

**Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги**

**З.М.Бобур номли
Андижон давлат университети**

Жисмоний маданият факультети

БИТИРУВ МАЛАКА ИШИ

**МАВЗУ: Ўқувчиларда жисмоний ҳаракат малака ва
кўникмаларни шакллантириш**

БАЖАРДИ: Ибрагимов Шухрат

ИЛМИЙ РАЎБАР: Мирзакаримов Ҳ.

Андижон 2011

Мавзу: Ўқувчиларда жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларни шакллантириш

Режа

I. Кириш

Мамлакатимизда жисмоний маданият ва спорт тизимининг мақсад ва вазифалари

II. Асосий қисм

Жисмоний ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш

Жисмоний тарбияда ҳаракатларга ўргатиш жараёни, босқичлари

III. Хулоса

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш

IV. Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Улуғ мутафаккир бобомиз Абу Али ибн Сино жисмоний тарбия деб инсон саломатлигини, айниқса, болаларнинг соғлом ва баркамол ўсиши учун зарур бўлган баданни турли хил машғулотлар ва ҳаракатларга ўргатишни назарда тутди. Унинг фикрича жисмоний машғулотлар билан ўз вақтида ва мустақил шуғулланиб боровчи одамнинг ҳеч қандай даволанишга муҳтожлиги бўлмайди. Жисмоний маданият инсон руҳини ҳам тетиклаштиради. Хар бир инсон ўзининг хулқ атвори, имкониятлари, қобилияти ва ишига қараб жисмоний машғулот турини белгилаб олиши керак. Ўқувчи

ёшлар маънавиятининг шаклланишида болалар спортини ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Ота-она дунёга келган фарзандини қўлига олиб, завқ-шавқ билан бағрига босиб, тўғри ва қобил бўлиб вояга етишини орзу қилади.

Ёшлар жисмоний тарбиясининг узвийлиги ва давомийлиги ҳукуматимизнинг ушбу соҳага бўлган сиёсати муҳим тамойилларндан бири ҳисобланади. Унинг ёрқин ифодаси «Алпомиш ва Барчиной» синов тестларининг қабул қилинганлигидир. Ушбу тест «Соғлом авлод» давлат дастури ҳамда «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» ги фармон билан уйғунлашиб кетади.

Ўрта асрларда яшаб ижод этган алломаларимиздан Юсуф Хос Хожиб, Форобий, Ибн Сино, Ахмад Югнакий маънавий қарашларида жисмоний баркамоллик масалаларига катта эътибор берилганлигини кўрамиз. Форобий ўзининг фозил инсонни шакллантиришга бағишланган қатор асарларида, инсондаги барча фазилатлар, инсонга табиат томонидан берилиши ва инсон ўз ақли, иродаси, тиришқоклиги билан мақсадларга эришиш мумкинлиги кўрсатилган. Инсонни фозиллик даражасига эришиши учун тарбия жараёнини ўтиши масаласи Форобий асарларида илмий таҳлилга олинган ва бундай даражага эришиш учун ёшлар ва шуғулланувчи, тарбияланувчилар билан алоҳида якка тартибда шуғулланиш кераклиги кўрсатиб ўтилган.

Битирув малакавий ишнинг мақсади ва вазифаси: Битирув малака ишда таълим муассасаларида ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларидла жисмоний ҳаракатларга ўргатиш масалалари ўрганилди. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнларида ўқувчиларни жисмоний ҳаракатларга ўргатишда жисмоний тарбия воситаларидан ва услубларидан кенг фойдаланиш шакллари ва услублари таҳлил этилди.

Шунингдек битирув малакавий ишда ўқувчиларни жисмоний ҳаракатларга ўргатишда жисмоний тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш қонуниятлари ва тамойиллари таҳлил этилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш: Андижон вилояти Жалалқудуқ туман Жанубий Оламушук ҚФЙ 20-мактабда ташкил этилди. Илмий тадқиқот ишларида 40 дан ортиқ жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этилган ўқувчиларнинг жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёнлари ўрганилган.

Илмий тадқиқот ишларида мактабда ташкил этилган жисмоний тарбия тадбирлари ва спорт тўғрақларида ўқувчиларнинг жисмоний ҳаракатларга ўргатишда жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларининг фаолияти, машғулотларни ташкил этиш услуб ва тамойиллари ўрганилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш жараёни: Битирув малакавий ишни тайёрлашда қуйидаги илмий тадқиқот ишлари ўтказилди.

Адабиётлар, дарсликлар, илмий, услубий ва ўқув қўлланмалар ҳамда Интернет материалларини ўрганиш.

Текширилувчилар жисмоний ва амалий тайёргарликларини баҳолаш ва назорат қилиш учун педагогик назоратлар, амалий синов-назорат меъёрлари, тестлар ўтказиш, суҳбатлар, анкеталар, учрашувлар ташкил этилди. Кундалик юргизилди. Натижалар қайд этиб борилди.

Текширилувчилар жисмоний ва амалий тайёргарликларини баҳолаш, соғликларини ўрганиш учун тиббий кўриклар ташкил этиш. Тиббий кўрик давомида антропометрик текширишлар-тана вазни, бўй ва тана қисмлари узунлигини ўлчаш, билак мускуллари кучини динамометрларда ўлчаш, бел мускуллари кучини сатнометрда ўлчаш, ўпканинг тириклик сиғимини спирометрда ўлчаш, кўкрак қафаси айланасини нафас олганда, нафас чиқарганда ва тинч ҳолатда ўлчаш, юрак уришлари сонини тинч ҳолатда ва жисмоний юклама бажаргандан сўнг ҳамда дам олгандан кейин ўлчаш ишлари ўтказилди. Тиббий варақалар тайёрланди.

Текширилувчилар билан ўтказилган тадбирлар давомида руҳий тайёргарликларини, характерларини, ахлоқий ва ирода сифатларини ўрганилди ва таҳлил этиб борилди.

Жисмоний маданиятнинг вазифаси шуғулланувчилар жисмоний машқларни онгли равишда, тушуниб бажарсалар ёки улар спорт машғулотларига зўр қизиқиш, ўз ташаббуслари билан ижодий ёндашсалар, ҳаракат малакаларини тўғри шаклланишига, организмнинг функционал қобилиятларини ривожлантириш учун умумий махсус билимларга таянган ҳолда олиб борилсагина самарали бўлади.

Жисмоний маданиятда ёки спортда талантни очиш шуғулланувчидан умумий жисмоний ривожланганлик ва тайёрлангарлик ҳамда шуғулланаётган соҳа бўйича чуқур малакавий билимларга эга бўлиш, бош мия, мускуллар фаолиятдан фойдаланишда кўр-кўроналикка йўл қўймаслик оқибатидан келиб чиқади. Машғулотга онгли муносабатда бўлмаслик талантни сўнишига сабаб бўлади.

Жисмоний маданият жараёнида ўқувчилар ўзаро бир-бири билан ва жамиятнинг бошқа аъзолари билан мулоқотда бўладилар. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун маълум моддий ва маънавий кимматга эга бўлган анжомлар, жиҳозлардан фойдаланадилар. Жисмоний маданиятчиларнинг, спортчиларнинг ўзаро бир-бири билан муносабати, муомаласи ва уни ўраб олган ижтимоий муҳит, табиат омилларининг таъсири билан улар олдига мавжуд жамият ахлоқи талабларига жавоб бериш муаммосини қўяди.

Мамлакатимизда жисмоний маданият ва спорт тизимининг мақсад ва вазифалари

Жисмоний маданият аниқ бир тизимга таянсагина, олдиндан кўзланган натижага эришилади. Жисмоний маданият тизими деганда, жисмоний маданиятнинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шакллариининг шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аъзосини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мос бўлсин.

Ватанимиз мудофааси масаласи ҳам жамиятимизда йўлга қўйилган жисмоний маданият жараёнига қатор талаблар қўядики, бу талабларни амалга ошириш натижасида жисмоний маданият тизимиининг объектив хусусиятлари намоён бўлади. Мамлакатимиз халқларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганиги Ватан мудофаасига тайёрлигининг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилиш лозим.

Шундай қилиб, Ўзбекистонда жисмоний маданиятнинг мақсади. Ўзбекистон халқини жисмоний камолотга эришган, ҳуқуқий давлатнинг актив қурувчилари, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр қилиб маданиятлашдир. Бу мақсад мамлакатда жисмоний маданиятни амалга ошираётган барча ташкилот ва муассасалар учун умумийдир.

Мақсаднинг умумийлиги жисмоний маданият тизимининг асосий қонуниятларидан биридир. Кўрсатилган мақсад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланиладиган касби ҳисобига олинади ва жисмоний маданиятда конкрет вазифалар ҳал қилинади. Жисмоний маданият тизимига умумий вазифалар қўйилган бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

а) одам организми форма функцияси гармоник ривожлантириш. Жисмоний қобилятни ҳар томонлама камолга етказиш, соғликни мустаҳкамлаш ва ҳаққнинг узок умр кўринишини таъминлашга йўналиш бериш;

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний маданиятга молик махсус билимларни шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисмонан ривожлантириш учун жисмоний сифатларни маданиятлаш;

Инсон жисмоний маданияти мақсад ва вазифаси унинг бошқа маданият жараёнлари билан боғлиқлиги шундагина мувофиқ деб тушуниладики, бу мувофиқлик объектив характерда бўлади ва жисмоний маданият жараёнига қонуний йўналиш беради. Жисмоний маданият жараёнида маданиятнинг бошқа соҳаларидагидек мақсадга йўналтирилган

фаолият режалаштирилган натижага ҳар доим ҳам тўғри кела олмаслиги амалиётда исботланган. Жисмоний маданиятда маданият натижасини ёш спортчи ёки жисмоний маданиятчи тренировкасидаги режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмига қандай таъсир қилаётганлигини ҳисобга олишни тақозо қилади:

Қисқа йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эътибор берсак, шунинг кўрамизки, юқори натижаларга эришиш маълум давр ичида бўлиб, олдингилари унутилса, тренировка машғулоти кейинчалик ўзини окламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютуқларини йўққа чиқаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узоқни кўриш талаби кўндаланг бўлади. Бу вазифани ҳал қилиш эса ўқимишли, ўз ишини биладиган, севадиган мутахассислар тайёрлаш талабини қўяди. Бу мутахассислар эса мамлакатдаги жисмоний маданият тизимида амалга ошиши лозим бўлган мақсадни ва вазифаларни ижобий ҳал қилишга қодир, ёш авлодни болалик чоғидан жисмонан соғлом, маънавиятини уйғун қилиб маданиятлашни ўзининг илоҳий бурчлари деб билишлари керак бўлади. Навқирон, ўзлигимизни эндиgina эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифасидаги давлат ва нодавлат спорт жамиятлари, жисмоний маданият ҳавасмандлари уюшмалари ташаббуси билан ягона жисмоний маданият тизимини тузишга эътиборни кучайтириб у ўзида қуйидаги асосий хусусиятларни: маънавий баркамоллик, ҳақчилик ва илмийликни мужассамлаштиради.

Шарқ мутафаккирлари маънавий баркамол, комил инсон масаласига азал-азалдан алоҳида эътибор берганлар. Комиллик фазилатлардан улуғи таннинг, инсон жисмининг баркамоллигидадир дейилган. Инсонни матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илм, сабр, интизом, миқёси, нафс, виждон, ҳаққоният, назарий ибрат, ифбат, ҳаё, идрок, заковат, иқтисод, итоат, ҳақшунослик, ҳайрихоҳлик, мунислик, садоқат, адолат, муҳаббат, олий ҳимматлик, авф, ватанни севиш каби ижобий хислатлар А.Авлоний. "Турки гулистон ёхуд ахлоқ" Тошкент "Ўқитувчи"1992 13 бетга фақат соғлом жисм, тани-сиҳатлилиқ орқали эришилади деб қаралган.

Мамлакатимиз жисмоний маданият тизимини ҳақчилиги деганда биз миллий ўйинлар тарзида ҳақ оммаси орасида кенг тарқалган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан ўрин олган "катта спорт" билан кўп миллатли республикамиз халқларини шуғулланиш имконияти борлиги тушунилади.

Илмийлигини шунда қуриш мумкин эдики, жисмоний маданият соҳаси бўйича илмий текшириш ишларининг кенг тарқалганлиги ва уни амалиёт билан боғлаб олиб борилаётганлиги, жисмоний маданият назарияси ва амалиёти илмий фанлари ҳисобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метрологияси, спорт

тиббиёти, даволаш жисмоний маданиятининг ва бошқаларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари халқимиз ҳаётий эҳтиёжини кондиритишга йўналтирилганлигидадир.

Жисмоний маданият тизими бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган звеноларга бўлиниб, ҳозирги кунда ҳам маданият жараёнининг турли дастурларининг бажарилиши шу звеноларда амалга оширилмоқда:

а) мактабгача таълим, давлат ва нодавлат мактабгача маданият болалар муассасалари звеноси;

б) мактаб ёшидагилар жисмоний маданияти, умумий ўрта таълим И-ИХ синфлар звеноси;

в) ўрта махсус, касб-хунар таълими, академик лицейлар, касб-хунар коллежлари звеноси;

г) олий таълим звеноси;

д) армия звеноси;

е) олий таълим ва армиядан сўнги ҳавасмандлик асосида иш жисмоний маданият звеноси;

Жисмоний маданият тизими ўзида қуйидаги асосий элементларни бирлаштиради:

а) жисмоний маданиятнинг мақсади, вазифалари ва принципларининг мақсадга мувофиқлиги;

б) жисмоний маданият тизимида қўлланиладиган воситалар - гимнастика, ўйинлар, спорт, туризмлар типдаги жисмоний машқлар;

Шу нарса эътиборга молиқки, ривожланган мамлакатларда жисмоний маданият соҳасининг турлича тизимларидан фойдаланиш чегаралаб қўйилмаган.

Мактаб жисмоний маданияти - болаларни жисмонан тайёрлаш учун кишилиқ жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий, маънавий бойликлари мажмуидир.

Моддий бойликлар- хилма-хил спорт иншоотлари, махсус анжомлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси, спорт ютуқлари демакдир. Маънавий бойлик- эса маданият тизими яратган, шакллантирган ғоявий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади. Жисмоний маданият орқали ҳар қандай инсон ўзига муносиб жисмоний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахсий мулкига, бойлигига айланади.

Жисмоний маданиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажарган инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёри, нормаларини белгилаш;

- жисмоний маданиятга оид маданий ахборотни тўплаш, ахборийлик хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилади;

- шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа, коммуникативлик муносабатларни шакллантириди;

- шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ, эстетикага оид хизмати;

- инсоннинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалик турмуш учун лозим даражадаги жисман -яроқлилиқ ҳолатини таъминлаш, биологик хизмати.

