

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

СПОРТ ВА ЧАҚИРИҚҚАЧА ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ” КАФЕДРАСИ



“GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANIDAN”

фанидан маъруза матни

МАЪРУЗА № 3

**МАВЗУ: МАКТАБДА MASHG‘ULOTLARNING MAZMUNI VA UNI
TASHKILLASHTIRISH**

Тузувчи: ўқитувчи. Зуфаров Тимур Умарович

ЧИРЧИҚ-2019

3 MAVZU: MAKTABDA MASHG'ULOTLARNING MAZMUNI VA UNI TASHKILLASHTIRISH REJA:

1. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari.
2. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari.
3. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari.

Maktabda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish bu sog'liqni mustaxkamlash, xar tomonlama jismoniy, aqliy va bolalarni mexnat sevarlikka yo'naltirilgandir.

Maktabda shu vazifalarni bajarishda davlat maktab o'quv dasturida o'quvchilarni yoshiga qarab I-IV, V, IX sinflar jismoniy tarbiyasiga bo'lingan.²²

1. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari.

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

- o'quvchilarning sog'lig'i mustaxkamlash, jismoniy rivojlantirish;
- muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, jo'p otish yurish, yugurish va sakrash malakalarni shakllantirish va takomillashtirish;
- harakat sifatlarini tarbiyalash: qomotni to'g'ri o'stirish malanalarni shakllantirish: ruxiy sifatlarni tarbiyalash, madaniy saviyani o'stirish, gimnastika mashqlarini mustaqil bajarishga qiziqishini uyg'otish va jismoniy mashqlarni bajarish kun tartibiga kiritish jismoniy tarbiya tizimda 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 bog'liq, chiqaruvchi mustaqil mashg'ulot bajarish uchun joy tanlash va jixozlarni 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 bajarailgan mashqlar, akrobatika, rais mashq va qomat raslovchi mashqlar kiradi.

- Dasturda yana boshlang'ich sinflar uchun asosiy gimnastikadan uyda bajarilgan mashg'ulot ham ko'rsatilgan.

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

O'rta sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturida naxariy va amaliy mashg'ulot berilgan bo'lib, asosiy vazifalar quyidagicha; jismoniy rivojlanishi har tomonlama mustaxkamlash; o'quvchilarning «Alpomish» «Barchinoy» bosqichlarini toptirishga vaqtlarda o'zini boshqara olish uchun harakatlarni rivojlantirish: o'quvchilarda jismoniy tarbiya qiziqish va muntazam shug'ullanib uni kun tartibiga kiritish.²³

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:

- Xukumatning maktab jismoniy tarbiyasini rivojlantirishdagi g'amxo'rligi;
- O'zbekiston sportchilarininng Olimpiada o'yinlaridagi yutuqlari;
- Gimnastika turlari sport gimnastikasi akrobatika, badiiy gimnastika, o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha harakat tartibi;
- Jismoniy tarbiya va sportni o'quvchining o'zi uchun ahamiyati kiritilgan.

Amaliy mashg'ulotlarda sinflar bo'yicha mashqlar oson-qiyinligiga qarab bo'linadi: Saf malakalarini yanada mustaxkamlash: tirmashib chiqish va emaklash, xar-xil to'siqlardan oshib o'tish: akrobatika mashqlari, harakat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar: kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, bo'ginlarning harakatchanligi: muvozanat saqlash mashqlari gimnastika jixozlari bajariladigan mashqlar: osilishlar, tayanishlar, tortilishlar: konda kozelda taqsib va oddiy sakrashlar jixozlar bilan, gimnastika devorida va skamitkada bajariladigan mashqlar: to'p otish harakatda bajariladigan mashqlar: to'p otishlar harakatli o'yinlar va estafetalar tavsiya etilgan.

3. 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 jo'rkari bo'yicha nazariy ma'lumotlar. Gimnastika snaryadlarida maxsus mashqlari o'rgatish; o'quvchilarga bu mashqlarni har-hil sharoitlarda qo'llash, o'quvchi o'zini shaxsiy kamolotini rivojlantirishda jismoniy mashqlardan foydalanish: badiiy gimnastika, akrobatini va sport gimnastika bo'yicha xakamlik 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 xar tomonlama rivojlangan, chidamli. Vatan muqaddasiga tayyor o'quvchilarni tayyorlashdir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya o'quvchisi o'quvchilarni saf mashqlarini mukammal o'rganish mos bo'lgan xarbiy-amaliy mashinalari to'la o'ganishga katta e'tibor berilishi zarur.

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

Nazariy ma'lumotlarga quyidagilar kiritilgan: gimnastikaning har-hil turlarini mustaqil o'tkazish uslublarida tashkillashni: xukumat va vazirliklarni yaxshi bilishni, o'zbek sportchilarini 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, pegeklariga, brusasda mashq bajarishni, uzunasiga qo'yilgan qondan, kazeldan sakrash va akrobatik mashqlar¹.

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

¹ Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi

o'quvchilar uchun mo'ljal maktabda gimnastika mashg'ulotlarini takomillashtirish asosiy shaklidir. Pomxostikadan maktab yoshidagi o'quvchilar uchun hozirgi jismoniy tarbiya tizimida xar-xil mashg'ulotlarni tashkillash usuli mavjud. Bularni asosiy gimnastika darslari, gimnastikaning sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, fizikult 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 mashg'ulotlari kiradi.

Jismoniy tarbiya tizimida dars mashg'ulotlarini asosiy shakl buil xisoblanadi. Amalda dars shakli yuqori effentga egadir. Dars olib boruvchi sifatida jismoniy tarbiya o'qutuvchisi bo'lib u dars uchun reja konspekt uzib dars jadvali ostida olib boradi.

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

Mashg'ulotlarni dars shaklida o'tkazishni afzalliklariga yoki uning jamoatchilik tomonlari ham qo'shish mumkin. Darsni o'tkazish sharoitiga qarab, ular o'quv, mashg'ulotlaridan iborat.

Darsning maqsadga muvofiq epchilligini ya'ni o'quv to'g'ri tashkil qilganlikni belgilaydigan omillar quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning kuch va vaqtini 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 darsning mazmuni asosan davlat dasturi belgilaydi

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

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

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

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

4. Shug'ullanuvchilarning maskur kontengent uchun maqsub bo'lgan va davlat dasturida nazorat 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 jixozlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish natijasida darsda sababsiz kutib qolish.

2. O'qituvchining darsda tayyorlamaganligi.

3. O'qituvchining ortiqcha va samarasiz tushuntirish.

4. Darsda o'quvchilarning intizomsizligi.

Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadvallikda bajarilgan mashqlar tanlanadi va ular odatda frontal usulda dam olish uchun kichik btauzalar bilan o'tkaziladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakati 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:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta xodisa yo'l qo'ymasligini talab qilish.

2. O'quvchilardan shu darajada sifatli bajarilishi talab qilish kerakki, bu

talab ularning imkoniyati darajasidan oshmasin.

3. 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 xozirlangan vaqtda o'quvchilarning diqqatini jalb qila olsun.

Nazorat savollari:

1. Kichik maktab yoshida o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi?
2. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasning qanday vazifalari bor?
3. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasida qanday vositalaridan foydalaniladi?
4. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar gimnastikasini qanday vositalardan foydalaniladi?
5. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi?