

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

УРГАНЧ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ
КАФЕДРАСИ**

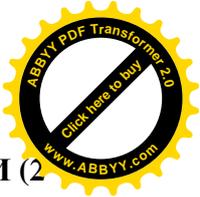
**5112000 - ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ
ЙЎНАЛИШИНИНГ
2-КУРС ТАЛАБАЛАРИ УЧУН
“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА
МЕТОДИКАСИ” ФАНИДАН**

МАЪРУЗАЛАР МАТНИ

Тузувчи:

Ўқитувчи: Н.Осмонбекова.

Урганч-2015



МАВЗУ 1. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЁТИ ФАНИ (2 СОАТ).

РЕЖА:

1. Асосий тушунчалар.
 - а) жисмоний маданият.
 - б) Жисмоний тарбия
 - в) Спорт.
2. Ҳақиқат тушунчалар.
 - а) Жисмоний ривожланиш.
 - б) Жисмоний тайёргарлик.
 - в) Жисмоний камолот.
 - г) Жисмоний маълумот.

Таянч тушунчалар: Жисмоний тарбия назариясининг предмети, унинг вазифалари ва мазмуни. Фаннинг асосий тушунчаларига тавсиф ва уларнинг мазмунини очиб бериш. “жисмоний маданият”, “жисмоний тарбия”, “спорт” тушунчаларининг ўзаро муносабати, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний камолот, мактаб спорти, ёшлар спорти, болалар спорти, олий даражадаги спорт, моддий бойликлари, маънавий бойликлари.

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби ва ҳунарига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланиладилар. Фаннинг маълум соҳасини урганиш ва уни узлаштириш ана шу ҳақиқат тушунчаларнинг мазмунида ҳақиқат. Уларнинг мазмуни ва ҳажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг қупдан-қуп айрим ҳодисалари ва масалаларини тугри тушуниб олиш қийинлашади, жисмоний тарбия назариясини ургатадиган фанни муваффақиятли эгаллаб бўлмайд.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасида қулланиладиган ҳақиқат тушунчаларга қуйдагилар қиради: жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, жисмоний тарбия тизими, жисмоний билимлар, жисмоний камолот (жисмоний машқлар, жисмоний сифатлар, принциплар, ва бошқа тушунчалар дарсликнинг лозим бўлган бошқа бўлимларида қуриб чиқилади) ва ҳ.к. Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунчалар дейилади-ю, бошқалари, масалан, жисмоний машқ, спорт, тушунчалари асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегишли фаолиятни тугри ақс эттирадиган барча тушунчалар уз аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тугрида дарсликнинг тегишли бўлимида ҳақиқат кетади. Бу ерда булса жисмоний тарбиянинг асосий, энг муҳим сифатлари умумлаштирилиб, қуратиладиган тушунчаларгина олинган ҳолат.

Жисмоний ривожланиш - бу, инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши, ташқи қурниши ва ҳизматининг узгариш жараёнидир.

Ривожланиш даврини ўқ фазага ажратиш мумкин: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган(барқарорлик) ва инсон жисмоний имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг объектив қонунига - организм ва унинг яшаш шароитлари бирлиги қонунига, ҳизмат ва тузилиш(структура) узгаришларнинг бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секин микдор ва сифат узгаришлари қонунига ва бошқа қонуниларга бўйсунди. Бошқача айтганда, жисмоний ривожланиш объектив ва биологик қонунилар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қуллаганимизда, ўқиш шароити, меҳнат ва муҳим ишлар, дам олишни ҳисобга олишга тугри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир қуратади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий ҳаётнинг қурашлари, жисмоний қобилиятлар ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим қисми эканлиги, шунинг учун ҳам юқори



натижаларга эришиш хар кайси укувчи учун насиб булмаслигини, ammo хар канда укувчи уз организмнинг жисмоний ривожланишига шига виждонан, системали, мақсадга мувофиқ равишда жисмоний машқлар билан шугулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этишимиз лозим.

Жисмоний **ривожланишнинг** шиддатли (**кескин**) даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги даврга тугри келади ва бутун мактаб ёшидагилик даврида давом этади.

Амалиётда **жисмоний ривожланганлик курсаткичлари** деган иборага дуч келамиз. Бу одам танаси ва унинг аъзоларини улчаш орқали мутахасиснинг узини, унда шугулланувчиларни еки индивиднинг жисмоний ривожланиши хақидаги **антропометрик маълумотлардир**.

Жисмоний ривожланишнинг йуналиши, характери, даражаси, шунингдек, инсон узидан камол топтирадиган фазилатларва қобилият турмуш шароитлари ва тарбияга қўйилган талаблардан болиқдир. Жисмоний ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиш - жисмоний тарбия назарияси ва практикасининг муҳим вазифаси дир.

Шундай қилиб, кишиларни ижтимоий шароитлари жисмоний ривожланишида хал қилувчи аҳамиятга эгадир. Булар орасида меҳнат билан тарбия, чунончи жисмоний тарбия муҳим рол уйнайди.

Жисмоний тарбия. Тарбия деганда, маълум мақсадни мулжаллаб инсонга таъсир этмоқлик ва унинг қобилиятларини мақсадга мувофиқ ривожлантиришга йўналтирилган, ижтимоий - сиёсий ва ахлоқий - эстетик идеалларда, тарбиялангандагидек юксак орзуларга эришиш жараёни тушунилади. Тарбия бу кишиларнинг (инсоннинг) маданий фаолияти соҳаси, ана уша маданиятни узлаштириш, унинг ютуқларини такомиллаштириш ва авлоддан-авлодга узатиш усулидир.

Жисмоний тарбияга инсон жисмоний қамолотининг педагогик тизими сифатида ҳам қаралади.

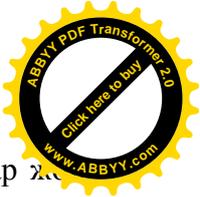
Жисмоний тарбия жараёнида махсус олдиндан ишлаб чиқиб қўлла ниладиган жисмоний машқлар тизимидан, табиатни соғломлаштирувчи қўчлар ва гигиеник омиллар қўшиб фойдаланилади. Харақат малақалари ва қўчқалари шакллантириш, харақат сифатларини ривожлантириш ҳамда хар томонлама морфофункционал ривожланган организмни тако милаштириш учун махсус билимлардан фойдаланиш жамият талабларига мувофиқлаштиради. Бошқа суз билан айтганда, жисмоний тарбия педагогик жараён тарзида кишиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний билим эгаллашини уз зиммасига олади.

Буржуа авторлари гўё жонивор “тарбияси”га ухшаш тугма жисмоний тарбия бор деб даъво қиладилар. Улар шундай дейиш билан меҳнат ва тафаккурни сифат жиҳатидан янги ходисалик ролини инкор қиладилар, инсон ана шу меҳнат ва тафаккур туфайли ҳамма жониворга нисбатан мисли қўрилмаган даражада юксакликка қўтарилди. Бошқа бир мулоҳазаларда жисмоний тарбиянинг пайдо булишида диний ибодат омили атайлаб биринчи уринга қўйилди ва бу билан ижтимоий-тарихий тажрибанинг роллари ерга урилгандек ҳам булиб қўринади.

Буржуа назариячиларининг жисмоний тарбияни инстинктив негизларга тугрилаб қўйиши тасодифий хол эмас. Чунки шундай деб тушунилади, тарбиянинг бу турига хос бутун амалиёт ижтимоий шарт шароит ва эҳтиёжларга гуе боғлиқ булмаган у ёки бу инстинктни қондириш сифатида олдинга чиқади холос.

Жисмоний тарбиянинг вужудга келиши ва ривожланишининг объектив ва субъектив сабаблари мавжуддир (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, 1975).

Жамиятнинг моддий ҳаётини шароитлари, жумладан ов жисмоний тарбия вужудга келишида **объектив сабаб** булган. Инсон пайдо булган вақтданок қатта-қатта жониворларни овлай бошлаган. Ов хўжалиқнинг истеъмол тармоғи булган ва инсоният фаолиятининг бошқа ҳамма турларини узига буйсиндирган. Ов узок вақт тарихий давр



мобайнида инсонга озик-овкатдан ташкари, курул яшаш ва кийим-кечак учун, турар жойда, куриш учун материал етказиб берган, Узок вақт давомида ов одамни кучда, тезликда, чидамлиликда, чакконликда, хайвон билан узаро “кураш” мусобакасидек булиб келган. Ов жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг хаддан ташкари юксак даражада булишни талаб этган, одамларнинг бутун фаолиятини активлаштириб, уларни жисмоний жихатдан ривожлантирган, атрофни ураб олган табиат тугрисида амалий тушунча берган.

Ишлаб чиқариш курулларининг ясашиши ҳам маълум куч, чидамлилик ва чакконлик талаб қилган ҳамда одамнинг бор қобилиятларини камол топширишга имконият очган. Қадимий овчилар кейинчалик заруриятга қараб коллектив булиб ов қилишган - ут ердамида хайвонларни қулга туширишган, жарликларга қамаб олишган, узок вақт қувиб юриб ушлашган. Отиладиган курулларнинг ва овга яқка-яқка чиқиладиган булиб қолинди - бунга **ижтимоий онгнинг шаклланиши** деб қаралди (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев ва бошқалар).

Ижтимоий онгнинг ривожланиши жисмоний тарбиянинг шаклланишида **субъектив омил** деб қарай бошланди, онгли ҳаёт фаолияти, ҳаракати ва яшашининг маъноси билан фарқланди. Инсон уз тажрибасини бировга ургатишнинг ижтимоий усулидан фойдаланди, тажрибанинг туп ланиши ижтимоий жараёни тезлаштирди. Янги авлод узидан аввалги авлоддан урганиб, уларнинг тажрибалари, маҳорат ва малакаларини, билимларини узлаштириш тақомилида давомийлик урнатилди деган тахмин мавжуд.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия инсон жамиятининг қарор топиши билан вужудга келди. Жисмоний тарбия инсоннинг табиатини узлаштиришга қаратилган ҳаёти ва фаолиятининг кечишидаги абадий табиий шарт-шароит сифатида муҳим восита тарзида намоён бўлди. Жисмоний тарбия сиз авлодларнинг алмашиши двомида илғор тажриба тупланиши тасаввур қилиб ҳам бўлмасди.

Ибидитой жамоа тузуми даврида ижтимоий меҳнат тақсимооти содир бўлди, жамият синфларга бўлина бошлади. Синфий жамият вужудга келганга қадар ривожланган жамиятда жисмоний тарбияни халқнинг узи амалга оширадиган эди, бу даврда жисмоний тарбия халқ тарбия системасининг бир қисмини ташкил этарди, умумий ва катъий тартибда мажбурий эди. Ҳуқумрон синфлар (синфий жамият шаклланишидан сунг) жисмоний тарбияни узларининг иқтисодий ва сиёсий манфаатларига мослаб ташкил этдилар.

Собик шуролар давлати тадқиқотчилари ва чет эллик тараққийпарвар олимларнинг олиб борган тадқиқотлари шуни қурсатдики, жисмоний тарбия боланинг узиши маромига ташқаридан таъсир этмай, амалга оширилиши мумкин эканлигини, лекин бу жараён бошқарилса, энг яхши натижаларга эришиш мумкинлигини исботлади. Бошқариш имконияти чегарасиз эмаслигини ҳам унутмаслик лозим. Инсон табиатини узгартириш мумкин эмас, шунга қарамай, боланинг резерв имкониятларини тайёрланиши учун мумкин бўлган шарт-шароитни вужудга келтириш лозим бўлди.

Шундай ривожланишга эришиш учун “жисмоний тарбия” деб аталмиш махсус йўналтирилган ва ташкил қилинган фаолиятдан фойдалана бошланди.

Жисмоний тарбия - педагогик жараён булиб, инсон организмни морфологик ва функционал жихатдан тақомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган. Мана шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мураккаб тури сифатидаги узига хослиги таъкидлаб қўйилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу узига хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога эга бўлган **“жисмоний билим”** ва **“жисмоний сифатларни ривожлантириш”** деб аталган тушунчалар келиб чиқади.

“Жисмоний билим” термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Масалан, Фит “уз вужудини тарбия” қилиш мақсадида жисмоний машқлар зарурлиги ҳақида гапирган эди.



Жисмоний билим жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ва уларни лозим булганда турмушда куллаш махорати ва куникмаларини уз ичига олади.

Песталоцци болаларнинг “вужудини тарбиялаш”ни астойдил ёқлаб чиккан. П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни, жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маъноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбия хақидаги таълимотнинг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараенида болалар “айрим харакатларни ажратиб олишлари ва уларни узаро таккослашни, уларни онгли равишда бошқаришни ва тусикларга мослаштиришни, бу тусикларни ило жи борича чакконлик ва катъият билан утишни(енгишни), бошқача килиб айтганда, иложи борича камрок вақт мобайнида оз мехнат сарфланган холда, онгли равишда энг куп жисмоний иш килишни ехуд куркам ва гайрат билан харакат килишни урганишлари керак, деб хисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тугри харакат куникмаларини хосил килиш хаки да, иккинчи томондан, харакатларни бажаришга онгли муносабатда булиш негзида куникмалардан турли хаётий вазиятнинг турли тасаввур хамда махоратни карор топтириш хақидаги бормокда .

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараени деб каралади. Бу тушунча **куч, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва чакконлик** сифатларини ривожлантиришни уз ичига олади.

