O'ZBEKSTAN RESPUBLİKASI JOQARI HA'M ORTA ARNAWLI
BİLİM MİNİSTRLİGİ

BERDAQ ATINDAG'I QARAQALPAQ MA'MLEKETLİK UNİVERSİTETİ

DENE MA'DENİYaTI TEORİYaSI HA'M METODİKASI KAFEDRASI

DENE MA'DENİYATI TOERIYASI HA'M METODIKASI PA'NİNEN OQIW METODİKALIQ KOMPLEKS

5112000 Dene ma'deniyat?
Bakalavr bilim bag'dar?n?n'
oq?w-metodikal?q kompleksi
Qaraqalpaq ma'mleketlik universiteti
ilimiy ken'esi ta'repinen 2015-j?l -iyun
№ protokol?menen tast?yqlang'an

Du'zgen: R.Shaniyazov

No'kis 2015

Tema: Dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi' predmeti.

Jobasi':
1. Dene ma'deniyati' teoriyasi'ni'n' kelip shi'g'i'w tiykarlari'.
2. Dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi'ni'n' rawajlani'w da'wirleri.
3. Dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi'ni'n' basqa pa'nler menen baylani'sli'g'i'.
4. Dene ma'deniyati' teoriyasi'ni'n' jetekshi tu'sinikleri ha'm dene ta'rbiyani'n' sotsial a'hmiyeti

A'debiyatlar.

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O'z DJTI, 2005 ji'l – 300 b.
2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji'l – 500 b.
3. Salomov R.S. «Sport mashg'ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 238 b.
4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji'l – 300 b.
5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 171 b.
6. K. Mahkamjanov, R. Salimov, T. Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent-2003.
7. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» - darslik. Uqituvchi-1974.
8. Ospanov P, Nuri'mbetov K «Dene ta'rbiya metodikasi» No'kis-1990.

1. Dene ma'deniyati' teoriyasi'ni'n' kelip shi'g'i'w tiykarlari'.

Dene ma'deniyati' teoriyasi' adam ta'rbiyani'n' uli'wma sistemasi'na kiretug'i'n pedagogikali'q jumi's si'pati'nda dene ma'deniyati' ta'rbiya duzilisin ha'm mazmuni'n ani'qlaytug'i'n ni'zamli'qlari' haqqi'nda ilim.

Dene ma'deniyati' xi'zmeti boyi'nsha pedagogikali'q ilimlerdin' qatari'na kiredi. Ol uli'wma pedagogikali'q qanigelesken arnawli' bir taraw iretinde qarawg'a boladi'. Pedagogikali'q ilimnin' tiykargi' ayi'rmashli'g'i', ol adam denesinin' rawajlani'wi'ni'n uli'wma ni'zamli'qlari'n u'yretedi. Mine bul dene ta'rbiya teoriyasi'ni'n' o'zgesheligin ani'qlaydi'. Soni'n' menen qatar dene ta'rbiyani'n' estetikali'q ha'm miynet ta'rbiyalari' menen ni'zamli' baylani'slari'n uyretedi.

Uli'wma alganda dene ma'deniyati' teoriyasi' pedagogikali'q jumi's retinde dene ta'rbiyani'n' uli'wma ni'zamli'qlari'n ani'qlap u'yretedi. Demek dene shi'ni'g'i'wlardi'n' balalarg'a, o'spirimlerge, u'lken jastag'i'larg'a ha'm da'rejeli sportshi'larg'a ta'sir jasaw jollari'n ha'm ilajlari'n ko'rsetip beredi.

Oqi'w pa'ni si'pati'nda dene ma'deniyati' teoriyasi' orta ha'm joqari' oqi'w ori'nlari'nda dene ma'deniyati' ha'm sport boyi'nsha qaniygelik bilim beretugi'n uli'wma teoriyali'q pa'n boli'p esaplanadi'.

Bul pa'n dene ta'rbiya qaniygesi mamanli'g'i'ni'n' qaliplesiwinde u'lken a'hmiyetke iye, buni'n tiykari'nda tanlap qaniygelikti iyeleydi. Dene ma'deniyati' teoriyasi' oqi'w jobasi'nda o'zine jaqi'n tanlangan qaniygelikti biriktiredi. Qaniygenin uli'wma teoriyali'q biliminin' teren'ligi teoriyani' uyreniw mug'dari'na baylani'sli' boladi'. Teoriya dene ta'rbiyaga qatnasi' bar, barli'q o'zinin qaniygelik iskerligin, oylau mumkinshiligin rawajlandi'radi'. Bi'layi'nsha aytqanda dene ta'rbiya teoriyasi' jeke qaniygenin dun`yag'a ko'z qarasi'ni'n' qa'liplesiwinde belgili ori'ndi' iyeleydi.

Ja'miyettin' tariyxi'y rawajlani'wi'ni'n' darejelerinin' mag'li'wmatlari'na ha'm jamiyetlik qubi'li'slardi'n' payda boli'w jagdaylari'na qarag'anda dene ta'rbiya miynet iskerlig'inin' tiykari'nda payda bolgan. Daslepki miynet tu'rleri (tirishilik ushi'n haywanlardi' awlaw h.t.b.) adamnan joqari' darejede ku'shli boli'wdi' talap etti ha'm biyimlestirdi. Jamiyetlik miynet adam iskerligin ta'rbiyalawg'a jagday tuwg'i'zdi'. Turmi'sta kerek bolgan miynet iskerligi dene ta'rbiyani'n' qurali' boli'p xi'zmet etti. Mi'sali': juwi'ri'w, sekiriw, kesek i'laqti'ri'w t.b. dene shi'ni'g'i'wi' xi'zmetin atqaradi' ha'm jaslardi' miynetke ta'rbiyalawda u'lken a'hmiyetke iye boladi'. A'skerlerdi ha'm a'skeriy jumi'slardi'n' payda boli'wi'na baylani'sli' dene ta'rbiya askeriy tayarli'qti'n' aji'ralmas bo'limi boli'p qaladi'.

Dene ma'deniyati' sisitemasi'ni'n qaliplesiwi ha'm rawajlani'wi' jamiyettin' joqari' materialli'q ha'm ruwxi'y darejesine baylani'sli', al ol o'ndiriwshi ku'shlerdin' rawajlani'wi'na ha'm jamiyetlik qatnasi'qti'n' saykesligine baylani'sli'. Alg'ashqi' jamiyettin' materialli'q qurallari'ni'n' jetispewi ha'm madeniyatti'n' to'men darejede rawajlani'wi' dene ma'deniyati' ta'rbiyani'n' ayi'ri'm bo'leklerinin' rawajlani'wi'na mumkinshilik bermedi.

Jamiyette bir-birine qarsi' qatlamlardi'n', klasslardi'n' payda boli'wi' dene ta'rbiya sistemasi'ni'n' rawajlani'wi'na jagday tuwg'i'zdi'. Antichni'y dawirde dene ta'rbiya buri'ng'i'g'a qarag'anda joqari' da'rejede rawajlani'wi'na eristi, askeriy dene ta'rbiyani'n' metodikasi' kelip shi'qti' (mi's: sporttada, Afinada ha'm basqada qul iyelewshi mamleketlerde). Sonday-aq olimpiyada oyi'nlari' payda bola basladi' (mi's: Pifiyskiy, ha'm basqa iri sport waqi'yalari' payda boldi'). Bul dawirlerde dene ta'rbiya ha'm sport u'stem klasslar ushi'n xi'zmet etti. Tek

adamdi’ adam jumsaw dawirinen quti’lg’annan keyin dene ma’deniyati’ ta’rbiya joqari’ darejede sotsialli’q rawajlani’wg’a eristi. Uli’wma alganda dene ta’rbiya, dene madeniyati’ ha’m sport uli’wma xali’qti’n’ do’retiwshilik iskerligi natiyjesinde payda bola basladi’. Antoganietlik jamiyet qatlamlari’nda uli’wma adam madeniyati’ni’n’ elementleri payda boldi’ ha’m dene ta’rbiyani’n’ ayi’ri’m metodlari’n ha’m ilajlari’n islep shi’qti’. Soni’n menen birge hazirgi uli’wma xali’qli’q dene ta’rbiya sistemasi’ni’n’ dawirine tiykar boladi’.

Bizin erami’zga shekem Orta Aziya ellerinde ha’r qi’yli’ oqi’w ori’nlari’ bolgan menen, olardi’ arnawli’ dene ta’rbiya jumi’si’ ali’p bari’lg’an jo3. Biraq xali’qlar arasi’nda ayi’ri’m sportshi’lardi’ tayarlaw metodlari’ ha’m ilajlari’ boldi’ (mi’s: palwanlardi’, shabando’zlardi’, t.b. tayarlaw ilajlari’).

1917-ji’lga (sotsialistlik revolyutsiyaga) shekem Rossiya mamleketinde ha’m basqada oqi’w ori’nlari’nda dene ta’rbiya boyi’nsha birde bag’darlama bolmagan. Ayi’ri’m oqi’w ori’nlari’nda shet el sistemasi’ni’n’ elementleri sabaq esabi’nda o’tilgen (shved gimnastikasi’ t.b.). Birinshilerden boli’p P.F.Lesgaft mekteplerde dene ta’rbiyani’ o’tiw ha’r tarepleme rawajlangan ha’m den sawli’g’i’n bekkem etip ta’rbiyalawda a’hmiyetinin ulli’ ekenligin ko’rsetip beredi. Oni’n dene ta’rbiya boyi’nsha jazgan miynetleri ha’zirgi zaman dene ta’rbiyani’n’ sistemasi’ni’n’ qa’liplesiwine tiykar boli’p esaplanadi’. Dene ta’rbiya boyi’nsha qaniyge tayarlaytug’i’n joqari’ oqi’w orni’ bolmadi’. Tek jamiyetlik fizkultura sport sho’lkemleri boldi’. Sotsialistlik revolyutsiya jen’gennen keyin jaslardi’ ta’rbiyalawda uli’wma ta’rbiyani’n’ bir aji’ralmas bolimi boli’p dene ta’rbiyani’n belgili bag’darlama boyi’nsha mekteplerde ha’m basqada oqi’w ori’nlari’nda arnawli’ pa’n boli’p otiletugi’n boldi’.

Song’i’ ji’llari’ ilimlerdin’, texnikani’n’ rawajlani’wi’ ha’m materialli’q jagdaydi’n’ rawajlani’p joqari’lawi’ natiyjesinde bizde uli’wma dene ta’rbiya sistemasi’ islenip shi’qti’. Soni’n menen qatar ha’zirgi oqi’ti’li’p ati’rgan dene ta’rbiya teoriyasi’ ha’m metodikasi’ o’z aldi’na pa’n boli’p qaliplesti. Albette bul pa’nda qa’liplestiriwge pedagoglar ha’m ilimpazlar gumanitar ha’m biologiyali’q ilimlerdin’ magli’wmatlari’n do’retiwshilik penen paydalandi’.

Oqi’w pa’ninin tiykargi’ mazmuni’ ha’m duzilisi

Dene ma’deniyati’ teoriyasi’ ha’m metodikasi’ni’n joqarg’i’ mazmuni’ uli’wma ta’rbiyani’n’ aji’ralmas bir bolimi bolg’an dene ta’rbiya haqqi’ndag’i’ ilim. Bul dene ma’deniyati’n jamiyetlik qubi’li’s iretinde u’yreniw arqali’ iske asi’ri’ladi’. Dene ma’deniyati’ teoriyasi’ ha’m metodikasi’nda en’ basli’ ori’ndi’ didaktika maseleleri tutadi’: dene ta’rbiya qurali’ (ilajlari’) shi’ni’gi’wlardi’ u’yretiw metodlari’ ha’m printsipleri, ha’reket sanasi’ni’n’ rawajlani’wi’, u’yretiwdin’ du’zilisi, sabaqti’ sho’lkemlestiriw tu’rleri, jobalasti’ri’w ha’m esap, sonday-aq ha’r jastagi’ adamlar menen dene ta’rbiyani’ sholkemlestiriw.

Dene ma’deniyati’ teoriyasi’ ha’m metodikasi’ oqi’w pa’ni eki bolimnen turadi’. Dene ma’deniyati’ teoriyasi’ ha’m dene ma’deniyati’ metodikasi’: *uli’wma ha’m qaniygelikke tayarlau metodikasi’* ha’m *sportqa tayaraw metodikasi’.*

Bunday boli’p boliniw dene ta’rbiyani’n bag’dari’na tiykarlangan. Ha’r bag’dar o’zinin sheshetug’i’n wazi’ypasi’na baylani’sli’ arti’qmashli’qqa iye. Basli’ wazi’ypa dene ta’rbiyani’n’ o’zgesheligine qarap ha’r mekemede ha’m sho’lkemde o’zinshe iske asi’ri’ladi’. Mi’sali’: uli’wma bilim beriw wazi’ypasi’ balalar menen o’tkeriletug’i’n klass sabag’i’na xarakterli narse.

2. Dene ma’deniyati’ teoriyasi’ ha’m metodikasi’ni’n’ rawajlani’w da’wirleri.

Dene ma’deniyati’, dene ta’rbiya si’yaqli’ adam jamiyetinin’ rawajlani’w basqi’shlari’ menen birge payda boldi’. Adam evolyutsiyali’ rawajlani’w dawirinde tabiyatti’ o’z ma’pine paydalani’wdi’, qurallardi’ sog’i’udi’ ha’m olardi’ basqari’wg’a u’yrene basladi’.

Miynet etiw za’ru’rligi, miynet qurali’n islew, miynet etiw ha’m olardi’ atadan balag’a qaldi’ri’w ta’rbiyani’n payda boli’wi’na sebepshi boldi’. Dene ta’rbiya miynet islew jumi’slari’ menen birge payda bolgan. A’yemgi jamiyet jasi’na qaramastan mumkinshiligi bolg’ani’nsha ha’mme miynet islegen. Balalar ha’m jaslar u’lkenler menen ha’r qi’yli’ jumi’slarg’a qatnasqan.

Jamiyettin’ joqarg’i’ basqi’shqa rawajlani’w dawirinde adamlar jer menen islewde, mal sharwashi’li’gi’ menen shug’i’llani’p o’zlerine za’ru’rli materialli’q jag’day tuwgi’zg’an, usi’ dawirlerde ta’rbiya jamiyetlik xarakterge iye bolgan.

Kapitalistlik jamiyettin’ ornawi’ menen iri mashina zavodlari’ payda bola baslag’an. Bularda islew ushi’n aqi’lli’, sawatli’, ku’shli adamlar kerek boldi’. Usi’g’an baylani’sli’ oqi’w-ta’rbiya jumi’slari’ ha’m dene ta’rbiya jaqsi’ rawajlandi’. Sport penen shug’i’llani’wshi’lardi’n’ sani’ ko’beydi. Ha’r qi’yli’ jari’slar sho’lkemlestirildi.

Jamiyetlik jumi’sti’n’ rawajlani’wi’ tajriybesi ha’m jamiyettin keleshegi denesi ha’r-ta’repleme tayarlangan adamlardi’ talap etedi. Bul dene ta’rbiyani’n’ ni’zamli’qlari’n u’yreniw ideyalari’n payda etti. Usi’lardi’n’ tiykari’nda adam denesin jetilistiriwdi basqari’w ilajlari’ payda boldi’. Dene ta’rbiyani’n’ a’meliy jumi’slari’nda paydalanatug’i’n dene ma’deniyati’ni’n’ teoriyasi’ni’n’ tiykargi’ jagdaylari’ sanali’p bardi’. Soni’n menen birge ameliy jumi’slarda unamli’ ideyalar payda boli’p dene ma’deniyati’ teoriyasi’n’ ha’m metodikasi’n bayi’ti’p bardi’.

Jeke adamni’n’ ha’r tarepleme rawajlani’wi’ boyi’nsha filosoflar, shi’pakerler tarepinen barli’q dawirlerde bahali’ ideyalar ayti’li’p keldi. Dene ma’deniyati’ teoriyasi’n ha’m metodikasi’n izertlewdin’ natiyjesi ha’m aralas ilimlerdin ko’rsetiwi boyi’nsha dene ma’deniyati’ teoriyasi’ni’n’ ha’m metodikasi’ni’n’ rawajlani’w tariyxi’ bir neshe basqi’shtan turadi’.

I-basqi’sh. Ha’r qi’yli’ ha’reketlerdin’ adam denesine ta’sirin, adam ku’ndelikli iskerliginin’ natiyjesinen bilip bardi’. Usi’nda bilimlerdin’ ji’yi’ndi’si’ adamlarg’a ayi’ri’m shi’ni’g’i’wlardi’ du’zip paydalani’wg’a jardemin tiygizdi ha’m tajriybe artti’rdi’. Usi’lardi’n’ tiykari’nda dene shi’ni’g’i’wlari’ ha’m dene ta’rbiya payda bola basladi’. (N.I.Ponomarev, 1975).

II-basqi'sh. Gretsiyani'n' (orta asir) qul iyelewshilik dawirinde (G.D.Xarabuga, 1974) birinshi dene ta'rbiya metodlari' payda boldi'. Bul metodlar tajriybe joli' menen do'retile basladi'. Bul dawirde pedagoglar, shi'pakerler adam denesine dene shi'ni'gi'wlari'ni'n' tasir jasaw mexanizimin bilmeytugi'n edi. Tek dene shi'ni'g'i'wlardi'n' tasirin deneisinin' si'rtqi' ko'rinisi menen ani'qlay basladi' (mi's: shi'damli'li'q, ku'sh h.t.b.). Usi'larga baylani'sli' dene ta'rbiya ilajlari'n ani'qlap uyretiw ha'm ku'shti, shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'w metodlari'n qa'liplestire basladi'. Orta a'sirde ko'plegen metodlardi'n' payda boli'wi'na baylani'sli' gimnastika, ju'ziw, oyi'nlar, oq jaydan ati'w, at shabi'w, qi'li'shlasi'w boyi'nsha metodikali'q qollanbalar payda boldi'.

III-basqi'sh. Bul dawirde dene ta'rbiya haqqi'nda teoriyali'q bilimler ji'ynala basladi'. X8X-asirdin' aqi'ri'na shekem adam haqqi'nda ilimnin' rawajlani'wi', oni' ta'rbiyalaw, u'yretiw, emlew tuwrali' pikirlerdin' payda boli'wi' pedagoglar ha'm shi'pakerlerdin' di'qqati'n dene ta'rbiya mashqalasi'na awdardi'. Dene ta'rbiya boyi'nsha shi'pakerlik, pedagogikali'q magli'wmatlar ken' ko'lemde toplandi'. Pedagoglar dene ta'rbiyani' uli'wma ta'rbiyani'n' bir bolimi retinde qaradi'. Balalardan ha'reket mumkinshiligin artti'ratug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' do'retti. Buni' birinshilerden boli'p SHvetsariya pedagogi I.G.Pestolotstsi usi'ndi' (1746-1827). Atap aytqanda usi' dawirde dene ma'deniyati' teoriyasi'ni'n' tiykari' duzildi. Usi'nnan baslap, o'zinshe ilim boli'p qaliplese basladi'.

IV-basqi'sh. Dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi' o'z aldi'na ilimiy ha'm oqi'w pa'ni boli'p qa'liplesti (X8X-asirdin' aqi'ri', oktyabr` revolyutsiyasi'na shekem). Bul da'wir dene ta'rbiya haqqi'nda ilimnin' rawajlani'wi' menen xarakterlenedi. Usi' da'wirde P.F.Lesgaft dene ta'rbiya boyi'nsha ko'rnekli ilimpaz boli'p esaplandi' (1837-1909). Oni'n' anatomiya, biologiya, pedagogika, antrapalogiya, dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi' boyi'nsha miynetleri ha'zirgi dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi' pa'ni tiykari'n duzdi.

V-basqi'sh. Bul basqi'sh 1917-ji'llardan son'g'i' waqi'tladi' o'z ishine aladi'. Bul da'wirde ilimpazlar ta'repinen dene ta'rbiya mashqalalari' kompleksli sheshilip bari'ldi'. Dene ta'rbiyani'n' tarawlari' boyi'nsha mag'li'wmatlardi'n' ko'beyiwi dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi'ni'n' ha'r qi'yli' tarawlari' boyi'nsha rawajlani'wi'na sebepshi boldi'. Jan'a faktler payda bola basladi', dene madeniyati'n sholkemlestiriw, dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' biomexinikasi' t.b.

Dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi' basqa ilimiy pa'nler menen ti'g'i'z baylani'sli'. Ol uli'wma pedagogika menen ti'g'i'z baylani'sli', oni'n' jetiskenlikleri dene ta'rbiyani' iske asi'ri'wda ken'nen paydalani'ladi'. Sonday-aq uli'wma psixologiyani'n', jas o'zgesheligi psixologiyasi'ni'n' ha'm dene ta'rbiya psixologiyasi'ni'n' ilimiy jetiskenlikleri paydalani'ladi'.

Adam denesine dene ta'rbiyani'n' ta'sirin ani'qlaw boyi'nsha biologiya ilimleri menen baylani'sadi', tek anatomiya, fiziologiya, bioximiya ilimlerinin ko'rsetpelerin esapqa ala oti'ri'p, dene ta'rbiya jumi'si'n unamli' basqari'w mumkin.

3. Dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi'ni'n' basqa pa'nler menen baylani'sli'g'i'.

Dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi' pa'ninin' rawajlani'wi'na ko'plegen ilimler ta'sirin tiygizdi. Dene ta'rbiyani'n' a'meliy tariyxi'y rawajlani'w ha'm qa'liplesiw da'wirinde oni'n' adam denesinin' ha'r ta'repleme rawajlani'wi'na paydali' tasir jasaytug'i'n ha'r qi'yli' ilajlari' haqqi'nda bilim beretug'i'n pa'n boli'p esaplanadi'. Bunday ilimlerdi eki toparg'a aji'rati'wg'a boladi'.

1. Gumanitar pa'nler-bular dene ta'rbiyani'n' rawajlani'wi'ni'n' sotsialli'q ni'zamli'qlari'n oni'n' tariyxi'n ha'm jamiyette sho'lkemlestiriwin dene ta'rbiyani'n' mazmuni' ha'm oni'n' adam denesine pedagogikali'q, psixologiyali'q ta'sir jasaw jag'daylari'n biliwge bag'darlang'an. Bul toparg'a tiykari'nan sotsialogiya, tariyx ha'm dene ta'rbiyani' sho'lkemlestiriw. Dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi', sport teoriyasi' ha'm metodikasi', sport psixologiyasi' h.t.b. pa'nler kiredi.

2. Biologiya ha'm aralas ta'biyat pa'nleri bular adam denesi rawajlani'wi'ni'n' funktsionalli'q iskerligin ha'm dene ta'rbiyani'n' biologiyali'q, meditsinali'q gigenali'q tiykarlari'n biliwge bag'darlangan. Bularg'a morfologiyali'q arnawli' tarawi', fiziologiyali'q, biofizika, bioximiya, meditsina, gigena ha'm dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' biomexanikasi' t.b. kiredi. Bul pa'nlerdin' ko'pshiligi dene ta'rbiya jag'daylari'ni'n', ni'zamli'qlari'ni'n' tiykarg'i' ta'replerin ko'rsetip oni'n' negizgi mazmuni'n tu'siniw ushi'n bilim beredi.

Biologiya ilimi dene ta'rbiya teoriyasi' menen ti'g'i'z baylani'sta, sebebi: ol adam denesine, dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' ta'sir jasaw jag'dayi'n, denenin' shi'ni'g'i'w jumi'slari'na biyimlesiwin u'yretedi. Tek denenin' anatomiyali'q, fiziologiyali'q ni'zamlari'n esapqa ali'w jollari' menen dene ta'rbiya jumi'si'n na'tiyjeli basqari'w mu'mkin.

Al, dene ma'deniyati' teoriyasi' dene ta'rbiya haqqi'nda bilim beretug'i'n uli'wmalasti'ri'lg'an pa'n boli'p esaplanadi'. Demek, dene ta'rbiya boyi'nsha basqa ilimlerdin' mag'li'wmatlari'n juwmaqlasti'ri'p uli'wma dene ta'rbiyani'n' ilajlari'n, du'zilisin, ni'zamli'qlari'n tu'sindiredi.

Uli'wma aytqanda, «Dene ma'deniyati' teoriyasi'» uli'wma adam ta'rbiyana kiretugi'n dene ta'rbiyani'n' duzilisin, mazmuni'n ani'qlaytug'i'n, ha'm oni' sho'lkemlestirilgen pedagogikali'q jumi's si'pati'nda tusindirip beretug'i'n ilim ha'm pa'n boli'p esaplanadi'.

Usi' ko'z-qarastan qarag'anda dene ma'deniyati' teoriyasi' pedagogikali'q ilimnin' ishine kiredi ha'm oni' pedagogikani'n' arnawli' qa'niygelestirilgen taraw dep tusiniwge boladi'. Oni'n basqa pedagogikali'q ilimlerden ayi'rmashli'gi', dene ma'deniyati' teoriyasi' adamni'n' dene rawajlani'wi'ni'n' ni'zamli'qlari'n biledi ha'm basqari'w jollari'n u'yretedi.

Dene ma'deniyati' teoriyasi' ilimiy ha'm a'meliy mag'li'wmatlardi' juwmaqlap, dene ta'rbiya jumi'si' waqti'nda sheshiwge tiyisli wazi'ypani' ko'rsetip, oni' iske asi'ri'wdi'n' printsiplerin, paydali' ilajlari'n

(qurallari'n) metodlari'n ani'qlap beredi. Soni'n' menen birge dene ta'rbiyani'n' unamli' ha'm adamlardi'n' jas o'zgesheliklerine sa'ykes qollani'latug'i'n tu'rlerin islep shi'g'adi'. Dene ma'deniyati' teoriyasi'ni'n' bir qatar bo'limleri bar:

1. Dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi' bul teoriya ha'm metodikani'n' uli'wmalasti'ri'lg'an ta'rtibin, dene ta'rbiyani'n' a'meliy ta'replerin ha'm oni'n' tiykarg'i' bag'dari'n o'z ishine aladi'.

2. Dene ta'rbiyani'n tiykarg'i' bag'darlari'ni'n' teoriyasi' ha'm metodikasi' bul bilim dene ta'rbiyani'n bag'dari'na baylani'sli' o'zgesheligin ani'qlaydi'. Uli'wma tayarli'q ha'm arnawli' tayarli'q teoriyasi' ha'm metodikasi' (sport shi'ni'qti'ri'wshi' qa'niygelik tayarli'q ha'm a'skeriy bag'dar).

3. Tiykarg'i' jas o'zgesheligine tiyisli dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi' bul bul bo'limde adamni'n' rawajlani'w basqi'shlari'na bag'darlang'an dene ma'deniyati' teoriyasi' ha'm metodikasi' beriledi (balali'q, jas o'spirim, er jetken ha'm u'lken jastag'i'lardi'n' dene ta'rbiya). Dene ma'deniyati' teoriyasi' qaniygege tanlang'an taraw boyi'nsha teoriyali'q bilim beredi ha'm dun`yag'a ko'z-qarasi'n qa'liplestiredi. Dene ma'deniyati' teoriyasi' dene ta'rbiya metodikasi' menen birge rawajlanadi' ha'm bir-birine ti'g'i'z baylani'sli' boladi'. Uli'wma alg'anda ekewi bir pa'n boli'p esaplanadi'.

4. Dene ma'deniyati' teoriyasi'ni'n' jetekshi tu'sinikleri ha'm dene ta'rbiyasi'ni'n' sotsial a'hmiyeti

Barli'q ilim ha'm pa'nler si'yaqli' dene ma'deniyati' teoriyasi' menen tani'sqanda oni'n' u'yrenetugi'n ob`ektine qatnasi' bar tusiniklerdi ani'qlawdi' ha'm basqada pa'nge baylani'si' bar tu'siniklerdi ko'rip shi'g'i'wdi' talap etedi, bul tu'siniklerge to'mendegiler kiredi: «Dene ta'rbiya» ha'm «Dene ta'rbiya sistemasi'» sonday-aq bularga baylani'sli' «Dene rawajlani'wi'», «Dene jetilistiriliwi», «Dene madeniyati'» ha'm «Sport» t.b.

«Dene ta'rbiya» tusinigi ken'irek ma'nisinde uli'wma ta'rbiya tusiniginin' ishine kiredi. «Dene ta'rbiya» belgili ta'rbiyali'q bilim beriw wazi'ypasi'n sheshetugi'n pedagogikali'q jumi's boli'p esaplanadi'. Dene ta'rbiyani'n' o'zine tan o'zgesheligi-bul adamni'n ha'reket ko'nligiwinin' qa'liplestiriwge ha'm dene sapasi'ni'n rawajlandi'ri'wg'a bag'darlang'an. Uli'wma alg'anda adamni'n' jumi's iskerliginin' deregi boli'p esaplanadi'. Dene ta'rbiyani'n' o'zine tiyisli arnawli' eki ta'repi bar:

1. Ha'reket qo'zgali'si'na u'yretiw: Dene sapasi'n ta'rbiyalaw. Qo'zg'ali's ha'reketlerine u'yretiw-bul shi'ni'g'i'wlardi' arnawli' u'yretiw waqti'nda adamni'n' o'z ha'reketin sanali' basqari'w jollari'n iyelewi soni'n' menen qatar turmi'sta za'ru'rli ha'reket uqi'bi'n, ko'nligiwin ha'm olarga baylani'sli' bilimdi o'zlestiriwi.

2. Dene ta'rbiyani'n' bilimlendiriw ta'repi bul-adamni'n' ha'reket sapasi'ni'n' rawajlani'wi'na ta'sir jasaw. Ha'reketke u'yretiw ha'm dene sapasi'n ta'rbiyalawu bir-biri menen ti'g'i'z baylani'sli', ayi'ri'm jag'dayda da ekewi bir waqi'tta iske asi'ri'ladi'.

«Dene ta'rbiya» adam denesin jetilistiretug'i'n pedagogikali'q sistema ha'm adamlardi'n' dene rawajlani'wi'n, bilimin basqaratug'i'n ta'rbiya jumi'slari'ni'n' biri.

«Dene ta'rbiya» termini menen bir qatarda «Dene tayarli'gi'» termini paydalani'ladi'. Bular mazmuni', atqaratug'i'n xizmetleri boyi'nsha bir-birine uqsas. Biraq «Dene tayarli'g'i'» termini, dene ta'rbiya arqali' adamdi' miynetke ha'm basqada iskerlikke ta'rbiyalaw bag'dari'n atap ko'rsetiw ushi'n paydalani'ladi'.

«Dene tayarlang'anli'g'i'»-bul dene tayarli'gi' jumi'si'ni'n' natiyjesi, ha'm adamda kerekli iskerlikti paydalanatug'i'n ha'reket uqi'bi'ni'n' qa'liplesiwi. Arnawli' dene tayarli'gi'-bul dene ta'rbiyani'n' bir tu'ri, ko'pshilik jag'dayda adamni'n' bir bag'darg'a arnalg'an arnawli' iskerligin ta'rbiyalaw ushi'n qollani'ladi'. (Qanigelik, sportti'n' bir tu'ri boyi'nsha shi'ni'qti'ri'w boli'p tabi'ladi'). Usi'larga sa'ykeslengen tu'rde uli'wma dene tayarli'g'i'ni'n' na'tiyjesi «Uli'wma dene tayarli'g'i'ni'n'» termini menen ani'qlanadi', al arnawli' dene tayarli'g'i'ni'n' na'tiyjesi «Arnawli' dene tayarlang'anli'g'i'» delinedi. Bul termin toparlari' adamdi' belgili iskerlikke tayarlawda dene ta'rbiyani'n' tutatug'i'n orni'n ani'qlaydi'.

Atap aytqanda dene ta'rbiya uli'wma ta'rbiyani'n' bir tu'ri, ol adam ha'reketin basqari'wg'a, dene sapasi'n rawajlandi'ri'wg'a bag'darlangan.

Dene ta'rbiya-jamiyetlik qubi'li's. Ol jamiyet penen birge payda boladi' ha'm jamiyettin' rawajlani'w ni'zami' boyi'nsha rawajlanadi'. Dene ta'rbiya turmi'sta paydalani'w ha'm sho'lkemlestiriw jollari' jamiyetlik qatnasi'qlar menen ani'qlanadi'.

«Dene ta'rbiya sistemasi'» - bul dene ta'rbiyani'n' turmi'sta paydalani'w ha'm sho'lkemlestiriw jollari' jamiyetlik qatnasi'qlar menen ani'qlanadi'.

«Dene ta'rbiya sistemasi'» - bul dene ta'rbiyani'n' turmi'sta paydalani'wi'n tariyxi'y qa'liplesken tartibi demek oni' retlestirip paydalani'w ha'm sho'lkemlestiriw tu'ri jamiyetimizdin' uli'wma sotsial-ekonomikali'q rawajlani'w jagdayi'na baylani'sli'.

Dene ta'rbiya, pedagogikali'q jumi'sti'n' u'sh bag'dari' (uli'wma dene ta'rbiyali'gi', qaniygelikke bag'darlangan dene ta'rbiyali'gi' ha'm sport tayarli'gi'), «Dene madeniyati'»-(fizkultura)-bul uli'wma xali'q madeniyati'ni'n' bir bolimi) tu'rinde iske asi'ri'ladi'.

«Dene madeniyati'»-bul adamlardi'n' denesin ha'r tarepleme jetilistiriw ushi'n paydalanatug'i'n, jamiyetimizdin' materialli'q ha'm ruwxi'y bayli'g'i'ni'n' ji'yi'nti'g'i'. Materialli'q bayli'qqa dene ta'rbiya sabag'i' ushi'n paydalanatug'i'n quri'li'slar, u'skeneler h.t.b. jatadi': ruwqi'y bayli'qqa-siyasiy sotsialli'q ilimiy ha'm a'meliy jetiliskenlikler, bular dene ta'rbiyani'n' ilimiy sho'lkemlestiriw t.b. tareplerin tamiyinleydi.

