- 2) o'quv ishlari;
- 3) kundalik o'quv rejimidagi jismoniy-sog'lomlashtirish ishlari;
- 4) darsdan tashqari ommaviy jismoniy madaniyat ishlari;
- 5) jismoniy madaniyat bo'yicha targ'ibot va tashviqot ishlari;
- 6) tabobat xodimi nazorati va tibbiy-sanitar (ozodalik) kuzatuv;
- 7) xo'jalik ishlari va h. k.

Rejani maktab direktori tasdiqlaydi va barcha o'qituvchilar maktab pedagogik kengashida tanishib chiqadilar. Jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv jarayonining yillik ish rejasining mohiyati dasturda

ko'rsatilgan materiallarni o'quv yiliga to'g'ri taqsimlashdan iboratdir. Ushbu reja asosida iqlim sharoiti va maktab sport anjomlari ta'minotidan kelib chiqqan holda, o'quv dastur materiallarini o'rganish yo'lga qo'yiladi. Ishchi rejani tuzish-da o'quv jarayonining bosqichlari ko'rsatilib (choraklar), kunlik ta'tillar aniqlanadi. Har bir bosqich mashg'ulotlari mazmuni oldingi va keyingi bosqichlar bilan bog'liq bo'lishi kerak.

Choraklik ish rejasi yillik ish rejasidan farqli ravishda, o'quv jarayonida harakat va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda jismoniy tarbiya vosita va metodlaridan foydalanishda o'quv materiallari aniq va kengroq yoritib berilishi nazarda tutiladi. Ishchi rejalar grafik yoki matn shaklida tuziladi. Uni ishlab chiqishda quyidagi metodik tavsiyalarga tayanish lozim:

- mashqlar tarkibining qiyinligini inobatga olgan holda, o'quvchilarni tayyorlash;

- aniq harakat faoliyati texnikasini o'rgatishda bir yoki bir necha aralash mashg'ulotni tanaffussiz o'tkazish lozimligi;

- bilim, malaka va ko'nikmalarni egllashda ijobiy tomonlarini hisob-ga olib, salbiy tomonlarini chetlab, samarali o'quv jarayonini tashkil qilish.

Choraklik ish rejasida darsning asosiy qismi mazmuni yoritib beriladi, kirish-tayyorlov va yakunlovchi qismlar dars bayonida o'z aksini topa-di. Shuningdek, choraklik ishchi rejada har bir chorakda belgilangan aniq vazifalar, materiallarni o'rganish bo'yicha ko'rsatmalar, nazorat darslari tizimi kiritilgan bo'ladi. Pedagogik amaliyot jarayonida amaliyotchi talabalar ushbu hujjatlar bilan tanishgan holda, kelgusi uchun o'zlarining ish rejalarini tuzishlari kerak

Dars bayonnomasi talaba tomonidan har bir rejalashtirilgan dars uchun tuziladi. Ushbu asosiy hujjatning tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida keyinchalik batafsil to'xtalib o'tamiz.

Jismoniy madaniyat fani bo'yicha amaliyotchi kundaligini tuzishda, shuni ta'kidlash lozimki, jismoniy madaniyat o'qituvchisi pedagogik jihatdan o'z-o'zini takomillashtirish, o'z faoliyatini tahlil qilish va pedagogik faoliyatiga tanqidiy nuqtayi nazardan ijodiy yondasha bilishi kerak. Ushbu sifatlarni rivojlantirishda pedagogik kundalikni to'g'ri va aniq olib borish kabilar sportchi-pedagogning mustaqil ravishda o'z ustida ishlashini ta'minlaydi.

Kundalik olib borish bo'lg'usi o'qituvchilarda o'zlarining pedagogik faoliyatida har bir o'quvchining o'rtoqlari va sinfga bo'lgan munosabatini bilish malakasini shakllantiradi; talaba jamoasi va o'quvchi shaxsining o'sish dinamikasini kuzatib boradi. Talaba o'zining shaxsiy bilim malakalaridan kelib chiqqan holda, o'quvchilarning ish va harakat faoliyatlariga to'g'ri va aniq tahliliy baho berish metodikasini egallaydi. Pedagogik kundalik amaliyotchi talabaning ish hujjatlaridan biri hisoblanadi. Unda quyidagilar qayd qilinadi:

- har bir kun uchun o'quv-tarbiyaviy ishlar;
- maktab jamoasi va yakka tartibda o'quvchilarning ish faoliyati;
- olib borilgan ishlarning metodik jihatlari;
- maktabda o'tgan har bir kundagi faoliyat turlari tahlili;
- xulosalar, umumlashtirish va pedagogik istiqbollar va h. k.

Shuningdek, kundalikga amaliyot o'tkazilayotgan maktabda foydalanilayotgan zamonaviy ta'lim texnologiyalarini joriy qilish to'g'risidagi ma'lumotlar to'plab boriladi. Talaba bo'lg'usi kasbiy faoliyatida foydalanishi uchun zarur bo'ladigan o'qituvchining ishchi hujjatlari, o'quvchilar bilan ishlashning shaxsiy metodlari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida-gi yangiliklar, nazorat qilish usullari va boshqa kerakli ma'lumotlar yozib boriladi.

Pedagogik kundalik amaliyotchi talabaning amaliyot davomidagi asosiy hisobot hujjatidir. Shu bois kundalik muntazam ravishda to'ldirib boriladi. Bu metodist tomonidan beriladigan ko'rsatmalar asosida amalga oshiriladi.

2.2. Jismoniy madaniyat darsi tahlili.

Pedagogik tahlil darsning samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Uning asosida o'quvchilarning shaxsiy sifatlarini takomillashtirish, jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish, bilim, harakat malakasi va ko'nikmalarni shakllantirish kabilar o'z aksini topadi. Amaliyotchi talaba pedagogik tahlil qilishni mukammal bilishiga, uni o'z faoliyatini ob'yektiv baholashga yordam beradi. Buning uchun amaliyotchi talaba jismoniy madaniyat darsi tahlilining barcha qismlari bilan mukammal tanishib chiqishi zarur.

Jismoniy madaniyat darsi tahliliga qo'yiladigan umumiy talablar quyidagilardan iborat:

- 1) dars tahlili ko'p qirrali va har tomonlama mukammal bo'lishi;
- 2) dars o'tish metodikasining har tomonlama tahlilini qilish va yozma izoh berish;
- 3) sub'yektiv baho qo'yish asoslangan dalillar bilan isbotlab berilgan bo'lishi;
- 4) darsning kamchiliklari aniq ko'rsatib berilishi va uni bartaraf qilish uchun amaliy tavsiyalar berish.

Dars bo'yicha umumiy ma'lumotlar

1. Maktab, sinf _____
2. Sana _____
3. Dars o'tkazish joyi _____
4. Dars ko'rinishi _____
5. Dars tipi _____
6. Darsning vazifasi:
 - 6.1. _____
 - 6.2. _____
 - 6.3. _____
7. O'quvchilar soni: _____
 - a) ro'yxat bo'yicha _____
 - b) darsda qatnashganlar _____
- Tibbiy guruhga qatnashuvchilar soni: _____
- Asosiy _____
- Tayyorlov _____
- Maxsus _____
8. O'qituvchining familiyasi, ismi-sharifi, ma'lumoti _____
9. Dars o'tkazgan talaba _____

2.2.1. Darsga tayyorgarlik ko'rish. Dars bayonnomasi, darsga o'qituvchi va o'quvchilarning tayyorgarligi kabi jihatlarining tahlili

Darsga qo'yilgan pedagogik vazifalarni yechish uchun o'qituvchi darsga mukammal tayyorlanishi va o'quvchilarni darsda qatnashishga ol-dindan tayyorlashi zarur. Buning uchun:

– darsga tayyorlanish jarayoni ketma-ketlikdagi ikkita qismdan iborat bo‘lishi;

– birinchi qismning maqsadi va vazifalarini shakllantirish, ya’ni o‘til-gan mashg‘ulotdan kelib chiqqan holda, dars mazmunini ishlab chiqish;

– mashqlar me’yorini aniqlash;

– metodik usullarni tanlash;

– zalda harakatlanish usullarini aniqlash;

– didaktik materiallarni tanlash (ko‘rgazmali qurollar, jihozlar va in-ventarlar);

– darsning tuzilmasini aniqlash;

– uyga beriladigan vazifalarning mazmunini ishlab chiqish;

– darsga tayyorgarlikning ikkinchi qismida dars o‘tiladigan joyda in-ventar va jihozlarning joylashishlarini aniqlash va tayyorlash, sport anjom-larini joy-joyiga qo‘yish.

Sport anjomlarining dastlabki texnik sozligini, anjomlar qatorida uzunlikka sakrash chuqurchalari, to‘shaklar holati, sport maydonchalari va yugurish yo‘lakchalarining qoplamasini tekshirish kabilar ham o‘ziga xos ahamiyat kasb etadi. Gimnastik anjomlarning mustahkamligini alohida ko‘zdan kechirish lozimligini esdan chiqarmaslik kerak. Sport anjomlari-dan foydalanganda, ularning joylashish holati kabi to‘siqlar darsdan be-korga ketgan vaqtga sabab bo‘lmasligi lozim.

O‘qituvchining tayyorgarligiga quyidagilar kiradi:

– dars mavzusi bo‘yicha pedagogika fani va amaliyoti yutuqlariga xos maxsus metodik adabiyotlarni o‘rganish, dars bayonnomasini yozish;

– shaxsiy harakatlar, nutq tayyorgarligi (buyruqlarning aytilishi, sa-nashlar, o‘yin qoidalari bilan tashintirish va b.).

Dars o‘tiladigan joyni, sport jihozlari va anjomlarini tayyorlash, ular-ning sanitar-gigiyenik holatini tekshirish, sport formasi va oyoq kiyimini tayyorlash kabilar.

O‘quvchilarning tayyorgarligi: sport kiyiming mavjudligi; o‘tiladigan dars mazmuni, vazifalari bilan tanishishganligi; uyga vazifani bajarish; darsga oid didaktik ma’lumotlarni tayyorlash kabilardan iborat.

O'qituvchi yoki amaliyotchi talabanning dars o'tishga tayyorgarlik da-rajasi aniqlash uchun ularning o'zlari tuzgan dars bayonini tahlil qila bi-lishlariga e'tibor berish kerak.

Darsni tahlil qilishga quyidagi kiradi:

1. Dars bayonnomasining yillik ish rejasi va dastur talablariga mos kelishi.

2. Dars vazifalarini baholash:

– bugungi dars vazifalarining oldingi dars vazifalari bilan bog'liqligi;

– qo'yilgan vazifalarning serqirraligi;

– vazifalarning aniq va lo'ndalangligi;

– vazifalarning to'g'ri ifodalanganligi.

3. Dars bayonnomasi mavzusiga baho berishda quyidagi holatlarni hisobga olish lozim:

– darsning har bir qismiga xos vositalarni to'g'ri tanlay bilish;

– qo'yilgan vazifaga tanlangan vositalarning mosligi;

– tanlangan vositalarning o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga mosligi;

– tanlangan vositalarning originalligi (oldingilardan ajralib turishi);

– darsning har bir qismiga xos metodlarning to'g'ri tanlanganligi;

– dars vazifalarining ta'lim metodlari bilan bog'liqligi;

– ta'lim metodlarning o'quvchilar tayyorgarlik darajasiga muvofiqli-gi.

4. Tashkiliy-metodik ko'rsatmalarning mazmunliligi.

5. Dars bayonnomasining shakli, yozilish usulining umumiy qo'yila-digan talablarga mosligi va h. k.

Dars bayoni tavsifi

Dars bayoni har bir mashg'ulotda jismoniy madaniyat bo'yicha peda-gogik jarayonni rejalashtirishga yo'naltirilgan hujjat hisoblanadi.

Darsning samaradorligi, avvalambor, unga qo'yilgan vazifalarning to'g'riligiga bog'liq. Vazifalarni qo'yishdan avval choraklik ish rejasi, ol-dingi o'tilgan dars natijalarini hisobga olish va yangi materialni o'zlashti-rishning murakkabligi, shuningdek,

shug'ullanuvchilar soni, tayyorgarligi, mashg'ulot o'tkazish joyi va sharoitini hisobga olish zarurligi bilan belgi-lanadi.

Dars vazifalarini shakllantirish nazariy jihatdan kam ishlab chiqilgan bo'lib, bu nafaqat amaliyotchilar, balki o'qituvchilarda ham o'ziga xos qi-yinchiliklarni keltirib chiqaradi, shuning uchun dars bayonini tuzishda, jismoniy madaniyat darslarining asosiy vazifasi har tomonlama barkamol insonni tarbiyalashdan iborat ekanligini esdan chiqarmaslik kerak. Ammo ayrim vazifalar bir qator darslar mobaynida yoki alohida mashg'ulotlar or-qali yechiladi. Masalan, harakat sifatlarini rivojlantirish uchun uzoq mud-dat talab etiladi, shuning uchun ham har bir darsda, tegishli vositalardan foydalanilgan holda, ushbu vazifalarni yechish amalga oshiriladi. Darslar-da har xil uslublar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasini aniq-lash va davriy nazorat qilish mumkin. Chunonchi, turnikda tortilishlar, bi-ron-bir og'irlikni ko'tarishga urinishlar soni va boshqa ko'rsatkichlar qo'yilgan vazifani qay darajada muvaffaqiyatli bajarilganini tushunishga yor-dam beradi.

Axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash uchun uzoq muddat talab qilinadi, shuning uchun alohida bir darsni o'tib bo'lgandan keyin, ushbu sifatlarni egallaganlik darajasi haqida xulosa chiqarishga shoshilmaslik ke-rak. Ammo alohida darslarda shunday sharoitlarni yaratish mumkinki (mashg'ulotga u yoki bu harakatlarni qo'shgan holda yoki mardlikni na-moyon qiladigan, qat'iyatlilik, iroda va b.), bunday hollarda ushbu vazifa-lar qanday yechilishini tekshirishga imkon yaratiladi.

Musobaqada ko'nikma, bilim va malakalarga o'rgatish ishlari oson-roq kechadi. Ko'pchilik hollarda, darsdan keyin qo'yilgan vazifalarning qanday bajarilganligini darhol aytish mumkin.

Shunday ekan, vazifalarni aniqlashda u yoki bu sifatlarni (harakat, axloqiy, irodaviy) tarbiyalash yoki rivojlantirish, bundan tashqari, ma'lum bilim, malaka va ko'nikmalarga o'rgatish yoki mukammallashtirish, tako-millashtirish kabilarga e'tibor berish kerak bo'ladi. Darsga qo'yiladigan vazifalarni 4 ta guruhga bo'lish tavsiya qilinadi: ta'limiy, tarbiyaviy, rivoj-lantiruvchi, sog'lomlashtiruvchi qobiliyatlar qatorida bugungi kunda eng zarur bo'lgan kasbga yo'naltiruvchi vazifalarni ham hisobga olish kerak.

Yurish, yugurish, sakrash, tirmashish, suzish va shunga o'xshagan turli harakat malakalarini shakllantirishni ta'lim

vazifalariga, shuningdek, bu jarayonga hakamlik va instruktorlik malakasi, shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatini boyitadigan va maxsus bilimlarga xos fikrlash doirasini kengaytiradigan turli xil bilimlarni egallash kabilarni ham kiritish mumkin. Ta'lim vazifalarini amalga oshirish bo'yicha bir qator misollarni keltirish mumkin: oldinga qarab o'mbaloq oshish texnikasi bilan tanishtirish, to'pni pastdan to'g'riga o'yinga kiritishni o'rgatish, himoyada turish holatida ha-rakatlanishni takomillashtirish, qo'shpyoda kombinatsiyalarni takomil-lashtirish kabilar shular jumlasiga kiradi.

Tarbiyalovchi vazifalar shug'ullanuvchilarning harakat xususiyatlari va shaxsiy sifatlarini shakllantirish kabilarni tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Tarbiyalovchi vazifalarga "Ovchilar va o'rdaklar" o'yinida chaqqonlik va epchillikni takomillashtirish, qisqa masofalarga yugurishda chaqqonlikni tarbiyalash kabilar misol bo'la oladi.

Sog'lomashtirish vazifalariga qad-qomatni mustahkamlash, tanani chiniqtirish, shug'ullanuvchilar sog'ligiga ta'sir qiluvchi mashqlar majmu-yidan tashkil topgan vazifalar kiradi. Masalan: dars oxirida chiniqtirishni mustahkamlash uchun sovuq suvga artinish, oyoq osti mushaklarini rivoj-lantiruvchi mashqlar majmuasini o'tkazish kabilar shular jumlasidandir.

Ko'rsatib o'tilgan vazifalarning bo'limlari shartli bo'lib, ta'lim vazifalari bajarish jarayonida u yoki bu darajada sog'lomashtirish va tarbiya-viy vazifalar ham yechilib boradi. Vazifalarni rejlashtirish miqdori ular-ning har bir mashg'ulotda amalga oshirilishi mumkin bo'lgan imkoniyat-laridan kelib chiqiladi.

Pedagogik amaliyot davomida tayyyorlaniladigan dars bayonnomasi tuzilishining bir qancha shakllari bo'lishi mumkin. Namuna sifatida bitta-sini misolni keltiramiz:

Jismoniy madaniyat darsi bayoni

Dars o'tkaziladigan sana va sinf _____
Dars mavzusi va vazifalari _____

Dars o'tkaziladigan joy _____
Kerakli anjomlar _____

Dars qismlari	Dars mazmuni	Me'yori	Tashkiliy- metodik ko'rsatmalar
Kirish- tayyorlov qismi			
Asosiy qism			
Yakuniy qism			

Izoh:

1. Jadvalning birinchi ustunida darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov-chi qismlari va davom qilish vaqti ko'rsatib o'tiladi.

2. «Dars mazmuni» ustunida barcha mashqlar va topshiriqlar yozili-shi, shuningdek, nazariy ma'lumotlar mazmuni dars o'tkazilish tartibida ketma-ketlikga itoat qilish kabilar yoziladi.

Mashqlar va vazifalar tarkibi dastlabki holat va ularning harakat tarki-bi soni bilan yozilishi lozim. Dars guruh metodida o'tkaziladigan hollarda, uning bayoniga har bir guruh uchun ko'rsatilgan mashqlar mazmuni alo-hida, bunda mashqlar turiga va tartibiga e'tibor beriladi, zarur bo'lgan sha-roitlarda er bolalar va qizlar uchun mashqlar alohida yoziladi.

3. Me'yorlar ustunida mashqlarning takrorlanish soni, bajarishga ket-gan vaqt (daqiq), bosib o'tiladigan masofa o'lchami ko'rsatiladi.

4. Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar ustunda darsni o'tkazishning tash-kiliy va metodik ko'rsatmalari yoritilgan bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchi-larning tashkiliy-metodik jihatlari o'z ifodasini topadi (yo'naltirilgan, nav-batma-navbat, guruh, jamoaviy, juftlik), xavfsizlik va yordam berishni ta'minlashga asosiy e'tibor qaratiladi. Bu mashg'ulot o'tish joyini tayyorlash, qo'shimcha anjomlarni tarqatish va yig'ish kabilardan iborat bo'ladi. Sinf faollaridan to'g'ri foydalanish ham katta ahamiyat kasb etadi. Ta'lim me-todlari yoritib beriladi, shu bilan birgalikda, metodik usullar, qo'llaniladi-gan ko'rgazmali qurollar, o'qitish jarayonini yaxshilashga ko'maklashuv-chi va shug'ullanuvchilarning faolligini oshiruvchi, topshiriqlarni bajarish, nazorat va baholash usullari, mashqlarda nimalarga alohida e'tibor berish lozimligi to'g'risidagi yo'nalishlar ko'rsatib o'tiladi (temp, amplituda, tezlik, dam olish oralig'i). Harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va estafeta-lardan har biriga alohida o'ziga xos ko'rsatmalar beriladi.

2.2.2. Dars metodikasi tamoyillari. Darslarda jismoniy tarbiya metod va vositalaridan foydalanish, xatolarni bartaraf qilish va uyga vazifa berish

Dars o'tish o'qituvchi tomonidan jismoniy tarbiyaning tamoyillari, vosifa va metodlari, darsning belgilagan qismlari uchun alohida maqsadi tanlab olinishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun amaliyotchi talaba dars-ning alohida qismlarini qanday tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlarini bilishi lozim.

Darsning kirish-tayyorlov qismi:

Tashkilotchilikni baholash:

- dars boshlanish jarayonining zamonaviyligi;
- dastlabki o'quvchilarni tashkillashtirish (tashkiliy daqiqalar);
- o'quvchilarga vazifalarni bayon qilish va tushuntirish;
- o'quvchilarning harakatlanishi va joylashishining muvofiqligini ta'minlash.

Foydalanilgan vositalarning tavsifi:

- kirish-tayyorlov qismi vositalarining dars vazifasiga mosligi;
- maxsus-tayyorlov mashqlarining mavjudligi;
- o'quvchilar tanasini darsning asosiy qismiga maxsus tayyorlash;

- URMlar majmuasining samaradorligi;
- URM majmuasida mashqlar ketma-ketligining to'g'riligi;
- tanlangan mashqlarning o'ziga xos xususiyatlarini izohlab berish;

- kirish-tayyorlov qismining vositalari o'quvchilar soniga, dars ko'-rinishi va o'tkazilish sharoitiga mosligi.

Metodlar (usul va uslublari) tavsifi:

- darsni tashkil qilishda foydalanilgan metodlarning shug'ullanuvchi-lar faoliyatiga muvofiqligi;

- darsda buyruq, ko'rsatma, ta'rif, tushuntirish, suhbat, hikoya kabi og'zaki usullardan foydalanish;

- og'zaki usullarni kuchaytiruvchi uslubiy usullardan foydalanish (tenglashtirish, qiyoslash, so'zlarning ifodasida ovoznii o'zgartirish, to-vushlarning uyg'unligi, urg'ularning to'g'ri talaffuzi, so'zlarni yuz va qo'l harakati bilan ifodalash va b.);

- o'qitishning uslubiy usullari va ko'rgazmali metodlaridan maqsad-ga muvofiq foydalanish (mashqlarni oddiy harakatda ifodalash, ko'rgaz-mali qurollardan foydalanish, o'qitishning texnik vositalari va b.).

Darsning asosiy qismi:

Darsni tashkillashtirishni baholash:

- mashq turlariga asosan, vaqtning maqsadli taqsimlanishi;

- asosiy qismning davomiyligi, izchilligi, tizimligi;

- xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni o'rgatish;

- sport zali maydonidan unumli foydalanish;

- pedagogning sport zalida to'g'ri joy tanlashi;

- mustaqil ta'limning bajarilishini tashkil qilish;

- dars davomida tartib-intizomni ta'minlash.

Dars vositalari tavsifi:

- vositalarning qo'yilgan vazifalarga, shug'ullanuvchilarning imkoni-yatlari, dars o'tkazish sharoitiga mosligi;

- o'qitish vazifalarini yechishda yakunlovchi mashqlarning mavjudli-gi;

- foydalanilgan vositalarning xilma-xilligi va o'ziga xosligi.

Uslublarning tavsifi:

- shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil qilishda qo'llanilgan us-lublarning maqsadga muvofiqligi;

– amaliy o‘rgatish uslublaridan sifatli foydalanish (to‘liq, bo‘lib, to‘liq-bo‘lib);

– o‘gohlantirish va kamchiliklarni to‘g‘irlash uslublaridan sifatli foydalanish;

– o‘qitishning og‘zaki uslubidan foydalanish sifati;

– o‘qitishning ko‘rgazmali uslublaridan foydalanish sifati;

– o‘qitishning og‘zaki va ko‘rgazmali uslublari harakatlarini kuchay-tiruvchi uslubiy ko‘rgazmalar.

Darsda didaktik tamoyillarni amalga oshirish:

– ko‘rgazmalilik;

– onglilik va faollilik;

– tizimlilik va ketma-ketlilik;

– individuallashtirish (yakka tartibda);

– oddiylik va mukammallilik.

Darsning yakunlovchi qismi:

– darsning tashkillashtirishini baholash;

– yakunlovchi qismning vazifalarini yechish;

– darsni yakunlash (xulosa);

– uyga vazifa (uyga vazifaga qo‘yilgan talablarni bajarish);

– darsni o‘z vaqtida yakunlash.

Dars vositalarining tavsifi:

– o‘quvchilar tana qismlarining to‘g‘ri, ketma-ketlikda tiklanishini ta‘minlash;

– vositlarni tanlashning o‘ziga xosligi.

Dars metodlarning tavsifi:

– o‘quvchilar faoliyatini tashkillashtirish (uyg‘unlashtirish);

– mashqlarni bajarish;

– og‘zaki va ko‘rgazmali usullar.

Talabalar dars tahlilini o‘tkazishda ma’lum bir qiyinchiliklarga duch kelishini inobatga olib, ushbu bo‘limda jismoniy madaniyat darslarida qo‘llaniladigan asosiy vositalar, metod va didaktik tamoyillarni ochib berishni taklif qilamiz.

Insonlar jismoniy tabiatini takomillashtirish jarayonlarida ta’sir qiluvchi barcha predmet, shakl, turlar faoliyatini jismoniy tarbiyaning vositalari deb atashadi. Vositalar bir qator turlarga bo‘linadi: jismoniy mashqlar, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillar, jihozlar va tre-najor qurilmalar, ideomotor va autogen

mashqlar. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi.

Jismoniy mashg'ulotlarni tashkil qilishning asosiy masalalaridan biri belgilangan har xil turdagi mashqlarning ketma-ketlikda bajarilishini aniq-lashdan boshlanadi. Bu borada umumiy tavsiyalar keltirib o'tamiz:

- tuzilishi va bajarilishi qiyin bo'lgan, yangi o'rganilayotgan mashq-larni darsning asosiy qismi bo'lgan birinchi bo'limida bajarish lozim. Or-ganizmning vegetativ funksiyalariga ta'sir qiluvchi mashqlarni ikkinchi qismda bajarish;

- agar darsning maqsadi sport mashqlari texnikasini o'rgatish bo'lsa, kuch uchun bajariladigan mashqlarning asosiy qismining oxirida bajargan ma'qul. Bunday mashqlar nafaqat shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyor-garligini oshiradi, balki keyingi mashg'ulotlar uchun harakat qobiliyatini ham tiklashga yordam beradi. Ammo mashg'ulotning eng oxirida o'rganil-gan mashqlarni yana bir takrorlash zarur;

- agar darsning asosiy maqsadi kuchni tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantirish bo'lsa, bunday hollarda, mashqlarning tayyorlov qismidan keyin shug'ullanuvchilar charchamaslaridan oldin bajartirish lozim;

- ko'pchilik hollarda, tezkorlikni oshiruvchi mashqlar chidamlilikni oshirishga yo'naltirilgan mashqlardan oldin bajariladi;

- agar darsning maqsadi chidamlilikni oshirish bo'lsa, darsning tay-yorlov qismidan keyin, dastavval, anaerob (tezkor – chidamlilik), keyin ae-rob (umumiy chidamlilik) mashqlardan foydalanish.