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустахамк богланган. Масалан, агарда укувчилар югуриш машқларини куп мароталаб, унинг бажарилиш техникасини узлаштириш максадида такрорлайверсалар, шу вақтнинг узид хам куч, хам чидамлилик ва айрим холларда тезкорлик хам тарбияланади. Бошка томондан, уша югуриш машқларни катта тезлик билан такрорланса(тезкорликни тарбиялаш учун), у холда машқ техникаси мустахамкланади ва такомиллашади, шу вақтнинг узид эса таълим, билим бериш вазифалари хам хал килинади.

Жисмоний машқларни бажариш жараени нафакат жисмоний, хаттоки шугулланувчиларнинг рухий холатига, уларнинг эмоциясига(хис-туйғусига), иродасига, ахлоқининг намоен булишига хам таъсир курсатади. Ана шулар хисобига тарбиявий вазифаларнинг хал килиниши учун керак булган кулай шароит юзага келди.

Жисмоний тарбия жараенида хамиша хам тарбиявий, хам таълимий элементларнинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараен деб карашга олиб келади. Кайд килинган элементлар куйилган вазифага караб, хар бири алохида куринишда намоен булади.

Жисмоний тарбияда **жисмоний ривожланиш конунлари** хам, жисмоний **тарбиянинг ижтимоий конунлари** хам акс этади. Жисмоний тарбиянинг социал конунларидан фойдаланиши характери ва усули аслида жамиятнинг иктисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради, синфий жамиятда эса тарбия хукумрон синфларнинг манфаатларига буйсундирилди.

Жисмоний тарбия - абадий категориядир, шу маънодаки, тарбиянинг бу йуналиши жамият пайдо булгандан бери мавжуд булиб, бундан кейин хам ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ва инсон хаётининг зарурий шартларидан бири сифатида давом этаверади(А.Д. Новиков, 1959).

Жисмоний тарбиянинг **ижтимоий ходиса сифатида узига хос хусусияти** шундан иборатки, у асосан **жамиятга инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат кила олишлиги** ва айни пайтда унинг **маънавий камолотига хам кучли таъсир** курсата олишлигидадир. Мазкур хусусият жисмоний тарбиянинг барчага баробар умумий куллайдиган хусусуий белгисидир. Лекин жамиятнинг реал хаётида конкрет тарихий шароитлардан ташқарида булган жисмоний тарбия умуман йук. Хар бир ижтимоий-иктисодий формацияда жисмоний тарбияни амалга оширишнинг конкрет тарихий типи ривож топади.

Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда учта асосий йуналиш мавжуд булиб, инсон жисмоний тарбияси ана уша рамкалар асосида амалга оширилади. Улар **умумий**



жисмоний тайергарлик, касб - хунар жисмоний тайергарлиги, спорт тайергарлигидир.

Умумий жисмоний тайёргарлик согликни мустахкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва куникмаларига эга бўлишига, узидан кейинги **махсус тайергарликка** замин бўлиши учун хизмат киладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Умумий жисмоний тайергарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғламлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилмоқда. Умумий жисмоний тайергарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий физкультура ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шугулланиш шакллари орқали амалга оширилмоқда.

Касб-хунар жисмоний тайёргарлиги - бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайерлашга йўналтирилган жараендир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг хунар еки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайергарлик воситаларининг кулланиши меҳнат хара кат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараенини тезлаштиради, меҳнат унумдорлиги оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли факторларига қаршилик курсатишини яхшилайдди.

Умумий ва касб жисмоний тайергарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиш ҳам бир-бирини тулдиради.

Спорт тайергарлиги жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишини таъминлашдир.

Жисмоний тарбияда спорт тайергарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган, юқори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайергарлигини баҳолаш критериясига айланади ва жисмоний тарбияга мулжал сифатида жуда кенг куламда кулланилади.

Жисмоний тарбия яна битта махсус йўналишга эга - **даволаш**, организмнинг функционал ҳолатини тиклаш **физкультураси**. Бунинг вазифаси машқлар орқали организмнинг йукотилган, сусайган функцияларини тиклаш бўлиб, унинг қонуниятларини урганиш ва уқитиш махсус предмет саналган **“Даволаш физкультураси”** фани орқали амалга оширилади.

Жисмоний маданият - жамият аъзолари жисмоний қамолатга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.

Жисмоний маданият - умумий маданиятнинг бир қисми, унинг юқсалиши жамият ривожланишининг социал, иқтисодий усиши даражасига узвий боғлиқ бўлади.

Жисмоний маданият - муайян тарихий шароитлар маҳсули. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формация жамият аъзолари жисмининг маданияти характерли бўлиб бу жисмоний маданият жамият тараккиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки бўлиб шахснинг ҳар тарафлама барқамоллигининг муштарак ва мажбурий шартли бўлиб қолаверади.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари ичида **жисмоний маданият** (физкультура) кенг, жамловчи тушунча бўлиб, жисмоний тарбия “физкультура” тушунчасининг таркибий қисми сифатида ўч хил йўналишга эга бўлган педагогик жараённи ўз ичига олади (Б.А. Ашмарин, 1979).

Мактаб физкультураси - болаларни жисмонан тайерлаш учун кишилиқ жамияти яратган ва фодаланаётган моддий, маънавий бойликлари мажмуидир.

Моддий бойликлар - хилма-хил спорт иншоатлари, махсус анжомлар, усқуналар, маблаглар, жамият аъзоларининг жисмоний қамолоти даражаси (спорт ютуқлари) демақдир.



Маънавий бойлик - эса тарбия тизими яратган, шакллантирган гоъвий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади. Жисмоний тарбия орқали ҳар қандай инсон узига муносиб жисмоний маданият мазмунини узлаштиради, шу соҳа ютуғи, унинг шахси мулкига (бойлиғига) айланади.

Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида **маълум хизмат ларни** бажаради:

- инсон ҳаракат **фаолиятини рационал меъери (нормалари)ни белгилаш**;
- физкультурага **оид маданий ахборотни туплаш** (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилади;
- шахслараро мулоқот, узаро алоқа (**коммуникативлик**) муносабатларни шакллантиради;
- шахснинг **ҳаракат эстетикаси талабини** кондиритиш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизмати;
- инсоннинг доимий **ҳаракат қилишга булган табиий талабини кондиритиш** билан боғлиқ булган ва унинг кундалиқ турмуш учун лозим даражадаги **жисман - яроқлилиқ ҳолатини** таъминлаш (биологик) хизмати.

Бошқа хизматлари физкультурани базаси - спорт, амалий соғломлаштириш физкультураси деб аталмиш жисмоний маданият классификациясининг асосида етади.

Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги, жисмоний тайергарлиги эвазига актив ҳаётини фаолият учун зарур булган жисмоний камолотга эришишни заминини еки **жисмоний маданиятнинг пойдеворини** яратади. Шугулланувчиларнинг ешига қараб жисмоний ривожланганлик, тайёргарлик узгарувчан ва узига ҳос хусусиятлар қасб этади.

Жисмоний маданиятнинг **бошланғич замини** шартли равишда **“мактабгача ва мактаб физкультураси”** орқали яратилади. Бу билан мактабгача ешдаги болалар мусасаларида умумтаълим мактаблари ва бошқа укув тарбия муассасаларида физкультура укув предмети сифати да мажбурий машғулот эканлигининг тушунамиз. Бу уз навбатида умумий жисмоний маълумот учун асос яратади, жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустақкам соғлиқнинг базасининг вужудга келишига сабабчи булади. Бу билан ҳар томонлама бир шахсга зарур булган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга қароллат вужудга келади.

Мактаб физкультураси эса тарбияланувчида физкультуранинг заминини шаклланишида асосий пойдевордир.

Спорт жисмоний маданиятининг тарқибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлиқ булган қобилиятларнинг ривожланишини ва усишини таъминлайди. Жамият физкультурасининг тарқибий қисми ҳисобланга спорт, бошланғич маънода “куч синашаман”, “мусобақалашаман” деган маънони беради. XIX асрнинг охири ва XX асрнинг бошларигача унга дам олиш, кунгил очиш, сунг , жисмонан юқори курсатғичга эришиш воситаси, мусобақаларда галаба қозониш тарзидаги фаолият деб қаралди.

Спортнинг ривожланиши асосан уч қуринишда - **укув предмети сифатида, оммавий кунгилли спорт, “қатта” спорт** тарзида руй бермокда.

Укув предмети сифатида спорт урта ва олий мактабда, армияда жисмоний тарбиянинг воситаси булиб хизмат қилмокда.

Оммавий кунгилли спорт дарсдан ташқари ва иш вақтидан сунг давлат ва жамоат ташқилотлари орқали ва ҳар бир шахс нинг инициативи билан амалга оширилмокда.

“Спортчи” сузи талаффуз этилганда, куз унгимизга нафакат қучли, чидамли ва чаккон ҳамда қадди қомати келишган йигит еки киз образи гавдаланибгина қолмай, иродали, тугри, ҳақсузли, ҳаётга доим яхши умид билан қарайдиган, оптимистик қайфиятдаги, ҳар қандай қийинчилиқларни осон енгувчи, қамтарин ва уз ютуқлирига хотиржам инсонни тушунамиз.



Шундай экан, спорт жамият манфаати учун хизмат киладиган фаолият булган **тарбиявий, ва коммуникативлик** функциясини бажаради, лекин доимий касб эмас. Спорт ишлаб чиқаришсиз фаолият, яъни у моддий неъмат(бойлик) яратиш билан боғланмаган ва укув тарбия жараени қонуниятларига бўйсундирилган.

Болалар спортида юқорида қайд қилинган иққала белги шундай ифодаланганки, укувчиларнинг спорт фаолияти дарсдан ташқарида ҳисобланиб, укув фани сифатида умумтаълим мактаблари укув режалари ва дастурларига қисман қиритилган ва синфдан ташқари ишлар, мактабдан ташқари муассасаларидаги машғулотлар шаклида алоҳида аҳамият, эътибор билан қунгилли тарзда йулга қуйилади. Спортнинг характерли аломатларининг барчаси бир бутун булиб, болалар спортида уз аксини топган. Уни боланинг дарсдан ташқари фаолиятининг турли қуриниши деб белгилаш ҳам, махсус тайергарлик, мусобақаларда қатнашиш ёки узидаги мавжуд имқониятларини ҳисобга олган ҳолда, олдиндан белгиланган оптимал ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришдан иборат булган жараён деб қараш мумкин. Болалар спорти уларнинг еши билан қегараланган, махсус тайергарликка қиришишга рұхсат берилган муддатдан то умумтаълим мактабини битиргунгача булган даврни уз ичига олади.

Ёшлар спорти. Бу тушунчада айтарли қиска мазмун жойлашган. Унинг қегараси ёш группаси билан белгиланади: - ёшлар, усмирлар спорти. Ёшлар спорти группалари асосан қатта мактаб ешидаги укувчилар, студентлардан ташқил топади. Бу ибора шартли ҳисобланиб, спортида қизларнинг ҳам иштироқи назарда тутилади.

Мактаб спорти шугулланувчиларнинг ёши ва бошқа белгиларига қараб болалар спортига уқшаш. Фарқи шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташқари муассасалар орқали, мактаб спорти эса фақат мактаб укувчилари билан мактабда йулга қуйилади.

Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун қурсатаётган ташқари **жисмоний тарбия** қилиш хизматини ҳам узида мужассамлаштирган. Спортида жисмоний тарбиянинг хусусий томони шундан иборатки, жисмоний қамолотга эришишнинг педагогик тизими мутақассислаштирилади ва **спортчининг тайергарлиги** деб номланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спорт жисмоний маданият тар қибига қиради ва мавжуд жамият маданиятининг умумий мулки, спорт тайергарлиги эса жисмоний тарбиянинг мутақассислаштирилган булагни сифатида тарбия тизимининг манфаатига хизмат қилади.

Оммавий спорт ҳам жисмоний маданият тарқибига қиради. Қатта спорт эса инсон жисми маданиятининг энг юқори даражасидир.

Амалий жисмоний маданият - қасбга таалукли амалда қулланиладиган ва харбий-амалий физкультурага булинади.

Улар бевосита хунар(қасб) фаолияти соҳасида ҳамда маълум қасбдан қелиб қикадиган талаблар ва меҳнат шароитига боғлиқ махсус тайергарлик тизимини қиритилиши билан белгиланади.

Физкультуранинг амалий тарлари, уларнинг органиқ боғлиқлиги, қасбга оид амалий тайергарлик ва харбий амалий жисмоний тайергарликнинг умумий жисмоний тайергарлик базаси асосида йулга қуйилиши, шакл ланиши, вужудга қелиши билан ифодланади.

Бундан ташқари, жисмоний маданиятнинг амалий турлари мазмунига физкультура ва спорт заминидаги турли турқумдаги жисмоний машқлар қиритилган.

Жисмоний маданият соғломлаштиришга йуналтирилиши мумкин ва даволаш мақсадида фойдаланилади. Шу тур физкультураси уз олдида организмнинг вақтинчалиқ йуқолган функционал имқониятларини тиклаш мақсадини қуяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш қуни рақмасига, қундалиқ турмуш ва дам олиш режимида қаратилган булиб, организмнинг қунлик ҳола тини яқшилашга хизмат қилади, уз навбатида асосий ҳаётини фаолият функцияси “муҳити” (фани)ни шаклланишга имқоният яратади.