Бошқа хизматлари жисмоний маданиятни базаси - спорт, амалий соғломлаштириш жисмоний маданияти деб аталмиш жисмоний маданият классификациясининг асосида етади. Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги эвазига актив ҳаётий фаолият учун зарур булган жисмоний камолотга эришишни заминини ёки жисмоний маданиятнинг пойдеворини яратади. Шуғулланувчиларнинг ёшига қараб жисмоний ривожланганлик, тайёргарлик ўзгарувчан ва ўзига хос хусусиятлар касб этади. Жисмоний маданиятнинг бошланғич замини шартли равишда "мактабгача ва мактаб жисмоний маданияти" орқали яратилади. Бу билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида умумтаълим мактаблари ва бошқа ўқув маданият муассасаларида жисмоний маданият ўқув предмети сифатида мажбурий машғулот эканлигининг тушунамиз. Бу ўз навбатида умумий жисмоний маълумот учун асос яратади, жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустаҳкам соғлиқнинг базасининг вужудга келишига сабабчи бўлади. Бу билан ҳар томонлама бир шахсга зарур бўлган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга кафолат вужудга келади.

Мактаб жисмоний маданият эса маданиятланувчида жисмоний маданиятнинг заминини шаклланишида асосий пойдевордир. Спорт жисмоний маданиятининг таркибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлиқ бўлган қобилиятларнинг ривожланишини ва ўсишини таъминлайди. Жамият жисмоний маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган спорт, бошланғич маънода "куч синашаман" , "мусобақалашаман" деган маънони беради. XIX асрнинг охири ва XX асрнинг бошларигача унга дам олиш, кўнгил очиш, сўнг, жисмонан юқори кўрсаткичга эришиш воситаси, мусобақаларда ғалаба қозониш тарзидаги фаолият деб қаралди. Спортнинг ривожланиши асосан уч кўринишда - ўқув предмети сифатида, оммавий кўнгилли спорт, "к а т а "с п о р т" тарзида рўй бермоқда.

Ўқув предмети сифатида спорт ўрта ва олий мактабда, армияда жисмоний маданиятнинг воситаси бўлиб хизмат килмоқда. Оммавий кўнгилли спорт дарсдан ташқари ва иш вақтидан сўнг давлат ва жамоат ташкилотлари орқали ва ҳар бир шахснинг

инициативи билан амалга оширилмокда. «С п о р т ч и» сўзи талаффуз этилганда, кўз ўнгимизга нафақат кучли, чидамли ва чакқон ҳамда қадди қомати келишган йигит ёки қиз образи гавдаланибгина қолмай, иродали, тўғри, ҳақсўзли, ҳаётга доим яхши умид билан қарайдиган, оптимистик кайфиятдаги, ҳар қандай қийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва ўз ютуқларига хотиржам инсонни тушунамиз. Шундай экан, спорт жамият манфаати учун хизмат киладиган фаолият бўлиб, маданиятли ва коммуникативлик функциясини бажаради, лекин доимий касб эмас. Спорт ишлаб чиқаришсиз фаолият, яъни у моддий неъмат, бойлик яратиш билан боғланмаган ва ўқув маданият жараёни қонуниятларига бўйсундирилган.

Болалар спортида юқорида қайд қилинган иккала белги шундай ифодаланганки, ўқувчиларнинг спорт фаолияти дарсдан ташқарида ҳисобланиб, ўқув фани сифатида умумтаълим мактаблари ўқув режалари ва дастурларига қисман киритилган ва синфдан ташқари ишлар, мактабдан ташқари муассасаларидаги машғулотлар шаклида алоҳида аҳамият, эътибор билан кўнгилли тарзда йўлга қўйилади. Спортнинг ҳарактерли аломатларининг барчаси бир бутун бўлиб, болалар спортида ўз аксини топган. Уни боланинг дарсдан ташқари фаолиятининг турли кўриниши деб белгилаш ҳам, махсус тайёргарлик, мусобақаларда қатнашиш ёки ўзидаги мавжуд имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, олдиндан белгиланган оптимал ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришдан иборат булган жараён деб қараш мумкин. Болалар спорти уларнинг ёши билан чегараланган, махсус тайёргарликка киришишга рухсат берилган муддатдан то умумтаълим мактабини битиргунгача бўлган даврни ўз ичига олади.

Ёшлар спорти. Бу тушунчада айтирли қисқа мазмун жойлашган. Унинг чегараси ёш группаси билан белгиланади: ёшлар, ўсмирлар спорти. Ёшлар спорти группалари асосан катта мактаб ёшидаги ўқувчилар, студентлардан ташкил топади. Бу ибора шартли ҳисобланиб, спортда қизларнинг ҳам иштироки назарда тутилади.

Мактаб спорти шуғулланувчиларнинг ёши ва бошқа белгиларига қараб болалар спортига ўхшаш. Фарқи шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташқари муассасалар орқали, мактаб спорти эса фақат мактаб ўқувчилари билан мактабда йўлга қўйилади. Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун кўрсатаётган ташқари жисмоний маданият қилиш хизматини ҳам ўзида мужассамлаштирган. Спортда жисмоний маданиятнинг хусусий томони шундан иборатки, жисмоний камолотга эришишнинг педагогик тизими мутахассислаштирилади ва спортчининг тайёргарлиги деб номланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спорт жисмоний маданият таркибига киради ва мавжуд жамият маданиятининг умумий мулки, спорт тайёргарлиги эса жисмоний

маданиятнинг мутахассислаштирилган бўлаги сифатида маданият тизимининг манфаатига хизмат килади.

Оммавий спорт ҳам жисмоний маданият таркибига киради. Катта спорт эса инсон жисми маданиятининг энг юқори даражасидир. Амалий жисмоний маданият-касбга таъаллуқли амалда қўлланиладиган ва ҳарбий-амалий жисмоний маданиятга бўлинади. Улар бевосита ҳунар фаолияти соҳасида ҳамда маълум касб талаблари ва меҳнат шароитига боғлиқ махсус тайёргарлик тизимини киритиш билан белгиланади.

Жисмоний маданиятнинг амалий турлари, уларнинг органик боғлиқлиги, касбга оид амалий тайёргарлик ва ҳарбий амалий жисмоний тайёргарликнинг умумий жисмоний тайёргарлик базаси асосида йўлга қўйилиши, шаклланиши, вужудга келиши билан Жисмоний маданият гигиенаси иш куни рамкасига, кундалик турмуш ва дам олиш режимига қаратилган бўлиб, организмнинг кунлик ҳолатини яхшилашга хизмат килади, ўз навбатида асосий ҳаётий фаолият функцияси "муҳити" фанини шаклланишга имконият яратади.

Жамият маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган жисмоний маданият маданиятнинг бошқа турлари, бўлаклари билан туташган, умумийлашган ўзаро боғлиқликка эга. Жисмоний - маданий ва оммавий - режалаштирилган томошаларни бири-бири билан мувофиқлаштиришдан намоёишлар ва намоёишкорона чиқишлар вужудга келади. Уларнинг маданиятвий аҳамияти бепояндир. Жисмоний маданиятни классификациялаш катта аҳамиятга эгадир. У жамиятда жисмоний маданиятдан мақсадга мувофиқ фойдаланишни, унинг қайси йўлдан кетаётганлиги, йўналишини, жисмоний маданият амалиёти, вазифаларини ҳал қилиш учун тавсия этилган унинг хилма-хил турлари имкониятларини англашга ёрдам беради. Агарда мактабда жисмоний билим умумий жисмоний тайёргарлик вазифаларини ҳал қилса, ҳаёти давомида ўқувчи жисмоний маданият учун база яратилади.

Маданиятнинг бошқа барча турлари қайд қилинган вазифаларни ечиши мумкин бўлса-да, жисмоний маданият базасининг ўрнини алмаштира олмайди. Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик даражаси куйидаги кўрсаткичлар билан баҳоланади: жамият аъзолари кундалик турмушга жисмоний маданиятнинг сингдирилиши: жамият аъзоларининг соғлиги ва жисмоний тайёргарлиги: жисмоний маданий машғулотларнинг моддий-техник таъминланишининг мавжудлиги ва сифати: жисмоний маданият ҳаракатига раҳбарлик қилаётган ходимларнинг доимий таркиби, штати, квалификацияси ва фаоллиги: жамият аъзоларининг спорт ютуқлари.

Жисмоний ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш

Ҳаракатли машқларни ҳаракат малакаси ва ҳаракат кўникмалари бўлган тақдирдагина бажариш мумкин. Бу малака ва кўникмалар ҳаракатларни бошқариш усулларини ифода этади.

Инсонда ҳаракат тажрибаси ва билимлари тўпланиб, жисмоний жиҳатдан зарур даражада ривож топгач, ҳаракат вазифасини ҳал қилиш имконияти яратилади. Билим ва тажрибалар асосида эгаллаган **ҳаракат малакалари**-ҳаракат фаолияти жараёнида ҳаракатларни ихтиёрий бажариш қобилиятидир. Демак, ҳаракатларни билиш, уларни бажара олиш қобилияти ҳаракат малакаси бўла олади.

Ҳаракатли машқларни кўп маротаба стереотип тарзда такрорлаш кўникма ҳосил қилишга олиб келади. Бунга такрорлаш вақтида ҳаракат тузилишига жиддий ўзгаришлар киритилмаган ва ҳаракат бир хил шароитларда бажарилган тақдирдагина эришилади. **Ҳаракат кўникмасини** бир бутун ҳаракат актида ҳаракатларни бошқаришнинг автоматлашган усули сифатида таърифлаш мумкин. Ҳаракатларни ҳар қандай шароитда ва техник ва тактик жиҳатдан самарали бажара олиш қобилиятини ҳаракат кўникмаси деб аташ мумкин.

Кўникма ҳосил бўлиши билан ҳаракат актининг ўзи эмас, балки ҳаракат натижаси, бу ҳаракат бажариладиган шароит ҳамда вазият асосий эътибор бериш объекти бўлиб қолади. Ҳаракат амалларини автоматлаштириш машқлар натижасига эътибор бериш имкониятини кенгайтиради. Кўникма ҳосил бўлганда онг ҳаракатни бошлаш, давом эттиришгагина эга бўлмай ҳаракатнинг ҳар бир қисмларини бажарилишини назорат қилиш бирдан ўзгарган актларни тўғри бажариш каби вазифаларни амалга оширади. Ҳаракат автоматлашуви билан кўникма барқарор ва мустаҳкам бўлиб боради. Ҳаракатни бажариш сифатини пасайтирмай кўп такрорлаш ҳаракат кўникмасини мустаҳкамланишини таъминлайди. Бу ҳолат ҳаракатларни чарчаганда, бедорликда ёки руҳий ноқулай вазиятда ҳам аниқ бажаришни имкон беради.

Кўникма ҳосил бўлиши жараёнида алоҳида ҳаракатларнинг автоматлашиши билан бирга вақт ва куч сарфлаш хусусияти билан бир бутун ҳаракатларга бирлашиш юзага келади. Бу ҳаракатларнинг енгил, ритмли, тежамли бўлишини таъминлайди. Кўникма ўсишининг энг юқори босқичида сузишда "сувни ҳис этиш", ўйинда "коптокни ҳис этиш" сингари ихтисослашган соҳага хос тасаввурлар пайдо бўлади. Ҳаракат кўникмасини барқарорлигини ҳаракат амали ўзгарувчанлигини ажратиб олмайди. Кўникмани мустаҳкамланиши билан ҳаракатнинг техникасини сақлаган ҳолда ҳаракатларни бошқа

шакллари кўриб чиқилади ва маъкул усул мустаҳкамланади. Ҳаракатларнинг ўзгарувчанлиги янги малакани ва кўникмани бир бутун фаолиятда қўллаш ҳамда ҳар бир ҳолат учун маъкул ҳаракатларни танлаш малакасини юзага келтиради.

Кўникмани қайтадан тузатиш учун бош мия пўстининг системага тушиб қолган фаолиятини йўқ қилиш, баози группа рефлексларнинг сўнишига ва уларнинг ўрнида янги ўзгартирилган гуруҳ рефлексларни ҳосил қилишга эришиш зарурдир. Кўникмаларнинг ўзаро алоқаси ва ҳаракат кўникмалари таркиб топиш ва қўлланиш жараёнида кўп вақт бир-бирига таъсир кўрсатади. Илгари ҳосил қилинган кўникмалар кўчиш деб аталувчи механизм бўйича янги кўникманинг таркиб топишини ёки намоён бўлишини осонлаштириши ёки қийинлаштириши мумкин. Кўчиш кўп ҳолда янги малака ва кўникмаларни ҳосил бўлишига ёрдам беради. Кичик коптокни улоқтириш, граната улоқтиришни велосипедда юриш мотоциклда юришни эркин сузиш спорт сузиш усулларини каби янги элементларни осон ва тез ўрганишга олиб келади. Кўникмаларнинг бундай ўзаро алоқаси ижобий самара беради ёки "ижобий кўчириш" бўлади.

Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида, *"ижобий кўчириш"* дан кенг фойдаланилади. Кўникмаларнинг ўзаро ижобий алоқасида ўрганилаётган ҳаракат акти билан илгари ўзлаштирилган бирор ҳаракат акти тузилишлари ўртасида ўхшашлик қанча кўп бўлса, янги ҳаракат актини ўрганиш шунча енгил ва тез бўлади. Ҳаракатларни ўрганиш изчиллигини шундай режалаштириш зарурки, бунда бир ҳаракатни ўзлаштириш малака ва кўникмаларнинг бошқа ҳаракатларни ўрганишга "ижобий кўчиши"га имконият яратсин.

Кўникмаларнинг ижобий кўчиши ҳаракатларга ўргатиш жараёнининг дастлабки босқичида учрайди. Кейинчалик танлаб кўчиш анча кучайиб ижобий натижалар салбий томонга ўзгариш мумкин. Яъни ўрганилган ҳаракат янги ҳаракатни эгаллашга тўсқинлик қилади. Граната улоқтириш кўникмаси найза улоқтиришга дастлаб ёрдам берсада кейинчалик натижалар ўсишига тўсқинлик қилиши мумкин. Шунингдек сузиш усулларида бир сузиш усулларидаги оёқ ва қўл ҳаракатлари қолган сузиш усуллари техникасига зид келиши мумкин.

Кўникманинг *салбий кўчиши* ўрганилган ҳаракат малакалари янги ўрганиладиган ҳаракатлар эгаллашда тўсқинлик қилишида намоён бўлади. Кўникманинг ўзаро салбий таъсирида тузилиши дастлабки фазаларига ўхшаш ва кейингилари ўртасида катта фарқлари бўлган ҳаракат актларини ўзлаштириш жараёнида кўникмаларнинг ўзаро салбий таъсири тез-тез сезилиб туради. Нерв системаси ўз фаолиятини ҳар доим анча тежам билан амалга оширишга интилади.

