

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**



**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

“JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI”

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim
muassasalari pedagog kadrlarni malakasini oshirish kursi uchun**

“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrsi o‘qituvchisi:

Axmedov Joxon Kuldashevich

Mavzu: Jismoniy tarbiya darsi tahlili (pedagogik tahlil, pulsometriya, xronometraj)

Reja:

1. Umumiy pedagogik tahlil oʻtkazish uslubiyati.
2. Xronometraj oʻtkazish uslubiyati.
3. Pulsometriya oʻtkazish uslubiyati.

Dars — ikki tomonlama to‘g‘ri tashkil etilgan, ma‘lum bir vaqt bilan chegaralangan maqsad va vazifalarga ega bo‘lgan pedagogik jarayondir

Dars tahlilidan maqsad

Maktab o‘qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va uni o‘rganish.

Maktabda jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning holatini va o‘quvchi nazariy bilimlari, amaliy harakat, malaka va ko‘nikmalarni qanday darajadiligini o‘rganish.

Maktabda ommaviy sog‘lomlashtirish va sport ishlarini borishini tahlil qilish.

Ilg‘or ish tajribasini o‘rganish, umumlashtirish va tarqatishdir.

Har qaysi o'qituvchi o'zining va kasbdoshining darsini tahlil qila olish malakasi va ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur.

To'g'ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish va darsning tahlili jismoniy tarbiya mutaxassisini fikrlash faoliyatini va o'qituvchilik mahoratini shakllanishi va yuksalishiga zamin yaratishi amalda isbotlangan.

Pulsometriya o'tkazish uslubi

"Puls" so'zi lotinchadan tarjima qilinganda "turtki" ma'nosini berib, tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi, kengayib-torayishi demakdir.

Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida aniqlanadi. Buning uchun tekshiriluvchining bilak bo'g'imi qo'l bilan shunday ushlanadiki, bosh barmoq bilakning ichki tomonida, boshqa barmoqlar bilan esa uning yuzidagi urib turuvchi bilak arteriyachasi paypaslab topilib, bir oz bosiladi.

Puls 10 soniya mobaynida o'lchanadi va 6 ga ko'paytirilib 1 minutda qanchaligi aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan, ya'ni tomir urishini o'lchashdan asosiy maqsad darsdagi yuklamaning o'quvchilar yoshiga, tayyorgarligiga, mashg'ulot o'tkaziladigan joy sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat.

Pulsometriya ma'lumotlarini to'g'ri tahlil qila bilish esa o'quvchilarga keyinchalik o'z harakatlarini obyektiv baholash, har bir sinf uchun yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish, boshqarish usullarini egallashga yordam beradi.

Kuzatuv sekundomer yordamida bir o'quvchi ustida olib boriladi. Buning uchun o'qituvchining topshiriqlarini faol bajaradigan o'quvchi tanlab olinadi. Ushbu o'quvchi kuzatuv obyekti haqida oldindan ogohlantirilishi kerak.

Puls birinchi bor darsga qo'ng'iroq chalinishiga 5 daqiqa qolganda o'lchanadi. Bunda kuzatuvchi kuzatiluvchi o'quvchining tinch holatida, ya'ni uning puls ko'rsatkichi me'yor holatida ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak.

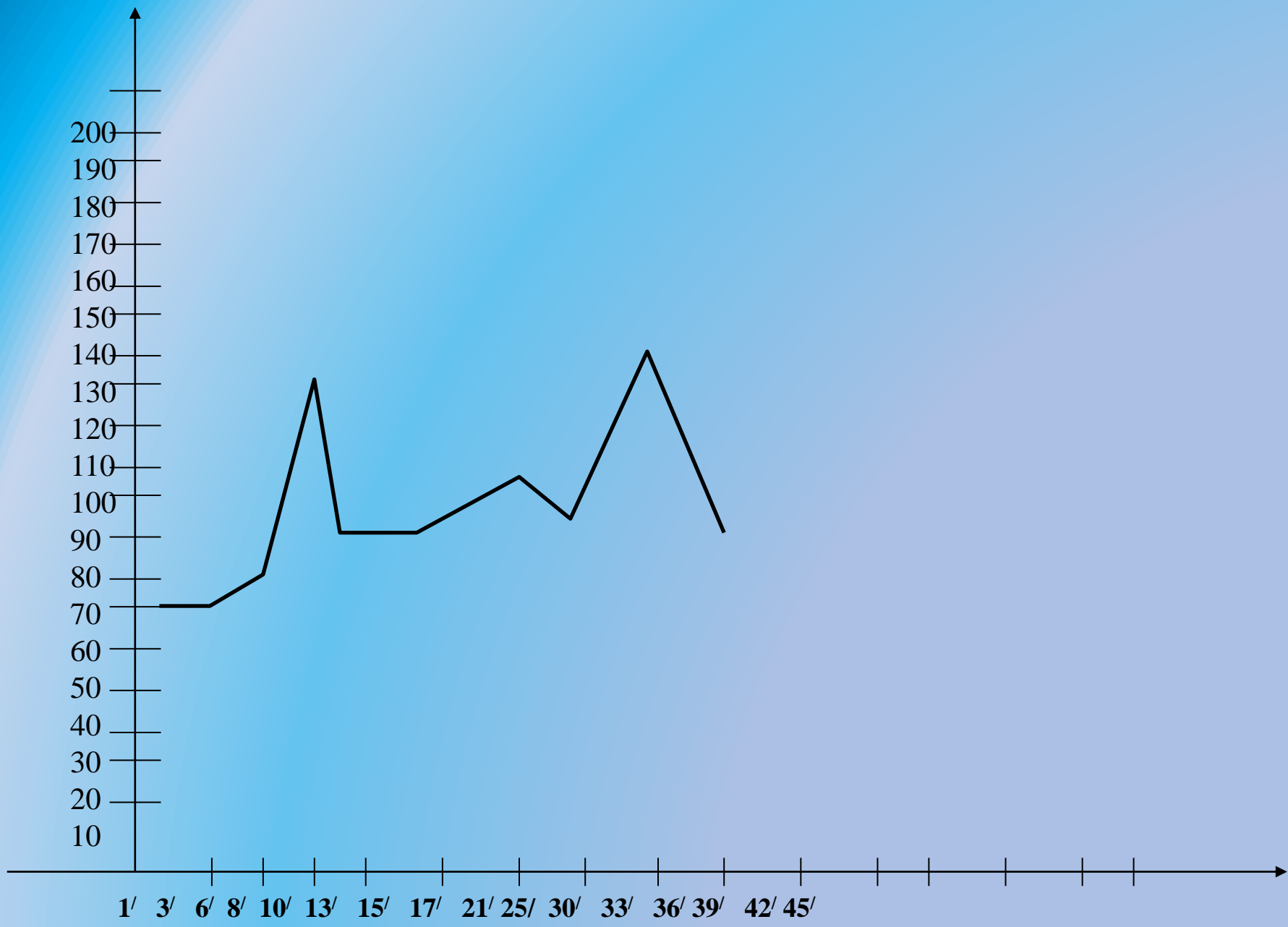
YURAK-QON TOMIR URISHINI O'LCHASH BAYONNOMASI