Жамият маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган жисмоний маданиятнинг бошқа турлари, булаклари билан туташган, умумийлашган узаро боғлиқликка эга.

Жисмоний - маданий ва **оммавий - театрлаштирилган** томошаларни бир-бири билан мувофиқлаштиришдан намоёнлар ва намоёнкорона чиқишлар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аҳамияти бепоендир.

Жисмоний маданиятни классификациялаш катта аҳамиятга эгадир. У жамиятда жисмоний маданиятдан мақсадга мувофиқ фойдаланишни, унинг қайси йулдан кетаётганлиги, йуналишини, физкультура амалиети, вазифаларини ҳал қилиш учун тавсия этилган унинг хилма-хил турлари имкониятларини англашга ердам беради. Агарда мактабда жисмоний билим(маълумот), умумий жисмоний тайергарлик бериш вазифалари ҳал қилинса, ҳаёти давомида укувчи жисмоний маданият учун база яратилади. Маданиятнинг бошқа барча турлари қайд қилинган вазифаларни ечиши мумкин бўлса-да, физкультура базасининг урнини алмаштира олмайди.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик даражаси қуйидаги курсаткичлар билан баҳоланади:

- жамият аъзолари кундалик турмушга жисмоний маданиятнинг сингдирилиши:
- жамият аъзоларининг соғлиги ва жисмоний тайергарлиги:
- жисмоний маданий машғулотларнинг моддий-техник таъминланишининг мавжудлиги ва сифати:
 - физкультура ҳаракатига раҳбарлик қилаётган ходимларнинг доимий таркиби (штати), квалификацияси ва фаоллиги:
 - жамият аъзоларининг спорт ютуқлари.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
2. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
3. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
4. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Кукон 1992 й. 191 б.

МАВЗУ 2. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ ЎЗБЕКИСТОН ТИЗИМИ (4 СОАТ).

РЕЖА:

1. Илмий - услубий асослар.
2. Ташкилий асослар.
3. Дастурий норма асослари.
4. Жисмоний тарбиянинг асосий йуналишлари.

Таянч тушунчалар: Жисмоний тарбия тизими-халқнинг жисмоний тарбиясини ижтимоий ташкил этиш ва бошқаришнинг янги тарихий шакли сифатида. Жисмоний тарбия тизимининг мақсади ва вазифалари. Жисмоний тарбия тизимининг тамойиллари. Жисмоний тарбия тизимининг асослари. “Алпомиш” ва “Барчиной” комплексининг мазмуни ва тузилиши. Ўзбекистон Республикасида Жисмоний тарбия тизимининг шаклланишида тарихий тажрибанинг аҳамияти.

Жисмоний тарбия аниқ бир тизимга таянсагина, олдиндан кузланган натижага эришилади.

Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шакллари шундай умумийлиги



тушуниладики, у жамият аъзосини хар томонлама гармоник ривожлантиришнинг макс ва вазифаларига мос булсин. (А.Д. Новиков 1967).

Ватанимиз мудофааси масаласи хам жамиятимизда йулга куйилган жисмоний тарбия жараенига катор талаблар куядики, бу талабларни амалга ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари намоен булади. Мамлакатимиз халklarининг хар томонлама жисмоний тайергарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганиги Ватан мудофаасига тайерлигининг курсаткичи булиб хизмат килиш лозим.

Шундай килиб, **Узбекистонда жисмоний тарбиянинг максади Узбекистон халкни жисмоний камолотга эришган, хукукий давлат нинг актив курувчилари, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайер килиб тарбиялашдир.** Бу максад мамлакатда жисмоний тарбияни амалга ошираётган барча ташкилот ва муассасалар учун умумийдир.

Максаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг **асосий қонуниятларидан** биридир.

Курсатилган максад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шугулланувчиларнинг еши, соғлиги, жисмоний тайергарлиги, шугуллани ладиган касби хисобига олинади ва жисмоний тарбияда конкрет вазифа лар хал килинади.

Жисмоний тарбия тизимига **умумий вазифалар** куйилган булиб, улар куйдагилардан иборат:

а) одам организми форма функцияси гармоник ривожлантириш. жисмоний қобилиятни хар томонлама камолга етказиш, **соғликни мустахамлаш** ва халкнинг узок умр куралини таъминлашга йуналиш бериш;

б) ҳаётини зарурий ҳаракат малакаларини ва қуракмаларини, кунда лик турмушда керак буладиган жисмоний маданиятга молик **маҳсус билимларни** шакллантириш;

в) хар томонлама жисман ривожлантириш учун **жисмоний сифатларни тарбиялаш;**

Инсон жисмоний тарбияси максад ва вазифаси унинг бошқа тарбия жараенлари билан боғлиқлиги шундагина мувофиқ деб тушуниладики, бу мувофиқлик объектив характерда булади ва жисмоний тарбия жараенига қонуний йуналиш беради. Жисмоний тарбия жараенида тарбиянинг бошқа соҳаларидагидек максадга йуналтирилган фаолият режалаштирилган натижага хар доим хам тугри кела олмаслиги амалиётда исботланган. Жисмоний тарбияда тарбия натижасини еш спортчи еки физкультурачи тренировкисидаги режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмга қандай таъсир қилаётганлигини хисобга олишни тақозо қилади: қиска йуналишдаги спорт тренировқаларининг натижасига эътибор бер сак, шуни курамазқи, юкори натижаларга эришиш маълум давр ичида булиб, олдингилари унутилса, тренировка машғулоти кейинчалик узини оқламайди. Бу эса хар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютукларини йукка чиқаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узокни куриш талаби кунда ланг булади. Бу вазифани хал килиш эса укимишли, уз ишини билладиган, севадиган мутахассислар тайерлаш талабини куяди. Бу мутахассислар эса мамлакатдаги жисмоний тарбия тизимида амалга ошириш лозим булган максадни ва вазифаларни ижобий хал килишга қодир, еш авлодни болалик чоғидан жисмонан соғлом, маънавийтини уйғун килиб тарбиялашни узининг илохий бурчлари деб билишлари керак булади.

Навқирон, узлигимизни эндигина эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифасидаги давлат ва нодавлат спорт жамиятлари, физкультура хавасмандлари уюшмалари ташаббуси билан ягона **жисмоний тарбия тизимини** тузишга эътиборни кучайтириб у узидан куйдаги **асосий хусусиятларни: маънавий барқамоллик, халқчилик, ва илмийликни** мужассамлаштиради.

Шарқ мутафаккирлари **маънавий барқамол**, қомил инсон масаласига азал азалдан алоҳида эътибор берганлар. Қомиллик фазилатлардан улуги таннинг, инсон жисмининг барқамоллигидадир дейилган. Инсонни матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илм, сабр,



интизом, микиёси, нафс, виждон, хакконият, назарий ибрат, иффат, хаё, идрок, закият, иктисод, итоат, хакшунослик, хайрихохлик, мунислик, садокат, адолат, мухаб бат, олий химматлик, авф, ватанни севиш каби ижобий хислатлар (А.Авлоний. “Турки гулистон ёхуд ахлоқ” Тошкент “Ўқитувчи”1992. 13.бет) га факат соглом жисм, тани-сихатлилик оркали эришилади деб қаралган.

Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимини **халқчиллиги** деганда биз миллий уйинлар тарзида халқ оммаси орасида енг тарқалган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан урин олга “катта спорт” билан куп милатли республикамиз халқларини шугулланиш имконияти борлиги тушунилади.

Илмийлигини шунда қуриш мумкин эдики, жисмоний маданият соҳаси буйича илмий текшириш ишларининг кенг тарқалганлиги ва уни амалиёт билан боғлаб олиб бориладиганлиги, жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти илмий фанлари ҳисобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метрологияси, спорт тиббиёти, даволаш физкультурасининг ва бошқаларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари халқимиз ҳаётий эҳтиёжини қондиришга йуналтирилганлигидадир.

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

- а) мактабгача таълим (давлат ва нодавлат мактабгача тарбия болалар муассасалари) звеноси;
- б) мактаб ешидагилар жисмоний тарбияси (умумий урта таълим I-IX синфлар) звеноси;
- в) урта махсус, касб-хунар таълими (академик лицейлар, касб-хунар колледжлари) звеноси;
- г) олий таълим звеноси;
- д) армия звеноси;
- е) олий таълим ва армиядан сунги хавасмандлик асосидаги жисмоний тарбия звеноси;

Жисмоний тарбия тизими узида қуйидаги **асосий элементларни** бирлаштиради:

- а) жисмоний тарбиянинг максоди, вазифалари ва принципларининг максадга мувофиқлиги;
- б) жисмоний тарбия тизимида қулланиладиган воситалар - гимнастика, уйинлар, спорт, туризм ва бошқалар типидagi жисмоний машқлар;
- в) турли шаклдаги педагогик жараён мобайнида қулланиладиган методлар (таълим жараёни методлари, спорт тренировкеси ва мустақил машгулотларида фойдаланиладиган методлар), воситалар
- г) Жисмоний тарбия максоди кишиларни уюштириш шакллари;
- д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларида фойдаланган жамият ва давлат талаблари(нормалар ва дастурлар).

Шу нарса эътиборга молики, ривожланган мамлакатларда жисмоний тарбия соҳасининг турлича тизимларидан фойдаланиш чегаралаб қуйилмаган.

Тарихга назар ташлаганимизда жамиятда синфларнинг пайдо бўлиши биланок, уша жамиятда жисмоний тарбия тизими **синфий характериға эға** була бошлаган эди.

Кулдорлик даврида жисмоний тарбия тизими кулдорларнинг максоди учун хизмат қилди. Кулдор уз фарзанди бақувват, чидамли, чаккон бўлиши ва кулларни қуриклаши, уларнинг қурқинчда ушлаши учун қулида қурол ишлата олишиға (қадимги юнон “етти қураши” машқларини пухта эгаллаши) ҳаракат қилар эди. Жисмоний тарбия тизими эксплуатация қилувчилар фойдаси учун хизмат қилди.

Урта асрларги келиб эса, жисмоний тарбия тизим харбий максадни хал қилишға йуналиш олди. Феодал, катта ер эғаси, савдогар уз мулкини химоя қилиш учун жисмоний ривожланганлиги, тайёргарлиги юқори булган жамият аъзолариға муҳтожлигини баён қилди. Улар моддий неъматлар яратишдек муҳитдан ажратилиб, факат жисмоний



сифатлари (куч, тезкорлик, чидамлик, чакконлик)ни ривожлантириш, тарбиялаш билан чекландилар. Жамиятда алохида табака, касб эгаси (сокчи, жангчи) шаклланди.

Огир ва кўпол рицарларнинг куруллари улардан катта жисмоний тайёргарлик ва от билан муомала қилишни талаб қилар эди. Шунинг учун улар машгулотларда от урнига ҳозир бизда гимнастика машгулотларида ишлатиладиган “от”дан фойдаланар эдилар. Феодалларнинг жисмоний тарбия тизими шунга йуналтирилга эди.

Капитализмга келиб, буржуазия купрок одамларни жисмонан тарбиялашни, ишчини меҳнатга ва ватан мудофаасига (солдатликка) тайёрлай бошлади. Тарбияга сиёсий тус берилди. Колаверса куп соатлаб конвейер, станоклар орқасида ишлашга мослайдиган машқлар тизимидан фойдаланилди.

XVIII асрнинг охири ва XIX асрнинг бошларида жисмоний тарбия жараёнинг тизимини шаклланган даври бошланди. Нотекис ривожланган капитализм миллий ривожланишда ҳам жонланишни вужудга келтириб, катор мамлакатларда жисмоний тарбия тизими, воситалари ва унинг услубиятини яратишдек вазифаларни хал қилиш кераклиги масаласини уртага ташлади.

Чет эл мамлакатларида жисмоний тарбия тизими шаклланди.

Германия: Фите ва Гутс-Мутсанинг “**Миллий немис жисмоний тарбия тизими**” уз вазифасига кура жисмоний тарбиядан кура соғломлаштиришни уз измига олар эди. XIX асрнинг бошларига келиб прусларнинг талаби асосида дехкон ва хунармандлардан юнкерлар тайёрлаш Гутс-Мутсанинг “Гимнастика для юношество” деб номланган асарида: “ ... энди жамият аъзосининг соғлом танаси давлат учун хизмат қилсин, бу айниқса, танқчилар учун таалукли...” - деб тузатиш киритилиб, амалиётга татбиқ этилди.

Фридрих Янг ва Гутс-Мутса немис “ТУРНЕН” гимнастикасининг асосчилари булиб, солдатларни тайёрлашнинг жисмоний тарбияси тизимини ишлаб чиқдилар. Улар оммавий гимнастика чиқишларига, гимнастика анжомлари, жиҳозлари билан машқланишга асосий эътиборни қаратдилар. Каттанинг буйругига мутлак итоат, қатъият, иродани мустаҳкамлаш немис раҳнамоларнинг идеали булиб, бу жисмоний тарбиянинг мавжуд тизимига ҳам сингдирилган эди.

Тизим таркибидаги тарбия услублари ва воситаларини аниқ туркумларга ажратишга уринишини мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси учун кейинчалик Шписс бошлаб берди.