«SPORT» ken ma'nisinde-bul adamni'n' jari's iskerligi bir tu'ri boyi'nsha en' joqarg'i' da'rejege erisiw ushi'n arnawli' tayarli'qti' talap etedi. Ol o'zine ta'n adam arasi'ndag'i' qatnasi'q ha'm jamiyetlik a'hmiyetke iye.

Sport adamdi' miynetke ha'm jamiyettin' basqada za'ru'rli iskerligine tayarlaw ushi'n dene ta'rbiyani'n' en' kerekli qurallari'n ha'm metodlari'n paydalanadi'. Sport jamiyettin' ha'm adamni'n' ruwxi'y talabi'n qanaatlandi'radi' ha'm xali'qlar arasi'nda milliy baylani'slardi' ken'eytedi. Joqari'da atap o'tilgen tu'siniklerdi bilgennen keyin dene ta'rbiya teoriyasi' pa'ni haqqi'nda, oni'n' wazi'ypasi', mashqalalari' ha'm tiykargi' bo'limleri tuwrali' so'z etiwge boladi'.

Tema 2. Dene ta'rbiyasi' sistemasi'na tusinik.

REJE

1.1. Dene ta'rbiya sistemasi'na uli'wma tu'sinik.
1.2. Fizikali'q jetiskenlik.
1.3. Maqsettin' uli'wmali'li'g'i', dene ta'rbiya sistemasi' tiykarg'i' zan'li'li'qlardi'n' biri esabi'nda.
1.n' Dene ta'rbiya sistemasi'ni'n' ilmiyligi

A'debiyatlar.

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O'z DJTI, 2005 ji'l – 300 b.
2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji'l – 500 b.
3. Salomov R.S. «Sport mashg'ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 238 b.
4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji'l – 300 b.
5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 171 b.
6. K. Mahkamjanov, R. Salimov, T. Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent-2003.
7. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» - darslik. Uqituvchi-1974.
8. Ospanov P, Nuri'mbetov K «Dene ta'rbiya metodikasi» No'kis-1990.

Mektep oqi'wshi'lari'ni'n' ha'lsiz boli'wi'ni'n' tiykarg'i' sebeplerinin' biri – bul jedel ha'reketlerdin' jetispewshiligi. Fizikali'q ju'klemelerdin' duri's bo'listiriliwi birinshi gezekte semiriw, diabet, nevrozlar, qa'ddi boyi'ni'n' buzi'li'wi', jalpaq taban qusag'an awi'ri'wlardi'n' rawajlani'wi'na ta'sirin tiygizedi. Ju'rek qan tami'rlari', dem ali'w jollari' sistemalari'ni'n' xi'zmetlerin to'menletedi, ha'r qi'yli' infektsiyalarg'a, ayaz-tumawlarg'a, nerv ha'm psixikali'q stresslerge qarsi' gu'resiw uqi'bi'n to'menletedi.

Dene shi'ni'qti'ri'w mashqlari'nan za'ru'r bolg'an dep sawli'qti'n' paydali' da'rejesin ali'w ushi'n fizikali'q ju'klemelerdin' quri'li'si' ha'm mo'lsheri boyi'nsha retlestirilgen ko'lemin ori'nlaw lazi'm. Basqasha aytqanda, dene ta'rbiya mug'allimi ne qalay ha'm qansha islew kerekligin da'l ha'm ani'q biliwi sha'rt.

Jas o'spirimler sport mektebi (JO'SM) oqi'wshi'lari' ushi'n fizikali'q ju'klemelerdin' retlestiriliwi jobalasti'ri'lg'an fizikali'q sport na'tiyjesine erisiw ushi'n ha'm ha'dden ti's trenirovka islewdin', sharshap qali'wdi'n' aldi'n ali'w ushi'n kerek.

Oqi'wshi'lardi' fizikali'q ta'rbiyalawda fizikali'q ju'klemeni retlestiriw mashqalasi' dene ta'rbiya mug'allimleri ha'm JO'SM trenerlerine arnalg'an a'debiyatlarda jetkiliksiz sa'wlelengen.

Bul mashqalani'n' ayi'ri'm ma'seleleri azli'-kemli dissertatsiyali'q jumi'slarda, gey para jurnallardag'i' biren'-saran' maqalalarda qi'sqasha ko'lemde berilgen.

Bul jumi'sta mekteplerde ha'm JO'SM-inde dene ma'deniyati' ha'm sport pmenen shug'i'llani'wshi' oqi'wshi'larda fizikali'q ju'klemelerde retlestiriwinin' teoriyali'q ha'm a'meliy aspektlerin sistemali' tu'rde bayanlaw ushi'n ha'reket etildi.

Dene ta'rbiya sistemasi' jamiyetlik kubi'li's boli'p, o'zinin kaliplesiu, rawajlani'w ni'zamli'qlari'na ha'm xi'zmetine iye : osip barati'rgan jaslardi' duri's ta'rbiyalaudi' iske asi'ri'u ushi'n bulardi' biliu zarur narse.

Dene ta'rbiya sistemasi'-dene ta'rbiya tajriybesinin sotsialli'q tariyxi'y ji'yi'nti'gi'. Soni'n menen birge ideologiyali'q, ilimiy-metodikali'q, bag'larlama-tekseriu olshemi, sholkemlestiriu-baskari'u bag'larlari' menen tiykarlanadi'.

Dene ta'rbiyani' sotsialli'q sistema iretinde qaraw.

Dene ta'rbiya-sotsialli'q, pedagogikali'q jaktan sholkemlestirilgen jumi's. Dene ta'rbiya jeke adamni'n rawajlani'wi'n tamiyinleu menen birge putin jamiyettin rawajlani'wi' ushi'n xi'zmet etedi. Soni'n menen birge jamiyettin mapin tamiyinleu ushi'n, dene ta'rbiya sotsialli'q sholkemleskenlik penen iske asi'ri'ladi'. Usi'nday sotsialli'q sholkemleskenlik sistema dep ataladi'. Dene ta'rbiya sistemasi'-bul dene madeniyati' elementlerinin iretlestirilgen ji'yi'nti'gi'.

Barli'q sotsialli'q sistema si'yakli' dene ta'rbiyanda da mi'nalardi' aji'rati'uga boladi':

1. Dene ta'rbiya elementlerinin duzilisi ha'm kurami';

2. Xi’zmeti;

3. Jamiyettin baska sistemalari’ menen baylani’sli’.

Dene ta’rbiya sistemasi’ni’n kurami’na dene madeniyati’ni’n xar ki’yli’ elementleri kiriui mumkin. Mi’sali’: adamni’n denesin jetilistiriuge baylani’sli’ materialli’q larek, ruuxi’y madeniyat t.b. Uli’wma dene ta’rbiyani’n ishine kiriui menen bir katar dene madeniyati’ larekleri o’zinshe sistema duziui mumkin. Mi’sali’: sport shi’ni’kti’ri’ushi’ }Sport} sistemasi’ni’n elementleri si’pati’nda jeke kaniygeligi boyi’nsha dene ta’rbiyani’n ishine kiredi.

Xarkanday sistemani’n basli’ jasau jagdayi’ oni’n xi’zmeti boli’p esaplanadi’. Dene ta’rbiya sistemasi’ni’n xi’zmeti-bul adamni’n dene jetistiriuin tamiyinleu.

Dene ta’rbiya sistemasi’ jamiyettin baska sistemalari’ menen ti’gi’z baylani’sta boladi’. Mi’sali’: ekonomika, madeniyat, ilimiy, siyasat h.t.b.

Xazirgi dene ta’rbiya sistemasi’ni’n o’zgesheligi-bul xali’qti’n dene jetilisiuin tamiyinleu, baska ta’rbiyalar menen baylani’si’, ilimiy jaktan dalilleniui, metodika menen ha’m bag’larlama-teseriu olshemi menen tamiyinleniui boli’p espalanadi’.

Dene ta’rbiya sistemasi’ni’n aji’ralmas bir bolimi boli’p oqi’wshi’lardi’n dene ta’rbiya sistemasi’ boli’p esaplanadi’, soni’n menen birge balalardi’n denesin jetilistiriu boyi’nsha klass, klasstan ti’s, mektepten ti’s dene ta’rbiya jumi’slari’n sholkemlestiriudi tamiyinleydi.

Sportshi’lardi’ shi’ni’qti’riwdi’n tiykarg’i’ sistemasi’.

Jog’ari’da ayti’lganday sport shi’ni’qti’rui’ sportti’n’ iskerlik tarepi ha’m sport dayi’ndi’g’i’ni’n bir bag’dari’ boli’p esaplanadi’. Sport shi’ni’qti’rui’ adam denesin jetilistiretugi’n pedagogikali’q jumi’s boli’p belgili pedagogti’n basshi’li’gi’ asti’nda iske asi’ri’ladi’. Bul shi’ni’qti’rudi’n ko’p bag’dari’n o’z ishinealadi’, ha’m dene tarbiyasi’nin’ pedagogikali’q ni’zamlari’na tiykarlani’p ali’p bari’latugi’n uzliksiz jumi’s.

Sport shi’ni’qti’rui’ - deneni a’r tarepleme tarbielap, tan’dap algan sportti’n’ turi boyi’nsha en jog’ari’ natiyjege erisetugi’n ha’m miynet iskerligine tayarlaytugi’n arnauli’ jumi’s boli’p esaplanadi’.

Sonli’qtan sport shi’ni’qti’rui’ - u’yretiw ha’m tarbyoeni’ arnauli’ ha’reket uqi’bi’n ha’m bilimin kaliplestiretugi’n: ha’reket ha’m tarbiya - psixologiyali’q sanani’ ha’m jeke sportshi’ni’ tarbielaytugi’n ken kolemdegi jumi’stardi’ o’z ishine aladi’. Buni’n makseti jog’ari’ sport natiyjesine erisiw u’shin tayarlaw menen birge jamiyettin’ pukarasi’n a’r tarepleme tarbiyalau.

Sport shi’ni’qti’ri’wi’ni’n manisine tusiniu arkali’ uli’uma bilim beretugi’n mekteplerde dene tarbiya sabagi’ men baylani’sti’ri’p sport shi’ni’gi’ui’ni’n ayi’ri’m elementleryon paydalani’p jumi’s ali’p bari’ui’mi’z mu’mkin. (Mi’s: ayi’ri’m ta’silderi’n, sabaq turleri t.b.). Albette mektepte dene tarbiya sabagi’ sport shi’ni’qti’ru sabag’i’nan mazmuni’, otiu osi’li’ ha’m uli’uma bilim beru bag’dari’ men o’z ayi’rmashi’li’gi’n iye.

Sport shi’ni’qti’ri’wi’ni’n na’tjeligi mi’nalar men belgilenedi: shi’ni’kkanli’gi’, dayi’ndi’g’i’ ha’m sport natiyjeligine turaqti’li’gi’.

SHi’ni’kkanli’gi’ uzliksiz dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n ha’m adamni’n’ jumi’s iskerligin artti’ri’u u’shin shi’ni’qti’ru jumi’sinin’ talabi’na denenin biologiyali’q biyimlesiu mu’mkinshiligin. SHi’ni’kkanli’li’q is ha’rekettin belgili sportti’n’ tu’rinen kaniygelesiu u’shin bag’darlani’ui’ ha’m turaqti’ arnauli’ shi’ni’g’i’wlardi’n natiyjeliginin korsetkishi.

Tayarlanganli’gi’ - bul dene dayi’ndi’g’i’ na’tijelerinin ji’yi’nti’gi’ (ha’rekettin sapasi’) texnikali’q dayi’ndi’g’i’ (ha’rekettin ko’nligiwinin jetilisiui), taktikali’q tayarli’q (taktikali’q oylaudi’n rauajdanui’) ha’m psixologiyali’q tayarli’q (moral`, erk sapasinin’ jetilisiui). G’Tayarli’qG’ termini jog’ari’da ayti’lgan bag’darlardi’n xammesine tiyisli, soni’n’ men birge jeke natiyjeni ani’klaydi’.

Tayarli’qti’n barli’q ta’repteri bir-biri men garezli boli’u men shi’ni’kkanli’qka baylani’sti’ boladi’. Sonday-ak texnikali’q tayarli’qti’n darejesi ha’reket sapasinin’ rauajdanui’na baylani’sti’, kerisinshe ha’reket sapasi’, ha’reket shi’ni’g’i’wlari’ni’n texnikali’q ori’ndawga ha’m denenin funktsionalli’q beimdesiuine baylani’sti’ t.b.

Sport kaniygeliginin turaqti’li’gi’ bul sportshi’ni’n sol mausimde jog’ari’ natiyjege erisiu u’shin dayi’ndi’g’i’ni’n en jog’ari’ shi’ni’. Sport natiyjeliginin turaqti’li’gi’n tikarg’i’ jari’slarga katnasi’u u’shin sportshi’ni’n jog’ari’ darejede shi’ni’kkanli’gi’ ha’m tayarlanganli’gi’ a’rakterleydi. Sport shi’ni’qti’rui’ natiyjelikti rettestirip ha’m baskari’p baradi’.

Sport shi’ni’qti’ri’w qurali’ (ilajlari’)

Sport shi’ni’qti’rui’, dene tarbiya kurallari’n toli’gi’ men paydalanadi’ (dene shi’ni’g’i’wlari’) tabiyatti’n kushleri, gigenali’q derekleri) ha’m dene tarbieni’ toli’gi’ men sportti’n’ turi boyi’nsha shi’ni’qti’ruda paydalanatugi’n dene shi’ni’g’i’wlari’ birdey mazmunga iye emes. Soni’n’ u’shinda dene shi’ni’g’i’wlari’ o’zlerinin turi boyi’nsha ush toparga ajrati’ladi’: jari’s (yamasa tikarg’i’) arnauli’ tayarli’q ha’m uli’uma tayarli’q).

Jari’s shi’ni’g’i’wlari’ - sportshi’ni’n kaniygeligine baylani’sti’ bir-eki jari’s shi’ni’g’i’wlari’ beriliui mu’mkin (mi’s: ki’ska arali’qka juui’ratugi’nlar u’shi’n, ki’ska arali’qka juui’ri’u), gimnastlar u’shi’n-alti’ turi boyi’nsha gimnastikali’q shi’ni’g’i’w (shestyo bor`e). Barli’q jari’s shi’ni’g’i’wlari’ arnauli’ jari’s kagi’ydalari’na tiykarlani’p ori’nlani’ui’ tiyis.

Arnauli’ - tayarli’q shi’ni’g’i’wlari’ - bul shi’ni’g’i’wlar du’zilisi boyi’nsha shi’ni’g’i’wlari’na uksas boladi’ (mi’s: bulshi’k ette payda bolatugi’n kerneu ha’m ha’reket sapasi’ni’n’ rauajdanui’ boyi’nsha) birak u’yreniu api’uayi’ ha’m sportshi’ga jari’s shi’ni’gi’ui’nda zarurli ko’nligiw ha’m sapani’ rawajdandi’ruga bag’darlangan. Barli’q arnauli’-tayarli’q shi’ni’g’i’wlari’ jari’s shi’ni’g’i’wlari’ni’n dayi’ndi’g’i’n tezletiuge ha’m jaqsi’lawga bag’darlangan sonli’qtan olar arnauli’ ha’m kolemyo boyi’nsha sheklengen boladi’.

Arnawli' - tayarli'q shi'ni'g'i'wlari' ko'p topar shi'ni'g'i'wlardi' o'z ishine aladi':

1. Jardemshi shi'ni'g'i'wlar.
2. Tayarli'q shi'ni'g'i'wlari' (dene tarbiya kurali' degen temada berilgen)
3. Jari's shi'ni'g'i'wlari' boli'p beriledi (elnmentleri, kombinatsiya t.b.)
4. Ha'r ki'yli' jagdayda jari's shi'ni'g'i'wlari' beriledi. (jardemshi a'rakterde beriledi)
5. Aralas shi'ni'g'i'wlar.

Arnauli' tayarli'q shi'ni'g'i'wlari' shi'ni'qti'ru jumi'si'ni'n' uazi'ypasi'na sa'ykes tan'dap ali'nadi'. Mi'sali': jana ha'reket ko'zgali'si'n u'yrenu kezinde jardemshi shi'ni'g'i'wlar paydalanadi', al mausim arali'qlari'nda uksas shi'ni'g'i'wlar, jumi's iskerligin saklap turi'u u'shi'n paydalani'ladi'.

Uli'uma tayarli'q shi'ni'g'i'wlari' jari's shi'ni'g'i'wlari' men tuuri' baylani'ska iye emes, olar sportshi'ni'n ha'reket ko'nligiwinin ha'm sapasi'n jog'ari'lati'u arkali' shi'ni'kkanli'qti' artti'ri'u u'shi'n paydalani'ladi'. Uli'uma tayarli'q shi'ni'g'i'wlari'ni'n kolemi sheklenbeydi, mu'mkinshilikke karap paydalana beredi. Birak arnauli' shi'ni'qti'ru jumi'stari'nda sheklengen kerekli mugdarda paydalani'ladi', kobinese sportshi'ni'n kaniygeligine baylani'sti' beriledi.

Dene ta'rbiya ani'q bir dizimge su'yense g'ana, aldi'nan ko'zlengen na'tiyjege erisiledi.

Dene ta'rbiya dizimi degende, dene ta'rbiyani'n' printspleri, qurallari', metodlari' ha'm oni' sho'lkemlestiriw formalari'ni'n' sonday uli'wmali'g'i' tu'siniledi, al ja'met ag'zasi'n aqi'li'y jetik ha'm ha'r ta'repleme garmonik rawajlandi'ri'wdi'n' maqset ha'm wazi'ypalari'na ta'n bolsi'n. (A.D.Novikov. 1967)

Watani'mi'z qorg'ani'w ma'selesi de ja'miyetimizde jolg'a qoyi'lg'an dene ta'rbiya protsessine bir qatar talaplar qoyadi', bul talaplari' a'melge asi'ri'w na'tiyjesinde dene ta'rbiya diziminin' ob`ektiv o'zgeshelikleri ju'zege keledi. Ma'mleketimiz xali'qlari'ni'n' ha'r ta'repleme dene ta'rbiyani'n' tayarli'g'i', dene ta'rbiya si'patlari'ni'n' jaqsi' rawajlang'anli'g'i' watandi' qorg'awg'a tayarli'g'i'ni'n' ko'rsetkishi boli'p xi'zmet etedi.

Sonday etip, O'zbekstanda dene ta'rbiyani'n' maqseti O'zbekstan xalqi'n fizikali'q ka'millikke erisken, huquqi'y ma'mlekettin' aktiv quri'wshi'lari', do'retiwshilik miynetke ha'm watandi' qorg'awi'na tayar etip ta'rbiyalawdan ibarat. Bul maqset ma'mleketi dene ta'rbiyan a'melge asi'ri'p ati'rg'an barli'q sho'lkem ha'm mekemeler ushi'n uli'wmali'q boli'p tabi'ladi'.

Fizikali'q-ma'deniy, ruwxi'y ha'm uli'wmali'q teatrlasti'ri'lg'an tamashalari' bir-biri menen muwapi'qlasti'ri'lg'an ko'rsetiwler ha'm ko'rgizbeli shi'g'i'wlar ju'zege keledi. Olardi'n' ta'rbiyali'q a'hmiyeti ju'da' ke4. Dene ta'rbiya ma'deniyati'n klassifikatsiyalaw u'lken a'hmiyetke iye. Ol ja'mette dene ta'rbiya ma'deniyati'nan maqsetke muwapi'q paydalani'wdi', oni'n' qaysi' joldan barati'rg'anli'g'i', bag'dari', fizkultura a'meliyati' wazi'ypalari'n sheshiw ushi'n usi'ni'lg'an oni'n' ha'r tu'rli tu'rleri imkaniyatlari'n an'lawg'a ja'rdem beredi. Egerde mektepte dene ta'rbiyali'q bilim (mag'li'wmat), uli'wma deneni shi'ni'qti'ri'w wazi'ypalari' sheshilse oni'n' o'miri dawami'nda paydalani'latug'i'n dene ta'rbiya ma'deniyatti'n' bazasi' jarati'ladi'. Ma'deniyatti'n' basqa barli'q tu'rleri ayti'p o'tilgen wazi'ypalardi' sheshiw mu'mkin bolsada, insan zati'ni'n' ma'deniyati' ushi'n orni'n almasti'ra almaydi'.

Ja'mette dene ta'rbiya ma'deniyatti'n' rawajlang'an da'rejesi to'mendegi ko'rsetkishler menen bahalanadi':

-Ja'miyet ag'zalari'ni'n' ku'ndelikli turmi'sqa dene ta'rbiya ma'deniyati'ni'n' sin'dirilgenligi da'rejesi menen;

-Ja'miyet ag'zalari'ni'n' salamatli'g'i' fizikali'q shi'ni'qqanli'g'i' menen;

-Fizik ma'deniyati' shi'ni'g'i'wlari'ni'n' materiyali'q- texnikali'q ta'miynlengenligi ha'm olardi'n' si'pati' menen;

-Dene ta'rbiya ma'deniyati'na basshi'li'q etip ati'rg'an xi'zmetkerlerdin' turaqli' qurami' (shtati'), kvalifikatsiyasi' ha'm aktivligi ha'm qa'bilietligi menen;

-Ja'miyet ag'zalari'ni'n' sporttag'i' na'tiyjeleri menen bahalanadi'.

Ma'mleketimiz g'a'rezsizligi ja'miyetimizdegi ju'z berip ati'rg'an ja'miyetlik, ekanomikali'q reformalar ma'mleketimiz perzentlerinin' fizikali'q ka'millikke erisken boli'wi' kerekligi talabi'n usi'nbaqta. Ha'r bir millet, elat o'zinin' bati'rlari' fizikali'q ba'rkamal perzentleri menen maqtang'an o'z perzentlerin xali'q awi'z eki o'nerindegi Alpami's, Rustam, Go'rug'li', Gulparshi'n siyaqli' fizik ha'm aqli'y jetilisken boli'wi'n a'rman etken.

Fizikali'q ba'rkamalli'q- tariyxi'y o'zgerip turatug'i'n ha'r qanday tariyxi'y da'wir ushi'n o'zinin' ideal ko'rinisine iye bolg'an tu'sinik ta'rizinde tu'rlishe tu'sindirilgen, sebebi bul idealda xali'qti'n' ekanomikali'q sha'riyati', ekanomikali'q o'miri du'n`ya qarasi' ko'rsetiledi. Biraq a'sirler dawami'nda fizikali'q ba'rkamal a'wlad ta'rbiya bar ja'miyette ob`ektiv imkaniyatlar ha'm sha'riyatti'n' ju'zege kelmenegligi sebepli, abstrakt ideialli'g'i'nsha qali'p real haqi'yqatqa aylanbay qalg'an.

Fizikali'q ba'rkamalli'q salamatli'qti'n' normasi' ha'm ha'r ta'repleme fizikali'q tayarli'qti' da'rejesi haqqi'ndag'i' tariyxi'y payda bolg'an qiyali', olar miynet, ja'a'tshilik a'skeriy ha'm adamlardi'n' iskerlik xi'zmetlerin uzaq dawam etiwi talabalarg'a bolg'an optimal juwap beredi.

Fizikali'q ka'millik shaxsti' garmonik rawajlani'wi'nda ani'q ma'ni ha'm ekanomikali'q jag'day ko'rsetiledi. Tek g'ana fizikali'q ka'millike erisiw ushi'n atqari'lg'an xi'zmet pedagogika protsess dawami'nda bir ta'replemilikke ali'p keliwi a'meliyatta da'lillengen. Tek g'ana dene shi'ni'g'i'wlari' menen shug'i'llani'w, fizikali'q ka'millikke jol alsada, bir ta'replemelikke jetekliydi, oni' garmonik ta'rbiya elementleri ruwxi'y, ag'arti'wshi'li'q a'deplilik, estetik miynet ta'rbiyan ali'wdan uzaqlasti'ri'ladi'.

Maqsettin' uli'wmali'g'i' fizikali'q ta'rbiya dizimine tiykarg'i' ni'zamlari'dan biri boladi'.

Ko'rsetilgen maqset ha'm sha'riyatlarg'a juwap oni' a'melge asi'ri'wda shug'i'llani'wshi'lardi'n' jasi', sawli'g'i', fizik tayarli'g'i', shug'i'llani'latug'i'n ka'sipi esapqa ali'nadi' ha'm fizik ta'rbiyada ani'q wazi'ypalar sheshiledi.

A) Adam organizminin' forma funktsiyasi'n garmonik rawajlandi'ri'w fizikali'q qa'biletti ha'r ta'repleme ka'millike jetkiziw, sawli'g'i'n bekkemlew ha'm ja'miyet ag'zasi'n uzaq o'mir ko'riwin ta'miynlewge jo'nelis beriw;

B) O'mirlik za'ru'r ha'reket sheberliklerin ha'm ko'nlikpelerin, ku'ndelik turmi'sta kerek bolatug'i'n fizikali'q ma'deniyatqa tiyisli bolg'an arnawli' bilimlerdi rawajlandi'ri'w.

V) Ha'r ta'repleme fizik rawajlandi'ri'w ushi'n fizikali'q si'patlari'n ta'rbiyalaw :

Insan fizik ta'rbiya maqset ha'm wazi'ypasi' oni'n' basqa ta'rbiya protsessi menen baylani'sli'li'g'i' sondag'ana tiyisli dep tu'siniledi, bul uli'wmali'q ob`ektiv harakterde boladi' ha'm fizikali'q ta'rbiya protsessinde ni'zamli' jo'nelis beredi. Dene ta'rbiya protsessinde ta'rbiyani'n' basqa tarawlari'ndag'i'day maqsetke bag'darlang'an xi'zmet, jobalasti'ralg'an na'tiyjege ha'r dayi'm tuwri' kelmeytug'i'nli'g'i' da'lillengen. Dene ta'rbiyada ta'rbiya na'tiyjesinin' jas sportshi' yamasa fizkulturani' trenikovkag'a jobalasti'ri'lg'an dene shi'ni'g'i'wlar oni'n' organizmine qanday ta'sir etip ati'rg'anli'g'i' esapqa ali'ni'p talap etedi, qi'sqa ha'm tar bag'dari'ndag'i' sport trenirovkalari'ni'n' na'tiyjesine itibar bersek soni' ko'remiz, joqari' na'tiyjege erisiw ma'lim da'wir ishinde boli'p, aldi'ndag'i'lari' umi'ti'lsa, trenerovka shi'ni'g'i'wlari' keyinshelik o'zin aqlamaydi'. Bul bolsa ha'r ta'repleme garmonik rawajlani'wg'a kesent beredi ha'm sport jen'islerin joqqa shi'g'aradi'.

Soni'n' ushi'n pedagog ha'm trener aldi'nda uzaqti' ko're biliw, boljay ali'w talabi' ko'rinedi. Bul wazi'ypani' sheshiw bolsa oqi'mi'sli', o'z isin biletug'i'n, su'yetug'i'n qa'nigeler tayarlaw diziminde a'melge asi'ri'li'wi' lazi'm. Sog'an ko're maqset ha'm wazi'ypalardi' unamli' sheshiwge qa'wim balali'q da'wirinen fizikali'q salamat ruwxi'yli'g'i'nda birgelikte ta'rbiyalawdi' olar o'zlerinin' tiykarg'i' wazi'ypasi' dep biliw kerek.

Jetik, o'zligimizdi endi g'ana tani'p ati'rg'an ma'mleketimiz tu'rli formadag'i' ma'mleket ha'r ma'mleketke tiyisli sport ja'metleri, fizkultura ha'weskerleri birlespeleri arqali' birden-bir dene ta'rbiya dizimin du'ziwge ku'sheyttirip, dizimde ruwxi'y bayli'q, fizikali'q ba'rkamalli'q, xali'qshi'li'q ha'm oni'n' ilimiylik o'zgesheliklerin ja'mlemekte.

SHi'g'i's oyshi'lari' ruwxi'y bay fizikali'q ba'rkamal, ka'mil insan ma'selesine a'zel-a'zelden o'z aldi'nan itibar bergen. Ka'millik pa'ziyletlerine en' ulli'si' adam denesinin' ba'rkamalli'g'i'nda delinedi. Insani'n' ku'shi sabi'rli'g'i', qanaati', ta'rtibi, hu'jdani', ar-nami's, xaqi'yqatgo'yligi, aq kewilligi, a'dilligi, iybeliligi, aqli' bilimli, watan su'yiwshiligi usi'llari' si'yaqli' unamli' ta'repleri (A. Abloniy «Turkiy Gu'listan yakud aqloq» Tashkent «O'qituvchi»1992 13-bet) tek g'ana saw-salamat denesi arqali' erisiledi dep qarati'ladi'.

Ma'mleketimizdin' dene ta'rbiya xali'qshi'li'g'i' degende, biz milliy oyi'nlar ta'rizinde xali'q ja'ma'a'tshiligi arasi'nda ken' tarqalg'an dene shi'ni'g'i'wlar, milliy sport tu'rleri, du'nyali'q sport olimpiyadalari' da'stu'rinen ori'n alg'an G'u'lken sportG' menen ko'p milletli respublikami'z xali'qlari'n shug'i'llani'w imkaniyatlari' bar ekenligi tu'siniledi.

Ilimiyligi sonda dene ta'rbiya tarawi' boyi'nsha ilimiy izertlewler islerinin' ken' tarqalg'anli'g'i' ha'm oni' a'meliyat penen baylani'sti'ri'p ali'p barg'anli'g'i', dene ta'rbiya teoriyasi' ha'm a'meliyati'ni'n' ilimiy pa'nleri esaplang'an pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metralogiyasi', sport medetsinasi', dawalaw fizkulturasi'ni'n' ha'm basqalarg'a su'yengenligi olardi'n' ilimiy usi'ni'slari' xalqi'mi'z turmi's mu'ta'jligin qandi'ri'wg'a bag'darlang'an. Dene ta'rbiya dizimi bir-biri menen baylani'sli' bolg'an zvenolarg'a bo'linep, ha'zirgi ku'nde de ta'rbiya protsessinin' tu'rli da'stu'rlerinin' atqari'li'wi' usi' zvenolarda a'melge asi'ri'lmaqta:

a) mektepke shekemgi ta'lim (ma'mleket ha'm memleketge qarasli' emes mektepke shekemgi ta'rbiya balalar mekemeleri) zvenosi':

b) Mektep jasi'ndag'i'lar dene ta'rbiya (wli'wma orta ta'lim I-IX-klasslar) zvenosi':

v) Orta arnawli' ka'sip-o'ner ta'limi (akademik letsiyler, ka'sip-o'ner kolledjleri) zvenosi':

g) Joqari' ta'lim zvenosi':

d) Armiya zvenosi':

e) Joqari' ta'lim ha'm Armiyadan son'g'i' ha'wesker tiykari'ndag'i' dene ta'rbiya zvenosi':

Dene ta'rbiya dizimi o'zende tiykarg'i' elementlerdi birlestiredi.

a) Dene ta'rbiyani'n' maqseti, wazi'ypalari' ha'm printsplerinin' maqsetke muwapi'qli'g'i':

b) Dene ta'rbiya diziminde qollani'latug'i'n qurallar-gimnastika, oyi'nlar, sport, turizm ha'm basqalar tipindegi dene shi'ni'g'i'wlar:

v) Tu'rli formadag'i' pedagogikali'q protsess payti'nda qollani'latug'i'n usi'l (ta'lim protsessi, usi'llar, sport trenirovkasi' ha'm g'a'ressiz shi'ni'g'i'wlarda paydalani'latug'i'n) lar

g) Dene ta'rbiya maqsetinde adamlardi' birlestiriw formalari'

d) Dene ta'rbiya mazmuni' ha'm na'tiyjelerinde ko'rsetilgen ja'miyet ha'm ma'mleket talaplari' (normalar ha'm da'stu'rler).

Dene ta'rbiya diziminin' qayta ko'riwshi ma'selelerine tiyisli teoriyali'q material rus ali'mlari' A.D.Novikov, L.P.Matveev, G.D.Xarabush ha'm de bir qatar basqa avtorlardi'n' sabaqli'g'i'nda toli'q ko'rsetilgen. Dene ta'rbiya protsessinin' teoriyali'q, uslubli'q a'meliyatinin' uli'wmali'g'i' dene ta'rbiya diziminin' negizin payda etedi. Milletimizdin' bul tarawdag'i' miyrasi'n u'yretiw pa'nimizdin' tiykarg'i' wazi'ypasi'. Bati'rlardi' ju'zege

shi’g’arg’an jurti’mi’zdi’n’ elat ha’m xali’qlari’ fizikali’q ma’deniyatti’ tariyxi’y dereklerde o’z orni’n alg’anli’g’i’na isenimimiz ka’mil.

Sol ori’nda P.F.Lesgoft ha’m oni’n’ sha’kirti V.V.Gorinevskiyler o’tken sovet da’wirinde dene ta’rbiya diziminin’ tiykarshi’lari’ deb ta’n ali’ng’anli’g’i’ dene ta’rbiya teoriyasi’ni’n’ rawajlani’wi’nda o’zlerinin’ u’lesin qosqan ali’mlar si’pati’nda jer ju’zlik fizikali’q ma’deniyati’ pa’ni wa’killeri qatari’nan ori’n alg’anli’g’i’n aytip o’tiw kerek.

P.F.Lesgoft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog ha’m u’lken ja’ma’a’tshi si’pati’nda insan shaxsi’ni’n’ intellektual rawajlani’wi’ ushi’n oni’n’ jasag’an ja’miyetlik ortali’g’i’ ha’m ta’rbiya rol` oynawi’n ilimiy ta’repten tiykarlap berdi. Lesgoft ta’repinen islengen G’Mektep jasi’ndag’i’ balalarda fizikali’q bilimlerG’ dizimi ha’zirgi ku’nde de o’z ilimiy a’hmiyetin jog’altpadi’.