Har qanday jismoniy madaniyat darsida foydalaniladigan metod va usullar harakat faoliyatiga o'rgatishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy mashqlardan foydalanish uslublariga: jismoniy tarbiya metodlari, aniq bir metoddan foydalanib, qo'yilgan vazifalarni yechishga yo'naltirilgan uslu-biy usullar deb tushuniladi.

Jismoniy tarbiyada metodlar ikkita guruhda qo'llaniladi: umumpeda-gogik (og'zaki so'z metodi va ko'rgazmalilik metodi) hamda o'ziga xos jismoniy (mashqlarni qat'iy reglamentlilikda bajarish metodi, o'yin va mu-sobaqalashuv) kabi metodlar.

Og'zaki so'z metodidan foydalanish quyidagicha baholanadi:

– to‘g‘ri va mantiqiy ifodalash, ifodalilikdan foydalanish; hikoyaning bilim olish va tarbiyaviylik ahamiyatiga e‘tibor berish, o‘zlashtirilganlikni nazorat qilib borish;

– o‘rganilayotgan vazifani aniq ta’riflash, o‘quv jarayoniga qo‘yilgan talablarning asosnomasi, ya’ni haqqoniyligini o‘quvchilarga tushuntira bi-lish qobiliyatini aniqlash;

– pedagogning suhbat olib borish qobiliyati, muhokamaga yo‘naltira bilishi kabilarni yakunlay olish;

– ko‘rsatmalar soni va mazmunining maqsadga muvofiqligi, ko‘rsat-malar natijasida o‘quvchilarning ijodiy tuyg‘ularini uyg‘otish, tarbiyaning va o‘qitishning ahamiyatini tushuntirish;

– muhokamalarni pedagogik tomondan boshqara bilish, kuchli taas-surot qoldirish;

– terminlarning mohiyatiga rioya qilish, berilgan buyruqlarni o‘quv-chilar tomonidan so‘zsiz bajarilishini ta’minlash, ovozning kuchli va into-natsiyaga (ohangdor) xos chiqishini nazorat qila bilish;

– baholarning obyektivlik (haqiqiylik) darajasi kabilarni o‘z vaqtida e‘lon qila bilish shakllaridan iborat.

Ko‘rgazmalilik metodlaridan foydalanish jarayoni quyidagicha ba-holanadi:

– barcha hollarni o‘z vaqtida ko‘rsatish va uning takrorlashlar soni-ning yetarli ekanligi, shug‘ullanayotgan o‘quvchilarni ko‘rsatmalilikka tayyorlash.

– ko‘rgazmali materiallarni namoyish qila bilish, ko‘rgazmali materiallarning o‘quv va tarbiyaviy jarayonga ta’siri;

– tezlik sur’ati, maromi, tasavvurini shakllantirish, xayolni bir joyga to‘plash, his-hayajonni boshqarish uchun musiqadan foydalanish. Tanlan-gan musiqaga jo‘r bo‘lish, musiqa ostida mashqlarni bajarishni amalga oshira bilish.

O‘quv va tarbiyaviy jarayonda mashqlar metodidan foydalanish quyi-dagicha baholanadi:

– jismoniy mashqlarning yuklama nuqtayi nazaridan maqsadga mu-vofiqligi, qo‘yilgan vazifalarni yechish samaradorligining ta’siri, ularning og‘zaki va ko‘rgazmali metodlar bilan bog‘liqligi, o‘quvchilar psixikasi (ruhiyati) va organizmining holati, shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik va o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda, mashqlarni bosqichlari nuqtayi nazaridan tanlangan mashq metodini asoslab berish;

– bir butun va qismlarga bo‘lib o‘rgatishdan foydalanish, tanlangan variant, metodning to‘g‘riligi, har bir metodning foydalanish samaradorligining yuqori darajada ekanligiga ishonch hosil qilish, o‘z vaqtida xatoliklarni topish va ularni bartaraf qila bilish;

– tayyorlov va yakunlovchi mashqlarning samaradorligini aniqlash;

– musobaqa va o‘yin metodlaridan foydalanish samaradorligiga e‘tibor qilish. Jamoalarni tashkil qila olish, o‘yindagi rollarni taqsimlash, o‘yinlarning mazmuni va o‘tkazish qoidalarini bayon etishshni bilish;

– dars o‘tkazish shartlari, maqsadi, metodlarining o‘quvchi yoshiga mosligi va maqsadga muvofiqligi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun bir maromda, takror, o‘zgaruvchan, o‘zgaruvchan oraliq, kombinatsiyali metodlardan foydalanish samaradorligini aniqlash.

Bulardan tashqari, talabalar darsda shug‘ullanuvchilarning faoliyatida tashkil qilish metodlaridan foydalanish yo‘llari kabilarni bilishlari lozim.

Shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilish metodlari dars maqsadi va qo‘yilgan vazifalarning murakkabligiga qarab, o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasi, yoshi va darsning yetarli materiallar bilan boyitilganligiga qarab tanlanadi.

Frontal (qatorma-qator) metodi o‘qituvchi tomonidan berilgan vazifalarni bir vaqtning o‘zida bajarish bilan tavsiflanadi (safda, aylanada, ketma-ket qatorda, yonma-yon qatorda). Bunda darsning motor (harakat) zichligining yuqori ko‘rsatishi ta‘minlanadi. Bunday metoddan shug‘ullanuvchilarga oddiy xavfsizlik talab qilinmaydigan mashqlarni bajarishda foydalaniladi. Shuning uchun shug‘ullanuvchilar joylashganda bir-birlariga xalaqit bermay va o‘qituvchi tomonidan kuzata bilish holatida joylashishlari talab qilinadi, ammo ushbu metoddan foydalanganda, o‘quvchilarga yakka tartibda yondashish qiyinlashadi.

Guruh metodida bir vaqtning o‘zida vazifalar bir necha guruhlarda bajarilishi ko‘zda tutiladi. Guruhlarga jinsi, tayyorgarligi, sog‘ligining holati, bo‘y-vaznining ko‘rsatkichlariga (masalan, basketbol darslarida) qarab ajratiladi. Darsda tartib-intizomga rioya qilish talab etiladi. Bunday me-toddan, asosan, o‘rta va yuqori

sinflarda foydalanilsa, yuqori natija beradi. Lekin ushbu metodni qo'llaganda, o'qituvchi o'zi uchun yordamchi sifatida sinf o'quvchilari orasida yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan maxsus yordamchilarni tayyorlashi lozim. Chunki dars davomida asta-sekin barcha o'quvchilarni nazorat qilish imkoniyatlari kamayib, bir vaqtning o'zida, barcha o'quvchilarga yakka tartibda yondashish imkoniyatlari oshib bora-di.

Yakka tartibdagi metod har bir o'qituvchi tomonidan mustaqil ravishda bajaradigan vazifalarni o'z ichiga oladi. Ushbu metod turli xil maqsadlarda: sinf o'quvchilari tayyorgarlik darajasini tenglashtirishda, o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligini bir xil maromga keltirishda, shuningdek, sog'ligi zaif va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'quvchilar bilan dars o'tishda foydalaniladi. Bu metoddan yuqori sinf o'quvchilari bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi, chunki bu yoshda o'quvchilar o'z organizmlarini nazorat qila oladigan dastlabki harakat malaka va ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

Aylana metodidan foydalanilganda shug'ullanuvchilarning bir qator belgilangan vazifalarni maxsus ajratilgan joyda, ketma-ketlikda aylana usulida bajarishini ko'zda tutadi. Aylanaga 4 tadan 10 tagacha vazifalar kiritiladi. Mashqlar, asosan, jismoniy sifatlarning uyg'unligi va o'quvchilar organizmining funksional holatini yaxshilashga qarab tanlab olinadi. Ushbu metod o'rta va yuqori sinflarda qo'llaniladi. Darslar aylanma trenirovka (mashqlanish) usulida, uzluksiz va oraliq interval ish metodida o'tka-ziladi.

Darsni tashkil qilish metodikasi shug'ullanuvchilar tomonidan o'ziga xos vaqtga bog'liq bo'lib, bir qancha vazifani bajarish nazarda tutiladi, ya'ni o'quvchilar, bir vaqtning o'zida, ketma-ketlikda, yig'ma va alohida holatda mashqlarni bajaradilar.

Dars o'tish vaqtida o'qituvchi uchun o'quvchilar yo'l qo'yan xato-larni topish va ularni bartaraf qilish kabilar katta ahamiyat kasb etadi. No-to'g'ri harakatlar va harakat faoliyatini o'zlashtirishda kam ta'sir qiladigan harakatlarni xatolarga kiritish mumkin. Hamma uchun belgilangan umumiy xatolar hali ko'rsatib o'tilmagan, shunday bo'lsa ham, xatolarni bir necha guruhlariga ajratish mumkin:

1. Harakat faoliyatidagi aniq xatolar (masalan, oldinga engashganda, tizzalarni bukish).

2. Harakat faoliyatidagi umumiy xatolar (masalan, barcha umumri-vojlantiruvchi mashqlarni bajarishda qad-qomatning yomonligidan iborat).

3. Alohida va jamlangan xatolar. Alohida xatolar kamdan-kam hol-larda, o'rgatishning boshlang'ich bosqichlarida uchraydi. Bunday xatolar, agar juda qo'pol bo'lmasa, o'rgatishda to'sqinlik qilmaydi. Ko'pchilik hol-larda jamlangan xatolar uchrab turadi. Ular harakat faoliyatiga o'rgatishda o'ziga xos ta'sir qiladi va o'zi bilan ketma-ket xatolarni keltirib chiqarishi mumkin.

4. Avtomatlashtirilmagan va avtomatlashtirilgan xatolar. Avtomat-lashtirilmagan xatolar, ko'pchilik hollarda, harakatlar o'zlashtirilishining boshlanishida kuzatiladi. Ularni bartaraf qilish uncha katta qiyinchilik tug'dirmaydi, o'rgatish metodikasi to'g'ri tanlansa, xatolar o'z-o'zidan yo'qolib ketadi. Avtomatlashtirilgan xatolar harakatlarni takroriy kamchi-liklar bilan bajarish natijasida kelib chiqadi. Ba'zida bunday harakatlar-ning takrorlanishlarini to'xtatib turishga to'g'ri keladi, chunki keyinchalik nomuvofiq harakat vazifalarni yechishga yangicha munosabatda yonda-shishda ularni takrolamaslik lozim.

5. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan (qo'pol) va ahamiyatsiz (kichik) xatolar sifatida harakat faoliyati texnikasi asosini buzadigan xatolar qabul qilinadi. Ularni darhol bartaraf qilishga harakat qilish lozim, chunki ular har qanday harakatni o'rgatishga xalaqit beradi. Kichik xatolar harakatlar-ning biron-bir qismiga tegishliligi bilan tavsiflanadi. Bunday xatolarga, agarda ular yana takrorlanmasa, ko'ngilchanlik bilan qarash mumkin. Odat tusiga aylanib qolgan xatolar, hatto ular ahamiyatsiz bo'lsa ham, texnika-ni takomillashtirishda, albatta, salbiy ta'sir ko'rsatadi.

6. Tipik va tipik bo'lmagan xatolar. Ko'pchilik hollarda uchrab tura-digan harakat xatolari hisoblanib, ko'pincha, tipik, ommaviy xarakterga ega bo'ladi. Yuqorida ko'rsatib o'tilganlarning barchasi tipik xatolar deb qabul qilinadi. Bunday xatolarning kelib chiqishini oldindan bilish mum-kin. Masalan, bolalarning qisqa masofaga yugurishida quyidagi xatolar – startdan tazni baland ko'tarib chiqish, masofa bo'ylab yugurishda gavgani juda ham bukib yugurish va boshqalar tipik xatolar hisoblanadi.

Xatolarni keltirib chiqaradigan sabablar:

– o'quvchilar tomonidan vazifalarning noto'g'ri tushunilishi;

- vazifalarni yechish loyihasining mukammal emasligi, ularning muskulni his qilish bilan muvofiq kelmasligi;
- umumiy jismoniy tayyorgarlikning yetarli darajada emasligi;
- o‘z kuchiga ishonmaslik, qat’iyatsizlikning yo‘qligi;
- oldingi o‘rganilgan harakatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatish;
- darsni tashkil qilishga bo‘lgan talablarning buzilishi orqali oldindan charchash va toliqishning kelib chiqishi;
- o‘qituvchining yetarli darajada yuqori malakaga ega emasligi, di-daktik materiallarning salbiy o‘zlashtirilganligi;
- mashg‘ulot o‘tkazish joyi, sport-inventar va jihozlarning pedagogik talablarga javob bermasligi.

Quyida yo‘l qo‘yilgan xatolarni tuzatish qoidalari keltirilgan:

1. Xatolarni o‘quvchilar tushunib olishlari kerak. Xatolarning kelib chiqish sabablarini anglash, harakat faoliyati mashqlarini qayta tushuntirib berish va ko‘rsatish, mashg‘ulotdagi o‘rtoqlari bilan maslahatlashishni kel-tirib chiqaradi.

2. Xatolarning barchasini birdaniga to‘g‘irlamasdan, ularning mohiyatiga qarab, ketma-ketlikda bartaraf qilish lozim. Harakat xatolari, aksariyat hollarda, zanjirsimon bo‘ladi, ya’ni bir xato ikkinchi bir xatoni olib keladi. Masalan, muskullarning taranglashishi oqibatida kelib chiqqan xato, bundan tashqari, harakat tezligi va amplitudasida (darajasida) ham xatolarni keltirib chiqarish mumkin. Xatolarni, avvalambor, muhimlarini tuzatishdan boshlash kerak, chunki ular, ko‘pincha, ikkilamchi xatolarni keltirib chiqaradi. Muhim xatolarga, asosan, texnikaning yo‘nalishini buzadigan xatolar kiradi.

3. O‘qituvchi tomonidan xatolarni tuzatish uchun berilgan topshiriq o‘quvchining shu davrdagi holat-imkoniyatlari bilan to‘g‘ri kelishi kerak.

4. Bartaraf qilinganday tuyulgan xatolar yana paydo bo‘lsa, ularni vaqti-vaqti bilan bunga sabab bo‘lgan mashqlardan foydalangan holda tu-zatishga erishish lozim. Xatolarga yo‘l qo‘yish, asosan, harakatlarni yangi va qiyin sharoitda bajarganda kuzatiladi.

5. O‘quvchilar tomonidan qilingan xatolarni haddan tashqari bo‘rt-tirib ko‘rsatishga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Xatolarni tuzatishda ularni o‘zlariga emas, balki ularni keltirib chiqaradigan sabablariga e’tiborni qaratish lozim. Buning uchun quyidagidagi usullardan foydalanish zarur:

- o‘tgan o‘quv materiallarini takrorlash;
- tayyorlov va o‘tilgan mashqlardan foydalanish;
- mashqlarning bajarilish shartlariga shunday o‘zgartirish kiritish lozimki, ular mashqlarning to‘g‘ri bajarilishiga olib kelsin (masalan, yugurishda oyoqlarning uzunligida harakat xatolari bo‘lsa, to‘g‘ri tushushlari uchun maxsus belgilar chizib berish lozim);

- texnikani o‘zgartirish (alohida ta‘kidlab, bo‘rttirib, sekin holatlarda mashqlarni bajaritirish).

Jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchilar faoliyatining reglamentlashtirilgan (davrlashtirilgan) tamoyillari, umummetodik (didaktik) tamoyillar bilan bog‘liq bo‘lib, jismoniy tabiyada amalga oshirishning asosiy talablarini tasdiqlab beradi. Aynan:

- ongllilik va faollilik tamoyili: darsga qo‘yilgan aniq maqsad va vazifalarga ongli ravishda yondashish va mustahkam qiziqishni shakllantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, bundan tashqari, chuqur tahlil qila bilishni, jismoniy mashqlarni bajarishda o‘z-o‘zini nazorat qilish kabi jarayonlarni rivojlantiradi, shuningdek, o‘quvchilar bilan muomala qilishda mustaqil harakat qilish, tashabbuskorlik va ijodiy yondashishni oshirishga ko‘makla-shadi;

- ko‘zgazmalilik tamoyili: harakat faloliyatini takomillash-tirishda be-vosita va bilvosita ko‘rgazmali qurollarning o‘zaro bog‘liqligini hamda ko‘rgazmalilikni ta‘minlovchi turli xil namoyish vositalari va usullarining majmuaviy qo‘llanishini ta‘minlaydi (harakatni ko‘rsatmoq, ko‘rgazmali qurollardan foydalanish, video va taqdimot qilish texnik vositalaridan foy-dalanish va b.);

- bajara bilish va individualalashtirish tamoyili: ta‘lim va tarbiyaning umumiy qonuniyatlariga rioya qilgan holda, darsni individuallashtirishga pedagogik ta‘sir o‘tkazish, mashqlarni bajara bilishning metodik shart-sharoitining ketma-ketlikda ta‘minlanishini, bu jarayonning me‘yorini aniqla-nishi qattiq talab qiladi;

- muntazamlilik tamoyili: jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos qonuniyatlari tuzilmasini ifodalaydi:

- jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishlarning muntazamliligi;

- rivojlanuvchi va trenorovka (mashqlashtirish) ta‘sirini sekin-asta oshirib borish va ularning dinamikasini (rivojlanishini) adaptiv (chiniqish) muvozanatga keltirish (qattiq charchashning oldini olish maqsadida yuklama yig‘indisini to‘g‘irlab borish);

- mashg‘ulotlarning davriy tuzilmasini tuzish;
- jismoniy tarbiyaning ko‘p yillik jarayonini o‘qituvchilarning yoshi-ga qarab o‘tib borishi, bolalar va o‘smirlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko‘rsatkichlarining o‘zgarish sur‘atini hisobga olish kabilar shular jumlasiga kiradi.

Guruhlarga bo‘lib dars o‘tishni tashkil qilganda, asosan, sinf faollari katta yordam berishi mumkin. Buning uchun o‘qituvchi o‘z yordamchilari, jamoa sardorlari va hakamlarga oldindan dastlabki ko‘rsatmalar berishi lozim. Ular o‘rganilishi lozim bo‘lgan material tavsifi, vazifalarning ketma-ketligi, xavsizlikning oldini olish va yordam berish choralarini, bo‘lishi mumkin bo‘lgan xatolarning oldini olish kabilarini bilishi kerak. Albatta, darsning samaradorligi yordamchilarning mahoratiga bog‘liq bo‘ladi. Lekin shuni unutmaslik kerakki, ular to‘laqonli pedagogning o‘rnini bosa olmaydilar, shuning uchun ularning faoliyati dars jarayonida o‘qituvchi tomonidan nazorat qilib borilishi lozim. Ushbu mahoratlar dars tahlili davomida baholab boriladi.

Darsning o‘tish sifati o‘qituvchining jismoniy madaniyat bo‘yicha uyga vazifalarini shakllantira olishiga ham bog‘liq:

- vazifa berish bo‘yicha tavsiyalar sinf uchun umumiy va yakka tar-tibda bo‘ladi (o‘quvchilar jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog‘ligi holatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi);

- vazifalar ommabop, turli-tuman, ta’sirchan bo‘lishi lozim;

- o‘quvchilarga uy vazifalarini bajarishning foydasini tushuntirib, uni bajarishga qiziqtirish;

- o‘quvchilarga uy vazifalarini, albatta, tekshirish vaqtlarini belgilab, baho qo‘yilishini tushuntirish;

- uyga berilgan vazifalarni to‘g‘ri bajargan o‘quvchilarni rag‘batlan-tirish;

- vazifalar uy sharoitida o‘quvchilar tomonidan yengil tekshirilishi mumkin bo‘lishi;

- uyga vazifadan harakat faoliyati texnikasini o‘rgatish va takomil-lashtirishga doir mashqlar, shuningdek, texnika xavsizligini talab qiladigan mashqlar o‘rin egallamasligi.

2.2.3. Saf mashqlari to'g'risida umumiy tushunchalar

Saf mashqlari - bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikdagi yoki yakka harakatlaridir. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish, marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qad-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rt guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanish.
3. Joydan-joyga ko'chish usullari.
4. Orani ochish va yaqinlashtirish.

Saf-shug'ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylashishidir.

Mashg'ulotda safni o'qituvchi va o'quvchilar (sinf sardori, o'quv bo'limlarining boshliqlari va navbatchilari), odatda, yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

Zich saf - shug'ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi bir qadam yoki o'qituvchi belgilangan oraliqda joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf-shug'ullanuvchilarning qatorida bir qadam yoki o'qituvchi belgilangan oraliqda joylashishidan iborat safdir.

Saf usullari

Saf usullari – turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlaridan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlilik tarbiyalanadi.

1.“Saflaning!”- Bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safda turadilar.

2.“To'g'ri-turing!” – Bu buyruqqa ko'ra saf tinch turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

3. “Tekislaning!”, “Chapga tekislaning!”, “O‘rtaga tekislaning!”

4. “To‘xtang!” – Bu buyruqqa ko‘ra harakat (mashq) to‘xtatiladi.

5. “Erkin turing” – Bu buyruqqa ko‘ra shug‘ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyog‘ini tizzasidan bo‘shatib, erkin turadilar.

6. “O‘ng (chap) oyoqda – erkin turing!” Shug‘ullanuvchi o‘ng (chap) oyoqni o‘nga (chapga) bir qadam jildirib, gavda og‘irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo‘llarini orqaga tutadi. Bu buyruq orasi ochiq safda qo‘llaniladi.

7. “Tarqaling!” – shug‘ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashishadi.

8. “Tartib bo‘yicha - sanang!”, “Birinchi va ikkinchiga – sanang!”, uchtalab, to‘rt, besh va hokazo-sanang! va boshqalar. Hisob o‘ng qanotdan boshlanadi. O‘z nomerini aytayotgan shug‘ullanuvchi ayni vaqtda boshini tez chap tomonga shug‘ullanuvchilarga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Saf oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, “Sanash tugadi” deb o‘z joyiga turadi.

9. Turgan joyda burilishlar (buyruqlar) “O‘ngga buriling!” “Chapga buriling!”, “Orqaga buriling!”, “O‘ngga yarim buriling!”. Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joydan burilishdan tashqari) buyruqqa ko‘ra ijro etilishi lozim.

Saflanish va qayta saflanishlar

Saflanishlarda o‘qituvchi barcha o‘quvchilarni ko‘ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish shug‘ullanuvchilarning o‘qituvchi buyrug‘idan so‘ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlardir.

Mashg‘ulot oldidan guruh qoida bo‘yicha bir qator bo‘lib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: “Bir (ikki, uch) qatorga Saflaning!” buyrug‘i beriladi. Buyruq berilishi bilan sardor yoki navbatchi old tomonga qarab “Saf tik turish” holatida turadi. Guruh uning chap tomonida saflanadi.

Mashg‘ulotga hozirlik to‘g‘risida hisobot berishdan oldin navbatchi guruhni tekislantiradi, uni sanatadi, keyin: “To‘g‘ri turing!”, “O‘ngga” (chapga, o‘rtaga) - tekislaning!” - buyrug‘ini beradi.

Navbatchi o‘qituvchiga ikki-uch qadam yetmasdan (saf yurishi bilan) to‘xtaydi va hisobot beradi: O‘rtoq o‘qituvchi!

6^{“A”}-sinfining o‘quvchilari mashg‘ulot o‘tish uchun sarflandi. Ro‘yxat bo‘yicha _____ kishi, safda _____ kishi. Navbatchi _____. Keyin eng qisqa yo‘l bilan o‘qituvchi turgan tekislikka borib, safga yuz tomon turadi. O‘qituvchi salomlashib, guruhga javob qaytargandan so‘ng navbatchi o‘qituvchining “Erkin turing!” buyrug‘ini takrorlaydi va safning o‘ng qanotida turadi.

Saflanish va hisobot berish marosimini tantanaviy ruhda o‘tkazish lozim. Bu muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lib, butun mashg‘ulotning tashkil qilinishi ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Saflanish tugamaguncha, o‘qituvchi hisobot qabul qilishga tayyorlanmasligi, shuning bilan saflanish jarayoniga aralashmasligi zarur. Yo‘l qo‘yilgan kamchiliklarni keyinchalik muhokama qilish maqsadga muvofiqdir.

Mashg‘ulot boshlanishidan oldin buyruq berilishiga o‘qituvchining jiddiy munosabatda bo‘lishi, saflanishning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Ketma-ket qatorga saflanish - "Bir (ikki, uch) ketma-ket qatorga - Saflaning!" - buyrug‘iga binoan bajariladi. Guruh o‘qituvchining /navbatchining/orqasida saflanadi.

Qayta saflanish - bir safdan ikkinchi safga o‘tish.

Bir qatordan ikki yonma-yon qatorga saflanish. Dastlab "birinchi" va "ikkinchiga" sanab chiqilgandan keyin, "Ikki qatorga saflaning!" buyrug‘i beriladi, bu buyruqqa ko‘ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo‘yadilar (hisob - "bir"), o‘ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o‘ngga qo‘yadilar (hisob - "ikki") va birinchi turganni orqasiga o‘tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob - "uch").

Bir qatordan uch yonma-yon qatorga saflanish.

Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi! "Uch qatorga -saflaning!". Bu buyruqqa ko‘ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar. Birinchi raqamdagilar o‘ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yoniga qo‘yadilar, va o‘ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o‘tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga o‘ng oyoqni juftlamasdan yoniga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni oldiga o‘tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi:

"Bir qatorga - saflaning!" Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.

Qatordan "qirra bo'lib" qayta saflanish. Guruhda dastlabki "6-3-joyda, 6-4-2-joyda" va hokazo, sanoq o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: "Sanoqlar bo'yicha - yuring!" Shug'ullanuvchilar sanoq bo'yicha zarur bo'lgan qadamni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. O'qituvchi birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi. Sanoq "6-3-joyda"- deb sanalganda 7 gacha; "9-6-3- joyida" - deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: "O'z joylaringizga yuring!", safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylariga qaytadilar, joylariga etgach, yana orqaga buriladilar.

