JISMONIY TARBIYA MAShG‘ULOTLARI DAVOMIDA TA’LIM-TARBIYA ASOSLARI VA O‘QITISH TAMOYILLARI

Rizag‘aliyev Ilhomjon Ne’matjonovich
Farg‘ona viloyati, Farg‘ona tumani
44-sonli o‘rta ta’lim maktabi
jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

Annotatsiya: Jismoniy madaniyat mashg’uloti dars shakli, jismoniy tarbiya mashg’ulotini o’rta maktablarda g’oyat xilma-xil bo’lib ular jismoniy tarbiya darsi., jismoniy madaniyat mashg’ulotlari, ertalabki badantarbiya, sport musobaqasi, tanaffusda o’yin, boshqa darslarda o’tkaziladigan jismoniy mashqlari laxzalari va boshqalar kiradi. Jismoniy mashq mashg’ulotlaridagi mazmun bilan shakl aloqadorligi pedagogik jihatdan g’oyat muhim ahamiyatga egadir. Kishilar jismoniy sifatlarni kamol toptirishga qaratilgan faol, harakat faoliyati mashg‘ulotlari asosiy mazmunini tashkil etadi. Jismoniy mashg’ulotlar umuta'lim maktablarda juda muhim ahamiyatga egadir. Chunki bir hafta tarbiyatuvchnlarga o’tiladigan ikki soatlik jismoniy tarbiya darsi ularni organizmdagi jismoniy harakatga bo’lgan talablarini qoniqgira olmaydi, shuning uchun jismoniy tarbiya mashg’ulotlari maktabda to’lig’icha tashkil etadi va o’tkaziladi, mashg’ulotlar o’quvchilarga o’tkazilishi ijobiy ta'sir ko’rsatadi. Mashg’ulot mazmuni elemetnlar tuzilishi jismoniy mashg’ulotlari shaklini tashkil etadi.

Kalit sozlar: Jismoniy madaniyat, jismoniy mahorat, didaktik vazifa,

Jismoniy mashqni umumiy tuzilish «strukturasi» quyidagicha bo’ladi. Boshlanadigan mashg’ulotda bajariladigan ishga kirish yoki mashg’ulotlar tayyorlash qismi. Buni odatda organizmni qizdirish ham deb ataymiz. Bu jarayon har qanday jismoniy mashg’ulotlarni tarkibiy qismidir. Bu jarayon shug’ullanuvchilarni organizmi qizdirib yuqori ish qobiliyatiga tayyorlaydi. O’quvchilar organizmining jismoniy mahorati, organizmning zo’riqishdan asraydi. Mashg’ulotning bu qismida shug’ullanuvchilar barcha a'zolarni ya'ni yurak, qon tomir sistemasi va boshqa organlarni ishga kirishda tayyorlash uchun ularga umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashq beriladi. Bunga asosan saf mashqlari yurishlar, bo’yin, elka, kul, oyoqlar, bel qaratilgan.

Darsning asosiy didaktik vazifalari va asosiy elementlarining aniqlash va muqarrarligi.

O’quv darsturning har bir mavzusi bir qator darslarga bo’linadi va har bir dars 7 yoki bir necha vazifalarni hal qiladi. O’qituvchi har bir darsda zarur bo’lgan didaktik vazifani belgilaydi. Ba'zi o’qituvchi jismoniy tarbiya darslarida vazifani umumiy formada tuzadi, masalan: «Bu darsda biz konda, brusda shug’ullanamiz keyin o’ynaymiz» - deydi. Vaholanki, masalan «Past standart chiqishda qo’llarni harakatini o’rganish» didaktik vazifani aniq ifodalanishi bu esa o’quv jarayonini ishonchliroq boshqarishga yordam beradi.

1. Har bir dasrda o’quvchilar yangi bilim - ko’nikma va malakalar bilan qurollanib pog’onama-pog’ona o’qib boradilar.

2. Ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarning birligi.

Astin paytda dars o’zining mazmuni, metodlari bilan o’quvchilarga tarbiyaviy ta'sir ko’rsatadi «jismoniy tarbiya darsida milliy kadriyatlaridan foydalanish».

3. O’qitishning butun dars va uni har bir qismi vazifalari hamda mazmuniga muvofiq qiladigan, o’quvchilarning bilish aktivliklari va mustaqil faoliyatlarini ta'minlaydigan eng ratsional metoddarni tanlash.

4. Mashg’ulotlarning turli formalari: umumsinfiy, gruppoviy va individual formalarini ratsional birga qo’shib olib borish.

5. O’quvchilar bilish faoliyatining aktivligini ukituvining
jumhuriyatlik roli bilan birga qo’shib olib borish.
6. Darsning oldingi va keyingi darslar bilan bog’lanishi.
7. O’quvchilarni yosh mutaxassislarini hisobga olish.
8.Darsda o’quvchilarni o’qitish va tarbiyalash uchun qulay sharoitlar yaratish.
Darsning tiplari:

1. Kombinatsion darslar «yangi materialni tushuntiradi, mustahkamlaydi, takrorlaydi, kontrol qiladi»;
2. yangi materialni o’rganish darslari;
3. bilim ko’nikma, malakalarni mustahkamlash darslari;
4. mashqlar va amaliy ishlar darslari;
5. umumlashtiruvchi takrorlash darslari;
6. laboratoriya darslari;
7. o’qituvchilarni bilimini kontrol qilish, tekshirish va baholash darslari.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O’qituvchi» 1982 yil. I tom.
2. V .M .Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent
«O’qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo’lidan og’ishmaylik. Toshkent «O’zbekistan» 1993 yil
5. I.Karimov. Halolllk va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo’lsin. Toshkeng «O’zbekiston» 1994 yil.
6. I.Karimov. Yuksak madakali Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent « O’zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avlod O’zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o’rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o’quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.

WORDLY KNOWLEDGE