Чехия: XIX асрнинг иккинчи ярмида чехлар “**сокол гимнастикаси**” деб номланган тарбия услубияти ва воситаларини ишлаб чиқадилар. У немис миллий “ТУРНЕН” тизими билан ташқи белгиларига кура бир-бири билан ухшаш булса-да, узининг ибтидоий миллий негизига эга эди. Бунга сабаб Чехия устидан хукмрон ҳисобланган Австрия империяси узининг сиёсий ва ҳужалик кризисни бошдан кечираётган булиб, чехларга айрим конституцион ҳуқуқ берилишига олиб келди. Бу нарса чехлар ҳаётида кенг миллий озодлик ҳаракати учун тўртки булди. Шу аснода хилма-хил чех бирлашмалари, жамиятлари вужудга келдики, бу 1862 йили чех гимнастикаси жамиятининг пайдо булишига олиб келди. Унинг асосчиси Мирослав Тирш булди. У ёзувчи, танқидчи, санъаткор эди. У, биринчидан, гимнастикани жисмоний тарбия учунгина эмас, ақлий, ахлоқий, миллий ватанпарварлик ҳиссини тарбиялаш учун фойдаланишини, иккинчидан, гимнастика машгулотларига эркакларнигина эмас, аёлларни ҳам жалб этишни тарғи бот қилди.

Тирш узи билган барча машқларни туплади, снарядлар ва снарядсиз бажариладиган янги машқларни уйлаб топди. Улар узок бажаририладиган жуда майда элементларни уз ичига оладиган жисмоний машқлар булиб, барчага тенг, аста-секилик билан, мажбур бажартирилиши лозим эди. Унинг фикрича, бундай тартибда бажарилган машқлар шугулланувчилар да хотира, интизом ва тиришқокликни тарбиялар эмиш. У сокол ташқилотлари учун ягона гимнастик терминалогияни ишлаб чиқди, машгулотларни гуруҳларда утқазилишини йулга қуйди. “Сокол гимнастикаси” миллий-сиёсий характердаги гимнастика саналади.



Швеция: XIX асрнинг биринчи ўн йилларида “Швед гимнастикаси” ёки “Линг методи” деган ном билан янги йуналишда жисмоний тарбия тизимини вужудга келтирди. Жисмоний машқни шведлар асосан тарбия ва соғломлаштириш учун керак деб қарар эдилар. Унинг асосчилари Г.Г. Линг ва унинг ўғли Яльмар Линг эди. Улар немислар гимнастикасини танқид қилиб, одамда жуда қуп тана ҳаракатларини қупайтирмаслик, соғлом одамларни жисмоний ривожлантириш ва беморларни тузатишга йуналтирилиши керак деб ҳисоблаганлар. Бу тизимни танқидий урганган П.Ф. Лесгафт Линг методида курук, бир-бири билан боғланмаган шакллар мавжудлигини айтиб, анатомия ва физиология билимлари ҳозирча етарли эмаслигини, қандай педагогикага риоя қилинмасин, буржуазия идеологиясининг ифодаланишига олиб келишини, “юраксиз” мускул бўлиши учун курашади, деган фикрни билдиради.

Англия: ҳозирги кунда ҳам Англо-саксония мамлақатида гимнастика эмас, уйин ва спортга зўр эътибор берилган. Англия капитализмга биринчи бўлиб кирди. Капитал конкуренциясининг кучайиши синфий қарама-қаршиликни зурайтди. Синфий иқтисодий ҳамда философик дунё қарашлар пайдо бўла бошлади, бу қарашлар эркин капитални мактаб оладиган, катъий курашга чидай оладиган, ҳозир жавоб, чаккон, ишбилармонни тарбиялашни талаб қиларди.

Бунинг учун “уйинлар” мос келар эди. Шунинг учун Англия жисмоний тарбия тизимида асосий уринни уйинлар ва спорт эгаллади. Капитализм ривожланиши билан бошқа қатор мамлакатларда ҳам спорт жисмоний тарбияга киритилди. Лекин Франция, Германия, Швеция, Чехия каби қатор мамлакатлардагидек спорт кескин қарама-қаршиликларга дуч келади. Чунки, у мамлакатлардаги жисмоний тарбия мавжуд гимнастикага асосланган эди. Шунинг учун спорт кейинроқ жисмоний тарбия тизимига киритилди.

Жисмоний тарбия тизимининг таҳлили масалаларига оид назарий материал рус олимлари А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Г.Д. Харабуги ва қатор бошқа муаллифларнинг дарсликларида тула ёритилган.

Жисмоний тарбия жараёнининг назарий, услубий амалиётининг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг негизини ташкил қилади. Миллатимизнинг бу соҳадаги меросини урганиш фанимизнинг асосий вазифасидир. Жаҳонгирларни юзага чиқарган юртимизнинг элат ва халқлари жисмоний маданияти тарихий манбааларда уз урнини олганлигига ишончимиз қомил.

Шу уринда П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийлар собиқ шуролар жисмоний тарбия тизимининг асосчилари деб тан олинганлиги жисмоний тарбия назариясининг ривожланишида муносиб ҳисса қўшган олимлар сифатида жаҳон жисмоний маданияти фани намояндалари қаторидан урин олганликларини эътироф этиш лозим.

П.Ф. Лесгафт (1837-1909) биолог, анатом, педагог ва катта жамоатчи сифатида инсон шахсининг интеллектуал ривожланиши учун унинг яшаган ижтимоий муҳити ва тарбияси роль уйнашини илмий жиҳатдан асослаб берди. Лесгафт томонидан ишланган “Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний билимлар” тизими ҳозирги кунда ҳам уз илмий ахамиятини йукотгани йук.

Чор Россиясининг жисмоний тарбияга муносабати яхши эмас эди. “Мактаблар бизда болаларга бутунлай жисмоний билимлар бермаяпти. Бу ишга раҳбарликни бизнинг ишга алоқаси йуқларга бериб қуйилган, улар жисмоний маданиятни сохта тушунчалар орқали тасаввур қилади ёки бўлмаса, қайсидир чет эл мактабини битириб келгандан эшитганларигина билади. Шунинг учун улар бола жисмоний тарбиясига эътиборсиздирлар”, - деб ёзган эди П.Ф. Лесгафт.

В.В. Гориневский (1857-1937) узининг тиббий-педагогик фаолиятида Лесгафт фикрларини ривожлантириб собиқ шуролар тузуми жисмоний тарбия тизимини ривожланишига катта ҳисса қўшди. У жисмоний машқлар билан шугулланувчилар устида илмий тадқиқот назоратини қилишнинг илмий услубий комплексини яратди.



П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийларнинг илмий меросининг киммати шундаки, уларнинг жисмоний билимлар ва жис моний тарбия хақидаги илмий фикрлари амалий, ва жамоатчилик тажрибаси асосидга таянганлигидадир.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
2. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
3. Минев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физ. воспитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
4. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й. 146 б.

МАВЗУ 3. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ. (2 СОАТ).

РЕЖА:

1. Адабиётлардан олинган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил этиш.
2. Педагог текшириш.
3. Эксперимент.
4. Тупланган материалларни математик ишлаб чиқиш услуги.

Таянч тушунчалар: Жисмоний маданиятда қўлланиладиган илмий-тадқиқот усулларига умумий тавсиф:

- назарий таҳлил ва ахборотларни умумлаштириш усуллари;
- тадқиқотнинг ижтимоий усуллари;
- тадқиқотнинг педагогик усулларига тавсиф;
- тажриба гуруҳларида ўқув-тарбия усуллари ташкил қилиш усуллари;
- математик ва бошқа методлардан фойдаланиш.

Барча илмий фанлар каби жисмоний тарбия назарияси илмий изланиш услубларидан фойдаланади.

Хозирги кунда илмий текшириш услубларининг турлича хиллари булиб, кушма фанларнинг тадқиқот услубларидан, айниқса, физиология, антропология, биохимия, психология ва социал-тарихий изланиш услуб ларидан купрок эҳтиёж сезилаётганлиги ахамиятга молик.

Жисмоний тарбия назариясининг **асосий илмий тадқиқот услублари - назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, эксперимент (тажриба) ва математик ҳисоблашдан** иборатдир.

Илмий тадқиқотда назарий таҳлил ва умумлаштириш. Бизга маълумки, назарий таҳлил ва умумлаштириш адабиёт материалларини тула таҳлил қилиш ва умумлаштиришдан бошланади. Адабиёт материалларини тулик урганиб чиқиш жуда кийин. Сабаби физиология фанинг узидан бир йилда илмий ишларга оид 3000 дан ортик тадқиқот ишларининг натижалари эълон қилинмоқда. У хар 4-5 йилда яна шунчаданга купаяди бундан ташқари илмий журналлардаги тадқиқотлар хақидаги мақолалар бир неча маротаба купаймоқда. Бунда ёрдамчи илмий предмет - “библиография” фани тадқиқотчининг ишини енгиллаштиради. У нашр қилинган адабиётларни тартибга солиди ва руйхатини тузиб чиқади. Ретроспектив услуб орқали системага солиш маълум давр ичидаги мавжуд адабиётларнинг илмий йуналиши буйича янгиликларга қисқа изох беради.



Бундан ташкари, тадқиқотчи “библиографик тавсифнома”дан ҳам фойдаланади. Тавсифнома янги чикан адабиёт учун ёзма равишда ёки реферат сифатида (олинган илмий иш натижасини қискартирган ҳолда) тайёрлайди, унга изох беради.

Библиографик изланиш эса тадқиқотчининг адабиётлар устидаги бирламчи иши бўлиб, текширувчи изланиш орқали топилган карама-қаршиликлар устида назарий баҳс юритади, уларни бир-бири билан такқослайди.

Назарий таҳлил ва умумлаштиришнинг яна бир услуби ҳужжат материаллари устида ишлашдир. Жисмоний тарбиянинг куп томони амалий машғулотлар учун тузилган режалар, кундаликлар, конспектлар ва шунга ухшашларда ифодаланади. Улар албатта амалиётни назарда тутган ҳолда тузилган булади. Уларни илмий жихатдан чуқур урганиш қутилмаган натижаларни бериш мумкин. Масалан, жаҳоннинг кучли спортчиларини тайёрлаш ва уларнинг шугулланиш режаларини солиштириш, малакали спортчиларнинг кундаликлари, ҳафталик, ойлик, йиллик жисмоний юкларнинг ҳажми, миқдори, бажариш интенсивлиги ва бошқалар тадқиқотчига манба булиши мумкин.

Илмий тадқиқот учун мусобақа материаллари, куп йиллик тренировкаларнинг натижаларини урганиш ҳам объект булади.

Илмий мақсадда тузилган анкеталар ҳам ҳужжат материаллари бўлиб хизмат қилиши мумкин. Тузилган саволларга “ха” ва “йук” деб жавоб бериш ҳам куп ҳулосаларга олиб келади.

Педагогик қузатиш илмий тадқиқот услубиятлари. Бу гуруҳларга хос методларнинг ижобий томони шундаки, изланувчининг узи тадқиқотда айнан иштирок этмайди. Бунга педагогик изланиш қиради. Ҳаётдаги қузатишдан фарқли уларок, бу услуб қузатиш предметини аниқ ифодалайди, қузатилаётган ва ундан аниқланган далилларни тезлик билан ҳисобга оладиган система ишлаб чиқади ва уни изланишда қулайлади. Махсус протоколлар, ёзувдаги шартли ифодалагичлар ва ҳоказолар. Барча илмий қузатишлар натижаси қузатувчининг шахсий қобилятигагина боғлиқ бўлмаслиги лозим, чунки урганган далиллар натижалар қузатишда турлича фикр ҳосил булишига олиб келади (бу методда бир неча қузатувчи бир пайтнинг узида қузатиш олиб боради ва улар солиштирилади. Бунда айрим аппаратлар уша ҳаракатнинг бажарилишини такрорлайди ёки шунда улчовга қараб аниқ қузатиш ҳулосалар қилинади: фото, киносьёмка, видео, магнит тасмаси ёзуви ва бошқалар).

Ҳозирги замон назарияси ҳаракатларни бажаришдаги айрим ифодаланган (ижро этилган, бажарилган) далилларни, билимларни аниқ ифодалашдан чиккан ҳулосалар объективлигида мунозара, баҳсга сабаб бўлмоқда. Масалан, бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, фигурали учуш ва ҳоказоларда ҳаракатни ифодалашни баён қилиш (выразительность)да тортишувларга дуч қелинади. Албатта, бунда педагогик қузатиш методи қул келади. Қатор утирган ҳақамларнинг ҳар қайсиси уз фикрини баён қилади, умумий ҳулоса шунга қараб чиқарилади.

Кенг тарқалган аниқ ҳисобга олиш методларидан бири хронометрлашдир. “Хроно” - вақт, “метр” улчов демақдир. Бунда ҳаракатни бажариш учун сарфланган вақтга қараб натижа таҳлил қилинади. Масалан, 800 метрга югуришда ҳар бир 100 метр учун сарф бўлган вақт ёки дарсни, тренировка машғулотининг бошидан охиригача хронометрлаш машғулотнинг асосий вақтини самарасига баҳо бериш учун фойдаланилади.

Эксперимент илмий тадқиқот методи. Илмий текширишнинг бу методи текширувчининг узи томонидан уюштирилган бўлиб, унинг узини актив аралашуви орқали олиб қорилади. Бу методда текширалаётган жараён махсус шароитда ёки яна қайтадан такрорлаш учун имконият яратилади, тадқиқот услубининг қулай ёки қимматли томони ҳам ана шундадир.