Rossiya patshali’g’i’ni’n’ dene ta’rbiyag’a mu’na’sebeti jaqsi’ emes edi. G’Mektepler bizde balalarg’a pu’tkilley fizikali’q bilimler bermey ati’r. Bul iske basshi’li’qti’ biznin’ isimizge baylani’si’ joqlarg’a berip qoyi’lg’an, olar fizikali’q ma’deniyatti’ jolg’an tu’sinikler arqali’ ko’z aldi’na keltiredi, yamasa, qandayda bir shet el mektebin pitirip kelgenlerden esitkenlerin g’ana biledi. Soni’n’ ushi’n olar bala dene ta’rbiyana itibarsi’zG’, dep jazg’an edi P.F.Lesgoft.

V.V.Gorinevskiy (1857-1937) o’zinin’ meditsinali’q-pedagogikali’q xi’zmetlerinde Lesgoft pikirlerin rawajlandi’ri’p o’tken sovetler soyuzi’ dizimi fizikali’q ta’rbiya dizimin rawajlandi’ri’wg’a u’lken u’les qosadi’.

Ol dene shi’ni’g’i’wlari’ menen shug’i’llani’wshi’lar u’stinde o’tkeriwdi ta’jiriybe bahalawi’di’n’ ilimiy uslubli’q kompleksin jaratadi’. P.F.Lesgoft ha’m oni’n’ sha’kirti V.V.Gorinevskiylerdi’n’ ilimiy miyrasni’n’ mazmuni’ sonda, olardi’n’ fizikali’q bilimler ha’m dene ta’rbiya haqqi’ndag’i’ ilimiy pikirleri a’meliy ja’ma’a’tshilik ta’jiriybesi tiykari’nda tayang’anli’g’i’ boladi’.

Tema 3. Dene ta’rbiyani’n basqa bag’darlar menen baylani’si’

REJE

1.1. Dene ta’rbiyasi’ protsessindegi an’li’li’q ta’rbiya.
1.2. Dene ta’rbiyasi’ protsessindegi ma’deniy ta’rbiya.
1.3. Dene ta’rbiyasi’ protsessindegi estetik ta’rbiya.

A’debiyatlar.

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O’z DJTI, 2005 ji’l – 300 b.

2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji’l – 500 b.

3. Salomov R.S. «Sport mashg’ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 238 b.

4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji’l – 300 b.

5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 171 b.

6. K. Mahkamjanov, R. Salimov, T. Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent-2003.

7. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» - darslik. Uqituvchi-1974.

8. Ospanov P, Nuri’mbetov K «Dene ta’rbiya metodikasi» No’kis-1990.

.

Bul wazi’ypa-dene sapasi’ni’n’ ha’r ta’repleme rawajlani’wi’n tamiyinleu, dene uqi’bi’n ta’rbiyalau, dene duzilisin jetilistiriu, den sauli’qti’ bekkemleu ha’m kop ji’lli’q miynet iskerligin saklau. Dene ta’rbiya sistemasi’ o’zinin wazi’ypasi’n tomendegishe iske asi’radi’: jeke adamni’n o’zgesheligi saykes turmi’ska zarur dene sapasi’n rauajlandi’ri’u, asirese kush, tezlik, koordinatsiyali’q uqi’bi’n, shi’damli’li’gi’n jetilistiriu. Bul sapalar adamni’n dene mumkinshiligin ani’klaydi’.

Dene sapasi’n ta’rbiyalau tiykari’nda adam dene duzilisin jetilistiriu wazi’ypasi’ sheshiledi. Dene duzilisinin jetilisiui belgili muglarda denenin funktsifyasi’ni’n jetilisiuin ani’klaydi’. Demek dene funktsiyasi’ni’n rawajlani’wi’ den-sauli’qti’n tiykari’ boli’p esaplanadi’.

Arnauli’ bilim beriw wazi’ypasi’. Bul wazi’ypaga turmi’sta zarurli uki’p ha’m ko’nligiwdin kaliplesiui, soni’n menen birge sport taraui’ boyi’nsha arnauli’ bilimler kiredi. Dene tayarli’gi’na iye boli’u ushi’n dene sapasi’n rauajlandi’ri’u jetkiliksiz, soni’n ushi’n sanali’ turde uki’p ha’m ko’nligiwdi rauajlandi’ri’u talap etiledi. Xareket iskerligin isleu natiyjesinde ko’nligiwdin kuramali’ turleri jetilistiriledi. Dene ta’rbiyani’n barli’q baski’shlarda bilim beriw wazi’ypasi’ xareket tajriybesinin arti’ui’ natiyjesinde ko’nligiwdin kuramali’ turlerin sanali’ isleu arkali’ sheshiledi.

Xar ki’yli’, kop muglarda uki’p ha’m ko’nligiwdin toplani’ui’ jana uki’p ha’m ko’nligiwdin kaliplesiuine jardemin tiygizedi. Dene ta’rbiya boyi’nsha bilim beriw natiyjesinde o’zinin dene mumkinshiligin turmi’sta paydalani’uga uyretedi. Soni’n menen birge dene ta’rbiyani’n jeke adam ushi’n ha’m jamiyet ushi’n axmiyetin tusindiredi ha’m dene madeniyati’n o’zin tayarlau ushi’n paydalani’uga uyretedi.

Jeke adamni'n kaliplesiu wazi'ypasi':

Dene ta'rbiya jeke adamni'n nravli'q sapasi'n, sapasi'n, minez-kulki'n tayarlauda ulken axmiyetke iye. Adamni'n dene tayarli'gi' dene ta'rbiya arkali' iske asi'ri'ladi' ha'm jamiyet ushi'n xi'zmet etiuge tayarlaydi'. Oqi'w-ta'rbiya jumi'slari'nda dene ta'rbiya arkali' jaslardi' miynet etiuge, uatandi' suyiuge, jamiyetlik jumi'slarga ta'rbiyalaydi'. Xar bir sabaq dawami'nda den-sauli'qti' bekkemleu, bilim beriw, ta'rbiyalau wazi'ypalari' iske asi'ri'ladi'. Dene shi'ni'g'i'wlari'n ori'nlati'u arkali' adamni'n dene rawajlani'wi'na tasir jasaydi'. Dene ta'rbiyani'n xar ki'yli' ilajlari'n paydalani'u arkali' oqi'wshi'lardi'n aki'l, miynet uqi'bi'n kaliplestiredi.

Uli'wma dene ta'rbiyada ush bag'lardi' aji'rati'uga boladi': *uli'wma dene tayarli'gi'; kaniygelik dene tayarli'gi'; sport tayarli'gi'.*

Uli'wma dene tayarli'gi'-bul den-sauli'qti' bekkemleuge, xareket uqi'bi'n ha'm ko'nligiwdi iyeleuge bag'larlangan. Uli'wma dene tayarli'q ushi'n xar ki'yli' dene ta'rbiya ilajlari'n: dene shi'ni'g'i'wlari'n, tabiyatti'n kushin ha'm gigienali'q lareklerdi paydalanadi'. Uli'wma dene tayarli'q dene ta'rbiyani'n barli'q taraulari'nda jurgiziledi. Kobinese oqi'wshi'lardi'n dene ta'rbiyanda kobirek uaki't aji'rati'ladi'. Xar bir adam o'zinshe dene shi'ni'g'i'wlari'n ori'nlau arkali' dene tayarli'gi'n rauajlandi'ri'ui' mumkin.

2. Kaniygelik dene tayarli'gi'-bul dene ta'rbiyani'n arnauli' taraui' boli'p belgili miynet tu'rine ha'm korgani'u (askeriy) iskerligin ta'rbiyalauga bag'larlangan. Bul ushi'n kaniygeligine saykes dene shi'ni'g'i'wlari'n tanlap aladi'. shi'ni'g'i'wlardi' tanlap duri's paydalansa adamda kaniygeligine tiyisli xareket ko'nligiwleri tez rauajlanadi' ha'm denenin si'rtki' unamsi'z tasirge karsi' turi'u mumkinshiligin artti'radi'.

3. Sport tayarli'gi'. Bul dene ta'rbiyada en basli' taraudi'n biri. Oni'n wazi'ypasi'-adamni'n tanlap algan sporti' boyi'nsha en jokari' natiyjege erisiuge tayarlau ushi'n dene ta'rbiyani'n barli'q ilajlari' ha'm kompleks metodlari' paydalanadi'. Usi'ni'n tiykari'nda denenin funktsionalli'q mumkinshiligi artadi' ha'm sport tayarli'gi' jetilistiriledi.

Dene ta'rbiyani'n baska ta'rbiyalar menen baylani'si'

Dene ta'rbiya baska ta'rbiyalar menen ti'gi'z baylani'sta ali'p bari'ladi'. Mi'sali': aki'l, nravli'q, miynet, estetikali'q ta'rbiyalar menen. Dene ta'rbiya uakti'nda adamni'n barli'q ameliy iskerligi katnasadi' (mi's: biliu, doretiushilik, bir-bireuge katnasi'k t.b.). Sonli'qtan dene ta'rbiya uakti'nda sanani', minez-kuli'qti' tez kaliplestiriu mumkin. Dene ta'rbiya sabag'i' uakti'nda aki'l menen sheshiudi talap etetugi'n xar ki'yli' xareket jagdaylari' payda boladi'. Dene shi'ni'g'i'wlari'n texnikasi' menen duri's ori'nlau ushi'n adamnan sanali' katnasi'kti' talap etedi. Aki'l ha'm xareket iskerliginin arasi'ndagi' baylani's kushli bolgan jagdayda gana denenin xar tarepleme rawajlani'wi' tamiyinlenedi. Dene ta'rbiya uakti'nda shugi'ulani'ushi'lar xar ki'yli' bilimge iye boladi'. Oqi'wshi'lar shi'ni'g'i'wlardi' sali'sti'radi', tali'qlaydi' ha'm katesin duzetiu uqi'bi'na iye boladi'. Eger oqi'wshi' balalardan shi'ni'g'i'wlardi' oyli'li'q, doretiushilik penen ori'nlaudi' talap etip, baklap barsa aki'l ta'rbiya unamli' natiyjege erisedi.

Dene ta'rbiya uakti'nda nravli'q ta'rbiyani' natiyjeli iske asi'ri'u mumkin. Sabaq uakti'nda bir-birine katnasi'gi' kollektiv boli'p shi'ni'gi'udi' ori'nlau natiyjesinde jaksi'lanadi' ha'm jamiyetlik katnasi'klari' aktivlesedi. Dene ta'rbiya uakti'nda ori'nlagan shi'ni'g'i'wlardi'n kopshiligi mugallimnin basshi'li'gi' asti'nda kollektivlik katnasi'kta otedi (mi's: sport oyi'nlari' x.t.b.). Sonli'qtan oqi'wshi'lar arasi'nda bolatugi'n katnasi'klar nravli'q sapa'ni'n kaliplesiuinde en axmiyetli faktor boli'p espaplanadi'. Usi'lardi'n natiyjesinde erk bekkemlenedi, tartiplilik, nravli'q minez kaliplese baslaydi'. Sport jari'slari' uakti'nda kollektivlik minezdin kaliplesiuine ulken mumkinshilik boladi'. Mugallimnin basshi'li'gi' asti'nda ayi'ri'm nravli'q sana bekkemlenedi. Mi'sali': kollektiv aldi'nda juuapkershilik, komanda ushi'n jan-tani menen xareket etiui boli'p tabi'ladi'. Sabaq dawami'nda oqi'wshi'lardi'n bir-biri menen katnasi'kta boli'ui', olar arasi'nda baylani's nravli'q kasiyettin kaliplesiuinde en kushli larek boli'p esaplanadi'. Dene shi'ni'g'i'wlari'n uyreniu uakti'nda, olar kopshilik penen ekenligin sanali' turde tusine baslaydi' ha'm shi'ni'g'i'w kagi'ydalari'na saykes o'z xarakterin baskaradi', bbaskalardi'nda is xareketlerin esapka ali'p baxalap baradi'. Solay etip erikti bekkemleydi, tartiplilikti saklaydi', nravli'q minez adetke aylani'p kaliplese baslaydi'.

Sport oyi'ni' jari'slari' uakti'nda kollektivlik minezdin kaliplesiui ushi'n ken mumkinshilik boladi'. Katnasi'ushi'lar xar ki'yli' komandali'q funktsiyalardi' isleui menen birge komandani'n mapi ushi'n baskalardi'n iskerligin jedellestiriuge umti'ladi'. Usi'lardi'n tiykari'ndi' jamiyetlik nravli'q minez-kulkkaliplesedi.

Miynetke tayarlau-dene ta'rbiyani'n en basli' xi'zmetlerinin biri. Dene shi'ni'g'i'wlari' tasirinde den-sauli'gi' bekkemlenedi, denenin funktsionalli'q mumkinshiligi artadi', kuramali' xareket koordinatsiyalari'n isleydi. Bulardi'n ha'mmesi adamni'n miynet uqi'bi'n artti'radi'. Ondiristin rawajlani'wi'na baylani'sli' dene ta'rbiyani'n funktsiyasi' keneyip barmakta. Xazirgi uaki'tta mexanizatsiyani'n rawajlani'wi' xar tarepleme uqi'bi' rauajlangan, den-sauli'gi' bekkem, xareketshen adamlardi' talap etedi. Dene ta'rbiya uakti'nda oqi'wshi'lar miynettin ayi'ri'm turlerin ori'nlaydi'. Mi'sali': uskenelerdi ornalasti'ri'u, ji'ynasti'ri'u, oklau x.t.b.

Dene ta'rbiya uakti'nda oqi'wshi'lar estetikali'q ta'rbiya aladi'. Dene shi'ni'g'i'wlari'n texnikasi' menen koordinatsiyali' etip ori'nlau arkali' olardi' estetikali'q sezim payda boladi'. SHi'ni'gi'udi' ori'nlau ushi'n jumsalatugi'n kush, tezlik, shakkanli'q, ritmikali'q xareket-bul xarekettin estetikali'q xarakteristikasi' boli'p esaplanadi'.

Dene ta'rbiyani' ta'rbiyani'n' basqa bag'darlari' menen baylani'si'.

Dene ta'rbiya protsessinde aqi'li'y ta'rbiya.

Fizikali’q jaqtan jeterli da’rejede rawajlang’anli’q normal aqi’li’y rawajlani’wg’a sha’riyat jaratadi’. G’Ha’r qanday miynet-bul aqi’li’y, fizikali’q boli’p esaplanadi’. Eger aqi’li’y ha’m fizikali’q miynet arasi’ndag’i’ pari’qti’ aji’ratsaq, birewinde tiykarg’i’ rol`de miy, ekinshisinde bolsa bulshi’q etler oynaydi’. Miydin’ xi’zmeti bulshi’q etlerdin’ o’z-ara xi’zmetine, bulshi’q etler xi’zmeti bolsa miydin’ basqari’wi’ arqali’ amelge asi’ri’ladi’G’, -degen edi CHernishevskiy.

Fizikali’q bilimleri tiykarshi’si’ P.F.Lesgoft ko’rsetkenindey aqi’li’y ha’m fizikali’q rawajlani’w bir-biri menen u’zliksiz baylani’sli’. Aqi’ldi’n’ o’siwi ha’m rawajlani’wi’ o’z na’wbetinde fizikali’q rawajlani’wdi’ talap etedi.

Fizikali’q ta’rbiyani’n’ wazi’ypasi’ sonda na’tiyjeli sheshiledi, shug’i’lani’wshi’lar fizikali’q shi’ni’g’i’wlardi’ sanali’ ra’wishte tu’sinip ori’nlasi’ yamasa olar sport shi’ni’g’i’wlari’na qi’zi’g’i’p aktiv boli’p unamli’ jandasadi’, organizmde ha’reket qa’nigelerin tuwri’ qa’liplestiriw funktsional qabiletlerinin’ rawajlani’wi’ ushi’n uli’wma arnawli’ bilimlerge tayani’wlari’ lazi’m boladi’.

Sport trenirovkasi’ si’rlari’na berilip, oni’ tu’siniw shug’i’lani’wshi’ sheberliginin’ asi’wi’na ali’p keledi. Bug’an tek g’ana ha’r ta’repleme arqali’ g’ana erisiw mu’mkin. Jer ju’zlik rekordlardi’ ornati’w chempionli’q lawazi’mlari’ ushi’n gu’resiw, sportshi’dan joqari’ juwapkershilik, teren’ bilim ha’m fizikali’q qa’biletin talap etedi. Bug’an erisiw ushi’n bolsa mashaqqatli’ miynet o’tkir intelekt iyesi boli’wi’n talap etedi.

Aqi’li’y ha’m dene ta’rbiyani’n’ o’z-ara baylani’sli’g’i’ ma’selesi ta’biy-ilimiy pa’nlerdin’ izertlewleri tiykari’nda ulli’ rus fizoligi M.M.Sechenov ha’m I.P.Pavlov ta’repinen da’lillengen.

G’Men pu’tin o’mirim boyi’ aqi’li’y ha’m fizikali’q miynetti su’ydim ko’birek ekinshisin. A’sirese miyde payda bolg’an pikirdi sheshiw ushi’n aqi’li’mdi’ qoli’m menen baylag’ani’mda o’zimdi ju’da’ jaqsi’ sezer edimG’,- dep jazg’an edi ulli’ rus ali’mi’ I.P.Pavlov.

Demek, dene ta’rbiya intelektinin’ aqi’li’y ta’rbiya menen o’z-ara u’zliksiz baylani’sli’ jag’dayda a’melge asi’ri’li’wi’ lazi’m.

Dene ta’rbiya protsessinde a’dep-ikramli’q ta’rbiyasi’.

Ha’r qanday ja’miyet a’zel-a’zelden o’zinin’ a’dep-ikramli’li’q normalari’ ha’m olardi’n’ talaplari’ menen bir-birinen ajrali’p turg’an, ayri’m jag’dayda tu’pten pari’qlang’an. Bul talaplar ha’m normalardan ja’miyettin’ orni’, abrayi’n da’rejesin belgilewi, bahalawda paydalani’lg’an. A’dep ikramli’li’q ta’rbiya olarg’a ja’miyet ag’zalari’ boysi’ni’wi’ za’ru’r mashqalardi’ sheshiwde fizikali’q shi’ni’g’i’wlar menen shug’i’lani’w shi’ni’g’i’wlari’, sport trenirovkalari’, ha’r tu’rli jari’slar ha’m kewil ashi’w kesheleri a’dep-ikramli’q normalardi’n’ qa’liplesiwi, ta’rbiyalani’wda qurali’ rol`in ha’zirgi ku’nde de oynap kelmekte. O’z-ara mu’na’sebet qari’m-qatnas, uli’wma insani’yli’q qa’diryatlar, milleti, xalqi’, ma’mleketi, abroyi’ ushi’n qayg’i’ri’w sezimi dene ta’rbiya protsessinde tuwri’dan-tuwri’ ta’rbiyalang’an.

Ma’mleket sportshi’si’ni’n’ a’dep-ikrami’ bul, millet wa’kili, ha’zirigi ja’miyet adami’ni’n’ a’dep-ikrami’. O’zbek sportshi’si’ni’n’ a’dep-ikram normalari’ arnawli’ o’z-aldi’na emes. Olarda usi’ ja’miyettin’ a’piwayi’ ag’zasi’ni’n’ a’dep-ikram normalari’nan pari’qlanbaydi’. «Sportshi’ni’n’ a’dep-ikrami’» degen a’dep-ikramdi’ du’ziwge uri’ni’w shi’g’i’s xali’qlari’ a’dep-ikram normalari’na shi’g’i’wg’a ali’p keledi.

- Biz qi’sqa pikirli tar oylaytug’i’n tek g’ana sport penen shug’i’lnatug’i’n ku’shli, jaqsi’ as sin’iriw organlari’na iye bolg’anlardi’ emes, pikirler ko’lemi ken’ ruwxi’y bay, kirisiwshen’, sho’lkemlestiriwshilik qabileti jaqsi’ bolg’an individti ta’rbiyalawdi’ na’zerde tuti’wi’mi’z kerek. Bul si’patlar ko’binese qudiretli ma’mleketimiz ushi’n tiyisli.

Sportshi’lar ha’m fizkulturashi’lar a’dep-ikram ta’rbiyani’n’ tiykag’i’ o’zgeshelikleri, oni’ dene ta’rbiya protsessinin’ jolg’a qoyi’li’wi’ to’mendegi bag’darda ha’m normada boli’wi’na itibar qarati’lmaqta.

1) Ja’ma’a’tshilik wazi’ypasi’na ja’miyetshilik mu’na’sebette boli’w, ja’miyet isin o’z shaxsiy isi menen ten’ qoyi’w ja’miyet ha’m ma’mleket is da’rejesin to’menletpew kerek. O’zinin’ fizikali’q ta’rbiyana sanali’ mu’na’sebette boli’w, watan qorg’awi’na ha’mme waqi’t tayarli’q ha’r bir ja’miyet ag’zasi’ni’n’ uli’wma wazi’ypasi’na aylang’an boli’wi’ kerek sport turmi’si’ndag’i’ maqsettin’ birligi ha’m uli’wmali’li’g’i’ ha’mme ushi’n birden-bir ni’zam tiykari’nda boli’wi’, oni’ ja’ma’a’t xi’zmetinde ko’riliwi, ja’ma’a’t fizikali’q ma’deniyatti’n’ tariyxi’, millettin’ abrayi’ ushi’n ja’ma’a’ttin’ ku’shin uli’wmali’sti’ra ali’w o’zgesheligi.

Ma’mleket sportshi’si’ xali’q arali’q maydandag’i’ jen’islerinin’ sheshiwshi faktor ekenligi, o’z xali’qi’, Watani’ aldi’ndag’i’ juwapkershilik wazi’ypasi’n biliw o’zgesheligi.

2) Ja’ma’a’t mu’lkine (sport quri’li’si’, ondag’i’ a’spap ha’m u’skenelerge) ja’miyetlik mu’na’sebeti sport maydanlari’n du’zetiw ha’m qayta du’zetiw isinde qatnasi’w.

3) Ja’miyet ag’zalari’ni’n’ a’dep-ikram normalari’n en’ tiykarg’i’ miynetke ja’miyetlik mu’na’sebette boli’w. Dene shi’ni’g’i’wlar menen shug’i’lani’w shug’i’llani’wshi’ miynetinde islep shi’g’ari’w protsessinde ha’r ta’repleme garmonik rawajlani’wdi’ a’melge asi’ri’w imkaniyati’n ju’zege shi’g’aradi’. Sportshi’ni’n’ sport na’tiyjesine erisiw mashaqatli’ boli’p, shi’damli’ miynetti talap etedi. Ol rekordlardi’ g’ana jan’alaw menen miynet protsessi ushi’n erki, a’depliligi, miynet etiwge a’detlendiredi, miynetti qa’dirlewge u’yrenedi.

4). Fizik ma’deniyat ja’miyet ni’zami’na boysi’ni’wg’a u’yretedi. Gimnastika, oyi’nlar, sport turizm ha’m basqa dene shi’ni’g’i’wlari’ menen shug’i’lani’w ta’rbiyalani’wshi’lardan belgilengen ta’rtipke, qag’i’ydag’a qatan’ tu’rde a’mel qi’li’w talabi’n qoyadi’. Olarg’a boysi’ni’w sportshi’ni’ yaki ta’rbiyalani’wshi’ni’ uli’wma maqsetten uzaqlasti’radi’. Sport xi’zmeti sportshi’ o’mirin qa’wip asti’na qaldi’ri’w mi’sali’, top ushi’n gu’resip ati’rg’anda oyi’nshi’lar bir-biri menen soqli’g’i’sadi’. Kiledir ayi’pdar, qapalli’qqa juwap qaytari’wdi’ qa’leydi. Biraq sportshi’

a’deplilik normalari’ o’zin qolg’a ali’w ha’m qarama-qarsi’ jag’daydi’ ti’ni’sh jol menen sheshiw ushi’n za’ru’r bolg’an a’deplilik normalar, talaplari’ni’n’ u’stem keliw o’zgesheligi.

5) Gumanizm, insandi’ hu’rmet etiw, keleshek ushi’n, ti’ni’shli’q ushi’n gu’resiwge tiykar, bir-birin qollaw, ja’rdem beriw, a’sirese, jari’slar dawami’nda o’z-ara bosli’q ja’rdemi o’z qarsi’laslari’na bolg’an hu’rmet ruwxi’nda tu’rkiy xali’qlarda ju’da’ joqari’ bolg’anli’g’i’, bekkem salamatli’q ha’m fizik tayarli’q ja’miyet ag’zasi’ni’n’ a’dep normalari’, erki ha’m basqa o’zgesheliklerin ta’rbiyalaw qa’siyetlerin rawajlandi’radi’.

Dene ta’rbiya protsessinde estetik ta’rbiya.

Dene ta’rbiya protsessinde estetik ta’rbiyani’n’ da o’z aldi’na wazi’ypalari’ sheshiledi ha’m jolg’a qoyi’ladi’.

1) Qari’m-qatnas estetikasi’n ta’rbiyalaw. Gimnastika, sport, oyi’nlar, turizm, joqari’da keltiringenindey, insanni’n’ ba’rshe o’zgeshelik ta’replerin ko’rsetedi. Sportshi’ni’n’ ju’ris turi’si’ sport o’mirlik protsessi ha’m onnan si’rtan ha’wes etiwdey boladi’. Sebebi oni’n’ tiykari’nda shi’g’i’s xali’qlar a’deplilik normalari’ jatadi’. Jaman qari’m-qatnas estetikag’a ta’n emes dep baha beriledi.

2) Insan denesinin’ du’zilisi, ko’rinisi ta’minlenedi. Fizik gormonik rawajlang’an adam gewdesinin’ suli’wli’g’i’, suli’wli’qti’n’ o’mirlik qa’biletlerinin’ jaqsi’ ekenligi belgisi. CHernishevskiy: G’insan suli’wli’g’i’ haqqi’nda aytar ekenbiz, oni’n’ quram bo’legi soni’ belgileydi, bizde ol a’jayi’p ta’sirin o’tkizedi. Onda o’mir ko’rinedi, biz oni’ tu’sinemizG’, -degen edi.

V.V. Gorinevskiy bolsa: G’go’zzali’q baxi’tqa qarsi’ sawli’q penen qarma-qarsi’li’qqa emes, nawqasli’q bolsa, kerisinshe, normadan shetke shi’g’i’p-aq go’zzali’q tu’sinigin buzadi’G’,-degen edi.

3) Go’zzalli’qti’ qabi’l ete biliw qa’biletti, sport texnikasi’, ha’reketler suli’wli’g’i’ ko’rinisi jasi’ri’n go’zzalli’qti’ seziw ta’rbiyalaw jatadi’. Ha’reket texnikasi’ go’zzali’q, ha’reket suli’wli’g’i’, oni’n’ mazmuni’n ko’rsetiwdin’ o’zi de go’zzal.

Dene ta’rbiya protsessinde paydalani’li’p ati’rg’an ha’reket xi’zmeti bir birine uqsas emes. Biraq olardi’n’ ha’r biri-juwi’ri’wdi’n’ suli’wli’g’i’, biyiklikke sekiriw, rekord awi’rli’qti’ ko’teriw texnikasi’, gimnastika snaryadlari’nda G’islew sheberligiG’ ba’rshesi go’zzal.

Futbol maydani’ndag’i’ oyi’ng’a qarap baha beriw: G’suli’w oyi’n boladi’G’, G’oyi’n ju’da’ qi’zi’qli’ shi’g’adi’G’, G’topar hu’jim waqti’nda qari’m-qatnas sanaati’ni’n’ joqari’li’g’i’n suli’w ko’rsetediG’ dep ha’m t.b. Sportag’i’ ha’reket go’zzallg’i’n tu’siniw ko’riwshiler yamasa shug’i’li’ni’wshi’g’a unamli’ ta’sir jasaydi’. Sport gu’resinde go’zzali’qti’, suli’wli’qti’ ko’re alsaq, bul bizin’ estetik qa’lewimizdi, sanami’z da’rejesin ko’rsetedi.

Boksqa estetik sport tu’ri emes, dep baha beredi. Bul pikir tuwri’ emes. Joqari’ texnik tayarli’qqa iye bolg’an boksshi’lar ha’reketi ku’shli sezim beredi. Qala berse ruwxi’y, a’deplilik fizikali’q qa’siyetlerin rawajlandi’radi’, ko’rsetip beredi. Jaqsi’ boksshi’ ma’rt, erikli, bati’r boli’w a’meliyati’nan zawi’q beredi, oni’ tarbiyalaydi’. Quramalasqan ha’reket texnikasi’ avtomatizm da’rejesindegi ha’reket ko’nlikpesine iye bolg’an sportshi’ yaki fizkulturashi’lar ha’reket xi’zmetin erkin, tegis, kereksiz ku’sh sari’p etiwsiz, kereksiz, ha’rekelersiz ori’nlaydi’.

Tema 4. Dene ta’rbiya teoriyasi’ni’n’ uli’wma printspleri.

REJE

1.1. Dene ta’rbiyani’n’ miynet ha’m a’skeriy a’meliyat penen baylani’sli’li’q printsipi.
1.2. Jeke adamdi’ ha’r ta’repleme rawajlandi’ri’w printsipi.
1.3. Dene ta’rbiyani’n’ salamatli’qti’ bekkemlewge bag’darlang’an printsipi.

A’debiyatlar.

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O’z DJTI, 2005 ji’l – 300 b.
2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji’l – 500 b.
3. Salomov R.S. «Sport mashg’ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 238 b.
4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji’l – 300 b.
5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 171 b.
6. K. Mahkamjanov, R. Salimov, T. Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent-2003.
7. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» - darslik. Uqituvchi-1974.
8. Ospanov P, Nuri’mbetov K «Dene ta’rbiya metodikasi» No’kis-1990.

Dene ma’deniyati’ teoriyasi’ ha’m metodikasi’ uli’wma printspleri ha’m dene ma’deniyati’ teoriyasi’ usi’li’ni’n’ printspleri dep atalatug’i’n printsplerge su’yenedi. Bulardan ti’sqari’, dene ta’rbiyani’n’ ayri’m ko’rinisleri ha’m o’zgesheliklerin ko’rsetiwshi (mi’sal, sport, trenirovkasi’, kosmonavtlar, ot o’shiriwshiler trenirovkasi’ ha’m t.b.) printsipleride bar. Olar bir-birinen uli’wma baylani’sli’ boli’p, printsiplerdin’ birden-bir

dizimin payda etedi. En’ birinshisi biz dene ma’deniyati’ teoriyasi’ni’n’ uli’wma printspleri menen tani’si’p shi’g’ami’z. Olar: a) dene ta’rbiyani’n’ miynet ha’m a’skeriy ameliyat penen baylani’sli’g’i’; b) shaxsti’ ha’r ta’repleme rawajlandi’ri’w; v) dene ta’rbiyani’n’ salamatlasti’ri’wg’a jo’neltiriw printspi dep bo’leklenedi.

Dene ta’rbiya protsessinde teoriyali’q printspler, bir ta’repten, ni’zam wazi’ypasi’n ori’nlasa, ekinshi ta’repten dene ta’rbiya protsessinde oqi’ti’wshi’ni’ teoriya ha’m metodik ta’repten belgili ramka (qa’lip) g’a, jolg’a saladi’. Pedagogik protsess ha’m a’meliy xi’zmetti printsip bar boli’p ni’zam ta’rizinde ahmiyet ko’rsetiwi mu’mkin.

Ayri’m jag’daylarda: printspke dene ta’rbiyadag’i’ belgili bilimlerdi bir bo’legi, yaki xi’zmetke ko’rsetpe beriwshi yaki tu’rlishe o’z aldi’na wazi’ypani’ ori’nlaw ushi’n uli’wma tiykar dep qaraymi’z.

Dene ta’rbiyani’n’ miynet ha’m a’skeriy a’meliyat menen baylani’sli’g’i’ printsipi.

Bul printsip adamlardi’ ha’reket xi’zmetine yamasa miynetke tayarlawda dene ta’rbiya protsessinin’ tiykarg’i’ sotsial ni’zami’n ha’m oni’n’ xi’zmet funktsiyasi’n ko’rsetedi. Ha’mme dizimlerdi bul ni’zam o’zinin’ arnawli’ ko’rinisin tapqan. Ayri’m adamlar topari’ fizkultura ha’m sportti’n’ xi’zmet funktsiyasi’na ha’zirgi da’wir turmi’si’ndag’i’, o’mirindegi ti’g’i’zli’qti’, teren’likti jumsati’wdan ibarat dep qaraydi’. Olar ha’zirgi zaman isler shi’g’ari’w mexanikasi’, avtomatikasi’, industriyasi’ ju’zege keltergen psixik ha’m dene ten’ salmaqli’g’i’n saqlaw ushi’n sportti’ tiykarg’i’ qural etip almaqta.

Fizkultura ha’m sport dene ta’rbiya protsessinde o’mir ushi’n kerek bolg’an ha’reket iskerligin ta’rbiyalaw ha’m rawajlandi’ri’wda g’ana o’mirlik a’hmiyet ka’sip etiw menen sheklenbey ja’miyetlik o’mirde de paydalanadi’. Tiykari’nda bolsa ol yaki bul fizikali’q shi’ni’g’i’wlar menen shug’i’llani’w arqali’ payda etilgen ta’jriybe tuwri’dan-tuwri’ miynet xi’zmeti protsessinde o’tse g’ana, ol o’mirlik.

Tuwri’, velosipedte ju’riw sheberligi, granata i’laqti’ri’w ha’m basqalar tap sol a’meliy a’hmiyetke iye. Biraq bul menen dene ta’rbiyani’n’ turmi’s za’ru’riyati’ ele jeterli sheklenbeydi. Eger sheklense, biz futbol ha’m basqa ori’nlanatug’i’n dene protsessindegi en’ a’hmiyetli tiykarg’i’ faktorlar, turmi’sli’q a’hmiyetke iye emes, degen juwmaqqa keliwimiz mu’mkin. Negizinde bolsa bizin’ dene ta’rbiya dizimimiz bul shi’ni’g’i’wlardi’ G’Turmi’s ushi’n za’ru’rG’ deb o’zinin’ pedagogikali’q protsess qurami’nan shi’g’armaydi’.

