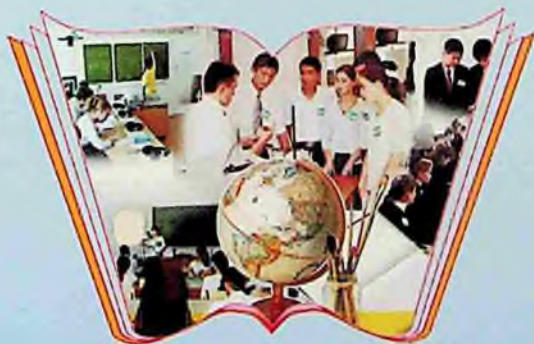


64

Madaminov B.Sh.

PEDAGOGIK AMALIYOT O`TKAZISH UCHUN

(Uslubiy ko`rsatma)



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

Madaminov B.Sh.

**PEDAGOGIK AMALIYOT
O'TKAZISH UCHUN**

(Uslubiy ko'rsatma)

Namangan – 2018

Ushbu uslubiy ko'rsatma jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalarini pedagogik amaliyot jarayonida foydalanishlari uchun mo'ljallangan.

Taqrizchilar: B.Boyboboyev, p.f.n., NamDU jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o'qituvchisi

T.Ismoilov, p.f.n., NamDU jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o'qituvchisi

Muallif: B.Sh.Madaminov, p.f.n., NamDU jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o'qituvchisi

Namangan davlat universiteti o'quv-uslubiy kengashining 2017 yil 25 dekabrdağı 5-sonli yig'ilishida muhokama qilinib, nashrga tavsiya qilingan.

Namangan davlat universiteti – 2018 yil.

KIRISH

O'zbekiston respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng barcha sohalar kabi ta'lim sohasida ham izchil o'zgarishlar boshlandi. Ayniqsa kadrlar tayyorlash milliy dasturini ishlab chiqilishi ta'lim sohasidagi rivojlanishga katta xissa qo'shdi. Talabalarga fanlardan nazariy bilim berish bilan birga ular egallagan ko'nikma va malakalarni amaliyotda mustahkamlash pedagogik faoliyatining zamini bo'lib hisoblanadi. Biz tomondan tayyorlangan ushbu metodik ko'rsatma jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarini pedagogik amaliyot davrida bajariladigan ishlarni qanday amalga oshirishni ko'rsatib berilgan. Unda tashkiliy ishlar bilan birga dars, yillik reja, choraklik ish, dars taxlili olib borish, mutaxassislik fanidan dars ishlanasi yaratish, pulsometriya va xronometraj olib borish, to'garaklarda sinfdan tashjqari ishlarni tashkil etish bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlar majmuasi berilgan bo'lib, undan amaliyotda keng foydalanish mumkin.

Jismoniy tarbiya fakulteti talabarlari uchun pedagogik amaliyot muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik amaliyotni o'tash jarayonida talabalar oldida quyidagi vazifalar turadi.

1. Talabalarning o'qishlari davomida olgan bilimlari, kasbiy pedagogik sifatleri, ko'nikma va malakalarini jismoniy madaniyat o'qituvchisi sifatida namoyon qilish.

2. Umumiy ta'lim o'rta maktablarida mehnat faoliyatlarini amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rish. Bunda: a) pedagogik jamoani o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi borasida olib boriladigan ishlarini tashkil etish va uni sifatini yaxshilash; b) jismoniy madaniyat darslariga ko'yiladigan umumiy pedagogik va maxsus talablarni, tarbiyaviy ishlarni yo'lga qo'yishda foydalanish; g) maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida jamoat uyushmalarining ishtirokini o'rganib uni taxlil etish.

3. Amaliyotda qatnashayotgan talabalarni quyidagi pedagogik faoliyatga o'rgatish lozim:

- «Jismoniy madaniyat» o'quv fani bo'yicha o'quv-tarbiyaviy jarayonlarni bir yilga, chorakga, alohida sport turlari bo'yicha darslarni rejalashtirishga;
- jismoniy madaniyat bo'yicha turlicha tipdagi darslarni o'tkazishga;
- jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan, darsdan tashqari asosiy ishlarni tashkil etish va o'tkazishga;
- ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish bo'yicha tadbirlarni, sport musobaqalarini, sport to'garaklaridagi ishlarni tashkil etish;
- jismoniy madaniyat bo'yicha darslar o'tkazadigan pedagoglar jamoasidagi faoliyatda rahbarlikni o'rganish;
- jismoniy madaniyat darslarini pedagogik taxlil qilish, jismoniy tarbiya bo'yicha boshqa mashg'ulotlarni tashkil etishni va ularning samaradorligini aniqlashni;

- turli o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etish va hisobotlar xujjatini yuritish;

- amaliyot davrida jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni sanitariya-gigiena jihatidan baholashni;

- o'quvchi shaxsini o'rganishda psixologik-pedagogik tavsifini tuzish bo'yicha tavsivanomalarni tayyorlashni o'rgatish zarur bo'ladi.

4. Pedagogik amaliyot o'tkazayotgan talabani sinf raxbari sifatida quyidagilarga o'rgatish:

- tarbiyaviy ishlar bo'yicha xujjatlarni tashkil etish va uni yuritish:

- o'quvchilar bilan tarbiyaviy ishlar bo'yicha sinfdan tashqari tadbirlarni tashkil etish va uni o'tkazish;

- o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini aniqlash maqsadida ularda pedagogik-psixodogik kuzatuvlarni olib borish.

5. O'zining pedagogik faoliyatidagi natijalarni muntazam ravishda hisobga olib borishni, pedagogik tajribasini taxlil etish va baholashni, ularni o'quvchilar bilan ishlar olib borishda takomillashtirishni o'rgatish.

PEDAGOGIK AMALIYOTNI TASHKIL ETISH

Jismoniy madaniyat 5112000-Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavriyat yo'nalishida o'quv rejaga binoan pedagogik amaliyot 8-semestrda o'tkaziladi.

Pedagogik amaliyotni boshlashdan avval 6-semestrda malakaviy amaliyot haqida umumiy ma'lumot oladilar.

8-semestrda o'zlari tanlagan mutaxassisliklari bilan bog'lagan holda umumiy ta'lim o'rta maktablari, kasb-xunar kollejlari, akademik-litseylar, bolalar va o'smirlar sport maktablari, maktab-internatlarda olib boriladigan o'quv va o'quv-tarbiyaviy jarayonlar bilan tanishadilar.

Bajariladigan ishning juda ko'pchiligini talabalarning o'zlari mustaqil holda bajaradilar. Pedagogik amaliyotga rahbarlik qilayotgan o'qituvchining faoliyati amaliyotchi talabalarning bajarayotgan ishlarini nazorat qilish, rahbarlikni amalga oshirish, nazariy tomondan maslahatlar berish, sifatni baholash bo'lib hisoblanadi. Bitiruvchi kurs talabalarini ayrim hollarda Universitet rahbariyati bilan kelishgan holda viloyatimiz tumanlaridagi umumiy ta'lim maktablari, kasb-xunar kollejlari ham pedagogik amaliyotga yuboriladi.

Pedagogik amaliyot umumiy o'rta ta'lim maktablari, kasb-hunar kollejlari va akademik litseylarda o'tkaziladi. Amaliyotga maktab, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari 8-10 kishidan iborat talabalarni ularning rahbarlari bilan yuboriladi. Har bir muassasaga amaliyot uchun yuborilgan talabalar orasidan bittasini guruh sardori sifatida tayinlanadi. Pedagogik amaliyot jarayoni o'quv rejaga binoan 12 hafta davom etadi.

Pedagogik amaliyotning mazmuni uning rejasiga binoan quyidagilardan iborat bo'ladi: a) tashkiliy ishlar; b) o'quvchilarni darsda jismoniy tarbiyaga oid o'quv-metodik ishlari; v) sinfda o'quv tarbiya ishlari; g) gigiena, tibbiy nazorat, psixologiyaga doir ishlarni bajarishni rejalashtirish. Talabalar bajarishlari lozim bo'lgan ishlar bo'yicha tegishli vazifalar oladilar va uni pedagogik amaliyot davrini turli bosqichlarida bajaradilar.

Talabalarning umumiy-o'rta ta'lim maktablarida o'tagan amaliyotlarining mazmuni

Pedagogik amaliyotga borgan talabalar amaliyot davrida quyidagi yo'nalishlarda vazifalarni bajaradilar:

1. Tadrijiy tadbiriy ishlar.
2. O'quv-uslubiy yo'nalishdagi ishlar.
3. O'quvchilarni darsda jismoniy tarbiyaga oid ishlari.
4. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari olib boriladigan ishlar.
5. Amaliyotchi talabaga birlashtirilgan sinfda olib boriladigan tarbiyaviy-ishlar.
6. Tibbiy nazorat bo'yicha vazifa.
7. Jismoniy madaniyat gigienasi bo'yicha vazifa.
8. Psixologiya bo'yicha vazifa.

TASHKILYIY-TADBIRIY ISHLAR

Pedagogik amaliyotga bag'ishlangan tashkiliy-tadbiriy ishlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Pedagogik amaliyotni tashkil etish va o'tkazishga bag'ishlangan konferentsiyada ishtirok etish.

2. Pedagogik amaliyot o'tkaziladigan maktabda uning rahbariyati-direktori, o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari, sinf rahbarlari, jismoniy madaniyat o'qituvchilari, tarbiyaviy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosari, tibbiyot xodimi bilan shu maktabda an'anaga aylanib qolgan ish tartibi, pedagogik va o'quvchilar jamoasining o'zlariga xos xususiyatlari, pedagogik amaliyot davrida olib borilishi lozim bo'lgan tarbiyaviy ishlarining maqsadi, o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya bo'yicha olib boriladigan ishlarining sharoiti, maktabdagi «Kamolot» tashkilotining ishlarini maqsadi va mazmuni, tibbiy nazoratni qanday tashkil etilganligi, va ommaviy jismoniy madaniyatga oid tadbirlar o'tkazilishida sanitariya-gigiena va pedagogik nazoratni o'rnatilganligi haqida suhbatda ishtirok etadilar.

3. Pedagogik amaliyot davri uchun shaxsiy ish rejasini tuziladi.

4. Pedagogik amaliyot o'tkazilayotgan maktab rahbariyatining o'quvchilarni jismoniy tarbiyasiga doir yig'ilishlarida qatnashish.

5. Pedagogik amaliyotda qatnashayotgan bir gurux, amaliyotchi talabalar bilan sinf rahbari o'tkazayotgan barcha yig'ilishlarida qatnashish.

6. Pedagogik amaliyot o'tkazayotgan talabalarning sardori amaliyot yakuniga bag'ishlangan yakuniy yig'ilishiga tayyorgarlik ko'rish uchun tegishli hisobot xujjatlarini talab qilganda uni o'z vaqtida tayyorlab berish.

7. Pedagogik amaliyotda qatnashayotgan har bir amaliyotchi talabani hisobotini uslubchi o'qituvchiga o'z vaqtida topshirish.

8. Pedagogik amaliyotni yakuniga bag'ishlangan maktab direktori, ilmiy bulim rahbarlari, sinf rahbarlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan o'tkaziladigan yakuniy yig'ilishda qatnashish.

