



**JISMONIY TARBIYA DARSİ MASHG‘ULOTLARNING ASOSIY
SHAKLI SIFATIDA VA UNING TUZILISHI**

Almurodova Sobira

Zokirov Nurmuhammad

O‘rolov Ilyos

O‘zbekiston Milliy Universiteti,

O‘zbekiston, Toshkent shahri

**PHYSICAL EDUCATION LESSON AS THE MAIN FORM OF
ACTIVITIES AND ITS STRUCTURE**

Almurodova Sobira

Zakirov Nurmuhammad

Orolov Ilyas

National University of Uzbekistan,

Tashkent, Uzbekistan

Anotatsiya: Ushbu maqola jismoniy tarbiya darsining o‘tish jarayonlari va qay tarzda tuzish shakllarini o‘z ichiga qamrab oladi. Ta’lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga, o‘rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko‘nikmalarni rivojlantirishga hamda o‘rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo‘llashga o‘rgatishga yo‘naltiriladi.

Annotation: This article covers the transition processes of the physical education lesson and how it is structured. educational tasks to teach children to perform the exercises recommended in the physical education program, to strengthen and improve the learned exercises, as well as to develop skills and abilities and to apply the learned exercises in practice in different conditions will be directed.

Kalit so‘zlar: Tarbiyalash, jismoniy tarbiya, dars, ta’lim, mutaxassislar, mashg‘ulotlar, tanishtirish, o‘zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish, pedagogik, o‘quvchilar, malaka, ko‘nikma, sog‘lomlashtirish, moddiy, texnik.



Keywords: *Education, physical education, lesson, education, experts, training, introduction, mastery, strengthening, improvement, pedagogy, students, qualification, skill, health, material, technical*

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish uchun mashg‘ulotlarning alohida shakli bo‘lib u akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, oliy o‘quv yurtlari, gimnaziya va boshqa o‘quv muassasalardagi mashg‘ulotlardan o‘zining maqsadi va vazifalari bilan farqlanadi. Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkillanishining turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashg‘ulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu yo‘nalishida ma’lum natijalarga erishishni maqsad qilib qo‘yish mumkin. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o‘qitilgan (o‘rgatilgan)ni va keyin o‘qitiladigan mavzulari bir biri bilan harakatning ayrim yoki bo‘laklari bilan albatta bog‘lanishi va tuzilishi bilan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining xarakterli tomoni shundaki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo‘lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontigent bilan bir necha yilga mo‘ljallangan dastur asosida hamda ma’lum tizimga solingan jadval asosida tashkillashtiriladi. Darslar umumiy jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo‘lga qo‘yish maqsadida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning tizimli va nisbatan tejamli, samarali shaklidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarning boshqa tipik shakllari o‘zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan darslardan tubdan farqlanadi. Ko‘pincha mashg‘ulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to‘ldiradi va uni xususiy va umumiy vazifalarini to‘ldirishda qo‘shimcha rol o‘ynaydi. Lekin ular aholini fizkultura bo‘yicha ma’lum darajadagi talablarni to‘la qondirib mustaqil ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o‘quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog‘liq. Bunga har bir dars zahiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.



Jismoniy tarbiya darslari ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash va sog'lomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayonining umumiy vazifalaridan kelib chiqib, har bir dars uchun aniq «Tanishtirish», «O'zlashtirish», «Mustahkamlash», «Takomillashtirish»dek mazmunga ega bo'lgan xususiy vazifalarni qo'yish va uni hal qilishni nazarda tutadi. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi. Ta'limning ayrim vazifalarinihal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur vazifalar boshqa hillarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoya qiladi. Masalan, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishdaharakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik jihatdan mukammal o'rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, bunihal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shug'ullanuvchining harakat koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o'zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o'zlashtirilayotgan harakatga o'xshash harakat zahirasiga ham bog'liq.

Arqonga oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi.

Ta'limning vazifalari, yuqoridagilardan tashqari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan ham hal qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta'lim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar – e'tiborlilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomlilik, maqsadga intilishi, mustaqilligi va qiyinchiliklarni engishdagi qat'iyati va boshqalarni qo'shib tarbiyalash talab qilinadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish tegishli kiyim bosh bilan shug'ullanishni, mashg'ulotlarning joylarida zaruriy sanitariya-gigiena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda o'tkazilishi, sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsini tashkillashtirish va o'tkazishning uslubiy asoslari.



Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyliigi, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillashtirish uchun tanlagan uslubiyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liq.

Dars uyushtirilishining terminlanishi quyidagilar:

1) Tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) Moddiy-texnik jihatdan ta'minlashni; 3) Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillashtirish uslubiyatlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

Darsni o'tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratish deganda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog'lomlashtirish vazifasidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlarni tushuniladi.

Shunga ko'ra mashg'ulotlarni o'tkazish joyining qatiyyan belgilangan tibbiy-gigienik normalarga muvofiqligiga erishish; Sport zali uchun havo temperaturasi (eng ma'quli) 14-16⁰S da ushlanishi; Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi; Sport zallarining esa oynalari ochilib shamollatilishi lozim Aniqlanishicha, inson o'pkasida u tinch turgan holda havo ventilyatsiyasi almashishi minutiga 4 dan 6 l atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o'yinlari) organizmni havo yutishi 10 va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot joylarini tozahavo bilan ta'minlashning ahamiyati muhim.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar) polning tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so'ng zal polini xo'llangan pol latta bilan namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng esa shug'ullanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug'ullanuvchi sog'ligiga katta putr etkazadi, tanani, sport formalarini kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy texnik ta'minlash deganda, darsning optimal zichligini ta'minlashga imkon beradigan, qo'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli hal qilish



uchun kafolat beradigan, etarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg'ulot joyi nazarda tutilgan.

Oxirgi yillarda ko'pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko'pchilik o'quvchi shug'ullanishi mumkin bo'lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori effektli tashkiliy formasini vujudga kelishi, oxir oqibat mashg'ulotlar natijalarini oshishiga olib kelmoqda.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg'ulotlarining sifatini belgilovchi to'rtta asosiy komponentning umumiyligida ifodalanadi. Bu elementlar o'zaro uzviy bog'langan va darsning xarakterli komponentlari deb ataladi, ular:

a) darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar. Darsning mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda shug'ullanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqa ma'noda dars mazmunining bir qirradi xolos.

b) tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri. Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo'lib, ular: pedagogni eshitish, ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish, harakat faoliyati orqali hosil bo'lgan tasavvurni ustida fikr yuritish, bajarilishi lozim bo'lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish, uni bajarish, o'z harakatlari nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish, o'z hissiyotini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emotsionallikni boshqarish va h.k.lardir. Shug'ullanuvchilarini dars vazifasinihal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari dars mazmuni asosini tashkil qiladi.

v) pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib, quyidagicha holatlarda namoyon bo'ladi. Uyga vazifa berish va uni tushuntirish,



darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillashtirish, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlab, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlab va faoliyatlarini yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilishdek ta'lim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o'ynaydigan muhim asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.

g) shug'ullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashqlarni bajarishda sodir bo'ladigan fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o'zgarishlar dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanadi. Malakalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o'zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo'ladigan yashirin (latent) davr darsning mazmunining to'rtinchi komponenti hisobiga sodir bo'ladi. Bunda o'qituvchi faoliyati va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi. Rejalashtirilgan o'quv tarbiyaviy ishlarni sodir bo'lmoqdam yoki yo'qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo'riqnomalar tayyorlanadi.

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq masalalarning eng muhimi uni qanday tuzish masalasidir. Darsni tuzilish qonuniyatlari haqidagi gapirishdan avval uni qanday strukturaviy birliklardan tashkil topishini belgilab olish va aniqlash kerak bo'ladi. avvaligi darshaqida fikr bildirib etib uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va davomiyligiga qarab «dars sxemasi» atamasi qo'llanila boshlandi. Keyinchalik darsga qo'yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning me'yori (dozasi)ga qarab «dars rejasi» degan atamalar qo'llanildi. «Darsni strukturasi» degan atama birinchi marotaba V.V. Belinovich tomonidan (1939) qo'llanildi va o'rinli ravishda darsni tuzilishi deb to'g'ri nomlandi. Belinovich tuzilishi darsning vazifalari va jismoniy tarbiyani mazmuniga qarab belgilanishini uqtiradi. N.N. Efremov (1959) birinchi marotaba «darsning tuzilishi» degan tushunchaga ta'rif berishga urindi va dars strukturasi deganda mashg'ulotni tarkibiy (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov) qismlarini o'zaro



joylashishi va munosabatini nazarda tutdi xolos. K.A. Kuzminaning fikricha (1960) esa darsning tuzilishi – bu uni qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsnihar bir qismini davomiyligi deb ta’rif berdi. Darsni tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda turlicha fikrlar mavjud. Lekin hozirgi kunda bu baxslarga chek qo’yilgan va darsni tuzilishini uch qismli tarkibga ega deb qabul qilingan.