O'qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar "bir", "ikki"... deb sanab turadi.

Qatordan bo'linmalarning qanotini ilgarilab, ketma-ket qatorga saflash.

Dastlab uchtdan, to'rttdan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruq beriladi: "Bo'linmalar" 3-4 va hokazo qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgarilab yuring!".

Bu buyruqqa ko'ra sanab chiqilgan bo'linmalar tekislikni saqlagan holda ketma-ket qator hosil bo'lgunga qadar belgilangan qanot bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruq: "Guruh - to'xtang!" Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. "Orqaga - buriling!"
2. "Bo'linmalar bir qatorga o'ng (chap) elkani ilgarilab -yuring!"
3. "Guruh - to'xtang!"

So'nggi buyruq shug'ullanuvchilar qatordagi o'z joylariga yetgan vaqtda beriladi.

Bir ketma-ket qatordan "qirra bo'lib" uch ketma-ket qatorga sarflanish.

Uchtdan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: "Birinchi ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam o'ngga - yuring, ikkinchilar ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam chapga - yuring!".

Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: "O'z joylaringizga - yuring!" qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va hokazo ketma-ket qatorga burilib saflanish. Guruh chapga aylanib yurib

ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: "Ikki (uch, to'rt va hokazo) qator bo'lib, chap tomonga - yuring!" (qoida bo'yicha buyruq guruh, zal yoki maydonchani yuqori yoxud pastki tarafida bo'lgan chog'ida beriladi). Birinchi ikki (uch, to'rt va hokazo) kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.

Keyinchalik orani yana qayta ochib o'tirmaslik uchun shu yerning o'zida oraliq va masofa to'g'risida ko'rsatma berish mumkin. Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi;

1) "O'ngga - buriling!"

2) "Bir ketma-ket qator bo'lib o'ng (chap) tomonga aylanib - yuring!" O'rgatayotgan paytda bir necha shug'ullanuvchini olib taalluqli buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

Bir ketma-ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma-ket safga bo'lish va biriktirish orqali qayta saflash. Qayta saflanish harakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

1) "Markazdan-yuring" (odatda, bu buyruq zalning maydonning o'rtasidan beriladi).

2) "Bittadan ketma-ket qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib-yuring!".

Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar.

3) "Ikki ketma-ket qator bo'lib markazdan kiring!"

Bu buyruq qatorlar zalning (maydonchani) qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lish va biriktirish davom ettirilganda to'rt, sakkiz va hokazo ketma-ket qatorga saflash mumkin.

Avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo'shilish deyiladi: ikki ketma-ket qatordan bir ketma-ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: "Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib-yuring!". Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma-ket qator o'ngga chap tomondagi ketma-ket qator chapga yuradi. Qarama-qarshi tomonda qatorlar uchrashganda quyidagi buyruq beriladi: "Bir ketma-ket qator bo'lib markazdan-yuring!"

Bir doiradan ikki doiraga saflash.

Buyruq: "Ikki doiraga-saflaning!" (Dastlab uchtdan saflab chiqiladi). Ijro buyrug'i bo'yicha birinchi joyida turadi, ikkinchi

raqamdagilar markazga qarab ikki qadam yuradilar, uchinchi raqamdagilar doira bo'ylab o'ng tomonga bir qadam quyadilar.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: "Bir doiraga saflaning!"

Ikkinchi raqamdagilar orqaga burilib, tashqi doiraga turadilar va orqaga buriladilar;

Uchinchi raqamdagilar chap tomonga bir qadam siljiydilar.

Mashqlarning bu guruhi darsda o'tiladigan umumrivojlantiruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o'rganishni osonlashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Joydan – joyga ko'chishlar

Bu guruhga turli xil joydan-joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Saf qadam - oyoqni 15-20 sm, balandlatib oldinga ko'tariladi (oyoq tagini gorizontal tutish va yerga butun yuzasini qattiq qo'yish zarur), qo'l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga) tanadan ham bir qarich uzoqlikka) ko'tarib, tirsakdan bukiladi; qo'l orqaga yo'naltirilganda to'ppa-to'g'ri tutib, yelka bo'g'indan oxirigacha uzatiladi, panjalar engil musht qilib tugiladi. Buyruq: "Saf qadami bilan-kiring!"

Saf qadamning quyidagi turi ham bor, unda qo'l harakati katta ko'lamda bajariladi (oldinga yelka balandligicha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqqa), oyoqlar bilan harakat xuddi saf qadamdagidek bo'ladi. Saf qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o'tishida keng qo'llaniladi.

Oddiy qadam – saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi. Buyruqlar:

a) Yuring! Har qanday harakat qilishda hatto bir qadamga ham berilgan buyruq;

b) "Oddiy qadamlab – yuring (yuguring)!" Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o'tishda va harakat chog'ida bajariladigan mashq tugagandan keyin oddiy yurishga o'tish uchun beriladi. Ijro buyrug'i chap oyoqqa mo'ljallab beriladi. Turgan joyda harakatlanish. Buyruq:

a) "Turgan joyda - yuring (yuguring)!"

b) "Boshlovchi joyida!"- buyrug'i yurib, yugurib borayotgan guruhni bir qadamli masofaga yig'ish zarur bo'lganida beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish

Buyruqlar: a) "To'g'riga - yuring!" Chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi;

b) Ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam oldinga (orqaga yonga) - yuring!"

Harakatni to'xtatish uchun guruh - to'xtang!" buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni o'ngga juftlashtiriladi.

Joydan-joyga ko'chishning turini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

"Bir xil qadamlab - yuring!", "Har xil qadamlab - yuring!" Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

"Keng qadamlab - yuring!", "Qisqa qadamlab - yuring!", "Siyrak qadamlab - yuring!", "To'liq qadamlab - yuring!", "Yarim qadamlab - yuring!"

Yugurish. Buyruq: "Guruh - yuguring!" Agar yurishdan yugurishga o'tilsa (musiqa jo'rligida), ijro buyrug'i chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam o'tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiqa jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishga bajariladigan harakat ham xuddi shunday "Guruh - yuring!" buyrug'i beriladi. Agar musiqa jo'r bo'lmasa, "Yuring!" buyrug'i o'ng oyoqdan bajariladi.

Harakat chog'ida burilishlar. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa harakat chog'idagi burilishga ham shunday buyruqlar beriladi. O'ngga burilish uchun buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o'ng oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun ijro buyrug'i chap oyoq quyilgan paytda beriladi; Burilish o'ng oyoq uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun "Orqaga - buriling!" – buyrug'i beriladi. Ijro buyrug'i o'ng oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o'ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida buriladi, hamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Harakat chog'ida burilishda (ayniqsa orqaga burilishda) ijro buyrug'i berilgandan so'ng, harakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar o'ngga va chapga burilishni yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni qismlarga bo'lib o'rgatgan ma'qul.

Qanot bilan oldinga vurib, harakat yo'nalishini o'zgartirish.
Buyruqlar:

a) (boshlanishi) "O'ng (chap) qanot bo'ylab ilgarilab - yuring!" Bu buyruq bo'yicha guruh qatorni buzmasdan, chap qanotdagingning atrofida yuradi, u esa turgan joyda odimlab, tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi;

b) (tugashi) "To'g'riga - yuring!" yoki "Turgan joyda - yuring!" yoki "Guruh - to'xtang!".

Aylanib yuring. Buyruq: "Chapga (o'ngga) aylanib-yuring! Agar buyruq harakat chog'ida berilsa, u holda "yuring!" ijro buyrug'i zalning (maydonchaning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo'lib harakatlanish. Bu-butun ketma-ket qatorning boshlovchi orasidan teskari yo'nalishda harakat qilishdir. Buyruq: "O'ng (chap) tomondan teskari yo'nalishda yuring!"

Ilon izi bo'lib yurish. Bu - birin-ketin bajarilgan bir necha teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) o'ng (chap) tomondan teskari yo'nalishda – yuring!"; "Ilon izi bo'lib - yuring!"

Doira bo'lib yurish. Buyruq: Doira bo'ylab – yuring!" Ijro buyrug'i zalning (maydonchaning) o'rtasidan beriladi, undan keyin doiraning hajmini belgilash uchun shug'ullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish - saf oralig'i yoki masofani uzoqlashtirish usuli.

Yaqinlashtirish - orasi ochilgan safni zichlashtirish usuli.

1.Orani ochish. (O'zbekiston Respublikasi Armiyasining saf nizomi bo'yicha olingan). Buyruq: "O'ngga (chapga, o'rtadan o'ngga va chapga) ikki va hokazo qadamga - orani oching!" Agar qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish - boshlangan kishidan tashqari, hamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan masofa hosil bo'lgunga qadar yuradi va saf oldi tomon buriladi. Buyruq berilgandan keyin o'qituvchi hamma shug'ullanuvchilar safda o'z joyiga turgunga qadar "bir-ikkilab" sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: "Chapga (o'ngga, o'rtalikka) - yig'iling!". Hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Orani ochish va yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda "yugurib" so'zi qo'shiladi.

2.Juftlama qadamlar bilan orani ochish. "O'rtadan (o'ngga, chapga) ikki qadamga juftlama qadamlar bilan – orani oching" Buyruq berilgandan keyin, o'qituvchi orani ochish tugagunga qadar "bir-ikkilab" sanab turadi. Orani ochishni chetdagi qatorlardan (yoki qator) boshlaydi. Keyinchalik navbatma-navbat har ikki sanoqdan keyin, qolgan qatorlar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: "O'rtalikka (o'ngga, chapga) juftlama qadamlar bilan yig'iling!" Hamma qator baravariga yaqinlasha boshlaydi. O'qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar "bir-ikkilab" sanab turadi.

3. Topshiriq bo'yicha orani ochish. Masalan, "Bir-biringizdan ikki qadam masofada turing!", "Qo'llarni yonga uzatib orani oching!" va hokazo.

4. O'qituvchi qatorlarda zarur bo'lgan masofaga qo'yilgan boshlovchilarga qarab orani ochishi mumkin.

Yurish va yugurish mashqlarini musiqa jo'rligida o'tkazish

Yurish va yugurish mashqlarini musiqa jo'rligida o'tkazish uchun yarim va chorak hissa o'lhovdagi asarlar: marsh, qo'shiq, polka va hokazolar qo'llaniladi. Sanoq qoidaga ko'ra choraklik

asosida olib boriladi. Yurib ketayotganda to'xtashish uchun musiqa jumlasining birinchi hisobiga dastlabki buyruq: "Guruh, beshinchi hisobga esa, to'xtang!" – ijro buyrug'i beriladi.

Yugurishda musiqa jo'rligi uchun ikki va chorak hissali o'lchovdagi musiqa asarlari: polka, qo'shiq va boshqalar qo'llaniladi.

Sanoq (musiqa asariga qarab) chorakliklari singari sakkiz bo'laklar bo'yicha olib boriladi.

Yugurishdan so'ng harakat to'xtatilmadan yurishga o'tiladi. Yugurishdan yurishga va teskari o'tish uchun dastlabki buyruq - "Guruh (sinf)" - musiqa davrining oxirgi jumlasining birinchi hisobiga, ijro "yuring (yuguring)!" buyrug'i - 7 hisobga beriladi.

Sakrashlardan so'ng yurishga o'tish tavsiya etiladi. Buyruq quyidagicha: Musiqa davri oxirgi jumlasining 5-hisobiga "Turgan joyda" va 8-hisobiga - "yuring" deb beriladi.

Uslubiy ko'rsatmalar

1. Buyruqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlarga bo'linadi: Turgan joyda -yuring!"

"Chapga (o'ngga, orqaga) - buriling" va hokazo. Ijroning o'zidan iborat bo'lgan buyruqlar ham bor "Tekislaning!", "Saflaning!", "Tarqaling!" va boshqalar. Biroq bu buyruqlar berilishidan oldin o'qituvchi ba'zi hollarda shug'ullanuvchilarning diqqatini ijro buyrug'iga qaratish uchun "diqqat", "saf" va hokazo so'zlar qo'shib aytadi. Masalan, "Guruh! to'xtang!"

Ogohlantiruvchi buyruq tushunarli, baland ovoz bilan va shug'ullanuvchilar qanday harakat qilishlari lozimligini tushunib yetib shunga shaylanishlari uchun biroz cho'zib aytiladi. Ijro buyrug'i lahzalik tanaffusdan keyin qisqa va qat'iy beriladi.

Buyruqlar berish chog'ida ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o'rtasidagi vaqt safning katta kichikligiga mos bo'lishi lozim: saf qanchalik katta bo'lsa, ogohlantiruvchi buyruq shunchalik cho'zib aytiladi, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari orasidagi to'xtalish ko'proq bo'ladi, ijro buyrug'i esa qisqa va balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug'i bo'lajak harakatlar xarakteriga mos ravishda talaffuz etilishi kerak. Masalan, tez sur'atli yugurishdan oldin buyruqni balandroq ovoz bilan

qisqaroq berish zarur bo'lsa, barcha shug'ullanuvchilar buyruqni birdaniga bajara olmaydigan sekin sur'atli harakatlarni boshlash uchun esa, komandani baland ovoz bilan bir oz cho'zib aytish zarur. Shuni esda tutish kerakki, buyruq talab ohangida berilishi shart. Tovush kuchini ham to'g'ri o'zgartirib turish lozim. Buyruq zaruriyatga mos ravishda baland yoki past berilishi lozim. O'rinsiz past va shuningdek juda baland buyruqlar qo'llanmasligi kerak.

O'qituvchi buyruq berar ekan, asosiy tik turish holatida bo'lishi lozim.

2. Har bir ogohlantiruvchi buyruqda shug'ullanuvchilar "to'g'ri turish" holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni hadeb qo'llayvermaslik kerak (ayniqsa, umumrivojlantiruvchi mashqlar o'tayotganda). Agarda "To'g'ri turing!" buyrug'i berilgan bo'lsa, u o'rinlatib bajarilishi kerak.

3. Ayrim hollarda buyruqlarning o'rniga topshiriq berishi maqsadga muvofiqdir. Agar shug'ullanuvchilar buyruqqa ko'ra ma'lum dastlabki holatdan, belgilangan usul bilan baravariga biron harakatni bajarishlari kerak bo'lsa, topshiriq bo'yicha esa hisobga kirmagan harakatlarni bir qancha boshqa usullar bilan bajarishlari ruxsat etiladi. Masalan, polda o'tirgan guruh uchun "Chapga-buriling!" buyrug'ini berish o'rniga "Chap tomonga burilinglar!" deb topshiriq berish ma'qulloq.

4. Qayta saflanish uchun buyruq berishda quyidagi tartibga rioya qilish zarur:

a) Safning nomi

b) Harakat yo'nalishi

v) Ijro usuli aytiladi.

Masalan bir ketma-ket to'rt qatordan to'rt qatorga saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi:

"To'rt qator bo'lib chap tomonga yuring!"

Safning nomi harakat yo'nalishi ijro usuli

To'rt ketma-ket qatordan bir ketma-ket qatorga saflanish uchun "bir qator bo'lib, chap tomonga yuring!" buyrug'i beriladi.

Orani ochishda buyruq qismlari quyidagicha navbatlanadi:

a) yo'nalishi; b) oraliq masofa; v) ijro usuli aytiladi. Masalan, "chap tomondan ikki qadamga juftlama qadamlar bilan-orani oching!"

5. Saf mashqlarini o'tayotganda ko'rsatish, tushuntirish va qismlarga ajratish uslublaridan foydalaniladi. Ko'pincha ko'rsatish

tushuntirish bilan birga olib boriladi va keyinchalik mashq butun guruh bilan birgalikda bajariladi.

Murakkab saf mashqlarini qismlarga bo'lib o'rgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga saflanish uchun, ikkinchi raqamdagilarga quyidagi buyruqlar beriladi;

Chap oyoq bilan orqaga qadamlang – bir!"

"O'ng oyoq bilan yon tomonga qadamlang- ikki!"

"Chap oyoqni juftlashtiring –uch!"

Qismlarga bo'lib o'rganganda o'quvchi o'z harakatlarini his etadi va esda saqlab qoladi, o'qituvchi esa navbatdagi buyruqni berishdan oldin yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatib o'tadi. Turgan joyda va yurib ketayotganda yoki qatordan ikki ketma-ket qatorga yoki qatorga qayta saflanishni, saf qadami va joydan-joyga ko'chishning boshqa turlarini, juftlama qadam bilan orani ochishni qismlarga bo'lib o'rgatish tavsiya qilinadi.

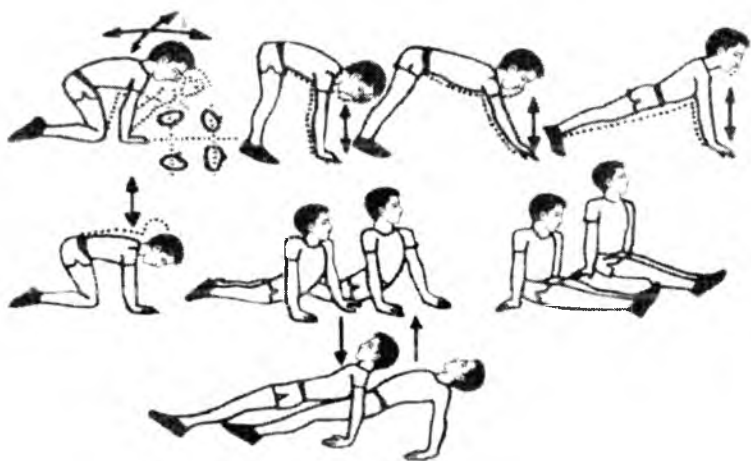
6. O'rgatishni mashg'ulot o'tish uchun eng zarur bo'lgan mashqlardan boshlash kerak. Avvalo saflanishlar, saf usullari, joydan – joyga ko'chish usullari va nihoyat, orani ochish va yaqinlashtirish o'zlashtiriladi. Ayrim saf usullarini juft-juft bo'lib o'tkazish mumkin, bunda biri buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHGA OID

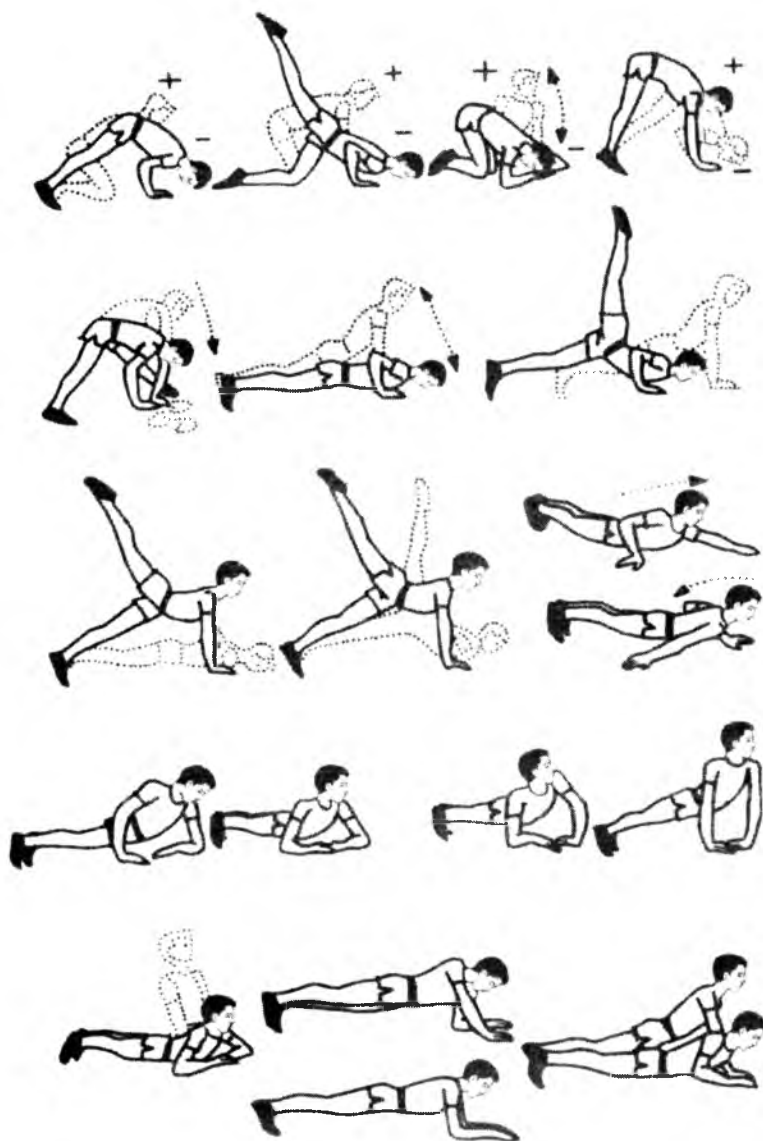


KOMPLEKS MASHQLAR

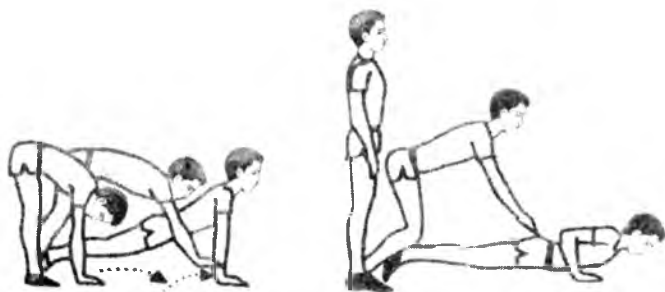
Qo'l kaftlarining egiluvchanligini rivojlantiruvchi mashqlar



Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar **Qo'llar va elka kamarini rivojlantiruvchi mashqlar**



Qo'llar va kamarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar.



Qorin mushaklatini rivojlantiruvchi mashqlar.



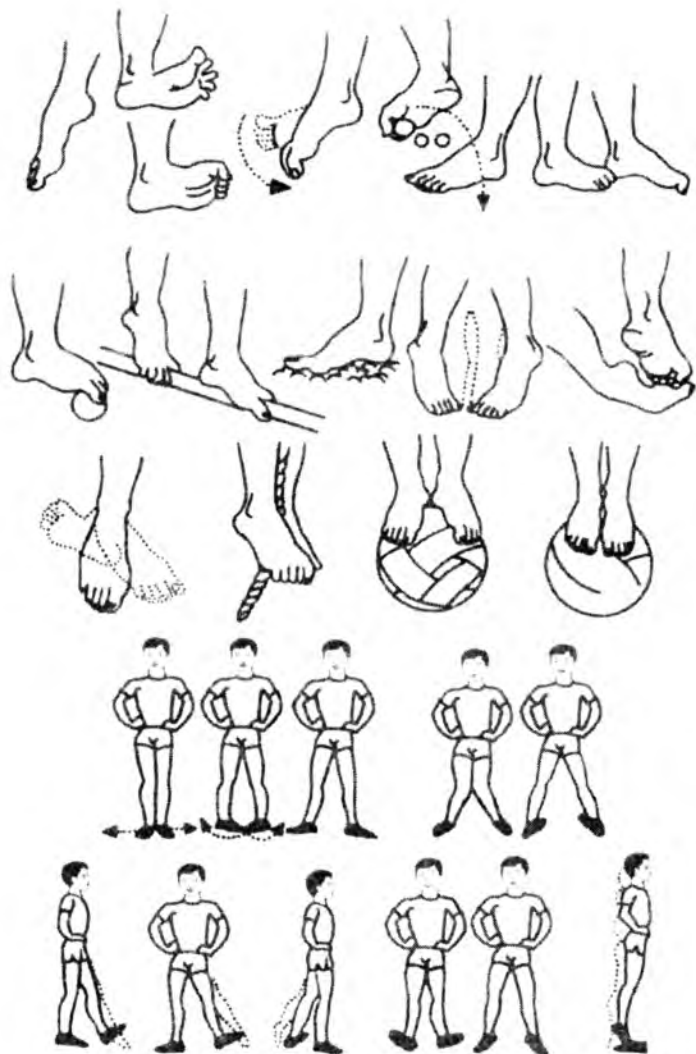
Bel mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.



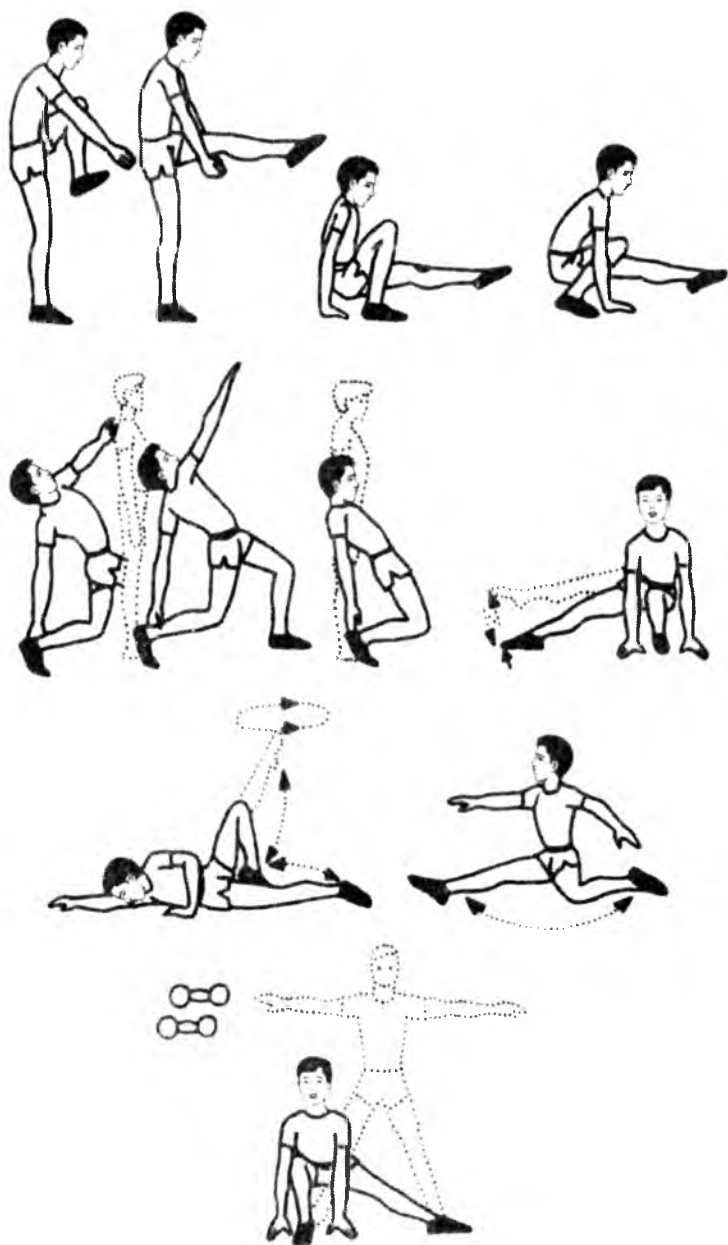
Bel mushaklarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar.