O'QUV-USLUBIY ISHLAR

Pedagogik amaliyot davrida talaba o'quv-uslubiy ishlar bo'yicha quyidagilarni o'rganib bajarishlari lozim:

1. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv va sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish bo'yicha xujjatlarni o'rganish.

2. Amaliyotchi talabaga biriktirilgan o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha o'quv ishlarining rejasini tuzish.

3. Talabalar biriktirilgan sinflarda tematik rejaga binoan dars ishlanmalarini tuzish.

4. Uslubchi o'qituvchi rahbarligida maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchisining turli sinflardagi darslarini kuzatish va uni taxlilida ishtirok etish. "

5. Amaliyotchi talabalar kursdosh talabalarning o'zaro darslarini kuzatish.

6. Amaliyotchi talabani unga biriktirilgan sinfdan o'tkazayotgan darslarini kuzatish va uni sheriklari bilan taxlil etish, uni baxolash.

7. Maktabning jismoniy madaniyat o'qituvchisi sport to'garagida olib borayotgan ishlarini tashkil etish va o'tkazishini o'rganish.

O'QUVCHILARNI DARSDA JISMONIY TARBIYAGA DARSIGA OID ISHLARI

Amaliyotchi talabani darsda olib boradigan asosiy ish vazifasi mustaqil holda quyi, o'рта va yuqori sinflarda o'quv rejaga binoan mashg'ulotlar o'tkazish hisoblanadi. Darslar bitta sinfning turli guruhlarida (A,V,D va h.k) o'tkaziladi. Shuni alohida qayd etish lozimki, amaliyotdagi talabani bir haftada o'tkazadigan darslari 6 soatdan oshmasligi lozim deb hisoblaymiz.

Amaliyot o'tayotgan talabani maktabdagi quyi, o'рта va yuqori sinflarda necha soatdan dars o'tishini uslubchi o'qituvchi belgilaydi. Amaliyotchi talabalar dars o'tishdan oldin ma'lum kengaytirilgan dars ishlanmalarni ishlab chiqishadi va bu ishlanmani uslubchiga tasdiqlatadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari olib boradigan ishlari

Pedagogik amaliyot davrida har bir amaliyotchi talaba jismoniy tarbiya bo'yicha o'quvchilar bilan bir qator ishlarni bajaradilar. Bunday vazifalarning asosiysi:

1. Maktab faoliyatida bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik, yoki alohida sport turlari bo'yicha to'garak mashg'ulotlarini o'tkazadilar.
2. Agar maktabda kuni uzaytirilgan guruhlar bo'lsa, mazkur guruhlarda kamida 3 marta sog'lomlashtirish tadbirlarini mustaqil holda o'tkazib beradilar.
3. Maktabning iqtidorli sportchi o'quvchilarini tuman yoki viloyat miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etishlaridagi tashkiliy ishlarda qatnashadilar.
4. Sinfdan tashqari olib borgan ishlarini hisobotini tayyorlashga tayyorgarlik ko'rib boradilar.

AMALIYOTCHI TALABAGA BIRIKTIRILGAN SINFDAN OLIB BORILADIGAN TARBIYAVIY ISHLAR

Pedagogik amaliyot o'tkaziladigan maktabga kelingandan keyin fakultetdan rahbar bo'lib kelgan o'qituvchi rahbariyat bilan kelishgan holda har bir talabani alohida sinfga tarbiyaviy ishlar olib borish uchun birlashtiriladi. Amaliyotchi talaba o'ziga birlashtirilgan sinfdan quyidagi tarbiyaviy ishlarni olib boradi:

1. Sinf bilan tanishish, sinf rahbarini olib boradigan ishlarini xususiyatlarini o'rganish.
2. Birlashtirilgan sinfdan o'tkaziladigan turli fan darslarida ishtirok etish.
3. Sinf rahbarini darsdan keyin o'tkazadigan turli tadbirlarida ishtirok etish.
4. Sinfdagi o'quvchilar bilan bevosita muloqotda bo'lish.
5. Sinf rahbarining tarbiyaviy ishlar rejasi bilan tanishib, amaliyot davri uchun o'zining shaxsiy ish rejasini tuzish. Bu rejada asosan sinfdan jismoniy sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini o'tkazish bo'yicha ishlarni belgilash.
6. Respublikamizda va xorijdagi sport bo'yicha yoki ayrim sport turlari haqida ma'ruza tayyorlash, uni birlashtirilgan sinfdan o'tkazish.
7. Sinf rahbari sinfdan olib boradigan turli tadbirlarini tayyorlashda va o'tkazishda ishtirok etish.
8. Sinfdagi alohida o'quvchilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borish.

TIBBIY NAZORAT BO'YICHA VAZIFA

Pedagogik amaliyot o'tayotgan amaliyotchi talabalar o'ziga birlashtirilgan sinf o'quvchilarining sog'liklari haqida ma'lumotga ega bo'lishlari tavsiya etiladi. Sinfdagi o'quvchilarning markaziy asab tizimlari, nafas tuzilmalar haqida maktab tibbiyot xodimi orqali ma'lumot olishlari lozim.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra o'quvchilarni jismoniy madaniyat darslarida yoki tanlagan sport turlarida ishtiroklari mashg'ulotlar tartibini belgilaydi.

JISMONIY MADANIYAT GIGIYENASI BO'YICHA VAZIFA

Pedagogik amaliyot davrida amaliyotchi talaba jismoniy madaniyat gigiyenasi bo'yicha quyidagilarga e'tibor berishlari tavsiya etamiz.

1. Sport anjomlari, jihozlarini sanitariya-gigiyena holatini baholashlari.
2. Jismoniy madaniyat bo'yicha darslar o'tkaziladigan sinf, xona, maydonlarning sanitariya-gigiyena talablariga mos kelishi.
3. Jismoniy madaniyat darsini, sinfdan tashqaridagi tadbirlarni gigiyenik jihatidan baholay olishlari lozim.

PSIXOLOGIYA BO'YICHA VAZIFA

Pedagogik amaliyot o'taydigan talabalar psixologiya bo'yicha ham ishlarni olib borishlari ko'zda tutiladi. Bu vazifani talabalar birlashtirilgan o'quvchilari bilan olib boradilar. O'quv mashg'ulotlarida, shaxsiy suhbatlarda, sinfdan tashqaridagi tadbirlarda, o'qituvchilar bilan suhbatlar asosida psixologi tasniflar tayyorlaydilar:

Kuzatishlar, suhbatlar asosida sinf jamoasining psixologik-pedagogik tasnifi tuziladi.

TARBIYAVIY ISHLAR BO'YICHA VAZIFA

Tarbiyaviy ishlar bo'yicha amaliyotchi talabaning vazifalari quyidagilar hisoblanadi;

1. Talaba birlashtirilgan sinfdan turli o'quv fanlari bo'yicha darslarni kuzatuvlarini birinchi haftasi davrida tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda o'qituvchilar qanday uslublarni qo'llamoqdalar, qanday natijalarga erishayaptilar.
2. Sinf rahbarining o'quvchilar bilan olib boradigan tarbiyaviy ishlari bilan tanishib o'zi uchun amaliyot davriga mos shaxsiy rejasini tuzib olish.

PEDAGOGIK AMALIYOT O'TKAZISHDAGI REJALAR.

Pedagogik amaliyot o'quv rejaga binoan 12 hafta davom etadi. Biz ushbu tavsiyada amaliyotga chiqqan talabalarimizni 12 hafta davomida bajaradigan vazifalari haqida ma'lumotlar keltiramiz.

1-2 haftada:

- pedagogik amaliyot o'tkaziladigan maktabda uslubchi o'qituvchi belgilagan vaqtda to'planadilar;
- maktab rahbariyati, jismoniy madaniyat o'qituvchilari, amaliyotchi talaba biriktirilgan sinf rahbari bilan suhbat;
- maktabning o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari bilan suhbat;
- biriktirilgan sinf rahbarining ish rejasi bilan tanishib, uni asosida amaliyot davri uchun o'zining shaxsiy ish rejasini tuzadilar. Bu rejada maktabda, sinfda olib boriladigan sport tadbirlari, jismoniy sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etib, uni amalga oshirish ham nazarda tutiladi;
- amaliyotchi talaba burchagi devoriy ko'rgazmasini tayyorlash;
- amaliyotchi talabani shaxsiy ish rejasi tuziladi;
- yuqori sinflardagi jismoniy madaniyat darslarida qatnashib uni taxlil etish;
- o'rta sinflarda jismoniy madaniyat darslarini kuzatib uni taxlil etish;
- amaliyotchi talaba biriktirilgan sinfdagi boshqa o'quv fanlari bo'yicha darslarda ishtirok etib, uslub o'rganish.

3-4 haftada:

- birinchi, ikkinchi haftada olib borilgan ishlarga yakun qilinib, ikkinchi hafta ish rejasini belgilash;
- yuqori sinflardagi o'quv mashg'ulotlari, to'garak ishlarining tartibotini tuzish;
- dars konspekti, ishlanmalarini tuzish;
- yuqori sinflarda yigit va qizlar bilan alohida holda jismoniy madaniyat darsini o'tkazish;
- o'rta sinflarda jismoniy madaniyat darslarini o'tkazish;
- jismoniy madaniyatdan to'garak ishlarida qatnashish;
- gigiena bo'yicha vazifalarni bajarish;
- qatnashilgan darslarni uslubiy taxlil etish;
- rejaga binoan biriktirilgan sinfda tarbiyaviy ishlarni olib borish.

5-6 haftada:

- uchinchi, to'rtinchi haftada olib borilgan ishlarga yakun qilib, keyingi hafta ish rejasini belgilash;
- o'tkazilgan eng kamida 3 ta darsni taxlil qilish;
- dars konspekti, ishlanmalarini tayyorlash;
- o'rta va yuqori sinflarda jismoniy madaniyat darslarini o'tkazish; amaliyotchi talaba sherigining 2 ta dars ishlanmasini o'rganib uni taxlil etish;
- qatnashgan darslarni uslubiy taxlil etish;
- maktabning sportning biror turi bo'yicha jamoasini shahar musobaqasiga tayyorlashda ishtirok etish;
- biriktirilgan sinfda rejaga binoan tarbiyaviy ishlarni olib borish;

boshqa tayanch maktablarga borib amaliyotchi sheriklarining ish tajribasini o'rganish.

7-8 haftada:

-o'tgan haftada olib borilgan ishlarga yakun qilinib, keyingi hafta uchun ish rejasini belgilash.

- xronometrlashni o'rganish uchun uslubiy mashg'ulotlar o'tkazish;
 - dars zichligi-zichligini baholashni o'rganish;
 - dars konspektlari-ishlanmalarini tayyorlash;
 - yuqori va quyi sinflarda jismoniy madaniyat darslarini o'tkazish;
 - maktabda kuni uzaytirilgan guruh bo'lsa, ular bilan jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish;
 - sinfdan tashqari ishlarni olib borish;
 - birlashtirilgan sinfdan reja binoan tarbiyaviy ishlarni o'tkazish
- boshqa tayanch maktablarga borib amaliyotchi sheriklarining ish tajribalarini o'rganish.