Dars tuzilishining loyihasi alohida, darslarni tuzishda foydalaniladigan dars konspekti orqali ifodalanadi. Darsni tuzilishi o’qituvchini darslarga mashqlarni oqilona tanlashga, materiallarni to’g’ri joylashtirish va darsdagi yuklamani me’yorini aniq belgilashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini belgilangan vazifa asosida izchil o’rganishni yo’lga qo’yadi. Dars uchun rejalashtirilgan vazifalarnihall qilishda qo’llaniladigan taolimning uslubiyatiga aniqlik kiritadi va uni qo’llash uchun darsning qismlari yoki ularning ayrim bo’laklaridan qanday foydalanish lozimligini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya darsidahr qanday pedagogik vazifalarnihall etish ko’pincha shug’ullanuvchilar organizmidan ma’lum darajadagi zo’riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyor bo’lishi kerak.

Buyuk rus olimi I.P. Pavlov organizmni qiyin vazifalarni hall etishga tayyor bo’lishi zarurligini uqtirib, mashqni asta-sekinlik bilan takrorlash ma’lum fiziologik qoidalarga asoslanishni taqazo etadi deb uqtirdi. Bu ko’rsatma o’qituvchi zimmasiga shug’ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarnihall qilish darsning boshida emas ma’lum tayyorgarlikdan so’ng, mashg’ulotlarni, darslarni oxirida hall qilinishi lozimligini, shu mashg’ulotdagi asosiy vazifalarga shug’ullanuvchilarning organizmini uyushtirish, zarur kayfiyatni vujudga keltirish va belgilangan vazifalarni bajarishga, mashqni o’rganishga bo’lgan ishtiyoqni shakllanishini mashg’ulotlar davomida talab darajasiga ko’tarish lozimligiga to’xtaldi.

O’quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hall qilish ko’pincha shug’ullanuvchi zo’r berayotgan ya’ni uni faolligini oshgan davriga to’g’ri kelshligini



amaliy a'amiyati katta. Ularning organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsionalholatdan vazminholatga birdan o'ta olmaydi. Shunga ko'ra darsni tuzishda xotirjam holatga o'tish va mashg'ulotlarni uyushtirilgan ravishda tugallash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Har bir dars uch qismli tarkibga ega ekanligi haqida yuqorida fikr bildirdik va ular tayyorlov, asosiy va yakunlov qismi deb nomlanadi.

1. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismi uchun 8-12 daqiqa vaqt sarflanadi. Boshlang'ich sinflarda esa 20 daqiqagacha bo'lishi mumkin. Iqlim sharoiti sovuq, issiq va h.k.larga qarab sarflanayotgan vaqt biroz ko'paytirilishi mumkin. Tayyorlov qismi asosan darsning asosiy qismida beriladigan jismoniy yukka o'quvchi yoki shug'ullanuvchi organizmini funktsional holatini tayyorlaydi. Organizmning funktsional holatini darsning asosiy qismiga tayyorligi o'quvchini harakat koordinatsiyasining yaxshilanganligi, peshonada engil terlash yuzida qizillikni paydo bo'lishi o'quvchining harakat faolligini ortishi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emotsional holatini ko'tarinkiligini kuzatilishi orqali aniqlanadi. Uni tuzilishi darsda echiladigan pedagogik vazifalariga ko'ra «tashkiliy daqiqa» deb boshlanadigan qism bilan boshlanib, o'quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (5-sinfdan boshlab) raport qabul qilish salomlashishni o'z ichiga oladi va unga 1-1,5 daqiqa vaqt sarflanadi. Tashkiliy daqiqadan so'ng lozim bo'lsa diqqat uchun mashqlar, darsni vazifasi yoki mavzusini e'lon qilish, qaddi-qomat uchun mashqlar, nafas olish ritmi, yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlashtirish, tana bo'g'inlari, muskullari uchun harakatda, o'quvchilarni to'xtatib, turli xil mashqlar bajartiriladi. Darsning tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo'lganharakat faoliyati uchun «tayyorlov» va «yo'llanma beruvchi» mashqlar bilan tugallanadi.

2. Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi uchun 25-30 daqiqagacha (45 daqiqali darslarda) vaqt sarflanadi va o'qituvchi tomonidan tuzilgan dars stsenariyasi yoki uning reja-konspektiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturidagi shu sinf uchun rejalashtirilgan yangi mashqlar uqtiriladi, yoki avvalgi sinflarda o'zlashtirilgan jismoniy mashqlar, harakat faoliyatlari tanishtiriladi, o'zlashtiriladi, mustahkamlanib takomillashtiriladi. Darsning asosiy qismini tuzilishi



uchun yagona «standart sxema» mavjud emas. darsning bu qismi uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va uslubiylar, ulardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturining bo'limlari (gimnastika, engil atletika, suzish, kurash, sport o'yinlari, futbol, harakatli o'yinlar)ni o'quv materialini o'qitish o'zining uslubiy xususiyatlari bilan darsning asosiy qismini turlicha tashkillash talabini qo'yadi. Darsning asosiy qismining talablarnihall qilish o'quvchilar faoliyatini guruhli, individual, frontal, uzluksiz-ulab, aylanib yurib bajarish, uslubiylari orqali maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olishni taqazo etadi.

Darsning bu qismida o'qituvchilarning yordamchilari-fizkultura faollarining ahamiyatini e'tirof etmay ilojimiz yo'q. Ular o'qituvchi tomonidan haftaning boshlanishida instruktiv mashg'ulotlar uchun to'planadilar va ularga darsning asosiy qismida alohida guruhlarda yo'riqchi vazifasini bajarish uslubiylati o'qituvchi tomonidan o'rgatiladi.

3. Jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi dars uchun ajratilgan umumiy vaqtining 3-5 daqiqa sarflanadi. Unda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turli xil harakatli o'yinlar va estafetalar va jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Darsning asosiy qismida ko'tarilgan emotsional holatni pasaytiruvchi va saf mashqlar bajartiriladi, dars yakunlanadi (o'quvchilar rag'batlantiriladi, lozim bo'lganlariga tanbehlar beriladi, 5-6 nafariga joriy baho qo'yiladi), uyga vazifa uchun mashqlar tushuntiriladi va dars o'tkazilgan joy (sport maydoni, sport zali va boshqa)dan uyushgan holda kiyinish xonasiga kuzatish tashkillanadi. Boshlang'ich sinflarda o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng o'quvchilarini, o'qituvchining o'zi kiyinish xonasiga kuzatib qo'yadi.

Turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini taqqoslash natijalari tahlili birinchidan, qonuniy ravishda ularni bir-biridan farqlanishini ko'rsatdi. Ikkinchidan, jismoniy tarbiya darslarining bir xil yoshdagilar chegarasida o'tkazilgan asosiy qismlari



darsning turiga bog‘liq. Uchinchi, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarini davomiyligini o‘zgarishi o‘quvchilarni yoshiga bog‘liq. Boshlang‘ich sinflarda darsning asosiy qismlari nisbatan bir xilda, ya‘ni tayyorlov va yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan ozgina farqlanadi xolos. Yuqori sinflarda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan keskin farq qiladi. Boshlang‘ich sinflarda bolalar psixologiyasi va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy kuchining ozligi darsning asosiy qismida ularni organizmini va diqqatini oldinda turgan qiyin harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun ko‘p vaqt sarflashni talab qiladi. Bundan tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko‘rsatish katta yoshdagilarga nisbatan sekin olib borilishi darsni qismlarida o‘qituvchi tomonidan ko‘p vaqt sarflashni taqazo etadi. Kichik yoshdagilarda yakunlov qismini asosiy qism hisobidan uzunroq bo‘lishining, sababi navbatdagi darsga o‘tishga oldindan tayyorlanish lozimligidan kelib chiqadi va shu bilan asoslanadi. O‘rta va yuqori sinfga o‘tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflangan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki o‘quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi yuqori bo‘ladi. Tushuntirish va ko‘rsatish uchun kam vaqt sarflanadi, asosiy qismida o‘quvchilar tomonidan katta hajmdagi yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko‘ra tayyorlov asosiy yakunlov qismlarining turli xil yoshdagi o‘quvchilar bilan o‘tkazilishi turlicha va o‘zlarining xususiyatlari bilan farqlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Jismoniy tarbiya" – umumta’lim maktablari uchun darslik
2. "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi" Muallif: A. Karimov