Oyoq muhakklarini rivojlantiruvchi mashqlar.



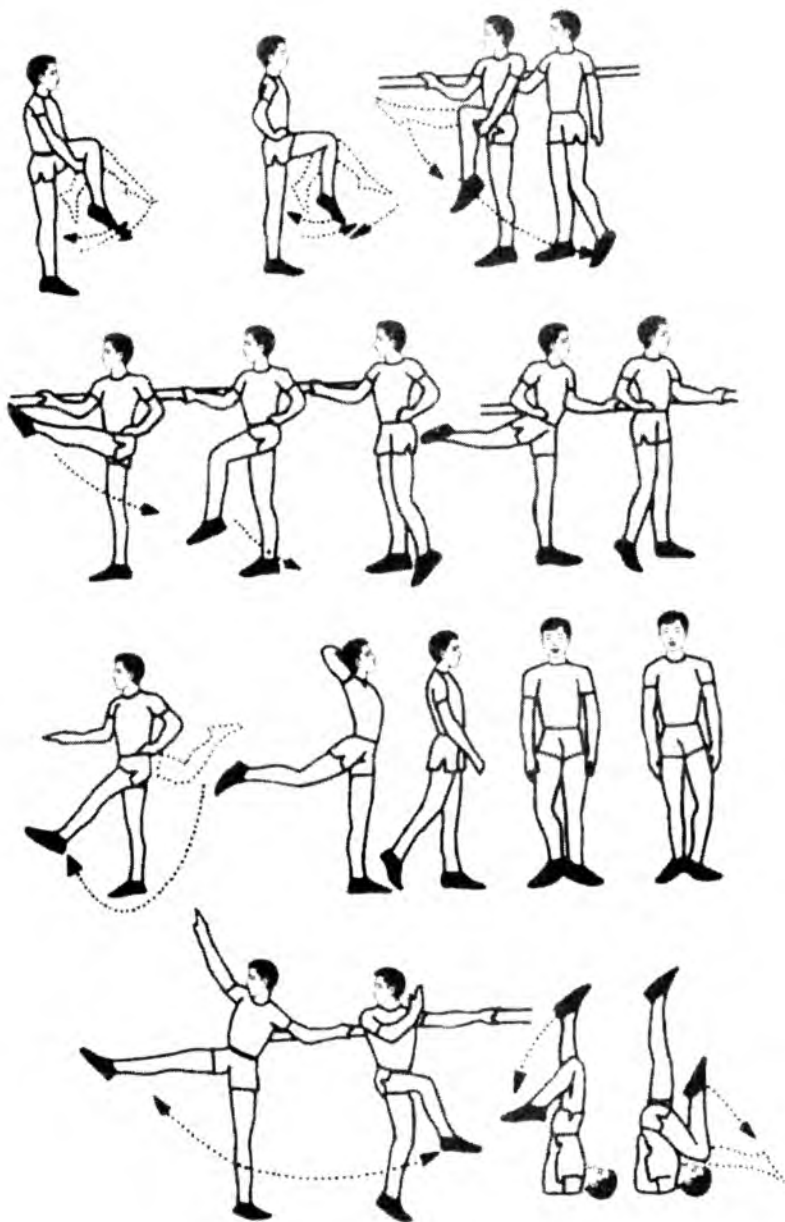
Oyoq muhaklarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar.



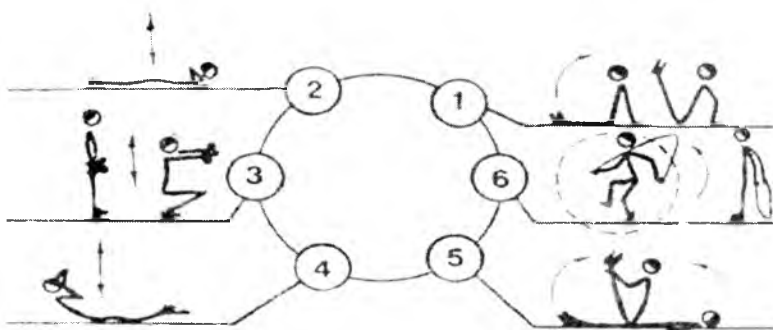
Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.



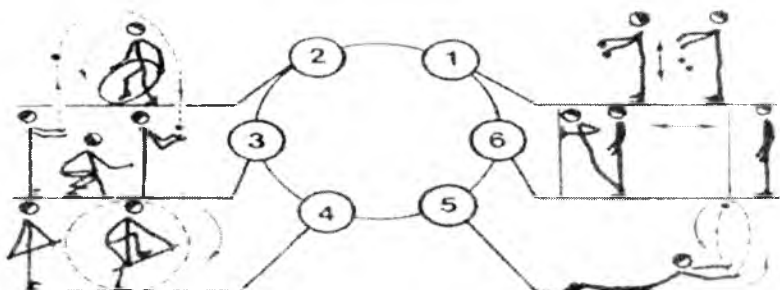
Mushaklarni bo'sh qo'yish uchun mashqlar.



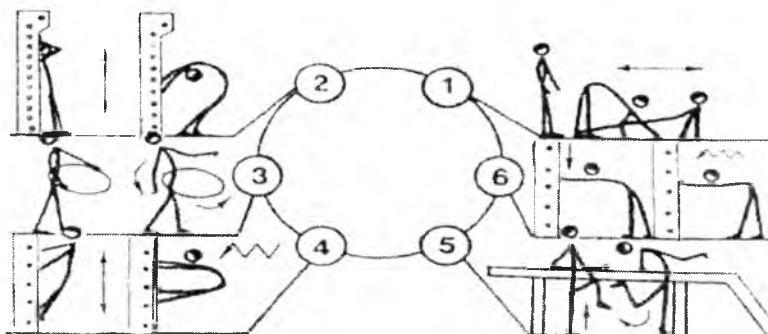
UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TARBIYAGA OID TAXMINIY MASHQLAR KOMPLEKSI



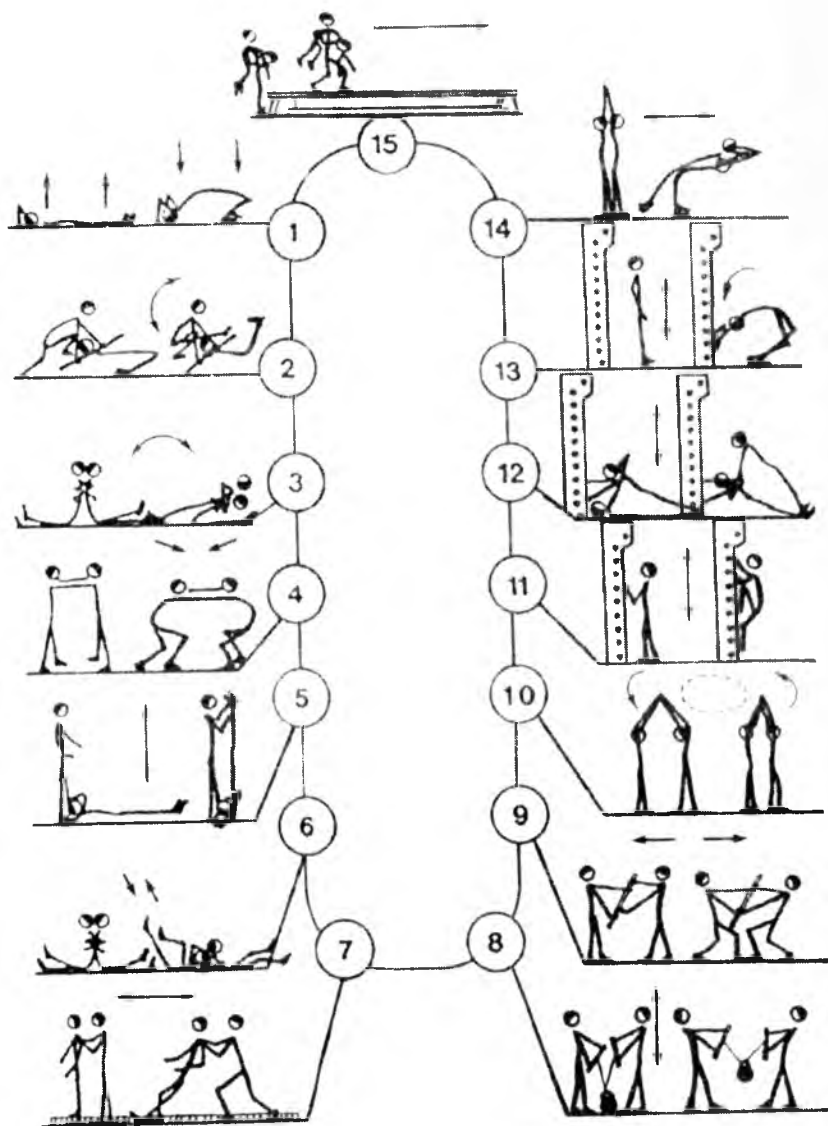
Kuchni rivojlantiruvchi asosiy mashqlar



Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.



Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi asosiy mashqlar.



Futbol darslari uchun mashqlar (maydonda).
Kurash darslari uchun mashqlar (sport zalida).

2.2.4. Darsda jismoniy yuklamalarni tahlil qilish. Dars zichligini aniqlash, o'quvchilarning tomir urish ko'rsatkichlarini qayd etish va tahlil qilish

Amaliyotchi talaba tomonidan jismoniy madaniyat darslarini o'tish-da eng maqbul jismoniy yuklamalarga rioya qilish uchun bir qancha talab-ni hisobga olishi kerak bo'ladi. Ular quyidagilar:

1. Yuklamalarning boshqarish usullaridan foydalangandagi muvofiq-lik.

2. Yuklamaning mosligi:

– shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiy xususiyatlariga e'tibor qara-tish;

– o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi;

– darsning maqsadiga mosligi;

– o'tkazish sharoitiga bog'liqligi.

3. Dars va uning qismlari umumiy va motor zichligining, darsning turlariga mos kelishi.

4. Darsda puls (ritm) ma'lumotlarining tahlili va qayd qilinishi (fi-ziologik egri chiziq bo'ylab).

Jismoniy yuklamalar maktab o'quvchilari tana qismlariga katta ta'sir ko'rsatishi va o'quvchilarning sog'ligi xususiyatlari bilan bog'liqligini hi-sobga olib, ushbu tushunchaga to'liq tavsif berishga qaror qildik.

Jismoniy yuklama – bu jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar tana qismlariga ma'lum bir o'lchamda ta'sir qilishi.

Yuklama o'lchami – bu muayyan o'lcham, ya'ni hajm va shiddat o'lchovi.

Hajm – bu yuklamaning miqdoriy tomoni bo'lib, mashqlarga ketgan vaqt, bosib o'tilgan muayyan masofa, u yoki bu og'irlikni ko'tarish miq-dori va boshqa ko'rsatkichlar.

Shiddatlilik – ma'lum bir vaqt davomida kuchni zo'r berib, bir joyga yo'naltirish. Shiddatning ko'rsatkichlari: harakatning sur'ati va tezligi, tez-lanish, yurakning qisqarish chastotasi darajasi va boshqalar.

Yuklamani me'yorlash – bu hajm va shiddatlilikni qat'iy reglament-lashtirish. Hajm va shiddatlilikning o'zaro bog'liqligi teskari mutanosiblik-ka olib keladi: yuklama hajmi qancha katta

bo'lsa, shiddatlilik shuncha kam bo'ladi va uning teskarisi ham bo'lishi mumkin. Trenirovka (mashq-lantirish) samaradorligini ta'minlash uchun jismoniy yuklamalar har bir muayyan holatda o'zining parametriga muvofiq bo'lishi kerak. Yetarli darajada berilmagan yuklama samara bermaydi, chunki u vaqt ketishiga olib keladi, biroq uning miqdordan oshib ketishi sog'liqqa zarar keltirishini ham e'tiborda tutish lozim.

Mashqlardan yuqori samaradorlikka erishish maqsadida yuklamaning hajmi va shiddatini o'zgartirib borish natijasida (yuklamani me'yorlash) shug'ullanuvchilarning kuchini boshqarish mumkin. Yuklama parametrini boshqarishga taxminiy o'zgartirishlar kiritish mumkinligi quyidagi usul- lar orqali amalga oshiriladi:

- bitta mashqni qayta takrorlashlar soni orqali;
- mashqlar sonining yig'indisini hisoblash orqali;
- bitta mashqning tezligini hisobga olish orqali;
- sharoitning mazmunini (qiyinlashtirilgan yoki yengillashtirilgan) hisobga olish orqali;
- masofalar uzunligini taqsimlash orqali;
- dastlabki holatlarni inobatga olish orqali;
- amaliy metodlardan foydalanish darajasi orqali;
- dam olish tavsifini nazarda tutish orqali;
- dam olish oralig'ini hisobga olish va h. k.

O'quvchilarni harakat faoliyatiga o'rgatishda dars vaqtining to'g'ri va aniq taqsimlanishi, shuningdek, jismoniy yuklamalar kattaligini to'g'ri tanlash darsning samaradorligini oshirishning asosiy ko'rsatkichlaridan bi-ri hisoblanishi nazarda tutiladi.

Jismoniy madaniyat darslarining zichligini aniqlash

Dars samaradorligining asosiy ko'rsatkichlaridan biri uning zichligi hisoblanadi. Zichlik deganda dars vaqtidan to'g'ri foydalanganlik darajasi tushuniladi. Ular umumiy va motor zichligiga bo'linadi.

Ammo ushbu ko'rsatkichlarni hisoblab chiqish uchun dars davomida o'qituvchi va o'quvchilarning faoliyat turlari bo'yicha xronometraj o'tka-zish hamda natijalarni quyida keltirilgan maxsus qaydnomaga qayd qilish lozim.

Dars xronometraji qaydnomasi

Dars o'tkazuvchi _____ Sana _____ Vaqt _____

Maktab, sinf _____ Dars o'tkazish joyi _____

Ro'yxat bo'yicha o'quvchilar _____ qatnashdi _____

Shug'ullandi _____

Kuzatiluvchining ismi-sharifi _____

Dars vazifalari:

1 _____

2 _____

3 _____

Darsni xronometraj qildi

Bir o'quvchining faoliyat mazmuni	Sekundamer ko'rsatkichlari	Faoliyat turlari bo'yicha vaqt taqsimoti					
		Tushuntirish va ko'rsatish	Mashqlarni bajarish	Dam olish	Qayta qatorga saflash	Bekor turish	Eslatma
Tayyorlov qismi							
Asosiy qism							
Yakunlovchi qism							
Jami							

Darsda xronometraj olib borish qaydnomasining birinchi ustuniga quyidagilar qayd qilinadi: "Faoliyat turlari bo'yicha vaqt taqsimoti" va "Sekundamer ko'rsatkichlari". Qolgan ustunlar darsdan keyin to'ldiriladi. Ularga har bir harakatga, shuningdek, bekorga ketgan vaqt kiritiladi (bekor turish). Buning uchun oldingi harakat tugashi va ushbu harakatning tamom bo'lish vaqti va sekundamer ko'rsatkichlarining farqi, muvofiqligi aniqlanadi, keyinchalik, darsning tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlari, shuningdek, umumiy darsning barcha ustunlari bo'yicha vaqt ko'rsatkichlari

yig'indisi hisoblanadi. Ushbu yig'ilgan natijalar asosida darsning umumiy va motor zichligi foiz ko'rsatkichlari chiqariladi hamda jadvalga qayd qi-linadi:

1-jadval

Darsning umumiy va motor zichligi

Dars qismlari	Umumiy zichlik	Motor zichlik
Tayyorlov qismi		
Asosiy qism		
Yakunlovchi qism		
Umumiy dars natijasi		

Darsning umumiy zichligi – bu darsning umumiy davomiyligiga nis-batan pedagogik faoliyatga ketgan vaqt hisoblanadi.

$$UZ=t \text{ oz } 100\% : t \text{ um.}$$

UZ – umumiy zichlik;

t oz – pedagogik faoliyatga ketgan vaqt (daqiqahisobida);

t um – dars davomiyligi (daqiqahisobida).

Pedagogik faoliyat tadbirlari:

- dars davomida shug'ullanuvchilarni tashkillashtirish, uyga vazifa-larni tekshirish, o'quv vazifalarini qo'ya bilish;

- umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish;

- yordam berish, xavfsizlikni saqlash holatlariga e'tiborni qaratish;

- anjomlarni yig'ish va tayyorlash;

- mashqlar texnikasini bajarishni o'rganish;

- ko'zgazmali qurollardan foydalanish (audiovizual qurollar ham shular jumlasiga kiradi);

- pedagogik nazorat;

- xulosa yasash.

Darsning umumiy zichligining pasayishiga olib keladigan jihatdan pe-dagogik o'zini oqlamaydigan vaqtni bekorga ketkazishga sabab bo'ladi-gan holatlar quyidagilardan iborat:

- darsda o'zini oqlamaydigan to'xtalishlar (mashg'ulot o'tkazish joyi-ning zamonaviy tayyor emasligi);

- o'qituvchining darsga tayyor emasligi;

- ortiqcha og'zaki ma'lumotlar;

- o'quvchilar tartibining qoniqarli emasligi.

Darsda umumiy zichlik 100%ga yaqinlashishi lozimligi nazarda tutilishi kerak.

Darsning umumiy zichligi: dars davomiyligida o'quvchilarning bevo-sita harakat faoliyatiga ketgan vaqt hisoblanadi.

$$MZ = t_{fu} 100\% : t_{um};$$

MZ – motor zichlik;

t_{fu} – harakat faoliyatiga ketgan vaqtning yig'indisi (daqiqas hisobi-da);

t_{um} – darsning davomiyligi (daqiqas hisobida).

Darsning motor zichligining ko'rsatkichlari: darsning tipi va darsda qo'yilgan vazifalarga bog'liqdir. U 100% bo'lishi mumkin emas, chunki bunday tuzilgan dars mashg'uloti o'quv isharing pasayishiga olib keladi.

Darsda tomir urish ko'rsatkichlarini tahlil va qayd qilish

Jismoniy yuklamalarning o'quvchilar tana qismlariga ta'sir qilishida yurak qisqarish chastotasi asosiy ko'rsatkich hisoblanadi. Ushbu ko'rsatkich har bir 4 daqiqadan keyin bir xil vaqt oralig'ida, 10 soniya davomida hisoblanadi va ko'rsatkichlar qaydnomasiga qayd qilib boriladi.

Jismoniy madaniyat darslarida YQCH o'zgarishi qaydnomasi

Maktab _____ sinf _____ sana _____ o'tkazish joyi _____

Darsni o'tkazdi _____

Kuzatishni o'tkazdi _____ o'quvchi _____

Dars vazifalari:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Harakatlar, oldingi tomir urish hisobida	Dars boshidan tomir urish hisobi vaqti	YQCH	
		10 soniya davomida	1 daqiqada
Saflanish	0	10	60
Saf mashqlarini bajarish	4 8	12 20	72 120
Sekin yugurish			

YQS kattaligini daqiqa davomidagi hisobini koordinat tizimiga ki-ritib boriladi (YQS vertikal chiziq bo'yicha, vaqt daqiqada garizontal chi-ziq bo'yicha hisoblanadi). Agarda asboblari yordamidagi uslublardan, ma-salan, YCH portativ radioregistrator hisoblagichlaridan foydalanilsa, bun-day hollarda jadvaldagi egri chiziq aniqligi va olingan ma'lumotlar isho-narli bo'ladi.

Shu o'rinda, tomir urish ko'rsatkichlarining qayd qilish jadvalini kel-tirib o'tish ham o'rinlidir.

Amaliyotchi talaba o'zi tomonidan olingan egri chiziq ma'lumotlarini tahlil qilishi, alohida darsga qo'yilgan vazifalarni yechishi uchun o'qituv-chi tomonidan tanlangan jismoniy madaniyat vosita va metodlarining YQCH o'zgarishiga mosligini tahlil qilmog'i lozim. Nazorat darslari va yangi mavzuni o'rganish darslarida YQCHni tahlil qilish tavsiya qilin-maydi. Tomir urishi egri chizig'ini tahlil qilishda umumiy holat baholana-di. Bu jarayonda o'quvchilarni jismoniy ish qobiliyati qonuniyati o'zgarish-lari bir-biriga mos holda takrorlanishlari tahlil qilinadi. Keyinchalik YQCH nisbiy o'sishining kattaligi tavsiflanadi, alohida yuqori va past ko'rsatkichlar jinsiy o'ziga xos xususiyatlari, shug'ullanuvchilar yoshi va yuklamalar kattaligi o'zaro hisobga olingan holda chuqur tahlil qilinadi. Tahlil so'ngida qaydnoma ma'lumotlariga asosan, YQCHning darsdagi o'rtacha kattaligi va jismoniy mashqlar bajarishdagi o'rtacha kattaligi hi-soblanadi. Agarda dars boshidan jismoniy mashqlarni bajarish payti va tugagan vaqtda olingan YQCH ma'lumotlari qaydnomaga raqamlar bilan qayd qilingan bo'lsa, bunday ma'lumotlarning hisobini chiqarish oson bo'ladi. YQCH tahlili, jismoniy yuklamalar dars tipi va

vazifalariga mosli-gi, yuklamalarning kam yoki ko'p hamda yetarli darajada berilganligi bo'yicha qisqacha xulosa qilish bilan yakunlanadi.

2.2.5. Jismoniy madaniyat darslarida texnika xavfsizligiga rioya qilish

O'quvchilarning o'quv-tarbiyaviy ish jarayonini tashkil qilish tizimi-da, barcha darslardagi kabi, jismoniy madaniyat darslarida ham texnika xavfsizligiga rioya qilishga alohida e'tibor qaratiladi. Bizning vazifamiz amaliyotchi talaba tomonidan maktabda amaliyot o'tish davomida ushbu muammoning muhim ekanligini yana bir bor eslatib o'tishdan iborat. Shunday ekan, ularni hal qilish maqsadida bir qator sport turlariga to'xta-lib o'tishni lozim topdik.

Sport va harakatli o'yinlar:

1. Sport va harakatli o'yinlar mashg'ulotlari sport kiyimida va tagi sirpanmaydigan sport oyoq kiyimida o'tkazilishi lozim.

2. Mashg'ulot o'tkazish paytida, albatta, aptechka bo'lib, unda birin-chi tibbiy yordam ko'rsatish uchun kerakli vositalar bo'lishi lozim.

3. Mashg'ulotlar o'yin qoidalarida belgilangan o'lchamda va pedago-gik talablarga javob beradigan sport zallari va maydonchalarda o'tkaziladi.

4. Qo'l va quloqlarga zeb-ziynatlar taqish taqiqlanadi. Tirnoqlar olin-gan bo'lishi lozim. Ko'zoynak taqish tavsiya qilinmaydi (ko'zi ojiz o'quv-chilar maxsus guruhlardagi mashg'ulotlarda shug'ullanadilar).

5. Mashg'ulotda jismoniy madaniyat tartibiga qattiq rioya qilinishi, hakam yoki o'qituvchi-ustoz tavsiyalari bajarilishi kerak.

6. O'yinchilarga borib urilish, itarib yuborish va qoqilib ketish kabi hodisalardan yiroq bo'lish lozim.

7. Sport va harakatli o'yinlar bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar, albatta, chigalyozdi mashqlaridan boshlanadi.

8. Agar o'quvchilar travma (lat yeydigan) oladigan bo'lsa, tezda bi-rinchi tibbiy yordam ko'rsatish va ma'muriyatga xabar berish lozimligi ka-bilarni amaliyotchi talaba bilishi barobarida, yana bir qator zaruriy talab-larga e'tibor qilmoq kerak. Bular quyidagilar:

- birinchidan, gimnastika zaliga o'qituvchi ishtirokida darsga 5 da-qiqa qolganda, o'quvchilarning kirishiga ruxsat berilishi;

- ikkinchidan, o'quvchilarning belgilangan sport kiyimida bo'lishi;

- uchinchidan, mashg'ulot boshlanishidan oldin, o'qituvchi gimnas-tika anjom va jihozlarning sozligini tekshirib ko'rishi;

- to'rtinchidan, mashqlarni bajarish paytida texnika xavfsizligi, o'z-o'zini himoya qilish va yordam berish choralari ta'minlangan bo'lishi;

- beshinchidan, o'qituvchi yangi mashq yoki kombinatsiya o'tishi-dan oldin, o'quvchilarga texnika xavfsizligi qoidalarini, o'z-o'zini himoya qilishni va jarohatlarning oldini olishni o'rgatishi;

- oltinchidan, gimnastik jihozlarda mashq bajarish paytida o'qituvchi gimnastika to'shaklarini o'z joyida, ya'ni jihozlarga yaqin bo'lishini kuza-tib borishi;

- yettinchidan, mashg'ulotdan keyin, barcha jihozlar zaldagi belgi-langani joyiga qaytadan joylab qo'yilishi, qobiliyatlarga e'tiborni qaratish.

Sport musobaqalari davomida amaliyotchi talabalar:

- 1) musobaqaga qatnashishga tibbiy ko'rikdan o'tgan shaxslar ruxsat etilishi;

- 2) ishtirokchilar musobaqa o'tkazish qoidalariga to'liq rioya qilishi;

- 3) sport musobaqalari sport turiga mos ravishdagi faslga qarab, sport kiyimi va oyoq kiyimida o'tkazilishi;

- 4) ularda tibbiy xodimning, albatta, ishtirok qilishi;

- 5) musobaqa boshlanishidan oldin, sport anjomlari va jihozlarining talab darajada ekanligi ishtirokchilar, hakamlar va tomoshabinlar o'tiradi-gan joylarning ko'zdan kechirilishiga e'tiborni qaratish;

- 6) musobaqa boshlanishidan oldin, chigalyozdi mashqlarini bajarish-ga vaqt ajratish;

- 7) musobaqa tugagandan keyin, sport anjomlari va jihozlarini belgi-langani joyga joylashtirish zarurligi kabilarga amal qilishlari.