"Рақобатлашувчи" кўникмаларнинг ўзаро таъсирида анча кам мустаҳкамланган кўникманинг бузилишини кутиш керак; агар мустаҳкамлик даражаси бир хил бўлса,

тузилиши анча мураккаб бўлган кўникма бузилади. Ўргатиш жараёнида ўқув материални рақобатлашувчи кўникмаларнинг бир вақтда таркиб топишига йўл қўймасликни ёки кўчишнинг салбий таъсири анча кам бўлишини таъминлайдиган қилиб режалаштириш муҳимдир.

Ҳаракатли машқлар орасида “бир томонлама” деб аталувчи ҳаракатлар учрайди улар тана ҳаракатларни бир томонга йўналиши билан бажарилади. Бу ҳаракатларни ўрганишда кўникмаларни ижобий кўчишидан кенг фойдаланилади. Шунга қарамай бир томонлама ҳаракатларга ўргатишда қарши томонга ҳаракатланиш усулларида ҳам такомиллаштириб бориш керак. Акс ҳолда рақобатлашувчи кўникмалар шаклланиб қолиши мумкин.

Мураккаб ҳаракат актларини эгаллашда туғма автоматизмлар анча муҳим аҳамиятга эгадир. Баъзи ҳолларда улар ёрдам берса, баъзан ҳалакит беради. Шунинг учун ҳаракатларга ўргатишда дастлабки ҳаракатлар умумий ҳисобда ҳаракатлардан тузилган бўлиши керак. Ҳаракатларга ўргатишда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш жисмоний фазилатларни такомиллаштиришга олиб келади.

Ҳаракат малакаларининг ҳаракатнинг бир бутун мақсадига, унинг тузилиши ва бажарилиши шартларининг боғлиқлигига қараб, жисмоний сифатларнинг қанчалик намоён бўлиши билан бир-биридан фарқланади. Бу тегишли малака ва кўникмаларнинг таркиб топишига ва бинобарин, ўргатиш жараёнига ўз таъсирини ўтказди.

Кўпгина ҳаракатли машқлар, айниқса спортда, жисмоний сифатларни максимал даражада тўла намоён этишни талаб қилади. Бу ерда кўникмалар махсус сифатларнинг такомиллашиб бориши жараёнида таркиб топади. Ҳаракат қобилиятларининг ошиб бориши орқали ҳаракат актларини жиддий ўзгартириш имконияти ва зарурияти пайдо бўлади ва бу билан махсус сифатларни бирмунча тўлароқ намоён этиш учун шароит яратилади.

Ҳаракатли машқларга ўргатишнинг узоқ давом этиши ва қийинлиги кўп жиҳатдан машқ тузилишининг қай даражада мураккаблиги билан боғлиқдир. Машқ тузилишининг мураккаблиги, ўз навбатида, уни ташкил этувчи ҳаракатларнинг миқдорига, уларнинг масофа ҳамда вақт жиҳатдан аниқ бажарилишига, мускулларнинг зўр бериб аниқ ҳаракат қилишига, шунингдек, уларнинг ўзаро алоқада бўлишига ва ҳаракат актининг умумий ритмига ҳам боғлиқ бўлади. Бир хил ҳаракатли машқлар фазода, вақтни чегараламаган ҳолда ҳаракатланишни талаб этади. Машқларнинг бошқа хиллари ҳаракатларни вақт жиҳатидан кескин чеклаш билан фарқланади.

Ўргатиш вақтида мураккаб ҳаракат актлари-тайёргарлик, асосий ва яқунловчи фазалар ўртасидаги ўзаро алоқаларнинг хусусиятлари ҳам ҳисобга олинади. Бу бўлиб

юбориш услубидан фойдаланиш ҳаракатни ўрганишнинг изчиллигини белгилаш учун, шунингдек, тайёргарлик машқларини танлаш учун муҳимдир.

Жисмоний ҳаракатларга ўргатишдаб оларнинг шикастланишини профилактикаси - замонавий жамиятни бирдан - бир муҳим вазифаларидан биридир. Болаларнинг шикастланиши ўсишини асосий сабаби мутахассисларнинг айтишларига кўра индустриализацияни тезда ривожланиши, ижтимоий инфроструктурани орқада қолишини тушунтирилмоқда.

Ҳар йили умумий ўрта таълим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида 60-70 минг ўқувчилар шикастланадилар. Энг юқори шикастланиш даражаси 5-9-синфларда жисмоний тарбия дарсларида кўрсатилган, айниқса гимнастика дарсларида.

Шикастланишни олдини олиш учун маълум техника ҳавфсизлик қоидаларига риоя қилиш зарур.

Биринчидан, спорт ва тренажёр залларини, мактаб олди майдонча ва стадионлардан, ностандарт жиҳозлардан фойдаланиш қоидаларига риоя қилиш керак.

1. Спорт ва тренажёр залларини деворларида чуқур ва тешиқлар бўлмаслиги керак
2. Иситиш батареялари махсус панеллар билан бекитилган, ёритиш системалари - панжаралар, ойналар сим тўрлар билан тортилган бўлиши зарур.
3. Поллар ораси очик, синган, текис ва сирғанчиқ бўлмаслиги керак
4. Мактаб спорт майдончалари усти текис, тўғри бўлиши, бегона нарсалардан тозаланган бўлиши зарур.
5. Югуриш йўлакчалари ўнқир - чўнқир, ёрилган ва тупроқ сирпанчиқ бўлмаслиги лозим.
6. Югуриш йўлакчалари финиш чизиғидан кейин ҳам давом этиши лозим.
7. Сакраш хандалари 50 см чуқурликкача қум билан тўлдирилган бўлиши керак.
8. Сакраш хандаларини четлари резиналар билан қопланган бўлади.
9. Гимнастика жиҳозлари полга ва деворга мустаҳкам ўрнатилган бўлиши ва бир - биридан етарли масофада қўйилиши шарт.
10. Ҳар бир жиҳоз – анжомлари тағларида етарли миқдорда гимнастик матлар ёки тўшаклар қўйилиши шарт.
11. Гимнастик тўшаклар бир-бирига зич жойлаштирилади.

Иккинчидан, жисмоний тарбия дарсларида техника ҳавфсизлиги бўйича қуйидагиларни бажаришлари лозим:

1. Маълум ўқитувчиларга дарсни ташкил этилишидаги қоидаларни бузмасликлари шарт;

2. Машқни бажаришда фикрни бир жойга жамлаб, диққат эътиборли бўлиши керак;
3. Қўшни йўлгага югуриб кирмаслик, финиш чизигини сакраб кесиб ўтмаслик керак;
4. Гуруҳ бўлиб стартда турган вақтида бир-бирини туртмаслик, оёқларини босиб олмаслик;
5. Буйруқ бўйича ва отиш секторида маълум ўқитувчи раҳбарлигида гранатани, коптокни улоқтириш;
6. Ўқитувчининг рухсатисиз майдондан гранатани ва коптокни олиб келишга бормаслик керак;
7. Ўқитувчининг ёрдамисиз ва муҳофаза қилмасдан туриб гимнастика анжомларида ёки жиҳозларида мураккаб машқларни бажармаслик керак;
8. Ўқитувчи муҳофаза қилмасдан туриб таяниб сакрашни бажармаслик шарт;
9. Сакраш вақтида тўшакларни бирлаштирилган жойига қўниш ман этилади;
10. Коптокни мушт билан уришга рухсат берилмайди;
11. Сирғанчиқ полда ўйнаш мумкин эмас;
12. Агарда, майдонда оёқ тагида ортикча тўп бўлса ўйин тўхтатилади;
13. Бир - бири билан уришиб қолишдан қочиш керак
14. Совуқ уриш ва музлаш белгиларини кузатиб бориш;
15. Кўчалардан ўтаётганда фақатгина чорраҳадан ўтиши керак

Жисмоний тарбия дарсларида шикастланишни кам бўлиши учун, янги спорт турларини бошлашдан олдин техника хавфсизлиги бўйича тушунча бериш лозим. Ўқувчиларга ҳар бир дарсда, яъни шу дарс учун зарур бўлган ўқув машғулотига мос келадиган техника хавфсизлиги ҳақида эслатиб қўйиш зарур.

Умумий жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тайёргарлиги деб кишини ҳолатини, қайсики жисмоний тайёргарлик натижасида эгаллайди ва юқори жисмоний иш қобилияти ва жисмоний сифати яхши ривожланганлиги билан тавсифланади ёки таърифланади. Жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган киши ҳар хил касалликларга ва ташқи муҳитдаги ноқулай шароитларда таъсир этишига, стресс ҳолатларига етарли даражада юқори турғунликка эга бўлади. Унда нафас олиш, қон айланиш ва энергия алмашиши системалари яхши ривожланган. Улар ишонарли, самарали ва тежамкорликда етарли даражада заҳирага эгадир. Бу барча ижобий таркиби кишига нафақат мусобақалашиб, шунингдек ўқув ва меҳнат фаолиятида юқори натижаларга эришишга имконият яратади.

Жисмоний ривожланиш - бу инсон организмнинг анатомио- морфологик ва функционал хоссаларини қонуниятларини ўзгариши, улар биологик ва ижтимоий факторлар таъсири остида ўтади. Энг кўп муҳим факторлар ўртасида крей факторни ажратишимиз мумкин, ижтимоийлар ўртасида - мунтазам равишда жисмоний машқлар

билан шуғулланишидир. Кишини жисмоний ривожланиши ҳақида уни танасини шакли, тузилиши, катта кичиклиги, мушакларнинг ривожланиши, нафас олиш ва қон айланиши функционал имконияти, жисмоний иш қобилияти кўрсаткичлари бўйича айтиш мумкин. Жисмоний ривожланишни асосий кўрсаткичларини сонига бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасини айланаси, ўпканинг тириклик сизими диномометриялари киради. Ушбу барча кўрсаткичларни уй шароитида ўлчаш мумкин ва уларни стандарт баҳолаш таблицалари билан таққосланади. Ана шундай таққослаш ўзининг жисмоний ривожланишини доимий равишда назорат қилишга имконият беради ва агарда зарурат туғилиб қолса, уни жисмоний машқлар ёрдамида такомиллаштириш мумкин.

Қоматни тўғри тутиш деганда, гавданинг одатий кўринишдаги ҳолати ёки кишини ўзининг танасини турганда, ўтирганда, ҳаракатда таранг турмасдан ушлаб туришига айтилади. Агарда қомат тўғри бўлса, кишини тана тузилиши чиройли, келишган кўринади, юришлари енгил ва чакқон бўлади.

Қоматни тўғри тутиб юрганда кишини елкаси биров орқага тортилган, кўкрак кўтарилган, бел тўппа –тўғри, бошни тўғри ҳолатда ушлаши зарур. Тўғри қадди-қомат саломатликка ижобий таъсир этади. Агарда кимда ёшлик давридан бошлаб нотўғри қадди - қомат шаклланган бўлса, у юрганда ва энгашганда тез - тез бели оғриганидан азоб чекади, унда қон айланиш системаси бузилади, ички органларда силжитиш, сурилиш ҳолатлари бўлиши мумкин. Шунинг учун уларни эрта ёшлигидан бошлаб қадди - қоматни тўғри шакллантиришга имкон берадиган жисмоний машқлар билан шуғулланиши дарур.

Тўғри қоматни тутиш кўпроқ таянч - ҳаракат аппарати мушакларни чидамлилиги ва кучни ривожлантиришга ҳамда биринчи навбатда тана мушакларига боғлиқ бўлади: орқа, қорин пресси ва бўйинга. У махсус гимнастика машқлари мажмуасига оид машқларни бирлаштиради, у икки турдан иборат бўлиши мумкин: бўшлиқда танани тўғри ҳолатини шаклланиши ва мушак кучларини ривожлантиришидир. Машқни биринчи тури ўзига қуйидаги ҳаракатларни, яъни бошда енгил ва катта бўлмаган буюмлар билан ҳаракатланиши киради. Бундай машқларни девор олдида турган ҳолатда, стулда ўтирганда, полда ўтирганда ҳамда одатдаги юришда ва ерда ётган буюм устидан хатлаб ўтиш билан юриш вақтида бажарилади.

Жисмоний тарбияда ҳаракатларга ўргатиш жараёни, босқичлари

Жисмоний тарбияда ҳаракатларга ўргатиш жараёнлари турли босқичлар ва қонуниятларга эга бўлади.

Ҳаракатларга ўргатиш босқичлари: *Дастлабки ўрганиш* –бу ўрганиш жараёнида ҳаракатни умумий тарзда бажариш малакаси таркиб топади. Ўргатишнинг бу босқичидаги

мақсад ҳаракат фаолиятини умумий тарзда бажариш малакасини таркиб топтиришдир. Ўрганувчилар янги ҳаракат техникасининг негизини ўзлаштириб олиши керак. бир хил ҳолда бундай малакалар жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳосил қилинганда мустақил аҳамиятга эга бўлиб техника такомиллашмаган шароитда ҳам кўникмага айланиш мумкин. Дастлабки малакани таркиб топтириш босқичи физиология механизми жиҳати бу босқич давомида мия пўстлоғидаги динамик стереотипнинг асоси яратилади. Бунда яроқли туғма ва орттирилган рефлексларни танлаш, шунингдек, ўрганувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларида бўлмаган рефлексларнинг янгиларини барқарор этиш содир бўлади. Натижада босқич охирида ўрганиладиган фаолият техникасининг асосига мос келувчи ҳаракат рефлекслари системаси таркиб топади.

Бу босқичнинг ўзига хос хусусиятлари: ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатидан етарли даражада аниқ бўлмаслиги, мускул ҳаракатларининг аниқ эмаслиги; ҳаракат акти ритмининг барқарор эмаслиги; кераксиз қўшимча ҳаракатларнинг мавжудлиги; мураккаб ҳаракат фазалари ўртасида яқинликнинг йўқлигидир.

Ўргатишнинг биринчи босқичида қуйидаги вазифалар қўйилади:

1. Ҳаракат акти ҳақида бир бутун тасаввур пайдо қилиш.
2. Янги ҳаракатларини ўзлаштириш учун керак бўлган элементлар билан тўлдириш.
3. Ҳаракатларни тўла бажаришга эришиш.
4. Кераксиз ҳаракатларни йўқ қилиш.