9-10 haftada:

- o'tgan haftada olib borilgan ishlarga yakun qilinib, keyingi hafta uchun ish rejasini belgilash;

- «Pulsometriya»ni o'rganish uchun uslubiy mashg'ulot o'tkazish;
 - Pulsometriya o'tkazish;
 - dars konspektlari-ishlanmalarini tayyorlash; -
 - yuqori va quyi sinflarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini o'tkazib
 - birlashtirilgan sinfdan reja binoan-sinfdan tashqari ishlarni olib borish;
- boshqa tayanch maktablarga borib amaliyotchi sheriklarining ish tajribasini o'rganish.

11-12 haftada:

- o'tgan haftada olib borilgan ishlarga yakun qilib, keyingi hafta uchun ish rejasini belgilash;

- amaliyotni baholash darsini o'tkazish;
- birlashtirilgan sinfdan reja binoan sinfdan tashqari ishlarni o'tkazish;
- birlashtirilgan sinfdan reja binoan tarbiyaviy ishlarni bajarish;
- pedagogik amaliyot bo'yicha hisobot tayyorlash va uni uslubchi o'qituvchiga toshpirish;
- amaliyotda qatnashayotgan talabalarining yakuniy yig'ili!pini o'tkazish.

Eslatma:

Agar pedagogik amaliyot bolalar va o'smirlar sport maktablarida yoki boshqa muassasalarda o'tkazilsa, shu joyning o'ziga xos tomonlari hisobga olinadi.

Pedagogik amaliyot o'tkazilib bo'linganidan keyin fakultetda dekan rahbarligida kafedra mudirlari uslubchi o'qituvchilar, talabalar ishtirokida konferentsiya o'tkaziladi. Konferentsiyada pedagogik amaliyotga yakun yasaladi, har bir amaliyotchi talabaning faoliyati baholanadi.

HISOBOT XUJJATLARI

Jismoniy madaniyat bo'yicha o'tkazilgan pedagogik amaliyot natijalariga ko'ra talabalar, amaliyot tugagandan keyin uch kun ichida uslubchi o'qituvchiga quyidagi xujjatlarni taqdim etadilar:

- amaliyotchi talaba jurnali, ish yuritish daftari;
- jismoniy madaniyatdan o'quv va to'garak mashg'ulotlarining rejasi; amaliyotchi talaba mustaqil holda o'tkazgan eng kamida 8 ta mashg'ulotlarning dars konspektlari-ishlanmasi;
- to'garak mashg'ulotlarini o'tkazganliklarini eng kamida 8 ta ishlanmasi;
- baholangan o'quv mashg'ulotining dars ishlanmasi;
- darsni to'liq pedagogik taxlili;
- dars mashg'ulot zichligini aniqlanganligi(xronometraj);
- dars mashg'ulot pulsometriyasi;
- biriktirilgan sinfda olib borgan tarbiyaviy ishlarini hisoboti;
- biriktirilgan sinfdagi o'quvchilarni, sinfni pedagogik-psixologik taxlili;
- tibbiy nazorat bo'yicha hisoboti;
- amaliyotchi talabaning amaliyot uchun umumiy hisoboti.

Uslubchi o'qituvchiga topshirilayotgan xujjatlardan rejalashtirish, mashg'ulotlar konspekti-ishlanmasi, dars-mashg'ulotlarining taxlili, xronometrlash, dars davomidagi pulsometriya, psixologiya, pedagogika bo'yicha :sobotlar uslubchi tomonidan ilgari nazoratdan o'tgan va imzolangan bo'lishini taklif etiladi.

Dars mashg'ulot kuzatishning pedagogik tomonlari

Dars mashg'ulotning to'la va qisman taxlili.

Pedagogik amaliyot davrida amaliyot o'tkazayotgan talaba darsni kuzatish va taxlil etishda o'qituvchi yoki amaliyotchi talabaning quyidagi tomonlarini baqolash lozim deb hisoblanadi.

AMALIYOTCHINING DARSGA TAYYORLANGANLIGI.

1.1. Dars konspekti-ishlanmasi.

1.1.1. Maqsadni qo'yilishi;

O'quv-tarbiyaviy ishlar bo'yicha umumiy va xususiy maqsadlarni qo'yilganligi;

Ularni avval o'tkazilgan mashg'ulot bilan mantiqan bog'langanligini ifodalaniishi;

Darsda tashkiliy, tarbiyaviy, gigienik vazifalarni amalga oshirish bo'yicha yetarli darajada ahloqiy, akdiy, estetik, mehnat tarbiyalariga aloqador tomonlarni ko'zlanganligini hamda ko'zda tutilgan, maqsadni ish sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarliklarini darajalari va vaqt imkoniyatlariga ko'ra amalga oshira olishlarini nazarda tutilganligi hisobga olinadi.

1.1.2. O'quv materialin-i tanlanganligi;

Dars mashg'ulotda foydalanish uchun mo'ljallangan uskuna, jihoz, anjomlarni mos kelishi, ularni o'quv rejasining talablariga monandligi, mazkur dars-mashg'ulotni o'tkazish sharoiti, uni ta'limiy-tarbiyaviy qimmatini, noyobligi-o'ziga xosligi va boshqa qo'shimcha, yordamchi mashkdarning mavjudligini hisobga olinganligiga e'tibor qaratiladi.

Bajarilishi lozim bo'lgan mashqlarni bardavomligi, uslubiy tomondan to'g'ri qo'yilganligini ham hisobga olinadi.

1.1.3. O'rgatish va tarbiyalashning tashkil etilishi va uni uslublari;

Dars-mashg'ulot o'tkazilishda og'zaki, amalda bajarib berish, uni qanday holda o'quvchilar bajarishlarini nazorat etishni uslublari qanday yo'lga qo'yilganligi e'tiborga olinadi.

1.1.4. Dars konspekti-ishlanmasini tuzilishi;

Dars-mashg'ulot o'tkazish konspekti-ishlanmasining tuzilishi, mazmunini jismoniy madaniyat nazariyasi va sport turlarini o'qitish uslubiyati kafedrasini taklif etganga mos kelganligi ko'riladi.

Dars konspekti-ishlanmasini aniq, chiroyli, atama hamda so'z birikmalari ishtirokida to'g'ri ifodalanganligi, dars mazmunini to'la ochib berishga, hamda o'quv-tarbiyaviy jarayonni tashkil etilishi va o'tkazilishiga yo'naltirilganligi hisobga olinadi.

1.2. Dars-mashg'ulotlarini muvaffaqiyatli o'tishi uchun tayyorgarlik ko'rish .

Dars-mashg'ulot boshlanishidan avval uni o'tkaziladigan joy zarur bo'lgan jihozlar, anjomlar ko'zdan kechirilib, nazoratdan o'tkaziladi. Dars-mashg'ulot o'tkaziladigan joyni sanitariya-gigienasi nazorat qilinadi. Bunda joy polini tozaligi, anjom, uskunalar holati, yoritilishi, havosi va shug'ullanuvchilarning ustki, oyoq kiyimlariga qaraladi. Mashg'ulot o'tkazuvchi o'zining tashqiy ko'rinishiga darsga tayyorligiga va shu kabilarga e'tibor beradi.

II. AMALIYOTCHINING DARSNI O'TKAZISHI

2.1. Dars-mashg'ulotlarining tashkiliy ta'minlanganligi

2.1.1. Darsdagi vaqt taqsimoti;

Dars-mashg'ulotni o'z vaqtida boshlab, vaqtida tugatilishini, dars-mashg'ulot reja asosida chiqilganligini asoslanishi qanday bo'lganligi hisobga olinadi.

2.1.2. Shug'ullanuvchilarni joylashtirilishi;

Saflantirishni va qayta saflanishni amalga oshirishda o'qituvchi-murabbiy farmoyishlari, shug'ullanuvchilarning itoat etib, mashg'ulotlarni qay darajada aniq holda bajarishlari va shu kabi bir qator tomonlar e'tiborga olinadi. Saflanish va qayta saflanishlarga sarflangan vaqt hisobga olinadi.

2.1.3. Dars-mashg'ulot o'tkaziladigan joy va o'quv anjomlarini taqsimlanishi; O'quvchilarni mashg'ulotda yakka yoki jamoa holiday faoliyatlarini tashkil etilishi, ularga berilayotgan ko'rsatma, farmoyishlarni, ularning bajarilishini, sinfning barcha o'quvchilarini mashg'ul bo'lishlariga raqbarlik qilish va nazorat etishga e'tibor beriladi. Mashqlarni bajarish vaqtida shug'ullanuvchilarni xavfsizlikka, giigena talablariga, vaqtdan unumli foydalanishga, shu bilan birga maktab jihoz va anjomlari bilan munosabatlari, batartibliklari, mehnatsevarlik ruhi bilan munosabatda bo'lishlariga diqqat qilinadi.

2.1.4. O'quv mashg'ulotini tashkil etib uni o'tkazishda qo'llanilgan uslublar; Jismoniy madaniyat darsi-mashg'ulotini o'tkazayotgan murabbiy-o'qituvchini o'quvchi-shug'ullanuvchilar bilan dars mashg'uloti o'tkazganda vazifani bayon qilishi, uni o'quvchilar tomonidan qanday bajarilishini nazorat etishi, ularni bajarayotgan mashqlariga ongli ravishda sidqidildan munosabatda bo'lishlarini hisobga olinadi. Dars-mashg'ulotda qo'llanilgan uslubni o'quv-tarbiyaviy jarayonni tashkil etishdagi maqsadga muvofiqlik darajasi belgilanadi.

2.2. Pedagogning o'quv-tarbiyaviy ishi

2.2.1. Shug'ullanuvchilarni mashqlar bajarishlari uchun sharoit yaratib ularning o'zaro munosabatlarini tashkil etishlari, ta'limiy, tarbiyaviy va gigiyenik masalalarni, mashqlar bajarishga ishtiyoq hosil qilishlari, mashqlarni ongli, ijodiy faollik bilan bajarishga imkoniyatlar yaratilishiga e'tiborni qaratish.

Dars-mashg'ulot davomida o'qituvchi-murabbiyni, shug'ullanuvchi-o'quvchilar bilan o'zaro munosabatlari, o'qituvchining o'zini tutishi, o'g'il va qiz bolalar bilan muomalasi, shug'ullanuvchilarga diqqat e'tibori, xulq-atvorini diqqat bilan kuzatiladi.

2.2.2. Dars-mashg'ulot maqsadini joriy etish;

O'qitish jarayonining asosiy talablarini joriy etishga erishilishiga e'tiborni qaratish. Bunda bilim berish, ko'nikma va malakalar hosil qilishni tarbiyaviy sifatlar bilan qo'shib olib borilishini nazoratda tutish. Shug'ullanuvchi o'quvchilarning sog'lomlashtirish tamoyillariga, jismoniy rivojlanishlariga, harakat omillarini ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan uzviylikda bo'lishiga rioya etilishi hamda e'tibor berish.

2.2.3. O'quv tarbiyaviy jarayonni boshqarish va uslubiy rahbarlik;

Bu holatda o'qituvchi-murabbiyning o'quvchi-shug'ullanuvchilarning mashg'ulot davridagi harakat faoliyatlarini boshqara olishlariga e'tibor berish. Bunda so'z bilan ko'rsatib berish bilan shug'ullanuvchilarni mashqlarni ixlos bilan bajarishlariga ko'maklashishiga tavsif etishini kuzatish. Shug'ullanuvchilarning bajarayotgan mashqlaridagi yutuqlarini taqdirlash, qaddi-qomatlarini tutishlari, nafas olishlari, ular o'zlarini nazorat etishlarini o'rgatishga, jarohat ro'y bermasligiga e'tibor berishiga diqqat etish zarur.