Dene ta’rbiyanin’ maqseti miynetge ha’m qorg’ani’wg’a tuwri’dan-tuwri’ bag’darlansa g’ana, onda ta’rbiya arqali’ iyelengen ta’jiriybe ha’m ko’nlikpeler zapasi’ ko’p bolsa, adam tani’s emes sharayatlarg’a islep shi’g’ari’wdama, armiyadama qi’sqa waqi’t ishinde tez maslasadi’ ha’m za’ru’r bolg’an miynet xi’zmeti ha’reket texnikasi’n tez iyeleydi.

Ani’q bolg’ani’nday, shaqqan, ku’shli, shi’damli’ tezlikke iye bolg’an ha’m mayi’si’wshi’ adam jan’a ha’reket sheberligin iyelewde qi’yi’nshi’li’qqa kem ushraydi’. A’melde salamat bolsa, ha’reket sapasi’ kem bolsa ol adam za’ru’r bolg’an ha’reket texnikasi’n a’ste o’zlestiredi.

Gimnastika shi’ni’g’i’wlari’ turmi’sli’qpaW A’lbetteA’ A’piwayi’ mi’sali’: Jumi’s baslawdan aldi’ng’i’ ori’nlanatug’i’n insanli’qqa sharshawdi’n’, ha’lsizleniwdin’ aldi’n aladi’, organizmnin’ joqari’ xi’zmet ha’reketin qabi’l etiwdi ta’miyinleydi.

Ju’ziw, ten’ salmaqli’qti’ saqlaw apparati’ (miyshe) funktsiyasi’n jaqsi’laytug’i’n en’ jaqsi’ qural dep da’lillengen. Gimnastika u’skenesi- G’KonG’ dag’i’ ha’r tu’rli shi’ni’g’i’wlar salmaqsi’zli’q sha’riyati’nda, parashyut penen sekiriw, suw asti’ islerine an’sat maslasti’radi’.

Si’rtqi’ ko’rinisinen bul shi’ni’g’i’wlar turmi’sli’q-a’meliy bolmasada, negizinde...

Ja’ne mi’sal, bizge belgili, samalyot ha’m kosmik kemenin’ ushi’w tezligi ju’da’ joqari’. Olardi’n’ basqari’wshi’lari’ organizminde ku’tilmegende ha’r tu’rli o’zgerisler ju’z beredi belgili waqi’t ishinde miyge ku’tilmegende qan barmay qaladi’ yamasa az baradi’. Sebebi, basi’mni’n’ joqari’ yamasa kemligi, tezliktin’ ju’da’ joqari’ boli’p esaplanadi’. Bul ta’sirden tez quti’li’w bolsa jaqsi’ rawajlang’an dene bulshi’q etleri g’ana ori’nlaydi’. Demek dene ta’rbiya turmi’s ushi’n za’rur soni’n’ ushi’n dene ta’rbiya qa’nigesi dene ta’rbiya protsessinde miynet ha’m a’skeriy a’meliyati’ni’n’ turmi’sli’q-a’meliy shi’ni’g’i’wlardan jetik paydalani’wdi’ o’z hi’zmetinin’ printspine aylandi’ri’wi’ sha’rt. Salmaqsi’zli’q deneni basqari’wdi’ talap etedi. Batuta, Loping ha’m basqalardag’i’ shi’ni’g’i’wlar: kosmonavtlar, trinerovka, shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ tiykari’n payda etedi.

Ulli’ Watan uri’si’ ha’m ha’zirgi zaman a’skeriy oqi’w shi’ni’g’i’wlari’ ta’jriybesi maksimal avtomatlasqan a’skeriy texnika, tez maneivr etiw ushi’n soldat ha’m ofitserde joqari’ fizikali’q talaplarg’a iye boli’w talabi’n alg’a su’rmekte.

Joqari’ da’rejede uyi’mlasti’ri’lg’an islep shi’g’ari’w miyneti fabrika jumi’sshi’si’nan bir ta’repleme rawajlani’wdi’ emes, onan universialli’qti’ talap etedi. Ol o’z na’wbetinde joqari’ fizikali’q tayarli’q si’patlari’ yamasa ko’rsetkishlerge iye boli’wi’n talap etedi.

Soni’n’ ushi’nda miynetti uyi’mlasti’ri’wdi’n’ joqari’ da’rejede rawajlang’an miynet islep shi’g’ari’wdi’ G’ha’r ta’repleme rawajlang’an shaxs ta’rbiyaG’ mashqalasi’ni’n’ payda boli’wi’na ta’biy.

SHaxsti’ ha’r ta’repleme rawajlandi’ri’w printspi.

Bizge belgili, ja’miyete jasaytug’i’n ha’r bir shaxs ha’r ta’repleme rawajlang’an boli’wi’ lazi’m, sebebi adamlar ruwxi’y, ha’m fizikali’q si’patlari’n o’zinde sa’wlelendirgen jag’dayda tuwi’lmaydi’.

Bul si’patlardi’n’ ka’mal tabi’wi’, usi’ ja’miyetlik sha’riyatqa ha’m ta’rbiya dizimine baylani’sli’. Dene ta’rbiya bolsa ta’rbiyani’n’ basqa ta’repleri ishinde a’hmiyetlilerinin’ biri. Ja’miyetlik ortali’q ha’r ta’repleme garmonik rawajlani’wdi’ ha’mme waqi’t ha’r jerde insan organlari’ ha’m sistemalari’ni’n’ biologiyali’q rawajlani’wi’ni’n’ ishki talabi’ ta’rizinde qoyadi’.

Dene ta’rbiya potsessi ni’zamli’qlari’nda g’ana ha’r ta’repleme fizikali’q garmonik rawajlani’wi’n jolg’a qoya ali’wdi’n’ mu’mkinligi ilimiy tiykarlang’an.

Adamni’n’ ruwxi’y, aqi’li’y qabiletinin’ o’siwine en’ da’slep sol ja’metlik sharayat, son’i’n ala insandi’ o’zinin’ ortali’g’i’n o’zgertiriw yamasa usi’ o’zrgertiriw ushi’n ali’p bari’lg’an xi’zmettin’ rol` oynawi’n I.M.Sechenov ha’m I.P.Pavlovlardi’n’ ta’biy pa’nlerdegi izertlewleri arqali’ a’lle qashanlar ilimiy ha’m a’meliy da’lillengen. Insan organizminin’ si’rtqi’ ortali’q penen baylani’si’nda sha’rtli reflekslerdin’ a’hmiyeti u’lken ekenligin, fizikali’q, ha’m psixik xi’zmet bas miy qabi’q bo’liminde ju’z beretug’i’n G’Waqi’tli’ baylani’sG’ arqali’ ju’z beriwinin’ a’meliy da’lili guwasi’mi’z.

Olar ta’lim ta’rbiya protsessinde bir qatar «ushi’n sha’rtli reflekislerdi payda etiw» dep tu’sindiredi. SHaxsti’ ha’r ta’repleme printspinin’ dene ta’rbiya qa’nigeligine qoyatug’i’n tiykarg’i’ talaplari’:

1) ta’rbiyani’n’ tu’rli ta’replerinin’ bir pu’tinligine erisiw. Dene ta’rbiya arqali’ erisilgen joqari’ na’tiyjeni o’zi shaxsti’n’ ha’r ta’repleme rawajlang’anli’g’i’n belgileydi, dep bolmaydi’. Fizikali’q si’patlarg’a qosi’p aqi’li’y, a’dep-ikram, ruwxi’y, estetik si’patlari’da qosi’p ta’rbiyalansa shaxs sonda g’ana unamli’ miynet ha’m Watan qorg’awg’a tayar boladi’.

2) Ken’ ha’m uli’wma fizikali’q tayarli’qqa iye boli’w. Ja’miyet ag’zalari’ni’n’ barli’q xi’zmetleri belgili ma’nidegi ka’sipke, o’nerge bag’darlang’an boli’wi’, bug’an a’sirese miynet ha’m a’skeriy xi’zmet dawami’nda dus kelemiz. Ha’r qanday xi’zmettegi uti’s fizikali’q tayarli’qqa baylani’sli’. Armiya qatari’ndama yamasa miynet fronti’da ma uli’wma fizikali’q tayarli’g’i’ to’men bolg’anlar qi’yi’nshi’li’qlarg’a dus keledi. Fizikali’q tayarli’qti’ jolg’a qoyi’w ushi’n ali’p bari’lg’an rejeli xi’zmet ha’r ta’repleme garmonik rawajlani’wdi’n’ faktori’ boli’p tabi’ladi’.

Dene ta’rbiyani’n’ salamatlasti’ri’wg’a bag’darlaw printspi.

Dene ta’rbiyani’n’ salamatlasti’ri’wg’a bag’darlang’anli’g’i’ printspi shug’i’lani’wshi’lardi’n’ fizikali’q shi’ni’g’i’wlar menen ba’nt boli’wi’da olardi’ salamatli’g’i’na juwap beriw juwapkershiligin ortag’a taslaydi’. Fizikali’q ma’deniyat sho’lkemlestiriwshileri trinerler, ma’mleket, xali’q aldi’nda shug’i’lani’wshi’lardi’n’ salamatli’g’i’na juwap berip g’ana qalmay oni’ bekkemlewge ha’m quramalasti’ri’wg’ada juwap beredi.

Fizikali’q shi’ni’g’i’wlar menen shi’paker ha’m pedagog qadag’alawi’ asti’nda shug’i’lani’lsa g’ana ol unamli’ effekt beredi. Naduri’s paydalani’w bolsa shug’i’lani’wshi’ salamatli’g’i’na unamsi’z ta’sir etiw mu’mkin. Soni’n’ ushi’n biologiyali’q o’zgeshelikleri jasi’, ji’ni’si’, sawli’g’i’n esapqa ali’w, sistemali’ shi’paker ha’m pedagog qadag’alawi’ ta’rbiya protsessinde jetekshi faktor boladi’.

Kelip shag’atug’i’n jaman a’qi’betler fizikali’q ma’deniyat ha’m sportti’n’ abroyi’na jaman ta’sir etedi. Sol sebepli shi’paker qadag’alawi’ da’lillerin ayti’p o’tiw menen g’ana sheklenbey, tiykarg’i’ itibar olardi’n’ analizine qarati’li’wi’ lazi’m.

Dene ta’rbiya printspleri bir-biri menen o’z-ara u’zliksiz baylani’sti’ talap etedi. Sonda g’ana olar a’hmiyetin saqlap qaladi’. SHaxsti’ ha’r ta’repleme rawajlandi’ri’w printspi ja’miyetlik turmi’sqa islep shi’g’ari’w ha’m a’skeriy isin a’melge asi’ratug’i’n ha’r ta’repleme fizikali’q, ruwxi’y rawajlang’anlardi’ ta’rbiyalaw ma’mleket ekanomikasi’ ha’m qorg’ani’wi’n boljawda a’hmiyetli rol` oyi’naydi’.

Ata-babalari’mi’z Abu Ali Ibn Sino G’Dene shi’ni’g’i’wlari’ haqqi’nda qi’sqasha so’zG’ inde salamatli’qti’ saqlaw rejiminin’ tiykarg’i’ faktorlari’nan biri dene shi’ni’g’i’wlar menen shug’i’lani’w ekenligin aytadi’. Awqatlani’w, uyqi’, dem ali’w rejiminin’ ku’n ta’rtibindegi sistemali’ dene shi’ni’g’i’wlar menen shug’i’llani’w shi’ni’g’i’wlardan keyingi ori’ng’a qoyadi’. Mazmunli’, shegaradag’i’ erkin ha’reketler yag’ni’y dene shi’ni’g’i’wlar menen shug’i’lani’w kesellikti joq etiw ushi’n hesh qanday dawalani’wg’a za’ru’rliktin’ ju’zege kelmewin ayti’p o’tedi. Erkin, shegaradag’i’ mazmunli’ ha’reket teren’ dem ali’wdi’ jolg’a qoyadi’. Bul menen organizm bulshi’q etlerinin’ toqi’malari’ kislarod penen jeterli da’rejedegi kislarod penen ta’miynlenedi. SHi’ni’g’i’w etken, shi’ni’g’i’w ko’rgen oranizm o’zindegi «kereksiz» di ju’zege keliwine, oni’n’ shi’g’ari’p taslani’wi’na kereginen arti’qsha energiya sari’plamaydi’. Ta’lim protsessinde shi’ni’g’i’w etiwdin’ shegarasi’n tabi’w ha’m oni’n’ salamati’lq ushi’n ta’sirin ani’qlay ali’w, ta’rbiya protsessinin’ a’hmiyetli ko’rsetpesine kerek bolsa, ni’zami’na aylani’wi’ lazi’m.

Soni’n’ ushi’n dene ta’rbiya diziminin’ uli’wma printsiplerine boysi’ni’w dene ta’rbiyani’ a’melge asi’ratug’i’n qa’nigeden tarti’p shug’i’li’ni’wshi’larg’a olardi’ sawli’g’i’na itibar beriwdin’ a’hmiyetligin ayti’p o’tedi. Bunnan kelip shi’g’adi’ pedagogikali’q protsess dawami’nda uli’wma printsplerge o’z waqti’nda boysi’ni’lsa, qoyi’lg’an talaplar toli’q ori’nlansa dene ta’rbiya protsesinin’ na’tiyjeligi joqari’ boladi’.

Tema 5. Dene ta’rbiya teoriyasi’ni’n’ ilimiy izertlew usi’llari’.

REJE

1.1. Ilimiy izertlewlerdegi teoriyali’q tali’qlaw ha’m uli’wmalasti’ri’w usi’llari’.
1.2. Pedagogikali’q baqlaw ilimiy izertlew usi’li’.
1.3. Eksperiment ilimiy izertlew usi’li’.
1.4. Matematikali’q esaplaw ilimiy izertlew usi’li’

A’debiyatlar.

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O'z DJTI, 2005 ji'l – 300 b.
2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji'l – 500 b.
3. Salomov R.S. «Sport mashg'ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 238 b.
4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji'l – 300 b.
5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 171 b.
6. K. Mahkamjanov, R. Salimov, T. Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent-2003.
7. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» - darslik. Uqituvchi-1974.
8. Ospanov P, Nuri'mbetov K «Dene ta'rbiya metodikasi» No'kis-1990.

Barli'q ilimiy pa'nler siyaqli' dene ta'rbiya teoriyasi' ilimiy izertlew uslublari'nan paydalanadi'. Ha'zirgi ku'nde ilimiy tekseriw uslublari'ni'n' ha'r tu'rlishe boli'p, qospa pa'nlerdin' izertlew uslublari'nan, a'sirese, fiziologiya, antropologiya, bioximiya, psixologiya, ha'm ja'miyetlik-tariyxi'y izleniw uslublari'na ko'birek za'ru'rlik sezilgenligi a'hmiyetke iye. Dene ta'rbiya teoriyasi'ni'n' tiykarg'i' ilimiy izertlew uslublari' teoriyali'q analiz ha'm uli'wmalasti'ri'w, pedagogikali'q baqlaw ekspriment (ta'jiriybe) ha'm matematik esaplawdan ibarat.

Ilimiy izertlewdi teoriyali'q analiz ha'm uli'wmalasti'ri'w usi'li'.

Bizge ma'lim, teoriyali'q analiz ha'm uli'wmalasti'ri'w a'debiyat materiallari'n o'tiw ha'm uli'wmalasti'ri'wdan baslanadi'. A'debiyat maretiallari'n toli'q u'yrenip shi'g'i'w ju'da' qi'yi'n. Ol ha'r 4-5 ji'lda ja'ne sonshag'a ko'beyedi bunnan ti'sqari' ilimiy jurnallardag'i' izertlewler haqqi'ndag'i' maqalalar bir neshe ma'rtebe ko'beymekte. Bunda ja'rdemshi ilimiy predmet «Bibliografiya» pa'ni izertlewshinin' jumi'si'n jen'illestiredi. Ol basi'p shi'g'ari'lg'an a'debiyatlardi' ta'rtipke saladi' ha'm dizimin du'zip shi'g'adi'. Retrospektiv uslub arqali' sistemag'a sali'w belgili da'wir ishindegi bar a'debiyatlardi'n' ilimiy bag'dari' boyi'nsha jan'ali'qlarg'a qi'sqasha tu'sinik beredi.

Bunnan ti'sqari' izertlewshi «Bibliografik usi'ni's» dan da paydalanadi'. Usi'ni's jan'a shi'qqan a'debiyat ushi'n jazba ra'wishte yamasa referat si'pati'nda (ilimiy is rejesin na'tiyjesin qi'sqarti'rg'an jag'dayda) tayarlaydi' og'an tu'sinik beredi.

Bibliografik izleniw bolsa izertlewshinin' a'debiyatlar u'stindegi birlemshi isi boli'p, izertlewshi izleniw arqali' tabi'lg'an qarama-qarsi'li'qlar u'stinde teoriyali'q ba'seke ju'ritedi, olardi' bir-biri menen sali'sti'radi'.

Teoriyali'q analiz ha'm uli'wmalasti'ri'wdi'n' ja'ne bir usi'li' hu'jjet materiallari' u'stinde islew boladi'. Dene ta'rbiyani'n' ko'p ta'repi a'meliy shi'ni'g'i'wlar ushi'n du'zilgen rejeler, ku'ndelikler, konspekler, esabatlar ha'm usi'g'an uqsaslarda ko'rsetiledi. Olar a'lbette a'meliyatti' na'zerde tutqan halda du'zilgen boladi'. Olardi' ilimiy hu'jjetten teren' u'yreniw ku'tilmegen na'tiyjeleri beriw mu'mkin. Mi'sal, du'n`yani'n' ku'shli sportshi'lari'n tayarlaw ha'm olardi'n' shug'i'llani'w rejelerin sali'sti'ri'w, ta'jriybeli sportshi'lardi'n' ku'ndelikleri, ha'ptelik, ayli'q, ji'lli'q fizikali'q ju'klemerinin' ko'lemi, o'lshemi, ori'nlaw intensivligi ha'm basqalar ta'jriybeshige deregi boli'wi' mu'mkin.

Ilimiy ta'jriybe ushi'n jari's materiallari', ko'p ji'lli'q trenirovkalardi'n' na'tiyjelerin u'yreniwde ta'jriybe ob`ekti boli'p xi'zmet etedi.

Ilimiy maqsette du'zilgen tu'rlishe anketalar da hu'jjet materiallari' boli'p xi'zmet etiwi mu'mkin. Du'zilgen sorawlarg'a «awa» ha'm «yaq» dep juwap beriwde ko'p juwmaqqa ali'p keledi.

Pedagogik bahlaw ilimiy ta'jriybe usuli'.

Ta'jriybeshi ku'tu'lip ati'rg'an bul usi'ldi'n' jaqsi' ta'repi sonda, izleniwshinin' o'zi ta'jriybede qatnaspaydi'. O'mirdegi bahlawdan pari'qli', bul usi'l bahlaw predmetin ani'q u'yrenedi, bahlani'p ati'rg'an ha'm onan ani'qlang'an da'lillerdi islep shi'g'ari'w ha'm oni' izleniwde qollani'w an'sat o'tedi. Arnawli' bayannamalar, jazi'wdag'i' sha'rtli da'lillewshiler ha'm izertlewdi an'satlasti'radi'. Barli'q ilimiy bahlawlar na'tiyjesi bahlawshi'ni'n' shaxsiy qa'biletligine baylani'si' joq ekenligi lazi'm, sebebi u'yrenilip ati'rg'an da'liller, olardi' na'tiyjeleri ko'pshilikde tu'rlishe pikir payda boli'wna ali'p keledi. Bul usuldi'n' qolay ta'repi sonda, bir waqi'tti' o'zinde bir neshe bahlawshi' bir ob`ektti bahlawi' ha'm na'tiyjelerdi sali'sti'ri'ladi'. Bunda ayrim apparatlar usi' ha'rekettin' ori'nlanwi'n qayta ta'kirarlawi' yamasa izertlew o'lshemine qarap oni' foto, kinos`yomka, video, magnit tasmasi' jazi'wi' ha'm basqalar arqali' bahlaw lazi'm bolg'an juwmaqlardi' shi'g'aradi'. Bunday juwmaqlar ob`ektiv boladi', juwmaqlar sub`ektiv boli'p tamalawshi' juwmaq na'tiyjege unamsi'z ta'sir etiw jag'daylari'da ushi'raydi'. Ha'zirgi zaman dene ta'rbiya teoriyasi' ha'reketlerinin' qatnasi' ori'nlawi'ndag'i' ayi'ri'm da'liller ha'm olar haqqi'ndag'i' juwmaqlarda ani'qemes jol qoyi'li'wi' mu'mkin. Ma'selen, ko'rkem gimnastika, akrobatika, suwg'a sekiriw, figurali' ushi'w ha'm basqalarda ha'reketti ko'rsetiliw bayani' tek g'ana ko'z benen bahalanadi'. Qatar bahalawshi' ag'zalardi'n' ha'r qaysi'si' o'z pikirin o'zinde bayan etedi, uli'wma juwmaq sog'an qarap shi'g'ari'ladi'. Bunday bahlaw usi'li' izertlewshi yamasa bahlawshi'da ju'da' ku'shli reformani' talap etedi.

Ken' taralg'an ani'q esapqa ali'w usuliyatlari'nan biri hronometrlew. «Xrono» - «waqi't», «metr» o'lshew demdir. Bunday ha'reketti ori'nlaw ushi'n jumsalg'an waqi'tg'a qarap na'tiyje analiz etiledi. Ma'selen, 800 mertge ju'giriwde ha'r bir 100 mert ushi'n jumsalg'an waqi't yamasa sabaqti' trenirovka shi'ni'g'i'wdi'n' basi'nan

ahi'ri'na shekem ti'g'i'zli'qti' ani'qlaw maqsetinde xronometrlew shi'ni'g'i'wdi'n' tiykarg'i' waqi'tti' na'tiyjesinde baha beriw ushi'n paydalani'ladi'.

Eksperiment ilimiy izertlew metodi'.

Ilimiy tekseriwdin' bul metodi' tekseriwshinin' o'zi ta'repinen wyi'mlasti'ri'lg'an boli'p, oni'n' o'zin aktiv aralasi'wi' arqali' ali'p bari'ladi'. Bul metodda tekserilip ati'rg'an protsess arnawli' sha'riyatta yamasa ta'jiriybeni ja'ne qaytadan ta'kirarlaw ushi'n imkaniyat jarati'ladi'. Usi' izertlew uslubi'ni'n' qolay yamasa qi'mbatli' ta'repide a'ne sonda.

Dene ta'rbiya protsessinde ali'p bari'li'p ati'rg'an ta'jiriybeni arnawli' sha'riyatti' esapqa almay yamasa jasalma qaytadan usi' sha'riyatti' jarati'wda qadag'alawdag'i' ma'selege tiyisli bolmag'an mashqalalarda ju'zege keliwi mu'mkin. Bul ilimiy izertlew usi'llari'ni'n' unamsi'z ta'repi. Eksperimentti obektiv o'tkeriw a'meliyati'nda ta'biy, moduli ha'm laboratoriya eksperimentleri dep atalg'an eksperiment tu'rlerinen paydalani'ladi'.

Ta'biy eksperiment turmi's sha'riyati'nda ali'p bari'ladi'. Onnan ta'jiriybe qatnasi'wshi'lari' pu'tinnen biyxabar (na'tiyjeligi de sonday) boli'wi' da mu'mkin. Ma'selen bir mekteptin' eki klasstag'i' dene ta'rbiya sabaqlari'nda da'stu'r materiali'n o'zlestiriw ku'ndelikli oqi'ti'w usi'llari' menen, basqasi'nda bolsa arnawli' tan'lang'an usuliyatlar menen ali'p bari'li'p, na'tiyjeni sali'sti'ri'w arqali' qaysi' klassta na'tiyjenin' joqari' bolg'anli'g'i'n ani'qlaw mu'mkin boladi'.

Modulli eksperiment metodi'nan bahalawshi' turmi'sta ushi'raytug'i'n a'piwayi' sha'riyattan bir az o'zgergen ortali'qta ta'jiriybe o'tkeriledi. Ma'selen, bulshi'qet ku'shin o'siriwden sportqa jan'a kelgenler menen is ali'p bari'li'p, olar ha'ptede 3 ma'rte, o'z aldi'na toparlarg'a bo'linip 1-topar jatqan shtangada shi'ni'g'i'w etip, 2-topar bolsa, o'zinin' denesinin' awi'rli'g'i'nan paydalani'p, 3-topar tek g'ana gantel ko'teriw menen ma'lim belgilengen mu'ddet dawami'nda shi'ni'g'i'w etiledi. Ha'r qaysi' topardi'n' moduli o'z aldi'na (shtanga, gewdesinin' awi'rli'g'i', gantel) shi'ni'g'i'wlar tek g'ana jeke, bel bulshi'q etlerinin' ku'shin artti'ri'wg'a jiberilgen. Eksperimentten son'g'i' na'tiyjeler sali'sti'ri'p na'tiyje bergen modul ha'm oni'n' maseleleri, sha'riyati' effekti dag'aza qi'li'nadi'.

Laboratoriya ekprementinde shug'i'lani'wshi'lar ku'ndelik jasaw sha'riyati'nda ken' ushi'rasatug'i'n jag'dayda ta'jiriybe o'tkeredi. Ma'selen, fizikali'q tayarli'g'i' ten' eki topar ali'ni'p olardan birinin' shi'ni'g'i'wi' laboratoriyada, ekinshisinin' bolsa a'piwayi' ta'biy sha'riyatta ali'p bari'ladi'. Bul ta'jiriybenin' qolayli'g'i' ta'jiriybenin' laboratoriya sha'riyati'nda jan'adan ta'kirarlay ali'w mu'mkin ekenligi boli'p tabi'ladi'. Usuli'yatti'n' unamsi'z ta'repi ta'jiriybe o'tkeriwdin' ta'jiriybede a'sirese qatnasi'wshi' boli'p, ob`ektiv bolmag'an song'i' juwmaqlarda ali'p keliw mu'mkin.

Matematik esaplaw ilimiy izertlew uslubyati'.

Keyingi ji'llarda biologiya ha'm pedagogika pa'nlerinde izertlewdin' matematika esaplaw usulyatlari'nan ken' paydalani'lmaqda.

Ha'mme waqi'yalardi'n', ortali'qti' qorshap alg'an har qanday protsesslerinin' eki ta'repi si'pati' ha'm mug'dari' ta'repleri boladi'.

Belgili, matematika waqi'yalari'ni'n' abstrakt formadag'i' mug'dar ta'repin u'yretedi soni'n' ushi'nda matematik usulyatlari'nan paydalani'p bas tarti'p izertlewshini maselenin' tek g'ana bir ta'repin-sifat ta'repin g'ana u'yreniwge oni' toli'q u'yrene almawg'a boysi'ndi'ri'ladi'. Bunday jari'm-jarti' jandasi'w izertlenetug'i'n mashqalani' ani'qlap izertlewdi baslani'w etabi'nda jol qoyi'li'wi' mu'mkin.

G'Pa'n matematikadan paydalani'wg'a miyassar bolg'anda g'ana har ta'repleme jetilisediG'- degen edi Pol` Lofarg. Sog'an kore fizikali'q tarbiya teoriyasi'ni'n' izertlewshide keyingi ji'llarda matematika pa'nlerinen paydalani'lmaqta, biraq ha'zirgi waqi'tta tiykari'nan matematik statistika ilimiy izertlew protsessinde za'ru'r a'hmiyet ko'rilmekte.

Matematik statistikadan biologiya ma'selelerin sheshiwde o'zine ta'n ra'wishte qollani'li'p bometriya yamasa variatsion statistika arqali' a'melge asi'ri'ladi'.

Izertlew na'tiyjesinde ali'ng'an materiallar ta'jiriybenin' san ha'm mug'dar ta'replerin birlestirgen. Sanlar, ko'rsetkishlerinin' ani'qli'g'i' ta'jiriybeshige matemaik ta'repten tuwri' ha'm ani'q pikirler, juwmaq shi'g'ari'wg'a izertlew protsessin bari'nsha sali'sti'ri'w, uli'wmalasti'ri'w, ani'q juwmaqlar shi'g'ari'wg'a ja'rdem beredi.

Egerde ju'ziwshiler yamasa basketbolshi'lardi'n' eksperimental ha'm kontrol toparlari'n ji'ynap olardi' ku'sh talap etetug'i'n shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w shi'ni'g'i'wlardi'n' na'tiyjeligi usi'ni'lsa, shug'i'llani'wshi'ni'n' ji'ni'si', jasi', sport sheberligi da'rejesine qarap teoriyali'q pikirlerdi a'meldegi jag'day haqqi'nda ani'q mag'li'wmatlar tayarlaw mu'mkin. Soni'n' ushi'n matematika pa'nnin' matematik statistikasi' dene ta'rbiya teoriyasi' ha'm usi'li' da qatar sport pa'nlerinin' teoriyasi' ha'm usi'li'nda ilimiy a'meliy ma'selelerin na'tiyjeli sheshiw, oqi'w ta'rbiya ha'm sport trenirovkasi' protsessi jetilistiriwide za'ru'r a'hmiyetke iye.

Ilimiy ta'jiriybe usi'llari' birdey bolmay olar o'z ori'nlari'n jan'a ha'm progressiv ta'jiriybe usi'llari'na bosati'p beredi. Ha'mme pa'nler qatari' dene ta'rbiya pa'ninin' rawaji' ko'p ta'repten ilimiy ta'jiriybe usi'llari'ni'n' rawajlang'anli'g'i' na'tiyjelerine baylani'sli'.

TEMA 6. DENE TA'RBIYANI'N' QURALLARI'.

Rejesi:

1. Dene ta'rbiya shi'ni'g'i'wlari', dene ta'rbiyani'n' tiykarg'i' qurallari' si'pati'nda.

2. Dene ta'rbiya shi'ni'g'i'wlari'ni'n' klassifikatsiyasi'
4. Ta'biyatti'n' salamatli'qti' bekkemlewdegi ku'shleri ha'm gigienali'q faktorlar.
5. Gigienali'q faktorlar dene ta'rbiyani'n' qurali' si'pati'nda.
6. Dene ta'rbiya shi'ni'g'i'wlari'ni'n' ta'sirin ani'qlawshi' faktorlar.

A'debiyatlar

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O'z DJTI, 2005 ji'l – 300 b.
2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji'l – 500 b.
3. Salomov R.S. «Sport mashg'ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 238 b.
4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji'l – 300 b.
5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 171 b.
6. K. Mahkamjanov, R. Salimov, T. Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent-2003.
7. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» - darslik. Uqituvchi-1974.
8. Ospanov P, Nuri'mbetov K «Dene ta'rbiya metodikasi» No'kis-1990.

Dene ta'rbiya shi'ni'g'i'wlari', dene ta'rbiyani'n' tiykarg'i' qurallari' si'pati'nda.

Dene ta'rbiyani'n' barli'q ilajlari' ha'm olardi'n' xarakteristikasi'n biliw mug'allimge pedagogikali'q jumi'sti'n' wazi'ypasi'na baylani'sli' barli'q ilajlardi' kompleks paydalani'wg'a, ta'sirli dene shi'ni'g'i'wlari'n tan'lap ali'wg'a, dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' jan'a sistemasi'n islep shi'g'i'wg'i'a ha'm olardi' ken'nen paydalani'wg'a mu'mkinshilik beredi.

Dene ta'rbiya ushi'n xarakterli na'rse – bul bar ilajlardi' kompleksli paydalani'w: dene shi'ni'g'i'wlari', ta'biyatti'n' ku'shleri, ha'm faktorlar, al dene shi'ni'g'i'wlari' arnawli' ilajlardi'n' tiykarg'i'si' boli'p esaplanadi'. Ha'r qanday qollani'latug'i'n ilajlar Adam organizmine belgili ko'lemde ta'sir jasaydi'. Ilajlar paydalani'w jag'dayi'na, usi'llari'na sa'ykes ha'r tu'rli ta'sir jasau'wi' mu'mkin. Sonli'qtan ilajlar kompleks tu'rinde pedagogikali'q wazi'ypasi'ni'n' xarakterine baylani'sli' qollang'an jag'dayda unamli' na'tiyje beredi.

Dene shi'ni'g'i'wlari'.

«Dene shi'ni'g'i'wi'» tu'sinigi Adam iskerligi haqqi'ndag'i' tu'sinik penen baylani'sli' – qozg'ali's is ha'reketleri, ha'rekettin' tu'rleri h.t.b. Adamni'n' a'meliy iskerliginin' u'sh tu'ri bar; miynet, oqi'w, oyi'n. Dene ta'rbiya aktiv dem ali'w si'pati'nda iskerlikke jatadi' (ma's. balalardi'n' o'zinshe ha'm sho'lkemlestirilgen dene ta'rbiya).

Ha'reket qozg'ali'slar – bul bir maqsetke bag'darlang'an adamni'n' aktiv iskerligi. Oqi'wshi'lardi'n' dene ta'rbiya boyi'nsha oqi'w iskerligi, ma'mleketlik bag'darlamada berilgen ha'reket qozg'ali'slari'n u'yreniwden quraladi'. Barli'q islenetug'i'n ha'reket qozg'ali'slar sotsialli'q xarakterge iye: balalarg'a ja'miyetlik ta'jiriybege tiykarlani'p pedagogikali'q wazi'ypani' sheshiwge bag'darlang'an ha'reket qozg'ali'slari' u'yretiledi, ma's: qi'sqa arali'qqa juwi'ri'w, uzi'nli'qqa sekiriw t.b. Adam organizmin jetilistiriw ushi'n du'zilgen ha'm qollani'latug'i'n ha'rket qozg'ali'slar, dene shi'ni'g'i'wi' dep ataladi'.