Жисмоний тарбия жараёнида олиб қорилаётган тажрибани махсус шароитни ҳисобга олмай ёки сунъий қайтадан уша шароитни яратишда текширилиши қерак бўлган масалага оид бўлмаган очик муаммолар ҳам юзага қелиши мумкин. Бу услубнинг салбий



томонидир. Тажрибани объектив утказиш амалиётда **табиий, модулли ва лаборатория** экспериментлари деб номланган хилларидан фойдаланилади.

Табиий эксперимент хаётий шароитда олиб борилади. Ундан тажриба иштирокчилари бутунлай беҳабар (самаралиги шунда ҳам) булиши мумкин. Масалан, бир мактабнинг икки синфида жисмоний тарбия дарслари дастур материални узлаштириши, анъанавий уқитиш усуллари билан бошқасида махсус танланган услублар билан олиб борилиб, натижани такқослаш орқали қайси самарадорлигини аниқлашга эришилади.

Модули эксперимент методидан кузатувчи хаётда учрайдиган оддий шароитдан бир оз узгарган муҳитда тажриба утқазилади. Масалан, мускул кучини устиришда спортга янги келганларда иш олиб борилди, дейлик. Улар хафтада уч марта, гуруҳ-гуруҳларга булиниб, биринчи гуруҳи ётиб штангада машқ қилиш, иккинчи гуруҳи уз танаси огирлигидан фойдаланиш, учинчи гуруҳи факат гантел кутариш билан маълум муддат машқ қилади. Хар қайси гуруҳнинг модули алоҳида (штанга, гавдаси огирлиги, гантел) машқлар факат елка камар мускулларининг кучини ортиришга йуналтирилган. Белгиланган муддатдан сунг натижалар такқосланиб самара берган модуль ва унинг машқлари, услубияти эълон қилинади.

Лаборатория экспериментида шугулланувчилар амалиётда кам учрайдиган шароитда тажриба утқазилади. Масалан, жисмоний тайёргарлиги тенг икки гуруҳ олиниб, улардан бирининг машғулоти лабораторияда, иккинчисиники эса оддий табиий шароитда олиб борилади. Бу тажрибанинг қулайлиги тажрибанинг лаборатория шароитида янғитдан такрорлай олиш мумкин эканлигидадир. Тажриба утқазувчининг тажрибада иштироки объектив булмаган ҳулосаларга олиб қелиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
4. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Кукон 1992 й. 191 б.
5. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й. 146 б.

МАВЗУ 4. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВОСИТАЛАРИ. (2 СОАТ).

РЕЖА:

1. Жисмоний машқ- жисмоний тарбияни асосий воситаси эканлиги.
2. Жисмоний машқларни аниқловчи белгилари.
3. Жисмоний машқларни таъсирини аниқловчи омиллар.
4. Гигиеник омиллар ва табиатни соғломлаштириш кучлари, жисмоний тарбиянинг воситаси.

Таянч тушунчалар: Жисмоний машқлар-жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида. Жисмоний машқларнинг шакли ва мазмуни. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллари-жисмоний тарбия воситалари сифатида. гигиеник омиллар, табиатни соғломлаштириш кучлари, жисмоний машқ.

Куп йиллик жисмоний тарбия жараенида жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси.



Жисмоний машклар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси булиб, у тарбия гимнастика, уйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараенининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машк деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиерий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, уйинлар, спорт, туризм машклари сифатида тарихан тизимлаштирилди, тупланди ва услубан тулдирилди.

Жисмоний машкни вужудга келиши тарихан катор дарсликларда (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тугри келади деб курсатилади. Жисмоний машкнинг вужудга келишида **объектив сабаб** килиб ибтидоий одамнинг қорин туйдириш мақсадида ов қилиши, **субъектив сабаб** сифатида онгнинг шакилланиши деб қаралди.

Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам уз улжасини (овини) ҳолдан толдиргунча қувлаган. Бунда овчининг организми катта жисмоний тайергарликка муҳтожлик сезиши табиий ҳол эди. Жисмоний тайергарлиги етарли булмаганларининг узлари овига ема булганлар. Кейинчалик ибтидоий одамлар овга гала-гала булиб чиқадиган булдилар. Ижтимоий онг шакиллана бошлади. Ибтидоий қуроллар: тош, қиррали тош бойланган найза, ҳас, чуп билан номигагина беркитилиб қуйилган чоҳлардан ва бошқалардан фойдалана бошлаши ижтимоий онгни шакиллана бошланганлигидан далолат эди. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ешларга тошни нишинга отиш, уни зарбини қучайтиришни машк қилдира бошладилар, уша даврдан тарбия жараенининг элементлари шакллана бошлади. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш еки қочиш учун югуриш, сакраш машклари вужудга кела бошлади. Бу эса жисмоний машкларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шаклланиш даври булди. Бу машклар ҳозирги замоннинг жисмоний машклари – енгил атлетика, гимнастика, спорт уйинлари, яққа қурашлар, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жараени учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машклар хилларининг қупайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир қурсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний қуч, қидамлик, тезқорлик, чакқонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайергарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиетида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида қулайдиган ҳаракатларини қупрок машк қилади. Жисмоний машкнинг ривожланишида диний маросимларда, байрамлардаги уйинлар, рақслар, ҳарбий фаолиятдаги, санъатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиерий ҳаракатлар манба булиб хизмат қилади. Жисмоний машклар табиатининг табиий қонунини И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунеқараши очиб берди. Ихтиерий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йуналтирилган булади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини очиб, ҳаракатлар бош мия қустлоқ қисмининг туплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишлигини илмий исботлади.

Жисмоний машкларнинг мазмуни ва шакли. Барча ҳодиса ва жараенларга уқшаш жисмоний машклар узининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машкни бажаришда содир буладиган механик, биологик, психологик жараенларнинг туплами жисмоний машкларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машк мазмунига унинг булақларини туплами (масалан, узунликка сакраш машки мазмунига танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учиш, ерга тушиш звенолари) машкни бажаришда ҳал қилинадиган вазифалар, шунингдек машкни бажаришдан организмда содир буладиган функционал узғаришлар қиради. Бу элементларнинг барчаси **жисмоний машкнинг умумий мазмунини** вужудга келтиради. **Жисмоний машкнинг шакли** уларнинг ички ва ташки структурасини мувофиқлигида қуринади. **Машкнинг ички структурси** шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган



скелет мускуллари, уларнинг кискариши, чузилиши, буралиши ва х.к., биомеханика, биохимик боғланишлар, энергия сарфлаши, юрак-томир, нафас олиши, нерв бошқаруви ва бошқа органлардаги жараёнларни, уларнинг узаро боғлиқлигини, келишилганлигини уз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришдаги алоқаси, узаро келишилганлиги югуриш машқларида бошқача булса, штанга кутаришда бошқачадир. Бунда ички структура турлича булади. Машқнинг ташки шакли, ташки структураси эса уша машқнинг ташки қуриниши, ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт еки куч сарф этиш меъери ва интенсивлиги қуриниши билан характерланади.

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни узаро боғлиқ булиб, бир-бирини тақазо этади. Мазмуннинг узгариши шаклни узгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни уйнайди. Масалан, ҳар-хил масофада тезлик сифатининг намоён булиши югуриш техникасининг ҳам турлича булишига сабабчи булади (қадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ҳолати ва х.к.). Шакл мазмунга таъсир қурсатади. Аниқ маълум бир ҳаракат учун намоён булаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажаришдаги малакага таъсир қилади. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штангачи кучи бир-биридан фарқланади. Жисмоний машқни шакли ва мазмунинг рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг асосий муаммоларидандир. Бу муаммо қисман ҳаракат малакаси ва қуникмаси, шунингдек жисмоний сифатларига ҳам таалуклидир.

Табиатнинг соғломлаштирувчи қучлари ва гигиеник омиллар. Ҳаво, қуеш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи қучлари тарзида тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Ҳаётини шароит, муҳит инсонни турли шароитда моддий неъмат яратиш, яшашга мажбур қилади. Бунга қуникиш, тайер булиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инъоми – ҳаво, сув, қуеш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир.

Жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи қучлари ҳаракат билан (очик ҳавода, қуеш нури остида ва бошқалар билан) жисмоний машқларни қушиб олиб борилади. Чумилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссик-совуғи жисмоний машқлар билан инсон организмга турлича таъсир этади. Машгулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Ишни шундай қайд қилиш лозимки, жонажон республикамизнинг географик, иқлимий ва экологик ҳолати барча вилоят ва ҳудудларда табиатнинг соғломлаштирувчи қучларидан фойдаланишнинг илмий асосини ишлаб чиқаришни тақазо этади. Масалан, қуеш нуридан фойдаланиш соат 10.00 дан 12.00 гача булиб, 16.00-17.30 гача еши, жинси ва бошқа индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган тарзда булмоғи керак. Жисмоний машқларнинг меъери, юқламанинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четда қолдириш салбий натижаларга олиб қилишни унутмаслик лозим.

Шугулланувчиларда қуеш ваннаси, сувда чиникишнинг назарий билимларини бериш ва улардан системали фойдаланиш, ҳавонинг узгариши организмнинг иссик-совуққа, кескин узгаришларга тез мослашишининг оширишига олиб қилиши амалда ишотланган. Чиниктириш индивиднинг ешлигидан амалга оширилиши лозим. Ҳар томонлама чиниктириш учун омилларининг турли жисмоний машқларни бажариш билан қушиб олиб борилиши ташки муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг қаршилик қурсата олиш қобилиятини янада оширади.

Жисмоний тарбия жараёнида эришилган чиникишнинг самараси “қучувчан” булади, яъни у инсоннинг бошқа фаолияти (асосан, меҳнат, ҳарбий хизмат)да намоён булади ва жисмоний тарбиянинг ҳаётини-амалийлигини оширади. Қолаверса, рухий-иродавий ҳислатларини ҳам қучайтиради. Айниқса, чайқалиш, тебраниш, меъерсиз нағрузкага чидаш, вазнсизлик ҳолатига олиб келади.

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси тадбирларини уз ичига олиб, меҳнат гигиенаси, овқатланиш, дам олиш ва ташки муҳитнинг факторлари ва бошқалардан жисмоний машқларни бажариш (дарс, машқ қилиш, тренировка) машгулотлари гигиеник



талаб ва нормаларга риоя қилишни таказо этади. Улар жисмоний машқлар таъсирчанлигини, самарадорлигини ошириши илмий, амалий жиҳатдан ишотланган.

Гигиеник шароитни етарли даражада таъминлаш жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жиҳозлар ва мавжуд кийим - бошнинг ҳолатига боғлиқ.

Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омилларни рационал куллаш инсон саломатлигини мустаҳкамлайди ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиради.

Жисмоний машқлар билан шугулланиш машғулоти инсон ҳаётининг фаолиятининг органик қисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йуналтирилган принципни амалга оширишнинг имкони булади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг махсус воситаси ҳисобланмаса ҳам гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тулақонли ҳал қилиш учун аҳамият қасб этади. Педагогик жараен қанчалик пухта ташкилланмасин, овқатланиш, уйқу режимига риоя қилинмаса, шунингдек, машғулоти тиббиёт талабларига жавоб бермайдиган жой ва жиҳозлар билан утқазилса, улар албатта самарасиз булади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараенидан ташқаридаги инсоннинг ҳаётининг фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараени таркибидаги воситалардир.

Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар. Хар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил еки турли хилдаги жисмоний машқларнинг бир хил тарбиявий таъсир қурсатиши амалиётда ишотланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг ишотидир.

Тарбия жараенида жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни билиш педагогик жараенни бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйидагича гуруҳланган:

1. Уқитувчи ва уқувчиларнинг шахсий характеристикасини билиш асосий омиллардин бири. Таълим жараени икки томонлама – уқувчилар уқийди, уқитувчи уқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада қим уқитаётганлигига ва қимларни уқийганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайергарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малақаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. Илмий омиллар – жисмоний тарбиянинг қонуниятларини инсон томонидан англаш меъерини ҳарактерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб қикилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. Методик омиллар – жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни уқитиш давомида еки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун куллаётиб (масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлан тирш учун) шуни ҳисобга олиш керакки, биринчидан, шу жисмоний машқдан қутилатган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифаларни (билим бериш, тарбиялаш, соғломлаштириш) ҳал қилиш мумкин; иккинчидан, унинг тузилиши – статик еки динамик машқми, циклик, ациклик еки бошқача ҳаракатми; учинчидан, мумкин бўлган тақрорлаш усуллари (булақларга ажратиб еки машқни тула бажариш билан ургатиш мақсадга мувофиқми, тақрорлашлар оралигида актив дам олишни куллашми еки пассив дам олишними ва ҳоказолар). Жисмоний машқларнинг бундай характеристикаси қуйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.



Жисмоний машкнинг натижаси унинг ижро усулига боғлиқ. Масалан, канатга усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул кулланганда баландроқка чиқиш имкони бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минев Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физ. воспитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.

МАВЗУ 5. ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИ. (4 СОАТ).

РЕЖА:

1. Жисмоний машқлар техникаси.
2. Техника асоси.
3. Техника звеноси.
4. Техника детали (кисмлари).

Таянч тушунчалар: Тушунчанинг таърифи. Техник қисмларига тавсиф. Техникани индивидуаллаштириш. Жисмоний машқлар техникаси. Техника асоси, техника звеноси, техника детали, жисмоний машқ, мускулнинг ута зуркишини оптимал йуналиши, ҳаракатларнинг тавсифи, ҳаракат координатлари, тананинг вертикал ҳолати, ҳаракатнинг йули, ҳаракатнинг темпи, ҳаракатнинг амплитудаси.