2.2.6. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida tibbiy-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish

Ushbu bo'limning maqsadi – amaliyotchi talabalarga jismoniy madaniyat darslarida tibbiy, tibbiy-pedagogik nazorat olib borish bilimlarini egallab olishga amaliy yordam berishdan iborat. O'quv muassasida tibbiy yoki vrach nazoratini olib borishda, asosan, tibbiyot xodimi yoki jismoniy madaniyat o'qituvchilarining faoliyatlari katta ahamiyat kasb etadi. Ular uchun zarur bo'lgan majburiyatlar quyidagilardan iborat:

- maktab o'quvchilarini doimiy tibbiy ko'rikdan o'tkazish;
- shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarda va darsdan tashqari jismoniy madaniyat tadbirlari davomida tibbiy-pedagogik kuzatuv olib borish;
- mashg'ulotlar o'tkazilish joylari va sharoiti ustidan, jismoniy-sog'lomlantiruvchi tadbirlar va musobaqalarda sanitar-gigiyenik nazorat o'tkazish;
- tibbiy xizmat ko'rsatish;
- maktab o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi bo'yicha ta'lim-tashviqot ishlarini olib borishi;
- sportda jarohatlanish va kasalliklarning oldini olish bo'yicha profi-laktika ishlari.

O'qituvchining asosiy vazifasi – jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalarining buzilishi, shuningdek, toliqishga olib keladigan, sabablarni aniqlash va ularni bartaraf qilishdan iborat. Amaliyotchi talaba o'quvchilarning tashqi ko'rinishidan sog'ligi holatini aniqlab bilishni o'rganishi lozim.

2-jadval

Jismoniy yuklamalarda charchashning tashqi alomatlari

Alomatlar	Sekin charchashlar	Sezilarli darajada charchashlar	Tez charchab qolish
Teri rangining o'zgarishi	Sekin qizarish	Sezilarli darajada qizarish	Birdaniga qizarish, rangi quv o'chmoq, ko'karib ketish
Terlash	Sekin	Ko'p (beldan yuqori)	Juda tez terlash (beldan past)
Nafas olish	Tez-tez nafas olish (22–36	Tez-tez nafas olish (38–46 marta daq.),	Juda tez (50–60 marta daqiqadan

	marta daq.)	tashqaridan sezilarli	yuqori), tartibsiz nafas olishga o'tish
Harakat	Bardam yurish	Bo'shashgan yurish, yengil chayqalish, orqada qolish	Birdaniga chayqalish, harakatlarda tartibsizlik namoyon bo'lishi, keyingi harakatlanishdan bosh tortish
Umumiy ko'rinish	Oddiy	Charchagan yuz ko'rinishi, qad-qomat buzilishi, qiziqishning pasayishi	Bedarmon yuz ko'rinish, tezda qad-qomat buzilishi, loqaydlik, yurak tez urishi, bosh og'rishi, ko'ngil aynishi, qayd qilish
Mimika (yuz, qo'llardagi harakatlar)	Xotirjam	Tarang tortilgan	O'zgarib ketgan yuz tuzilishi
Diqqat	Berilgan vazifalarni yaxshi va xatosiz bajarish	Berilgan buyruqlarni to'liq bajarmaslik	Sekinlashish, buyruqlarni noto'g'ri bajarish
Tomir urishi, daqiqa hisobida	110–150	160–180	180–200 va undan ortiq

Amaliyotchi talabalar o'quvchilarda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan turli xil jarohatlarda yoki baxtsiz hodisalarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni o'rganishlari lozimligini hisobga olishlari, shuningdek, o'quvchilarning o'z-o'zini nazorat qilish malakasiga o'rgatishlari ham kerak bo'ladi.

Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilarning tana qismlari holatini nazorat qilish

Amaliyot o'tish davrida amaliyotchi talabalar maktab o'quvchilarining o'z-o'zini nazorat qilish usullariga o'rgatishlari zarur.

O‘z-o‘zini nazorat qilish – bu o‘z sog‘ligi holati, jismoniy rivojlanish jarayoni, sport va jismoniy mashq mashg‘ulotlarining tana qismlariga ta’sirini mustaqil ravishda doimiy kuzatib borishlari.

O‘z-o‘zini nazorat qilish to‘g‘risidagi ma’lumotlar kundalik tavsifnoma daftarlariga o‘quvchilar yozib boradi, bu o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish va boshqarishda, shuningdek, jismoniy tarbiya vositalari, o‘quv-trenirovka (mashqlantirish) mashg‘ulotlari o‘tkazish metodikasini to‘g‘ri tanlashda yordam beradi.

Kundalik tavsifnoma daftariga har doim o‘z-o‘zini nazorat qilishning sub’yektiv (o‘ziga xos) va obyektiv (o‘zidan tashqarida) sodir bo‘ladigan ma’lumotlar kiritib boriladi. Biz talabalarga o‘z ko‘rsatkichlarini baholash-ning 100 balli tizimdagi o‘z-o‘zini nazorat qilish kundaligini taklif qila-miz.

Hafta yakunida olingan natijalarni solishtirib chiqishingiz orqali o‘z sog‘ligingizni yaxshilash yo‘llari bo‘yicha tegishli xulosalar chiqarishingiz mumkin. Kundalikni har kuni o‘z vaqtida to‘ldirib borish tavsiya qilinadi. Subyektiv ko‘rsatkichlar har kun baholashni talab qiladi. Ob’yektiv-davriy kuzatishlar esa sizning ahvolingizga, o‘quv-trenirovka tsikli va boshqa vaziyatlarga qarab baholanib boriladi. Bo‘lim yakunida biz amaliyotchi talabalarning odam jismoniy rivojlanishi va funksional tayyorgarligini baho-lash metodikasi bilan tanishtiramiz. Taklif qilinayotgan kundalik tavsifno-ma daftarini to‘ldirish metodikasi haqida yetarli darajada axborotga ega bo‘lish bo‘lg‘usi, maktab o‘qituvchisi sifatida o‘zlari uchun o‘quvchilarni tarbiyalashda zarur bo‘lgan ko‘nikma, malaka orttirib borish oson kechadi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish kundaligi

Sog‘lik ko‘rsatkichlari	Hafta kunlari							O‘rtacha ko‘rsatkich	Xulosa	Harakat dasturi
	1	2	3	4	5	6	7			
Subyektiv (o‘ziga xos bo‘lgan) ko‘rsatkichlar										
Hol-ahvoli										
Uyqu davomida										
Ishtaha										
Og‘riq sezish										
Kun tartibining buzi-lishi										
Obyektiv										

[illegible]

Bolalar jismoniy rivojlanishi va funksional tayyorgarligini baholash metodi

1. YQCH – organizm holatining muhim ko'rsatkichi. Uni doimiy ravishda sutka (kun)ning bir xil vaqtida tinch holatda sanash tavsiya qilinadi. Ertalab, uyqudan turib, yotgan holda olinsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Tomir urish soni oldingi olingan ko'rsatkichlarga nisbatan ko'tarilsa yoki pasaysa, demak, organizmda toliqish, yoki kasallik sabablari kuzati-ladi.

2. Gavda og'irligi. Vaqti-vaqti bilan, ertalab, bir xil tarozida va bir xil kiyimda (oyda 1–2 marta) o'lchanadi. Gavda og'irligini optimal (maqbul) aniqlash uchun maxsus jadvallardan foydalanish kerak.

3. Trenirovka (mashqlantirish) yuklamalari qisqacha yozib boriladi. Yuklamalar sport bo'yicha murabbiy yoki instruktor tomonidan aniqlanadi.

4. Og'irlik – uzunlik ko'zsatkichlari gavdaning grammdagi massasining santimetrdagi uzunligiga bo'lish yo'li bilan aniqlanadi. Yaxshi ko'rsatkich deb hisoblanishi mumkin bo'lgan ko'rsatkich: ayollar uchun – 350–405 g, erkaklar uchun – 380–415 g.

5. Ko'krak qafasi rivojlanishining mutanosib o'zgaruvchanligi ko'krak qafasining aylanasi o'lchamini (tinch holatda) gavda uzunligining yarmiga tenglangandagi farqi orqali hisoblanadi. Erkaklar uchun 5–8 sm, ayollar uchun 3–4 sm normal farq deb hisoblasa bo'ladi.

6. Gavda tuzilishining baquvvatligi gavda uzunligi, gavda og'irligi va ko'krak qafasining nafas chiqarishdagi o'lchamining yig'indisi farqi bilan ifodalanadi. Kattalarda farq 10 tani tashkil qilsa, gavda tuzilishi baquvvat, 10–20 tani tashkil qilsa –yaxshi, 21–25 – o'rtacha, 26–35 – nimjon, 35 dan yuqori bo'lsa, gavda tuzilishi juda nimjon hisoblanadi. Bunda, albatta, haqiqiy gavda og'irligi hisobga olinadi.

7. Mutanosiblik koeffitsiyenti (MK), foizda o'lchanadi:

$$MK = \frac{L1 - L2}{L2} \cdot 100\%;$$

L2

L1 – tik turgan holatda gavda uzunligi;

L2 – o'tirgan holatda gavda uzunligi (MK me'yori=87–92%).

8. Bir vaqtda o'tirib turish holatidagi funksional ko'rsatkichlar, shu-g'ullanuvchilarning asosiy tik turish holatida 3 daqiqa dam olib turishi. 4- daqiqada 15 soniya davomida 1 daqiqaga moslab, YQCH

hisoblashadi (dastlabki YQCH). Qo'llarni oldinga uzatib, tizzalarni yon tomonga ochib, gavdani vertikal holatda tutgan holatda, 40 soniya davomida 20 marta chuqur o'tirib turiladi. Darhol o'tirib turgandan so'ng, dastlabki 15 soniyada tomir urish chastotasi sanaladi va uning 1 daqiqasining hisobi chiqariladi. O'tirib turgandagi YQCH dastlabki holatdagi o'sish sonining farqi foizda aniqlanadi. Baholash: a'lo – 20 va undan kam, yaxshi – 21–40, qoniqarli – 41–65, yomon – 66–75, juda yomon – 76 va undan yuqori.

9. O'rta statik sinovni amalga oshirish. Shug'ullanuvchi 5 daqiqa davomida orqasi bilan yotgan holatda dam oladi, keyin shu holatda 1 daqiqa YQCHni hisoblaydi (dastlabki YQCH), shundan keyin shug'ullanuvchi turib, 1 daqiqa dam oladi va yana tik turgan holatda 1 daqiqa davomida tomir urishini hisoblaydi. Yotgan va tik turgan holat oraliqidagi tomir urish chastotasidagi farqini hisobga olish orqali, yurak-qon tomir tizimining gavda holatini o'zgarishidagi yuklamani ta'sirini baholash mumkin. Farq 0 dan 12 gacha zarba bo'lsa, yaxshi trenirovka (mashqlangan) qilgan hisoblanadi, 23 dan 18 zarbagacha – qoniqarli, 19–20 zarbagacha – qoniqarsiz, demak, trenirovka (mashqlantirish) qilmagan, 25 zarba farq qilsa, charchash va kasallik alomatlari borligi, bunday holda vrachga uch-rashish tavsiya qilinadi.

Funksional sinovlarni, yaxshisi, ertalab, yoki bo'lmasa, kunning bir xil vaqtida o'tkazish lozim.

10. Nafas olish va yurak-qon tomir tizimi holatini baholash uchun Shtange va Genche sinovlaridan foydalaniladi.

Shtange sinovi (nafas olishda nafasni tutib turish) bilan ifodalanadi. 5 daqiqa dam olgandan keyin o'tirgan holatda 2–3 marta chuqur nafas olish va chiqarish, keyinchalik, to'liq nafas olib, nafasni ushlab turish lozimligi orqali aniqlanadi. Nafas ushlab turishni boshlagandan to tugagunicha bo'lgan vaqt hisobga olinadi. Nafas olishda uni ushlab turish imkoniyati o'rtacha 60 soniya ko'rsatkichni tashkil qiladi.

Genche sinovi (nafas chiqarganda ushlab turish) bilan ifodalanib, Shtange sinovi kabi bajariladi, faqat bunda nafas chiqargandagina ushlab turiladi. Bu yerda nafas chiqarganda ushlab turish imkoniyati o'rtacha 30 soniya ko'rsatkichni tashkil qiladi.

Maxsus adabiyotlarda jismoniy madaniyat darslarida o'z-o'zini nazorat qilishning bir qancha metodlari keltirib o'tilgan. Shunday metodlardan biri Kervonin tomonidan taklif qilingan metoddir. Bu

metod yakka tar-tibda trenirovka (mashqlantirish), tomir urishini aniqlash metodi hisoblanadi. Kervonin metodi quyidagilardan tashkil topgan:

Dars boshlanishidan oldin, tinch holatda o'quvchilar o'z tomir urish-larini 10 soniya davomida aniqlaydilar. Bunda:

- 1) 220 sonidan har bir o'quvchi o'zining yillardagi yoshi;
- 2) olingan sondan o'zining tinch holatdagi tomir urish soni;
- 3) olingan sonni 0,6 ga ko'paytiradi va unga tinch holatdagi tomir urish kattaligini qo'shadi, bunda yakka tartibdagi trenirovka (mashqlanti-rish) tomir urish soni olinadi.

Masalan, agar o'quvchi 15 yoshda bo'lsa va tinch holatdagi tomir urishi 66 zarba daqiqasiga teng bo'lsa, bunda:

$YATT = (220 - 15 - 16) \cdot 0.6 + 66 = 149$ zarba/daqiqasiga teng bo'ladi.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, trenirovka (mash'qlantirish) jarayoni-da bunday tomir urishini saqlab turish qiyin. Shuning uchun maktab o'quvchisi mashqlantirish jarayonida tomir urishining yuqori va past sathi-ga qarab, yo'nalish olishi kerak bo'ladi.

Imkoni boricha, maksimal yuklamani olish uchun YATT kattaligiga qo'shamiz 12 ($149 + 12 = 161$). Bu yuqori daraja hisoblanadi. Bundan yuqori darajada yurak qisqarish chastotasini oshirish mumkin emas. Minimal yuk-lamani aniqlash uchun YATTdan olamiz 12 ($149 - 12 = 137$). Bunday tomir urishi past bo'lgan holatda, mashg'ulot samaradorligi bo'lmaydi.

Mashg'ulotlar o'tish jarayonida yurak qisqarish chastotasi daqiqasiga 137 dan 161 zarba bo'lgan chegara doirasida bo'lishi lozim.

2.2.7. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash

Maktab dasturi talablariga asosan, o'quvchilarining jismoniy holati va harakat sifatlarining yakka tartibdagi o'zgarishlarini aniqlash uchun asosiy (o'quv yili boshi va oxirida) va oraliq testlari o'tkaziladi.

Test o'tkazishning maqsadi:

- texnik va taktik tayyorgarlik sifati, talabga javob beradigan qobili-yatlarni namoyon qilish;
- alohida o'quvchilar va turli xil guruhlar o'quvchilarning tayyorgar-ligini taqqoslash, qiyoslash;
- o'quvchining qobiliyatlariga ko'ra, sport turlariga tanlab olish;

- mashg‘ulotlar uchun tanlangan vosita, metod va o‘qitish shakllari-ning ustunlik va kamchilik tomonlarini aniqlab olish;
- o‘quvchilarning o‘zlari uchun tayyorgarlik darajasini va zarur bo‘l-gan jismoniy mashqlar majmuasini rejalashtirishga o‘rgatish;
- o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirishga qiziqtirish.

Amaliyotchi talaba maktab jismoniy madaniyat o‘qituvchisi bilan hamkorlikda tekshiruv testlarini qachon va qaysi muddatda o‘tkazish, uni darsda amalga oshirish choralari va tez-tez o‘tkazib turish zaruriyatini aniqlab oladi. Test o‘tkazish muddatlari maktab dasturiga mos kelishi, aniqrog‘i, o‘quvchilarni, albatta, ikki marotaba testdan o‘tkazish ko‘zda tu-tilishi zarur. Birinchi testni sentabrning ikkinchi-uchinchi haftalarida o‘t-kazgan ma‘qul (o‘quv jarayoni to‘g‘ri yo‘lga tushib ketgandan so‘ng) va ikkinchisi – o‘quv yili tamom bo‘lishidan ikki hafta oldin o‘tkazilishi maq-sadga muvofiq (Kechroq o‘tkazish ta’til va imtihonlar bilan bog‘liq bo‘l-gan muammolarga olib kelishi mumkin).

O‘qituvchining yil davomidagi o‘zgarishlardan olgan bilimlari ke-yingi yilgi rejalarni tuzishda yordam berishi mumkin. Zaruratga qarab, testlarni qisqa nazoratga o‘xshagan holda, tez-tez o‘tkazib turish ham mumkin. Bunda o‘quvchining tezkor va kuch imkoniyatlarining rivojlanib borish darajasining o‘zgarishini aniqlash maqsadga muvofiq.

Dars davomida test o‘tkazishda, albatta, darsning mazmuniga bog‘-liqligi nazarda tutiladi. Agarda bolalarda tezlik imkoniyatlari darajasini aniqlash talab qilinsa, bunday holatda testning belgilangan jismoniy sifatni rivojlantirish vazifasini nazarda tutish zarur. Uni darsning ma’lum qismida rejalashtirish lozim.

Test o‘tkazish chastotasi muayyan jismoniy imkoniyatlarning rivojla-nish tempiga (tezligiga), yoshi, jinsiy belgilari va yakka o‘ziga xos xusu-siyatlarining rivolanishiga qarab aniqlanadi. Masalan, chidamlilik va kuch-ning rivojlanishining o‘sib borishiga erishish uchun, bir qancha oy munta-zam, tizimlilikda mashg‘ulot o‘tkazish kerak bo‘ladi. Shu vaqtning o‘zida, egiluvchanlik yoki alohida koordinatsion imkoniyatlarning rivojlanishini ishonchli o‘sishiga erishish uchun, 4 tadan – 12 tagacha trenirovka (mash-qplantirish) yoki mashg‘ulot o‘tkazish lozim. Ko‘pdan beri shug‘ullanib yurgan o‘quvchilarga nisbatan endi shug‘ullanishni boshlagan o‘quvchi-larda

test natijalari mazmunida sezilarli o'sib borishiga erishish oson kechadi.

Testlar qo'yilgan vazifalarga to'la javob berishi uchun belgilangan standartlarga amal qilishi lozim. Bular quyidagilar:

- test bajarish usuli;
- testni bajarish sharti;
- o'lchashning aniqligi;
- test o'tkazishning sutkalik (kundalik) vaqti;
- oldingi faoliyat tavsifi.

Test natijalariga ichki va tashqi omillar ta'sir qilishi mumkin. Bularni o'qituvchi yoki amaliyotchi talaba hisobga olishi lozim. Ular shamolning orqadan yoki qarama-qarshi tomondan esishi, iliq yoki sovuq ob-havo va boshqalar. Barcha jismoniy sifatlar test qilinadi, ularning rivojlanish dara-jasi jadval ko'rsatkichlari yordamida aniqlanadi.

Ularning mazmun va mohiyatini navbatdagi ilovalarda keltiramiz.

3-jadval

7–10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi

Jismoniy imkoniyatlar	Nazorat mashqlari	Yoshi	Jin-si	Darajasi		
				Past	O'rta	Yuqori
Tez-korlik	30 metr ga yugurish	7	O'	7,5 va yuqori	7,3–6,2	5,6 va past
			Q	7,6	7,5–6,4	5,8
		8	O'	7,1	7,0–6,0	5,4
			Q	7,3	7,2–6,2	5,6
		9	O'	6,8	6,7–5,7	5,1
			Q	7,0	6,9–6,0	5,3
		10	O'	6,6	6,5–5,6	5,1
			Q	6,6	6,5–5,6	5,2
Koor-dinatsi-yalilik	Mokisimon yugurish 3–10 m, s	7	O'	11,2 va yuqori	10,8–10,3	9,9 va past
			Q	11,7	11,3–10,6	10,2
		8	O'	10,4	10,0–9,5	9,1
			Q	11,2	10,7–10,1	9,7
		9	O'	10,2	9,9–9,3	8,8
			Q	10,8	10,3–9,7	9,3
		10	O'	9,9	9,5–9,9	8,6
			Q	10,4	10,0–9,5	9,1
Tez-kor-	Turgan joydan	7	O'	100 va past	115–135	155 va
			Q	85	110–130	yuqori

kuch	uzunlikka sakrash, sm	8	O'	110	125-145	150
			Q	90	125-140	165
		9	O'	120	130-150	155
			Q	110	135-150	175
		10	O'	130	140-60	160
			Q	120	140-155	185
Chi-damli-lik	6-daqiqa yugurish	7	O'	700 va kichik	750-900	1100 va
			Q	500	600-800	yuqori
		8	O'	750	800-950	900
			Q	550	650-850	1150
		9	O'	800	850-1000	950
			Q	600	700-900	1200
		10	O'	850	900-1050	1000
			Q	650	750-950	1250
Egiluv- chanlik	O'tirgan hol- da oldinga engashish, sm	7	O'	1 va past	3-5	9 va yuqori
			Q	2	6-8	12,5
		8	O'	1	3-5	7,5
			Q	2	5-8	11,5
		9	O'	1	3-5	7,5
			Q	2	6-9	13,0
		10	O'	2	4-6	8,5
			Q	3	7-10	14,0
Kuchli- lik	Baland tur- nikdan osilib tortilish(o'g'il bolalar), past turnikdan yot- gan holatda osilib tortilish (qizlar),marta	7	O'	1 va past	2-3	4 va yuqori
			Q	2	4-8	12
		8	O'	1	2-3	4
			Q	3	6-10	14
		9	O'	1	3-4	5
			Q	3	7-11	16
		10	O'	1	3-4	5
			Q	4	8-13	18

4-jadval

11-15 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi

Jismoniy imkoniyat- lar	Nazorat mashqlari	Yo- shi	Jin- si	Darajasi		
				Past		Yuqori
Tezkorlik	30 metrga yugurish	11	O'	6,3 va yuqori	6,1-5,5	5,0 va
			Q	6,4	6,3-5,7	past
		12	O'	6,0	5,8-5,4	5,1
			Q	6,2	6,0-6,4	4,9
		13	O'	5,9	5,6-5,2	5,0

		14	Q O'	6,3 5,8	6,2–5,5 5,5–5,1	4,8 5,0
		15	Q O'	6,1 5,5	5,9–5,4 5,3–4,9	4,7 4,9
			Q	6,0	5,8–5,3	4,5 4,9
Koordinatsiyalilik	Mokisimon yugurish 3-10 m, s	11	O'	9,7 va yuqori	9,3–8,8	8,5 va
			Q	10,1	9,7–9,3	past
		12	O'	9,3	9,0–8,6	8,9
			Q	10,0	9,6–9,1	8,3
		13	O'	9,3	9,0–8,6	8,8
			Q	10,0	9,5–9,0	8,3
		14	O'	9,3	8,7–8,3	8,7
			Q	9,9	9,4–9,0	8,0
		15	O'	8,6	8,4–8,0	8,6
			Q	9,7	9,3–8,8	7,7 8,5
Tezkor-kuch	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	11	O'	140 va past	160–180	195 va
			Q	130	150–175	past
		12	O'	145	165–180	185
			Q	135	155–175	200
		13	O'	150	170–190	190
			Q	140	160–180	205
		14	O'	160	180–195	200
			Q	145	160–180	210
		15	O'	175	190–205	200
			Q	155	165–185	220 205
Chidamlilik	6-daqiqa yugurish	11	O'	900 va kichik	1000–1100	1300 va
			Q	700	850–1000	yuqori
		12	O'	950	1100–1200	1100
			Q	750	900–1050	1350
		13	O'	1000	1150–1250	1150
			Q	800	950–1100	1400
		14	O'	1050	1200–1300	1200
			Q	850	1000–1150	1450
		15	O'	1100	1250–1350	1250
			Q	900	1050–1200	1500 1300
Egiluvchanlik	O'tirgan holatda oldinga engashish,	11	O'	2 va past	6–8	10 va
			Q	4	8–10	yuqori
		12	O'	2	6–8	15
			Q	5	9–11	10

	sm	13	O' Q	2 6	5-7 10-12	16 9
		14	O' Q	3 7	7-9 12-14	18 11
		15	O' Q	4 7	8-10 12-14	20 12
						20
Kuchlilik	Baland turnikdan osilib tortilish(o'g'il bolalar), past turnikdan yotgan holatda osilib tortilish (qizlar), marta	11	O' Q	1 va past 4	4-5 10-14	6 va yuqori
		12	O' Q	1 4	4-6 11-15	19 7
		13	O' Q	1 5	5-6 12-15	20 8
		14	O' Q	2 5	6-7 13-15	19 9
		15	O' Q	3 5	7-8 12-13	17 10
						16

5-jadval

16-17 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi

Jismoniy imkoniyatlar	Nazorat mashqlari	Yoshi	Jinsi	Darajasi		
				Past	O'rta	Yuqori
Tezkorlik	30 metrga yugurish	16	O'	5,2 va yuqori	5,1-4,8	4,4 va past
			Q	6,1	5,9-5,3	
		17	O'	5,1	5,0-4,7	4,8
			Q	6,1	5,9-5,3	
Koordinatsiyalilik	Mokisimon yugurish 3-10 m, s	16	O'	8,2 va yuqori	8,0-7,6	7,3 va past
			Q	9,7	9,3-8,7	
		17	O'	8,1	7,9-7,5	8,4
			Q	7,2	9,6-8,7	
Tezkor-kuch	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	16	O'	180 va past	195-210	230 va yuqori
			Q	160	170-190	
		17	O'	190	205-220	210
			Q	160	170-190	
Chidamlilik	6-daqiqa yugurish	16	O'	1100 va past	1300-1400	1500
			Q	900	1050-1200	
		17	O'	1100	1300-400	yuqori
			Q	900	1050-1200	

						1500 1300
Egiluv- chanlik	O'tirgan holatda ol- dinga enga- shish, sm	16	O*	5 va past	9-12	15 va
		17	Q	7 va past	12-14	yuqori
			O*	5 va past	9-12	20 va
			Q	7 va past	12-14	yuqori
						15 va
						yuqori
						20 va
						yuqori
Kuchlilik	Baland tur- nikdan osi- lib tortilish (o'g'il bo- lalar), past turnikdan yotgan ho- latda osilib tortilish (qizlar), marta	16	O*	4 va past	8-9	11 va
		17	Q	6	13-15	yuqori
			O*	5	9-10	18
			Q	6	13-15	12
						18

Jismoniy tayyorlanganlikni aniqlash test metodikasi

Birinchi test. Yuqori startdan 30 m.ga yugurish. Yugurishda ikki ki-shidan kam ishtirokchi bo'lmazligi kerak. "Startga!" buyrug'idan keyin ishtirokchilar start chizig'iga kelib, dastlabki holatni egallashlari lozim. "Diqqat!" buyrug'i bilan start holatini egallashadi va "Yugur!" buyrug'i bilan o'z yo'lakchasi bo'ylab, marra chizig'i tomon yugurishadi. Vaqt 0.1 soniya o'lchovida aniqlanadi.