2.2.4. Pedagogning tashabbuskorligini namoyon bo'lishi;

O'qituvchi-murabbiy dars-mashg'ulotini o'tkazishida xuddi qolipdagiday ish tutyaptimi, yoki ijodkorlik, tashabbuskorlik bilan mashg'ulot olib boryaptimi? Buning oqibati nimaga olib kelayapti? Bularning natijasi nimaga olib keldi? Murabbiyning dars-mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida ilmiy, uslubiy adabiyotlardan foydalanishi, ilg'or o'qituvchilarning tajribalaridan qay darajada foydalanilganligi, amaliyotdagi talabalarning dars-mashg'ulotlarining taxlili natijasidagi xulosalardan ibrat olinganligi hisobga olinishini tavsifiya etiladi.

2.3. O'quvchilarning dars-mashg'ulotdagi faoliyati

2.3.1. Shug'ullanuvchi-o'quvchilarning munosabatlari;

Shug'ullanuvchi-o'quvchilarni mashg'ulotga bo'lgan munosabatlari: berilgan muayyan vazifaga, mashqlarga qanchalik ongli munosabatda bo'lishlari, javobgarlik xissini xis etishlari, bajarishlari lozim bo'lgan mashqlarni sidqidildan bajarishlariga e'tibor beriladi.

O'quv-mashg'ulotlari davomida shug'ullanuvchi-o'quvchilarni pedagogga munosabatlari: xurmatlari, befarqliklari, taqlidlari, e'tiborsizliklari va shu kabilar hisobga olinadi. Mashqlarni guruh holida bajarganlarida o'zaro munosabatlari qanday namoyon bo'layapti? Shug'ullanuvchilarning estetikasi: o'zlarini tashqi ko'rinishlariga, kiyimlari, qaddi-qomatlarini tutishlari, o'zlarini tutishlari, mashq harakatlarini bajarishdagi holatlari, atrofdegilarga munosabatlari va shunga o'xshash tomonlarini qayd etib borilishini tavsifiya etiladi.

2.3.2. Darsda mashg'ulotlarni bajarishlari;

Shug'ullanuvchi-o'quvchilarni vazifa bajarishlaridagi holatlari, shaxsiy na' muna bo'lib ijodiy faolliklariga e'tibor qaratish. Harakatlarni amalga oshirishlarida xissiyotlarini nazorat eta olishlari, aql-idrok bilan vazifa bajarishlariga diqqat bilan qarash lozim deb hisoblanadi.

III. DARS XULOSASI

3.1. Dars-mashg'ulotiga va amaliyotchilarga umumiy tavsif

Dars xulosasida quyidagilar hisobga olinishini taklif etamiz:

- dars-mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifani qaydarajada har etilganligi, amalga oshirilganligi;
- pedagogning (amaliyotchi-talabani) dars-mashg'ulotni o'tkazgandagi tarbiyaviy, ta'limiy va gigiena jihatdan erishgan yutuqlari;

- dars-mashg'ulot davomida pedagog (amaliyotchi-talaba) dars o'tish uslubida, ahloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi, shaxsni jismoniy rivojlanishi, uni sog'ligini mustahkamlashda, umuman olganda darsni tashkil etishda yo'l qo'ygan asosiy kamchiliklari e'tiborga olinadi;

Pedagogning shaxsiy sifatleri: tashqi qiyofasi, o'zini tutishi, talabchanligi, qat'iyatligi va bardavomligi, muayyan sharoitga qarab ish tutishi, bilim, tajriba va malakasini o'z vaqtida qo'llay olishi, yuzaga kelgan qiyin vaziyatlardan ijodiy holda chiqq olishi hisobga olinadi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan pedagogning (amaliyotchi-talaba) dars-mashg'ulotiga berilgan baho (a'lo, yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz) belgilanadi.

Jismoniy tarbiya darsini pedagogik kuzatuv va taxilini taxminiy namunasi

20_ yil _____ kuni_ sinfda o'tkazilgan dars-mashg'ulotning to'la pedagogik

T A H L I L I

Dars-mashg'ulotni o'tkazdi.

Dars-mashg'ulotni..... kuzatdi.

Dars-mashg'ulotni maqsadi:

1. Kanatga oyoqlar bilan tayanab chiqish texnikasini o'rganish.

2. Arg'imchoq bilan bajariladigan mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Ma'lumotlar bayoni va taxlili

I. Pedagogning dars mashg'ulotni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishi. Pedagog dars mashg'ulot konspekt- ishlanmasini tayyorlab uni direktorning ilmiy bo'lim mudiri tasdiqidan o'tkazadi. Ishlanmada darsning asosiy tomonlarini mazmuni to'la bayon qilingan bo'lishi lozim.

II. Dars mashg'ulotining mazmuni o'quv yilining shu choragi va ish rejasiga to'la mos kelishi mumkin. Unda dars mashg'ulot o'tkazishning sharoiti, mazkur sinfnng hususiyati to'la hisobga olingan bo'lishi lozim. Dars mashg'ulotida bajariladigan asosiy maqsad va vazifalar aniq bayon etiladi, qo'llaniladin uslublar belgilanadi, o'rgatish, tarbiya, tashkil etishning uslubiy tomonlari tug'ri belgilangan bo'lishi lozim.

III. Dars konspekti-ishlanmasi chiroyli qilib yozilgan, tartibli hamda katta e'tibor berib bajarilganligi bilan e'tiborga moyil bo'lishi talab etiladi. SHunday tartibda bayon etilgan konspekt-dars ishlanmasi bilan mashg'ulot yengil tarzda, ishtiyoq bilan o'tkaziladi.

IV. Dars mashg'ulot o'tkazilishidan avval zal, zaruriy anjom, uskuna, jihozlar tayyor holdaligiga e'tibor beriladi. Foydalanadigan barcha vositalar zalda joyida, o'z o'rnmida bo'lishi ta'minlanadi. Xullas dars-mashg'ulot ko'zlangan o'tkazilishiga tayyor bo'ladi.

2. Amaliyotchi dars-mashg'ulotini o'tkazishi.

Bu o'rinda biz bitta dars-mashg'ulotni qanday o'tkazilganligi haqida bayonnoma keltiramiz.

Dars-mashg'uloti o'z vaqtida boshlandi, uni tugashi esa qo'ng'iroq chadinganidan keyin bo'ldi. O'quvchilar yechinib kiyinish joyida mashg'ulot uchun alohida ustki va oyoq kiyimlarini kiyadilar. Mashg'ulot o'tadigan joyga to'ldirishlari bilan o'qituvchi-murabbiyning ko'rsatmasiga ko'ra yigitlar va qizlar alohida bir qatorga saflanadilar. Bu vaqtda o'qituvchi-murabbiy shug'ullanuvchi-o'quvchilarning to'g'ri saflanishlarida rahbarlik qiladi. Undan so'ng o'qituvchi-murabbiy bugungi mashg'ulotning maqsadi, ularning bajaradigan vazifalari bilan tanishtiradi. Vazifa «Arg'imchoq bilan mashqlar bajarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish» edi. Har bir o'quvchi-shug'ullanuvchiga bittadan arg'imchoq tarqatiladi.

O'qituvchining ko'rsatmasiga ko'ra o'quvchilar bir birlaridan ma'lum masofada turib mashqlarini bajaradilar. Ular bu mashqni astoydil bajarishga harakat qiladilar. O'qituvchi amaliyotchi ayrim kamchiliklarni aytib turadi. Yaxshi bajarayotganlarni maqtaydi. Arg'imchoq bilan bajariladigan sakrash mashqlarida yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan xatolar qayerda ro'y berishi mumkinligini aytib o'qituvchi-amaliyotchi uni ko'rsatib turadi. Mashg'ulot davomida pedagog har bir o'quvchini oldiga kelib ularni faolroq bo'lishlarini ta'kidlab turdi. Arg'imchoq orqali sakrash mashqlarini sanab bajarish qiziqarliroq musobaqa tarzida borishiga e'tibor beradi. Mashqlar ma'lum muddat davomida bajarilgandan keyin to'xtatiladi.

O'quvchilardan arg'imchoqlar yig'ib olinadi. Mashqlar musobaqa tarzida amalga oshiriladi.

Dars-mashg'ulot yakuniga yaqinlashgan sari o'quvchi-shug'ullanuvchilarining dars mazmuniga qiziqishlari pasaydi. Yakuniy qism o'zini mazmuniga ko'ra e'tiborsiz qoldi.

O'quvchi - shug'ullanuvchilarning mashkdarini bajarishlari yaxtiti tartibda o'tmadi. Konspekt - dars ishlanmasida rejalashtirilgan maqsad va vazifalar to'la ado etilmadi. Amaliyotchi goh yigitlar, goh qizlar oldiga borganida ularda mashq bajarishga qiziqish pasaygan edi. Dars-mashg'ulotning yakuniga ko'ra mazmunli, uslubiy jihatidan ta'minlangan holda bo'lmadi.

Dars-mashg'ulotning asosiy qismida vazifani bayon etish, umumiy va yakka holdagi izohlash, bayon qilish bilan ko'p vaqt sarflandi. Dars-mashg'ulotni boshlanishida ko'rsatib berishlar muvaffaqiyatli o'tdi. Tarbiyaviy ta'sir dars-mashg'ulotning asosiy qismida ba'zi e'tirozlar holida bo'lganligidan samarasi yetarli darajada namoyon bo'lmadi. O'quvchilarning faolliklari oshmadi.

Dars-mashg'ulotning asosiy qismida gigiyenik samaradorlik shug'ullanuvchilarning qaddi-qomatlariga e'tibor, nafas olishni to'g'ri yo'lga qo'yishga qaratilganligi yaxshi natija berdi. Amaliyotchining bu ishi o'quvchilarda mustaqil faoliyatni, jismoniy rivojlanish bo'yicha faollikka olib keladigan tarbiyaviy-talaffuziy tayyorgarlik anchagina yaxshi taassurot qoldiradi. Uning mehribon, shirinsuxan, shu bilan birga qat'iyatliliigi o'quvchi-shug'ullanuvchilarga ahloqiy ta'sir etadi. Amaliyotchining chaqqon harakatlari, mashqni bajarib ko'rsatib berishlari

maqtovga sazovor desak yaxshi bo'ladi. Amaliyotchi sinf o'quvchi-shug'ullanuvchilari oldida o'zini erkin, vaziyat egasi sifatida, qat'iyatli tutgani, o'ziga nisbatan xurmat hissini hosil qila oldi.

2. Amaliyotchiga tavsiyalar.

O'rgangan mashqni takomillashtirish tarzidagi dars-mashg'ulot sinf o'quvchilari uchun ham katta yuklama hisoblanadi. Darsning tashkiliy qismining mazmunini yanada mukammalroq bo'lishiga erishish lozim edi. Bu dars-mashg'ulotida mana shu holatlarda kamchilik sezilib qoladi.

Dars-mashg'ulotning asosiy qismidagi mashqlarning ahamiyati kattaligiga qaramay, tashkiliy qismni bo'shligi, qo'yilayotgan yuklamaning kamligi tartibni buzilishiga olib keladi. Buni natijasida o'quvchi-shug'ullanuvchilarni vazifa bajarishga qiziqishlari qolmadi.