Dene shi'ni'g'i'wi' – bul dene ta'rbiyani'n' wazi'ypasi'n sheshiwi ushi'n ha'm oni'n' ni'zamli'qlari'na sa'ykes arnawli' sho'lkemlestirilgen ha'reket qozg'ali'slari'. Demek barli'q ha'reket qozg'ali'slari' dene shi'ni'g'i'wi' bola almaydi'. Sonli'qtan dene shi'ni'g'i'wi' dep adam organizminde morfofiziologiyali'q o'zgeris payda etetug'i'n, belgili wazi'ypag'a bag'darlang'an pedagogikali'q ni'zamli'qlari'na sa'ykes ori'nlanatug'i'n ha'reket qozg'ali'slari'na aytami'z.

Dene shi'ni'g'i'wlari' – dene ta'rbiyani'n' tiykarg'i' ilaji' boli'p esaplanadi' ha'm dene ta'rbiyani'n' ha'r qi'yli' wazi'ypalari'n sheshiw ushi'n qollani'ladi'. Bul to'mendegi si'patlari' menen ani'qlanadi':

1. Dene shi'ni'g'i'wlari' - ha'reket qozg'ali'slari'ni'n' sistemasi' si'pati'nda adamni'n' talabi'na muwapi'q iske asi'ri'ladi'. Bul jag'day I.M.Sechenovti'n' miynetinde bi'layi'nsha berilgen: Miy iskerliginin' si'rtqi' ko'rinisi bulshi'q etlerdi ha'reketke keltiriwi menen ani'qlanadi':
2. Dene shi'ni'g'i'wlari' – bul dene ta'rbiya tarawi'nda ja'miyetlik-tariyxi'y ta'jiriybelerinin' ha'm oni'n' ilimiy-a'meliy jetiskenliklerin habarlaw usi'llari'ni'n' biri.
3. Dene shi'ni'g'i'wlari' adam organizmin ha'r ta'repleme jetilistiriw ushi'n xi'zmet etedi.
4. Dene shi'ni'g'i'wlari' adamni'n' ha'reketke bolg'an ta'biyi talabi'n qanaatlandi'radi'.

Dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' ta'sirin ani'qlaytug'i'n faktorlar.

Ha'r bir dene shi'ni'g'i'wi' ha'r qi'yli' na'tiyje beriwi mu'mkin, al bir topar dene shi'ni'g'i'wlari' bir qi'yli' na'tiyje beriwi mu'mkin. Bul olardi' qollani'w jag'dayi'na, usi'llari'na h.t.b. baylani'sli'. Sonli'qtan dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' ta'sirin ani'qlaytug'i'n faktorlardi' biliw, pedagogikali'q jumi'sti' tabi'sli' basqari'wg'a mu'mkinshilik beredi. Bunday faktorlardi' to'mendegi toparlarg'a aji'rati'wg'a boladi':

1. Mug'allim ha'm oqi'wshi'ni'n' iskerlik xarakteristikasi' en' a'hmiyetli faktor boli'p esaplanadi'. u'yretiw jumi'si'ni'n' na'tiyjeligi eki ta'reptin' sapali' qatnasi'g'i'na baylani'sli'.

2. Ilimiy faktor – bul dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ ta’sir jasaw ni’zamli’qlari’n biliw menen xarakterlenedi. Dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ pedagogikali’q, fiziologiyali’q ha’m biomexanikali’q o’zgesheliklerin biliw arqali’ oni’ pedagogikali’q jumi’sti’n’ wazi’ypasi’n sheshiwge na’tiyjeli qollani’w mu’mkin.

3. Metodikali’q faktor – bul dene shi’ni’g’i’wlari’n paydalani’w ushi’n talaplardi’ o’z ishine aladi’.

Dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ en’ joqari’ na’tiyjeligi oni’n’ paydalani’w ko’lemin ani’qlawg’a baylani’sli’:

a) shi’ni’g’i’wdi’ ori’nlawdi’n’ dawam etiwine;

b) oni’n’ intensivligine, tezligi, ayi’ri’m shi’ni’g’i’wlardi’n’ quramali’g’i’ h.t.b.;

v) shi’ni’g’i’wlardi’ qaytalaw sani’, dem ali’w arali’g’i’

g) ha’r shi’ni’g’i’w arasi’nda dem ali’wdi’n’ dawam etiwi h.t.b.

4. Gigiena-sanitariyali’q faktorlar – dene ta’rbiyani’n’ salamatli’qti’ bekkemlew wazi’ypasi’n sheshiwge bag’darlang’an jumi’sta u’lken a’hmiyetke iye. Dene ta’rbiya adam organizmine tek miynet mug’dari’n, awqatlani’w, dem ali’wda ha’m shi’ni’g’i’w ori’nlani’p ati’rg’an jag’daydi’n’ sanitariyali’q talaplari’n iretlestirip iske asi’rg’anda g’ana unamli’ ta’sir jasaydi’.

5. Meteorologiyali’q faktor – hawa rayi’, samaldi’n’ ku’shi, atmosferali’q basi’m t.b.

6. Materialli’q faktor – sport quri’li’si’, snaryadlar, top ha’m basqada kerekli zatlar menen ta’miyinleniwi.

Dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ texnikasi’.

Dene shi’ni’g’i’wi’ni’n’ texnikasi’n pedagogikali’q ha’m biomexanikali’q ko’z qarastan tu’sindiriw mu’mkin, biraq ekewide bir tu’sinikti xarakterleydi.

Dene shi’ni’g’i’wi’ni’n’ texniasi’ – ha’r qanday ha’reket qozg’ali’slari’n joqari’ na’tiyjeli ori’nlaw usi’li’. Na’tiyjeli usi’l – bul arnawli’ izbe-izligi saqlani’p du’zilgen ha’reket sistemasi’ni’n’ denege ratsional ta’sir etiw na’tiyjesi. Bir shi’ni’g’i’wdi’ ha’r tu’rli usi’l menen ori’nlawg’a boladi’, solardan en’ na’tiyjelisi oni’n’ texnikasi’ boli’p esaplanadi’. Soni’n’ menen birge dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ na’tiyjeli ori’nlani’wi’, oqi’wshi’ni’n’ (sportshi’ni’n’) jeke mu’mkinshiligine, fizikali’q ha’m psixologiyali’q tayarli’g’i’na baylani’sli’.

Dene shi’ni’g’i’wi’ni’n’ texnikasi’ ba’rhama rawajlani’p baradi’ ha’m jetilistiriledi. Bul ayi’ri’m sebeplerge baylani’sli’:

- turaqli’ o’sip barati’rg’an talapqa;
- sport tayarli’qti’n’ da’rejesine;
- jan’a usi’llardi’ u’yreniwge;
- ilim-izertlew jumi’si’ni’n’ na’tiyjeligine;
- u’yretiw metodlari’ni’n’ jetilisiwine;
- jan’a sport u’skenelerinin’ payda boli’wi’na h.t.b.

Dene shi’ni’g’i’wi’ni’n’ texnikasi’.

Dene shi’ni’g’i’wi’ni’n’ texnikasi’ – bul ilimiy jaqtan tallap izleniwdin’ na’tiyjesi ha’m jetekshi sportshi’lardi’n’ ha’reket qozg’ali’slari’n a’meliy ori’nlap tekserilgen usi’llari’. Usi’nday texnika ha’mme ori’nlawshi’ ushi’n, ha’reketlerdin’ tiykari’n belgileydi, sonli’qtan standart texnika dep ataladi’.

Standart texnikani’ sportshi’ ha’rekettin’ tiykarg’i’ du’zilisin buzbay ayi’ri’m elementlerin o’zine beyimlestirip ori’nlawi’ mu’mkin. Bunday jag’daydi’ shi’ng’i’wdi’n’ jeke texnikasi’ dep ataydi’ (sportshi’ni’n’ jeke o’zgesheligine beyimlesken). Jeke texnika eki bag’darda iske asi’ri’ladi’:

1. Standart texnikani’n’ tiykari’ saqlani’p ayi’ri’m topar sportshi’lardi’n’ dene tayarli’g’i’na sa’ykes o’zgeris kirgiziledi.

2. Tek jeke sporshi’ni’n’ o’zgesheligine sa’ykes o’zgertiledi (jeke ori’nlaw usi’li’, ha’reket sapalari’ h.t.b.). Jeke texnika eki jag’day menen ani’qlanadi’;

a) standart texnikani’n’ elementleri oqi’wshi’ni’n’ o’zgesheligine beyimlesiwi mu’mkin;

b) oqi’wshi’ texnikani’n’ talabi’na muwapi’q o’zinin’ funktsionalli’q mu’mkinshiligin o’zgertiwi mu’mkin;

<u>Texnikani’n’ tiykari’ –</u> bul shi’ni’g’i’wdi’n’ wazi’ypasi’n sheshiw ushi’n za’ru’rli ha’reket du’zilisinin’ dinamikali’q, kinematikali’q ji’yi’nti’g’i’ (bulshi’q et ku’shinin’ izbe-izligi, ha’reket du’zilisi, waqi’t ha’m ken’lik xarakteristikasi’). Uslardi’n’ birewinin’ iske aspay qali’wi’ ha’reket wazi’ypasi’n sheshiwge kesent keltiredi.

<u>Texnika bo’legin ani’qlawshi’ shaqabi’ –</u> bul shi’ni’g’i’wdi’ ori’nlaw usi’li’ni’n’ en’ sheshiwshi a’hmiyetli bo’legi, ma’selen: juwi’ri’p kelip biyiklikke sekiriw ushi’n tiykarg’i’ bo’limi boli’p; juwi’ri’p kelip ayaqti’ tirep pa’t ali’w esaplanadi’. Bular ha’r qi’yli’ varianta ori’nlani’wi’ mu’mkin.

Dene ta’rbiya shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ klassifikatsiyasi’

Dene shi’ni’g’i’wi’ni’n’ klassifikatsiyasi’ – bul a’hmiyetli belgilerine qarap, bir-birine baylani’sli’ toparlarg’a bo’liw. SHi’ni’g’i’wlardi’ klassifikatsiyalaw, mug’allimge, dene shi’ni’g’i’wlari’na xarakterli qa’siyetlerdi biliwge ha’m pedagogikali’q wazi’ypani’ sheshiwge kerekli shi’ni’g’i’wlardi’ saylap ali’wg’a ja’rdemin tiygizedi.

En’ ken’ taralg’an, a’meliy jumi’sta ko’p qollani’latug’i’n klassifikatsiya – bul ha’reket sapalari’ni’n’ talabi’na muwapi’q dene shi’ni’g’i’wlari’n toparlarg’a aji’rati’w. Usi’g’an baylani’sli’ to’mendegi toparlar aji’ratadi’W

1. Ku’sh ha’m tezlik shi’ni’g’i’wlar tu’rleri, en’ joqari’ intensivlik, yamasa u’lken ku’sh penen xarakterlenetug’i’n shi’ni’g’i’wlar (qi’sqa arali’qqa juwi’ri’w, i’laqti’ri’w, shtanga ko’teriw t.b.).

2. TSikli xarakterdegi ha’reketlerde ko’birek shi’damli’qti’ talap etetug’i’n shi’ni’g’i’wlardi’n’ tu’rleri (orta, uzaq arali’qqa juwi’ri’w, ju’ziw, ju’riw t.b.)

3. Koordinatsiyani’ talap etetug’i’n ha’m basqada uqi’p talap etetug’i’n shi’ni’g’i’wlardi’n’ tu’rleri (gimnastikali’q, akrobatika, suwg’a sekiriw t.b.).

4. Ha’r qi’yli’ o’zgermeli jag’dayda kompleks ha’reket sapalari’n talap etetug’i’n shi’ni’g’i’wlar – gu’res, boks sport oyi’nlari’ t.b.).

Uli’wma usi’nday klassifikatsiyalaw menen bir qatarda ayi’ri’m arnawli’ pa’nler dene shi’ni’g’i’wlari’n basqasha formada toparlarg’a aji’ratadi’. Ma’selen, biomexanikada – shi’ni’g’i’wlardi’ tsikli, atsiklli, kombinatsiyali’, aylanbali’,ken’likte t.b. dep bo’ledi; fiziologiyada – maksimal, submaksimal t.b.

Dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ barli’q klassifikatsiyasi’nda, olardi’n’ ha’rbiri belgili mug’darda adam organizmine ta’sir jasaydi’, bul shi’ni’g’i’wdi’n’ formasi’na ha’m mazmuni’ni’a baylani’sli’. SHi’ni’g’i’wdi’n’ konkret ta’siri oni’n’ ori’nlani’w jag’dayi’ menen ani’qlanadi’. Biraq dene shi’ni’g’i’wi’ni’n’ ani’q na’tiyjeligi bir qatar jag’daylar menen ani’qlanadi’. Ani’g’i’raq aytqanda dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ arnawli’ ta’sir jasaw xarakteri tek oni’n’ mazmuni’na baylani’sli’ emes, al oni’ ori’nlag’an adamg’a, kimnin’ basshi’li’g’i’nda ori’nlani’p ati’r, sonday-aq sabaq o’tilip ati’rg’an jag’dayg’ada baylani’sli’. Bir klassifikatsiyag’a kiretug’i’n shi’ni’g’i’wlarda ha’r tu’rli na’tiyje beriwi mu’mkin, bul ori’nlawshi’ni’n’ jas o’zgesheligine, ji’ni’si’na, dene tayarli’q da’rejesine baylani’sli’. Sonday-aq dene shi’ni’g’i’wlari’n paydalani’wdi’n’ basli’ deregi dene ta’rbiyani’n’ ilimiy printsiplerine ha’m oni’n’ metodlari’na su’yenip sabaqqa basshi’li’q etken qa’nigeli pedagogqa baylani’sli’.

Ta’biyatti’n’ salamatli’qti’ bekkemlewdegi ku’shleri ha’m gigienali’q faktorlar.

Ku’n quyashi’ mene keletug’i’n radiatsiyalar, hawa ha’m suw ortali’qlari’ni’n’ qa’siyetleri adam den sawli’g’i’n bekkemlew ha’m jumi’s iskerligin artti’ri’wdi’n’ a’hmiyetli ilajlari’ni’n’ biri. Olardi’n’ tirishilik ortali’g’i’ si’pati’ndag’i’ a’hmiyeti ha’mmege belgili. Ma’selen, ta’biyatti’ qorg’aw mashqalasi’ – bul uli’wma adam ja’miyetinin’ mashqalasi’ (YUNESKO jani’nda ta’biyat ortali’g’i’n qorg’aw boyi’nsha arnawli’ komissiya jumi’s islep turi’pti’).

Dene ta’rbiya jumi’slari’nda ta’biyatti’n’ ku’shleri eki bag’darda paydalani’ladi’:

1. Dene ta’rbiya sabag’i’ waqti’nda ta’biyatti’n’ ortali’g’i’n qosi’msha paydalang’anda dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ ta’sirin aktivlestiredi (ma’selen, ashi’q hawada sabaq o’tiw, tawli’q ori’nlarda sport shi’ni’qti’ri’wi’n sho’lkemlestiriw).

2. Deneni shi’ni’qti’ri’w ushi’n paydalani’ladi’ (ma’selen, suwda shomi’li’w, ku’n nuri’, taza hawada ju’riw). Ha’zirgi waqi’tta organizm iskerligin artti’ri’w ushi’n ta’biyat ortali’g’i’ ken’nen paydalani’ladi’. Deneni shi’ni’qti’ri’w jumi’si’na organizm unamli’ beyimlesse, ol den sawli’qti’ bekkemlewge ha’m jumi’s iskerligin artti’ri’wg’a mu’mkinshilik payda etedi. Oni’ jas waqi’ttan baslang’andi’ ha’m sistemali’ iske asi’ri’w talap etiledi. Arnawli’ izertlewlerdin’ na’tiyjesine qarag’anda dene shi’ni’g’i’wlardi’ ta’biyatti’n’ faktori’ menen birge paydalang’anda organizmnin’ si’rtqi’ ortali’qti’n’ unamsi’z faktorlari’na qarsi’ turi’w mu’mkinshiligin joqari’lati’wg’a boladi’.

<u>Gigienali’q faktorlar –</u> dene ta’rbiya jumi’si’ waqti’nda miynet, dem ali’w, awqatlani’wdi’n’ jeke ha’m ja’miyetlik gigienalardi’n’ mug’dari’n, talaplari’n saqlaw u’lken a’hmiyetke iye. Dene ta’rbiya jumi’si’ waqti’nda gigienali’q qag’i’ydani’ saqlaw menen dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ unamli’ na’tiyjesine erisiwge boladi’. Sonday-aq, dene ta’rbiya sabag’i’ o’tip ati’rg’an ori’nni’n’ tazali’g’i’, jaqti’li’g’i’, u’skenelerdin’ gigienali’q jaqdayi’ t.b. u’lken a’hmiyetke iye. Ta’biyi ha’m gigienali’q faktorlar dene ta’rbiyani’n’ arnawli’ faktori’ bolmag’an mene oni’n’ organizmge ta’sir jasaw a’hmiyetin bahalaw qi’yi’n. Sonli’qtan dene ta’rbiya waqti’nda ta’biyatti’n’ den sawli’qqa ta’sir etiw ku’shi ha’m gigiena haqqi’nda bilimdi talap etedi.

Tema: Dene ta’rbiyandag’i’ ha’reket si’patlari’ ha’m olardi’ rawajlandi’ri’w.

Jobasi’:
1. Kirisiw.
2. Ku’sh ha’m oni’ rawajlandi’ri’w metodlari’.
3. Tezlik ha’m oni’ rawajlandi’ri’w metodlari’.
4. SHi’damli’li’q ha’m oni’ rawajlandi’ri’w metodlari’.
5. SHi’damli’li’q tu’rleri.

A’debiyatlar.

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O’z DJTI, 2005 ji’l – 300 b.
2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji’l – 500 b.
3. Salomov R.S. «Sport mashg’ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 238 b.
4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji’l – 300 b.
5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 171 b.

SHi'ni'g'i'wlardi' u'yreniw ko'nligiwdin' qa'liplesiwi menen baylani'sli' boladi' ha'm soni'n' menen birge shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw ushi'n kerekli ku'sh, tezlik, shi'damli'li'q ha'm shaqqanli'q si'yaqli' sapalardi'n' rawajlani'wi'n talap etedi.

Ha'reket sapasi' degende ha'reket ko'zg'ali'slardi'n' sapali' o'zgesheliklerin tu'sinemiz. Ha'reket sapasi'na (dene) ha'r ta'repleme rawajlanadi'. Bir sapa'ni'n' rawajlani'wi' ekinshi bir sapa'ni'n' rawajlani'wi'na ta'sirin tiygizedi. Ayi'ri'm jag'daylarda bir sapa'ni'n' rawajlani'wi' ekinshi bir sapa'ni'n' rawajlani'wi'n irkedi. (N.V.Zimkin, 1956), ayi'ri'm jag'daylarda pa'sen'letiwi mu'mkin.

Dene sapasi'ni'n' rawajlani'wi' jas o'zgesheliklerine iye. Tezlik sapasi' 13-15 jaslarda jaqsi' rawajlanadi', al ku'n sapasi'ni'n' rawajlani'wi' 25-30 g'a tuwri' keledi. Bul neyrodinamikali'q o'zgerisine baylani'sli' (qo'zi'wdi'n' joqari'lawi', nerv ha'reketshen'ligi ha'm t.b.) Jas o'zgesheliklerin esapqa ali'p arnawli' o'tkeriletug'i'n shi'ni'qti'ri'w usi' sanalari'n rawajlani'wi'n tezletedi.

K:SH HA'M ONI' RAWAJLANDI'RI'W METODLARI'

Ku'sh bul adamni'n' si'rtqi' qarsi'li'qqa yamasa qarsi' ha'reketke qarsi' turi'w uqi'bi'. Demek adam ku'sh jumsap granatti' i'laqti'ri'w waqti'nda onda tezlik payda etedi. Sonday-aq adam o'z denesin bir halda uslap turi'w ushi'n ku'sh jumsaydi'.

Ku'shtin' payda boli'w mexanizmi bulshi'q et kerkewin retlestiriwge ha'm jumi's rejiminin' jag'dayi'na baylani'sli'. Bulshi'q et kerkewi orayli'q nerv sistemasi'ni'n' ha'm basqada nervlerdin' jumi'si'na baylani'sli', a'sirese nerv oraylari'ni'n' keletug'i'n xabarg'a ha'm bulshi'q ettin' funktsionalli'q jag'dayi'na ko'birek baylani'sli'. Bulshi'q et kernewi mi'nalar menen ani'qlanadi':

1. Oraydan bulshi'q etke keletug'i'n impul`tti'n' qaytalani'wi'na.

2. Jumi'sqa qatnasatug'i'n ha'reketti keltiriwshi nervlerdin' sani'na.

3.Bulshi'q et (qo'zg'ali'wi'na) qi'zi'g'i'wshi'li'g'i'na ha'm energiyali'q dereklerdin' barli'g'i'na.

Bulshi'q et kernewi u'sh jag'dayda payda boladi', izometr iyali'q (bulshi'q et uzi'nli'g'i' o'zgermeydi) bul deneni bir halda uslap turi'w jag'dayi', mnometriyali'q (bulshi'q et uzi'nli'g'i' kishreyedi, biraq kernew o'zgermeydi) bul bir qa'lipte qaytalanatug'i'n ha'reketlerdin' ori'nlang'anda bulshi'q ettin' qi'sqari'w jag'dayi', planometriyali'q (bulshi'q ettin' uzayi'wi', so'zi'li'wi') bul pa't ali'w i'laqti'ri'w jumi's waqti'ndag'i' jag'day.

Ku'shti o'lshew. Absolyut ku'sh bul bar ku'shi menen awi'r salmaqtag'i' zatti' ko'teriwi, dinamometrdin' ko'rsetiwshi ha'm t.b. Sali'sti'rmali' ku'sh bul absolyut ku'shtin' o'z salmag'i'na qarsi' qatnasi'. Salmaqti'n' shekleniwi kerek bolg'an jag'dayda yamasa denenin' o'zgeriwinin' qaytalani'wi' jag'dayda (ms: gimnastikada) na'tiyjege erisiw sali'sti'rmali' ku'shtin' esabi'nan boli'wi' mu'mkin. Sportti'n' tu'rlerinde (i'laqti'ri'wdi') absolyut ku'sh penen jen'iske erisiwi mu'mkin. Ku'shtin' iske kirisiwi qo'zg'ali'sti'n' biomexanikali'q jag'dayi'na baylani'sli' boladi'.

K:SHTI RAWAJLANDI'RI'W METODI'

Ku'shti rawajlandi'ri'w ushi'n joqari' qarsi'li'q penen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar paydalani'ladi'.

1. Si'rtqi' qarsi'li'q penen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar si'rtqi' qarsi'li'qti' payda etiw ushi'n zatti'n' salmag'i' paydalani'ladi' (tas, shtangi ko'teriw h.t.b) jup boli'p shi'ni'g'i'w ori'nlaw (bir-birine qarsi'li'q ko'rsetip) ekspa'nder menen shi'ni'g'i'w ori'nlaw si'rtqi' ortali'qti'n' qarsi'li'g'i'n paydalani'w (qumni'n' u'stinde juwi'ri'w, biyiklikke qaray juwi'ri'w h.t.b)

2. O'z denesinin' salmag'i'n ko'terip shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw (ms: qollar menen jerge tayani'p o'z denesin ko'terip shi'ni'g'i'w ori'nlaw).

Ha'r qanday ku'sh talap etetug'i'n shi'ni'g'i'wlardi'n' arti'qmashli'g'i' ha'm kemshiligi boladi'. Ku'sh shi'ni'g'i'wlari'ni'n' qolayli'li'g'i' oni'n' ja'rdemshiligi iri ha'm kishi bulshi'q etlerge ta'sir jasaw mu'mkin ha'm olardi' jen'il retlestirip paydalani'wg'a boladi'. Al oni'n' kemshiligi ha'rekettin' tezlik ku'sh si'pati'ni'n' buzi'li'wi' da'slepki jag'dayda statikali'q komponenttin' ko'p boli'wi', sho'lkemlestiriwdin' qi'yi'nshi'li'g'i' (ori'n u'skeneler ha'm t.b.) O'z-o'zine qarsi'li'q payda etip shi'ni'g'i'w ori'nlawdi'n' qolayli'li'g'i', qi'sqa waqi't ishinde ko'p jumi's islewi mu'mkin ha'm arnawli' jag'dayda talap etpeydi.

METODLARI: Bulshi'q et ku'shinin' o'siwi, oni'n' rawajlandi'ri'w metodlari'na baylani'sli'. Maksimal` ku'sh jumsaw metodi', en' joqarg'i' salmaqti'n' (shamasi' keletug'i'n) ju'kti ko'teriw (ms: en' joqari' salmaqti'n' 90-95O') bul nerv bulshi'q et ku'shlerin maksimal` da'rejede jumsawg'a mu'mkinshilik payda etiwi ha'm bulshi'q ku'shinin' maksimal` o'siwine ali'p keledi. Biraq bul joqarg'i' psixologiyali'q kirisiw menen baylani'sli', sonli'qtan oqi'wshi'lardi'n' ku'shin rawajlandi'ri'wg'a qaray sazlaw. Az sanda qaytalaw zat almasi'w, plastikali'q kubi'li'slardi' ku'sheytpeydi, soni'n' ushi'n bulshi'q et ko'lemi a'sten rawajlanadi'. Bul metod ha'rekettin' texnikasi' u'stinde islewdi qi'yi'nlasti'radi'. Sebebi joqari' kernew, nerv oraylari'nan ku'shli qo'zi'wdi' talap etedi ha'm ko'p bulshi'q et toparlari'n iske qosadi'.

SHi'ni'g'i'wdi' en' ko'p ret (sanda) qaytalag'anda ko'p ko'lemli jumi's islenip, zat almasi'wdi' joqari'latadi'. Ol bulshi'q et o'siwinin' ja'rdemin tiygizedi. Al ortasha qaytalani'p jumi's islegende, yamasa jumi'sti'n' (shi'ni'g'i'wdi'n') az qaytalani'wi' zat almasi'wdi'n' to'menlewine ali'p keledi, na'tiyjede bulshi'q et ko'lemi o'speydi. Sonli'qtan oqi'wshi'ni'n' dene tayarli'g'i'n esapqa ali'p biologiyali'q mu'mkinshiligine sa'ykes optimal` jumi's ko'lemin ani'qlap, qaytalani'w sani'n retlestirgen duri's boladi'. Al shennen ti's shi'ni'g'i'wdi'n' qaytalani'wi' shi'ni'g'i'w jumi'si'ni'n' na'tiyjesine keri ta'sir jasaydi'.

Oqi'wshi'lardi'n' jas o'zgeshiliklerine baylani'sli' dene ta'rbiya sabag'i'nda joqari' ku'sh jumsap ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar sheklengen boladi'. Beriletug'i'n shi'ni'g'i'wlar ku'sh tezlik sapasi'ni'n' rawajlani'wi'na bag'darlani'wi' boli'wi' tiyis.

Mektep jasi'ndag'i' balalardi'n' ku'sh tayarli'q wazi'ypasi'ni'n' tiykarg'i' wazi'ypasi' bul iri bulshi'q etlerdi rawajlandi'ri'w, a'sirese arqa qari'n bulshi'q etlerinin' ha'r ta'repleme rawajlani'wi'na kewil bo'linedi.

7-9 klasslarda ku'shti rawajlandi'ri'wdi'n' tiykarg'i' ilajlari'ni'n' biri uli'wma rawajlandi'ri'w shi'ni'g'i'wlari' (zat penen ha'm zatsi'z) gimnastikali'q diywalg'a o'rmelew sekiriw ha'm i'laqti'ri'w shi'ni'g'i'wlari' 10-11 jaslarda awi'r salmaqtag'i' top, gimnastikali'q tayaqshalar menen u'nemli rawajlandi'ri'w shi'ni'g'i'wlari'n ori'nlag'an. Unamli' ta'sir jasaydi', soni'n' menen qanatqa o'rmelew, jen'il zatlardi' uzaqli'qqa i'laqti'ri'w ku'shtin' rawajlani'wi'na aytarli'qtay ta'sir jasaydi'. 14-15 jaslarda awi'r salmaqtag'i' top, onsha awi'r emes gantel menen «arqan tarti'si'w» shi'ni'g'i'wlari'n ori'nlaw arqali' ku'shti rawajlandi'ri'wg'a boladi'. Sonday-aq gimnastikali'q snaryadlarda (turnik, brus`ya) ha'r qi'yli' shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw usi'ni's etiledi.

TEZLIK HA'M ONI' RAWAJLANDI'RI'W METODLARI'

Qozg'ali's ha'reketlerdin' tezlik si'pati' dep qabi'l etilgen uli'wma aytqanda tezlik adamni'n' bir ha'reket wazi'ypasi'n qi'sqa waqi't ishinde ori'nlaw uqi'bi'. Biraq tezliktin' xarakterleniwi ha'r qi'yli' qo'zg'ali's ha'reketleri ushi'n ayi'ri'm boladi'. Bular bir-biri menen o'zinshe baylani'slarg'a iye.

Mi'sali': qo'zg'ali's ha'reketlerinin' tezlik xarakteristikasi' to'mendegishe ani'qlanadi'.

1. Jeke ha'rekettin' tezligi.
2. Ha'rekettin' qaytalani'w sani'
3. Ha'rekettin' reaktsiyasi'ni'n' tezligi h. t.b.

Jeke ha'rekettin' tezligi ha'm oni'n' maksimal qaytalani'w sani' menen denenin' reaktsiya waqti' baylani'sli' emes. Berilgen xabarg'a jaqsi' reaktsiya boli'wi' mu'mkin yamasa ayi'ri'm waqti' kerisinshe boladi'. Bul adamni'n' tezlik sapasi'ni'n' psixologiyali'q mexanizm menen ta'miyinleniw jag'dayi' menen tu'sindiriledi.

Tezlik sapasi' qi'sqa arali'qqa juwi'rg'an waqi'tta jaqsi' ani'qlanadi'. Uli'wma tezlik joqari'dag'i' ayti'lg'an xarakteristikag'a sali'sti'rmali' tu'rde baylani'sli' boladi'. Al ko'binese sportshi'ni'n' jeke o'zgesheliklerine baylani'sli' adamni'n' ken'ligine ayaqlardi'n' uzi'nli'g'i'na pa't ali'w ku'shine ha'm t.b. Sonli'qtan tezlikti rawajlandi'ri'wda oqi'wshi'lardi'n' jeke o'zgesheliklerin esapqa alg'an duri's boladi'.

Jeke ha'rekettin' tezlik xarakteristikasi', tek ha'rekettin' biomexanikali'q jaqtan tanlag'an waqti' qarali'wi' mu'mkin. Mi'sali': pa't ali'wdi'n' tezligin juwi'rg'an waqta dize buwi'nni'n' joqari' alg'a ko'teriliw tezligin ani'qlag'anda h.t.b. Sonli'qtan jeke ha'rekettin' tezligin rawajlandi'ri'w ilajlari' ha'm metodlari' oylani'p, tan'lap paydalang'an duri's boladi'. Jari's shi'ni'g'i'wlari'ni'n' talabi'na sa'ykes keletug'i'n tezlik shi'ni'g'i'wlari' adamni'n' tezlik mu'mkinshiligin rawajlandi'radi' (tsiklli ha'reketlerde tezlik reaktsiyani'). Sport shi'ni'g'i'wlari'ni'n' ayi'ri'm tu'rlerinde (i'laqti'ri'w) ha'reket tezligi bulshi'q et ku'shinin' iske toli'q qosi'li'wi'na baylani'sli' boladi'. Sonli'qtan tezlik ku'shti talap etetug'i'n sportti'n' tu'rlerinde ha'reket tezligin rawajlandi'ri'wg'a bulshi'q et ku'shin rawajlandi'ratug'i'n arnawli' ilajlar ja'rdemin tiygizedi. Bul jag'dayda ku'shti rawajlandi'ratug'i'n shi'ni'g'i'wlar tez shaqqan ori'nlani'wi' tiyis. Bul ushi'n shi'ni'g'i'w waqti'nda ku'sh dinamikali'q ha'reketlerde jumsali'wi' tiyis.

Ha'rekettin' qaytalani'w sani' tezlikti rawajlandi'ri'wdi'n' tiykarg'i' deregi boli'p esaplanadi'. Ha'rekettin' qaytalani'w sani' qi'sqa waqi't arali'g'i' menen esaplanadi'. Mi'sali': qi'sqa arali'qqa juwi'ratug'i'n sportshi'lardi' 1 s yamasa 5-10 s ta qaytalanatug'i'n adi'm sani' esaplanadi' (keyin 1 min qa esaplanadi')

METODLARI: ha'rekettin' tezligin ha'm qaytalani'wdi' rawajlandi'ri'w ushi'n shi'ni'g'i'wlardi'n' qaytalaw ha'm o'nermeli metodlari' paydalani'ladi'. Bul metodlardi' paydalang'anda juwi'ri'w arali'qlardi' tan'lap alg'anda tezlik shi'ni'g'i'w aqi'ri'nda ha'm qaytalang'an jag'day to'menleytug'i'n jag'dayda boli'wi' tiyis. Qaytalap juwi'rg'an arali'g'i'nda dem ali'w arali'g'i' denenin' o'zine keliw ushi'n jeterli boli'wi' tiyis (denenin' o'zine keliwin a'sten juwi'ri'w, arqayi'n turi'w arqali' ta'miyinlew mu'mkin) Mi'sali': 100m ge juwi'ri'wdan keyin 8 minut dem ali'wdi' talap etedi. Oqi'wshi'lardi'n' tezligin rawajlandi'ri'wda ko'binese oyi'n ha'm jari's metodlari'n paydalang'an duri's boladi'. Sebebi olarda tezlik mu'mkinshiligin payda etiw ushi'n qolayli' ilajlar toli'q paydalani'ladi'. Eger tezlikti rawajlandi'ri'w jumi'si' sharshaw waqti'na sa'ykes kelse tezlik shi'damli'li'g'i' rawajlanadi'. Al maksimal tezlik duri's rawajlanbaydi'. Tezliktin' rawajlani'wi' oqi'wshi'lardi'n' jas o'zgesheliklerine baylani'sli' boladi'. Bularda tezliktin' en' joqari' rawajlani'wi' 11-12 jasqa, qi'zlarda 12-13 jasqa sa'ykes keledi.