Ikkinchi test. 3x10 m.ga mokisimon yugurish. Yugurishda bir yoki ikki kishi ishtirok qilishi mumkin. Yugurish boshlanishidan oldin, start chizig'iga har bir ishtirokchiga ikkita kubik qo'yiladi. "Startga!" buyrug'i bilan ishtirokchilar start chizig'iga turishadi. "Diqqat!" buyrug'iga asosan, har bir ishtirokchi engashib, bittadan kubikni qo'lga oladi. "Yugur!" buyrug'i bilan marra chizig'i tomon yugurib borib, kubikni marra chizig'iga qo'yib, to'xtamasdan, ikkinchi kubikni olish uchun yana qaytib kelishadi va uni ham oldingi kubik yoniga olib borib qo'yishadi. Kubiklarni otib yu-borish mumkin emas. Vaqt 0.1 soniya o'lchov birligida qayd qilinadi.

Uchinchi test. Turgan joyda uzunlikka sakrash. Maydonchada uzun chiziq chiziladi va unga perpendikular ravishda santimetr belgilangan tasma yotqiziladi. Ishtirokchilar chiziq oldiga kelib, uni bosmasdan, keyinchalik, qo'llarni orqaga tortib, oyoqlarni tizzalardan bukib, ikkala oyoq bilan deysinib, qo'llari yordamida birdaniga oldinga siltanib, tasma bo'ylab uzunlikka sakrashadi. Masofa uzun chiziq yuzasidan orqada turgan oyoqning orqa tovonidan o'lchanadi. Uchta imkoniyat beriladi, eng yaxshisi hi-sobga olinadi.

To'rtinchi test. Olti daqiqali yugurish. Yugurishni sport zalida (yu-gurish yo'lakchasida), shuningdek, stadionda (aylana bo'ylab) o'tkazish mumkin. Yugurishda, bir vaqtning o'zida, 6–8 ishtirokchi qatnashadi, yana shuncha ishtirokchi aylanalarning soni va bosib o'tilgan masofa uzunligini o'lchash uchun o'qituvchi tomonidan tayinlanadi. Masofani aniq o'lchash uchun har 10 metrdan belgi qo'yish maqsadga muvofiqdir. 6 daqiqa ta-mom bo'lgandan keyin, yuguruvchilar to'xtagach, ularning bosib o'tgan masofalari aniqlanadi (metr hajmida).

Beshinchi test. Polda o'tirgan holatda oldinga engashish. Polda bo'r bilan A chizig'i chiziladi, uning o'rtasidan har bir santimetrdan belgilangan perpendikular chiziq chiziladi. O'quvchi oyoqlarining tovonlarini A chiziqqa tegizgan holatda o'tiradi. Tovuqlar oralig'i 20–30 sm, oyoq kafti vertikal holatda. Sherigi test topshiruvchining tizzalari harakatiga diqqatini qaratadi. Oldiniga uch marotaba engashib bajarib ko'rish uchun imkon beriladi, to'rtinchisi hisobga olinadi. Engashgan paytdagi birga tutgan qo'llarning barmoq uchlari tegizgan belgilangan soniga qarab, natija aniqlanadi.

Oltinchi test. Tortilish. O'g'il bolalar baland turnikdan qo'llarini yu-qoridan tutib osilib turgan holatda tortilishadi, qizlar yotgan holatda osma turnikdan tortilishadi (80 sm. gacha). "Mashqni bajar!" buyrug'idan keyin iyak sathigacha tortilishadi va qo'llarni to'g'ri holatigacha gavdani tutishadi. Mashqni ravon, siltanmasdan bajarish lozim. Gavdani bukish va oyoqlarni tizzadan bukish holatlari hisoblanmaydi. Har bir to'g'ri bajarish hi-sobga olinadi. Qizlar oyoqlarini poldan uzmasdan bajarishadi.

2.2.8. O'qituvchi va o'quvchilarning darsdagi faoliyatleri

O'qituvchining dars (yoki mashqlantirish) faoliyatini tavsiflash va uning xulq-atvorini baholash, odatda, quyidagi talablar orqali aniqlanadi:

– o‘qituvchi tomonidan dars mashg‘ulotlarida berilgan maqsad va vazifalar tavsifi orqali;

– mustaqil faoliyat orqali darsni barcha jarayonlar bilan aloqadorligini ta’minlash bilan;

– dars davomida ko‘rgazmalilik bilan foydalanish darajasi orqali. Pe-dagog tomonidan ko‘rsatilayotgan mashqning o‘quvchilar tomonidan to‘g‘ri va o‘zlashtira olishi, vaqtni aniq tanlab namoyish qila bilishi;

– jismoniy harakatlarni ko‘rsatishda me’yorga rioya qilishi, o‘quv-chilar tomonidan mashqlarni o‘zlashtirish qobiliyatlarini hisobga olib ish ko‘rishi, ko‘rsatganlarni ko‘r-ko‘rona taqlid qilishning oldini olishi;

– bir qancha tanishlaridan, qiziqarli va maroqlilariga, yengil va osoni-dan yangilariga, murakkabga, qiyinga, kam ta’sirchan va charchatadiganiga puxta o‘ylangan o‘tishlarni ta’minlab bilish;

– jiddiy ishdan diqqatni chetga tortadigan elementlarni kiritish, tinch-lantirish, vaqtincha dam olish, nafas olish va yurak-qon tomir tizimini bir ma’romga keltirish kabi bilimlari orqali;

– o‘quv vazifa va yuklamalarni tanlashda o‘g‘il va qiz bolalar o‘rtasidagi yoshiga xos, jinsiga mos bo‘lgan farqlarni hisobga olishi, shuningdek, ta’lim-tarbiya, metodik usullarni tanlab ola bilishi, ta’lim jarayonini tashkil qilish va baholab bilish darajasi orqali;

– o‘quvchilarning yakka tartibdagi o‘ziga xos xususiyatlarini ko‘rsatishlarida yordamlashish, ularning ijodiy tashabbuslari, xatti-harakatlaridagi kamchiliklarini to‘g‘irlagan holda qo‘llab-quvvatlash orqali;

– o‘quvchilar mustaqil holatda o‘z qobiliyatlarini ko‘rsatishda o‘qituvchi boshqaruv rolini saqlab qolishi, o‘z-o‘zini boshqarish istagini oshi-rish, o‘zini-o‘zi baholashni yo‘lga qo‘yish, o‘quvchilarning mustaqil faoli-yatini to‘g‘ri baholash orqali;

– o‘qituvchining nutq va harakat faoliyatiga tayyorgarligi, muloqot qilganda, nutq lo‘nda va qisqa, buyruqlar to‘g‘ri va aniq, ta’riflar tushunarli, talab, qoida, terminlar, suhbat, hikoyalar mantiqiy va ifodali bo‘lishi, ovozida nutq ohangini o‘zgartira bilishi orqali;

– ko‘rsatib berilgan mashqlarni bajarishda himoya qilish usullarini tayyorlab bilish, ust kiyimi va poyabzal, mashg‘ulot o‘tkazish mazmuni va sharoitlariga, estetik (nafosat) va gigiyenik talablariga mos kelishi orqali.

Imo-ishoralardan foydalana bilish malakasi ham o'qituvchi faoliyatini tavsiflashda katta ahamiyat kasb etadi.

O'quvchilar faoliyati baholanganda esa quyidagilar aniqlanadi:

- aniq maqsad va vazifalarni o'quvchilar tushuna bilishi;
- o'quvchilar tomonidan berilgan savollarning o'ziga xosligi, fikrlash doirasining kengligi, taqdim qilingan o'quv materiallariga ongli ravishda yondashish va bajarishga bo'lgan irodasi;
- shug'ullanuvchilarning ish sifati va samaradorligi uchun shaxsiy javobgarlik darajasi;
- o'quvchilarning faoliyat turlariga izlanuvchanligi va tanishishga intilishlari, muammoli vaziyatlarda qatnashishlari, bilim, malaka, ko'nikmalarni egallash, o'z-o'zini nazorat qilish, baholashlarni amalga oshirishlari kabilar.

2.2.9. Dars materialini o'zlashtirish ko'rsatkichlari va natijalari bo'yicha xulosa chiqarish

O'quvchilar tomonidan dars materialining o'zlashtirilishini aniqlash uchun amaliyotchi o'zlashtirishni baholashning bir qancha mezonini bilishi (son va sifat ko'rsatkichlari), bundan tashqari, harakat malaka va ko'nikmalarni, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va jismoniy tarbiya, ommaviy sog'lomlashtirish faoliyatini amalga oshirish usullarini bilishini nazorat qilish metodlarini egallagan bo'lishi lozim.

Darsni yakunlashda quyidagilarni hisobga olish kerak:

- darsning ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtiruvchi qiymatini;
- o'qituvchining asosiy ijobiy-metodik tomonlarini;
- o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan asosiy kamchiliklarni;
- darsni besh balli tizimda baholashni va h. k.

Jismoniy madaniyat dars yakunlari yuzasidan o'quv yili oxirida bar-cha o'quvchilar baholanishi shart. Jismoniy madaniyat bo'yicha baholash mezonini son va sifat ko'rsatkichlari asosida hisoblanadi.

O'zlashtirishning sifat ko'rsatkichlari – dastur materiallarini egallab olish darajasi: bilimlar, harakat, malaka va ko'nikmalar, sport ommaviy sog'lomlashtiruvchi faoliyatini amalga oshirish usullaridan iborat.

O'zlashtirishning son ko'rsatkichlari – har bir o'quvchining ma'lum bir vaqt mobaynida jismoniy tayyorgarlik darajasining o'zgarish sur'ati bilan bog'liq.

O'zlashtirish o'quv dasturining navbatdagi bo'limlari bilan baholanadi: bilim, harakat, malaka, ko'nikmalari, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya ommaviy sog'lomlashtirish faoliyati usullarini amalga oshirish malakasiga ega bo'lishi kabilardan iborat.

Jismoniy madaniyat fanidan o'quvchilar bilimini baholashda ular-ning terangligi, puxtaligi, asoliligi, shuningdek, mashg'ulotlarda jismoniy mashqlar va aniq hollarda va ulardan foydalana bilish malakasiga ahami-yat berish lozim:

“5” baho – o'quvchilarning material mazmunini chuqur tushunib yet-ganligi, uni mantiqiy ravishda bayon qila bilishi va faoliyatida qo'llay bili-shini namoyon qilgan javobiga;

“4” baho – o'quvchilar javobida kichik kamchiliklar, ahamiyatsiz xa-tolar bo'lsa;

“3” baho – o'quvchilar javobida mantiqiy davomiylilik bo'lmasa, ma-terialni egallab olishda muammolar mavjud bo'lsa, dallillar yetarli bo'lma-ganda, bilimidan amaliyotda foydalana olmasa;

“2” baho – materialni, umuman, tusunmasa va bilmasa qo'yiladi.

Bilim darajasini sinab ko'rish uchun bir qancha metoddan foydalani-ladi (so'rov, dasturlashtirilgan namoyishlar kabilar shular jumlasiga kira-di).

“5” – harakat faoliyati to'g'ri, aniq, tegishli sur'atda, yengil va puxta bajarilsa; o'quvchilar o'qituvchining topshirig'ini noqulay sharoitda ham qo'llay bilsalar;

“4” – harakat faoliyati to'g'ri bajarilsa, lekin yetarli darajada yengil va puxta bo'lmasa, ba'zi harakatlarning erkin emasligi kuzatilsa;

“3” – harakat faoliyati, asosan, to'g'ri bajarilsa, ammo bitta qo'pol yoki bir qancha kichik xatoga yo'l qo'yilsa, ishonarsizlik va zo'rma-zo'r bajarishga olib kelsa;

“2” – harakat faoliyati noto'g'ri, qo'pol, xato bajarilsa, ishonarsiz, noaniq bajarsa.

Harakat faoliyatining texnikasini baholash metodlariga yuqoridagilar-dan tashqari, kuzatuv, mashq, kombinatsiyali metodlar ham kiradi:

“5” baho – o‘quvchilar harakat imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan to‘liq va turli xil mashq majmualarini namoyish qilishsa; o‘quvchilar mashg‘ulot o‘tkazish joyini mustaqil tarzda tashkil qila olsa; jihoz-larni tanlab, vazifalarni bajarishni nazorat qila olsa va ularni baholay olsa;

“4” baho – mustaqil jismoniy tarbiya, ommaviy sog‘lomlashtirish fa-oliyatida biroz kamchiliklar yoki noaniqliklar bo‘lsa;

“3” baho – o‘quvchilar mashqlarni tanlashda va namoyish qilishda qo‘pol xatolarga yo‘l qo‘ysalar; jihozlarni tanlashda qiyinchilikka uch-rashsalar, shuningdek, mashg‘uloning borishi va yakunini nazorat qilishda qiynalsa qo‘yiladi.

Jismoniy tarbiya, ommaviy sog‘lomlashtirish faoliyatini amalga oshi-rish malakasi kuzatuv, so‘rovnoma, darsning turli qismlarida individual (yakka) va frontal (qatorma-qator) amaliy bajarish metodlari asosida baho-lanadi.

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini to‘g‘ri va aniq ba-holash uchun o‘qituvchi ikkita ko‘rsatkichni hisobga olishi lozim. Birinchi ko‘rsatkich–tayyorgarlikning boshlang‘ich darajasi bilan jismoniy madani-yatning majmuaviy dasturi mos kelishi; ikkinchi ko‘rsatkich – ma‘lum bir davr ichida o‘quvchi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida o‘zgarishga erishish.

O‘quvchilarning alohida jismoniy sifatlarining rivojlanishidagi o‘zga-rishni baholashda o‘qituvchi ular harakat imkoniyatlarining o‘ziga xos to-monlarini, ma‘lum bir yoshi davrida jismoniy, ruhiy o‘zgarish sur‘atini, dastlabki erishgan natijalarini inobatga olishi lozim.

Salomatligi holatiga asosan, tibbiy tayyorlov guruhi tarkibiga kiritil-gan o‘quvchilar sog‘ligining holatiga binoan to‘g‘ri kelmaydigan harakat faoliyat turlarini hisobga olgan holda, umumiy asosda baholanadilar.

Maxsus tibbiy guruh tarkibiga kiritilgan o‘quvchilar “Bilim asoslari” bo‘limini egallab olganda, shuningdek, jismoniy tarbiya, ommaviy sog‘-lomlashtirish faoliyati malakasini egallasa va ularning imkoniyatlariga to‘g‘ri keladigan harakat faoliyatlarini bajara olsalar baholanadilar.

Darsni tahlil qilishda ta‘lim-tarbiya, ommaviy sog‘lomlashtirish va korreksion (tuzatish) vazifalarni yechish darajasi orqali baholanadi. Dars-ning ijobiy tomonlari, qo‘yilgan xatolar va o‘qituvchi ishining

nuqsonlari, kamchiliklarining kelib chiqish sabablari va ularning oldini olish yo'llari orqali dars samaradorligini oshirish tavsiyalari belgilanadi. Dars samaradorligiga, asosan, tabaqalashtirilgan baho qo'yiladi.

Xulosa qilib aytganda, o'tkazilgan har bir dars samaradorligi ularning son ko'rsatgichi hisoblanadi.

III BOB. PEDAGOGIK AMALIYOT DAVOMIDA TALABALAR-NING DARS DAN TASHQARI ISHLARINI TASHKIL QILISH

3.1. Tarbiyaviy tadbirlarni tashkil qilish. Ommaviy sport tadbirlari

Pedagogik amaliyot davrida tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish va o't-kazishda bir qator vazifalar yechiladi. Ular quyidagilar:

- sinfdagi alohida o'quvchilar bilan darsdan tashqari tarbiyaviy ish-larni tashkil qilish va olib borish malakasini egallash;
- turli tipdagi maktablarda olib boriladigan darsdan tashqari tarbiya-viy ishlarning asosiy shakllarini o'zlashtirish;
- o'quvchilarning yoshi va individual (shaxsiy) xususiyatlarini o'rga-nishning metod va usullarini o'zlashtirish.

Amaliyotchi talabalar o'quvchilar bilan mustaqil ravishda tarbiyaviy ishlar turlarini rejalashtirishadi va tashkil qiladilar. Turli suhbatlar, sinf so-atlari, bellashuvlar, topishmoqlar, sayohatlar, bunyodkor otryadlari, bilim-larni oshirish o'yinlari, sport-sog'lomlashtirish tadbirlari, sport burchakla-rini bezatish, salomatlik burchagini tashkil etish, kuni uzaytirilgan guruh-larda faol ravishda dam olishni tashkil qilish shular jumlasidandir.

Tarbiyaviy ishlar, asosan, jismoniy madaniyat o'qituvchisi tomoni-dan o'quv yili boshida tuzilgan sport-sog'lomlashtirish tadbirlari rejasiga mos ravishda o'tkaziladi yoki maktab miqyosidagi bayramlar, muhim aha-miyatga ega bo'lgan sanalarga bag'ishlangan tadbirlar o'kaziladigan bo'l-sa, bunday hollarda maktab tarbiyaviy ishlari rejasi asosida ish olib borila-di. Amaliyotchi talaba, shuningdek, biriktirilgan sinf rahbari ish rejasida belgilangan darsdan tashqari, tarbiyaviy ishlarga ham jalb qilinishi mum-kin.

Tarbiyaviy ishlarni olib borishda bir qancha jihatlarni e'tiborga olish lozim. Ular quyidagilar:

- tadbirning o'tkazilish vaqti va joyi to'g'risida oldindan tegishli e'lonni rasmiylashtirish;
- tanlangan mavzu o'quvchilar yoshiga qarab, mos va qiziqarli bo'-lishi kerak;
- amaliyotchi talaba o'tkazilayotgan tadbirning maqsadini his qila bi-lishi lozim;

- amaliyotchi talaba tadbirga o‘quvchilarning o‘zlarini jalb qilgan holda, oldindan tayyorgarlik ishlarini olib borishi kerak;
- tadbirni bevosita o‘tkazish qonun-qoidalariga e‘tiborni qaratish;

– o‘tkazilgan tadbirni yakunlash.

Amaliyotchi talaba tarbiyaviy tadbirlarni ongli ravishda tahlil qila bi-lishi lozim. Chunki u, keyinchalik, yo‘l qo‘yilgan kamchiliklardan kelib chiqqan holda, shu tadbir asosida, boshqa rejalashtirilgan tadbirlarda yuqo-ri natijalarga erishishi mumkin.

Tarbiyaviy ishlarni tahlil qilishda quyidagi jihatlariga e‘tibor qaratish lozim:

1. Tarbiyaviy tadbirlarning vaqti, o‘tkaziladigan joyi, qatnashchilar soni, kim tomonidan o‘tkazilganligi (f. i. o. i).

2. Mavzu.

3. Tadbirning maqsad va vazifalari.

4. Tadbirni tashkil qilish va o‘tkazish, tayyorgarlik jarayonida o‘quv-chilarning ishtiroki. Uslubiy adabiyotlardan foydalanganlik (mazmun-mo-hiyati).

5. Tadbir ssenariysi sahnalashtirilganligi. Tadbirning qisqacha maz-muni. Oddiy va ko‘rgazmaliliklar turi.

6. O‘quvchilarning mustaqil ravishda ongli faolligini oshiruvchi me-todlarning tanlab olinganligi.

7. Tadbirlarga o‘quvchilarnng qiziqishini oshirish.

8. Xulosalar. Pedagogik taassurot; tadbirni tayyorlashda va o‘tka-zishdagi yutuq va kamchiliklar (Intizom buzilishi bo‘ldimi hamda ularning oldini olish choralari ko‘rildimi?).

9. Tavsiyalar va istaklar. Tadbirning o‘tkazilishiga baho berish.

Maktab jismoniy tarbiya tizimida darsdan tashqari tadbirlar: suhbat-lar, tortishuvlar, munozaralar, seminarlar, ilmiy anjumanlar, turli darajada-gi jismoniy madaniyat fani bo‘yicha o‘tkaziladigan olimpiadalar kabi tur-dagi tadbirlar tashkil qilinadi.

Jismoniy madaniyat fani bo'yicha darsdan tashqari ishlar shakllari

Tarbiyaviy ishlar	Sport tadbirlari
Anjumanlar: sportning muhim mu-ammolari; olimpiada bilimdonlari; bebaho sog'lik. Ma'ruzalar: intilishda yashash; yozgi ta'tilda faol dam olish; sport to'g'risida xotiralar. Suhbatlar: katta sport yo'liga birin-chi qadamlar; vrach maslahatlari; katta sportning zarari va foydasi. Munozaralar: sport nafosat go'zal-ligi – nazariya va voqelik; o'z im-koniyatingni qo'ldan berma; sport va tadbirkorlik; erkak va ayollar sporti turlari. Bellashuvlar: dzyudochilar kiyim-lari; sport meridiani; mashqlar alif-bosi; o'quvchilar tergov olib bora-di. Fotoko'rgazma: viloyatning eng yaxshi sportchilari; sportdagi qiziq voqealar; sport ko'rgazmasi. Qiziqarli uchrashuvlar klubi: mash-hur sportchilar bilan; sport faxriy-lari bilan; sportchi oilasi bilan; olimpiadachilar bizning oramizda; sport uchrashuvlari; sport bayram-lari; sport kunlari; sport shoulari; milliy harakatli o'yinlar; quvnoq startlar; quvnoq estafetalar. Rasm chizish konkurs-lari: sportni chizamiz; olimpia halqalari.	Yengil atletika. Estafeta, quvnoq startlar, kross, sinflar o'rtasida maktab birinchiligi, ommaviy kross. Sport o'yinlari. Sinflar o'rtasida voleybol, gandbol va basketbol bo'yicha maktab birinchiligi mu-sobaqalari; futbol bo'yicha o'g'il bolalar va qizlar o'rtasida turnir, futbol bo'yicha musobaqalar, millionlar o'yini – futbol turniri. Shashka va shaxmat: oltin ferz turniri, yosh shaxmatchilar klubi turniri. Kurash: “Kurash – bizning faxri-miz” turniri; kurash bo'yicha o'g'il va qiz bolalar o'rtasida maktab birinchiligi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan ma'lumotlar amaliyotchi talabalarning tarbiyaviy ishlarini rejalashtirishlarda, ularni tashkil qilishga yordam bera-di deb umid qilamiz. E'tiboringizni alohida noan'anaviy va o'ziga yana-da yaqinroq jalb qiladigan tarbiyaviy ish shakllariga qaratishingizni tavsiya qilamiz.

Tarbiyaviy ishlarni o'tkazish metodikasi pedagogika bo'yicha adabi-yotlarda keng va chuqur mazmunda yoritib berilgan. Bizlar faqatgina tar-biyaviy tadbirlarni tayyorlashda va o'tkazishda amaliyotchi talaba bilishi zarur bo'lgan tomonlarinigina eslatib o'tamiz.

Suhbat. Suhbatni hodisa va voqealarni ma'lum qilish, kinofilmlar-dan parchalar namoyish etishdan boshlash mumkin. Suhbatni muvaffaqi-yatli o'tkazilishining sabablari:

- suhbatning mavzusini to'g'ri tanlash hamda o'tkazishdan maqsadni aniqlash;
- kerakli axborotni yig'ish, suhbat bayonnomasini yozish;
- ko'rgazmali qurollarni tanlash (foydalanish jarayonini ifodalash), asosiy va yordamchi savollarni shakllantirish;
- suhbatni tashkil qilish va o'tkazish;
- suhbat o'tkazishni ommalashtirish va xulosalash;
- suhbatning yakuniy hisobotini o'tkazish.

Suhbat o'tkazish jarayonida savollarni to'g'ri va aniq shakllantirishga alohida e'tiborni qaratish lozim. Savollar maktab o'quvchisining rivojla-nish darajasiga mos va ma'no jihatidan bir-birini bog'lovchi bo'lishi kerak. O'qituvchi uchun eng muhumi – savol-javob texnikasiga ega bo'lish. Suh-batning muvaffaqiyatli o'tishi sinf jamoasi bilan o'zaro bog'liqdir. Suhbat-da barcha o'quvchilarning faol qatnashuviga, ularning o'z fikr va muloha-zalari bilan ishtirok etishiga alohida e'tibor qaratish lozim. To'g'ri berilgan javob va mulohazalar ma'qullanadi, xatolari muhokama qilinib, aniqliklar kiritiladi.

Ma'ruza. Ma'ruza beriladigan axborotning ko'pligi bilan ajralib tu-radi. Shuning uchun ham bu tadbirni yuqori sinflarda o'tkazish tavsiya qi-linadi. Ma'ruzalar muvaffaqiyatining garovi quyidagilardan iborat:

- ma'ruzani rejasining mavjudligi;
- ma'ruza mavzusining rasmiy e'lon qilinganligi;

- ma’ruzaning barcha qismlarining mazmunan ketma-ketlikda bayon qilinishi;

- ma’ruzaning har bir qismining bayonidan keyin qisqacha xulosa ya-sash;

- ma’ruzaning bir qismidan keyingi qismiga o’tishda bir-biri bilan mazmuniy bog’liqlikning ta’minlanganligi;

- mavzuning his-hayajon bilan, turli xil qiziqarli misollar keltirib, ba-yon qilinishi;

- ma’ruza davomida auditoriya bilan o’zaro aloqa o’rnatish, o’quv-chilarning fikrlash faoliyatini epchillik bilan boshqarib borish;

- har bir fikr-mulohazaning ravon va aniq tempda bayon qilinishi;

- ko’rgazmali va texnik vositalardan o’rinli foydalanish;

- ma’ruzaning yakuniy qismida nazorat savol-javoblar qilish va test savollari kabilardan foydalanish.