Ҳаракатларни ўрганишнинг бошланғич пайти шу ҳаракатлар билан олдиндан танишиб чиқиш ҳисобланади. Бунга ҳаракатларнинг аҳамияти ва хусусиятини сўзлаб бериш, намоиш этиш, ҳаракат техникасининг асосини қисқача тушунтириб бериш, шунингдек, амалда бажариб кўрсатиш орқали эришилади. Ҳаракатни дастлабки ўрганишда ўқитишнинг кўргазмали бўлиши ҳаракатнинг асосий фазалари ҳақида ҳис ва тасаввур қилиш имконини берувчи хилма-хил услуб ва усуллар ёрдами билан таъминланади.

Дастлабки ўрганиш босқичида топшириқни бажариб бўлиш ёки бўлмаслик шуғулланувчилар ҳаракат тажрибаси қанчалик кўплиги, ўрганиладиган ҳаракат таркибининг қанчалик мураккаблиги, ҳаракат таркибининг ўрганувчилар жисмоний имкониятларига мувофиқлиги билан белгиланади. Дастлабки малаканинг тез ҳосил бўлиши ва сифати ўрганувчининг ҳаракат тажрибасининг қанчалик бойлигига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Бу тажриба қанчалик ҳар томонлама бўлса, янги ҳаракатлар системаси шунча тез ва осон ҳосил бўлади.

Биринчи босқичда ўқитишнинг системалилиги топшириқнинг оптимал миқдорда такрорланишини ва улар орасидаги интервалнинг қанчалик катталигини аниқлаш

зарурлиги билан тавсифланади. Ўрганувчилар топшириқни шундай интервалларга бир йўла бир неча марта бажариш имкониятига эга бўлиши керак, бу интерваллар ўрганувчиларнинг ўқитувчи, тренернинг огоҳлантиришини яхши идрок этишга, бажарилишини билиш, навбатдаги вазифани ва ижрони яхшилаш йўлини тасаввур этишга, шунингдек, бунинг учун зарур бўлган кучини тиклашга имкон берсин.

Демак, дастлабки ўрганиш шуғулланувчиларда машқ ва ҳаракатлар тўғрисида тушунча тасаввур ҳосил қилиш, ҳаракатлар техникасининг дастлабки шакллари амалда бажаришни ўрганишдир.

Чуқурроқ-мукаммал ўрганиш, бунда ҳаракатни зарур даражада аниқ бажариш малакаси ҳосил бўлади. Бу ўргатиш босқичи олдида турган мақсад илгари ҳосил қилинган малакани аниқ, бутун қисмларгача қайта ишлаб чиқилган малака даражасига етказиш иборатдир. Дастлабки ўргатиш кўпроқ ҳаракатни техникаси асосини ўрганишдан иборат бўлган бўлса, иккинчи босқичда эса бу асос мукаммал ўрганилади ва унинг деталлари аниқланади. Мукаммал ўрганиш босқичи мураккаб ҳаракат актини вақтли, фазовий куч хусусиятларини аниқлаш билан таърифланади.

Ҳаракат кўникмасини такомиллаштириш натижасида ҳаракат динамик стереотипи вужудга келади ва бу стереотип бундан кейин мустаҳкамланади. Мия пўстлоғида юзага келган фаолият ҳақида тушунча ҳаракат фаолиятини бемалол бажаришни таъминлайди.

Ўрганишнинг иккинчи босқичидаги вазифалар:

- 1) ўрганилаётган ҳаракатларнинг қонуниятларини янада чуқурроқ тушуниш:
- 2) ўрганилаётган ҳаракат техникасининг қисмларини билиб ва аниқлаб олишга эришиш:
- 3) ҳаракат амалларини тўлалигича аниқ, эркин ва бир-биридан узмай бажаришга эришишдан иборатдир.

Мукаммал ўрганиш босқичида ўрганиш услубиёти қуйидаги хусусиятлар билан характерланади. Ўрганувчида онглилик ва фаоллилик ортади. Ўз фаолиятларини баҳолаш натижаларни таҳлил қилиш иштиёқи уйғонади. Мукаммал ўрганиш босқичида кўргазмалилик илгари идрок этилган ҳаракатларни деталлаштирувчи шунингдек, умумий тушунчаларни конкретлаштирувчи усулларни танлаш билан таъминланади. Мукаммал ўрганиш босқичида ҳаракатларни бажара олиш ва индивидуаллаштириш биринчи навбатда топшириқларнинг изчиллиги ва ҳар бир ўқувчининг материални ўзлаштириш хусусиятларини ҳисобга олиб, қўшимча машқлар киритиш билан таъмин этилади. Мукаммал ўрганиш босқичида системалилик тамойилини амалга ошириш шу билан характерланадики, такрорлаш сони бир серияда ҳам, бутун машғулот давомида ҳам аста-секин ошиб боради. Мукаммал ўрганишда дастлабки ўрганишга қараганда машғулотлар

орасида катта интерваллар бўлиши мақсадга мувофиқ эмас. Бу ўқув жараёнини янги материал билан бойитишга ёрдам беради. Баъзан ҳаракатларни аниқлаш юзасидан қилинадиган танаффуслар ҳаракатларни ўрганиш даражаси қанчалигини баҳолашга имкон беради. Лекин бундай танаффуслар узоқ вақтга чўзилмаслигини таъминлаш керак.

Чуқурроқ ёки мукаммал ўрганиш жараёни машқ ёки ҳаракатларни техникасини тўлиқ эгаллаш билан бирга уларни мусобақа ва жисмоний тарбия жараёнида бажара олиш қобилиятини яъни тактик маҳоратларни шакллантириш вазифаларни ҳал этади.

Ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш, бу ҳаракат кўникмасининг пайдо бўлиши, шунингдек, ундан ҳар хил шароитларда фойдалана олиш билан боғлиқдир. Ўргатишнинг охириги босқичи вазифаси олинган малакани кўникмага айлантириш, ўргатилган ҳаракатни ҳар хил шароитларда қўлланишнинг қўшимча малака ва кўникмаларини ҳосил қилишдан иборат. Жисмоний тарбия жараёнининг умумий йўналишга қараб бу босқичга ажратилган вақт ҳар хилдир. Бу босқичда ўргатиш жараёнлари ҳаракат кўникмасини ривожлантиришнинг кўникмани мустаҳкамлаш ҳамда қўшимча вариантларда малака ва кўникмаларни шакллантириш даврларни ўз ичига олади. Биринчи даврда ўрганиладиган ҳаракат техникасининг асосий вариантыга мос ҳаракатлар мустаҳкамланади. Иккинчи даврда бу стереотипга қўшимча равишда ҳаракат техникасининг ҳар хил вариантларга мос келувчи ҳаракат реакцияси ишлаб чиқади ва мустаҳкамланади.

Ўрганишнинг бу босқичидаги хусусий топшириқлар:

- 1) ҳаракатли машқ техникасини мустаҳкамлаш ва қисмларини яна ҳам аниқ бажаришга ўргатиш;
- 2) ҳаракат техникаси индивидуал хусусиятларининг зарур даражада такомиллаштиришга эришиш;
- 3) ўзлаштирилган ҳаракатни ҳар хил ташқи шароитларда ва бошқа ҳаракатлар билан қўшилган ҳолда мақсадга мувофиқ равишда қўллашни таъминлаш;
- 4) ҳаракатли машқларни максимал даражада жисмоний куч сарф этган ҳолда мукаммал эгаллашни таъминлашдан иборатдир.

Ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш босқичида онглилик ва фаоллилик тамойили муҳим аҳамиятга эга бўлади. Ҳаракатли машқларни такомиллаштиришда онглилик етакчи роль ўйнаса, ҳаракатларни кетма-кет изчил ўрганиб боришда фаоллилик асосий омил бўлади. Ҳаракат кўникмасини мустаҳкамлаш жараёнида ўқитишнинг кўргазмалилиги олдинги босқичларга қараганда бошқача шакл олади. Ҳаракат кўникмасини мустаҳкамланиб боришига мувофиқ ҳаракатларни бошқаришда анализаторлар етакчи роль ўйнайди. Кўриш, эшитиш каби масофа анализаторлари

ҳаракатлар устидан назоратни бошқариб ташқи шароит таъсирига имкон берилади. Ўргатишнинг кўргазмали томонида кўргазмали техник воситалар ёрдамида машғулотлар ўтиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳаракатларга ўргатишнинг мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш босқичида системалилик тамойили ҳаракатларни тўлалигича қайта такомиллаштириш шу билан бирга эҳтиёжга қараб бўлакларга бўлиб ўргатишни тақозо этади. Кўникмани мустаҳкамланишига қараб асосий ўринни ўзгарувчан машқлар эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат кўриниши ўзгаради. Ҳар хил шароитларда ҳаракат бажаришнинг ташқи таъсирлари уни мураккаблаштирганда, шуғулланувчиларнинг аҳволи ўзгарганда, бошқа хил ҳаракатлар билан уйғунлашганда, жисмоний зўр бериш кучайтирилганда ҳаракатлар шакли ўзгариб боради.

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш жараёнида бу кўникмани бажара олишни ва индивидуаллаштиришни таъминлаш, ривожланишнинг ҳар бир босқичида бирор-бир мураккабликдаги ҳаракат вазифаларини ҳал қилишнинг ўз имконияти бўлади. Бир хил шуғулланувчилар ҳаракатларни бажаришда қўйиладиган талабларга чидаш берсалар бошқалар учун бу оғирлик қилади. Бу билан кўникманинг бузилиши содир бўлади. Шунинг учун бундай ҳолатга сабаб бўлган машқларни вақтинчаликка тўхтатилади. Координацион қобилиятлар умумий даражаси тикланишига қараб машқлар билан шуғулланиш қайта ташкил этилади. Ўргатишнинг бу босқичида юклама ва дам олишни кетма-кетлаштириш такомиллаштириш даражасига боғлиқ.

Ўргатишнинг бу босқичида кўникманинг мустаҳкам бўлиши ва тараққий этишини талаб этиш муҳим ўрин тутди. Цикли таркибдаги ҳаракатли машқларда кўникмалар мустаҳкамлигига осон эришилади. У машғулотларни узоқ ўтказиш йўли билан тартибга солинади. Бир актли ациклли ҳаракатлар такрорлашни алоҳида усулда ташкил этишни талаб этади. Ҳаракат малакалари ва кўникмаларини такомиллаштириш учун шарт-шароит ҳаракат вазифаларини мунтазам равишда янгилаб, мураккаблаштириб туриш ва жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган функционал юкломани ошириш йўли билан яратилади. Ўргатишнинг учинчи босқичида ўргатиш жараёни ҳарактерли томонлардан бири жисмоний сифатларни тарбиялаш билан ҳаракатларга ўргатиш вазифаларни бирлашиб кетишидир.

Ҳаракатларни такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш босқичи ҳар қандай шароитда ҳаракатларни техник ва тактик жиҳатдан самарали бажариш қобилиятини шакллантиради. Шу билан бирга шуғулланувчиларда ҳаракатларни бажаришда зарурий бўлган жисмоний ва ахлоқий, маънавий ирода тайёргарлигини ҳам амалга оширади.

Ёш организм ҳар томонлама ташқи муҳит таъсирига мослашишга ҳаракат қилади. Организм ўзининг табиий ривожланиш қонуниятларига эга бўлганлиги сабабли бажарилиши мураккаб бўлган машқлар ёки узоқ муддатда бажаришга мўлжалланган жисмоний машқлар, ёхуд машқ жараёнида спорт турларининг техник ва тактик томонларини ўзлаштиришда оддийдан-мураккабга, осондан-қийинга қараб боровчи педагогик тамойиллардан фойдаланилса, ёш организмнинг бундай ҳолатларга мослашиши кўникма ва малака ҳосил қилиши осонроқ кечади. Кўникма ва малака ёш организмда бирданига шаклланмайди, чунки бир машқни узоқ муддат бажариш, қайта-қайта такрорлаш усули билан шаклланади. Бу борада олиб борган кузатишлар бир қатор натижаларни кўрсатмоқда. Жумладан, 11-12 ёшдаги болалар билан енгил атлетиканинг узоқ масофаларга югуриш бўйича натижаларини назорат қилганимизда кўпчилик болаларнинг манзилга яъни финишга етиб кела олмаганлиги кўзга ташланади. Бунда ёш болаларда ирода, чидамлилик каби сифатлар, жисмоний фазилатлар яхши ривожланмаганлиги намоён бўлади. Жисмоний маданият ва спорт тўғрақларида ўқувчилар билан мураккаб машқлар бажарилади. Бироқ жисмоний тарбия жараёнида махсус машқлар босқичма-босқич, мунтазам ўтилмагани туфайли ўқувчиларнинг жисмоний тарбиядан натижалари паст бўлиб келмоқда. Ўсиб келаётган ёш организм ўзининг тузилиши жиҳатидан ривожланиши билан катта ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишига тўғри келади. Куч, ирода, эгилувчанлик, эпчиллик каби жисмоний сифатлар инсонда табиатан мавжуд бўлади, бироқ организмдаги бу жисмоний сифатларни янада ривожлантириш, унинг жисмоний машққа мослашишини таъминлаш, сўзсиз, жисмоний маданият ўқитувчилари зиммасига юкланади. Чунки ҳар бир жисмоний маданият ва спорт мутахассиси ёш организм хусусиятларини билиши, бунинг учун анатомия, физиология, педагогика, психология, спорт метрологияси, биомеханика, жисмоний маданият назарияси фанларини яхши ўзлаштириши лозим. Шу тақдирдагина у ўз олдига қўйган вазифаларни бажариши мумкин бўлади. Акс ҳолда, ўсиб, ривожланаётган организмни тормизланиш ҳолатига олиб келиш мумкин. Амалиётда шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, боланинг ташқи кўриниши ўта ривожланган бўлса-да, спорт машғулотлари жараёнида жисмоний машқларни яхши бажара олмайди. Ёки узоқ давом этадиган машқларни бажаришда қийналади. Булар ниманинг натижаси? Бу, албатта, умумтаълим мактабларида жисмоний маданият машғулотлари жараёнида ёш организм тузилиши жисмоний ривожланиши ва уларнинг қобилияти, нимага қодир эканлиги ҳисобга олинмаганлигининг натижаси, деган хулосага келдик.

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш

Ўргатиш жараёнида ўқитувчи ўқувчилар томонидан қўйилган вазифаларни қайси томни ўзлаштириб олинаётганлигини англаши мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсида ўқитувчи қайсидир машқларни сўзлаб бераётганлиги эшитиб боради уни англайди амалда қандай бажарилишини идрок қилиб олади ва топшириқларни қандай бажарилишини кўз олдига келтиради.

Мактабдаги жисмоний тарбия дарси асосий педагогик категория тизими сифатида қаралади. Уларни ўргатиш, таҳлил қилиш, ёзиш, осон бўлиши учун алоҳида таҳлил қилинади. Ўқитувчининг асосий вазифаларидан бири, ўқувчиларнинг ўқув ишларини ташкил қилишдан иборат. “Ўқув ишларини ташкил қилиш” тушунчаси жисмоний тарбия дарси жараёнида энг олди билан унга аниқ ўқитувчи фаолияти билан ўз ичига олади:

- 1) бошқариш;
- 2) жойлаштириш;
- 3) маълум тартибда қўйилган вазифаларни ҳал қилишдан иборат.

