

MAKTABDA JISMONIY TARBIIYA MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH MAZMUNI VA UNI TASHKILLASH

H.I.Pozilov

Qo'qon universiteti Ta'lim fakulteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 3-kurs talabasi,

A.Yu.Maxkamov

Qo'qon universiteti Ta'lim kafedrası dosenti

pedagogika bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini Davlat ta'lim standartlari asosida rejalashtirish va darslarni asosiy mazmuni bo'yicha o'tiladigan dars jarayonida mavzuni o'quvchilarga tushunarli va samarali o'qitish usullaridan foydalanish, maktabda jismoniy tarbiya, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari, o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari, yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari xususida yoritilgan.

Kalit so'zlar: Kichik maktab yoshida, O'rta maktab yoshida, Yuqori maktab yoshida, Jismoniy tarbiya tizimida, muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, to'p otish, yurish, yugurish va sakrash.

Maktabda jismoniy tarbiya – mashqlarini bajarish bu sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy, aqliy va bolalarni mehnatsevarlikka yo'naltirilgandir.

Maktabda shu vazifalarni bajarishda davlat maktab o'quv dasturida o'quvchilarni yoshiga qarab I-IV, V, IX sinflar jismoniy tarbiyasiga bo'lingan.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiyani tizimli qo'llash o'quvchilarda odat tusiga kirib boradi. Shu yoshdagi o'quvchilar uchun vazifalar quyidagicha:

- o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish;
- muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, to'p otish, yurish, yugurish va sakrash malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- harakat sifatlarini tarbiyalash: qomatni to'g'ri o'stirish malakalarini shakllantirish; ruhiy sifatlarini tarbiyalash, madaniy saviyani o'stirish, gimnastika mashqlarini mustaqil bajarishga qiziqishini uyg'otish va jismoniy mashqlarni bajarish kun tartibiga kiritish jismoniy tarbiya tizimida maktab jismoniy tarbiya dasturida o'qitishning asosiy mazmuni davlat tomonidan tuzilgan dastur bayon etilgan bo'lib, uning nazariy va amaliy bo'limlari mavjuddir.
- bolalarga nazariy ma'lumotda ertalabki gigienik gimnastikaning ahamiyati, tartibi, jismoniy mashqlar bajarish vaqtida qiynalish, gigienik qoidalarni baliq, chiqaruvchi mustaqil mashg'ulot bajarish uchun joy tanlash va jihozlarni saqlash;
- amaliy mashg'ulotlar bolalarning yoshga qarab saf mashqlari, tirmashib chiqarish va emaklash, gimnastika devorida va skamitkalarda mashq bajarish, katta va kichik to'plar uzun qisqa arqonchalar bilan bajarilgan mashqlar, akrobatika, rais mashq va qomat rostlovchi mashqlar kiradi.
- Dasturda yana boshlang'ich sinflar uchun asosiy gimnastikadan uyda bajarilgan mashg'ulot ham ko'rsatilgan.

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari

O'rta sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturida nazariy va amaliy mashg'ulot berilgan bo'lib, asosiy vazifalar quyidagicha; jismoniy rivojlanishini har tomonlama mustahkamlash; o'quvchilarning «Alpomish» «Barchinoy» bosqichlarida o'zini boshqara olish uchun harakatlarni rivojlantirish; o'quvchilarda jismoniy tarbiya qiziqish va muntazam shug'ullanib uni kun tartibiga kiritish.

Har bir dars o'tish jarayonida sog'lomlashtirish, bilim berish va tarbiya berish vazifalari amalga oshiriladi.

Nazariy ma'lumotda o'quvchilar uchun zarur bo'lgan quyidagi savollar kiritilgan:

- Hukumatning maktab jismoniy tarbiyasini rivojlantirishdagi g'amxo'rliqi;
- O'zbekiston sportchilarining Olimpiada o'yinlaridagi yutuqlari;
- Gimnastika turlari, sport gimnastikasi, akrobatika, badiiy gimnastika, o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha harakat tartibi;
- Jismoniy tarbiya va sportning o'quvchi uchun ahamiyati kiritilgan.

Amaliy mashg'ulotlarda sinflar bo'yicha mashqlar oson-qiyinligiga qarab bo'linadi: saf malakalarini yanada mustahkamlash: tirmashib chiqish va emaklash, har-xil to'siqlardan oshib o'tish; akrobatika mashqlari, harakat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar; kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, bo'g'nlarning harakatchanligi; muvozanat saqlash mashqlari, gimnastika jihozlari bilan bajariladigan mashqlar: osilishlar, tayanishlar, tortilishlar; konda mashg'ulot jihozi ustidan sakrashlar; jihozlar bilan, gimnastika devorida va skamitkada bajariladigan mashqlar; to'p otish harakatda bajariladigan mashqlar; to'p otishlar harakatli o'yinlar va estafetalar tavsiya etilgan.

Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari

Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturida quyidagi vazifalar qo'yilgan.

O'quvchilarni navbatdagi «Alpomish» va «Barchinoy» bosqichiga gimnastika va boshqa sport turlari bo'yicha nazariy ma'lumotlar. Gimnastika snaryadlarida maxsus mashqlari o'rgatish; o'quvchilarga bu mashqlarni har-xil sharoitlarda qo'llash, o'quvchi o'zini shaxsiy kamolotini rivojlantirishda jismoniy mashqlardan foydalanish; badiiy gimnastika, akrobatika va sport gimnastika bo'yicha hakamlik malakalarini shakllantirish. Gimnastika va boshqa mashg'ulotlar jarayonida sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan vazifalar amalga oshiriladi.