Munozaralar. Munozaralar, asosan, o’quvchilarda qiziqishni uyg’o-tishi bilan ahamiyatlidir. Munozaralarda muvaffaqiyatga erishish uchun quyidagilarga e’tibor qaratish lozim:

- munozara qilinadigan mavzularga o’qituvchi va o’quvchilarning dastlabki tayyorgarlik ko’rishlari;

- bildirilgan fikrlarning aniq, ravon va qisqaligiga e’tibor berish;

- boshqalarning fikrlarini tinglash va dalillar bilan javob bera bilish;

- o’z his-hayajonlarini nazorat qila bilish;

- anglab yetilgan savollarga noto’g’ri javob berishga yo’l qo’ymas-lik;

- munozralarni tahlil asosida yakunlash.

Seminar. Seminar mashg’uloti o’qituvchi tomonidan berilgan mavzu yuzasidan dastlabki tayyorgarlik ko’rishni, o’quvchilar tomonidan esa mustaqil ravishda tayyorgarlik va o’rganishni talab qiladi. O’qituvchi ol-dindan muhokama qilinadigan savollarni hamda tavsiya etiladigan tegishli adabiyotlar bo’yicha tayyorgarlik ko’rilishini oldindan e’lon qiladi. Odat-da, seminar mashg’ulotlariga 4–5 ta savol kiritilgan bo’lib, qay usulda o’t-kazilishidan qat’iy nazar, bir qator turlarga bo’linadi: seminar-suhbat, refe-rat tayyorlash va ma’ruzani (va’zni) tinglab, muhokama amalga oshirila-digan seminar, seminar-munozara, seminarning aralash shakllari kabilar.

Anjuman. Anjumanga tayyorgarlik mavzuni aniqlab olish, uni to'la-ligicha yoritib beradigan savollarni tanlab olishdan boshlanadi. Amaliyot-da, odatda, tematik, yakunlovchi va obzor anjumanlaridan foydalaniladi. Anjumanda muammoli savollarni erkin holda muhokama qilish talab etiladi. Anjumanlar mazmuniga ko'ra, seminarlarga yaqinroq, ammo mavzu va va'zlariga talab yuqori darajada bo'ladi. Ma'ruzachilarning chiqishlariga ijodiy va ilmiy tomondan yondashish talab qilinadi. O'qituvchi anjumanda so'zga chiquvchi o'quvchilarning tayyorgarligiga rahbarlik qiladi. Ma'ruza materiallarini tanlashda aniq misollar va faktlarni yig'ish, ma'ruzaning tuzilishini aniqlash, ko'rgazmali materiallarni rasmiylashtirish kabi ishlarda o'quvchilarga yaqindan yordam beradi.

Sport bayramlari. Sport bayramlari, asosan, o'quv yili boshlanishi va yakuniga bag'ishlab o'tkaziladi. Ko'pchilik maktablarda sport bayram-lari umummaktab tarbiyaviy ishlari tadbirlar rejasiga kiritilgan bo'lib, ular biron-bir sanaga bag'ishlab o'tkaziladi.

Sport bayramlarining dasturlarida inobatga olinishi zarur bo'lgan jih-atlar quyidagilar:

- bayramlarning tantanali ochilishi, ishtirokchilar namoyishi;
- yuqori tayyorgarlik darajasiga ega sportchilarning namunali chiqishlari;
- ommaviy sport musobaqalari;
- qiziqarli sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, tanlovlar, namoyishlar, raqslar;
- bayramning tantanali yopilishi, g'olib va sovrindorlarni taqdimlash.

Sport bayramlarini tayyorlash va o'tkazish uchun tashkiliy qo'mita tuziladi va uning faoliyati asosida bayram o'tkaziladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining asosiy vazifasi maktab doirasi-da tizimli ravishda sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish bilan bog'liqdir.

3.2. Ta'lim muassasalarida sport musobaqalarini tashkil qilish

Sinfdan tashqari ommaviy sport va sport-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishda sport musobaqalari asosiy o'rin egallaydi.

Maktab jismoniy tarbiya tizimida quyidagi sport musobaqalari o'tkaziladi:

- yakka sinf o'quvchilari ishtirokida;
- guruhlar o'rtasida;
- yonma-yon sinflar o'rtasida;
- barcha sinflar o'rtasida.

Bundan tashqari, musobaqalar yakka tartibda shaxsiy, jamoaviy, jamoaviy birinchilik uchun, maktab va to'garak birinchiliklari uchun o'tkazilishi mumkin. Sinflar o'rtasidagi maktab birinchiligi musobaqalarini spartakiada tarzida, bir qancha sport turlari tizimlashtirib, bayramlar va sanalarga bag'ishlab o'tkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Spartakiada yoki alohida sport musobaqalarning yakunini, g'oliblarni taqdirlash, rag'batlarini maktab bayramlari, shuningdek, musobaqalar oxi-rida o'tkazish mumkin.

Maktab jismoniy tarbiya tizimida musobaqalarni o'tkazishning quyidagi usullari – to'g'ri, aylana bo'ylab, chiqib ketish va aralash usullaridan foydalaniladi. To'g'ri usul yakka va yakka jamoaviy musobaqalar o'tkazganda (yengil atletika, suzish) yoki texnik-estetik mashqlar hamda ular sifati uchun ballar hisoblanganda, qo'llaniladi (gimnastika, akrobatika va b.). Usulning mohiyati bitta sport arenasida musobaqa mashqlarining ketma-ketlikda va bir vaqtning o'zida bajarilishini ta'minlaydi.

Aylana usulida barcha ishtirokchilar (jamoalar) ketma-ketlikda bir-birlari bilan uchrashib chiqadilar. Bu usul, asosan, sport o'yinlari, shuningdek, yakka kurash sport turlarida ko'proq qo'llaniladi.

Chiqib ketish usulida har bir ishtirokchilar yoki jamoalar bir va un-dan ko'p mag'lubiyatga uchragan taqdirda, musobaqalarni tark etishadi. Bunday musobaqalar "kubok" yoki "olimpiya" usullari deb ham ataladi, chunki olimpiada va katta kubok musobaqalarida ushbu usuldan foydalani-shadi.

Aralash usulning mohiyati shundaki, unda bitta musobaqaning o'zida ikkita – aylana va chiqib ketish usuldan ketma-ketlikda foydalaniladi. Bunda, odatda, musobaqaning birinchi davrasi aylana, ikkinchi davrasi esa chiqib ketish usulida o'tkaziladi.

Musobaqlarning muvaffaqiyatli o'tishi tashkiliy ishlarni rejalashtirish va tayyorgarlik jarayonining to'g'ri taqsimlashtirilishiga bog'liq. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- tadbirning kalendar rejasini tuzish;
- har bir musobaqa uchun xarajatlar smetasini tuzish;
- katta musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish va o‘tkazishga mas’ul bo‘lgan tashkiliy qo‘mitani tanishtirish;
- hakamlar kollegiyasini tuzish va ularning ishlarini tashkil qilish;
- musobaqada qatnashish talabnomalarini tahlil qilishni tashkil etish;
- musobaqa o‘tkazish jadvalini tuzish;
- musobaqa g‘oliblarini rag‘batlantirish rituali: ochilish va yopilish tantanalarini rejalashtirish;
- musobaqada tibbiy xodimlar ishtirokini ta’minlash;
- musobaqa o‘tkaziladigan joy va jihozlarni tekshirish;
- musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga xizmat ko‘rsatadigan tadbirlarni aniqlash;
- musobaqalarning borishi, yakuni to‘g‘risidagi ma’lumotlarning o‘z vaqtida, to‘g‘ri va aniq berib borilishini ta’minlash.

Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazishga oid ma’lumotlar maxsus adabiyotlarda to‘liq yoritilgan bo‘lsa ham, biz amaliyotchi talabalarga maktab darajasida musobaqa o‘tkazishda foydalaniladigan asosiy hujjatlar-ning shakllarini eslatib o‘tmoqchimiz. Ushbu hujjatlar maktab pedagogik amaliyoti hisobotiga taqdim qilinadi. Pedagogik amaliyotning yakunlovchi anjumanida ular tahlil qilinadi.

Musobaqa nizomi. Jismoniy madaniyat o‘qituvchisi oldindan (kami-da bir oy oldin) maktab jismoniy madaniyat jamoasi bilan kelishgan holda, musobaqa nizomini ishlab chiqadi. Musobaqa nizomi maktab direktori to-monidan tasdiqlangandan keyin, sinf rahbarlari yoki sinflardagi jismoniy madaniyat yo‘riqchilariga tarqatiladi.

Nizomda maktab sharoiti va o‘quvchilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda, musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish jarayonlari belgilab olinishi lozim.

Nizom, odatda, quyidagi qismlardan tashkil topadi:

1. Musobaning maqsadi va vazifalari.
2. O‘tkazilish joyi va vaqti.
3. Musobaqani boshqarish – hakamlik.
4. Jamoalarning qatnashishi va ishtirokchilarga qo‘yiladigan talablar.

5. Musobani o'tkazish qoidalari, o'yin usullari, natijalarni baholash, g'oliblarni aniqlash.

6. G'olib jamoa va alohida yakka tartibdagi o'yinchilarni rag'batlan-tirish tartibi.

7. Intizomga xos xatti-harakatlar, norozilik arizalarni berish tartibla-ri.

8. Musobaqalarga qatnashish uchun talabnomalarni berish tartibi va muddatlari.

Sport musobaqalariga qatnashish talabnomasi belgilangan muddatlar-da qabul qilinadi. Har bir ishtirokchining ismi, sharifi to'g'risida tibbiyot xodimining imzosi va uni tasdiqlovchi muhri bo'lishi lozim.

_____ bo'yicha (musobaqa nomlanishi)_____

_____ jamoasidan (ishtirok etuvchi jamoa nomlanishi)

Sport musobaqasida qatnashish uchun talabnoma

№	Ismi, sharifi otasining ismi	Jinsi	Tug'ilgan yili, oy, kun	Sport razryadi	Vrach ko'rsatmasi

Jamoa sardori

Vrach

Eslatma. Musobaqalarni o'tkazish paytida turli xil dasturlar kiritil-magan sport turlari bo'yicha musobaqada qatnashish uchun beriladigan ta-labnoma shakli (masalan, sport o'yinlari, yakka kurash turlari va b.).

_____ bo'yicha (musobaqaning nomlanishi)

_____ jamoasidan (ishtirok etuvchi jamoaning nomlanishi)

Sport musobaqasida qatnashish uchun talabnoma

№	Ismi, sharfi	Jinsi	Tug'ilgan yili	Razryadi	Dastur turlari						
					100 m. yugurish	200 m. yugurish	400 m. yugurish	Disk ulotirish	Yadro irg'itish	Boshqa turlar	Varch ko'rsatmasi

Jamoa sardori

Vrach

Eslatma. Sport musobaqalarida o'z ichiga bir qancha sport turlari bo'yicha dasturlar kiritilgan sport turlari uchun musobaqalarga qatnashish yuzasidan talabnoma shakli (masalan, yengil atletika).

Maktabda sport musobaqalarini o'tkazishda musobaqa natijalarini o'z vaqtida yakunlab borish katta ahamiyat kasb etadi. Natijalar turnir jadvali-ga qayd qilib boriladi. Maktab sharoitida ko'p qo'llaniladigan sport o'yin-laridan aylanma usulda musobaqa natijalarini qayd qilish turnir jadvalini to'ldirishni misol qilib ko'rsatamiz.

Gandbol bo'yicha maktab birinchiligi turnir jadvali natijalari

Jamoa-lar ra-qami	Jamoalar raqami					O'yin-lar soni	To'p-lar nisbati	Och-kolar	O'r ni
	1	2	3	4	5				
1									
2									
3									
4									
5									

Izohlar:

1. Jamoalar raqamlari hakamlar kollegiyasi tomonidan o'yinlarga qur'a tashlash paytida aniqlanadi.

2. Jadvalda urilgan va o'tkazilan to'plar nisbati keltiriladi.

3. G'olib o'yinga 2 ochko, mag'lubiyatga uchragan o'yin uchun 0 ochko, durang natija uchun 1 ochko beriladi.

4. Agarda ikkala jamoa ochkolari teng bo‘lib qolsa, o‘zaro o‘yin va to‘plar nisbatiga qarab, jamoa o‘rni aniqlanadi.

3.3. Musobaqa o‘tkazish usullari.

Sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazishni asosan uch usuli qo‘llaniladi: aylanma, chiqib ketish va aralash usuli.

Musobaqa o‘tkazishni u yoki bu usulini qo‘llash musobaqalarning vazifasi, sport inshootlari holati, qatnashchilarni tayyorgarlik darajasi, moddiy vositalar, o‘tkazish muddati va hokazolarga bog‘liq bo‘ladi.

Aylanma usul. Mazkur usul bilan musobaqa o‘tkazish tamoyili shundan iboratki, bunda har bir jamoa bir-biri bilan bir martadan yoki bir necha marta uchrashadilar. Aylanma usul faqat musobaqa g‘olibini oqilona aniqlab qolmay, balki barcha qatnashuvchi jamoalarni sport – texnik tayyorgarligiga munosib egallangan o‘rni aniqlab beradi. Aylanma usulni asosiy kamchiligi – musobaqa o‘tkazish uchun ko‘p vaqt talab qilinadi. Aylanma usul bo‘yicha musobaqalar yakka uchrashuvlar, turlar va turnirlar sifatida o‘tkaziladi. Yakka uchrashuvlar sifatida o‘tkaziladigan uchrashuvlarni har bir jamoa maydonida bittadan o‘yin rejalashtirib, ular oralig‘ida bir necha kun dam olish uchun ajratiladi. Odatda o‘yin o‘z maydonida va raqib maydonida o‘tkaziladi. Bunday uchrashuvlar qatnashchilarni o‘qishdan yoki ishdan ozod qilinishini talab qilmaydi.

Tur sifatida o‘tkaziladigan musobaqalar umumiy musobaqaning bir qismi hisoblanadi. Jamoalar guruhlariga bo‘linadi va bir necha kun ichida dam olmasdan bir joyda musobaqa o‘tkazadi. Musobaqa ikki va undan ko‘p turdan iborat bo‘lishi mumkin. Musobaqani bunday usulda o‘tkazilishi qatnashchi jamoalar hududiy tarqoq bo‘lganida maqsadga muvofiqdir. Buning kamchilik tomoni shundan iboratki, jamoalar o‘z maydonida va o‘z shahrida chiqish imkoniyatlaridan mahrum bo‘lishidir.

Turnir o‘z mazmuni bilan bir joyda bir necha kun davomida o‘tkaziladigan musobaqani ifodalaydi; jadval o‘yinlar dam olish kundan tashqari, har kuni o‘tkaziladi.

O‘yinlar jadvalini bir necha usulda tuzsa bo‘ladi, buning uchun quyidagilarni nazarda tutish kerak:

- Musobaqada qatnashish uchun topshirilgan talabnomalarga ko'ra jamoalar sonini aniqlash;

- Musobaqa o'tkazish uchun talab qilinadigan jadval kunlar sonini belgilash; jamoalar soni juft bo'lganda jadval kunlar soni jamoalar sonidan soni kam bo'ladi, toq bo'lsa – jamoalar soniga teng bo'ladi;

- O'yinlar jadvalini belgilash;

- Jamoalar orasida qur'a tashlash.

Aylanma usul bilan o'tkaziladigan musobaqalar natijasi shaxmat jadvaliga o'xshash qayd qilinadi.

Jamoalar orasida qur'a tashlash. Qur'a tashlashni asosiy maqsadi – o'yinlar kalendarini har xil sxemalardan foydalanib tuzish imkonini tug'dirish uchun jamoalarga ma'lum raqamlarni berkitib qo'yish (berish). Tarqatishni ikki usuli qo'llaniladi: qur'a tashlash orqali yoki «ilonsimon» usulida.

Tarqatish uchun odatda jamoalarni avvalgi yoki dastlabki musobaqalarga ko'rsatgan natijalari asos bo'ladi. Lekin boshqa tamoyillar ham bunga asos bo'lishi mumkin. Bu musobaqa haqidagi nizomda ko'rsatilgan bo'lishi kerak.

Musobaqalarni turlar shaklida o'tkazilishida o'yinlar jadvalini tuzish chizmasi.

3-4 jamoa uchun:

1-kun:

(1-4)

2-3

2-kun:

1-3

(4-2)

3 kun:

1-2

(3-4)

5-6 jamoa uchun:

1 kun

(1-6)

2-5

3-4

2 kun

1-5

(6-4)

2-3

3 kun

1-4

5-3

(6-2)

4 kun

1-3

4-2

(5-6)

5 kun

1-2

(3-6)

4-5

7-8 jamoa uchun:

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun	6 kun	7 kun
(1-8)	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	(8-6)	7-5	6-4	5-3	4-2	(3-8)
3-6	2-5	(8-4)	7-3	6-2	(5-8)	4-7
4-5	3-4	2-3	(8-2)	(7-8)	6-7	5-6

9-10 jamoa uchun

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun
(1-10)	1-9	1-8	1-7	1-6
2-9	(10-8)	9-7	8-6	7-5
3-8	2-7	(10-6)	9-5	8-4
4-7	3-6	2-5	(10-4)	9-3
5-6	4-5	3-4	2-3	(10-2)

6 kun	7 kun	8 kun	9 kun
1-5	1-4	1-3	1-2
6-4	5-3	4-2	(10-3)
7-3	6-2	(5-10)	4-9
8-2	(7-10)	6-9	5-8
(9-10)	8-9	7-8	6-7

11-12 jamoa uchun

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun	6 kun
(1-12)	1-11	1-10	1-9	1-8	1-7
2-11	(12-10)	11-9	10-8	9-7	8-6
3-10	2-9	(12-8)	11-7	10-6	9-5
4-9	3-8	2-7	(12-6)	11-5	10-4
5-8	4-7	3-6	2-5	(12-4)	11-3

6-7

5-6

4-5

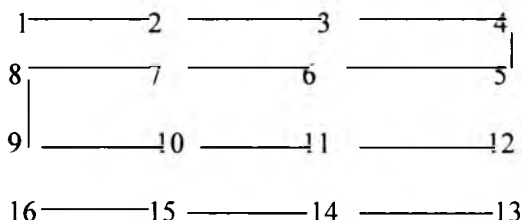
3-4

2-3

(12-2)

7 kun	8 kun	9 kun	10 kun	11 kun
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
7-5	6-4	5-3	4-2	(3-12)
8-4	7-3	6-2	(5-12)	4-11
9-3	8-2	(7-12)	6-11	5-10
10-2	(9-12)	8-11	7-10	6-9
(11-12)	10-11	9-10	8-9	7-8

«Ilonsimon» usuli bilan tarqatilganda jamoalarga ularni oldingi musobaqalarda egallagan o‘rinlariga muvofiq raqamlar berkitiladi. Keyin bu jamoalar ularga berkitilgan raqamlarga ko‘ra ilonsimon taqsimlanadi. Quyidagi 16 jamoani ilonsimon 4 guruhlariga taqsimlanishi ko‘rsatiladi:



Chiqib ketish usul bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish. Bu usul bo‘yicha musobaqalar o‘tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g‘olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g‘olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi. Chiqib ketish usuli bir qator kamchiliklarga ham ega.

Bu usul barcha jamoalarning haqiqiy o‘rinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo‘llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi. Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o‘zida mag‘lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish usuli bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu usul 2 shakldan iborat:

A) Bir marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish;

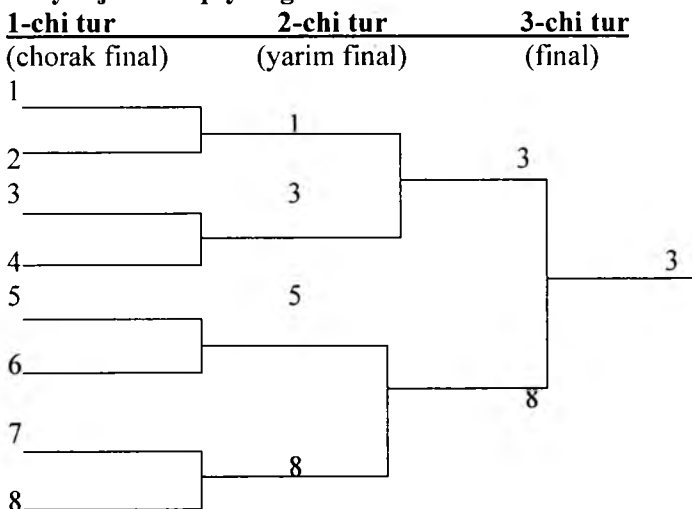
B) Ikki marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish.

Jamoalarning soni juft bo'lganda yuqoridan va pastdan babbaravar sondagi jamoalar birinchi tur o'yinlaridan ozod qilinadi.

Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda birinchi tur o'yinlarida jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bir jamoa ortiq ozod qilinadi.

Kuchli jamoalar birinchi turning o'zida mag'lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarning oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish mumkin.

Sakkiz jamoa uchun bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usulida o'yin jadvali quyidagicha tuziladi.:



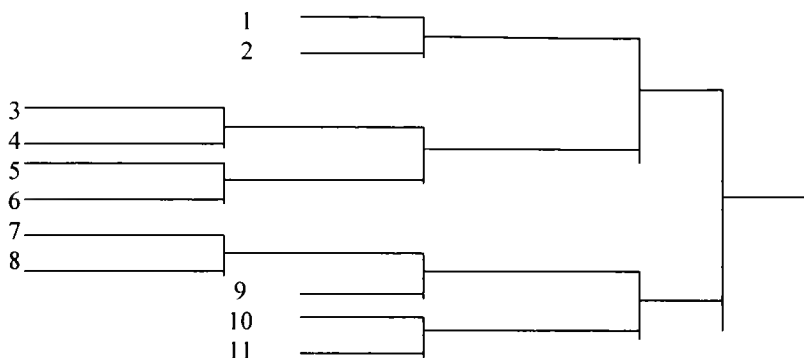
Birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$(a-2^n) \times 2 = X$$

bu yerda:

a – qatnashayotgan jamoalar (sportchi) soni;

n – qatnashayotgan jamoalar soniga yaqin 2 ning karrasiga teng jamoalar soni, n ni shunday darajaga ko'tarish kerakki hosil bo'lgan son jamoa sonidan oshib ketmasligi kerak.



Tasodifni yoki ikki kuchli jamoalarni 1 chi turda uchrab qolishini bartaraf qilish maqsadida kuchli jamoalarni tarqatish usulidan foydalanishadi. Kuchli jamoalarni tarqatish maqsadida, ularga ma'lum raqamlar ajratiladi va ular orasida alohida qur'a tashlanadi.

Aralash usul. Musobaqalar aralash usuli bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma usulida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamolarning soni ko'p hamda ular bir – birlaridan hududiy jihatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunda hamma jamoalar ma'lum bir hududlarga yoki guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar hududlarda va guruhlarda chiqib ketish usuli bo'icha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma usul bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Va aksincha agar musobaqalar hududlarda va guruhlarda aylanma usulida o'tkazilsa, final musobaqalari chiqib ketish usuli bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Musobaqa o'tkazish usullarida musobaqa jadvalining har bir juftidan birinchi bo'lib yozilgan jamoa mezbon, ikkinchi bo'lib yozilgan jamoa mehmon bo'lib hisoblanadi.

IV BOB. SOG‘LIGIDA NUQSONI BO‘LGAN MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYASI

4.1. O‘quvchilarning tibbiy guruhlarga taqsimlanishi

Maktab yoshidagi bolalar sog‘ligining holatiga, jismoniy rivojlanishiga qarab, uchta – asosiy, tayyorlov va maxsus tibbiy guruhga bo‘linadi.

Asosiy tibbiy guruh sog‘ligida nuqsoni bo‘lmagan va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvchilardan shakllantiriladi. Ushbu guruhda o‘quv materiallarini o‘zlashtirish uchun asosiy mashg‘ulot turlari tarkibi to‘liq qamrab olinadi (o‘quv dasturiga mos bo‘lgan), shuningdek, baholash ishlari tabaqalashtirilgan holda olib boriladi. Keyingi davrlarda o‘quvchilar sport to‘garaklarida shug‘ullanishga tavsiya qilinadi.

Tayyorlov tibbiy guruhi sog‘ligida va jismoniy rivojlanishida biroz kamchiligi bo‘lgan, shuningdek, yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lmagan o‘quvchilardan shakllantiriladi. Ushbu guruhda o‘quv dastur materiallarini yengillashtirilgan holda, mashqlar davomiyligi va takroriyliigi kamaytirib borilgan holatda, asosiy guruhdagi mashg‘ulot va nazorat turlarini qo‘llash mumkin.

Maxsus tibbiy guruhi sog‘ligida nuqsoni bo‘lgan, yuqori jismoniy yuklamalarni organizmi ko‘tara olmaydigan maktab o‘quvchilaridan shakllantiriladi. Maxsus tibbiy guruhga vaqtincha, yoki bo‘lmasa, kasallik turi-ga qarab, yoki sog‘ligiga muvofiq o‘quvchilarni doimiy ravishda kiritish mumkin. O‘quvchilarni tayyorlov guruhiga, keyinchalik esa asosiy guruhga o‘tkazish uchun o‘qituvchi, vrach bilan maslahatlashgan holda, oldingi guruhlardagi mashg‘ulotlar yaxshi natija bergandagina, amalga oshirish mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan, umuman, shug‘ullanmaslik vaqtincha bo‘lishi mumkin. Jismoniy mashqlar bilan qayta shug‘ullanish uchun kasallik va yetkazilgan shikastlanishdan keyin, vrach o‘quvchilarning jinsi va yoshiga qarab, yakka tartibda ko‘rib chiqib, ruxsat beradi.