Tezlikti rawajlandi'ri'w ushi'n kishi jas balalarg'a ha'reketli oyi'nlardi', orta ha'm joqari' jas oqi'wshi'lari'na sport oyi'nlari'n paydalani'w duri's boladi'. Kishi klass oqi'wshi'lari'na ha'r qi'yli' qi'sqa waqi't ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar beriledi. Mi'sali': estafeta, kishkene top i'laqti'ri'w, skakalka menen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar ha'm.t.b.

Orta mektep jasi'ndag'i' (14-15) oqi'wshi'larg'a ko'binese tezlik ku'sh penen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar beriledi (sekiriw, tempin o'zgertip juwi'ri'w, i'laqti'ri'w h.t.b). Soni'n' menen birge qi'sqa arali'qqa qaytalap juwi'ri'w (30-60 m) beriledi.

Joqari' klass oqi'wshi'lari'na tezlik, tezlik ku'sh ha'm tezlik shi'damli'li'g'i'n rawajlandi'ratug'i'n kompleks shi'ni'g'i'wlar beriledi. Bug'an qosa estafeta ha'm sport oyi'nlari' paydalanadi'. Juwi'ri'w shi'ni'g'i'wlari'ni'n' arali'g'i' 80-100 m ge jetkeriledi.

SHI'DAMLI'LI'Q HA'M ONI' RAWAJLANDI'RI'W METODLARI'

SHi'damli'li'q bul adamni'n' intensivlikti to'menletpey uzaq waqi't dawam etken jumi'sti' ori'nlaw uqi'bi'. SHi'damli'li'qti'n' rawajlani'wi'na bul uzaq waqi't jumi's islewdi ta'miyinleytug'i'n bioximiyali'q protsesstin' iskerligi ha'm nerv du'zilisinin' joqari' intensivlik qo'zi'wg'a turaqli' uqi'bi'.

Uzaq waqi’t jumi’s ori’nlardi’n’ intensivliginin’ to’menlew arali’g’i’n eki basqi’shqa aji’rati’wg’a boladi’.

I-basqi’sh sharshaw seziminin’ payda bolg’ang’a shekemgi jumi’si’.

II-basqi’sh denenin’ sharshap jumi’s islewi, bul jag’dayda adam o’z erki menen qosi’msha ku’sh ji’ynap berilgen intensivlikti to’men u’nemlewin talap etedi. Bul eki basqi’shti’n’ dawam etiwi ha’r qi’yli’ boladi’, nerv du’zilisi ku’shli adamlarda ekinshi basqi’sh uzag’i’raq dawam etedi, al nerv a’zzilerinde birinshi basqi’sh uzaq dawam etedi. Sonli’qtan jumi’sti’n’ aqi’ri’nda sharshawdi’ payda etetug’i’n faktorlarg’a denenin’ biyimlesiwin ta’miyinlew talap etiledi.

SHI’DAMLI’LI’QTI’; T:RLERI

Ori’nlanatug’i’n shi’ni’g’i’wlardi’n’ intensivligine o’zgesheliklerine sa’ykes shi’damli’li’q tu’rleri belgilenedi: tezlik, ku’sh, statikali’q shi’damli’li’q ha’m.t.b. Jumi’s intensivligi uqsas shi’ni’g’i’wlarda shi’damli’li’q bir da’rejede rawajlanadi’ (mi’sali’: jen’il atletika, eskek esiw h.t.b). Bul denenin’ uli’wma fiziologiyali’q ha’m bioximiyali’q mexanizmlerine baylani’sli’ (denenin’ aerobli’q mu’mkinshiligine baylani’sli’).

SHi’damli’li’q intensivlikti ta’miyinlep jumi’s islew waqti’ o’lshenedi. Biraq jumi’sti’ ori’nlaw intensivligi ha’r tu’rli boli’wi’ mu’mkin. Sonli’qtan jumi’s intensivligi joqari’ bolg’an sayi’n adi’mi’ shi’damli’li’q boladi’.

SHI’DAMLI’LI’QTI’ RAWAJLANDI’RI’W METODI’

Ha’r tu’rli intensivlikte ori’nlanatug’i’n jumi’s waqti’nda, sharshawdi’n’ sebebi ha’r qi’yli’ boladi’, demek shi’damli’li’qti’n’ tu’rin rawajlandi’ri’w ushi’n qollani’latug’i’n metodikali’q usi’llarda tu’rlishe boli’wi’ tiyis. Maksimal` ha’m submaksimal` intensivliktegi jumi’s waqti’ndag’i’ sharshawdi’n’ tiykarg’i’ sebebi, denenin’ erobli’q mu’mkinshiliginin’ to’menlewi boli’p esaplanadi’. Joqari’ ha’m ortasha intensivliktegi jumi’sti’ aerobli’q protsess ta’miyinleydi.

Jumi’sti’n’ intensivligi jeke adamni’n’ o’zine ha’m dene tayarli’q da’rejesine baylani’sli’ boladi’. Soni’n’ ushi’nda jan’a sport penen shug’i’llani’wshi’larda 75-85O’ maksimal` intensivlik bir mug’darda, al jaqsi’ tayarlang’an sportshi’larda basqasha mug’darda boladi’. Mi’sali’: shug’i’llani’wshi’ sportshi’larda aerobli’q mu’mkinshiliginin’ rawajlani’wi’ bir km arali’qti’ 5-7 minut dawami’nda juwi’rg’anda payda boladi’, al ta’jiriybeli sportshi’larda 3,5-4,5 minut juwi’rg’anda payda boladi’.

SHi’damli’li’qti’n’ jas o’zgesheliklerine baylani’sli’ rawajlani’wi’. Kishi jastag’i’ mektep oqi’wshi’lari’nda shi’damli’li’q denenin’ erobli’q mu’mkinshiligin joqari’ talap etpeytug’i’n ortasha ha’m o’zgermeli intensivliktegi jumi’sti’ ori’nlaw arqali’ rawajlanadi’. (A.N.Makarov, 1976). Bul jastag’i’ balalarda shi’damli’li’qti’ rawajlandi’ri’wdi’n’ qurali’ boli’p ha’reketli oyi’nlar esaplanadi’. Biraq oyi’nni’n’ ko’lemi ha’reket intensivligi esapqa ali’ni’wi’ tiyis. Dene ta’rbiya sabag’i’ waqti’nda shi’ni’g’i’wlardi’n’ denege ta’sir etiw mug’dari’n ani’qlap jumi’s ali’p bari’w mu’mkinshiligi ko’p boladi’. 12-13 jastag’i’larg’a 200-400 m ge ortasha tezlikten joqari’lati’w tempte menen juwi’ri’w beriledi, arasi’nda ju’riw menen almasti’ri’ladi’, balalar ushi’n 2 minut dawami’nda a’sten juwi’ri’w, al qi’zlar ushi’n 1,5 minut dawami’nda juwi’ri’w beriledi. 14-15 jastag’i’lar ushi’n balalarg’a 400-500 m ge, qi’zlarg’a 200-300 m ge juwi’ri’w shi’ni’g’i’wlari’ beriledi, 16-17 jastag’i’lar ushi’n krossqa juwi’ri’w shi’ni’g’i’wlari’ beriledi.

Tema: Dene ta’rbiyasi’ ta’limi, oni’n’ wazi’ypalari’ ha’m quramalari’.

Rejesi:

1. Ha’reketlerdi men’gerip ali’w qa’biliyeti ha’m ha’reket sheberligi.
2. Ha’reketti ori’nlawdi’n’ joqari’ da’rejesi.

A’debiyatlar.

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O’z DJTI, 2005 ji’l – 300 b.
2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji’l – 500 b.
3. Salomov R.S. «Sport mashg’ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 238 b.
4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji’l – 300 b.
5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 171 b.
6. K. Mahkamjanov, R. Salimov, T. Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent-2003.
7. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» - darslik. Uqituvchi-1974.
8. Ospanov P, Nuri’mbetov K «Dene ta’rbiya metodikasi» No’kis-1990.

Ha’reket uqi’bi’ ha’m ko’nligiwi

Ha’reket uqi’bi’ ha’m ko’nligiw dene tarbiyani’n har qi’yli’ wazi’ypalari’ni’n ishinde jetekshi wazi’ypa boli’p esaplanadi’. Buni’ qaliplestiriwdin’ ni’zamli’qlari’n biliw arqali’ u’yretiwdin’ barli’q basqi’shlari’n mazmunli’ tamiyinlewge boladi’. Soni’n menen birge sabaqti’ duri’s duziwge ha’m jardemshi shi’ni’g’i’wlardi’ iretlestirip paydalani’wga jardemin tiygizedi.

Uyretiw waqti’nda qozgali’s hareketlerdin rawajlani’wi’.

Har qanday hareketlerge (shi’ni’gi’wga) u’yretiw waqti’nda dene bolimlerinin kozgali’slari’n baskari’u jagdayi’ ozgeredi. Usi’ni’n natiyjesinde kozgali’s xareketlerdi uyreniu darejesi jokari’laydi’. SHi’ni’gi’uga u’yretiw 3 baski’shtan turadi’: Xareket uqi’bi’ni’n kaliplesiui; Xareket ko’nligiwinin kaliplesiui; Xareket uqi’bi’ni’n en jokari’ darejede kaliplesiui. Solay etip arnauli’ bilimde isleydi. Arnauli’ bilim tiykari’nda xam uzliksiz shi’ni’g’i’w natiyjesinde dene shi’ni’g’i’wlari’n ori’nlau mumkinshiligine iye boladi’ deme xareket uqi’bi’ kaliplesedi.

Hareket uqi’bi’

Xareket uqi’bi’ – bul belgili uazi’ypani’ sheshiuge arnalgan kozgali’s xareketlerdi ori’nlau mumkinshiligi.

Uqi’pti’ ani’klaytugi’n belgiler: 1.Putin bir shi’ni’gi’udi’ baskari’u, avtomatlaskan xalda ori’nlanbaydi’, oqi’wshi’ xar bir xareketti baklap baradi’, jumi’sti’ ori’nlauga kop kush jumsaladi’, denesi kobirek sharshaydi’, shi’ni’g’i’w keuildegidey (avtomat) ori’nlanbaydi’. 2. Xarekt uazi’ypasi’n sheshiu usi’li’ ele jetilispegen, jaksi’ sheshiu usi’li’ izlenedi. 3. Xareket uqi’bi’, xareketlerdi isleudin daslepki baski’shi’, ko’nligiwge otiu ushi’n kop uaki’tti’ talap etedi xam ol oqi’wshi’ni’n uki’p mumkinshiligine, u’yretiw metodi’ni’n jetilisiuine, uyrenetugi’n xarekettin kuramali’gi’na baylani’sli’.

SHi’ni’gi’ulardi’ bir-neshshe iret kaytalau natiyjesinde, oni’n kurami’na kiretugi’n xareketlerdi ori’nlau adetke aylanabaslaydi’, oni’n koordinatsiyali’k mexanizmi avtomatlasti’ri’ladi’ xam xareket uqi’bi’ ko’nligiwge aylana baslaydi’.

Hareket ko’nligiwi

Xareket ko’nligiwi – bul xareket (shi’ni’gi’u) texnikasi’ni’n en jokari’ iyeleniui, xarekettin avtomat basqari’li’wi’ xam xareketlerdin tutas ori’nlani’ui’. Xareket ko’nligiwinin axmiyeti oni’n ayi’ri’m kasiyetleri menen ani’klanadi’. Bulardi’ ayi’ri’m oz aldi’na karap shi’gi’uga boladi’.

Xarekettin avtomat basqari’li’wi’ – bul xareket ko’nligiwinin ozgesheligin ani’klaytugi’n axmiyetli kasiyeti. Xarekettin avtomatlasi’ui’ kozgali’s xareketlerdi ori’nlauga jardemin tiygizedi. Sana xarekettin boleklerin turakli’ baklap turi’udan azat etiledi: birinshiden kozgali’sti’ baskari’udi’n jokari’ mexanizminin funktsiyasi’n jenillestiredi; ekinshiden di’katti’ xam oylaudi’ xarekettin jagdayi’na xam natiyjesine audari’uga mumkinshilik beredi. Solay etip xarekettin avtomatlasi’ui’ uyrenilgen dene shi’ni’g’i’wlari’n kennen paydalani’uga mumkinshilik beredi xam oni’n paydali’li’gi’n jokari’latadi’. Xarekettin uazi’ypasi’ xam jagdayi’ tez ozgerip turatugi’n shi’ni’g’i’wlarda ko’nligiw juda kerek boladi’. MS: basketbol oyi’ni’nda, boksta x.t.b. larda xar bir xareketti xam texnikali’k usi’ldi’ oylani’p turi’uga uaki’t bolmaydi’.

Xareketlerdin avtomat basqari’li’wi’nda sanani’n xi’zmeti biykarlanbaydi’, al kuramali’ xareketlerdin ayi’ri’mi’ baskari’uga katnaspaydi’, xamme uaki’t xarekettin ori’nlani’ui’n baklap xam iretlestirip turadi’. Adam xareketti xamme uaki’t sanali’ baskaradi’ ol ozin kerek xareketti ori’nlauga majburleydi: oni’n bari’si’n xam natiyjesin baklap turadi’. ko’nligiw tek ozi paydalani’lmaydi’, al uki’p penen birge kelisimli turde paydalani’ladi’.

Xarekettin turakli’gi’ – bul ko’nligiw tasirinen xarekettin tutasi’ menen jenil ori’nlani’ui’, kozgali’s xareket ritminin turakli’gi’ xam bir-birimenen baylani’sli’gi’ menen ani’klanadi’. Jokari’ jetilistirilgen ko’nligiwdin payda boli’ui’ xareketi xam ortali’kti’ arnauli’ kabi’l etiui menen baylani’sli’. Ms: juzgen uaki’tta «suwdi’ seziwi», oyi’n waqti’nda «topti’ seziwi» tb.

Kozgali’s xarekettin isenimligi. ko’nligiw unamsi’z jagdaylarda xarekettin jokari’ natiyjeligin saklau mumkinshiligi menen si’patlanadi’: psixologiyali’k jagdayi’ni’n tomenleui, si’rtki’ ortali’kti’n jagi’msi’z jagdayi’, karsi’las sportshi’ni’n xareketi t.b. Jetilisken ko’nligiw xarki’yli’ ozgermeli jagdayga biyimlesiuge mumkinshilik beredi. Bekkem turakli’ ko’nligiw kop ji’llar dauami’nada saklanadi’. Buri’nnan belgili MS: kop uaki’ttan sportti’ toktatkan adamlar sport shi’ni’g’i’wlari’ni’n texnikasi’n jaksi’ ori’nlaydi’.

Xareket ko’nligiwinin turakli’li’gi’ - bul oni’n baxali’ kasiyeti, eger xareket texnikasi’n ozgertiu talap etilse turakli’ ko’nligiwdi ozgertiu en ki’yi’n uazi’ypalardi’n biri. Sonli’ktan shi’ni’gi’udi’ uyretiude kate usi’ldi’n kaliplesiuine jol koymau kerek.

Xareket ko’nligiwi adam turmi’si’nda ulken ori’n tutadi’. Oni’n miynet, askeriy, sport xam kundelikli iskerliginde ulken axmiyetke iye. Xarki’yli’ ko’nligiw sani’ kop bolgan sayi’n adam iskerligi sonshelli natiyjeli boladi’.

Konligiwdin otkeriliwi

Dene shi’ni’g’i’wlari’n u’yretiw uakti’nda ko’nligiwlerdin bir-birine baylani’sli’ xareket etiui (otkeriliui) ulke axmiyetke iye. Ms: Kishkene topti’ i’lakti’ri’u boyi’nsha payda bolgan ko’nligiw granatti’ i’lakti’ri’udi’ u’yretiwdi jenilletedi. Bunday jagdayda ko’nligiwdin unamli’ otkeriliui dep esaplanadi’. ko’nligiwdin otkeriliui unamsi’z jagday payda etiui mumkin eger buri’n payda bolgan ko’nligiw jana shi’ni’gi’udi’ uyretiuge kesent keltirse. Eger kozgali’s xareketlerdin duzilisi uksas yuolgan jagdayda ko’nligiw bir – birine paydali’ tasir jasaui’ mumkin. Jokari’dagi’ mi’saldan bulardi’n texnikasi’ni’n xam baski’shlari’ni’n bir – birine uksas ekenin koriuge boladi’. ko’nligiwdin bir – birine tasir jasau xarakterin oki’u jumi’si’n jobaslasti’ri’uda, jardemshi shi’ni’g’i’wlardi’ tanlap ali’uda paydalani’uga boladi’.

Konligiudi fiziologiyali’k jaktan dalilleu.

Erkin xarekettin fiziologiyali’k mexanizminin kaliplesiui belgili fiziologlar I.M.Sechenov, xam I.P. Pavlov jumi’slari’ menen ani’klanadi’. Demek bul uaki’tsha baylani’s jardemi menen bulshi’k ettin xareketti iske asi’ri’ui’n iretlestiriuliui. Bul tiykari’nan uaki’tsha baylani’sti’n payda boli’ui’ menen shartli reflekslerdin jardeminde iske asi’ri’ladi’.

Xareket ko’nligiwinin kaliplesiui shartli turde ush fiziologiyali’k baski’shka ajrati’ladi’:

1 – baski’sh, bul orayli’k nerv sistemasi’nda shartli reflekstin payda boli’p, oni’n kozi’u xareketinin kennen tarali’ui’ menen xarakterlenedi. Si’rtki’ korinisi boyi’nsha ol kozgali’s xareketlerdin shala xam kerek emes xareketlerdin kosi’li’p ori’nlani’ui’.

2 – baski’sh, bul irkiliu protsessi natiyjesinde kop taralgan kozi’u xareketlerdin shekleniui, soni’n menen birge orayli’k nerv jumi’si’ni’n uaki’t xam kenliktegi jagdayi’ ani’klanadi’. Demek kerek emes xareketler toktati’li’p kozgali’s xareketler buri’ngi’ga karaganda duri’slau ori’nlanadi’. Elede kozi’u xam irkiliu jumi’si’ baylani’slari’ni’n jetilispeui natiyjesinde ayi’ri’m zi’yat xareketlerdin aralasi’p juriui baklanadi’.

3 – baski’sh, xarekettin dinamikali’k stereotipinin kaliplesiui menen xarakterleydi, demek kozgali’s xareketleri jetilisken turde ori’nlanadi’, xareket ko’nligiwi kaliplesedi.

Atap aytkanda xarekettin dinamikali’k stereotipinin payda boli’ui’ menen xarket ko’nligiwinin kaliplesiui tamamlanadi’. Dinamikali’k stereotip standart xareketlerdin tiykari’ boli’p esaplanadi’ (ms: jolda juui’ri’u t.b.).

Birak dinamikali’k stereotip denenin si’rtki’ ortali’kka biyimlesiudin birden – bir turi boli’p esaplanbaydi’. Turakli’ ozgeriushilik jagdayda (ms: sport oyi’nlari’) biyimlesiudin bir turine nerv oraylari’ni’n biyimlesiui jatadi’ (N.V.Zimkin). Dinamikali’k stereotip kozgali’s xareketlerdin barli’k turlerinde ulken axmiyetke iye. Soni’n ushi’nda u’yretiw jumi’si’nda duri’s paydalangan makul.

Xareket ko’nligiwinin fiziologiyali’k baski’shlari’n, u’yretiwdin’ baski’shlari’ menen shatasti’ri’uga bolmaydi’. Fiziologiyali’k baski’sh – bul biologiyali’k kubli’s ol denede kozgali’s xaraketlerdin tasirinen payda boladi’. Al u’yretiwdin’ baski’shi’ – bul pedagogikali’k jumi’s ol oki’ti’ushi’ni’n oqi’wshi’ga shi’ni’g’i’wlardi’ u’yretiw uakti’nda iske asi’ri’ladi’. Biologiyali’k ni’zamli’klardi’ biliu arkali’ u’yretiwdin’ metodlari’n xam ilajlari’n tanlap ali’p u’yretiwdi xam ko’nligiwdin kaliplesiuin tezletiuge boladi’.

3 – baski’shta xarekettin ori’nlani’ui’ avtomatlasadi’ (buni’ uki’bti’n jokari’ darejesi dep ataydi’). Buni’n ni’zamli’klari’n bilmey turi’p u’yretiw jumi’si’n jokari’ darejede iske asi’ri’u ki’yi’n.Konligiudin buzi’li’ui’ – Xareket ko’nligiwi baska shartli refleksler si’yakli’, kaytalani’p bekkemlenip turmasa kem – kemnen buzi’ladi’. Bunday jagdayda oqi’wshi’lar ozinin kushine isenbeydi, ayi’ri’m shi’ni’g’i’wlardi’ toli’k ori’nlay almaydi’, xarekettin koordinatsiyasi’ buzi’ladi’. oqi’wshi’ buri’ngi’day jaksi’ korsetkishti kaytalay almaydi’. Aki’ri’nda oqi’wshi’ kuramali’ shi’ni’g’i’wlardi’ ori’nlay almaytugi’n boladi’. Birak xareket ko’nligiwi toli’k jok boli’p ketpeydi, oni’n tiykari’ saklanadi’, bir neshe kaytalaudan keyin buri’ngi’ ko’nligiw payda boli’ui’ mumkin. Xareket ko’nligiwi baska jagdaylarga baylani’sli’da tomenleui mumkin. Eger xareket sapasi’ tomenlese, denenin funktsionalli’k mumkinshiligi azzileydi. Mi’sali’ ki’ska arali’kka juui’ratugi’n sportshi’ni’n natiyjesi jasti’n ulkeyiuine baylani’sli’ tomenleui mumkin, sonday-ak gimnastikada kush jumsap ori’nlaytugi’n shi’ni’g’i’wlardi’ ori’nlau ki’yi’n boladi’.

Xareket uqi’bi’ni’n jokari’ darejesi.

Xareket ko’nligiwin kaliplestiriu jumi’si’n jetilistiriu dauam eteberiui mumkin. Al tiykargi’ uazi’ypa oqi’wshi’lardi’ xarkanday jagdaydagi’ ko’nligiwdi iyeleuge u’yretiw (Ms: ondiriste, uy jumi’si’nda, sportta, askeriy xi’zmette t.b.).

Xareket uqi’bi’ni’n jokari’ darejesi degenimiz – bul uyrengen xareket kozgali’slari’n turmi’sta belgili jagdayda sapali’ paydalani’p biliu. Bunday uki’b ko’nligiwdin kaliplesiui xam arnauli’ bilim tiykari’nda payda boladi’.

Demek uki’pti’n jokari’ darejesi – bul u’yretiwdin’ keyingi natiyjesi boli’p esaplanadi’.

Jokari’ darejedegi uki’pti’n belgileri:

1. Sana iskerliginin tez iske kosi’li’ui’.
2. Xareket kozgali’slari’ avtomat ori’nlani’ui’.
3. Xareket kozgali’slari’ tutasi’ menen birge ori’nlani’ui’.

Tema: Ta’lim protsessinin’ du’zilisi.

Rejesi:

1. Ha’reket iskerligine tani’sti’ri’w etapi’ ha’m oni’n’ mazmuni’.
2. Ha’reket iskerligin o’zlestiriw etapi’ ha’m oni’n’ mazmuni’.
3. Ha’reket iskerligin jetilistiriw etapi’ ha’m oni’n’ mazmuni’.

A’debiyatlar.

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O’z DJTI, 2005 ji’l – 300 b.

2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji’l – 500 b.
3. Salomov R.S. «Sport mashg’ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 238 b.
4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji’l – 300 b.
5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O’zDJTI, 2005 ji’l – 171 b.
6. K. Mahkamjanov, R. Salimov, T. Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent-2003.
7. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» - darslik. Uqituvchi-1974.
8. Ospanov P, Nuri’mbetov K «Dene ta’rbiya metodikasi» No’kis-1990.

Ha’rqanday ta’lim protsessinde shi’ni’g’i’wlarg’a u’yretiw belgili arali’qtag’i’ waqi’tti’ talap etedi. u’yretiwdin’ ha’r bir basqi’shi’ni’n’ jeke wazi’ypasi’ ha’m jetekshi belgileri boladi’. Mug’allim wazi’ypalardi’ esapqa ali’w na’tiyjesinde u’yretiwdin’ metodlari’n tayarli’q ha’m ja’rdemshi shi’ni’g’i’wlardi’ tan’lap aladi’. Soni’n’ menen birge u’yretiw printsiplerin toli’q iske asi’ri’wi’ mu’mkin.

u’yretiwdin’ du’zilisi jeke wazi’ypalardi’n’ ilajlar, metodlar ha’m printsiplerdin’ turaqli’ baylani’slari’ payda boladi’. Buni’n’ barli’q elementleri belgili bir ha’reket qo’zg’ali’slari’na u’yretiwdin’ tiykarg’i’ wazi’ypasi’ menen baylani’sli’ boladi’. Eger tiykarg’i’ wazi’ypa ha’reket ko’nligiwin qa’liplestiriw bolsa, u’yretiw sha’rtli tu’rde u’sh etapqa bo’linedi:

1. Ha’reket qo’zg’ali’slari’ menen (shi’ni’g’i’w) tani’sti’ri’w
2. Ori’nlati’p u’yretiw
3. Jetilistiriw (qaytalaw)

Ha’r basqi’shti’n’ dawam etiwi ko’plegen faktorlarg’a baylani’sli’, oqi’wshi’ni’n’ tayarli’g’i’na, ha’rekettin’ quramalli’g’i’na ha’m t.b.

u’yretiwdin’ barli’q basqi’shlari’nda mug’allim ha’m oqi’wshi’ u’yreniletug’i’n shi’ni’g’i’wdi’ waqti’nda tallap, bahalap ha’m qa’telerin du’zetp bari’wi’ tiyis.

Ha’reket iskerligine tani’sti’ri’w etapi’ ha’m oni’n’ mazmuni’.

Tiykarg’i’ wazi’ypa: oqi’wshi’larda u’yreniletug’i’n shi’ni’g’i’w tuwrali’ tu’sinik payda etiw ha’m olardi’n’ u’yreniwge sanali’ ha’m aktivligin payda etiw. u’yretiw oqi’wshi’larda oqi’w wazi’ypasi’ tuwrali’ tu’sinik ha’m oni’ sheshiw usi’li’ ha’m ta’rtibi boyi’nsha tu’sinik qa’lipleskennen keyin baslani’wi’ kerek.

SHi’ni’g’i’w haqqi’nda tu’sinikti qa’liplestiriw dene ta’rbiyada u’yretiwdin’ o’zinshe o’zgesheligi boli’p esaplanadi’.

Tu’sinikti qa’liplestiriw jumi’si’ bir-birine baylani’sli’ u’sh elementten turadi’

a) u’yretiwdin’ wazi’ypasi’ tuwrali’ oylani’wi’
b) oni’ sheshiw ushi’n proektin du’ziw
v) shi’ni’g’i’wdi’ toli’q yamasa bir bo’limin ori’nlap ko’riw.

Birinshi jag’dayda oqi’wshi’ni’n’ u’yreniletug’i’n ha’rekettin’ wazi’ypasi’n toli’q tu’siniwi (ms: biyiklikke sekiriw ushi’n, juwi’ri’p pa’t ali’wdi’ u’yreniw). Oqi’wshi’ oni’n’ texnikasi’ni’n’ tiykari’n ha’m jetekshi ha’reketlerin tu’siniw kerek. u’yretiw wazi’ypasi’n sheshiw proekti mug’allimnin’ usi’ni’si’ tiykari’nda du’ziledi. Mi’s: qollarda ha’m basta tik turi’w shi’ni’g’i’wlari’n u’yretken waqi’tta eger ol ten’ salmaqli’qti’ joyi’tqan waqi’tta ne islew kerek ekenligin biliw ha’m t.b. Bunday jag’dayda oqi’wshi’dan tez sheshiwdi talap etiledi. Soni’n’ ushi’n jaraqatlanbawdi’n’ ha’r tu’rli proekti aldi’nan du’zilip u’yretiledi. Eger shi’ni’g’i’w quramali’ bolsa onda bo’limlerge bo’lip u’yretiledi. Bul ushi’n ja’rdemshi shi’ni’g’i’wlar tan’lap ali’nadi’.

SHi’ni’g’i’w menen tani’sti’ri’w basqi’shi’nda so’z ha’m ko’rgizbeli qural metodlari’ ko’birek qollani’ladi’. Soni’n’ menen qatar tutasi’na ori’nlati’w ha’m bo’lip u’yretiw usi’llari’ paydalani’wi’ mu’mkin.

Ha’reket iskerligin o’zlestiriw etapi’ ha’m oni’n’ mazmuni’.

Bul basqi’shta ha’reket uqi’bi’ ta’miyinlenedi ha’m ha’reket ko’nligiwge o’tiwge shekem qaytalanadi’. Bul jumi’sti’n’ tiykari’n ayi’ri’m ha’reketlerdi ha’m shi’ni’g’i’wdi’ tutasi’na bir neshe ret qaytalaw quraydi’. Usi’ni’n’ na’tiyjesinde jan’a ha’reket qo’zg’ali’slari’ qa’liplesedi.

Qaytalaw jumi’si’n sha’rtli tu’rde eki basqi’shqa aji’rati’wg’a boladi’:

a) ha’reket uqi’bi’n payda etiw,
b) ha’reket uqi’bi’n jetilistiriw.

Da’slepki waqi’tta ha’reket uqi’bi’ni’n’ variantlari’ qa’liplese baslaydi’. Soni’n’ ushi’n mug’allim ha’reket texnikasi’ni’n’ tiykarlari’n u’yretiw kerek ha’m ziyat ha’reketlerdi boldi’rmaw usi’llari’ tu’sindirilip bari’ladi’. Oqi’wshi’ qa’nshelli ko’p ta’jiriybeni iyelese, og’an jan’a shi’ni’g’i’wlardi’ u’yretiw jen’il boladi’.

Ha’reket uqi’bi’ni’n’ jetilisiwi ha’reket uqi’bi’ni’n’ tiykarg’i’ variantlari’ni’n’ qa’liplesip pitiwi menen ha’reketlenedi ha’m ko’nligiwdin’ ayi’ri’m elementleri payda bola baslaydi’. Ayi’ri’m quramali’ shi’ni’g’i’wlardi’ u’yreniw dawami’nda ha’reket du’zilisinin’ buzi’li’wi’na jol qoyi’ladi’. Sonli’qtan bunday jag’dayda u’yretiwdin’ tiykarg’i’ wazi’ypasi’na jetekshi ha’reket texnikasi’ni’n’ tiykari’n u’yreniw kiredi. Bul quramali’ shi’ni’g’i’wlardi’ toli’q u’yrenip ali’wg’a ja’rdemin tiygizedi.

SHi’ni’g’i’wlardi’ ori’nlati’p u’yretiw basqi’shi’nda u’yretiwdin’ ko’plegen metodlari’ ken’nen paydalani’ladi’: so’z metodi’, ko’rgizbeli qural metodi’ ha’m t.b., ko’binese a’meliy metodlar qollani’ladi’.

u'yretiw duri's u'yreniletug'i'n shi'ni'g'i'wg'a sa'ykes metodlar menen sho'lkemlestirilse u'yretiwdin' na'tiyjelligin to'menletetug'i'n qa'teler kem boli'wi' mu'mkin. Qa'te ko'binese dene shi'ni'g'i'wlari'n u'yreniwdin' da'slepki waqi'tlari'nda ha'm uqi'pti'n' da'slepki qa'liplesiw da'wirinde ushi'rasi'w mu'mkin. Qa'tege naduri's ori'nlag'an ha'reketler ha'm ko'nligiwdin' na'tiyjeli qa'liplesiwine keri ta'sir jasaytug'i'n zi'yat qo'zg'ali'slar kiredi.

Dene shi'ni'g'i'wlari'n u'yreniw waqti'nda ushi'rasatug'i'n qa'teler to'mendegishe ha'reketleniwi mu'mkin.

1. Konkret dene shi'ni'g'i'wi'n ori'nlag'an waqi'ttag'i' qa'te (brus`yada ori'nlanatug'i'n barli'q shi'ni'g'i'w waqti'nda denenin' naduri's jaylasi'wi'-asanka).

2. Jeke ha'm kompleks qa'teler jeke qa'te siyrek ushi'rasadi', ko'binese ko'nligiwdin' payda boli'wi'ni'n' da'slepki waqi'tlari'nda, al kompleks qa'te bul bir natuwri' ori'nlag'an ha'reket ekinshi bir qa'telerdi payda etiwi.

3. Avtomatlasqan qa'te (naduri's ha'rekettin' ko'p ma'rtebe qaytalani'wi'. Bunday qa'teler turaqli' boladi', sonli'qtan oni' du'zetiw ko'p waqi'tti' talap etedi.

4. Iri ha'm kishi qa'teler. Iri qa'telerge ha'reket texnikasi'ni'n' duri's ori'nlani'wi'na kesent keltiretug'i'n ha'reket qo'zg'ali'slari' kiredi. Bular o'z waqti'nda du'zetilip barmasa u'yretiw na'tiyjeli bolmaydi'. Kishi qa'teler shi'ni'g'i'wlardi'n' ayi'ri'm elementine (bo'limine) xarakterli na'rse. Bular ha'reket qo'zg'ali'slari'n jetilistiriw waqti'nda jen'il du'zetilip bari'ladi'. u'yretiw waqti'nda ushi'rasatug'i'n qa'teler to'mendegi sebeplerge baylani'sli' boladi'.