Kuzatuvchi _____ kuzatiluvchi _____

_____ sinf o'quvchisi " _____ " _____ 2023_ yil

NAMUNA

t/r	O'quvchi faoliyatining qisqacha mazmuni	Olingan vaqt	10 ^o /urishi	1/ urishi	Metodik eslatma
1	Dars boshlangunga qadar	00	10	60	
2	Dars vazifasini e'lon qilganda	1	11	66	
3	Yurish mashqlaridan so'ng	3	12	72	
4	Yugurgandan so'ng (400 m)	6	20	120	
5	URM oldin	8	15	90	
6	2-URM so'ng	10	14	84	
7	5-URM oldin	13	14	84	
8	9-URM so'ng	15	17	102	
9	Qisqa masofaga yugurishdan oldin	17	13	78	
10	Yugurishdan so'ng	21	22	132	
11	Kichik to'pni uloqtirishdan oldin	25	13	78	
	Va hokazo				



XRONOMETRAJ O‘TKAZISH USLUBIYATI

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi.

Darsning samaradorligining ko‘rsatkichlaridan biri uning zichligidir.

Darsni zichligini bir butun yoki uni qismlarining o‘zini alohida aniqlash mumkin. Bu darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida ishni tashkil qilishning sharoitini bir xil emasligi bilan bog‘liq.

Dars yoki uning qismlari uchun sarflangan vaqt 100% deb qabul qilinadi.

Umumiy (pedagogik) va motor (harakat) zichligi deb dars zichligi ikki xilga ajratiladi.



Darsning umumiy zichligi

Bu darsni umumiy davomiyligi uchun pedagogik nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan. Boshqachasiga aytganda darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi.

Darsning umumiy zichligini (UZ) yoki uning qismlarini zichligini aniqlash uchun o‘quvchilarning aktiv «faol» harakatlariga (Fh)ga sarflangan vaqti umumlashtiriladi.

Bunga tfx jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt, eshitish, kuzatish va darsni tashkillashtirish, o‘zini oqlamaydigan kutishlar va o‘quvchilarni bekor qolishi uchun sarflangan vaqtdan boshqa hammasi kiradi. Bu vaqt 100% ga ko‘paytirilib va darsning “umumiy” “vaqtiga” tu ga bo‘linadi.

DARSNING UMUMIY ZICHLIGINI TOPISH FORMULASI

$$UZ = \frac{t_{Fh} \cdot 100 \%}{tu} =$$

Darsning motor zichligi (MZ)

Darsning umumiy davomiyligiga nisbatan o'quvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan sof vaqtidir.

Motor zichlikni aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (t_{sv}) hisoblanadi. t_{sv} 100% ko'paytirilib, darsning umumiy vaqtiga (t_u) bo'linadi.

Darsning motor zichligini topish formulasi

$$MZ = \frac{t_{sv} \cdot 100 \%}{t_{uv}}$$

Motor zichlik dars jarayonida doimo o'zgaradi. Bunday o'zgarishlarning shartligini darsda qo'llanilayotgan jismoniy mashqlarning mazmunini turli-tumanligi, ulardan foydalanish joyi va qo'llanilayotgan uslubiylar bilan izohlash mumkin.

Darsning MZ ning ko'rsatgichlarini o'zgarishi darsning tipiga ham bog'liq.

Jismoniy tarbiya darsini xronometrlash

Bayonnomasi

Dars oʻtdi: _____ “ _____ ” _____

Vaqt: _____ maktab _____ sinf _____

Dars oʻrni _____ oʻquvchilar soni _____

Shundan oʻgʻil bolalar _____ qiz bolalar _____

Kuzatuvchilar: _____

Yil boshidan dars raqami: _____

Dars vazifalari a) _____

b) _____

v) _____

***E'tiboringiz uchun
tashakkur!***