4.2. Maxsus tibbiy guruhda tegishli maktab o‘quvchilarining mashg‘ulotlarini tashkil qilish

Sog‘ligida nuqsoni bo‘lib, maxsus tibbiy guruh tarkibiga kirgan mak-tab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy maqsadi quyidagilardan ibo-rat:

- o‘quvchilarning sog‘ligini yaxshilash, to‘g‘ri jismoniy rivojlanishi va chiniqishiga ko‘maklashish;
- kasallik tufayli sustlashgan tana tizilmalarining funksional darajasi-ni oshirish;
- jismoniy va aqliy ish faoliyatini oshirish;
- kasalliklarga qarshi kurashuvchi immunitetini ko‘tarish;
- qad-qomatning to‘g‘ri o‘rishini shakllantirish;
- to‘g‘ri nafas olishni o‘rgatish, asosiy harakat malaka va ko‘nikma-larni o‘zlashtirish;
- jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari bilan mustaqil shug‘ullanishga qiziqishni tarbiyalash va o‘quvchining kun tartibiga kiritish,

Bu masalalarni yechish uchun davolovchi jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarini tashkil qilishi zarur. Mashg‘ulot o‘tkazish uchun aniq dastur davolovchi vrach va jismoniy madaniyat o‘qituvchisi bilan birgalikda tuziladi. Maxsus tibbiy guruhga kiruvchi o‘quvchilarni, kasallik turlariga qara-b, kichik guruhlariga bo‘lish tavsiya qilinadi, Bularga yurak xastaliklari, yuqori nafas yo‘llari va o‘pka, ko‘z xastaliklari, semizlik, ichak-qorin xas-taliklari bilan kasallanganlar kabi guruhlarni kiritish mumkin.

Sog‘lom o‘quvchilarga qaraganda maxsus tibbiy guruhga tegishli o‘quvchilar bilan mashg‘ulotni tashkil qilish va o‘tkazish qiyinroq bo‘ladi. Yangi o‘quv yili boshlanishida maxsus tibbiy guruhni tuzishda, asosan, o‘quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, tibbiy ko‘rik natijalariga qarab shakllantirish zarur. Guruhlar 10–15 nafar o‘quvchidan tashkil topadi. Bolalar poliklinikasi vrachi tomonidan tasdiqlangan va maktab vrachi tomonidan imzolangan hujjatlar asosida tibbiy guruhlariga kiritilgan o‘quvchilar ro‘yxati, tibbiy ma‘lumotnomalar maktab direktori-ga taqdim qilinadi. Shulardan kelib chiqqan holda, maktab ma‘muriyati tomonidan maxsus tibbiy guruhini ochish to‘g‘risida buyruq chiqariladi. Jismoniy madaniyat o‘qituvchisi, maktab tibbiy xodimi bilan birgalikda o‘quvchilarning alohida tibbiy xaritasini tuzadilar. Haritada tibbiy ko‘rik va tashxis natijalari, shuningdek, vrach va jismoniy madaniyat o‘qituvchisi tavsiyalari ko‘rsatilgan bo‘ladi.

Maxsus tibbiy guruhga kiruvchi o‘quvchilarning kasallik turi va tav-sifiga, asosan, harakat tartibini belgilashda tabaqalashtirilgan yo‘nalishda yondashish maqsadida A va B kichik guruhlariga ajratish

tavsiya qilinadi. A guruhiga sog'ligida nuqsoni bo'lib, asl holiga qaytishi mumkin bo'lgan maktab o'quvchilari kiritiladi. B guruhiga asl holiga qaytishi qiyin bo'l-gan maktab o'quvchilari kiritiladi (yurak-qon tomir, siydik yo'llari tizim-lari, jigar va b. tana a'zolari shikastlanishi).

4.3. Sog'ligida nuqsoni bo'lgan maktab o'quvchilari mashg'ulotlari metodikasining o'ziga xos xususiyatlari

Sog'ligida nuqsoni bo'lgan zaif maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy shakli talab darajasida tuzilgan tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat dars shaklidan tashkil topadi. Ular oddiy jis-moniy madaniyat darslaridan birmuncha farq qiladi.

A. N. Krestovnikov fikricha, jismoniy rivojlanishi yuqori darajada bo'lsa, uning organizmida yuqori harakat faoliyatiga qayta moslashuvchanlik ham takomillashgan bo'ladi. Shuning uchun maxsus tibbiy guruhidagi o'quvchilarning organizmi asosiy tibbiy guruh o'quvchilarning organizmiga qaraganda harakat faoliyatiga qayta moslashishi past darajadadir, chunki ularning jismoniy rivojlanishi nazarda tutilishidan ko'ra, pastroq darajada bo'ladi. Ushbu tomonlarni hisobga olgan holda, asosiy tibbiy guruhlar o'quvchilari mashg'ulotlariga nisbatan jismoniy madaniyat o'qi-tuvchilari darsning tayyorlov qismiga ko'proq vaqt ajratishlari lozim.

Darsning tayyorlov qismida (20 minutgacha) umumiy rivojlantirish mashqlari, nafas rostlovchi mashqlar ketma-ketlikda bajartiriladi (sekin va o'rtacha tempda). Yuklama asta-sekin oshirilib boriladi. Barcha tana va tizimlarning faoliyatini hisobga olgan holda, darsning asosiy qismiga tayyorgarligini ta'minlovchi mashqlar tanlab olinadi. Darsning ushbu qismida shiddatli yuklama belgilanmaydi, yangi mashqlar ham ko'p bajartirilmassligiga e'tibor qaratilishi lozim.

Darsning asosiy qismi (20–22 min.) uchun mashqlarni tanlashda bir qancha vazifalar – oddiy harakat malakalarini egallay bilish, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish (shug'ullanuvchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda) kabilarni yechishga to'g'ri keladi. Alohida tana va tizimlar, muskul guruhlar va bo'g'inlarga alohida ta'sir qiluvchi gimnastika mashqlaridan keng foydalanilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuningdek, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, yengil atletika hamda sportning turli turlari elementlaridan

foydalaniladi. Akrobatika va pay choʻzish, egiluv-chanlik mashqlari inkor qilinadi, darsning yakunlovchi qismida (3–5 mi-nut) esa oddiy boʻshashish mashqlari, sekin yurishlar, nafas olish mashq-lari bajartiriladi.

Jismoniy yuklamalar dars tuzilmasi, oʻquvchilarning funksional va adaptiv imkoniyatlariga mos boʻlishi lozim. Oʻqituvchi oʻquvchilar bilan hamma vaqt aloqada boʻlib, pulsi (tomir urishi), nafas olishi va tashqi qi-yofasining oʻzgarishidan yuklamalar taʼsirini nazorat qilib borishi kerak.

Sogʻligi zaif oʻquvchilarning harakat faoliyatida YQCH 120–130 zarb.daq boʻlib, jismoniy yuklamalarni asta-sekin oshirish bilan darsning asosiy qismida YQCH 140–150 zarb.daq boʻlishi tavsiya qilinadi. Haraqat faoliyatida YQCH 130–150 zarb.daq boʻlishi, balki nafasning aerob holati-da kardiorespirator sistemasi uchun eng maqbul boʻlib, yaxshi shugʻullan-ganlik natijasini beradi.

Maktab oʻquvchilarining maxsus tibbiy guruhida oʻtkaziladigan jis-moniy madaniyat darslariga quyidagi talablar qoʻyiladi:

1. Toʻgʻri nafas olishga oʻrgatish. Sogʻligining holati tufayli tibbiy guruhga taalluqli bolalar, asosan, gipoksiya kasalligiga duchor boʻladi. Shuning uchun, birinchi navbatda, ularni toʻgʻri nafas olishga oʻrgatish ke-rak. Faqatgina toʻgʻri nafas olgandagina, jismoniy madaniyat darslaridan yuqori samaradorlik darajasiga erishish mumkin. Koʻkrak qafasini kengay-tiruvchi mashqlarni bajarganda, koʻproq nafas olish kerakligi nazarda tuti-ladi. Koʻkrak qafasi, yaʼni diafragma siqilishi natijasida bajariladigan mashqlar davomida vaqt nafas chiqarish lozim. Nafas olish koʻproq dara-jada boʻlishi nazorat qilib boriladi. Muskullarga uncha yuqori boʻlmagan yuklama berganda, nafas olish burun orqali, nafas chiqarish esa ogʻiz orqa-li bajariladi. Oʻpkaga koʻproq kislorod talab qilinganda va shiddatli jis-moniy yuklamalar berilgan hollarda, ogʻizdan nafas olish tavsiya etiladi.

Oddiy mashqlar va vazifalarni bajargan holda, toʻgʻri nafas olishga oʻrgatishni birinchi darsdan boshlash kerak. Burun orqali nafas olish va ogʻiz orqali chiqarish, burun orqali nafas olish va chiqarish, har xil mashq-larni bajarishda nafas olish va boshqalar. Oʻquvchilarning eʼtibori nafas chiqarish qanchalik faol boʻlsa, nafas olish ham shunchalik chuqur boʻli-shiga qaratilishi kerak. Nafas olish

mashqlaridan yuklamalarni pasaytirish vositasi sifatida foydalanish mumkin.

To'g'ri nafas olishga o'rgatish: nafas olish sistemasi funksiyalarining buzilishini tezda bartaraf qilishga, organizmning qayta tiklanishini tezlashtirishga, yuklama ta'sirini pasaytirishga yordam beradi.

2. Qad-qomatni to'g'ri va yaxshi shakllantirish. To'g'ri shakllangan qad-qomat ichki organlar, tayanch harakat apparati faoliyatining yaxshi bo'lishini ta'minlaydi, jismoniy mashqlarni bajarishda energiya tejab sarf qilishga yordam beradi. Qad-qomatni shakllantirish uzoq muddatli ja-rayon bo'lib, bola organizmining butun bir rivojlanish davri davomida olib boriladi. Shuning uchun jismoniy madaniyat o'qituvchisi dars davomida qad-qomat uchun belgilangan maxsus mashqlarni ketma-ketlikda bajarili-shidan tashqari, boshning qulay turishini, qo'llarning to'g'ri ishlashi, gav-da va oyoqlarning to'g'ri turishiga e'tibor berish hamda kamchiliklarni o'z vaqtida ko'rsatib borishi lozim.

3. Shug'ullanuvchilarga individual tarzda yondashish. Bu maxsus tibbiy guruh mashg'ulotlariga qo'yiladigan asosiy talablardan biri hisoblanadi. Ushbu guruhda sog'ligining holati va jismoniy yuklamalarga organizmining moslashishi turli xil bo'lgan bolalar bo'lishi mumkin. Shuning uchun darslarda yakka tartibda va tabaqalashtirilgan yuklama berishga bo'lgan talab alohida e'tiborga olinadi. Yuklamalarni tabaqalashtirishda quyidagi metodik usullar – mashqlarning takrorlanishlar soni, davomiyligi va shiddatining turli xillaridan foydalanish mumkin.

4. Darsni his-hayojonli tashkil qilish. Maxsus tibbiy guruhdagi darslar tetiklik, xushchaqchaqlik, nafosat, zavq bag'ishlaydigan bo'lishi, darslarda bolalar o'zlarining kamchiliklarini unutib, bor kuch-g'ayrati bi-lan shug'ullanishlari lozim.

Maxsus tibbiy guruhda shug'ullanuvchi o'quvchilar "Tayanch bilim", sport-sog'lomlashtirish faoliyatini amalga oshirish malakasiga ega bo'lishi va o'zlariga mos ravishdagi harakat faoliyatini bajarishiga qarab baholanadi.

Sog'ligida nuqsoni bo'lgan o'quvchilar nafaqat darsda, balki jismoniy tarbiyaning boshqa shakllari bilan ham shug'ullanishlari mumkin. Er-talabki gigiyenik gimnastika, darslargacha bo'lgan gimnastika, umum-ta'lim darslaridagi jismoniy tarbiya daqiqalari;

uyga vazifa bajarish paytidagi jismoniy tarbiya tanaffuslari; tanaffus paytidagi kichik shiddatli harakatli o'yinlar, yoz va qish paytlarida toza havodagi turli-tuman sport ko'-ngilochar o'yinlar va boshqalar shular jumlasiga kiradi.

Pedagogik amaliyotchi tomonidan pedagogik amaliyot bo'yicha hisobot topshirish hujjatlari ro'yxati

1-hujjat. Pedagogik amaliyotning tematik rejasi. Pedagogik amaliyotchining tematik rejasi tizimiga: tashkilotchilik faoliyati, o'quv ishlari, sinfdan tashqari ishlar, tashviqot ishlari, xo'jalik ishlari kabilar kiradi. Reja amaliyot boshlanishining dastlabki kunlari jismoniy madaniyat o'qituvchisi bilan kelishilgan holda tuziladi.

	Bajariladigan ishlar mazmuni	Amaliyot haftalari				
		I– II	III– IV	V– VI	VII– VIII	IX– X
1	Amaliyot anjumani	+				
2	Maktab rahbariyati bilan suhbat	+				
3	Biriktirilgan sinf bilan tanishuv	+				
4	Jismoniy madaniyat o'qituvchisi va sinf rah-bari bilan sinflar hamda hujjatlar bilan tani-shish	+				
5	O'qituvchi tomonidan sinflardagi o'tilayotgan darslarni kuzatish	+				
6	Dars bayonini tuzish		+	+	+	+
7	O'quv rejalashtirish hujjatlarini tayyorlash	+				
8	Darslarni o'tishda yordamchi sifatida ishtirok etish	+				
9	Amaliyotchi talaba kundaligini yozish	+	+	+	+	+
10	Shxsiy ish rejasini tayyorlash	+				
11	O'quv ish rejaralarini o'qituvchi yoki meto-distga tasdiqlatish	+	+			
12	Biriktirilgan sinflarda dars o'tish	+	+	+	+	+
13	O'qituvchi va metodist bilan birgalikda dars-larni muhokama qilish	+	+	+	+	+
14	Ochiq (nazorat) dars o'tkazish					+
15	Biriktirilgan sinf bilan suhbat o'tkazish				+	+
16	Dars xronometrajini o'tkazish			+	+	+
17	Puls dinamikasining ko'rsatkichini tuzish			+	+	+

18	Amaliyotchi talabalar tomonidan dars tahlili			+	+	+
19	Dars tahlilini rasmiylashtirish				+	+
20	Madaniy-ommaviy va sport tadbirlarini o'tka-zish	Maktab rejasi asosida				
21	Kafedra topshiriqlarini bajarish				+	+
22	Amaliyotchi talabalar burchagini rasmiylash-tirish	+				
23	Hisobot hujjatlarini tayyorlash va topshirish					+
24	Maktabga ko'rgazmali vositalarni rasmiylash-tirishda va boshqa ishlarda yordam berish	+	+	+		

2-hujjat. Dars bayoni. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi tomonidan tasdiqlangan va baholangan 20 ta o'tkazilgan dars bayoni taqdim qilinadi.

3-hujjat. Dars xronometraji qaydnomasi. Dars qismlarining umu-miy va motor zichligi alohida tahlil qilingan xronometraj qaydnomasi taq-dim qilinadi.

4-hujjat. Darsda puls ko'rsatkichlari tahlili va qayd qilish grafi-gi.

Puls ko'rsatkichlari qaydnomasi, qisqa tahlil ilovasi bilan YQCH o'zgarishi namoyon bo'lgan grafik asosida taqdim qilinadi.

5-hujjat. Darsning kengaytirilgan pedagogik tahlili. Darsning ke-ngaytirilgan tahlili taqdim qilinadi. Taklif qilinayotgan baholash xaritasi-dagi kabi yakuniy baho qo'yiladi.

1. Umumiy ma'lumot

Sana _____ sinf _____ Sinfdagi o'quvchilar soni _____

Shug'ullanganlar _____ shug'ullanmaganlar
(o'tirganlar) _____

qatnashmaganlar _____

Mashg'ulot o'tkazish joyi _____

2. Darsga tayyorgarlik

Dars bayoni raqami _____

Uning mazmuniga baho _____

Darsning maqsadi va vazifasini to'g'ri qo'yilganligi _____

Mashg'ulot o'tkaziladigan joyning sanitar-gigiyenik holati, snaryad, jihozlar _____

Jihozlarning soni _____

O'quvchilarning soniga mosligi _____

O'quvchilarning tayyorgarligi _____

Sport kiyimi, oyoq kiyimi _____

3. Darsning o'tkazilishi

1. Sport zaliga kirish _____

Dars boshlanishi: qo'ng'iroqdan oldin, keyin _____

Mashqlarni va metodik usullarni tanlashda o'quvchilarning yoshi, jinsi, jis-moniy tayyorgarligi, ongini umumlashtirishning hisobga olinganligi _____

Dars mazmunining darsning maqsad va vazifasiga mosligi _____

Mashqlarni tushuntirish va ko'rsatib berish mahorati _____

Yuklamalarni nazorat qilish bilimi _____

Darsning kirish – tayyorlov qismining tashkil qilinishi

Darsning asosiy qismida qo'yilgan vazifalarning hal qilinishi

Darsni tugatish

Yakunlovchi qism mashqlari

Darsning yakuni, baholash

Uyga vazifa

O'quvchilarning darsdan chiqishi

4. O'quvchilarning faoliyati (o'zlarini tutishi)

O'quvchilarning darsda bir-biriga munosabati

O'quvchilarning qiziqishlari, intilishi, tartib-intizomi

O'zlarini tutishi

O'quvchilarning o'qituvchiga munosabati

5. O'qituvchining faoliyati (o'zini tuta bilishi)

O'qituvchi nutq madaniyati, ovozi, ko'rsata bilishi

Darsni tashkil qila bilish qobiliyati, qiziqitira bilish faoliyati

Pedagogik mahorati, sinfni boshqarishi

Tashqi ko'rinishi

O'qituvchi sifatida o'zini tuta bilishi

O'qitish metodlari, yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish qobiliyati

6. Dars natijalari

Rejaning bajarilishi _____

Maqsadga erishilganligi _____

Darsda o'quvchilarning olgan bilimi va malakasi sifati

Darsning o'quv tarbiyaviy va sog'lomlashtirish bilimi
Xu

losa va takliflar

Darsning yaxshi va qoniqarsiz tomonlari _____

Darsning muvaffaqiyatli tomonlarini takomillashtirish, qoniqarsiz tomon-larini bartaraf qilish bo'yicha takliflar _____

Darsni tahlil qiluvchi amaliyotchi familiyasi _____

Darsning pedagogik tahlilining bahosi _____

6-hujjat. O'quvchilarning jismoniy sifatlarini test natijalari ba-yonnomasi yoki biron o'quvchining o'z-o'zini nazorat qilish kun-daligi. Bayonnomaga sinfnng barcha o'quvchilarning natijalari kiritiladi.

____-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik natijalari va baholari bayonnomasi

№	Familiyasi,ismi	Yoshi	Test turlari					
			30 m ga yugurish	Bahosi	Chaqancha yugurish	Bahosi	Turnikda tortilish	Ba-hosi

7-hujjat. Tarbiyaviy ish tadbirlari (ommaviy-jismoniy tarbiya) ssenariysi yoki sport musobaqasi o'tkazilganligi to'g'risidagi hujjat-lar. Musobaqa o'tkazilgan taqdirda, quyidagi hujjatlar taqdim qilinadi:

1. Musobaqa nizomi.
2. Musobaqa qatnashchilari talabnomasi.

3. Musobaqa jadvali.

8-hujjat. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining amaliyotchi to'g'risi-dagi tavsifnomasi. Talabanning nazariy va metodik tayyorgarligi, pedago-gik kasbga qiziqishi va qobiliyati, mas'uliyatlilik, intizomlilik va boshqa shaxsiy sifatleri hisobga olinadi. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchi-sining kasbiy tayyorgarligi to'g'risida fikr-mulohazalar keltirib o'tiladi. In-tihosida pedagogik amaliyot bo'yicha baho qo'yilib, jismoniy madaniyat o'qituvchisi tomonidan imzo qo'yiladi. Tafsivnoma maktab direktori to-monidan imzo qo'yilib, muhr bilan tasdiqlanadi.

9-hujjat. Sinf rahbari taqrizi. Taqrizda jamoa bilan ishlash maho-rati, bolalar bilan individual ishlash, tarbiyaviy ishlarga munosabati, peda-gogik va psixologik ko'nikma va malakalarini egallaganligi hisobga olina-di. Maktab ishiga mutaxassis tayyorgarligi bo'yicha takliflar beradi. Taqriz sinf rahbari tomonidan imzo bilan tasdiqlanadi.

10-hujjat. Talabanning maktab pedagogik amaliyoti to'g'risidagi taklif va xulosalari. Talaba o'zining nazariy tayyorgarligi va amaliy faoli-yati to'g'risida baho berishi kerak. Yakuniy konferensiyada amaliyot ya-kuni bo'yicha bo'lg'usi kasbi to'g'risida umumiy taassurotlarini so'zlab berishi lozim.

11-hujjat. Amaliyotchi kundaligi. Kundalikda talabanning maktab-dagi har kungi faoliyati qayd qilib boriladi.

12-hujjat. Talabanning pedagogik amaliyot o'tkazilishi to'g'risi-dagi nutqi tezisi. Tezislar 3-ilovada keltirilgan mavzularga muvofiq tarz-da, bir varaqda bosma matnda tayyorlanadi.

2-ilova

Jismoniy madaniyat fakultetida yakuniy konferensiyada chiqish uchun ma'ruzalarining taxminiy mavzulari

1. Jismoniy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan ishlarni tash-kil qilish.

2. O'quv muassasida sog'lom turmush tarzi asoslariga rioya qilish.

3. Sog'ligi zaif bolalarga individual yondashish.

4. Ushbu o'quv muassasida sinfdan tashqari mashg'ulotlar shaklla-rini tashkil qilish an'analari.

5. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini amalga oshirish-da tabaqalashgan yondashuv.

6. O'quv yurtida noan'anaviy sport turlari va ularni tashkil qilish shakllari.

7. Maktabning sport bo'yicha yutuqlari.

8. Kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil qilish.

9. Qishloq joylaridagi maktablarda jismoniy tarbiyani yo'lga qo'yish.

10. Jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilarning bilim faolligini oshirish.

11. Maktab pedagogik amaliyotini tashkil qilish va o'tkazish muam-molari.

12. Maktab jismoniy madaniyat tizimida yangi pedagogik va axborot texnologiyalardan foydalanish.

13. Jismoniy madaniyat ta'lim sohasida innovatsion texnologiyalar-dan foydalanish.

14. Tanlangan mavzu.

Mavzular maktab pedagogik amaliyoti rahbari bilan kelishiladi.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни // Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 й., 9-сон, 225-модда.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида”ги қонуни // Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 й., 11-12-сон, 295-модда.
3. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси Тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 6-сон, 70-модда, 20-сон, 354-модда.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 20 апрель 2017 йилдаги "Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида" ги ПҚ-2909-сонли қарори «Халқ сўзи», 2017 й., 79 (6773)-сон; ЎР ҚХТ, 2017 й., 18-сон, 313-модда.
5. “Ўзбекистон республикаси олий таълим муассасалари талабаларининг малакавий амалиёти ҳақида низом” Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 1998 йил 30 октябр 305 сонли буйруғи.
6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. Т., 2005.
7. Абдумаликов Р., Юнусов Т. Т. ва бошқалар. Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши. Методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш., 1992.
8. Goncharova O.V., Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O‘quv qo‘llanma.T.: “ITA-PRESS”, 2015. 204 bet.
9. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., «Zar qalam» нашриёти, 2004.
10. Salomov R.S., Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati. I-jild. Darslik.T.: “ITA-PRESS”, 2015. 296 bet.
11. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati. II-jild. Darslik.T.: “ITA-PRESS”, 2015. 182 bet.
12. Юнусова Ю. М. Теоретические основы физической культуры и спорта. УзГосИФК, Т., 2005.

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. Pedagog kadrlarni tayyorlash tizimida pedagogik amaliyot	5
1.1. Maktabda jismoniy madaniyat bo'yicha o'tkaziladigan pedagogik amaliyotning maqsad va vazifalari.....	5
1.2. Pedagogik amaliyot mazmuni va tashkil qilish uslublari.....	6
1.2.1. O'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha talablar.....	8
1.2.2. Tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish va o'tkazishga qo'yiladigan talablar.....	9
1.3. Pedagogik amaliyot tashkilotchilari va talabalarga qo'yiladigan talablar.....	10
II bob. Pedagogik amaliyotchilarning o'quv-uslubiy ishlarini tashkil qilish	14
2.1. Talabalar pedagogik amaliyot ishlarini rejalashtirish va ularga qo'yiladigan talablar.....	14
2.2. Jismoniy madaniyat dars tahlili.....	16
2.2.1. Darsga tayyorgarlik ko'rish. Dars bayonnomasi, darsga o'qituvchi va o'quvchilarning tayyorgarligi kabi jihatlarining tahlili.....	17
2.2.2. Dars metodikasi tamoyillari. Darslarda jismoniy tarbiya metod va vositalaridan foydalanish, xatolarni bartaraf qilish va uyga vazifa berish	23
2.2.3. Saf mashqlari to'g'risida umumiy tushunchalar.....	34
2.2.4. Darsda jismoniy yuklamalarni tahlil qilish. Dars zichligini aniqlash, o'quvchilarning tomir urish ko'rsatkichlarini qayd etish va tahlil qilish	59
2.2.5. Jismoniy madaniyat darslarida texnika xavfsizligiga rioya qilish.....	65
2.2.6. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida tibbiy-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish.....	67
2.2.7. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash.....	73
2.2.8. O'qituvchi va o'quvchilarni darsdagi faoliyatlari.....	80
2.2.9. Dars materialini o'zlashtirish ko'rsatkichlari va natijalari bo'yicha xulosa chiqarish	82

III bob. Pedagogik amaliyot davomida talabalarning darsdan tashqari ishlarini tashkil qilish.....	86
3.1. Tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish; tarbiyaviy ishlar, ommaviy sport tadbirlari.....	86
3.2. Ta'lim muassasalarida sport musobaqalarini tashkil qilish.....	91
3.3. Musobaqa o'tkazish usullari.....	96
IV bob. Sog'ligida nuqsoni bo'lgan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi.....	103
4.1. O'quvchilarni tibbiy guruhlariga taqsimlash.....	103
4.2. Maxsus tibbiy guruhlardagi o'quvchilar mashg'ulotlarini tashkil qilish.....	103
4.3. Sog'ligida nuqsoni bo'lgan maktab o'quvchilari mashg'ulot metodikasining o'ziga xos xususiyatlari.....	105
Ilovalar.....	109
Foydalanilgan adabiyotlar.....	116

Kompyuterda sahifalovchi:
Xamrayev M.O.

Nashr.lits. AINe 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 26.04.2018
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$ «Times New Roman» garniturasida raqamli bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i 7.5. Nashriyot bosma tabog'i 7,75.
Adadi 100. Buyurtma № 13

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4