Мавжуд адабиётларда “дарсни олиб бориш”, “ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш методлари” ва бошқалар, жумладан “фронтал”, “гурӯхли” ва “индивидуал” методлар. Ўқувчиларни жойлаштириш ва ишларни бажариш тартиби дарсда сифатида қўлланилади. Дарсда ўқувчиларни жойлаштириш, қўйилган вазифаларни бажариш тартибидан фарқ қилмоғи керак, кўп ҳажмдаги вазифаларни қўйиш аниқ педагогик тушунчалар билан боғлиқ атамаларни қўллаш, ўқитувчи билан методистларни ўзаро тушуниши қийинлаштиради.

Жисмоний тарбия жамоа бўлиб ёки яқка тартибда ишларни бажариш энг аввало ўқувчиларни бошқара билишдан иборат. Унинг асосий усуллари: буйруқ, топшириқ, кўрсатиш, ҳисоб санаш, шу билан бирга кўриш, овозли шартли белгилар.

Буйруқ ўзининг қисқалиги, аниқлиги, талабчанлиги билан маълум. Улар азал турганидан топшириқларни бажаришда қўлланилади. Буйруқ атамалари қуйи синфлардан қўлланилиб юқори синфларда мураккаблаштириб борилади.

Қуйи синфларда буйруқлар биров секинлаштирилган ҳолда берилиши талаб этилади. Буйруқлар маълум қомўлим топшириқларни беришда қўлланилади. Шунинг учун фармойиш у йки бу нарсани бажариш таҳлил қилинади.

Дарсда ўқувчиларни бошқариш учун ёруғли ва овозли шартли овоз ва белгилар ишлатилади бу шартли белги ёки овозлар олдиндан келишиб олинади. Масалан, қарсак, свсток ишорали билан тўлиқ дарс ўтиш мумкин. Қуйи синф ўқувчиларини ҳаракат фаолиятини тартибга келтириш, меъёрини белгилашда овозли сигналлардан фойдаланиш

максадга мувофиқ бўлади. Олдиндан келишиб олинган ишораларни қўллаш ўқитувчига роҳат бағишлайди. Дарсда ўқувчилар фаолиятини бошқаришни жуда кўп усуллари мавжуд. Бу ҳолда албатта шуғулланувчилар ёшини ҳисобга, дарс ўтиш жойини, шароитини, қўйилган вазифаларни ўқувчилар томонидан қандай ўзлаштириб олинганлигини ҳисобга олиш талаб этилади.

Дарсда ўқувчиларни жойлаштириш ўқув ишларининг асосий усули ҳисобланади. Уч усулдан иборат:

- 1) ўқувчиларни бўлмасдан, бир бутун жойлаштириш, фронтал;
- 2) бўлимлар, звенолар бўйича, команда бўйича, гуруҳли;
- 3) ҳар бир ўқувчини алоҳида-алоҳида, якка тартибда жойлаштириш.

Ҳар бир усул кўп вариантни ўз ичига олади. Масалан, гимнастика дарсида барча ўқувчиларни бир букилиб жойлаштириш мумкин, колонна, шеренга, доира, якка тартибда гуруҳли бўлиши мумкин, кўрсатилган жой ёки снарядлар олдида.

У ёки бу усулни қўллаш кўп сони омилларга боғлиқ ўқувчиларнинг ёши тайёргарлиги дарс типини ва тури, машғулоти ўрни, зарурий асбоб анжомларни мавжудлиги, ёрдамчилар сони. Бироқ аниқловчи омиллар бўлиб дастур ўқув материаллари ҳисобланади.

Ўқувчиларни жойлаштиришнинг хилма-хил усуллари машқларни такомиллаштириш, ўзлаштириб олинганлигини аниқлаш мақсадида қўлланилади. Масалан, синф ўқувчиларини кўп гуруҳларга бўлиб юборишлик ёки снарядлар бўлиб юбориш, уларни жойлаштириш, уларни жисмоний юк олиш ҳажмини оширади.

Мавжуд адабиётлардан жой олган “доиравий машқланиш методи”, машқларни доиравий бажариш “доиравий методи”, бу методлар тўғри деб тан олиш мумкин, лекин бироқ. “шакл” билан методни алмаштириб юбормаслик керак. Бизга маълумки “Доиравий машқланиш” ўз ичига маълум вазифаларни, воситаларни ва манбаларни, методларни олади. Ўзидан ўзи маълумки жисмоний машқлар машғулотларни ташкил қилиш шаклини, асосий ўзига хос компоненти “доиравий машқланиш” - жойлаштириш методи, машқни бажариш тартиби яъни. Агар “доиравий машқланиш” метод ҳисобланса у ҳолда дарсни шакл эмас метод деб аташ мумкин. Асосий педагогик категорияларни аниқлаш ўқитувчи билан методист ўртасида ўзаро тушунишлик деб аташ мумкин.

Жисмоний тарбия дарсида ўқувчилар фаолиятини ташкил қилишдан ташқари “бошқариш” ва жойлаштириш билан бирга маълум ишни тартиб билан ҳал этиш масаласини ҳам этиш деб тушунмоқ зарур. Адабиётларда бу масала юзасидан маълум бир асосланган таклиф йўқ. Шу билан бирга амалиёт кўп вазифани бажариш усуллари ишлаб чиқди. Уларни аниқ уч гуруҳга бўлиш мумкин:

- 1) барча ўқувчилар томонидан топшириқни бир вақтда бажарилиши, фронтал, навбатма-навбат;

улар ўқувчилар қандай жойлашишидан қатъий назар қўлланиши мумкин. У ёки бу усулни қўллаш дарсни типи ва турига ўқувчилар ёшига, уларни жисмоний тайёргарлигига, дарсга тааллуқли бўлган анжомларни мавжудлиги, жиҳозланишига боғлиқ. Қатор жисмоний машқларни бажаришда ёки у ёки бу машқни бир неча бор қайталашда ”алоҳидалик” ёки бир бутунлик”, поток усули қўлланилади.

Алоҳидалик усули қўлланганда ҳар бир машқдан сўнг тушунтириш, огоҳлантириш, кўрсатма бериш. Ўқувчиларни якка тартибда жойлаштириш усули афзаллиги шундан иборатки ҳар бир машқни бажарилиш сифатини назорат қилиш, кўрсатма бериш, ўқувчи учун осон бўлади. Масалан, бизга маълумки фронтал усулида жойлаштиришни афзаллиги жуда кўп машқларни шу усулда бажарилса дарсни абсолют зинчлиги ҳамда М.З. мотор зинчлиги юқори бўлади демак дарсга қўйилган вазифалар тўлиқ ҳал қилинди деган хулосани чиқаришимиз мумкин. Дарсни умумий зинчлигини аниқлашда яъни А.П.З., да фойдасиз ишга сарфланган вақтини умумий фоиз 100 % тенг бўлмайди демак ўқитувчи берилган вақтдан тўғри ижобий фойдалана олмайди деган хулосани чиқаришимиз мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида қўлланиладиган методлар, ҳал этиладиган вазифалардан келиб чиққан ҳолда бўлинади: тарбия, ўрганиш, ривожлантириш методига бўлинади. Бу асосийларидан ташқари яна қатор усуллар мавжуд: раҳбарлик, ташкил қилиш, ёрдамчи методлар, асослаштириши, жисмоний юкларни меъёрлаш, ёрдам бериш, тадқиқот, танлаш. Бироқ жисмоний тарбия назарияси таълимот тўғрисида жуда оз. Кўпчилик ўргатиш методи - бу ўқитувчи билан ўқувчи ўртасидаги ишлар усули деб ҳисоблайдилар қайсики бунинг ёрдамида ўқувчилар томонидан билимлар ўзлаштириб олинади. Билим, кўникма шаклланиб боради, дунёқараши ривожланади, қобилияти ўсади, бу ерда раҳбарлик ва ташкилий шакллар деб танишиш мумкин. Жисмоний тарбия назариясини ривожланиш жараёнида уни мазмуни сифат томонга ўзгаради, мақсади, вазифаси, манбаси, шартлари, таомиллари ва методлари. Мазмунини ўзгартириш орқали эски шаклли ташлаб юборилади, янгиси эса уни мазмунини ўзгартиришга олиб келади. Бунга мисол қилиб мактаб дарсини кўрсатиш мумкин, мана тўрт юз йилдан ортиқ ўқув – тарбиявий жараёни асосий шакли бўлиб келмоқда. Чунки дарсининг мазмуни мактаб дастури материаллари белгилайди.

Ҳар қандай алоҳи контингент билан ишлашда жисмоний машқлар машғулотини ташкил этиш асосини билиш зарур. Тўғри ташкил этилган машғулот бутун жисмоний

тарбия жараёнининг самарадорлигини оширади, мустақил иш кўриш, ижод қилиш, кўпол хатоларга йўл қўймаслик ва ишда кўз бўямачиликни йўқотиш имконини беради.

Мазмуни жиҳатдан ҳар бир бўлган, узоқ муддатли жисмоний тарбия жараёни, ташкил этилган жисмоний тарбия машғулотилари системаси асосида вужудга келади. Қўйилган вазифалар, аниқ мазмун, ўқув тарбиявий ишларнинг манбаси ва методлари асосида унинг ҳар хил ташкилий формаларидан фойдаланилади.

Жисмоний тарбия бўйича машғулотлар мунтазам ташкил этилишнинг асосий шакли асосланган ҳолда жисмоний тарбия дарси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарслари мунтазам дарс жадвалига қўйилиши, узоқ муддат дастур асосида ишлаб чиқилган ўқув режаси асосида ўқитувчи томонидан ўтказилиши билан фарқланади. Дарслар мунтазам машғулотларнинг ташкил этилиш, умумий жисмоний тарбияда, профессионал жисмоний тайёргарликда ва спорт мутахассислигида тежамли ва самарали усул ҳисобланади.

Жисмоний тарбиянинг дарсдан ташқари шакллари дарснинг бутун типик белгиларига эга бўлмайди. Бу машғулотлар эпизодли, бир томонлама, масалан саёхат, сайр, ўйин сифатидаги жисмоний тарбия кўнгил очиш ўйинлари ҳамда мунтазамли, эрталабки гимнастика машқлар, гигиеник сайр ва бошқалар; улар якка тартибда ва гуруҳий бўлиши мумкин. Кўпгина бу иш турлари дарсни тўлдиради ва ёрдамчи ролини ўйнайди. Лекин улар маълум аҳоли сонининг жисмоний тарбияга бўлган талабни тўлиқ тахминлаб мустақил аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар шахсини тарбиялашда катта таъсир этиш имкониятига эга. Бу имкониятлар дарсни ташкил этилишдан бошланади, агар ўқитувчи бу жараёни бошқарса, тарбия вазифалари қўйилса, бу ҳолда ижобий натижаларга эришади, агар бу жараён ўз ҳолига қўйиб қўйилса, ҳатто салбий самара олиш мумкин.

Дарсларни кузатиш шуни кўрсатадики, баъзи бир ўқитувчилар ўқувчилар психологик тайёрлашга аҳамият бермайдилар. Бунда асосий ўринни ўқувчиларни машқни бажариши, ўз ҳолатини мустақил бошқара билишига жалб этишлик эгаллаши керак. Масалан, режалаштирилган жисмоний юкларни бажаришга иродани тарбиялаб вужудга келган толишни ва қўрқувни енгиб ўтишга бутун кучни сарфлаш зарур.

Дарсда асосий эътиборни ўқувчиларни жисмоний такомиллашув талабларига эҳтиёж ҳосил қилишга қаратилади. Эҳтиёж – бу шахсни маълум фаолиятларига жалб этиш билан характерланиб, яшаш шартини зарурияти, сифатида идрок қилинадиган, психологик ҳолатдир.

Ўқувчилар билимларни, кўникма ва малакаларни эгаллаб олиб, ўзаро бир-бири билан, ўқитувчи билан мусобақада бўлиб, ўз-ўзига хизмат қилишни, интизомга, меҳнат

қилишга, жамият мулкани сақлашга ўрганадилар. Бундай муносаблатлар жуда кўп ва улар доимо ўқитувчининг диққат эътиборида бўлиши керак. Ўқитувчи уларни кўради, тўғрилайди, назорат қилади, зарурий томонга йўналтиради. Бу муомала ва муносабатларнинг кутилмаганда юз берадиган интизом формаларига эътибор бериб, ахлоқий ривожлантиришлари учун бор имкониятдан фойдаланмоғи керак.

Педагог болаларни табиатга нисбатан салбий муносабатини кўра била туриб бефарқ қарамаслиги, машқни яхши бажара билмаган ўқувчи устидан йўл қўймаслиги керак. Дарсни ташкил этишнинг анъанавий усули катта тарбиявий аҳамиятга эга, қайсики ўқитувчи маълум талабларни қўйиб бутун жараёни кўз олдида тутиши зарур.

Бу талабалар асосан қуйидагилардан иборат:

- дарсга синчиклаб тайёргарлик кўриш, дарсда меҳнатга бўлган муносабатни вужудга келтириш, ўқиш вақтида жавобгарликни ҳис этириш ва эҳтиёткорлик муомаласини вужудга келтириш;

- дарсда биргаликдаги фаолиятнинг муваффақият шарти бўлган меҳнат интизомини сақлаш;

- ўргатишни самарадорлиги учун зарур бўлган ўзаро муносабат, ўзаро ҳурматни этик меъёрларини сақлаш;

- жиҳозларга, асбоб анжомларга жамиятни моддий мулки эҳтиёткорлик билан қарашга ўргатиш;

- командаларни бенуксон бажариш, сафлаш ва қайта сафлаш, коллектив фаолиятини муваффақиятли шарти эканлигини тўғри тушиниш;

- зарурий жиҳозларни тайёрлаш ва уларни йиғиштиришда катнашиш, ўз-ўзига хизмат қилишни коллектив фаолияти сифатида қараш;

- ягона формани талаб этиш, ўз рамзига эга бўлишлик ватанпарварлик ва ўз коллективини ютуқ ва муваффақиятларини ҳис этишга ўргатиш;

- ўртоқлари муваффақиятсизликлари устидан кулишни қатъиян тақиқлаш.

Анъаналарни ўргатиш учун биринчи дарслар қулай шароит яратади. Бу дарсларда болалар ўқитувчини ҳар қандай тартиб интизом таклифини қабул қилишга тайёр турадилар.