Dars-mashg'ulotning yakuniy qismiga asosiy e'tiborni qaratilishi lozim. Shug'ullanuvchi-o'quvchilarning organizmini har bir vazifani bajarib, keyingi faoliyatiga tayyorgarlik holatlari ro'y berishga olib kelishi ta'minlanadi. O'quvchi-shug'ullanuvchilarni statik mashqlaridan keyin nafas jarayonlarining mo'tadillashtirish, dastlabki holatga qaytadigan mashqlar bajarishga yo'naltirilmadi. Bu ayniqsa zarur.

Xulosalar.

Darsning dastlabki qismini yuqori saviyada o'tkazilganligi, buni natijasidagi o'quvchi-shug'ullanuvchilarning faolliklari amaliyotchini kelgusida mohir murabbiy-o'qituvchi bo'lish imkoniyatlari borligini belgisi deb hisoblanadi. Biroq bu o'rinda dars-mashg'ulotning asosiy qismini tashkil etish uni amalga oshirishni yanada takomillashtirish tomonlarini yaxshilab ishlab chiqish lozim. Dars-mashg'ulotining asosiy qismida va uni yakunida ham izohlash, bayon etish, baholash, o'z faoliyatini baholashga o'rgatish, mashq bajarishdan qoniqish, kayfiyatni oshirish tomonlarini hosil qilish, dars-mashg'ulot samaradorligini oshiradi, ta'limiy maqsadlarni ro'yobga chiqaradi.

Pulsometriya

Pulsometriya maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida o'quvchi-shug'ullanuvchilarning faol tarzidagi harakatlari natijasida ularning yurak urishlaridagi o'zgarishlarni o'rganish hisoblanadi. Yurak qisqarishi qon tomirlaridagi qonni ta'liqlik harakatiga sabab bo'lib, bu holat orqali yurak faoliyati o'rganilib u haqida ma'lumot olinadi.

Jismoniy harakatlar yurakni bir me'yordagi faoliyatini ma'lum darajada o'zgartiradi. O'quvchi-shug'ullanuvchining chap qo'li bilagini pastki qismi oldi tomonidagi qon tomirdan yurak urishi — puls aniqlaniladi. Biror mashq yoki bir qator mashqlardan keyinroq, shu zahoti puls ya'ni u yurak urishlarining soni 10, 20, 30 sekund (soniya) davomida aniqlanib uni 1 daqiqa (60 soniya) ichidagi miqdori topiladi.

Yurak urishlarining soni - puls har bir odamda yoki shu odamning turli holatlarida turlicha miqdorda bo'ladi. Turli holatlardagisi o'zaro bir xil bo'lmaydi. Jismoniy madaniyat dars-mashg'ulotlarida pulsometriyani qo'llamoqchi bo'linganda bitta o'quvchini pedagog amaliyotchi tanlaydi. Sinf uchun belgilangan mashqlarni barcha o'quvchi-shug'ullanuvchilar bajaradilar. Bu mashqlarni bajarishda o'quvchi-shug'ullanuvchining yuragida sodir bo'lgan o'zgarishlarni bitta o'quvchida nazorat qilinadi. Shuni yodda tutish lozimki, yurak urishlarining sonidagi o'zgarishlar faqat muskul qisqarishi bilan ro'y berib qolmay, o'quvchi va o'qituvchining hissiyoti, kayfiyatiga ham bog'liq ham bo'ladi. Bu holat jismoniy tarbiya darslarida tez-tez ro'y berib turadi.

Pulsometriya o'tkazish rejalashtirilsa, o'g'il pedagog o'g'il bola, qiz (ayol) pedagog qiz bolani tanlaydi. Tanlanadiganlar «o'rtacha» shug'ullanuvchi-o'quvchi bo'lishi lozim. Bu ishni takomillashtirib kuchli, kuchsiz o'quvchi-shug'ullanuvchida ham amalga oshirish mumkin. Bunda olingan ma'lumotlar jismoniy madaniyat dars-mashg'ulotlar davomida o'quvchi-shug'ullanuvchilarga tavsiya etilayotgan jismoniy yuklamalarni va ularning organizmlariga, chidamliliklariga ta'siri haqida to'laroq ma'lumot olish imkonini beradi.

Pulsometriya o'tkaziladigan o'quvchi-shug'ullanuvchiga bu haqida oldindan aytib qo'yiladi. Pulsometriyani mashqlar bajarib bo'lingan zahotiyoyq va ma'lum muddat o'tganidan keyin aniqlanadi. Mashqni bajarishdan oldingi miqdor (son) qancha vaqt o'tgandan keyingina pasayganligini aniqlash muhim jihat hisoblanadi.

Bayonnoma nusxasi quyidagicha havola etiladi

Yurak-qon tomir urishini o'lchash bayonnonasi.

Kuzatuvchi _____ kuzatiluvchi _____
 _____ " _____ " _____ 2018 y

1-jadval

№	Faoliyatning qisqacha mazmuni	Olingan vaqt(soat, minut)	10-11 urishi (marta)	11 urishi(marta)	Metodik eslatma
1	Dars boshlangunga qadar	00	10	60	
2	Dars vazifasi e'lon qilinganga qadar	1	11	66	
3	Yurganda	3	12	72	
4	Yurgandan so'ng	6	20	120	
5	URM mashqdan oldin.	8	15	90	

Darsning umumiy zichligi hisoblaganda, dars uchun ajratiladigan 45 daqiqa vaqt 100 % deb olinadi. Masalan: pedagogik oqlangan vaqt 42 daqiqani tashkil etsa, hisob quyidagicha bajariladi:
 45 daqiqa – 100 %

42 daqiqa – X %, bunda $X = \frac{42 \times 100}{45} = 93,3\%$

Olingan natijalar asoslangan holda puls grafigini chiqariladi.

Olingan ma'lumotlarning taxlili ishonchli bo'lishi uchun, shu yoshdagi o'quvchilarning yurak qon tomirlarining faoliyati haqidagi adabiyotlar ma'lumotlari bilan tanishishni tavsiya etiladi.

Dars-mashg'ulotining zichligini aniqlash

O'quv-tarbiyaviy ishlarning turli tamoyillarini bajarishlarida vaqt taqsimotini nazorat etib belvosita ko'rsatkich sifatida xronometrlash bilan aniqlanadi. Shug'ullanuvchilarning barcha harakatlarini umumiy o'xshash belgilariga ko'ra mustaqil turlarga ajratiladi.

1. Aqliy-faolliklarga ko'ra pedagogni tinglashlari, kuzatib turishlari, tinglayotganlarini tushunishlari, bajaradigan harakatlarini tasavvur qila olishlari, birlarining ongli holda qabul qila olishlari.

2. Harakatlari jismoniy mashqlarni aniq bajarishlari, sport anjomlari bilan harkatda o'zlarini nazorat eta olishlari, shug'ullanayotgan sheriklarining harakatlarini baholay olishlari, o'zaro yordam ko'rsatishlari.

3. Oraliq dars-mashg'ulot davomida foydali va befoya harakatlar uchun sarflangan vaqt oralig'i.

Olingan ma'lumotlarning jami o'quvchi-shug'ullanuvchilarning mashg'ulot davomidagi barcha harakatlarining foiz hisobida olgan nisbatlarini zichligini belgilaydi.

Dars-mashg'ulotining zichligida uning umumiy va harakatdagisi farqlaniladi. Umumiy zichlik dars-mashg'ulot vaqtining umumiy ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu zichlik barcha bajarilgan mashqdarga hamda lozim bo'lgan to'xtatishlarga sarflangan vaqtning dars-mashg'ulotning qancha vaqt davom etganiga nisbatini va uni foizlarda ifodalangani bilan ifodalanadi. Misol uchun, agar dars 41 daqiqa davom etgan bo'lsa, dars-mashg'ulotning umumiy zichligi 91,1% ga teng bo'ladi. Bu miqdor dars-mashg'ulotda unumli foydalanilgan barcha faoliyatning vaqtini 100 ga ko'paytirib, 45 ga bo'lish bilan hosil qilinadi.

Harakatlarning zichligi o'quvchi-shug'ullanuvchilarning harakatlari sarflangan vaqtning dars davom etgan vaqti nisbati bilan belgilanadi. Masalan, dars-mashg'ulotida jismoniy harakatlarga 29 daqiqa sarflangan bo'lsa, harakatlarni darsdagi zichligi 64,5 foizga teng. Bu 29 ni 100 ga ko'paytirib, 45 ga bo'linishi bilan olinadi.

Xronometrlash bayonnomasi

Dars o'tdi _____ "_____" _____ yil vaqt _____ :
 _____ maktab _____ sinf dars o'rmi _____
 O'quvchilar soni _____ Ulardan: o'g'il bolalar _____
 qizlar _____
 Guruhlar soni _____ Kuzatuvchi _____
 Yil boshidan dars soni _____
 Dars vazifalari: a _____
 b _____
 d _____

2-jadval

Dars qisimlari	Darsdagi faoliyat	Faoliyatni tugallash vaqti	Jismoniy mashqlarni bajarish	Dam olish va navbat kutish	Dars o'rmini jihozlashtirish	Bekor turish vaqti	Eshitish va kuzatish	Izoh
1	2	3	4	5	6	7	8	9
O'quvchilarning kelishi	1:00					1.00		

Darsning umumiy zichligi masqlar bajariladigan mashg'ulotlarda motor zichlik maxsus ko'rsatkich hisoblanadi. Masalan: harakatlarni bajarishga 20 daqiqa sarflangan bo'lsa, hisob quyidagicha yechiladi:

45 daqiqa – 100 %

20 daqiqa – X %, bunda $X = \frac{20 \times 100}{45} = 44,4\%$

O'quvchilar soni;

Olingan ma'lumotlarni taxlili shuni ko'rsatadiki darsning umumiy zichligi taxminan 100 % ga teng bo'ladi. Harakatlarni zichligi esa dars-mashg'ulot tipiga ko'ra uni ko'rsatkichi o'zgarib u maksimalga, ayniqsa yuqori sinflarda yetishi mumkin. Ta'limiy yo'nalishdagi darslardan murakkab mashqlarni o'rganishda, aqliy faoliyat talab qiladigan holatlarda harakatlarni zichligi 50 % atrofida yoki undan ham kamroq bo'lishi mumkin.

Dars-mashg'ulotlarni xronometrlash bilan olingan ma'lumotlar o'quv-tarbiyaviy ishlarni to'g'ri tashkil etish hamda dars vaqtdan unumli foydalanish imkoniyatini beradi. Mana shu sababga ko'ra amaliyotchi-talaba yoki pedagog quyidagilarni e'tiborga olishlari lozim:

1.Xronometrlashni hisobga olgan dars konspekti-ishlanmasini yaxshilab o'rganib chiqish;

2.Dars-mashg'ulot tipini belgilash;

3.Dars-mashg'ulot mavzusiga oid adabiyotlar, darslik, uslubiy qo'llanmalarni o'rganish;

4.Sekundli soat yoki sekundometri tayyorlab uni dars boshlanishidan boshlab, tugaguncha e'tiborda tutish;

5.O'quvchi-shug'ullanuvchilardan birini unga aytmay dars-mashg'ulot davomidagi faoliyatini kuzatish, o'quvchi-shug'ullanuvchi tanlaganada o'rtacha darajada shug'ulanadigani tanlanadi;

6.Kuzatuvchi yozib beradigan daftar tayyorlanadi.