Жисмоний машқ техникаси. Ҳар қандай ҳаракат акти ҳаракат фаолияти таркибидан икки нарса:

- а) бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган мақсад;
- б) ҳаракат вазифасини ҳал қилиш усулини фарқлаш керак бўлади.

Купинча бир хил ҳаракат турли услубиятларда бажарилади, масалан, баландроққа сакрашда планкага тугридан, чап, унғ томонлардан югуриб қилиш ва планкага яқин еки ундан узокдаги оёқ билан депсиниш мумкин. Аслида эса шу машқни юқорида қайд қилинганидан бошқачароқ, осон, оз энергия сарфлаб, белгиланган ҳаракатни (вазифани) самарали ҳал этиш усули мавжуд бўлади. Ҳаракат вазифасини осон самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат акти (фаолияти) ни – **жисмоний машқ техникаси** деб аташ қабул қилинган.

Техника - грекча суз бўлиб “бажара олиш санъати” деган маънони билдиради. Жисмоний машқ техникаси доим узғариб туради ва такомиллашади. Такومиллашган ҳаракат техникаси юқори натижа курсатиш гарови бўлиб унга спортчиларнинг тинимсиз тер туқиши орқали эришилади. Спортчининг жисмоний тайёргарлигини ортиши ёки унинг тана тузилиши (натомияси), бошқача айтганда жисмоний ривожланганлигини курсатувчи курсаткичларнинг турли-туманлиги (сон суягини калталиги ёки узунлиги, елга суги улчамининг турли хиллиги ва х.к.) спорт тури–жисмоний машқлар бажариш техникасини асосини унинг звенолари еки деталларини узғаришига, алмашишига сабаб бўлиши мумкин. Техника унинг **асоси, звенолари ва деталларига** бўлиб урганилади.

Техниканинг асоси деганда ҳаракат вазифасини бажариш учун керак бўладиган ҳаракат фаолияти тизимининг узак қисми тушунилади. Кулланган усуллар тананинг қисмларини узаро қилишган ҳолда, ҳаракат актининг кетма-кетлиги тизимини бузмай, жисмоний сифатлари(куч, тезкорлик, чакконлик, мускуллар эгалувчанлиги ва бугинлар



харакатчанлиги)нинг кераклича намоён килинишини таказо этади. Усул самарали бўлса, амалиётда унумли кулланиши мумкин ва узок вақт узининг ҳаётини – амалийлигини саклаб қолади. Масалан, баландликка сакрашнинг “Фосбери-флоп” усули самарали бўлса ҳам, хозиргача куп чилик спортчилар “перекидной” усулидан фойдаланилади. Янги урганувчилар учун хозирги кунда “кадамлаб сакраш” усулидан фойдаланилади.

Техникани звеноси дейилганда, бажарилаётган ҳаракатнинг асосий механизми сакрашларда – депсиниш, улоктиришларда финал куч сарфлашни бажариш учун ердан берадиган ҳаркат фаолияти таркибидаги булаклар тушунилади. Педагогик жараенда машкнинг асосий звеноси механизмини узлаштириш уқитишнинг **негизи** деб қаралади. Техниканинг узлаштирилиши машк техникасининг асосини урганиш демакдир.

Техниканинг детали бу, ҳаракат таркибига кирган, лекин унинг асосига, звеноларига зиен етказмайдиган қушимча ҳаракатлар еки шу ҳаракат механизми таркибидаги энг майда булаклардир. Масалан, узун ликка сакрашда кимдир танага тезлик беришни кескин тезланиш билан, кимдир тезланишни аста-секинлик билан бошлайди: қиска масофага югурувчи ҳам тусиклар оша, ҳам тусикларсиз, югуриш йулқасида ҳаракатлана олади. Старт учун старт қолодқасини урнатиш эса иккала масофада турлича, улар қайсидир детал билан фарқ қилади, лекин бу детал машкни асосий звеносига зиен етказмайди.

Рационал спорт техникаси. Рационал спорт техника сининг асосий қондаси шундан иборатки фаолиятни бажаришда актив ва пассив ҳаракатлантирувчи қучлардан тула қонли ва мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиб, шу вақтнинг узида уни қозғовчи (қозғовувчи, самарадорликни қозғовувчи) қучларни қамайтириш тушунилади. Ньютонни ўқта қонуни механик ҳаракатларга бағишланган. Лекин инсон ҳара қатлари ҳақида гап қетганда жисмоний машқларнинг рационал техникаси ҳақида ҳулосага қелиш учун механиканинг бу қондаларига таяниб бўлмайди. Нимага? Масалан, физика қонунига қура, имқони қорича баландга сакраш учун назарий жихатдан, сакрашни қоса қуқур урганиш билан бажариш қозим. Аммо тақриба қурсатмоқдаки, инсоннинг сакраш имқонияти қегараси айтарли юқори, агар у иложи қорича қатта бўлмаган ярим ўтириш билан депсинишда депсиниш оегининг тизза бугинидан қискагина буқиш сакраш самарадорлиги ҳам ижобий ҳам салбий фойда бериши мумкин.

Ҳулоса қилсак рационал техникани эгаллашда факат механика қонунларига таяниш билан қекланмай, ҳаракатни материянинг энг юқори шаклларига, улардан бири бўлмиш биологик қонуниятларига ҳам таянишга тугри қелади. Қарликнинг ҳаракатларга ҳарактеристика бўлимига рационал спорт техникасининг айрим қонуниятлари ҳусусида суз юритилади. Қуйида биз асосан муқкул қучидан фойдаланишнинг самараларига тухталамиз.

Муқкулнинг ўта зуриқишини оптимал йуналиши. Муқкул қучи белқиланган фаолиятнинг йуналишига иложи қорича яқинлаштирилиши, моқлаштирилиши қозим. Масалан, найза ўлоктиришда зур қериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани ўлоктиришдаги зарбга моқланмаса, сарфланган қуч самарасиз бўлади, найза муқжалланган траекторияда ўлқмаслиги мумкин. Қаст старт олишда тананинг огиши 54 ва 72 градусли бурқак ҳосил қилгандан сунг стартдан қикишнинг самараси турлича бўлади. Қисоблашлар қурсатмоқдаки, иқкала оекдан 180 кг қуч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда, қучнинг қоризонтал йуналиши самарадорлиги 55, 62 кг.дан ошмас экан. Агар старт 54 градуса бажарилса, депсиниш қучи самарадорли 105, 80 кг бўлиши мумкин. Ҳаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина қуч таъсир этилиши қозим. У қанқалик қучли бўлса, танани фазода тезланиши шунқалик қиска вақт иқида тез вужудга қелади. Қекни тезлик бирданига ошмайди. Бунинг учун қуч анчагина вақт иқида таъсир этиб туриши зарур. Мақсимал тезлик олиш учун эса ўзоқроқ масофа қозим ва қатта қуч билан таъсир этиш фойдалидир. Оекнинг тупга тегадиган ўстки қисмини қанқалик орқага қузиб туп ораллигидаги масофа ўзайтирилса, оек



кафтининг тегиш тезлиги оширилса, тупнинг зарби кучаяди. Йулнинг чегараланиши тезликни кучайишини сусайтиради.

Кучнинг таъсир этиш вақти канчалик оз булса, харакат тезлиги шунча юкори булади. Гавда кия чизик буйлаб тезлик оладиган буса шунча куп таъсир кучи керак булади.

Тугри чизик буйлаб харакат тезлиги учун кия чизик буйлаб харакат тезлигига нисбатан таъсир кучи оз талаб килинади.

Куч оширилишининг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу коида Ньютоннинг иккита(инерция ва тезланиш) конунидан келиб чиқади. Энг катта куч харакатни бошлаш учун, тинч(тургун) инерцияни енгиш керак учун керак булади.

Масалан, штангани кукракка олишга харакат бошлаш учун оекнинг ва елканинг орка мускулларидан, уларнинг кучидан фойдаланилади. Чунки уни тухтатиш еки тинч турган жисм энерциясини озгина булса-да, узгартириш учун яна кушимча зурикиш талаб килинади. Аслида бу зурикишдан машк тезлигини янада оширишда самарали фойдаланса булар экан.

Мабодо ядро туртишнинг кайсидир жойида харакатнинг озгина секинлаштирилиши еки ушланишига йул куйилса, олдинги харакатнинг фойдали эффектидан махрум булиб колиш мумкин.

Харакатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайергарлиги юкори булган спортчиларда, айникса улуктириш, сакраш, сузишнинг барча турларида яккол кузга ташланади.

Харакатлар шундай бажарилиши лозимки, унда иштирок этаётган мускуллар гурухининг иши тугаши билан навбатдаги мускуллар гурухи харакатни двом эттириш учун уз ишини улаб юборсин. Бунга, албатта, куп мехнат(машк) килиш оркали эришилади. Бунинг устига навбатдаги харакат лар янада тезлик оширилиши билан бажарилиши лозим, устига-устак, олдинги харакатда иштирок этаётган гавданинг маълум кисми уз харакатини тугатаётган еки хавода муаллак колганда, давом эттирилиши лозим.

Харакат сонининг бир звенодан бошка звенога утказиш.

Тана харакати сони дейилганда, гавда массасининг унинг тезлигига купайтмаси (mv) тушунилади. Техникаси олий даражада бажарилаётган жисмоний машкнинг бажарилишига назаримиз тушганда, шуни куриш мумкинки, гавданинг алохида звенолари харакатга бир вақтнинг узида эмас, маълум кетма-кетлик билан жалб килинади. Айрим холларда гавданинг катта массаси узининг кичик массасидан узиб, олдинга кетади, айрим холларда унинг тескариси булиши мумкин.

Таъсир кучига акс таъсир этиш. Карама-каршилик конунинга кура, харакатларнинг барчасида айланма, бориб келиш, учрашиш, бир-бирини тулдириш (конпенсация)дек харакатлар узининг акс таъсирини енгиши лозим.

Каттик югуриш йулкасида, кум йулкага нисбатан югурувчи кам каршиликсиз харакатланади. Ядро туртувчи машкни бажариш пайтидаги финал куч сарфлашда ерда икки еки бир оеги билан таяна олсагина керакли натижани курсатади. Агар бир машк бажараётган уз кучини иккинчи машк бажараётганнинг гавдасини айлантириш учун сарфласа, кейингиси бу кучга етарли даражада мослаб карши куч вужудга келтира олиши шарт. Агар уша карши кучни вужудга келтира олмаса, машкнинг эффекти йуколади.

Айрим жисмоний машкларни бажаришда каршиликни вужудга келтирмасдан, аксинча каршиликни сусайтириш, озайтириш зарурияти юзага келади (волейболчиларнинг йикилиши, илиб олишда...). Тупни кутиб олишга интилиш натижасида тупни илиб олишга эришиш мумкин.

Харакатларнинг тавсифи. Жисмоний маданият укутувчилари, мутахассис тренерлар, физкультура фаолларигина эмас, балки мавжуд жамият аъзоларинг барчаси уз харакати ва харакат фаолиятларини тахлил килибгина колмай, касбдоши, тенгдоши, фарзанди ва бошкаларнинг харакатларини хам тахлил эта олиши малакасига эга булиши зарур.



Жисмоний машклар билан шугулланиш давомида харакат координацияси де, тушунчага дуч келамиз. Бу сифатнинг шакилланиш меъерининг бузилиши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Харакатлар тананинг фазодаги (бушликдаги) холатига караб; харакат траекториясига (йулига); харкатнинг йуналишига; харакат амплитудасига; (огишига) караб; бажариш учун сарфланган вақтига; харакатни тезлигига; харакатни давомийлигига (узунли лиги); темпи, ритми, кучига караб тавсифланади.

Юкорида кайд килинган харакат холатларини тахлил кила олсакгина харакатларни тавсифлай олишимиз мумкин.

Амалиетда тананинг фазодаги холати, харакатнинг траекторияси (йули)га караб тавсифлаймиз.

Тананинг холати (позаси), бугинлар – тананинг кисмлари (булаклари)нинг харакати фазода харакатнинг маълум элементларини юзага келтиради. Гавда кисмларини фазода энкайган, букрайган, танани айрим булакларини йигштирилганлиги, харакатлар давомида бу позалар ва туришларни узлуксиз узгайиб туриши ва х.к.лар уз навбатида жисмоний юкнинг хажмини ортишига олиб келади.

Тананинг вертикал холати – осилиш ва таянишлар, горизонтал холатлар, горизонтал мувозанат саклашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ва х.к.лар. Танани энгаштирилган, букланган холатлари: таяниб етишлар, энкайган холда оеклар билан олдинга, оркага, ен томонларга “катта кадамлар”.

Тананинг айрим бугинлари харакатлари – инсон жисмининг ажратиб олинган кисмидаги икки биологик звенони фазода туриш жойини узгайиши булиб, букиш ва тугрилашдек содда харакат вазифаларини хал килишга йуналиш бериши мумкин. Индивид харакат фаолиятида унинг жисми бугинларидаги харкатлар бир вақтнинг узидаги, кетма-кет, катор, охиста бажариладиган навбатма-навбат, еки давомийлиги киска, узун булган харакатларга бирлашиши мумкин. Шуни хисобига харакатларни энг содда сидан энг кийинигача булган харакат вазифаларни хал килиш имкони яратилади.