1. Oqi'wshi'ni'n' u'yretiwdin' wazi'ypasi'n tu'sinbewi
2. Dene tayarli'g'i'ni'n' to'men boli'wi'
3. Oqi'wshi'ni'n' o'zine isenimi bolmawi'.
4.u'yretiwdin' wazi'ypasi'na invertardi'n' jag'dayi'na sa'ykes bolmawi' h t.b.

Dene ta'rbiya sabag'i' waqti'nda oqi'wshi'lardi'n' qa'teleri ha'r qi'yli' usi'llar menen du'zetiliwi mu'mkin. Oqi'wshi' qa'tesin o'zi tu'sinip mug'allimnin' ja'rdemi menen du'zetedi. Qa'teler ha'mmesin bir waqi'tta du'zetilmey izbe-izligi saqlani'p iri qa'teden baslap du'zetilip bari'li'wi' tiyis. Sebebi shi'ni'g'i'w texnikasi'ni'n' duri's ori'nlani'wi'na kesent keltiretug'i'n iri qa'teler du'zetilse kishi qa'telerdi jen'il du'zetiwde mu'mkinshilik payda etedi. Uli'wma qa'telerdi du'zetiwdin' tiykarg'i' usi'llari'ni'n' a'hmiyetlisi-bul oqi'w materallari'n qaytalaw, ja'rdemshi shi'ni'g'i'wlardi' paydalani'w, shi'ni'g'i'wdi'n' ori'nlaw jag'dayi'n o'zgertiw ha'm t.b.

Ha'reket iskerligin jetilistiriw etapi' ha'm oni'n' mazmuni'.

Dene shi'ni'g'i'wlari'n jetilistiriwdin' tiykarg'i' wazi'ypasi' ha'reket ko'nligiwinin' qa'liplesiwin ta'miyinlewin ha'm uqi'pti'n' en' joqarg'i' rawajlani'w da'rejesine jetkeriw. Pedagogikali'q jumi'sti' bul basqi'shta eki bag'darda jumi's ali'p bari'w belgilengen.

1. Ha'reket ko'nligiwin payda etiw
2. Ha'reket uqi'bi'ni'n' en' joqari' rawajlang'an da'rejesine jetkeriw.

Ha'reket ko'nligiwinin' payda boli'wi', ha'reket uqi'pti' ko'nligiwge jetkeriw ushi'n ta'sirin tiygizetug'i'n bilim da'rejesi ha'm ha'reket ta'jiriybesi menen xarakterlenedi. Ha'reket uqi'pti' en' joqarg'i' rawajlang'an da'rejesi ko'nligiwde ha'r qi'yli' ha'reket iskerlikke paydalani'w uqi'bi' ha'm oni' jag'dayg'a baylani'sli' o'zgertip qollani'w mu'mkinshiligi menen xarakterlenedi. u'yrengen shi'ni'g'i'wlardi' jetilistiriw basqi'shi'nda kompleks metodlar paydalani'ladi'. Soni'n' ishinde shi'ni'g'i'wdi' ori'nlati'p u'yretiw metodi' qaytalaw ha'm oyi'n metodlari' ko'birek qollani'ladi'. SHi'ni'g'i'wdi'n' na'tiyjeligi oni' qaytalaw sani'na baylani'sli'. Qaytalap ori'nlawdi'n' ko'lemi u'yretiwdin' wazi'ypasi'na, oqi'wshi'lardi'n' dene tayarli'g'i'na, u'yretiw metodlari'na sa'ykes boli'wi' tiyis.

u'yrenilgen shi'ni'g'i'wdi' qaytalaw eki usi'lda ju'rgiziliwi mu'mkin:

1. Qaytalaw arali'qlari'ni'n' so'zi'li'wi'
2. Sol qaytalaw ko'lemin qi'sqa arali'q ishinde qaytalaw

Bul eki usi'lda dem ali'w intervali'n talap etedi. Demek oqi'wshi' jumi'sti'n' ko'lemine ha'm intensivligine sa'ykes dem ali'p qaytalasa, shi'ni'g'i'w na'tiyjeli ori'nlanadi'. Dem ali'w waqti' ha'm intervali'ni'n' qi'sqa, tez qaytalani'wi' waqti'nda denenin' jumi's iskerligi joqari' boladi'.

Ha'reket ko'nligiwinin' duri's qa'liplesiwi og'an sa'ykes ha'reket sapalari'ni'n' rawajlani'w mug'dari'na baylani'sli' boladi'. A'lbette bul shi'ni'g'i'wdi' jetilistiriwge uzaq waqi't talap etedi. SHi'ni'g'i'wlardi'n' qaytalani'p turi'wi' ko'nligiwdin' turaqli'li'g'i'n saqlaydi' ha'm dene tayarli'g'i'ni'n' o'siwine baylani'sli' o'zgerisler kirgiziwge mu'mkinshilik beredi. Soni'n' menen bir ha'reket sapalari'ni'n' mug'dari'n bir qa'lipte saqlani'wi'na ja'rdemin tiygizedi.

DENE TA'RBIYADA u'yRETIWDI; O'ZGESHELIKLERI

Qo'zg'ali's ha'reketlerin u'yretiw. Dene ta'rbiyada u'yretiw basqa pa'nlerge qarag'anda ayi'ri'm o'zgesheliklerge iye. Dene ta'rbiyada biz oqi'wshi'larg'a qo'zg'ali's ha'reketlerin u'yretemiz. Dene ta'rbiya jumi'si'nda en' basli' na'rse, bul oqi'wshi'lardi'n' ha'reket iskerligi. Usi' arqali' adamni'n' dene ha'm psixologiyali'q funktsiyalari' jetilistiriledi.

Dene ta'rbiyada u'yretiw-bul ha'r qi'yli' qo'zg'ali's ha'reketlerdi ha'm arnawli' bilimdi iyelep ali'w demek oqi'wshi'larda dene ta'rbiya boyi'nsha bilimdi komplekstiriw.

Qo’zg’ali’s ha’reketlerine yamasa dene shi’ni’g’i’wi’na u’yretiw-bul jeke pedagogikali’q wazi’ypa. SHi’ni’g’i’wlarg’a u’yretiw na’tiyjesinde ha’reket ko’nligiwi qa’liplestiredi. Soni’n’ menen birge shi’ni’g’i’wg’a baylani’sli’ ha’reket sapalari’ rawajlanadi’ mi’sali’: ku’sh, shi’damli’li’q ha’m t.b. Bular bir-birine baylani’sli’ bolg’an menen oni’n’ metodlari’nda ha’m ilajlari’nda o’zgeshelikler bar. Sonli’qtan pedagogikali’q jumi’s waqti’nda u’yretiwge yamasa ha’reket sapasi’n rawajlandi’ri’wg’a arnawli’ di’qqat qoyi’ladi’.

u’yretiw waqti’nda bilim ha’m ta’rbiya jumi’slari’ menen bir qatarda den sawli’qti’ bekkemlew wazi’ypasi’da iske asi’ri’ladi’.

SHi’ni’g’i’wlarg’a u’yretiw waqti’nda bilim beriw jumi’si’da birge ali’p bari’ladi’. u’yretiletug’i’n oqi’w materiallari’ni’n’ tiykari’n oqi’wshi’lardi’n’ qo’zg’ali’s ha’reketleri quraydi’. Olardi’n’ oqi’w iskerligi deneden ko’p ku’sh jumsawdi’ talap etedi. A’piwayi’ jag’dayda adam dene mu’mkinshiliginin’ bir bo’limin paydalanadi’. Al, u’yretiw yamasa shi’ni’g’i’w waqti’nda adamg’a joqari’ talap qoyi’lsa, denenin’ bar mu’mkinshiligi jumsaladi’. Bul a’lbette jag’dayg’a ha’m shi’ni’g’i’wdi’n’ quramalli’g’i’na baylani’sli’.

U’yretiwdin’ ja’ne bir o’zgesheliklerinin’ biri-bul ha’reket ko’nligiwin qa’liplestiriw.

Qa’liplesken ha’reket ko’nligiw sistemasi’ oqi’wshi’ni’n’ tayarlang’anli’g’i’n ani’qlaydi’. Oqi’wshi’larda ha’reket ko’nligiwinin’ qa’liplesiwi, ha’reket sapasi’ni’n’ rawajlani’wi’ menen ti’g’i’z baylani’sli’ boladi’. Mi’sali’: arali’qqa juwi’ri’wdi’ u’yretiw waqti’nda tezlik rawajlanadi’. Soni’n’ menen birge ku’shtin’ ha’m shi’damli’li’qti’n’ rawajlani’wi’na ta’sirin tiygizedi. u’yretiwdin’ na’tiyjesi iyelegen bilimi ha’m denenin’ rawajlani’wi’ni’n’ mug’dari’ menen ani’qlanadi’.

Dene ta’rbiyada bilim beriw ta’rbiyali’q wazi’ypa’ni’ iske asi’ri’w menen ti’g’i’z baylani’sli’. SHi’ni’g’i’w u’yretiw waqti’nda oqi’wshi’larg’a ta’rbiyali’q ta’sir jasaw pedagogikali’q jumi’sti’ sapali’ sho’lkemlestiriwge baylani’sli’. Arnawli’ sho’lkemlestirilgen shi’ni’g’i’w jumi’slari’ ha’m adamni’n’ psixologiyasi’na ta’sir etiwshi ilajdi’n’ biri boli’p esaplanadi’.

Dene ta’rbiya mug’allimi basqa pa’n mug’allimleri si’yaqli’ oqi’wshi’lardi’ ha’r ta’repleme ta’rbiyalawg’a di’qqat qoyi’wi’ kerek. Dene ta’rbiya sabag’i’ waqti’nda ha’r qi’yli’ ta’rbiyali’q jumi’sti’ iske asi’ri’w mu’mkin.

-oqi’wshi’larda u’zliksiz dene shi’ni’g’i’wi’ menen shug’i’llani’w a’detti ta’rbiyalaw. Bul ha’r ku’ni o’zinshe shi’ni’g’i’w islep denesin jetilistiriwge mu’mkinshilik beredi.

-erlikti ha’m miynet qi’yi’nshi’li’g’i’n jen’iwge ta’rbiyalaw. Ha’r qi’yli’ shi’ni’g’i’wlardi’ ori’nlaw arqali’ adam ha’r ta’repleme rawajlanadi’, miynet qi’yi’nshi’li’qlari’n jen’il sheshetug’i’n boladi’, oni’n’ ha’r qi’yli’ jumi’s iskerligi artadi’.

-gigienali’q ko’nligiwdi ha’m a’detti ta’rbiyalaw. Dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n’ paydali’li’g’i’ ko’pshilik jag’dayda gigienali’q dereklerdi duri’s waqti’nda paydalani’wg’a baylani’sli’. Dene ta’rbiyani’ u’yretiw, deneni shi’ni’qti’ri’w, jumi’s ta’rtibinin’ duri’s iretlesiwin, waqti’nda dem ali’w, awqatlani’w ha’m shi’ni’g’i’wlardi’n’ gigienasi’n duri’s saqlawdi’ talap etedi.

-oqi’wshi’lardi’n’ shi’ni’g’i’wlardi’ o’zinshe ori’nlaw uqi’bi’n ta’rbiyalaw

Bul oqi’wshi’lardi’n’ dene shi’ni’g’i’wlari’na sapali’ qatnasi’n ha’m oqi’wshi’lardi’n’ sho’lkemlestiriwshilik uqi’bi’n ta’rbiyalaydi’.

Dene shi’ni’g’i’wlari’na u’yretiw sabaqlari’nda barli’q ta’rbiyali’q wazi’ypa’ni’ sheshiw, oni’ duri’s jobalasti’ri’wg’a ha’m og’an sa’ykes ha’r qi’yli’ ilajlardi’, metodlardi’ paydalani’wg’a baylani’sli’.

Qo’zg’ali’s ha’reketlerine u’yretiw waqti’nda den sawli’qti’ bekkemlew wazi’ypasi’n iske asi’ri’w ushi’n dene ta’rbiyani’n’ barli’q ilajlari’ paydalani’ladi’. Dene ta’rbiyada u’yretiw jumi’si’ni’n’ o’zi oqi’wshi’lardi’n’ denesine, psixologiyali’q funktsiyalari’na ha’r ta’repleme ta’sir jasaw jumi’slari’ menen birge baylani’sli’ ali’p bari’ladi’.

Uli’wma oqi’wshi’lar menen u’yretiw jumi’si’ meditsinali’q tekseriwdin’ juwmag’i’na tiykarlani’p retlestirilip iske asi’ri’ladi’. Mi’sali’: tekseriw juwmag’i’nda oqi’wshi’lar tiykarg’i’ tayarli’q ha’m arnawli’ toparlarg’a bo’linedi. Bulardi’n’ ha’r qaysi’si’ ushi’n shi’ni’g’i’wlar tan’lap ali’nadi’. Oqi’w materiallari’ toparlardi’n’ jas ayi’rmashi’li’g’i’na ha’m dene tayarli’g’i’ni’n’ mu’mkinshiligine sa’ykes beriliwi tiyis.

u’yretiwdin’ na’tiyjeligi ko’binese si’rtqi’ dereklerdi duri’s sho’lkemlestiriwge tikkeley baylani’sli’ (mi’sali’: sabaq o’tetug’i’n ori’nni’n’ tayi’nli’g’i’, sport u’skenelerinin’ sa’ykesligi ha’m t.b.) Joqari’da ko’rsetilip o’tken u’yretiwdin’ o’zgeshelikleri oqi’ti’wshi’dan pedagogikali’q bilimdi ha’m oqi’wshi’lardi’n’ anatom-fiziologiyali’q o’zgesheliklerin jaqsi’ biliwdi talap etedi.

TEORIYALI’Q MATERIALLARGA u’yRETIW

Dene shi’ni’g’i’wlari’na u’yretiw buri’ng’i’ ha’m jan’adan iyelep ali’p ati’rg’an bilimlerine su’yenip ali’p bari’ladi’. Dene ta’rbiyada arnawli’ bilim shi’ni’g’i’wlardi’n’ ha’r qi’yli’ ni’zamli’qlari’n u’yreniwden payda boladi’. Oqi’wshi’larda dene ta’rbiya haqqi’ndag’i’ bilim adam ha’reketlerinin’ ni’zamlari’ dene shi’ni’g’i’wlari’n ori’nlaw usi’li’ haqqi’ndag’i’ bilimlerden ha’m olarg’a baylani’sli’ ta’rtiplerdi bilip ali’wdan toplanadi’. Oqi’ti’wshi’ni’n’ shi’ni’g’i’wda ori’nlaw ha’reketlerin so’z benen tu’sindiriwin qabi’l etiwi, o’zinin’ ha’reket ta’jiriybesi jan’a u’yrenetug’i’n shi’ni’g’i’wlardi’n’ du’zilmesin tu’siniwi ha’m t.b.oqi’wshi’ni’n’ bilim derekleri boli’p esaplanadi’.

Oqi’wshi’larg’a beriletug’i’n mag’li’wmatlardi’n’ mazmuni’ ko’lemi uli’wma pedagogikali’q printsiplerge tiykarlani’p u’yretiwdin’ wazi’ypasi’na ha’m u’yreniwshilerdin’ o’zgesheliklerin esapqa ali’p ani’qlanadi’. Uli’wma bilim beretug’i’n mektep oqi’wshi’lari’ ushi’n beriletug’i’n mag’li’wmatti’n’ mazmuni’ ha’m ko’lemi

dene ta'rbiya boyi'nsha ma'mleketlik bag'darlama menen belgilenedi. Bul mag'li'wmatlardi' xabarlaw ushi'n metodika oqi'ti'wshi' ta'repinen aldi'n ala islenip shi'g'i'li'wi' tiyis ha'm to'mendegi ko'rsetpelerdi kirgiziwi tiyis.

1. u'yreniw ushi'n belgilengen shi'ni'g'i'wdi' tallaw, oni'n' ta'sir etiw dereklerin ani'qlaw.

2. u'yrenetug'i'n shi'ni'g'i'wdi'n' ni'zamli'qlari'n tu'sindiretug'i'n mag'li'wmatlardi'n' mazmuni'ni'n' ko'lemin ani'qlaw ha'm oqi'wshi'ni'n' tayarlang'anli'g'i'n esapqa ali'w boli'p tabi'ladi'.

3. Sabaqlarda xabarlawdi'n' izbe-izligin ani'qlaw ha'm ha'r sabaqta xabarlanatug'i'n mag'li'wmatti'n' mazmuni'n ha'm ko'lemin belgilew.

Dene ta'rbiya haqqi'ndag'i' arnawli' mag'li'wmatlardi' 3 toparg'a bo'liwge boladi'. Dene ta'rbiyani'n' sotsialli'q mazmuni' haqqi'ndag'i' mag'li'wmat (ms: salamat a'wlad ushi'n, jaslardi'n' dene ta'rbiyasi' haqqi'nda) dene shi'ni'g'i'wlari'n paydalani'w haqqi'nda qag'i'yda, oyi'n qag'i'ydalari', medik-biologiyali'q harakterdegi mag'li'wmat haqqi'nda (dene gigienasi', shi'ni'g'i'w jasaw ta'rtibi ha'm t.b.) oqi'w materiallari'n xabarlaw joqari'da berilgen ta'rtipte jobalasti'ri'li'wi' mu'mkin.

Tema: Ta'limnin' metodikali'q printsipleri.

Rejesi:

1. Ta'lim protsessinde an'li'li'q ha'm iskerlik.
2. Ta'lim protsessindegi ko'rgezbelilik printsipi.
3. Ku'shine say keliwi ha'm individuallasti'ri'wdi'n' metodikali'q printsipi.
4. Bir tegisli izbe-izliliktin' metodikali'q printsipi.
5. Qaytalaw ha'm variatsiyali'q printsip (tolqi'nli' ha'm ha'rqi'yli' formada qollani'w printsipi).
6. Talaplardi' a'ste-aqi'ri'nli'q penen iske asi'ri'w.

w. Metodikali'q printsiplerdin' o'z-ara baylani'sli'li'g'i'.

A'debiyatlar.

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O'z DJTI, 2005 ji'l – 300 b.

2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji'l – 500 b.

3. Salomov R.S. «Sport mashg'ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 238 b.

4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji'l – 300 b.

5. Gonsharova O.B. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish» Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 171 b.

Dene ta'rbiyasi'n u'yretiw printsipleri

Uyretiw jumi'si'-bul quramali' is. Bunda adam iskerliginin psixologiyali'q ha'm fiziologiyali'q ni'zamli'qlari'n esapka ali'u talap etiledi. Bul ni'zamli'qlar didaktikali'q printsiplerde ori'nli' paydalani'ladi'. Dene ta'rbiya jumi'slari'nda pedagogikali'q printsiplerdin ha'mmesi toli'gi' menen paydalani'ladi'. Bular ayri'm kurallar ha'm usi'llar menen iske asi'ri'ladi'.

Hareket ko'zgali'slari'na u'yretiwdin' o'zgesheligine saykes tomendegi printsipler paydalani'ladi': 1. Sana ha'm aktiv; 2. Korgizbeli; 3. Uzliksiz; 4. Ansattan qi'yi'nga o'tiw; 5. Izbe-izligin saklau; 6. Jeke. Dene ta'rbiyada didiaktikali'q printsiplerdi birinshilerden boli'p P. F. Lesgaft kollangan ol o'zinin pedagogikali'q sistemalari'nda dene ta'rbiya boyi'nsha bilim beriwdi makullagan. Sana printsipi tiykari'nda oqi'w jumi'slari'n sholkemlestiriude koplegen talaplar qoyi'ladi'.

Oqi'wshi' dene ta'rbiyani'n maksetin ha'm wazi'ypasi'n tusiniui tiyis, soni'n menen birge dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n jeke adamni'n xar tarepleme rauajlani'p kaliplesiuindegi axmiyetin moyi'nlaui' kerek. Uyretiu-bul uzak dawam etetugi'n jumi's, sonli'qtan uyrenetugi'n adamda bir maksetke jetiu ushi'n sanali' ki'zi'gi'ushi'li'qti' kaliplestiriu kerek boladi'. Usi'gan baylani'sli', sportshi' en jokari' natiyjege erisiu ushi'n turmi'sta ushi'rasatugi'n ki'yi'nshi'li'qlardi' jeniuge umti'ladi'.

Qi'zi'gi'ushi'li'qti' payda etiu ha'm oni' bekkemleu ushi'n sportshi'ni'n aldi'na koygan maxseti ogan tusinikli boli'ui' tiyis. Oqi'wshi'lardi'n aldi'na koyi'latugi'n maxset: G'Alpami's ha'm Barshi'nayG' test molsherin tapsi'ri'u, sport darejesi talaplari'n ori'nlau, mekteptin saylandi' komandasi' kurami'na tusiu (rayon t. b.). Usi'larga baylani'sli' xar bir sabaq oqi'wshi'larga belgili bir, oqi'w materiallari'n u'yretiw kerek, ol oqi'wshi'da xareket ko'nligiwi ha'm sapasi' boyi'nsha belgili bir iz kaldi'ri'ui' tiyis. Oqi'w materiallari'n uyreniu dawami'nda oqi'wshi'lardi'n tek shi'ni'gi'udi' uyreniu maxseti oqi'ti'wshi'ni' kanaatlandi'rmaui' mumkin. Mi's: ayi'ri'm oqi'wshi'lar tek juzip uyreniudi yamasa basketbol oynaudi' maxset etip koyi'ui' mumkin (al sport darejesi tuurali' oylamaui' mumkin). Bunday jagdayda, olarga shek koymay, olardi'n ki'zi'gi'ushi'li'gi'n uli'wma dene ta'rbiyaga katnasi'n kaliplestiriu ushi'n xar ki'yli' ilajlardi' paydalangan makul. Oqi'wshi'lardi' keleshektegi maxsetke kem-kemnen olardi'n osiushiligine qarap bag'darlagan duri's boladi'.

Dene shi’ni’g’i’wlari’ni’n kop kaytalani’u jagdayi’nda oqi’wshi’lardi’n ki’zi’gi’ushi’li’gi’n paseytpeu ushi’n sabaqti’ xarki’yli’ turde sholkemlestirip, dene ta’rbiya kurallari’n ha’m metodlari’n o’zgertip paydalani’u kerek. (Mi’s: sabaqti’ ashi’k xauada, sport sarayda o’tiw).

Qi’zi’gi’ushi’li’q, shi’ni’g’i’wlardi’n oqi’wshi’ni’n kushine saykesligi menen ti’gi’z baylani’sli’. Juda ansat ori’nlanatugi’n shi’ni’g’i’wlar oqi’wshi’lardi’n i’klasi’n tomenletedi. Sonli’qtan shi’ni’gi’udi’n kuramali’li’gi’, kolemi, intensivligi osip bargani’ makul. Bul, oqi’wshi’lardan mumkinshiligi bolgani’nsha kushti jumsaudi’ talap etedi ha’m juuapkershilikti kusheytedi.

Oqi’wshi’ni’n sanali’li’gi’-oni’n oqi’w materiali’na katnasi’ menen ani’klanadi’: ori’nlanatugi’n xarekettin axmiyetin tusiniui, ori’nlangan shi’ni’gi’udi’n katesin aklaui’ ha’m oni’ duzetiu jollari’n biliui t. b. Janede xareket ko’zgali’slari’ xakki’ndagi’ sanali’ bilimi ha’m algan ko’nligiwi turmi’sta ha’m askeriy iskerlikte ulken axmiyetke iye.

Oqi’w-ta’rbiya jumi’slari’nda sana printsiplerin iske asi’ri’u arkali’ oqi’wshi’larda jedellikti rauajlandi’ri’uga boladi’. Bul oqi’wshi’larda dene shi’ni’gulari’na bolgan intani’ kusheytedi. Oqi’wshi’lardi’n jedelligi olardi’n sabaqka kalmay katnasi’, sabaqti’ sholkemlestiriude mugallimge jardemshi dene shi’ni’gulari’n o’zinshe ori’nlaui’ ha’m dene jetilistiriu jollari’n o’zinshe o’zlestiriui menen ani’klanadi’. Jedellilik bir maxsetke bag’darlangan ha’m duri’s sholkemlestirilgen boli’ui’ tiyis.

Oqi’wshi’lardi’n jetiskenliklerin o’z uakti’nda baxalap ha’m xoshemetleu jedellikti rauajlandi’ri’uda ulken axmiyetke iye. Tek sabaq uakti’nda baxalap koymastan, shi’ni’g’i’wlardi’ jetilistiriu dawami’nda baxalani’li’ui’ tiyis. Asirese “Alpami’s ha’m Baprshi’nay” test molsherin tapsi’ri’u uakti’nda baxalani’p bari’lgani’ makul. Sonday-ak sportti’n turleri boyi’nsha darejege (razryad) tapsi’rganlar arnauli’ baxalani’p xoshametleniui kerek.

Korgizbeli printsipi.

Oqi’w-ta’rbiya jumi’slari’nda ken paydalani’li’p jurgen “korgizbeli printsip” pedagogikani’n teoriyali’q ha’m ameliy islerinde kennen ori’n ali’p kiyati’r. Bul printsip u’yretiw ha’m ta’rbiyada korip seziu mushelerinin kan tasi’ui’ menen iske asi’ri’ladi’. Sebebi: shi’ni’gudi’n kenlikte texnikasi’ menen ori’nlani’ui’n koriu arkali’ kabi’l etedi ha’m oni’ o’zinshe tallaydi’.

Dene ta’rbiya jumi’si’nda «korgizbeliligi» ulken axmiyetke iye, sebebi: oqi’wshi’ni’n iskerligi ameliy xarakterge iye ha’m shi’ni’gi’udi’ jetilistiriu jumi’si’ni’n bari’si’nda seziu musheleri xar tarepleme rauajlanadi’.

Ameliy jaktan biliu seziu menen kaliplesedi. Uyreniletugi’n xarekettin duzilisi, korinisi adam oyi’nda si’rtki’ ha’m ishki retseptorlardi’n katnasi’ menen kaliplesedi. Mi’s: koriu, esitiu, ten salmakli’qti’ saklau musheleri ha’m bulshi’k et retseptorlari’ katnasadi’. shi’ni’g’i’w obrazi’ni’n kaliplesiuinde seziu musheleri bir-birinin xi’zmetin toli’qti’ri’p xareketti toli’q uyreniuge mumkinshilik beredi. Kanshelli seziu organlari’ kop katnassa xareket uqi’bi’ ha’m ko’nligiw tez kaliplesedi, usi’ni’n tiykari’nda erk ha’m dene sapasi’ jaksi’ rauajlanadi’.

Korgizbeli printsipi xareket iskerligin jetilistiriude unamli’ jagday payda etedi. Tek, seziu, kabi’l etiu kasiyetlerdi ha’m deneni jetilistiriw mumkin.

Dene ta’rbiya shi’ni’g’i’wlari’n u’yretiw waqti’nda korgizbelikti so’z benen si’patlap tusindiriu duri’s boladi’. Demek so’z korgizbelilikti taminleudin axmiyetli kurali’ boli’p esaplanadi’. Oqi’wshi’lardan xareket tajriybesi artkan sayi’n so’z benen tusindiriu jenillesedi. Solay etip so’z arkali’ uyrenetugi’n shi’ni’g’i’wlar tuurali’ oqi’wshi’larda tusinikti kaliplestiriuge boladi’.

Oqi’w-ta’rbiya jumi’slari’n iske asi’ri’uda korgizbeli kuraldi’n axmiyeti ulli’. Buni’ kennen paydalani’u oqi’wshi’lardi’n sabaqka ki’zi’gi’ushi’li’gi’n artti’radi’, tapsi’rmalardi’ tusindiriudi jenillestiredi, ko’nligiwdi kaliplestiredi ha’m bilim beriwdi tamiyinleydi.

Uzliksiz printsipi.

Bul printsiptin tiykargi’ mazmuni’ jumi’s ha’m dem ali’udi’n iretlesiui, sabaqti’n bir-biri menen baylani’si’p, izbe-izligi saklani’p uzliksiz otiliui. Dene ta’rbiyada arali’gi’ saklani’p uzliksiz otilgen sabaq belgili natiyje beredi. Sebebi: dene shi’ni’gi’ui’ natiyjesinde denede unamli’ funktsionalli’q ha’m strukturali’q o’zgeris payda boladi’, eger shi’ni’g’i’w toktasa payda bolgan natiyjeler jogala baslaydi’. Sonli’qtan dene ta’rbiya ushi’n uzliksiz ori’nlanatugi’n dene shi’ni’gi’ui’ unamli’ jagday tuugi’zadi’. shi’ni’g’i’w sabaqlari’ni’n uzliksiz otiliui jumi’s ha’m dem ali’udi’ iretlestirip iske asi’ri’li’ui’ tiyis. Jumi’s ha’m dem ali’udi’ iretlestiriu sabaqti’n wazi’ypasi’na, oqi’wshi’lardi’n dene tayarli’gi’na, jas o’zgesheliklerine ha’m baskada jagdaylarga baylani’sli’. Uli’wma dene ta’rbiya jumi’slari’ni’n tajiriybesinde shi’ni’g’i’w sabaqlari’ xaptesine 2- 3 ret otiledi. Bugan kosi’msha azangi’ gimnastika ha’m shi’ni’gi’udi’n baska turleri otiliui mumkin. Oqi’wshi’lardi’n dene tayarli’gi’ jokari’lagan sayi’n sabaq arasi’ndagi’ dem ali’u intervali’ ki’skarti’li’ui’ mumkin.

Dene ta’rbiya jumi’si’nda shi’ni’g’i’wlardi’n kaytalani’ui’ tayi’n narse. shi’ni’g’i’wlar kaytalani’p koymastan belgili uaki’t ishinde toli’q sabaqti’n o’zi ha’m izbe-izligi kaytalanadi’. Kop marte kaytalau natiyjesinde bekkem xareket ko’nligiwi kaliplesedi. shi’ni’g’i’wlardi’ bir-neshe ret kaytalau natiyjesinde denede jumi’ska marfo-funktsionalli’q beyimlesiu payda boladi’. Usi’ni’n tiykari’nda dene sapasi’ rauajlanadi’ ha’m erisilgen natiyje bekkemlenedi. Sonli’qtan kaytalau-dene ta’rbiya jumi’si’n sholkemlestiriudin en axmiyetli tarepinin biri boli’p esaplanadi’. Usi’lar menen bir katarda shi’ni’g’i’wlardi’n variantli’ turde otiliuide axmiyetke iye. Mi’s: shi’ni’g’i’wlardi’n tu’rinin, mazmuni’ni’n o’zgeriui ha’m oni’ ori’nlaytugi’n jagdaydi’n o’zgeriui, jumi’sti’n koleminin ha’m paydalanatugi’n metodlardi’n o’zgeriui, sabaqti’n mazmuni’ ha’m tu’rinin o’zgeriui t. b. Usi’ shi’ni’g’i’wlardi’n ha’m sabaqlardi’n varianti’n, kaytalani’ui’n baylani’sti’ri’p iske asi’ri’u mugallimnin di’kkati’nda boli’ui’ tiyis.

Jumi’s koleminin asten asi’p bari’u printsipi.

Bul printsip jumi’s koleminin osip bari’ui’, intensivliktin arti’ui’ ha’m kem-kemnen dene shi’ni’g’i’w texnikasi’ni’n kuramali’ boli’ui’ menen ani’klanadi’. Bul jagday belgili fiziolog I. P. Pavlovti’n ayti’ui’ boyi’nsha: denenin juuap beriw mugdari’ (si’rtki’ tasirge) tasir jasaudi’n kolemine baylani’sli’: N. E. Vvedenskiy tasir jasaushi’ jumi’sti’n mugdari’ tuurali’ bi’lay deydi: tasir etiushi jumi’s mugdari’ni’n deneden ti’s jokari’ boli’ui’, denenin juuap beriw reaktsiyasi’n kusheytpeydi, keresinshe tomenletedi. Sonli’qtan ori’nlanatugi’n shi’ni’g’i’w oqi’wshi’ni’n mumkinshiligine say boli’ui’ tiyis. Birak azzi tasir (juda jenil shi’ni’gi’u) denede zarurli funktsionalli’q o’zgeris payda etpeydi. Solay etip dene ushi’n unamli’ jumi’s kolemin tanlap ali’u talap etiledi. Denenin jumi’s kolemine beyimlesiui oni’n shi’ni’kkanli’gi’na baylani’sli’ boladi’. SHi’ni’gi’udi’n daslepki uaki’tlari’nda denenin tez o’zine keliui az jumi’s kolemin ori’nlagan jagdayi’nda baykaladi’, al ulken kolemli jumi’stan keyin denenin o’zine keliui kop uaki’tka so’zi’ladi’. Bul dene shi’ni’gi’uni’n keri tasirin anlatadi’. Usi’gan baylani’sli’ shi’ni’kti’ri’u jumi’si’ni’n daslepki uaki’tlari’nda jumi’s kolemin osiriu paydasi’z boladi’. Dene shi’ni’gi’ui’ uakti’nda jumi’s kolemin abaylap jokari’li’ti’u kerek boladi’, al juda jokari’lap ketiui duri’s natiyje bermeui mumkin.

Jumi’s koleminin kem-kemnen jokari’laui’ xar turli iske asi’ri’li’ui’ mumkin:

1. Tuuri’ si’zi’k boylap osiui-jumi’s kolemi (sabaqtan sabaqka, xapteden xaptege t. b.) jokari’laydi’, bul jagdayda sabaq arali’gi’ndagi’ interval kobirek boladi’.