Pedagogik kuzatuvlar va dars taxliliga tavsiyalar

Jismoniy madaniyat fakultetidagi pedagogik faoliyatimiz, ayniqsa bitiruvchi kurs talabalari bilan pedagogik amaliyotga raxbarlik mobaynida bir muncha tajribalar to'plandi. Amaliyotchi-talabalar amaliyot o'tkazayotgan jamoadagi pedagoglarning barcha faoliyatlarini e'tibor bilan kuzatishlari mobaynida bo'lg'usi amaliyotchilar o'zlarining faoliyatlarida quyidagilarga e'tibor berishlari lozim deb hisoblanadi.

1.Amaliyotchi murabbiyning dars-mashg'ulot o'tkazishga tayyorlanganligi;

2.Dars-mashg'ulotning tashkil etilishi;

3.Dars-mashg'ulot davomida qo'yilgan maqsad va vazifalarga erishish tamoyillari;

4.Dars-mashg'ulotda muntazamlik, mashqlar bajarishni imkoniyati va har bir o'quvchini bajara olishi;

5. O'rgatish va tarbiya jarayonida qo'llaniladigan uslublardan foydalanish;

Quyida ushbu tamoyillarni batafsilroq bayon etilgan.

Amaliyotchining dars-mashg'ulot o'tkazishga tayyorgarligi

Amaliyotchi dars-mashg'ulot o'tkazishga tayyorlanganligida quyidagilarni nazarda tutiladi:

1.Dars-mashg'ulot uchun konspekt ishlanmaning mavjudligi, uni to'g'ri tuzilganligi, tashqi tomoni qandayligi. Amaliyotchi konspekti dars ishlanmasini direktorning o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosariga takdim etib, uni tasdig'idan o'tkazishi lozim. Amaliyotchi talaba o'qituvchi-murabbiyga ko'rsatib, maslahatlashganidan keyin tegishli o'zgartirish, qo'shimchalar kiritishi lozim bo'ladi.

2.Dars-mashg'ulotning maqsadi, vazifasini belgilash. Dars mashg'ulotning maqsadi va vazifasi dars rejasidan kelib chiqadi va uni asosida belgilanadi.

Maqsad va vazifalarning umumiy va xususiy tomonlari belgilanadi. Bu tamoyillarni o'zaro mantiqiy bog'lanishi va bundan oldingi dars-mashg'ulot bilan aloqadorligi belgilanadi.

Dars-mashg'ulotning maqsad va vazifalarida uni aniq ifodalaniishi, o'quvchi-shug'ullanuvchilar oldiga qo'yilayotgan vazifalarni hal qilish imkoniyatlari nazarda tutiladi.

3.Dars-mashg'ulot davomida o'rgatish, tarbiyalashning uslubi va uslubiy mashqlarni o'quvchi-shug'ullanuvchilarga o'rgatishni tashkil etish va qanday bajarganliklarini baholab borish belgilanadi. Bu darsning maqsadidan kelib chiqadi.U

o'quvchi-shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga, o'quv materialining mazmuniga, dars sharoitiga ham bog'liq bo'ladi.

4. Amaliyotchining dars-mashg'ulot davomidagi harakatlari va og'zaki bayoniga e'tibor berilganda, so'zlaridagi aniq, qat'iyatlik, berilayotgan komandaning aniqligiga e'tibor beriladi. Ovozni ohangi, o'ziga jalb qila olishi, yo'lga sola olishi, qiziqтира olishi, harakatga yo'llashi ahamiyatli hisoblanadi.

Amaliyotchining o'zini mashqlarni bajarib ko'rsatishida texnikaviy tomondan tayyorgarligi, mashq bajarayotgan o'quvchini ehtiyot qila olishi, o'zining ustki va oyoq kiyimini mashg'ulot turiga mosligi, estetik va gigienik talablarni qanchalik darajada bajarayotganligi, qo'l ishorasi, yuz ifodasi bilan ko'rsatma berishi, to'xtatish kabi holatlari qanday amalga oshirilayotganligi muhim hisoblanadi.

5. Amaliyotchining darsga tayyorgarligining umumiy bahosi ham chiqariladi. Bunda amaliyotchining dars-mashg'ulotni o'tishida uni konspekt-dars ishlanmasida rejalashtirilganiga qanchalik mos kelganligiga qaraladi. Qo'yilgan maqsad va vazifalardan qanchalik darajada chetlandi. Bu chetlanishlarga sabab bo'ladigan «sababli» omillar haqiqatdan ham sabablimi?

Konspekt dars ishlanmasida rejalashtirilgan dars uslubi qanchalik amalga oshirildi? Dars mobaynida pedagog o'zining pedagogik mahoratini namoyon qilish, harakat madaniyati deyiladimi, bu tomonlari-chi? Dars-mashg'ulotga keyingi martadagi tayyorgarlik ko'rishda nimalarga yanada ko'proq e'tibor berish lozimligi hisobga olinishi tavsiya etiladi.

2. Dars-mashg'ulotning tashkil etilishi

Amaliyotchi dars-mashg'ulotni tashkil etishida quyidagilarga ahamiyat berishi lozim:

1. Moddiy — texnikaviy sharoitni tashkil etishi kerak. Bunda dars o'tiladigan joyning avvalo tozaligiga qaraladi. Bino ichidagi havo almashtiriladi. Dars-mashg'ulotda foydalaniladigan jihoz, anjomlarni nazoratdan o'tkaziladi. Dars-mashg'ulotni o'tkazishdagi vak taqsimoti nazarda tutiladi. O'quvchi-shug'ullanuvchilarning mashqlar bajarishlari vaqtidagi xavfsizliklari ta'minlanadi. Maktab jihoz, va anjomlaridan foydalanishda ehtiyot choralarini ko'rish, mehnatsevarlik, estetik xissiyotlarni rivojlantirish, o'quvchi-shug'ullanuvchini topshiriqlarni bajarishlarida, o'zaro munosabatlarida yuksak madaniy xislatlarni hosil qilishlariga qaraladi.

2. Dars-mashg'ulot paytida o'quvchi-shug'ullanuvchilarni joylashtirish va joylarni o'zgartirishlaridagi harakatlarida aniqlikni sakrash xam muhim hisoblanadi.

3. O'quvchi-shug'ullanuvchilarning dars-mashg'ulotdagi faoliyatlarini samarali tashkil etish muhim talablardan biridir. Dars-mashg'ulot o'tkazish jami o'quvchilar-shug'ullanuvchilarigami, alohida guruhgami, yakka tartibda bo'ldimi, uning variantlari hamma bilan birgalikdd mashqlar bajarildimi, o'zaro yordam, hamkorliklarni amalga oshirilishiga e'tibor qaratiladi. Yakka tartibda bajariladigan mashqlarni variantlari qanday ijro etildi. Ushbu dars-mashg'ulotni tashkil etib uni o'tkazishda qo'llanilgan uslubni qanchalik darajada samarali bo'lganligi e'tiborga olinadi.

4. Dars-mashg'ulot mazmunini tashkil etilishiga e'tibor qaratiladi. Dars-mashg'ulotni boshlang'ich qismidagi mashkdarning tuzilishi, tarkibi, mazmuni, uni darsning asosiy qismidagi bardavomligi, alohida jismoniy mashqlar, shug'ullanuvchining iqtidori va ruhiy holati bilan bog'liqligi darajasi qanday qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritilganligiga qaraymiz.

Dars-mashg'ulotning asosiy qismida o'quvchi-shug'ullanuvchilarga buyurilayotgan yuklamani o'zgartirib borish, ularni diqqat-e'tiborlarini oshirishga, nafasni to'g'ri amalga oshirishga zarur vaqtda qo'llashga, qo'shimcha mashq, harakatlarni qanchalik shu vaziyat uchun mos kelganligiga qaraladi.

Dars-mashg'ulotning yakuniy qismida o'quvchi-shug'ullanuvchilarga yuklangan yuklamani miqdori, ularga qanchalik mos tushishi, holatlarida ro'y berishi mumkin bo'lgan o'zgarishlarni kuzatib boriladi.

Dars-mashg'ulotda qo'yilgan maqsad va vazifalarga erishish tamoyillari

O'qitish, o'rgatishning didaktik tamoyillari bo'lib, ta'limning asosiy xujjatlari bo'lishi lozim. U o'rgatish, ta'lim berishni tashkil etish va uslublarini, uning yo'nalishlarini, mazmunini belgilab beradi. Yana shuni ham yodda tutish kerakki, o'zaro aloqadorliklarning barcha tamoyillari o'quv-tarbiyaviy ishlarning jarayonida o'zaro yakdillikda, uyg'unlikda namoyon bo'lishini ham talab etadi.

Muayyan ma'lumotlarni taxlil etish va baholashda shu maktabda uning biror sinfida o'quv, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning ongi, faol tarzda va mustaqil o'quv-mashg'ulotlariga munosabatlarini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim.

Barcha holatlardagi eng muhimi, amaliyotchini dars-mashg'ulot davomida o'zining barcha aqliy, jismoniy salohiyatini ishga solib, o'quvchi shug'ullanuvchilarning imkoniyat darajalarini hisobga olib ishga solish hisoblanadi. Mana shularni hisobiga pedagog ma'lum bir yutuqlarga erishadi, o'tkazgan darsidan mamnunlikni his etadi. Mana shu mamnunlikni dars-mashg'ulotda qatnashgan o'quvchi-shug'ullanuvchilarning qiyofasi, xatti-harakati, quvonchlari kabi bir qator ruhiy xisssiyotlarida ham ko'radi. Ushbu xislat va xususiyatlarni yuzaga keltirish bizningcha quyidagilar bilan erishiladi:

1. O'quvchi-shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiyaga ongli ravishda, o'z ixtiyori, boringki ehtiyoji bilan munosabatda bo'lishni shakllantirib va har bir jismoniy madaniyat dars-mashg'ulotlariga qat'iy qiziqish munosabatida bo'lishlarini hosil qilish bilan bo'ladi deb hisoblaymiz.

Dars-mashg'ulot mobaynidagi o'quv-tarbiyaviy jarayonda o'quvchi-shug'ullanuvchilarni fikrlashga olib keladigan holatlarni mavjudligi yoki yo'qligi jismoniy takomillashuvda muvaffaqiyatlarga erishish yo'llarini belgilaydi. Amaliyotchini o'quvchi-shug'ullanuvchilar tomonidan muayyan vazifa va mashqlarni bajarishlari, davomidagi izoxlashi, e'tibor qaratishi muhimdir. Ana shu holatlarni o'quvchi-shug'ullanuvchiga o'z vaqtda aytish ham harakterli. Bularning natijasini hisobga olishni ham pedagog yodda tutish zarur deb o'ylaymiz.

Dars-mashg'ulot davomida pedagogni o'quvchi-shug'ullanuvchilarga tayinlanayotgan vazifa va maqsadlarni ifodalaniishi, - izohlanishi, ko'rsatib berilishi,

so'ralishi, taklif etilishi va shu kabilar pedagogning rahbarlik ta'sirini belgilaydi. Mana shular va shu kabi bir qator tomonlar amaliyotchining o'quv ishlarini samaradorligini, shaxsiy javobgarlik hissini, uning ijodiy tashabbuskorligini namoyon bo'lishlarini ta'minlaydi.