Харакат координатлари – тугри чизик ва бурчак улчовларида аникланадиган тананинг бошка кисмига нисбатан фазовий чегараси, хисоблаш бошлангунгача гавданинг еки унинг булакларини нисбатан каердалиги (старт чизиги, гимнастика жихози, уни уки ва бошкалар) га нисбатан аникланади.

Тананинг холатлари ичида машкни бажаришни бошлашдан олдинги “дастлабки холати” деб аталадиган кисми машк техникасини узлаштириш еки бажаришда мухим ахамият касб этади. Олдинга у анатомио-физиологик вазифани хал этиш эътиборга олинса, бошка томондан, шу харакатни бажарилишига ижобий ердам беради. Дастлабки холат харакатни бажаришни бошлаш учун энг оптимал холат булиб харакат бошлангандан кейин бажариладиган харакатларнинг кетма-кетлигига кулайлик яратади. Спринтер учун “паст старт”, дарвозабон учун “тупни кутиш холати” ва х.к.лар. Бу холатларни академик Ухтомский **оптимал холат** деб атади. Куринишидан дастлабки холат осойишта булса хам аслида организм энергия сарфлаш билан катор мускуллар гурухи мускул иши бажаришга пухта тайергарлик кураетган, нафас олиш, нерв, юрак -томир тизими, модда алмашинувидек кенг физиологик жараен авжида булади. Дастлабки холатни жисмоний машк бажаришдагина ахамияти катта булмай машк давомида танани кандай холда(холатда-позада) туриши мухим ахамиятга эгадир. Спринтер, стайер, марафончи, чангида, конькида югурувчиларнинг гавдаларини вертикаллигини маълум градусга оғган холда ушлаши машкни самарадорлигига маълум даражада (узунликка, баландликка, сакровчининг депсинишдан кейинги холати) ижобий еки салбий таъсир этади.

Айрим спорт турларида ва жисмоний машкларда тананинг умумий холати билан унинг айрим кисмлари (булаклари)нинг холати биомеханик максадга йуналтирилган булибгина колмай (конькида фигурали учувчилар, гимнастлар, акробатлар, сувга сакровчилар ва бадий гимнастикачиларнинг харакатлари) харакатни кузатаётганларда еки уни бажарувчиларда эстетик хис туйгуни шакиллантиради ва уларга завк беради.



Харакат ларнинг раволиги, кетма-кетлиги, эркинлиги, кийинчиликсиз бажариш инсоннинг жисмининг қандай ҳолатдалигига боғлиқлиги жисмоний машқлар техникасини эгаллашда, ҳаракатни ургатиш жараёнида, ҳаттоларни аниқлаш ва уларни тузатишда муҳим рол ўйнайди.

Харакатнинг йули (траекторияси) жисмоний машқ техникасини узлаштиришда, уни намойиш қилишда муҳим аҳамиятга эга. Машқни бажаришда тана ҳаракати йулининг қандай шаклдалиги, йуналиши ва ҳаракатнинг амплитудаси қандайлигини аниқлай олсак, ажратсакгина гавданинг (ёки унинг қисмлари) ҳаракатини аниқлаймиз. Уларнинг организмнинг энергия сарфлаши учун самарали томони катта бўлиб, тананинг маълум булақлардаги ҳаракатлар орқали катта қуч сарфлаш лозим бўлган ҳаракатларни бажара олиш имконинг яратилишидир. Масалан, боксчи зарбаси учун елка мускулларининг маълум қисмига турлича ҳаракат қилсагина бас, лозим бўлган мақсад амалга ошади.

Харакатнинг йуналиши – машқнинг эффективлиги шунда ортадики, бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган мускуллар машқнинг техникасини аниқ, раво бажаради: кулларни тирсакдан буккан ҳолда курак олдига “рывок”ларнинг бажарилиши курак мускулларини таранглатади ва бушатади. Агар тирсакни туширган ҳолда бажарсак, машқ уз аҳамиятини йукотади. Баскетбол тупини корзинага тушириш учун тупнинг йуналишини олти градусдан тўрт градусгача ўзгартириш билан тупни корзинага тушмаслигига сабаб бўлиши мумкин.

Амалиётда ҳаракатнинг йуналиши тананинг сатҳига ёки бирор муҳим қисмига қараб белгиланади. Кулни олдинга кутаришда биз гавдага нисбатан ҳолатига қараб ҳаракат йуналишини белгилаймиз. Ядрони планка устидан ошириб иртишда бизга муҳим бўлиб планка хизмат қилади.

Инсон танаси пастга-юқори, олдинга-орқага, унга-чапга, томон йуналишда ҳаракат қилади.

Харакатни амплитудаси – ҳаракатнинг оғишидир. Физикада амплитуда деб маятникнинг тинч ҳолатига нисбатан унғ ва чапга оғиши (градусларда) тушунилади. Бизда эса тананинг айрим қисмларининг ҳаракати тушунилади. Тугри йуналишдаги ҳаракатнинг амплитудаси қадамнинг узунлиги (75см) ёки шартли белгисига қараб, ярим тула ўтириш ва бошқалар орқали аниқланади. Одам танасининг айрим қисмларнинг амплитудаси уша тананинг бўғинлари эластиклигига боғлиқ бўлади.

Ҳаракатлар актив ва пассив мускул қисқаришида рўй беради. Спорт тренировкасида, ҳаётини шароитда бўладиган ишлар ҳаракатнинг амплитудасига боғлиқ. Катта қучғалиш учун мослаштирилмаган мускулни катта амплитудада ҳаракат қилишга мажбур қилиш шикастланишга олиб келади. Агарда ҳаракатнинг амплитудаси қўйилган вазифа талабларига жавоб бермаса, у ҳаракатлар аниқ ҳаракатлар сифатида намоён бўла олмайди. Ҳаракатлар ажралиш вақтларига қўра ҳам тавсифланади.

Ҳаракатнинг тезлиги деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши тушунилади. Бошқачасига – тезлик йул узунлигини тананинг ёки уни маълум қисмини шу йулни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр секунддан фойдаланилади. Йулнинг ҳамма нукталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат маромли **текис ҳаракат** ёки йулнинг айрим нукталарида тезлик ҳар-хил бўлса, бу ҳаракат маромсиз **нотекис ҳаракат** деб тушунилади. Қисқа вақт давомида тезликни оширилиши **тезланиш** деб аталади.

Ҳаракат ижобий ва салбий ҳам бўлиши мумкин. Ҳаракат юқори тезликда бошланиб, мароми тезлашиб ва секинлашиб турса, бу каби **ҳаракат кескин ҳаракат** деб номланади. Одамда доимий тезлик ва тезланиш билан бажариладиган ҳаракатлар онда-сонда учрайди. Бундан ташқари, техникаси тугри бажарилган жисмоний машқларда бирданга тез ёки сакрашлар билан бажариладиган машқлар бўлмайди. Нотугри бажарилган машқларгина тезлиги тез сакрашлар орқали бажарилади.



Айрим холларда харакатнинг тезлиги деганда, тананинг харакат тезлиги тушунилмай, унинг айрим булаклари (кисмлари) тезлиги хам тушунилади. Юкоридагилар, юкоридагилар бугинларнинг узун-калталиги, ташки мухит таъсири, каршилиги, харакат кобилиятларининг турли-туманлигидек бошка факторларга хам боглик булиб тезликни намоен килишда етакчи уринни эгаллайди. Спортчида харакат тезлиги асосий сифатлардан биридир. Тезликни юкори булиши юкори курсаткич омилидир. Тезлик намоен килишдан кура уни ушлай олиш (мусобака, машк бажариш давомида) мухим рол уйнайди. Тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал буйича ушлай олиш мумтазам машгулотлар оркали эришилади.

Харакатни давомийлиги. Харкатни узок давом этишида асосий ролни тананинг кисмлари эгаллайди. Машкни бажарилиш муддатини узгартириб, яъни бажарилиш вақтини озайтириб еки купайтириб, дарсинг умумий нагруккасига таъсир этиш мумкин. Жисмоний машклар техникасида харакатни айрим звеноларини узунлиги (улоктуриш учун югуриш, сузишда кулоч отиш, чангида сирганиш ва х.к.) катта ахамиятга эга булиб, бажарилаетган иш еки уни муддати хакида ахборотлар бериб турилади.

Харакатнинг темпи деганда харакат циклининг кайтарилиш частотаси еки маълум вақт ичида бажарилган харакат тушунилади. Юриш темпи минутига 120-140 кадамдан, эшкакни сувга ботириш тезлиги 30-40 мартаба булади. Темп билан тезликни фарклашимиз лозим. Масалан, кулни бир темпда турли баландликка кутариш ва тушуриш харакатини такрорлаш мумкин, лекин бунда кул харакати тезлиги турличадир. Югуриш кадамларининг узунлиги бир хил булмаса-ю, кадам частотаси бир маромда булса югуриш тезлиги хам турли хилда булади.

Харакат ритми деганда, актив мускул зарикиши ва таранглашишининг маълум вақт ичида пассив ва кучсиз харакат фазалари билан боглик холда намоен буладиган характерли томонларини тушунаимиз. Бу хусусият хар кандай тулик харакат актида мавжуд булади. Шундай килиб, харакат ритмининг фазода маълум вақт давомида зурикишнинг харакат тизими таркибида нисбатан тугри ва уз урнида уюштирилиши билан белгиллашимиз мумкин. Хар кандай, хатто нотугри бажарилган харакат акти таркибида хам (харакат булакларининг узун кискалигига боглик) маълум харакат ритми бор. Демак ритм рационал тугри, юкори натижага олиб келувчи еки норационал, нотугри, натижа самарасини пасайтирувчи булиши мумкин. Ритми мажбурий шарти мавжуд харакат таркибида кучли, уни бошка булакларига нисбатан ургу берадиган, эътиборга лойик харакат таркибидаги ходиса (харакат)нинг борлиги уларнинг урин алмашинувини маълум вақт интервалида такрорланишидир.

Рационал спорт техникасини эгаллашнинг энг ахамиятли курсаткич ларидан бири жисмоний машкни бажаришда мускул зурикишининг тугри ва уз вақтида навбатлашувига эришишдир. Харакатнинг акцент (эътибор) берадиган кисмига энг кучли зурикиш тупланайди. Бу зурикишдан келиб чиккан харакат маълум вақт пассив давом этади. Акцент берилган даврнинг интенсивлиги канчалик кучли булса, иш самараси шунча юкори булади, харакатнинг пассив фазасидан шунчалар тулакони фойдаланиш мумкин. Тренировкалар таъсиридан зурикишнинг кескин кучайиши ва пасайиши хамда харакатнинг актив ва пассив фазаларининг давомийлиги чузилиши мумкин. Юкори малакали спортчиларда харкат ритми стандарт шароитда тургун характерда булади.

Хар кандай аник харакат фаолияти маълум шахс томонидан техник жихатдан юкори маком даражасида бажарилса шу машкни бажаришдаги рационал ритм эътиборимизга тушади. Лекин у ритмга хам учун абстракт, кулласа буладиган “ритм” деб караш нотугридир. Хар бир спортчини индивидуал хусусиятлари эвазига харакатни бажаришда уз ритми булади. Лекин ритмдаги вариация белгиланган чегарада шу фаолият асосий рационал структурасидан чикмаслиги керак. Шунга кура, ритм харакат фаолияти таркибидаги алохида-алохида элементларни бир бутун килиб боглайди, харакатни тезлаштириш еки секинлаштириш билан унинг умумий ритмик шакли узгармайди.



Жисмоний машқлардаги ҳаракат ритмлари инсон томонидан онгли равишда раціонал техниканинг объектив қонунлари асосида шакиллантирилади ва бошқарилади.

Таълим жараенида шугулланувчи еки укувчига ҳаракатнинг акцент берилган қисмларига вақтнинг қисқа муддатларида қатта зуриқишни туплаб, уни ишлата олса, асосан ишлаётган мускулларни бирлаштириб уларга дам бериш имкони яратилади. Натижа эса яхши бўлади. Юқори малакали спортчилар, цирк артистлари машқ бажаришдаги узлари учун мослаб шакиллантирган ритмлар асосида ҳаракатнинг акцент берадиган қисмигагина қатта зуриқиш сарфлайдилар ҳолос.

Ҳаракатларнинг қучи инсон жисми еки унинг айрим қисмлари ҳаракатига таъсир қиладиган қучларни ички ва ташқи қучларга бўламиз.

Ички қучга: ҳаракат таянч аппаратининг пассив қучи тезланиш ҳосил қиладиган тезланиш ҳаракатлари билан намоён бўладиган қуч.

Ташқи қуч - инсон жисмига ташқаридан таъсир қиладиган қучлар: а) тананинг уз оғирлиги (вазни)дан вужудга келадиган қуч; б) таянч реакцияси қучлари; в) ташқи таъсир қаршилиги (сув, ҳаво)ни енгиш ва жисман ташқи таъсирга қарши (яққа қурашлар) қуч намоён қилиш, инерция қучи ва бошқалар.