Шундай қилиб, дарсда тарбиявий тарбиявий мақсад бўлгандагина у дарс тарбиялайди. Аммо бир дарс жараёнида ҳеч қачон мақсадга эришиб бўлмайди, чунки бир дарсда шахсий сифатлар ҳеч қачон шаклланмайди. Уларни амалга ошириш учун амалиётни кўрсатишига қараганда вазифаларни ўқувчилар орасида ҳаққоний тўғри тақсимлаб шу вазифаларни 6-8 дарслар давомида такрорлаш мақсадга мувофиқдир. Бу

жараёнда мунтазам равишда, қўйилган талабларни сўзсиз бажарилишини талаб этиш, унга шароит яратиб бериш ҳамда ўқувчилар фаолиятларини доимо баҳолаб бориш зарур.

Жисмоний тарбия дарсини бошқа фан предметларидан асосий фарқ қилувчи томонлари зал шароитида ва спорт майдонларида шуғулланувчиларни ўқув фаолиятларини ташкил этилишининг қийинчилигидан иборат.

Бу режада ўқитувчиларни жароҳатланиш хавфини олдини олишликда ўқитувчи устига катта маъсулият ва жавобгарлик юклатилади. Бу педагогни қўйилган вазифадан келиб чиқиб, дарс мазмуни ва уни утиш жойларини шундай ташкил қилишлари керакки, юкори таълим, соғломлаштириш ва тарбиявий самарадорликка эришиб, вақтни беҳудага сарфланишини, жароҳатланишни олдини олиши керак.

Ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш учун дарс амалиётида шуғулланувчиларни бошқаришни олдинги усулларидадан фойдаланилади.

Оддий бошқариш усулига биргаликда ҳаракат қилиш учун машқни кўрсатиш ва уни бажариш, бир машғулот ўрнини иккинчиси билан алмаштиришлар.

Дарсни ташкил этишда машқларни бажаришни хилма-хил усулларидадан фойдаланилади.

Навбатма –навбат усул - бир ўқувчи бир машқни бажариб бўлгандан сўнг иккинчи ўқувчи шу машқни бажаришга киришади, ундан сўнг учинчи ўқувчи бошлайди.

Бу усул қоидага биноан ўргатишни биринчи босқичида қўлланилади.

Поток усулида эса бир ўқувчи бир машқни бажарилишини тугалламасидан иккинчи ўқувчи шу машқни бажаришга киришади. Шундай қилиб, бу усулни ўқувчилар акробатик йўлакда олдинга думбалок ошишни таяниб сакрашни вазифа қилиб олганларида бажарадилар. Бу усулни ўқувчилар машқларни ўзлаштириб олганларидадан сўнг қўллаш мақсадга мувофиқдир. Баъзи ҳолларда машқларни галма-гал бажариш усулидан фойдаланилади. Тўпчани мўлжалга уришни, улоқтириш ёки баскетбол тўпини бир-бирига узатишни ўргатилаётганда ўқувчилар юзма-юз икки қаторга сафланадилар. Машқлар ўқувчилар томонидан бир қатордан иккинчи қаторга улоқтириш орқали бажарилади. Бу усул ўқувчиларни ўзаро муносабатини, бир-бирига ўргатишини ва ҳаракатини баҳолашни ўргатади.

Бу усул ўргатишни ҳамма босқичида қўлланиши мумкин. Машқларни бир вақтда бажариш усулини изох-зарурияти бўлмаса керак. Айтиш мумкинки бу усул жараёнида ўқувчилар бир вақтда бир машқни ўзини ёки бошқа вазифани бажариш мумкин. Машқларни бир вақтда бажариш топшири билан боғлиқ бўлиши мумкин, жуфт бўлиб, уч кишилашиб, бири бажарганида қолгани ёрдам беради; баҳолайди, кўрсатма беради. Машқларни навбат билан бажариш, “тўлқинли” 4-6 ва ундан кўпроқ одам машғулот

ўрнига, зарурий асбоб –анжомларни мавжудлигига боғланган ҳолда фойдаланилади. Амалий ишда фронтал, гуруҳли ва алоҳида, якка машғулотларни ташкил қилиш методлари қўлланилади.

Фронтал методининг моҳияти шундан иборатки, синфни ҳамма ўқувчилари бир вақтда бир топшириқни бажариш учун жалб этилади. У ўқувчиларни янги материаллар билан таништиришда ва оддий машқларни ўрганишда, ёрдам ва уни ҳимоя қилиш ҳамда яхши ўзлаштириб олинган машқларни такомиллаштиришда қўлланилади. Унинг афзаллик томони, ўқувчиларни ҳаракат фаолиятларга жалб этиш яъни дарсни юқори зичлигига эришиш имкониятини беради.

Фронтал метод ўқувчилар меҳнатини ташкил этишда, дарсга синчковлик билан тайёрланиши талаб этилади, ўргатиш жараёнини аниқ назорат қилиш, зарурий ёрдамчи машқларни бериш имкониятини беради. Синфни ҳамма ўқувчиларини кўра туриб, ўқитувчи уларни ўрганишга тайёр эканлигини сезади, ўзлаштирилган машқлар даражасини аниқлайди. Бундан фойдаланиш давридаги юқоридаги машқланиш самарасига эришиш мумкин.

Мураккаб машқларни чуқур ўрганишда гуруҳли методлардан фойдаланилади. Бу метод жисмоний гап меъёрларини аниқлаш вазифани ўқувчилар томонидан қандай бажарилаётганини яхши кузатиш, ва хатоларини тўғрилаш имконини беради. Бир вақтда шуни ёддан чиқармаслик зарурки, бу методларни қўллаш меъёр зичликни пасайиб кетишига олиб келади. Шунинг учун оз болаларни қамраб олувчи снарядлар бўлса навбат кутиб турган болаларга зарурий ёрдамчи машқларни беришлик мақсадга мувофиқдир.

Гуруҳ методини ташкил этиб ундан фойдаланиш жараёнида ўқувчиларни гуруҳларга бўлиш тамойилини танлаш мақсадга мувофиқдир. Ўқувчиларни гуруҳларга бўлганда уларни жисмоний тайёргарлигига қараш зарур. Бироқ бўлишлик ўқувчиларни иззат-икромига тегмаслиги керак, шундай бўлмаслиги учун, биринчидан, ўқувчиларни у гуруҳдан бу гуруҳга тез-тез ўтказиб туриш зарур; иккинчидан, программани ҳар бир бўлимини ўрганиш учун янги гуруҳларни ташкил этиш керак. Гуруҳли усул ўқувчиларнинг мустақиллигини ривожлантириш, активлигини ошириш, дарсга қўйилган вазифаларни муваффақиятли ҳал этишда мусобақаларни ташкил этиш кенг имкониятни беради.

Ўқувчиларни ўқув меҳнатни ташкил этишда якка усулини моҳияти, ўқувчилар у ёки бу вазифани алоҳида олиб, шу вақтнинг ўзида бажаришга киришишлари имкониятини беради. Бу усул кўпроқ юқори синф ўқувчилари учун тўғри келади, дарсни ҳамма қисмида фойдаланса бўлади.

Баъзи методик қўлланмада доиравий машқланиш усулини мустақил сифатида ажратилади. Бироқ ўқувчилар фаолиятини ташкил этишда у гуруҳли доирасига қисман кириб кетади. Ўрганилган материални мустаҳкамлаш ва жисмоний сифатларини тарбиялаш учун доиравий усул зарурлигини ҳисобга олган ҳолда уни оқлаш мумкин.

Ҳар бир усулни ташкил этганда ўқувчиларни ёшини, жинсини, тайёргарлик даражасини, синфдаги ўқувчилар сонини ҳисобга олинган ҳолдагина ўргатиш этапини ҳар хил самадорлик беради.

Машғулотнинг муваффақияти унга тайёргарлик кўриш жараёнида аниқланади. Бироқ шуни унутмаслик керакки, аниқ ҳолатлар ҳар доим ҳисобга олинмаслиги мумкин, акс ҳолда ўз навбатида дарснинг бориш жараёнида уни қайта қуриш талаб этилади. Дарсда юз берган ҳолатларни ижодий ҳал этишда педагогик билим, амалий тажриба, маҳорат имкон беради.

Дарснинг асосий қисмининг вазифалари қуйидагилардан иборат:

-маълум дарс режасида кўрсатилган жисмоний машқларни бажариш жараёнида ўқувчиларни билим, бажара билишлик ва малака ҳосил қилиш;

-ўқувчиларни мустақил жисмоний машқларини бажаришга ўргатиш;

-мураккаб жисмоний машқларни бажариш жараёнида шуғулланувчиларни қоматини шакллантириш;

-жисмоний сифатларни тарбиялаш;

-шуғулланувчиларни руҳий ва эстетик тарбияланишига, иродасини мустаҳкамлашга ёрдам беради;

ўқувчиларнинг спорт ютуқлари даражасини ошириш;

Бу вазифалар асосий қисмини ўтказишнинг хусусиятларини белгилайди;

Биринчи навбатда ўқитувчи ўқувчиларни ижодкорлигини ривожлантириш учун вазиятни вужудга келтиришга интиломи зарур. У доимо ташаббускорликни, активликни, ўзаро ўргатиш, ўзаро рағбатлантириб бориб, болаларни йўл қўйган хатолари бўйича ҳисоботини эшитиб бориши керак.

Асосий қисмда ўқитувчи жисмоний ютуқларни даражасини етарли даражали машқларни қайтариб сонини 15-20 чиқариши ўрганилаётганларини 30-40 ошириши керак. Бунинг учун имкониятни бўлган шароит материал базадан фойдаланиши зарур.

Тоза ҳавода дарсни ўтаётганда шуни ёдда тутиш керакки, совуқ ҳавода узок тушунтиришни чеклаб, қисқа кўрсатиш, жадал машқлар билан таъминлаш зарур. Иссиқ ҳавода организмни ўта қизишдан сақлаб сояда ўтиш, ўқувчилар ҳолатига диққат билан эътибор бериб жадал машқларни жадаллашмаган машқлар билан алмаштириб бориш

зарур. Ўрта Осиё Республикаларининг шароитида йил давомида тоза ҳавода дарс ўтиш мумкин. Бунинг учун комплекс программани гимнастика бўлимини ҳоли этиш учун очик майдонда гимнастик снарядлар мавжуд бўлиши шарт.

Лекин об-ҳаво тез ўзгарувчан бўлганлиги сабабли иккинчи чоракнинг декабрь оyi, ҳамда учинчи чоракнинг январь, февраль ойининг биринчи ўн кунлигида баъзи бир дарсларни, асосан гимнастика бўлимини спорт залга режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

Снарядларни ўрнатиш ва уларни йиғиштириб олишлик, дарс давомида амалга оширилиши керак. Бу ерда фақат кейинги дарсга ҳалақит берадиган снарядларни йиғиштириш мумкин. Снарядларни ўрнатиш, асбоб-анжомларни тайёрлаш навбатчи ва вақтинча дарсдан озод қилинганлар томонидан олиб борилиши тавсия этилади. Ўқитувчи снарядларни ўрнатиш ва уларни йиғиштириб олишда мусобақа ташкил этиш мумкин. Машғулот жойида махсус тахтада ўқувчилар фаолиятини тартибга солувчи ўқув карточкаларни қўйиш мумкин.

Дарснинг асосий қисмида дарсга қўйилган вазифаларни сонига қараб синфдаги ўқувчилар сони, шароит, имконият албатта ҳисобга олиниши керак. Дарсни мотор зичлигини оширишга доимо ҳаракат қилишлик талаб этилади.

Асосий қисмнинг самарадорлигини асосий шарти эди қулай тушунтириш ҳолатни таъминлашдан иборат. Ижобий тушкунлик фақат ўргатишга таъсир этибгина қолмасдан, жисмоний сифатлари ҳам мувафақиятли такомиллашади. Тушкунликка ўйинлар, мусобақа, техник мағбаларни, кўргазмали қуроолларни қўллаш орқали эришилади. Бу режада бебаҳо ёрдамни мусобақа беради. Болалар машқларни бир маромда, меъёрида, амплитудада бажаришга ўрганилади.

Хар бир дарс ўқувчиларни жисмоний сифатларини тарбиялашга ёрдам бериши керак. Уларни ривожланишини ўрганиш жараёнида ажратиб бўлмайди. Ўқувчи, у ёки бу жисмоний машқни ўзлаштириб олиб бир вақтнинг ўзида жисмоний сифатларини ҳам ривожлантириб боради. Аммо бу жараён табиий бўлмаслиги керак, шунини ёдда тутиш керакки, хар қандай сифатни унга таъаллуқли бўлмаган машқларсиз тарбиялаш мумкин эмас. Фақат ўқувчига доимий талабни ошириб боришлик, уни жисмоний ривожланишига ёрдам беради.

Бироқ зарурий бўлган тезлик, куч, чидамлилик, эпчиллик, букулувчанлик даражасига эга бўлишлик етарли эмас. Дарснинг охириги қисмида бериладиган махсус машқлар зарур. Шу мақсадда доиравий машқланиш кенг қўлланилади.

Сифатли тарбиялаш бўйича ишларни натижага эришиш зарурияти нуқтаи назаридан қараб, жисмоний машқлар техникасини ўзлаштириб олиш, шарти сифатида

карамоқ зарур. Масалан сакрашда яхши натижаларга эришиш учун юқори даражада тезлик-куч сифати ва букулувчанлик зарур.

Асосий қисмда қўлланиладиган жисмоний машқлар куч ва чидамлилиқ сифатини тарбиялангандаги ижобий таъсир этади, якунловчи қисмдаги машқлар мускулларни бўшаштиришга ва толиш орқали чўзилишга олиб келиб ўқувчиларни букулувчанлигини такомиллаштириш имконини беради. Чидамлилиқ узоқ масофаларга югиришдан фойдаланилган дарсларда энг яхши тарбияланади, кучни тарбиялаш учун энг яхши шароит гимнастик машқларни қўллаганда, эпчиллик спорт ва ҳаракатли ўйинлар жараёнида вужудга келади.

Машғулотларни асосий қисмини самарадорлигининг зарурий шарти–ўқувчилар томонидан топшириш машқларни тўғри бажарилишини ўқитувчи томонидан диққат билан кузатилиши ва уларни баҳолашдан иборат.

Дарсни мотор зичлигини қисман пасайиб кетишидан кўркмасдан педагоглар йўл қўйилган хатоларни ўз вақтида тўғрилаб, зарурий тузатишни киритиб бориши керак. Чунки зичлик бирдан-бир мақсад этишни бирдан-бир шарти.

Жисмоний тарбия дарси учун шуғулланувчилар фаолиятини ва юк меъёрини ўлчаш тартиб ва қоидага бўйсиндириш уни характерлади томонларидан иборат. Бу билан дарсга соғломлаштиришга йўлантирилганлигига қисман эришилади. Оз юк зарури самарадорликни бермайди, учта юқорилари эса болалар саломатлигига зиён етказди. Ҳар бир машқни ўзлаштириб олишлиқ маълум даражада қайталаш сонини талаб этади.