2. Jumi’s koleminin asten asi’p bari’ui’-bunda osiu mugdari’ bir-neshe sabaq dawami’nda turakli’ boladi’. Bunda keyinde kali’ushi’lardi’ aldi’ngi’lardi’n darejesine jetkeriuge mumkinshilik kobirek boladi’ ha’m unamli’ natiyjege erisiuge boladi’. Natiyjede ulken kolemdegi jumi’ska denenin beyimlesiui jeterli mugdarda otedi.

3. Jumi’s koleminin tolki’n tarizli osiui-kem-kemnen jokari’lau jumi’s mugdari’ni’n birden osiui menen baylani’sti’ri’li’p iretlestiriledi, al keyin tomenletiledi. Jumi’sti’n bul tu’ri shi’ni’kti’ri’u jumi’s kolemin jokari’lati’uga mumkinshilik beredi.

Al bunday jagdayda jumi’s kolemi menen oni’n intensivligi arasi’nda karama-karsi’li’q payda boladi’. Sebebi: bul ekeuide belgili uaki’tka deyin ten rawajlani’wi’ mumkin, keyin ala jumi’s koleminin jokari’lap bari’ui’ natiyjenin bir kalipte boli’ui’na ali’p keledi ha’m intensivlikti tomenletedi, al intensivliktin jokari’laui’ jumi’s mugdari’n tomenletiudi talap etedi. Soni’n ushi’n daslep jumi’s kolemi osiriledi, al intensivlik buri’ngi’ mugdarda saklanadi’ yamasa azmaz jokari’lati’uga boladi’, belgili uaki’tti’n o’tiwi menen jumi’s kolemi buri’ngi’ xali’nda saklanadi’ yamasa kemeytiledi, al intensivlik mumkinshiligi bolgani’nsha jokari’lati’ladi’.

Bunday shi’ni’kti’ri’u jumi’si’ni’n bari’si’nda shi’pakerdin jardemisiz denege unamli’ jumi’s kolemin ani’klau ki’yi’n boladi’. Mi’s: Jana kelip ati’rgan sportshi’ jumi’s kolemin tajriybeli sportshi’ si’yakli’ ori’nlaui’ mumkin. Al, bul ele ol ushi’n unamli’ (optimal`) jumi’s kolemi boli’p kalmaui’ mumkin. Sebebi: Sol kolemdegi (daslepki) jumi’sti’ ori’nlaudi’ dawam ete berse natiyje ha’m den sauli’gi’ tomenlep ketedi. Sonli’qtan beriletugi’n jumi’s kolemi sportshi’ni’n den sauli’gi’na saykes boli’ui’ kerek. Dene ta’rbiyada denege unamli’ jumi’s kolemin ani’klap biliu en axmiyetli wazi’ypalardi’n biri. Mugallim oki’shi’lardi’n jas o’zgesheliklerine saykes jumi’s kolemin ani’klau menen birge bag’darlamani’ ha’m tekseriu molsherin basshi’li’qka ali’ui’ tiyis. Sebebi: Bizdegi duzilgen bag’darlama, oqi’wshi’larga koyi’latugi’n talaplar ilimiy jaktan ha’m kop ji’lli’q tajriybe menen daliyllengen.

Izbe-izligin saklau printsipi.

Bul printsip boyi’nsha jumi’s eki jagdayda iske asi’ri’ladi’:

1. Uyrenilgen xareket arkali’, tani’s emes shi’ni’gi’udi’ uyreniu.

2. Jenil shi’ni’g’i’wlardi’ uyrenip, keyin kuramali’ shi’ni’g’i’wlardi’ uyreniu. Bul eki jagdayda da xareket sapasi’n rauajlandi’ri’ugi’, bilim beriwge ha’m ko’nligiwdi kaliplestiriuge bag’darlangan.

Jana xareket uqi’bi’ ha’m ko’nligiwi buri’n kaliplesken uki’p ha’m ko’nligiwlerdin tiykari’nda (jardeminde) payda boladi’. Buri’n uyrknilgen shi’ni’g’i’wlar jana materiallardi’ isleu ushi’n jardemshi retinde paydalani’ladi’. Ayi’ri’m jagdaylarda jana shi’ni’g’i’wlar oni’si’zda uyreniliui mumkin, albette bul uyreniletugi’n xarekettin maxsetine baylani’sli’.

SHi’ni’gi’ulardi’n ki’yi’n ha’m jenilligi oni’n koordinatsiyali’q kuramali’li’gi’na ha’m jumsalatugi’n kushtin shamasi’na baylani’sli’. Mi’s: Turnikte tarti’li’u koordinatsiyasi’ boyi’nsha jenil, al ori’nlau ki’yi’n, kop kush jumsau talap etiledi. Soni’n menen birge bul sportshi’ni’n psixologiyali’q tayarli’gi’nada baylani’sli’. Mi’s: biyik gimnastika brevnosi’nda turi’u pas brevnoda (uzi’ni’na koyi’lgan arnauli’ agash) juriuge sali’sti’rganda ki’yi’n.

Sonli’qtan oqi’wshi’larga kuramali’ shi’ni’g’i’wlardi’ uyretiude jardemshi shi’ni’g’i’wlardi’ iretlestirip paydalani’u paydali’ natiyje beredi.

Jeke printsip.

Dene ta’rbiya jumi’si’nda oqi’wshi’lardi’n jeke o’zgesheliklerin esapka ali’u arkali’ olardi’n uki’p mumkinshiligin rauajlandi’ri’uga boladi’. Oqi’wshi’lardi’n jeke mumkinshiligine qarap u’yretiwdin’ zarurligi tomendegilerge baylani’sli’:

1. Tayarlanganli’qlari’ni’n o’zgeshelikleri;

2. Ji’ni’s ha’m jas ayi’rmashi’li’qlari’;

3. Jumi’s kolemine ha’m si’rtki’ ortali’qka beyimlesiushiligi;

4. SHi’ni’gi’udi’ ori’nlauga jeke katnasi’.

Klass oqi’wshi’lari’ menen dene ta’rbiya jumi’si’ uakti’nda jeke printsip olardi’n dene tayarli’gi’n ji’ni’si’n esapka ali’p toparlarga aji’rati’p tapsi’rma beriw arkali’ iske asi’ri’ladi’. Daslepki uaki’tlari’, ele oqi’wshi’lardi’n jeke uqi’bi’ ayi’ri’lmay turgan payi’tta, toparga bolip u’yretiw usi’li’ jaksi’ natiyje beredi.

u'yretiwdin' standart metodi'n ha'm ilajlari'n (kurali'n) oqi'wshi'lardi'n ilgerileushiligi dawam etkenge shekem paydalani'uga boladi'. Eger oni'n natiyjeligi tomenlese jeke tapsi'rma beriw usi'li'na otken makul boladi'. Bunday jagdayda oqi'wshi'lar bag'darlama materiallari'n xarki'yli' metodlar menen jumi's kolemin ha'm dem ali'udi' iretlestiriu menen unamli' uyrenedi.

Bunday u'yretiw sistemasi'n duzerde mugallim oqi'wshi'lardi'n barli'q jeke o'zgesheliklerin esapka ali'ui' tiyis. (Mi's: psixologiyali'q, uki'p, ji'ni's, tayarli'gi' t. b.)

Oqi'w jumi'si'nda jeke u'yretiwdi oqi'wshi'lar sportti'n tu'rin tanlap algannan keyin paydalangan makul boladi'.

Jeke tapsi'rma berip ori'nlati'udi'n tiykargi' korsetkishi boli'p, oqi'wshi'da payda bolgan osiushiliginin turakli'li'gi', oqi'w materiallari'n toli'q iyeleui ha'm olardi'n bekkemleniui esaplanadi'.

Printsiplerdin o'z-ara baylani'si'.

Dene ta'rbiyani'n printsiplerin tallagani'mi'zda olardi'n mazmuni' ha'm atkaratugi'n xi'zmeti bir-biri menen ti'gi'z baylani'sli' ha'm uksas. Bular dene ta'rbiya jumi'si'ni'n ni'zamli'qlari'n ha'm tareplerin xarakterleydi.

Sana ha'm aktiv printsipi dene ta'rbiyani'n baska printsiplerin iske asi'ri'uda jetekshi axmiyetke iye. Oqi'wshi'lardi'n uyretiuge aktiv ha'm sanali' katnasi' oqi'w materiali'ni'n jumi's koleminin, (ki'yi'n, jenil) oni'n mumkinshiligine saykes keliuine baylani'sli'. Janede oqi'wshi'lardi'n ki'zi'gi'ushi'li'gi'n, aktiv iskerligin shi'ni'g'i'wlardi' u'yretiwdin' korgizbeligi, unamli'li'gi', uzliksizligi menen rauajlandi'ri'u mumkin. Demek barli'q printsipler ti'gi'z baylani'sli'. Mi's: Jumi's koleminin asten osiui, izbe-izligin saklau, jeke printsiplerdi paydalanbay turi'p jumi's kolemin jokari'lati'u usi'llari'n iske asi'ri'u mumkin emes.

Atap aytkanda jokari'dagi' ayti'lgan printsiplerdi jeke paydalani'u tiyisli natiyje bermeydi. Tek barli'gi'n biriktirip iske asi'ri'u arkali' dene shi'ni'gui'ni'n wazi'ypasi'n duri's sheshiu

Tema: Dene ta'rbiyasi' ta'liminin' usi'llari'

Rejesi:

1. So'zden paydalani'w usi'li'.
2. Ha'reketti ko'rsetip beriw arqali' sezindiriw usi'lli'ri'.
3. A'meliy usi'llar.

A'debiyatlar

1. Abdullaeva A., Xonkeldiev SH. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., O'z DJTI, 2005 ji'l – 300 b.

2. Livitskiy A.N. «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., 1995 ji'l – 500 b.

3. Salomov R.S. «Sport mashg'ulotning nazariy asoslari» - Toshkent., O'zDJTI, 2005 ji'l – 238 b.

4. Mahkamdjanov K.M. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» Toshkent., «Iqtisod-moliya» 2008 ji'l – 300 b.

Dene ta'rbiyasi'ni'n' u'yretiw usi'llari'

Dene ta'rbiyani' iske asi'ri'u jumi'si' mugallimnen xareket ko'zgali'slari' xakki'nda arnauli' bilimdi ha'm u'yretiwdin' belgili usi'llari'n isleudi talap etedi. u'yretiwdin' kop usi'llari' bar. Tajiriybede bar metodlardi'n kasiyetlerin bile oti'ri'p dene shi'ni'gi'ui'ni'n wazi'ypasi'n sheshiuge say metodi'n tanlap ali'uga boladi'.

Metod-bul xar ki'yli' jagdayda xar turli jastagi' oqi'wshi'lar menen jobalasti'ri'lgan uazi'ypa'ni' iske asi'ri'u ushi'n tasir jasaytugi'n usi'l. Mi's: oqi'wshi'larga shi'ni'gi'udi' tusindirgende ha'm oni' jetilistiriude korsetiu metodi' paydalani'ladi'.

Belgili bir uazi'ypa'ni' sheshiude jeke yamasa birneshe metod kosi'li'p (tusindiriu, korsetiu, ameliy ori'nlap korsetiu t.b.) paydalani'li'ui' mumkin. Xar metodti'n o'zinin xar ki'yli' paydalani'u usi'li' boladi'. Bulardi'n birazlari' mugallim tarepinen o'zgertilip kollani'ladi'. Albette, bul mugallimnin bilimine, uqi'bi'na ha'm doretiushilik penen kollani'ui'na baylani'sli'. Metodika degenimiz-bul metod sistemalari'ni'n metodikali'q usi'llardi'n ji'yi'latugi'n ha'm ayi'ri'm jagdaylarda xareket ko'zgali'slari'n u'yretiw ushi'n sholkemlestirilgen sabaqta paydalani'latugi'n usi'llar. Mi's: ki'ska arali'qka juui'ri'udi' u'yretiw metodi'.

u'yretiw metodlari'na qoyi'latug'i'n talaplar.

Dene ta'rbiyada paydalani'latugi'n metodlar bir katara talaplarga juuap beriwi tiyis.

1. Metod boli'u ushi'n oni'n natiyjeligi ameliy ha'm ilimiy jaktan dalillengen boli'ui' kerek.

2. Metod u'yretiw wazi'ypasi'na saykes boli'ui' tiyis. Eger u'yretiwdin' wazi'ypasi' aldi'n ala ani'klanbasa, onda metodlardi' tanlap ali'u mumkin emes. wazi'ypa ani'k bolsa onda ogan saykes metod kollani'ladi'. Mi's: ko'zeldan kollar menen tayani'p pat ali'p ayaklardi' ashi'p sekiriudi uyretiu. Bul jerde shi'ni'gi'udi' boleklerge bolip u'yretiw metodi' paydalani'ladi'.

3. Metodti'n ta'rbiyali'q tarep boli'ui' tiyis: Xarkanday kollani'latugi'n metod u'yretiwdin' natiyjeligi menen baxalani'p koymastan, oni'n ta'rbiyali'q tasiri esapka ali'ni'ui' tiyis.

4. Metodti' kollani'u u'yretiw printsiplerinin saykesligine suyeniui tiyis. Metod penen u'yretiw printsipi arasi'nda baylani's boli'ui' tiyis. Bir printsipti iske asi'ri'u ushi'n kompleks metodlar payd alani'li'ui' mumkin.

5. Oqi'w materiali'na metodti'n saykes boli'ui'. Metod uyreniletugi'n shi'ni'gi'udi'n tu'rine saykes tanlap ali'nadi'. Ayi'ri'm jagdayda "So'z" metodi' menen sheklenip, al kuramali' shi'ni'g'i'wlardi' uyretiude "korsetiu" t.b. metodlar kosa kollani'ladi'. Sport oyi'nlari', gimnastika ha'm tu'ristlik shi'ni'g'i'wlardi'n o'z aldi'na ayi'ri'm metodlari' bolmaydi'. Metod dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n barine birdey kollani'ladi'. Birak shi'ni'g'i'wlardi'n o'zine tan o'zgesheligin esapka ali'p kollani'ladi'.

6. Jeke ha'm topar oqi'wshi'lardi'n dene tayarli'gi'na say boli'ui'. Mi's: tayarli'gi' jaksi' oqi'wshi'larga xareket ko'zgali'slari'n uyretkende, bolip u'yretiw talap etilmeydi, al az tayarli'qli' balalarga jardemshi shi'ni'g'i'wlardi' paydalani'u natiyjeli boladi'. Sonday-ak dene tayarli'gi'ni'n darejesine qarap toparlarga bolip u'yretiw metodlari' iske asi'ri'ladi'.

7. Metod sabaq otiletugi'n jagdayga saykes boli'ui' tiyis. Sabaq sport sarayi' jok mekteplerde ki's kunlerinde ashi'k xauada o'tiw kerek boladi'. Bunday jagdaylarda shi'ni'gi'udi'n tu'rin ha'm jagdaydi' esapka ali'p tiyisli metodlardi' paydalangan makul boladi'.

u'yretiw metodlari'na si'patlama.

Dene shi'ni'g'i'wlari'n uyretiude paydalani'latugi'n barli'q u'yretiw metodlari' kollani'u orni'na ha'm natiyjeligine baylani'sli' ush toparga bolinedi. Xar topar o'z ishine birneshe metodlardi' aladi'.

1. So'zdi paydalani'u metodi': ayti'p beriw, so'z benen si'patlau, tusindiriu, gurrin, tallau, tapsi'rma beriw, korsetpe beriw, baxalau, komanda, sanak.

2. Korgizbeli metod: ori'nlap korsetiu, plakat, kinogramma, taktayga si'zi'p korsetiu, kinofil`m, t.b.

3. Ameliy metod: shi'ni'gi'udi' katan sheklengen tapsi'rma boyi'nsha ori'nlati'u metodi', boleklerge ayi'ri'p u'yretiw metodi', shi'ni'gi'udi' tutasi'na ori'nlati'u, oyi'n, jari's metodi'.

Usi' ush topar metodlar arkali' uyreniletugi'n shi'ni'g'i'wlar boyi'nsha oqi'wshi'larda uki'p ha'm ko'nligiwdi kaliplestiredi. shi'ni'g'i'wlardi' u'yretiw jumi'slari'nda ameliy metod kobirek paydalani'ladi'.

So'zdi paydalani'w metodi'.

So'zdi paydalani'u arkali' mugallim oqi'wshi'lar menen baylani's jasaydi', sabaqta sholkemlestiriu ha'm baklau jumi'slari'n iske asi'radi'. So'z barli'q u'yretiw jumi'slari'n aktivlestiredi, oqi'w tapsi'rmalari'n terenirek oylani'p kabi'l etiuin tamiyinleydi. So'zdin jardeminde mugallim uyrenilgen materiallardi' tanlaydi' ha'm natiyjesin baxalaydi'. Bul oqi'wshi'lardi'n iskerligin jedellestiredi.

Dene ta'rbiyada so'zdi paydalani'u metodi' mazmuni'na ha'm paydalani'u orni'na baylani'sli' ayi'ri'm o'zgesheliklerge iye.

So'z benen tusindiriu-mugallim oqi'wshi'lardi'n oyi'n iskerligin sholkemlestiriude xabar tu'rinde paydalanadi'.

So'z benen si'patlau-bunda mugallim oqi'wshi'larda xareket ko'zgali'slari' tuurali' tusinik payda etedi, shi'ni'gi'udi'n ayi'ri'm axmiyetli tareplerin atap korsetedi. So'z benen si'patlau usi'li' buri'n tani's apiuayi' shi'ni'g'i'wlardi' u'yretiw uakti'nda paydalanadi'.

So'z benen tusindiriu-bul oqi'wshi'larda dene ta'rbiyaga sapali' katnasi'n rauajlandi'ri'uda ha'm kuramali' shi'ni'g'i'wlardi'n texnikasi'n tusindiriude paydalani'ladi'.

Gurrinlesiw-mugallim oqi'wshi'lardi'n o'z oyi'n erkin ayti'u uqi'bi'n rauajlandi'radi' ha'm olardi'n ori'nlangan shi'ni'g'i'wlar tuurali' tusinigin ani'klaydi'. Gurrinlesiu sorau-juuap tu'rinde otkeriliui mumkin. Bul usi'l oqi'wshi'lardi'n oy-orisin rauajlandi'radi' ha'm shi'ni'g'i'wlardi'n ati'n biliuge, oni' si'patlauga uyretedi.

Tallau-bul berilgen tapsi'rmani' ori'nlagannan keyin oni'n duri's ori'nlangani' ha'm kemshiligi tuurali' otkeriledi. Tallaudi' mugallimnin o'zi otkeriui, yamasa oqi'wshi'lardi'n o'zlerine tallati'p kemshiligin toli'qti'ri'ui' mumkin. So'z metodi'ni'n bul tu'ri oqi'wshi'larga bilim beriw wazi'ypasi'n iske asi'ri'uda ulken axmiyetke iye.

Tapsi'rma beriw-bunda sabaq aldi'nda barli'q oqi'wshi'larga uli'wma tapsi'rma beriledi ha'm jeke tapsi'rma beriliui mumkin. Birinshi jagdayda mugallim tapsi'rmani'n ori'nlani'u usi'llari'n tusindiredi, usi'gan tiykarlani'p oqi'wshi'lar ori'nlaydi'. Al, jeke tapsi'rma bergende mugallim tapsi'rmani'n tu'rin tusindiredi, oni'n ori'nlau usi'li'n o'zi oylani'p taui'p iske asi'radi'.

Baxalaw-bunda oqi'wshi'lardi'n shi'ni'gi'udi' ori'nlangani'n baxalaydi' ha'm aktiv oqi'wshi'lardi' koshametleydi. Usi'lar arkali' oqi'wshi'lardi'n ki'zi'gi'ushi'li'gi'n artti'radi'.

Komanda-so'z dene ta'rbiya jumi'si'nda komanda beriw ushi'n kop paydalani'ladi', ol xareketti irkinishsiz ori'nlau ushi'n buyri'k tu'rinde beriledi ha'm xarekettin jagdayi'n iretlestiriude kollani'ladi'. Komanda sabaqti' sholkemlestiriude, shi'ni'g'i'w jumi'slari' uakti'nda oqi'wshi'lardi'n tartibin kaliplestiriude ha'm ayi'ri'm kasiyetlerin ta'rbiyalauda jetekshi axmiyetke iye.

Ko'rgizbeli qural metodi'.

Bul metod uyrenletugi'n dene shi'ni'g'i'wlari'n koriu ha'm estitiu, seziu mushe jardeminde kabi'l etiuin tamiyinleydi. Xarekettin ori'nlani'u tartibin koriu ha'm oni'n tezligi, kaytalani'ui', texnikasi' tuurali' esitip tusinik ali'ui' oqi'wshi'larda xareket tuurali' xar tarepleme iz kaldi'radi'. Korgizbelik tez, terenirek bekkem ugi'p ali'uga jardemin tiygizedi, uyreniletugi'n xareketke ki'zi'gi'ushi'li'gi'n artti'radi'. Kobinese bul metod jas ballardi' uyretiude ulken axmiyetke iye. Kishi jastagi' balalar mugallimnin shi'ni'gi'udi' ori'nlap korsetkenin ki'zi'gi'ushi'li'q penen kabi'l etedi ha'm eliklenip sonday tu'rinde ori'nlauga umti'ladi'.

Mugallimnin shi'ni'gi'udi' ori'nlap korsetiui (mugallimnin tapsi'rmasi' boyi'nsha oqi'wshi'ni'n korsetiui) ken taralgan metodlardan esaplanadi'. Oqi'wshi'ni'n mugallimge elikleniui ha'mme uaki't sapali' boladi'.

Oqi’wshi’ni’n sapali’gi’ korgizbelilikti tallau tusinigine baylani’sli’. Eger oqi’wshi’ korgen xareketin xar tarepleme tallap bilse, bul oni’n elikleu uqi’bi’ni’n jokari’ rauajlangani’n korsetedi. Albette korgizbelilik mugallimnin so’z benen tusindiriui menen bekkemlenip bari’ui’ tiyis. Usi’nday jagdayda oqi’wshi’ xareket ko’zgali’slari’ni’n ni’zamli’qlari’n duri’s tusinedi.

Oqi’wshi’li’rdi’n mugallimge elikleniui jas o’zgesheliklerine ha’m olardi’n dene tayarli’q darejesine baylani’sli’. Kishi jastagi’ oqi’wshi’lardi’n elikleuge umti’li’ui’ shi’ni’gi’udi’n texnikasi’ menen suli’u ori’nlani’ui’na ki’zi’gi’ushi’li’gi’ tiykari’nda payda boladi’ (men sonday bolsam eken dep), sapali’ turde i’klaslanadi’. Usi’ sapali’ ki’zi’gi’ushi’li’gi’ tiykari’nda xareketti texnikasi’ menen ori’nlauga talaplanadi’.

Elikleudin natiyjeligi 3 jagday menen ani’klanadi’:

1. Oqi’wshi’ni’n tayi’nli’gi’, dene tayarli’gi’ ha’m xareketti ori’nlau adislerin tusiniui;

2. Eliklenetugi’n shi’ni’gi’udi’ toli’q biliui ha’m oni’n texnikasi’ tuurali’ tusinik darejesi;

3. Oqi’wshi’ni’n baklagan xareketti uyreniuge jedelli jumi’s isleui.

Dene shi’ni’gi’ui’ni’n korgizbeligine ayi’ri’m koyi’latugi’n metodikali’q talaplar: Korgizbelik so’z benen tusindirilip ali’p bari’li’ui’ tiyis. Bul oqi’wshi’lardi’n xareketti doretiushilik penen ori’nlaui’na jardemin tiygizedi. SHi’ni’gi’udi’ korseterde oqi’wshi’ni’n ki’zi’gi’ushi’li’gi’, jedelligi esapka ali’nadi’. Soni’n menen katar shi’ni’gi’udi’n wazi’ypasi’na oqi’wshi’ni’n dene tayarli’gi’ saykes boli’ui’ tiyis.

SHi’ni’gi’udi’ korsetiudin mazmuni’ u’yretiwdin’ wazi’ypasi’na baylani’sli’ boli’ui’ tiyis: Uyreniletugi’n shi’ni’g’i’w tutasi’na ori’nlani’u texnikasi’ menen korsetiliui ha’m oqi’wshi’ ori’nlaytugi’n boli’ui’ tiyis; ayi’ri’m jagdayda kerek bolgan jagdayda sport sheberligin talap etetugi’n texnikasi’ menen (jeke oqi’wshi’lar ushi’n) korsetilip uyretiledi; kuramali’ shi’ni’g’i’wlardi’n bir boleginin texnikasi’ ayi’ri’m korsetilip u’yretiw dawam etiledi.

Dene shi’ni’g’i’wlari’n ori’nlap korsetiu bir oqi’wshi’ga tapsi’ri’li’ui’ mumkin: eger mugallimnin shi’ni’gi’udi’ korsetiuge jagday bolmasa; shi’ni’gi’udi’ texnikasi’ menen duri’s ori’nlaytugi’n oqi’wshi’ga tapsi’rma berip, mugallim tusindirip turi’ui’ mumkin; t.b.

Korgizbeli uyretiuge tomendegilerdi kennen paydalani’uga boladi’: Korgizbeli kurallardi’ demonstratsiya isleu, suuretin sali’p tusindiriu, kinofil`mlerdi korsetiu x.t.b.

A’meliy metodlar.

Ameliy metodlardi’ oqi’wshi’lardi’n xareket iskerliginin jedelligine saykes kollani’u talap etiledi. Bul metodlar mazmuni’ boyi’nsha eki toparga aji’rati’ladi’:

SHi’ni’gi’udi’n ori’nlani’ui’n katal turde tartiplestirip ali’p bari’u metodi’. Bul metod shi’ni’g’i’wlardi’ ori’nlauda bir neshe marte kaytalani’ui’ menen si’patlanadi’: jumi’sti’n kolemi, oni’n osiui, kaytalani’ui’, dem ali’u uakti’, tezligi t.b. katal turde sheklenip ani’klanadi’. Bul metodlar menen oqi’w materiallari’ni’n mazmuni’na, sabaqti’n kerekli uskeneler menen tamiyinleniuine (top, snaryad t.b.) baylani’sli’ oqi’wshi’lar topar ha’m jeke tu’rinde uyretilip, xareket ko’zgali’slari’ jetilistiriledi.

SHi’ni’gi’ulardi’ bolip u’yretiw metodi’. Bunda daslepki uaki’tta shi’ni’g’i’w bolim bolip uyretilip keyin putin etip biriktiriledi. Bul oqi’wshi’lardi’n daslepki uyreniuin jenillestiredi. Bul metodti’n arti’kmashi’li’gi’ tomendegishe: shi’ni’gi’udi’ u’yretiwdi jenilletedi, tiykargi’ wazi’ypa kem-kemnen iske asi’ri’ladi’, shi’ni’g’i’wlardi’ sapali’ ori’nlauga mumkinshilik beredi, jiberilgen kemshiliklerdi o’z uakti’nda jenil duzetiuge boladi’ t.b. Solay etip bul metod oqi’wshi’lardi’n xareket uqi’bi’n bayi’tadi’ ha’m uyrenetugi’n xareketti doretiushilik penen tallauga mumkinshilik beredi.

SHi’ni’gi’udi’ tutasi’na u’yretiw metodi’. Bul metod bolip uyretilgennen keyin u’yretiwdin’ juumaklaushi’ baski’shi’nda kollani’ladi’. Dene shi’ni’gi’ui’ni’n texnikasi’ oni’ tutasi’na ori’nlau arkali’ jetilistiriledi. Al, ori’nlaushi’ jenil shi’ni’g’i’wlar tutasi’na uyreniledi ha’m jetilistiriledi. Bul uaki’tti’ unemleuge mumkinshilik beredi.

SHi’ni’gi’ulardi’ jeke tartiplestirip ori’nlau metodi’. Bul metod oqi’wshi’lar ayi’ri’m bilimge ha’m uki’pka iye bolgannan keyin shi’ni’g’i’wlardi’ jetilistiriu baski’shi’nda paydalani’ladi’. Bul metodti’n topari’na oyi’n ha’m jari’s metodi’ kiredi. Bular o’zlerinin o’zgeshelikleri menen si’patlanadi’.

Oyi’n metodi’ dene ta’rbiyada oyi’n shi’ni’g’i’wlari’n uyretiude ha’m jetilistiriude kollani’ladi’. Oyi’n ha’mme uaki’t dene ta’rbiyani’n ilajlari’ iretinde paydalani’ladi’. Oyi’n oqi’wshi’lardi’ xareketlerge uyretiude ha’m ta’rbiyalauda ulken axmiyetke iye. Oyi’n arkali’ turmi’sta, askeriy iskerlikte kollani’latugi’n xareketlerge uyretedi. Oyi’nni’n o’zi jamiyette adamlardi’n miynet ha’m korgani’u iskerligi tiykari’nda payda bolgan jamiyetlik kubi’li’s boli’p esaplanadi’. Ol adamlardi’ doretiushilik iskerlikke ha’m madeniyatka ta’rbiyalauda axmiyetli kural boli’p esaplanadi’. Sonli’qtan oyi’n, adamlardi’n dene jetilisiuine, doretiushilik jedelligin, ki’zi’gi’ushi’li’gi’n, bir-biri arasi’ndagi’ katnasi’klardi’ ta’rbiyalau xi’zmetin atkaradi’. Oyi’n metodi’ oqi’wshi’li’rdi’n dene sapasi’n ta’rbiyalauda ha’m xareket ko’nligiwlerin kaliplestiriude dene ta’rbiya sabag’i’ uakti’nda kennen paydalani’ladi’.

Oyi’n metodi’ni’n o’zine tan belgileri bar:

1. Oyi’n uakti’nda adamlar arasi’nda kuramali’ katnasi’klar payda boladi’. Oyi’n metodi’ jari’s tu’rinde kollani’ladi’. Jari’s uakti’nda karsi’laslar arasi’nda xar ki’yli’ jagdaylar payda boladi’. Usi’gan baylani’sli’ oyi’n metodi’ oyi’nshi’lar arasi’ndagi’ katnasi’klardi’ katal turde iretlestiriudi talap etedi.

2. Kutilmegen uaki’tta xareketti ori’nlau jagdaylari’ni’n o’zgeriui uakti’nda guresti ali’p bari’ui’. Bul jagdayda oyi’nga katnasi’ushi’lar, payda bolgan wazi’ypalardi’ sheshiudin xar turli usi’li’n biliui kerek ha’m gurestin bari’si’ndagi’ xar ki’yli’ o’zgermeli jagdaylarga beyimlesiui tiyis.

3. Xareket ko’zgali’slari’ uakti’nda jokari’ doretiushilik initsiativani’n talap etiliui. Oyi’n jagdayi’nda xareketti o’zinshe tanlap ali’u, oni’n orni’nda aki’lli’ kollani’u kerek boladi’.

4. Xar turli xareket ko’nligiwlerin ha’m sapalardi’ paydalani’u o’zgesheligi. Oyi’n iskerliginin wazi’ypasi’na tiyisli xareket turleri paydalani’ladi’. Mi’s: Juwi’ri’w, sekiriu x.t.b. Bunday xareketler oyi’nda belgili natiyjege erisiu ushi’n kollani’ladi’. Bulardi’n barli’gi’ oqi’wshi’lardi’n denesine unamli’ tasir jasaydi’.

Oyi’n metodi’ mazmuni’ni’n sapali’li’gi’ natiyjesinde oqi’wshi’larda koplegen xareket ko’nligiwlerin ha’m sapalari’n rauajlandi’ri’uga boladi’, dene tayarli’gi’ jetilistiriledi. Usi’ni’n tiykari’nda kutilmegen jerde kerek bolgan xareketlerdi ori’nlau uqi’bi’na iye boladi’. Oyi’n metodlari’n duri’s paydalani’u arkali’ oqi’wshi’larda jamiyetlik seziledi, jedellikti, turakli’li’qti’, bati’l xareket isleudi, sapali’li’qti’, tartiplilikti ta’rbiyalauga boladi’.

Jeke metodi’ oqi’wshi’lardi’n xareket uqi’bi’n artti’ri’uda xar turli jagdaylarda kollani’ladi’. Jari’s dene ta’rbiya shi’ni’g’i’wlari’n sholkemlestiriu turlerinin biri. Kalegen dene shi’ni’g’i’wlari’ menen jari’s sholkemlestirilip balalardi’n xar tarepleme rawajlani’wi’na tasir jasauga boladi’. Mi’s: Jari’s metodi’n sabaq dawami’nda kollani’uga boladi’. Bul metod oyi’n metodi’ menen uksas. Birak olardi’n atkaratugi’n xi’zmetine muuapi’k ayi’rmashi’li’gi’ bar. Oyi’n metodi’nda u’yretiw jumi’si’ belgili o’zgeshelik mazmunga iye. Al jari’s metodi’nda xareketlerdi ori’nlau oni’n mazmuni’na bagi’nadi’.

Jari’s metodi’n si’patlaushi’ belgiler:

1. Barli’q xareket iskerliktin jeniske erisiu ushi’n buri’n ani’klangan kagi’ydaga bagi’ni’p ori’nlani’ui’. Bunday wazi’ypa katnasi’ushi’lardi’n doretiushilik jedelliginin, tayarli’gi’ni’n darejesin ani’klauga jardemin tiygizedi.

2. En jokari’ sport natiyjesine erisiu ushi’n dene ha’m psixologiyali’q kushlerdin maksimal paydalani’ui’. Jari’s metodi’ natiyjesinde katnasi’ushi’lardi’n funktsionalli’q mumkinshiligi bari’nsha kollani’uga jagday payda boladi’.

Demek jari’s metodi’ en jokari’ hareket sapalari’n talap etedi, soni’n ushi’n da xareket ko’zgali’slari’n jetilistiriude ulken axmiyetke iye. Bul metod oqi’wshi’lardi’ aldi’n-ala xar tarepleme tayarlap sholkemlestirgen jagdayda paydali’ natiyje beredi ha’m buri’ngi’ dene tayarli’q darejesin jokari’latadi’.