2. O'quv-mashg'ulotlari jarayonida o'quvchi-shug'ullanuvchilarda o'zlarining harakatlarini o'zlar tomonidan nazorat etishlari, o'zlari baho berishlari ham muhim hisoblanadi.

Amaliyotchini o'quvchi-shug'ullanuvchilarning mashq bajarishlarini, ular tomonida fikrlab faoliyatda bo'layotganliklarini yetarli holda kuzatish uchun sharoitni hosil qilayotganliklariga ham e'tibor beriladi.

O'quvchi-shug'ullanuvchilarni mustaqil holda mashqlar bajarayotganlarida ularning faoliyatidan rahbarlikni saqlab qola olayaptimi, bu muhim tomonlardan biri. Chunki, o'quvchi-shug'ullanuvchiga mustaqillik berilishi, ularning nazarida pedagog nazaridan forig'lik tushunilishi mumkin. Bu esa dars mazmuniga putur yetkazadi. Amaliyotchining rahbarligi o'quvchi-shug'ullanuvchilarning mashqlarini nazorat qilib borshp, o'z vaqtida maslahat bilan yordam berishi, xato harakatlardan ogohlantirish, yaxshi o'zlashtirilmagan harakatlar texnikasiga diqqat bilan e'tibor berishi, mashqlarni yaxshi bajarganliklarni rag'batlantirish hamda ijodiy harakatlarga undashlardan iborat bo'ladi.

3. Jismoniy mashqlar bajarishga o'rgatishda ko'rgazmalilik va muayyan kuzatishlarni umumiyiligini ta'minlashga ham e'tibor qaratiladi. O'quvchi-shug'ullanuvchilar turli jismoniy mashkdar bajarayotganliklarida bevosita ko'rsatib, eshittirib yoki so'zlab berish qanday amalga oshirilayapti.

Amaliyotchi tomonidan o'quvchi-shug'ullanuvchilar bajarishlari lozim bo'lgan mashqlarni o'zi bajarib ko'rsatib berishi; mashqni bajarib ko'rsatib bershp vaqti, uni shu daqiqga uchun joizligi, shu bilan birga, kuzatib turgan o'quvchi-shug'ullanuvchilarning ushbularni anglab yetishlari muhim hisoblanadi. Pedagog o'zi bajarib, ko'rsatib berayotgan mashqlariga kuzatib turgan o'quvchi-shug'ullanuvchilarning e'tiborlari qanday bo'layotganligiga qaraladi.

Mashqlarni bajarib, ko'rsatib berishdagi me'yor, uni o'quvchi-shug'ullanuvchilarning qabul qilishlari, anglab yetishlari, to'g'ri tushuncha va tasavvurlar hosil qilishlarini ham e'tiborda saqlaniladi. Amaliyotchining bu holatlari shu vaziyat uchun ma'qulmida O'quvchi-shug'ullanuvchilar shunday vaziyatdagi pedagogning munosabatiga maqsadga muvofiq holda tayyor edilarmi? Pedagog bajarib bergan mashqlarga diqqat e'tibor bilan munosabatlari qanday bo'ldi? Amaliyotchining o'zini mashqlar bajarib uni ko'rsatib berayotgan vaqtidagi e'tibori-chi?

4. Amaliyotchining o'quv-tarbiyaviy ishida qo'llagan uslubiy yo'nalishining asosiy tomonlarini nazarda tutish ham pedagogiq nazoratning muqim jihatlaridan deb hisoblanadi.

Dars-mashg'ulot davomida pedagog o'quvchi-shug'ullanuvchilarni dars-mashg'ulot jarayonida muammoli vaziyatni hosil qilishlari, mustaqil holda ijodiy intilish, o'zlaridagi bilim, ko'nikma va mahoratlari bilan mashqlarni yanada ham samaraliroq bajarishga yo'naltirilganlik tomonlarini ham anglay bilish, pedagogik kuzatishning o'ziga xos tomonlaridan deb hisoblanadi.

Dars-mashg'ulot davomida o'quvchi-shug'ullanuvchilarni uslubiy jihatidan pedagogni yo'llashni tarbiyaviy-ta'limiy samaradorligi va uni qiymati haqida ham fikrlash lozim.

Amaliyotchini dars-mashg'ulot o'tkazishda tanlagan uslubiy yo'nalishini tadbiiq etish natijasida erishgan yutuq'i yoki unga erisha olmagan nima bilan yakunlanadi? O'quvchi-shug'ullanuvchilarda dars-mashg'ulotning nihoyasida qiziqish, kuzatuvchanlik, fikrlash faolligi, intizomlik, mehnatsevarlik xislatlarida o'zgarishlarning belgilari yuzaga kelganligi kuzatuvchi tomonidan ma'qul deb hisoblaymiz.

4. Dars-mashg'ulotda muntazamlik, mashqlar bajarishni imkoniyati va har bir o'quvchini bajara olishi.

Dars-mashg'ulotni pedagogik kuzatish va uni taxlil etishda o'rgatishning mazmuni amaliyotchi nimani va qanday o'rgatayaptiyu, o'quvchilar qanchalik o'rganayaptilar, bu muhim hisoblanadi. Chunki, pirovard natijada bu muayyan yutuqqa, xususiy bilimga, malaka va ko'nikmaga, o'rganganini anglab yetishga, ma'naviy va jismoniy kuchini ortishiga, harakat imkoniyatlarini, ahloqini va shu kabilarni yaxshilanishiga olib keladi.

Amaliyotchi va o'quvchi-shug'ullanuvchilarning faoliyatlarini taxlil qilganda, ularda ro'y berayotgan o'zgarishlarini o'z vaqtida anglay olishi va uni baholash hamda intihodagi natijani e'tiborga olish muhim jihatlardan hisoblanadi.

Bu jarayonda quyidagilarga alohida munosabat bildirishni muhim deb hisoblanadi.

1. Dars-mashg'ulot davomida ma'lum batartiblik, muntazamlik va ilmiylikni o'rgatish hamda tarbiya bilan qo'shib olib borishni muhim deb hisoblanadi. Bunda darsning asosiy mazmunini o'quv reja talablariga hamda mazkur sinfning o'quv materialiga mos kelish darajasiga solishtiriladi. Navbatdagi vazifani o'quvchi-shug'ullanuvchilarga tavsiya etishdan oldin ularning bilim malaka va ko'nikmalarining yetarlm yoki yetarli emasligi haqida pedagogda tushuncha bo'lishi lozim. Bunda shu sinf o'quvchi-shug'ullanuvchilar erishgan daraja bilan belgilanadi.

Yangi bayon etiladigan dars-mashg'ulot mazmunini avvalgi dars mazmuni bilan bog'lanish amalga oshiriladi. Bu o'tgan dars materialini qisqacha takrorlash o'quvchi-shug'ullanuvchilar o'zlashtirgan mashqlarini bajarib berishlari bilan amalga oshiriladi. Ana shularning asosida, bardavomlik sifatida yangi dars-mashg'ulot mazmunini o'rgatiladi.

O'qitish, o'rgatish jarayonida ilmiy jihatidan asoslanganlik, nazarijlik darajasi, yangi bilim va malakalarni qanchalik qo'shilayotganlitsi hamda o'quvchi-shug'ullanuvchilarning olgan malaka va ko'nikmalarini kelgusidagi amaliyotlari hamda shaxsiy hayotlaridagi ahamiyati ham hisobga olinadi

2. Dars-mashg'ulot davomida o'quvchi-shug'ullanuvchilar o'rganishlari lozim bo'lganlarni tadbiiq etilishiga ham e'tibor qaratiladi. Bunda hozirgi zamon didaktikasining asosiy tamoyillari o'quvchi-shug'ullanuvchilar katta kuch va tezlik bilan bajarishlari lozim bo'lgan mashqlarni qaydarajada amalga oshirayotganliklari,

pedagog tavsiya etgan jismoniy mashqlarni qat'iyatlik bilan kuch ishlatib bajarishlariga e'tibor qaratiladi. O'quvchi-shug'ullanuvchilar bajaradigan mashqlarning murakkablik darajasi, o'quv-materiali talablariga ko'ra holati, ruhiyati ham hisobga olinadi.

O'quvchi-shug'ullanuvchilar bilan o'quv-mashg'ulotlarin o'tishda ular uchun mo'tadil sharoitni yaratilishi, tegishli o'quv qo'llanmalari, joy va ishlashlari uchun yetarli darajada vaqt ajratilishi, ularga o'z vaqtida yordam ko'rsatilishi, jarohatlarni oldini olishi, e'tibor qarata olish, ijobiy-xissiy holat kabilarni yaratilganligini nazarda tutiladi.

Amaliyotchini o'quvchi-shug'ullanuvchilar bilan faoliyatida ilgari ma'lum bo'lganidan, qiziqarli va ancha yengilidan, oddiyidan yangisiga, birmuncha murakkabrog'iga, qiyinrog'iga, charchatadiganiga o'tish holati qanday amalga oshirganligi ham hisobga olinadi.

O'quvchi-shug'ullanuvchilar qiyinchilik bilan bajarayotgan mashq elementlariga qo'shimchalar kiritish, boshqa mashqni bajarishga o'tish, qisqa vaqt davomida dam olish yoki tiklovchi mashqlar bajarishga o'tish, nafas jarayoni, yurak qon-tomir tuzilmasi faoliyatida mo'tadillikni ta'minlash kabilarga pedagogni munosabati qanday bo'layotganligini pedagogik kuzatishda ahamiyat beriladi.

3. Pedagogik kuzatuvlar davomida pedagogni o'quvchi-shug'ullanuvchi bilan yakka tartibda mashg'ulotlar bajarishlaridagi munosabati ham muhim tomonlardan hisoblanadi. Bunda pedagogni o'quvchi-shug'ullanuvchilarning jinsidagi o'g'illar va qizlarning yoshlaridagi farqlariga ko'ra o'quv vazifani va uni hajmini belgilashlarida o'ziga xos tomonlarni hisobga olishlari zarur.

Ta'lim va tarbiyaning, o'quv faoliyatni tashkil etish va baholashda pedagog tanlagan uslub qaydarajada o'zini oqlaganligini qayd etish ham kerak. O'quvchi-shug'ullanuvchi bilan yakka tartibda munosabat natijasida erishilgan muayyan yutuqlar, hamda har bir o'quvchiga tabaqali yondashish, uni yaxlit holga aylantirishdagi pedagogning darsdagi harakatlari ham muhim hisoblanadi.

5. O'rgatish va tarbiya jarayonida qo'llaniladigan uslublardan foydalanish

Amaliyotchi kuzatishlar va taxlillarda dars-mashg'ulot o'tkazadigan o'qituvchi-muallimning bilimi, qo'llaydigan asosiy uslublari va uni qanchalik darajada egallaganligiga e'tibor qaratiladi. Ushbularni dars-mashg'ulot davomida, o'quv-mashg'ulotlarda qanchalik qo'llay olishi ham muhimdir. Bunda e'tiborni tanlangan uslubni ijodiy tarzda tadbqiq etishi, uni takomillashtirishi, o'quv materiali bilan bog'lashi, dars-mashg'ulot o'tkaziladigan sharoit bilan o'quv vaziyat hamda o'quvchi-shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari bilan bog'lay olshpi nazarda tutiladi, O'quv-tarbiyaviy ishlarni tashkil etishda pedagogni so'zi, ko'rsatib berishi hamda har ikkalasini birgalikda qo'llashi qayholda amalda qo'llanilishiga e'tibor berib boramiz.