O'quv materiallarining asosiy mazmuni o'sib kelayotgan o'smir o'quvchini har tomonlama rivojlangan, chidamli qilib Vatandarparvarlikka tayyorlashdir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarni saf mashqlarini mukammal o'rganish, mos bo'lgan harbiy-amaliy mashinalarni to'la o'rganishga katta e'tibor berishi zarur.

Qizlar uchun mashqlar o'g'il bolalarnikidan farq qilib, ularni mehnat qilishga estetik harakatga va bo'lg'uvchi sog'lom ona sifatida tarbiyalashga qaratilgan.

Nazariy ma'lumotlarga quyidagilar kiritilgan: gimnastikaning har-xil turlarini mustaqil o'tkazish uslublarida tashkillashni: hukumat va vazirliklarni yaxshi bilishni, o'zbek sportchilarining xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari bilan tanishish.

Amaliy mashqlarga maxsus harakat mashqlarini shakllantirish va yanada takomillashtirish, o'tish, tirmashib chiqish va emaklab, og'irlik ko'tarish, pegekclariga, brusasda mashq bajarishni, uzunasiga qo'yilgan arqondan, kazeldan sakrash va akrobatik mashqlar[1].

Qizlar uchun esa badiiy gimnastika mashqlari kiritilgan. Dasturda asosiy gimnastika bo'yicha uyga beriladigan vazifalar va talablar kiritilgan. Maxsus tibbiy guruhlar uchun jismoniy tarbiyadan dastur tuzilgan bo'lib, sog'lig'i zaiflashgan o'quvchilar uchun mo'ljallangan maktabda gimnastika mashg'ulotlarini takomillashtirish asosiy shaklidir. Maktab yoshidagi o'quvchilar uchun hozirgi jismoniy tarbiya tizimda har-xil mashg'ulotlarni tashkillash usuli mavjud. Bularni asosiy gimnastika darslari, gimnastikaning sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, fizkult pauzalar, katta tanafus vaqt o'tkaziladigan o'yinlar, ommaviy gimnastika chiqishlariga tayyorgarlik ko'rish va qatnashish.

Maktabda o'quvchilar bilan gimnastikani dars va darsdan tashqari shakllarda ham o'tkaziladi.

Dars shakliga o'quv darsi, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, umum jismoniy tayyorgarlik darslari davolash darslari va sport mashg'ulotlari kiradi.

Jismoniy tarbiya tizimida dars mashg'ulotlarini asosiy shakl bo'lib hisoblanadi. Amalda dars shakli yuqori effektga egadir. Dars olib boruvchi sifatida jismoniy tarbiya o'qituvchisi bo'lib, u dars uchun ish reja dars jadvali ostida olib boradi.

Har bir darsni tushuntirib o'quvchilarga yordam ko'rsatish, darsda u tashkilotchilik va boshlang'ich qilib bilan taminlaydi: bunda butun o'quv tarbiya jarayoni va har bir ma'lumotning vazifalarini to'g'ri belgilashni: o'quvchiga malakali yordam ko'rsatishni O'zbekiston fuqarosiga xos axloqiy fazilatlarini tarbiyalashni amalga oshiradi.

Mashg'ulotlarni dars shaklida o'tkazishning afzalliklariga yoki uning jamoatchilik tomonlarini ham qo'shish mumkin. Darsni o'tkazish ishtiyoqiga qarab, ular o'quv, mashg'ulotidan iborat.

Darsning eng maqsadga muvofiq qobiliyatidan ya'ni o'quv to'g'ri tashkil qilganliklarini belgilaydigan omillar quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning kuch va vaqtni maksimal sarflab, maksimal natijalarga erishish.

2. Butun dars davomida shug'ullanuvchilarning yuqori ish qobiliyatini saqlash.

3. Mashg'ulot o'tkazish uchun, uning rejimini belgilashga shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.

Gimnastika darsining mazmuni asosan davlat dasturi belgilaydi

Biroq mashg'ulot turli sharoitlarda o'tkaziladi, buni yagona umumiy dasturi orqali hisobga olib bo'lmaydi. O'qituvchi darsda o'quvchilarga amaliy va saf sport mashqlarini bajarishning qulay usullarini o'rgatadi. Quyidagilar gimnastika darsining asosiy vositalari hisoblanadi.

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy jarayonlarini ta'minlaydigan mashqlar.

2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyat so'zlashtirishni ta'minlaydigan yordamchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3. Shug'ullanuvchilarning koordinatalari imkoniyatini oshiradigan turli-tuman gimnastika mashqlari.

4. Shug'ullanuvchilarning mazkur kontengent uchun mansub bo'lgan va davlat dasturida nazarda tutilgan mashqlar.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100 gradusga yaqin bo'lishi kerak. Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishiga sabab bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot joyini va sport jihozlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish natijasida darsda sababsiz kutib qolish.

2. O'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi.

3. O'qituvchining ortiqcha va samarasiz tushuntirishi.

4. Darsda o'quvchilarning intizomsizligi.

Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadvallikda bajarilgan mashqlar tanlanadi va ular odatda frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan o'tkaziladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak. O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

• Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta xodisaga yo'l qo'ymasligini talab qilish.

• O'quvchilardan shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyati darajasidan oshmasin.

• O'quvchilarning harakatlarini yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatishi kerakki o'qituvchi hozirlangan vaqtda o'quvchilarning diqqatini jalb qila olsin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2011 y.
2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya. Uchebnoe posobie. TDPU, 2008 g.
3. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. 1990. № 10.
4. Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.