Ниҳоят организмга юқори талабларни қўймасдан, жисмоний юк меъёрини тўғри белгиламасдан жисмоний сифатларни тарбиялаш мумкин эмас.

Жисмоний юк бу шуғулланувчилар организмга жисмоний машқларни маълум меъёри. Жисмоний юк меъёрини ўлчаш-демак, унинг ҳажмини ва тезлигини алмаштиришдан иборат.

Жисмоний юклар ҳажми бажарилган машқлар сони, оғирлиги, босиб ўтилган масофани узунлиги билан аниқланади.

Интенсивлик аниқ иш ҳажмини бажаришга сарфланган вақт билан характерланади.

Айтилган характеристикалар - бу юкни ташкилий кўриниши холос. Улардан ўқитувчи дарсга тайёрланишидан фойдаланади.

Физиологиядан маълумки, жисмоний юкларга организмни реакция жавоби кўп. Интеграл кўрсаткич –юрак қисқариши частотасининг миқдоридан иборат ЮКЧ. Асосий медицина гуруҳидаги ўқувчилар учун интенсив жисмоний машқлардан сўнг ЮКЧни юқори чегараси минутига 170-180 уради, яхши тайёрланган ўқувчилар учун минутига 200 гача.

Дарс жараёнида, айниқса машқланишда, тренировка чидамлилиқ, тезлиқ, кучни тарбиялаш вазифаларини ҳал этиш учун ўқитувчи ўқувчилар пульс частотасини назорат қилиб туриши керак. Айниқса толишни ташқи белгилари вужудга келаётганини сезиши зарур. Толишни ўрта даражасидаги нафас олиш тезлашида интенсив кучланиш пасаяди, ҳаракат тезлиги пасаяди, уйғунлиқ йўқолади.

Маълум даражада толганда, нафас олиш тезлашади, юз оқаради, уйғунлиқ тез бузулади, ҳаракат танглиги вужудга келади. Кучли толиш белгилари сезилганда жисмоний юкларни пасайтириб, ўқувчиларга дам бериш зарур. Дарсда энг самарали жисмоний юкларни бошқариш усуллари қуйидагилардан иборат:

1.Машқларни қайталаниш сони билан. Табиийки, қайталаниш сонини кўпайтириш, юкни ортишига олиб келади, аммо ўқувчилар тайёргарлиқ даражаси ҳозирча баланд бўлмаганлиги учун шу усулдан фойдаланилади. Машқланиш даражаси ортиб борган сари бу усул самарасиз бўлиб қолади, чунки кўп вақт сарфлаш талаб этилади, ўқитувчи ҳар бир минутни тежайди.

2.Машқларни бажариш амплитудаси билан. Ҳаракатни доимо тўлиқ амплитудаси билан бажариш қийин, шунинг учун педагоглар уни озайтиришга уринадилар. Масалан, ўқувчилар юқори мускулини кучини ривожлантириш мақсадида осилиб турган ҳолатда оёқларини букиб олдинга кўтариб туриш топшириғини оладилар. Шуғулланувчилар ҳаммаси ҳам оёқларни кўра олмайдилар, бу вақтда ўқитувчи оёқларни тиззадан букишни тавсия этади, амплитудани пасайтириш. Тиззалар букилиш бурчаги қанча ўткир бўлса осилиб туриш шунча осонлашади. Табиийки амплитудани кўпайтириш мумкин.

3.Ўқувчилар кўрсатаётган оғирлиқни ўзгартириш билан. Ҳар хил снарядлар оғирлигидан ташқари, штанга, ядро, генталлар ёки ҳар хил тасмалар, қопчиклар ёрдамида шахсий оғирлиқларини оширади ёки енгиллаштирали.

4.Машқларни бажариш шароитини ўзгартириш билан. Қаттиқ ерда, қумда, корда тепалиқда ва пастлиқда югуришлар ҳар хил катталиқдаги жисмоний юкни беради.

5. Шеригини қаршилиги ва ўз-ўзига қаршилиқ кўрсатиш билан. Биринчисига тўрт машқни бажариш орқали эришилади, иккинчисига –мускулларни бир вақтда таранглатувчи машқларни мустақил бажариш оқали эришилади. Ўз ўзига қаршилиқ кўрстишни ошириш машқларни чуқурликка сакраш мисол бўла олади.

6. Машқларни бажариш тезлиги билан. Энг қулай тезлиқ машқларни узоқ муддат бажариш имконини беради. Тезлиқни ошириш жисмоний юкни кўпайтиради ва бажарилаётган машқлар сонини озайишига олиб келади, бироқ тезлиқни, тезлиқ чидамини тарбиялайди, тезлиқ кучини вужудга келтиради. Алоҳида машқлар тезлигини ҳаддан

ташқари пасайтириб юборишлик юкни орттиришга олиб келади, лекин кучни ўсишини таъминлайди, мускулларни сезувчанлигини оширади ва натижада ҳаракат фаолиятларини такомиллашувига олиб келади. Бу мақсадда масалан секин ўтириб туришдан фойдаланилади.

7.Машқни бажариш вақти билан.

Ўқитувчи 5 минут давомида югуришни вазифа қилиб беради. Югуриш тезлиги ва масофани узунлиги ўқувчилар томонидан бошқарилади. Чидамлилиқни ошириш, шунга олиб келадик, ўқувчи бир неча машқланишдан сўнг 5 минут ичида кўпроқ масофани югуриб ўтади.

8.Танафусни давомийлиги ва вазифани бажаришдан олдин уларни характерини ўзгариши билан.

9.Бошқа фаолиятлар билан уни кузатиш йўли орқали машқларни мураккаблаштириш билан.

10.Машқни бажариш усулини қисман ўзгартириш билан.Масалан куч машқларни бир оз силташ билан енгиллаштириш мумкин.

11.Машқларни бажариш сурати билан. Суратни маълум чегарагача ошириш организмга таъсирини кучайтиради, лекин ҳаддан ташқари сурат машқлар тартибини бузилишига олиб келади ва ўргатишга салбий таъсир этади. Сурат ҳаракатда қатнашаётган мускуллар массасига боғлиқ. Яъни тос суягини осон суяги билан боғловчи бугунга нисбатан, оёқни тизза бўғинидан букиб ёзиш осон ва тез.

12.Дастлабки ҳолат билан. Агар ўқувчилар ётиб таянган ҳолда қўлларни букса жисмоний юклар ҳар хил бўлади.

Шуни ёдда тутиш зарурки, ўқитувчи юкни бошқара бориб бир вақтни ўзида икки-уч усулни қўллаш мумкин. Мисол учун, дастлабки ҳолатни оғирлиқни қўллаш ва суратни ўзгартириш орқали ўзгартириши мумкин. Ўқитувчи фақат юкни оширишга эмас, педагогик нуқтаи назардан юкни оширишга интилоғи керак. Табиийки, юқори жисмоний юксиз машқланиш дарсини ўтиб бўлмайди, лекин машқларга ўргатишда ҳалакит бериши мумкин.

Ҳар бир дарсда кўпгина фаолиятлар ўргатилади: ҳаракатли хизмат қилувчи, ақлий дам олиш. Жисмоний тарбия вазифасини ҳал этиш учун уларни аҳамияти ҳар хил, лекин уларни ҳаммаси зарурий, ўқитувчинини дарсдаги ишини самарадорлигини муҳокама қилганда болалар фаолиятини активлигигагина баҳо бериб қўймаслик зарур. Педагогнинг у ёки бу фаолиятини мақсадга мувофиқ эканлигини ҳар томонлама баҳолаш, уни дарсга тайёргарлик кўрганлигини, таълим ва тарбия вазифаларни қандай ҳал этганлигига ҳам эътибор бериш керак. Шу муносабат билан ҳамма фаолиятларни педагогик мақсадга

мувофиқ ва педагогик мақсадга мувофиқ эмаслиги бўлиши зарур. Педагогик мақсадга мувофиқ қуйидагилар киради: жисмоний машқларни бажариш; педагогик эшитиш; ўқитувчи ва ўртоқлари томонидан бажарилган машқларни кузатиш; ўзлаштирилиши керак бўлганини тўғри англаш; бажариладиган фаолиятни режалаштириш; бажарилган ҳаракатларни таҳлил қилиш; ўзаро назорат; баҳолаш; муҳокама қилиш; снарядларни ўрнатиш ва алмаштириш; ўқув куроллари ва асбоб анжомларни тарқатиш ва йиғиш; машғулоти ўрнини тайёрлаш; дам олиш.

Дарсни ҳар томонлама баҳолаш ва бажарилаётган машқларга организмни маълум реакциясини аниқлаш учун ўқувчини юрак уришини маълум ўлчашда фойдаланилади. Бу мақсадда кузатиш остига “ўртача” ўқувчи олинади. Дарс бошлангунга қадар, яъни тинч ҳолатда 3-4 та турган ўқувчини юрак уриши секундомер билан ўлчанади. Ўлчашни қисқа дақиқада тугаллаш мақсадида ўлчовни тўрт бармоқ билан ўлчанувчини чап қўл билагигада юрак уриш томирини топади ва уни 10 секунд давомида санайди, шу вақтни ичида ўқувчини юрак уриши қанча бўлса шуни 6-га кўпайтирилади, натижада 1 минутли юрак уриши аниқланади. Кузатувчи аввалдан ўзи тайёрлаб қўйган протоколга натижани кетма-кет ёзиб боради. Дарс бошланишидан то охиригача кузатилаётган ўқувчи алмаштирилмайди, яъни 45 минутли дарс жараёнида ўқувчининг бутун фаолияти камида 15-20 марта ўлчаниши зарур.

Ўқувчилар ишининг юқори самарадорлигини асосий шарт, ташаббускорлик ва фаоллигини вужудга келтириш улар фаолиятларини вужудга келтириш улар фаолиятларини баҳолашдан иборатдир.

Бошқа томондан, билим даражаси, ҳаракат қила билишлик ва ўқувчилар сифати баҳо билан ифодаланса, педагогик меҳнат сифатини ифодалайди, бу ўқитувчи фаолияти натижаси, уни вазифани қўя билишлиги, манба ва методлар хазинасини билиши, ўқув жараёнини онгли ташкил эта билишдир.

Ҳозирги вақтда жисмоний тарбия бўйича улгурмовчанлик уч мезон билан аниқланади:

- ўзлаштириб олинганлик даражаси ва амалий билимларни амалга ошириш;
- программада белгиланган машқларни техник нуқтаи назаридан ҳаракат фаолиятларини бажариш сифати;
- мактаб дастурида кўзда тутилган меъёрлар;

Жисмоний тарбия бўйича ишлар жараёнида ўқувчиларга қўйиладиган умумий талаблар чиройли ёзилиб кўзга кўринадиган жойга илиб қўйилиши керак. Бу талаблар ўқувчилар томонидан жисмоний тарбия дарсини биринчи соатидан бошлаб ўзлаштириб борилмоғи зарур. Уларнинг моҳияти қуйидагиларга олиб боради;

Дастур материалларни мустаҳкам билиш ва уларни мустақил машғулотлар жараёнида қўллай билиш;

- дарсда ўрганилаётган жисмоний машқларни, техник нуқтаи назаридан бажара билиш;
- ўзининг ёши учун кучни ривожлантириш, чидамлилиқ, букулувчанлиқ, енгиллиқ, тезликка эришиш имконига интилиш;
- мактаб бошланғич ҳарбий таълим дастури саф машқларни устави асосида машқларни аниқ ва тўғри бажариш;
- ўқитувчи топшириғини бажаришда ижодкор ва ташаббускор бўлишлиқ;
- ўқитувчи ва жисмоний маданият фаоллари аъзолари командасига ва фармойишига тез жавоб бериш;
- ўз-ўзини ўстириш, камолатга етказиш мақсадида жисмоний машқларни мустақил бажариш;

Баъзида ўқитувчилар, ўқувчилар қобилиятини яхши биламан деб ўйлайдилар ва шунинг учун бир бирига баҳо қўйиши мумкин, бу ерда шахсий билим ва машқларни бажара билишликларини текширмайдилар, айниқса, ахборот ва ўрганувчи асосий вазифа томонларини ёддан чиқарадилар. Бу вазифалар, айтилган талабларни бажариш учун дарсда беш олти болага баҳо қўйишни талаб этади. Бундан ташқари, ҳар бир дарсни лейтмотиви: “сизларга –баракалла! Ҳаммаси яхши бўляпти” Сизлар тезда ўрганиб оласизлар! Яна биров кучайтирсаларинг сизлар кучли енгил, чиройли бўласизлар деган сўзларни ишлатиш мақсадга мувофиқдир. Бундай сўзларни ҳар дам ишлатмасдан нигоҳ ташлаш, имо ишора кўрсатиш, луқма ташлаш орқали изҳор қилиш зарур.

Машғулот жараёнида ўқувчилар томонидан йўл қўйилган хатоларни шартли ривожда уч гуруҳга бўлиш мумкин: бир оз, муҳим ва қўпол.

Биров хатолар-ҳаракат фаолиятларини тузилишини ва осон кўрсаткичларини Амалий пасайтирмайдиган тўғри бажаришдан биров оғишганлиқ тушинилади.

Муҳим хатолар-тўғри бажаришдан оғишган, ҳаракат фаолиятларини тузилишини бузмайдиган, лекин осон кўрсаткичини пасайтирадиган ҳаракатлар киради.

Қўпол хатолар- тўғри бажаришдан оғишган, ҳаракат фаолиятларини тузилишини бузувчи ва натижани пасайиб кетишига сабаб бўлувчи хатолар киради.

Ҳаракат фаолиятларининг техникасини бажарилишини баҳолашда шуғулланувчилар ҳисобга олинмайди, шунинг учун ҳар бир синф учун дастурида белгилаб қўйилган баҳо меҳонини талаби сўзсиз бажарилиши керак.

Баҳолар мезони ҳар бир машқни ўрганишдан олдин ишлаб чиқилиши ва ўқувчиларга етказилиши керак. Тахминий баҳолашда биринчи навбатда педагог

топшириғини бажарган ўқувчилар баҳоланиши зарур. Ишлаб чиқилган баҳолар мезони асосида ўрганилаётган ҳаракат фаолиятларини қандай ўзлаштирилиб олинаятганлигини ўқувчилар объектив баҳолайдилар ҳамда ўртоқлар эришаётган ютуқларни кўрадилар. Болаларни ўз ўзини ва ўзаро баҳолашга ўргатиш уларни мустақил машғулотга тайёрлашнинг асосий шартидир.