1. Amaliyotchining so'zi.

Amaliyotchi o'quvchi-shug'ullanuvchilarga nazariy ma'lumotlar, o'yinlarni qavdaiy amalga oshirishni, sportga doir xabarlar va shu kabilarni bayon etilganda uni aniq talaffuz etilishi, aniqligi, mantiqiy tartibi, qisqa va tushunarli kabi tomonlariga ham e'tibor qaratiladi. Izohlashda uni to'laligi, aniqligi, bardavomligi, taklif etilayotgan

mashqlarning alohida tomonlarini yetkazishdagi ifodalanishlar o'quvchi-talabaga yetib borishi qanday bo'layotganligi ham muhim.

Amaliyotchi izohlaganni o'quvchi-shug'ullanuvchi amalga oshirishi zarur. Bajarilishi lozim bo'lgan vazifani to'la holda pedagog bayon etayaptimi yoki uning eng muhim tomonlarigina izohlandimi?

Mashqlarni o'quvchi-shug'ullanuvchilarga tushuntirib berishi qanday holdaligiga ham e'tibor qarating. O'rganilishi lozim bo'lgan mashqni anik,, qiziqarli, bajarish oson tarzda ifodalanyaptimi? Bu uslubni qo'llaganda ilmiy, tarbiyaviy tomonlari qanday namoyon bo'layapti?

Har bir o'quvchi-shug'ullanuvchini shaxsiy qiziqishi, bilimi, o'rganadigan mashklarini fikrlab yetishlarini anikdashda yakka holdagi suxbatlarni tashkil etib uni amalga oshirish ham pedagogik taxlilning muhim tomonlaridan hisoblanadi. Suxbat usulini pedagog mohirlik bilan qo'llashi o'quvchi-shug'ullanuvchining faolligini oshiradi, yo'nalish beradi, tayyorgarlik darajasini belgilanadi. Shu bilan birga pedagogning o'zini suxbatga tayyorligini ham belgilaydi. Suhbatning tarbiyaviy, ta'limiy ahamiyati beqiyosligini barcha pedagoglar ta'kidlaydilar.

Dars-mashg'ulotlar davomida o'quvchi-shug'ullanuvchi yo'l qo'yish mumkin bo'lgan kamchilik, xatolarni oldini olish, to'g'ri yo'llash maqsadida pedagogni ko'rsatmalar berib borishi ham uning muhim pedagogik tomonlaridan hisoblanadi. Ko'rsatmalar berib borish jarohatlanishlarini kamaytirishga, o'quvchilar jamoasini harakatlarini tashkillashda, umuman olganda ta'lim va tarbiyada o'z o'rni bor.

Amaliyotchi kuzatuvlar davomida bajarilgan ishni, darsni, yo'l qo'yilgan kamchilik va xatolarni, erishlgan yutuqlarni taxlil etib chiqish ham muhim tomonlaridandir. Taxlil maqsadiga ko'ra pedagog va o'quvchini yakka holda olib borgani, nimani taxlil etayotgani, bildirilayotgan fikrlarni nazorat etilishi va nihoyat ushbu taxlilni samarasi haqida xulosalar qila olish ham pedagogik kuzatuvlarning bir tomoni deb hisoblaymiz.

O'quvchi-shug'ullanuvchilarning o'quv mashqlarini bajarishga tayyorgarlik ko'rishlari, mashqlarni davom ettirishlari yoki ishni tugatishlari uchun pedagogning buyruq, ko'rsatma va og'zaki belgi berishlarida qo'llaydigan jismoniy madaniyatida urf bo'lgan so'zlardan foydalanishlari va uni ifodalash ohanglari ham ahamiyatli hisoblanadi. Byruq, ko'rsatma va beliglarni hamda o'quvchi-shug'ullanuvchilar tomonidan so'zsiz bajarilishi, o'zlarini tutishlari, ovozning balandligi, ohangini o'zgarishini vaziyatga bog'liqligiga ham qaraladi.

O'quvchi-shug'ullanuvchilarning mashqlari o'zlashtirishlari va ularning o'zlarini tutishlarini" baholashda ishlatilayotgan so'zlarni tanlanishiga ham e'tibor qarating. Baholashda ball, maktab bahosini belgilanishidagi me'yorni eshittirib qo'yilishi ham muhim. Bunga o'quvchilarning munosabatlari qanday ifodalanganligi ham e'tibor qaratiladi. Baholanayotganda maqtab qo'yish yoki ogohlantirish qo'llanilishi, uni o'quvchiga ta'siri ularda qanday ifodalanishi ham muhim hisoblanadi. Baholangan o'quvchi-shug'ullanuvchini xulq-atvori va o'quv faoliyatiga ta'siri bo'lish mumkinligi haqida ham fikr yuritishni lozim deb hisoblaniladi.

2. Mashqlarni ko'rsatib, ifodalab berishi jismoniy tarbiya o'qituvchisining obro'sini oshiradigan tomonlardan hisoblanadi.

O'quvchi-shug'ullanuvchilarga mashqni vazifa sifatida berilishini og'zaki izohlanganidan keyin uni pedagog tomonidan bajarib ko'rsatib berishi maqtovg'a sazovor ishlardan deb hisoblaymiz. Bunda kompleks mashqlarning ayrim tomonlarni ko'rsatib berish, o'quvchi-shug'ullanuvchilarda harakatlar texnikasini takomillashtirishlarida, uni yanada jozibaliroq bajarishlarida zarur bo'ladi. Mashq harakatlarini o'z vaqtida, yetarli vaqt davomida ko'rsatilish ham muhimdir. O'quv-mashg'ulotlari davomida o'zingizda mavjud bo'lgan ko'rgazmalar: chizma, fotosurat, model kabilardan, ko'z ifodasi, qarsakdan foydalanilganligini ham yodda tutishni taklif etamiz. Tegishli usullarni o'z o'rnida qo'llanilishi va uni natijasida o'quv jarayoniga, ta'lim va tarbiyani samaradorligiga ma'lum darajada ta'sirda bo'lishiga e'tibor qilinadi.

Maktab sharoitida o'quv jarayonida musiqadan foydalanish imkoni bo'lsa, undan qanday ish tutilayotganligini ham yodda tutishni tavsiya etamiz.

3. Amaliyotchining so'zi, ko'rsatib berishi usullarini qo'shib olib borishni ta'minlashda turli uslublardan foydalanilishiga e'tibor qaratiladi. Bunda hikoya qilib berishni yo'l-yo'lakay tavsiflash bilan, tavsiflash yoki izohlashni taxlillash bilan, o'quvchi-shug'ullanuvchilarga savollar, ko'rsatmalar bilan muomala, tavsiflash bilan suhbat o'tkazish, tushuntirib berishlar orqali muloqot amalga oshirilishiga e'tibor qilinadi.

Jismoniy madaniyat dars-mashg'ulotlarining taxliliga taklifimiz

I. Tashkiliy tomoni

1. Dars-mashg'ulotni taxlili o'tkazilgan kun.....
2. Dars-mashg'ulot o'tkazilgan sinf.....
3. Amaliyotchining ismi, sharifi.....
4. Dars-mashg'ulotda qatnashgan jami o'quvchi-shug'ullanuvchilarning soni...
5. Dars-mashg'ulotning boshlangan vaqti
6. Dars-mashg'ulotni uyushtirilishi, uni o'z vaqtida boshlanganligi.....

II. Dars-mashg'ulotda amaliyotchining faolligi

1. Amaliyotchining dars-mashg'ulot o'tkaziladigan joy, jihoz, uskunalarni to'g'ri, yetarli miqdorda tayyorlaganligi.....
2. Amaliyotchini o'quvchi-shug'ullanuvchilarni mashg'ulot o'tkaziladigan joyda joylashtirilishi va jihozlarni taqsimlanishi.....
3. Amaliyotchini o'quv-mashg'ulotini o'tkazishda tanlangan uslublari.....
4. Amaliyotchini o'quv-mashg'ulot uchun ish munosabatlarga rahbarligi.....
5. Amaliyotchini o'quv-tarbiyaviy jarayonni boshqarishi va uslubiy rahbarligi.....
6. Amaliyotchini dars-mashg'ulot davrida tashabbuskorligi, mustaqil ish tutishi.....

Dars-mashg'ulotda o'quvchi-shug'ullanuvchilarning faoliyati

1. O'quvchi-shug'ullanuvchilarni bir-birlari bilan hamda pedagog bilan o'zaro munosabatlari.....
2. O'quvchi-shug'ullanuvchilarni dars-mashg'ulot bilan bog'liq (bog'liq bo'lmagan) holda o'zlarini tutishlari.....

VI. Darsga va amaliyotchiga xulosa

1. Darsga xulosa.....
2. Amaliyotchini dars o'tkazishiga xulosa.....

V. Amaliyotchiga takliflarimiz

1. Amaliyotchini darsga tayyorgarligi va uni o'tkazishiga

2. Amaliyotchini dars-mashg'ulotni o'tkazishi va o'quvchilarning faoliyatiga

3. Dars-mashg'ulot o'tkazgan amaliyotchiga takliflarimiz

4. Xulosalar

Darsning bahosi

FIKR VA MULOHAZALAR UCHUN

A series of horizontal dotted lines for writing.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Pedagogik amaliyotni tashkil etish	5
Talabalarning umumiy ta'lim maktablaridagi amaliyotlarining mazmuni	5
Tashkiliy-tadbiriy ishlar O'quv-uslubiy ishlar.....	6
O'quvchilarni darsda jismoniy tarbiyaga oid ishlari.....	7
Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari olib boriladigan ishlari	7
Amaliyotchi-talabaga biriktirilgan sinfda olib boriladigan tarbiyaviy ishlari	7
Tibbiy nazorat bo'yicha vazifa.....	8
Jismoniy madaniyat gigienasi bo'yicha vazifa	8
Psixologiya bo'yicha vazifa	8
Tarbiyaviy ishlar bo'yicha vazifa	8
Pedagogik amaliyot o'tkazishdagi reja.....	8
Hisobot xujjatlari	11
Dars-mashg'ulot kuzatishning pedagogik tomonlari	11
Amaliyotchining darsga tayyorlanganligi	12
Amaliyotchining darsni o'tkazishi	13
Dars xulosasi	14
Ma'lumotlar bayoni va taxlili.....	15
Amaliyotchining dars-mashg'ulotni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishi	16
Amaliyotchiga tavsiyalar	17
Xulosalar	17
Pulsometriya	17
Amaliyotchi kuzatuvlar va dars taxlilidan tavsiyalarimiz.....	21
Amaliyotchi murabbiyning dars-mashg'ulot o'tkazishga tayyorlanganligi.....	21
Dars-mashg'ulotning tashkil etilishi	22
Dars-mashg'ulotda qo'yilgan maqsad va vazifalarga erishish tamoyillari	23
Dars-mashg'ulotda muntazamlik, mashqlar bajarilishini imkoniyati va ham bir o'quvchini bajara olishi.....	25
O'rgatish va tarbiya jarayonida qo'llaniladigan uslublardan foydalanish	26
Jismoniy madaniyat dars-mashg'ulotlarining taxliliga takliflarimiz.....	29