Якуний баҳо уч компонентни ҳисобга олган ҳолда чиқариладиган, сон кўрсаткичи бўлмаганда, ҳаракат техникаси, таъаллуқли бўлган назарий материалларни билиши аниқланади, соф ва рақс машқлари, акробатика, спорт ўйинларини техникаси ва тактикаси.

Баҳоланишда объективлик принципига қатъиян риоя қилиш талаб этилади, яъни баҳони материални қандай ўзлаштириб олганлигига қараб умумий талаблар асосида қўйиш керак. Қўйиладиган баҳо бутун синф олдида эълон қилиниб, нима учун шундай балл, нима учун баҳо оширилган, пасайтирилган тушунтириб берилиши керак.

Чорак давомида ҳар бир ўқувчи 4-5 одил баҳо олса мақсадга мувофиқ бўлиб, чорак баҳоси шулар асосида чиқарилади.

Йиллик баҳо чораклардаги олган баҳолари асосида чиқарилади, агар ўқувчи бир хил бўлим материали бўйича охириги тиббий тайёрлов гуруҳида киритилган ўқувчиларнинг улгурувчанлиги умумий асосда аниқланади, бироқ, уларни саломатлигига тўғри келмайдиган машқлар талаб меъёрларига киритилмайди. Ўқувчига боғлиқ бўлмаган сон кўрсатишларини бажарилмаслиги, жисмоний ривожланишни нопропорционаллиги узоқ муддат дарсни қолдириши ижобий тахминий баҳоларда ҳаракат техникаси учун ва билимларни ўзлаштириб олиши, якуний баҳони пасайтириш учун сабаб бўла олмайди.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси бўйича амалий ишлар шуни кўрсатадики, яъни уларга қўйилган талабларни ҳамма бир хилда бажаравермайди.

Тўлиқ ўрганувчиликка эришишга интилиб, ўқитувчи дастур талабларини муваффақиятли ҳал этишишда нималар ҳалакит бераётганлиги сабабини аниқлаш лозим. Улардан кўп учрайдигани қуйидагилардан иборат;

1. Ўқувчилар ҳаракат тажрибасини етишмаслиги. Маълумки ҳар бир машққа ўргатишнинг муваффақияти ҳаракат ва ҳаракат фаолиятининг арсеналига боғлиқ.

2. Жисмоний ривожланиш даражасининг пастлиги. Ҳар қандай ҳаракатни ўрганиш учун куч, букулувчанлик, тезлик ва чидамлилиқ кўрқувни енгиб ўтиши зарур бўлди;

3. Ақлий ривожланишда қоқоқлиги.

Махсус илмий қидирув натижалари шуни кўрсатадики, ақлий ривожланишдаги қоқоқлик, жисмоний машқларни ўзлаштириб олиш жараёнини тормозлайди.

4.Ирода сифатлари етарли даражада ривожланмаганлиги. Ўқув дастурини ўзлаштириб олишлик- бу жиддий жисмоний ва ақлий меҳнат. У қатъиятлиликини, талаб этади, ноҳушлик, айёрликини енгиб ўтишни талаб этади. Жисмоний машқларни бажариш «ўлик нуқтани» енгишда, чидам талаби билан боғлиқ. Қатор ҳолларда кўрқувни енгиб ўтиш зарур бўлади.

5. Шуғулланувчиларнинг фаоллик даражасини пастлиги. Бу 13-14 ёшдаги болалар ва бўш ўзлаштирувчилар учун характеридир.

Болаларни баҳолаб бориб, ҳар бир ўқитувчи ўқувчиларни келгуси ўсиши ҳақида ғамхўрлик қилиши керак.

Ўқув дасрларида асосий диққат машқларни тўғри бажарилишига қаратилади. Ўқитувчи, хатоларни топиб, уларни тўғрилаш чораларни кўради, жароҳатланишдан ҳимоялашни таъминлайди ва болаларни ўз-ўзини, жароҳатланишдан ҳимоялаш қилишга ўргатади. Буларнинг ҳаммаси дарснинг ташкилий ва услубиётда из қолдиради. Бу ерда ўзаро ўрганиш кенг қўлланилади ва назарий маълумотлар эълон қилинади, ҳамда ўқувчиларни фаоллигини ошириш учун хилма-хил усуллар қўлланилади.

Машқланиш дарслари ўрганилганларни такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашда анча афзалликка эга. Бу ерда асосан ўқувчилар фаолиятларини ташкил этишда гуруҳли усулдан фойдаланилади. Бундай дарсларда жисмоний юкларни ҳажми ва унумдорлиги ортади. Кўпгина дарслар табиий шароитда ўтилади. Ўқитувчи хилма-хил вазиятларни вужудга келтиради, натижада машғулотга кизиқувчанлик ортади.

Назарий дарслар ўрганилаётган машқларни қандай ўзлаштирилаётганлиги, жисмоний сифатларни вужудга келиши жараёнини ҳал этади. Шунинг билан бирга дастлаб ва якуний машқланишни жисмоний ривожланиш ва ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида ўтказилади. Бир вақтда назорат дарслари катта ўрганувчи ва машқланиш самарасини беради. Маълумки, жисмоний сифатларни тарбиялаш учун организмга юқори талабларни қўйиш зарур бўлади, яъни машқларни чарчаш даражасига етказиб бажариш талаб этилади. Бундай шароитда назорат дарслари жараёнида яратилади. Кўпинча назорат дарсларида баъзи бир ўқувчилар ўқув дарсига қараганда кўпроқ нарсани ўзлаштириб оладилар. Бунга машғулотдаги ўзаро ёрдам руҳи маълум даражада ижобий таъсир этади.

Жисмоний тарбия амалиётида кўпинча ўқув, назорат ёки машқланиш дарслари кам учрайди. Ҳар бир машғулотда ўргатиш, назорат ва машқланиш элементлари мавжуд бўлади. Шунинг учун доимо ёдда тутиш керакки, ҳар бир аниқ белгиланган дарс остида ўрганиш, машқлантириш ёки назорат вазифаларини ҳал этиш ётади. Қуйи синфларда асосан ўқув дарслари машғулотнинг умумий сонидан 70-80 яқинини ташкил этади, ўрта

синфларда 60 фоизга яқин, катта синфларда 25-30 фоиз. Кўриниб турибдики ўқувчиларнинг ёши ортиб борган сари ўқув дарсларининг умумий соати пасаяди, машқланиш дарсларини умумий салмоғи 10-11 синфларда 60 фоизга етади.

Агар дарсларда ҳар хил вазифалар бир хил маромда ҳал этилса бу ҳолда бундай дарсларни аралаш ёки мураккаб деб аталади. Бундай тоифадаги дарслар тез-тез ҳамма синфларда учраб туради, мактаб материалларини ўзлаштириб олиш учун қулай шароит яратилади.

Ўқув тарбиявий жараёнини таркибий қисми ўқитувчи ўз ҳаракат фаолияти ва ҳар хил дарсда ўқувчилар қаратиш фаолиятларини назорат қилишдан иборат, фақат шу ҳаракат фаолиятларини тўғри англаш ва баҳолаш орқалигина ўз ишларига тузатиш киритишлари, ўтилаётган дарсни сифатини ошириши ва ниҳоят педагогик маҳоратга эришиш мумкин.

Дарсни таҳлил қилиш орқали педагогни тажриба ишлари ўрганилади, уларга ёрдам кўрсатилади.

Ўргатиш ва тарбиялаш методлари.

Ўқитувчини белгиланган вазифаларини ҳисобга олган ҳолда керакли методларни танлай билиши, ўқув материални хусусияти, машғулоти ўтказиш шароити, ўргатиш этаплари, ўқувчиларни тайёргарлиги, уларни ёши ва жинси. Ҳар бир аниқ этапда ўргатиш ва тарбияни ва бир бутун дарсни боғлиқлиги.

Сўз методидан фойдаланилганда қуйидагилар баҳоланади:

1.Баён қилишни аниқлиги ва мантикийлиги, образлардан фойдаланиш. Сўзлаб беришни билиш ва тарбиявий аҳамиятни идрок қилишни текшириш.

2.Ўрганиладиганни аниқ йўлланмасини белгилаш, ўргатиш жараёнини ва уни натижаларини талаблар асосида эканлигига ишонч ҳосил қилиш, ўқувчиларни тушунтириб беришга интилишларини аниқлаш ҳамда жалб этиш.

3.Ўқувчиларга таклиф этилган топшириқларини характери ва формаси, уларни мақсадга мувофиқлиги, ирода қилишни қулайлиги ва тўлаллиги.

4.Педагогни суҳбат кўра билиши, муҳокамани ташкил этиши, ва яқун ясай билиши.

5.Кўрсатмани сони ва мазмунини мақсадга мувофиқлиги, кўрсатиш орқали ўқувчиларда ижодий активликни уйғотиш, уларни ўз вақтидалиги, эътиборлиги, ўргатиш ва тарбиялашдаги роли.

6.Педагогни таҳлилга раҳбарлик қила билиши, уни самарасини таъминлаш.

7.Терминалогияни тўғри қўллаш, ўқувчилар томонидан командаларни сўзсиз бажаришни таъминлаш, саф олдида ўзини тута билиши, овозни баланд пастлиги.

8.Баҳони объективлигини даражаси, уларни ўз вақтидалиги ва эълон формаси. Болаларни баҳога муомаласи, шуғулланувчиларни баҳолашда қатнашиши.

Намойиш қилиш методидан фойдаланилганда қуйидагилардан фойдаланилади:

1.Кўрсатишни ўз вақтидалиги ва уни қайталаниши етарли бўлиши, шуғулланувчиларни намойишни идрок қилишга тайёрлаш, кузатиш ўрнини баҳолаш ва уни ўзгариши.

2.Расм, чизма материалларни намойиш қилиш, жисмоний машқлар бўйича тўлиқ тушунча ҳосил қилиш мақсадида эшитиш, кўриш, мускуллар сезишидан фойдаланиш. Таалукли бўлган методик усулларни яхши ўйланганлиги. Кўрсатмаликни ўргатиш ва тарбия жараёнига таъсири.

3.Тезлик даражасини, уйғунлигини бошқариш учун мусикадан фойдаланиш, тушунчани шакллантириш, англашни рағбатлантириш, ҳаяжонлашга таъсир этиш, мусиқа асарини танлай билиши, мусиқани тинглашни ташкил этиш, мусиқа асосида машқларни бажаришга раҳбарлик қилиш.

Хулоса

Битирув малакавий ишда ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш масалалари таҳлил этилди.

Ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тарбиялаш тадбирлари, жисмоний тарбия дарслари, эрталабки бадантарбия, танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар киради. Бу машғулотлар ўқувчиларни жисмоний машқларга ўргатиш ҳамда ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган бўлади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш жараёнларини ташкил этишда жисмоний тарбия воситаларидан кенг фойдаланилади. Жисмоний тарбиянинг асосий воситалари бўлиб жисмоний машқлар ҳисобланади. Жисмоний машқлар бир шаклга келтирилган ва мақсадга йўналтирилган жисмоний ҳаракатлардир.

Жисмоний машқлар болаларни жисмоний ҳаракатларга ўргатиш билан бирга уларнинг жисмоний фазилатлари бўлиб ҳисобланган куч, чидамлилик, эгилувчанлик, тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантиради. Ўқувчиларини жисмоний машқлар ва амалий жисмоний ҳаракатларга ўргатишнинг мақсади уларни соғломлаштириш,

жисмоний ривожлантириш ва ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришдир.

Жисмоний машқлардан умумривожлантирувчи жисмоний машқлар организмни жисмоний юкламаларга тайёрловчи, соғломлаштирувчи вазифаларни бажаради. Умумривожлантирувчи жисмоний машқлардан эрталабки бадан тарбия машғулотида, даволовчи машқлар сифатида ҳамда жисмоний тарбия дарслари ёки спорт машғулотида тайёрлов жараёнида разминка машқлари сифатида шуғулланиш мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар юрганда, югурганда, сафда, доирада, жиҳозлар билан, рақиблар қаршилиги билан бажариш мумкин. Умумривожлантирувчи машқлар бўйин, гавда, бел, қўл ва оёқ мускуллари учун алоҳида бажарилиши мумкин.

Махсус жисмоний машқларга спорт турлари бўйича бажариладиган жисмоний ҳаракатларни киритиш мумкин. Югуриш ҳаракатлари енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари, тўп билан ҳаракатлар спорт ўйинлари машғулотларининг махсус машқлари, кураш тушишлар курашчилар махсус машқлари, уриш ва тепиш ҳаракатлари яккакураш турларининг махсус машқлари бўлади. Махсус машқлар спорт тўғараклари машғулотида жараёнида ҳамда жисмоний тарбия дарслари давомида ўргатилади.

Ёрдамчи машқлар махсус машқлар малака ва кўникмаларини эгаллашга қаратилган ҳаракатлардир. Енгил атлетикачиларнинг ёрдамчи машқларига кумликда югуриш, баланликка ва қияликка югуриш, оёқларга юк осиб югуришларни киритиш мумкин. Спорт ўйинлари турларида оғир тўплар билан машқлар, мосламалар билан машқлар, яккакураш турларида маникенни уриш, қопни тепиш, муляжни улоқтириш машқлари ёрдамчи машқлар бўлиши мумкин.

Битирув малакавий иш хулосалари:

1. жисмоний ҳаракат малака ва кўникмалари жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёнида шакллантирилади.
2. жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёнида жисмоний машқлардан кенг фойдаланилади.
3. туризм ва спорт машғулотида шуғулланувчиларда амалий ҳаракатлар ва спорт ҳаракатлари малака ва кўникмаларини шаклланишига ёрдам беради.
4. жисмоний ҳаракат малака ва кўникмалари асосан жисмоний тарбия дарслари жараёнида шакллантирилади.
5. жисмоний ҳаракат малака ва кўникмалари спорт тўғараклари машғулотида ва умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида такомиллаштирилиб борилади.

Адабиётлар

1. Юксак малакали мутахассислар-тараққиёт омили. Каримов И. Тошкент.1995
2. Миллий истиқдол мафкураси халқ эътиқоди ва буюк келажакка ишончдир. И.Каримов Тошкент. 2000
3. Юксак маънавият – енгилмас куч. И.Каримов.Тошкент. 2010
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. 1978 г.
5. Дикуннов М.А. Педагогический анализ урока. «Теория и практика физической культуры», 1984, №8
6. Лернер И.Я. Методы обучения: Дидактика средней школы. М. 1982.
7. Турсунов Ў. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Қўқон., 1992.
8. Хан А.Н. Теория урока физической культуры, Саратов, 1989.
9. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
10. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
11. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.
12. Усмонходжаев Т. С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубияти. 2005 й. Тошкент.
13. Интернет материаллари (Rambler: ru., <http://www.mail.ru>.,Google.)