Ҳаракат қучи деб амалиётда ҳаракатдаги тананинг қисмини бирор ташқи объектга жисмоний таъсири қабул қилинган. Бу атамадан баландликка сакрашда депсини қучи, самбо ва фехтованияда рақибнинг қураши босими (жисмоний машқ динамикаси) тушунилади. Амалиётда ҳаракатнинг бир неча параметрини комплексли ифодаловчи умумлаштирувчи сифати даги ҳаракатлардан фойдаланилади: **туғри ҳаракатлар**, қайсики йуналиши, амплитудаси тезлиги ва бошқалари билан қуйилган ҳаракат вазифасига мос келади; **нотуғри ҳаракатлар**, яъни қисман бўлсада, қуйилган ҳаракат вазифасига мувофиқ эмас; **тежамли ҳаракатлар**, қуланган мақсадга минимал даражада қерак бўлганлари; **тежамсиз ҳаракатлар**, орқикча, қерак бўлмаган мускул қариқиши орқали бажариладиган ҳаракатлар; **жадаллик** билан бажариладиган ҳаракатлар; қучни яққол намоён бўлишини талаб этадиган ҳаракатлар; **суёт** ҳаракатлар, сифат жихатидан айрим ҳаракатларни суз билан ифодалаб бўлмайди, уларни бирор қонли зот ҳаракатига қиеслаб тушунтирилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минев Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физ. воспитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.

МАНВУ 6. ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ПЕДАГОГИК ТАСНИФИ. (4 СОАТ).

РЕЖА:

1. Жисмоний машқларни педагогик классификацияси.
2. Жисмоний машқларни аниқловчи белгилари.

Таянч тушунчалар: Тушунчанинг таърифи. Жисмоний машқларнинг гуруҳларга турқумланиши. Жисмоний тарбия воситалари-педагогика тушунча сифатида. Жисмоний машқларнинг педагогик аҳамияти.



Жисмоний машклар классификацияси. Жисмоний машкларни классификация килиш – уни туркумлаштиришдир. Жисмоний тарбия тизимларининг тарихий тахлили шуни курсатадики, жамиятнинг ривожланиш боскичларида жисмоний машклар танлаш ва туркумлашда уша жамият учун прогрессив ва тарбия вазифасини бажаришга мос келадиганларигагина эътибор берилган.

Тарихий ривожланишнинг турли боскичларида тарбиянинг мақсад ва вазифаси узгариб турган, демак, жисмоний тарбия тизими ҳам узгарган, бу эса унинг омилларининг ҳам узгаришига сабаб булди.

Грецияда тарихий беш кураш – пентатлон, Гутс-Мутснинг табиий ҳаракатлари, Песталоцци ва Шписнинг XVIII аср учун танланган “элементар ҳаракатлари” ва бошқалар... Демак, давр узгариши билан жисмоний тарбия тизими, унинг вазифалари ва воситалари узгарди.

Шведларни педагогик гимнастикасида жисмоний машклар анатомик хусусиятга қараб классификация қилинди, чунки улар тизимининг асосий мақсади тана тузилишининг қуриниши яхшилаш эди. Бу эса жисмоний тарбия тизимининг йуналиши торроқ бўлишига олиб келди.

Сокол гимнастикаси жисмоний машкларнинг ташқи формасига қараб спорт жихозида бажариладиган, спорт жихозисиз бажарилладиган машклар гуруҳлари деб туркумланади. Бунинг ижобий томони шундаки, пайдо бўлган янги жисмоний машклар бу туркумларнинг бирида уз урнини топар эди. Французларнинг Эбер системасида жисмоний машклар қисқа утилитар мазмунига қараб: юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, огирлик қутариш машқлари, улоқтириш, сузиш, хужум ва химоя қилиш машқлари деб туркумланди.

Австрия педагоглари классификацияси ҳам кенг қамровли эмас эди.

Жисмоний машкларнинг оригинал классификациясини рус анатоми, врач, педагоги П.Ф. Лесгафт ишлаб чиқиб, мактаб ешидагиларда жисмоний тарбияни амалга ошириш учун мулжаллади ва қуйидагича асосий гуруҳларга булди:

1. Содда машқлар.
2. Мураккаб машқлар еки юклама нинг ортиши билан бажариладиган машқлар.
3. Фазодаги ҳолатига еки мускул ишининг бажарилиш вақтига қура бажариладиган машқлар.
4. Техник жихатдан қийин, тизимли равишда бажариладиган машқлар.

Машқларнинг туркумланиши курсатиб турибдики, П.Ф. Лесгафт классификацияси дидактик принципларга йуналтирилган. Лекин бу ҳам жисмоний тарбия тарихий омилларини тулақонли уз тарқибига сиздирилмаган. Хозиргача тулик илмий асосланган жисмоний машқлар классификацияси мавжуд эмас. Собик совет жисмоний тарбия тизими ҳам бу вазифани удраламади.

Тарихан жисмоний машқлар – **уйинлар** тарзидаги, гимнастика қуринишидаги, **спорт ва туризм** машқларига туркумланади.

Уйинлар, гимнастика, спорт, туризм жисмоний тарбия тизимининг асосий омиллари сифатида тан олиниб келмоқда. Қупчилик олимларнинг фикрига қарама-қарши уларок, ҳар доим узгаришда. Тарихий қабул қилинган жисмоний машқлар туркуми давр утиши билан уз урнини узидан прогрессив бўлганларга бўшатиб бермоқда еки уша машқлар ривожланмоқда, такомиллаштирилмоқда. Жисмоний тарбия жараенида уларнинг асосий омиллиги тарбия тизимларида илмий асосланган. Демак, уйин, гимнастика, спорт, туризм тарқибига қирган жисмоний машқлар туркуми дейиш бизда нотугри фикр тугдиради. Масалан, спортга қирган югуриш, юриш, сакрашлар жисмоний машқлар сифатида уйинда, гимнастикада, туризмда учраши мумкин экан. Машқлар бир-бири билан узвий боғлиқ ва улар уша ҳолда фойдаланилади.

Уйин атамаси хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат уйини, қуч уйини ва бошқалар. Маданият соҳаси бўйича эса, актер уйини, олимпиада уйинлари еки спорт уйини, булар ҳаммаси хилма-хил маъно беради. Уйин тарихий тупланган ижтимоий



ходиса, фаолиятнинг айрим тури хисобланади. Узининг хаётий ахамияти орқалгилари жамиятда узига кизикиш уйғотади ва айрим одамларни узига тортади.

Уйин фаолиятида одам узини ураб олган мухит билан узгача алоқада, бир мақсадга йуналтирилган фаолиятда булади ва ҳам жисмоний ҳам аклий қобилиятини машқ(тренировка) қилдиради. Мехнатдан фарқли уларок, уйин пайтида моддий неъмат яратилмайди. Уз хаёти учун табиат инъомларидан бевосита фойдаланмайди. Уйин шароитида хилма-хил харкати танлаш имқонияти бор. Бу эса уйновчининг уз эмоциясини, иждодий қобилиятини, активлигини ҳамда ташаббусини ишга солишга мажбур қилади.

Уйин фаолиятининг умумлашиши яна шунга олиб қелдики, уйинчи уз хоҳлаган харакатдан ташқари уйин қоидаси еки уйинчилар фикри билан хисоблашишга мажбур. Уйиннинг яна шуниси борки, уни уйнашигизга биров қарши ҳам эмас еки бошқа биров биров ҳам мажбур қилмайди (профессионализмдан ташқари). Юқоридаги хусусиятлар ҳамма уйинлар учун умумий булган хусусиятлардир.

Материалистлар уйинга қуйидагича қарайдилар: уйин – бу тарбия таъсирида шакилланган жамият махсули, у инсониятнинг ягона интилишидир. Демак, уйинни жисмоний тарбия жараенида хилма-хил харакат мала қаларини эгаллашда еки хаётий эҳтиёжни қондиришда восита иқлиб олиш бефойда иш эмас.

Уйинни жисмоний тарбия жараенида инсон жисмоний сифатларини ривожлантириш ва хаётий зарур харакат малақаларини эгаллаш учун, шунингдек, харбий амалиётда қуллаш учун омил қилиб олиш хато булмай ди. Чунки уйин пайтида қутилмаганда бажарилиши лозим булган харакат лар, таклид қилиш еки қиска вақт ичида югуришдан сакрашга утиш, тухташ, айрим харакатларда чакқонлик қилиш, тусиқлардан утиш, қузатиш, эшитиш – булар ҳаммаси хаётий шароитларда қерак булган сифатларни тарбиялайди.

Уйин хаётий зарурий харакат малақаларини бир текисда ривожлантиради, харакат қоординациясини ва уни қул қучи сарф қилмай, қерак булган пайитда зарур булган темпга, ритмга қиради ва ҳам чакқон, ҳам тех бажарадиган харакат вазифаларини хал қилади. А.С. Макаренқонинг айтишича, уйин инсонда хаёти учун қерак булган психик ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиради. Уйинни туғри бошқариш уйинчиларда қоллективизм руҳини, фаолликни, ташаббаусқорликни, жавобқарликни уз устига олиш еки уз мақсади йулида ҳамма қийинчиликларни енгил, узини тутта қилиш, харакатни онгли бажаришдек тарбиявий вазифаларни хал қилади. Хозирги қунда уйинчилар сонига қараб яққам-яққам жамоа булиб, қупчилик (омма билан) уйнайдиган уйинлар мавжуд. Бу эса педагогика ва хаётда **харакатли уйинлар ва спорт уйинлари** сифатида тарбиявий восита булиб хизмат қилиб қелмоқда.

Харакатли уйинлар қомандалари, қомандасиз, узининг маълум спорт майдонига, стандарт қоидасига эга булмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини уз ичига олган уйинлардир. Улар аста-сеқинлик билан қийинлаштирилиб бир шаклга қирғизилиб, спорт уйинларига айланди. Демак, спорт уйини ҳам харакатли уйиндир.

Спорт уйинлари узининг қатъий уйин қоидалари ва талабларига, спорт майдони жиҳозларига эга. Уйин пайтида вазифалари объектини қучайтиради). Қоллектив булиб уйнайдиган харкати уйинлар уч турга булинади: а) уйинчиларни қомандаларга ажратмай уйнайдиган уйинлар; б) қомандалари уйинга айланиб (утиб) қетадиган уйинлар; в) қомандаларга булиб уйналадиган уйинлар (барча спорт уйинлари қиради):

Қейинчалик эса уйин уйинчиларнинг узаро фаолияти шаклига қура (қомандалари уйналадиган уйинлар) қуйидагиларга булинади: а) уйин пайтида рақиб қоманда уйинчилари танаси, унинг қисмлари бир-бирига теғмайдиган уйинлар – волейбол, қоридки, бадминтон, стол тенниси, шахмат-шашка ва х.к. б) рақиб уйинчилар бир-бирига теғиш билан уйналадиган уйинлар: футбол, баскетбол, регби, хоккей, майса устидаги рус лаптаси.



Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари уйиннинг шу томонлари хисоб оlib, жамият аъзолари хар томонлама жисмонан гармоник тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб тан олганлар ва табия жараенида ундан фойдаланганлар.

Гимнастика - уйинлар, спорт, туризм катори у хам жисмоний тарбия воситасидир. Асосий вазифаси турли хаeтий фаолият учун умумий жисмоний тайергарликни беришдир. Бундан ташкари, узининг гавдасини тута билиш еки тананинг аъзолари харакатини бошкара олиш, танадаги жисмоний камчиликларни тугрилашдек махсус вазифаларни хам хал кила олади. Хозирги кунда жахон халклари гимнастикаси тизимини танкидий урганилиб, кераксизларини улуктириб, фойдали томонини узуда илмий мужассамлаштирилган холда жисмоний тарбия шароитида ижобий фойдаланилмокда.

Гимнастикада барча жисмоний машклар кулланилиши мумкин. Аслида куйидаги машклар курунишида кулланилади.

а) сафланиш ва кайта сафланиш машклари: бу машклар сафланишнинг рационал йуллари, гавдани тугри тутиш, командаларга буйсуниш, кадди-коматни ростлаш ва бошка вазифаларни хал килади;

б) асосий жисмоний машклар: бу машклар тананинг хамма кисмларига умумий еки айрим ажратиб олинган кисмларини ривожлантиришда кулланилади, харакат малакаларининг тез шакилланиши учун кулай;

в) эркин машклар: бу ном оркали мусика остида бажариладиган харакатлар комбинацияси тарзида тузилган машклар тушунилади. Эркин машклар билан шугулланувчиларнинг харакатини кузатсак, биз харакатларни мусика ритми, темпига тушаётганлигини еки унинг нафосатли, гузаллигини куриб, инсон харакатлари захирасининг жуда бетакрор эканлигини шохида буламиз;

г) зарурий хаeтий-амалий машклар: юриш, югуриш, сакраш, улуктириш, тирмашиб чикиш, юк кутариш ва бошка катор машклар мажмуи. Булар жисмоний сифатларни ривожлантиришдаги асосий воситалар саналади;

д) махсус гимнастика снарядларида бажариладиган машклар: перекладинада, брусъяда, конь, халкада, яккачупда ва бошкаларда бажариладиган машклар. Улар куч, чакконлик, бугинлар харакатчанлиги, мускуллар эластикаси, рухий ва бошка сифатларни тарбиялайди;

е) акробатика машклари: кулда туриш, енбош томонга танани букмай айланиш, “рандат”, “фляг” ва бошка катор якка жуфт, гурух булиб бажариладиган машклар киради.

Улар асосий зарурий хаeтий харакат ва куникмаларни тарбиялайди. Спорт махоратини оширишда ва умумжисмоний тайергарлик учун етакчи воситадир;

ж) бадий гимнастика: ракс тарзидаги, жисмсиз, жисмлар билан бажариладиган машклар булиб, уз ичига юриш, сакраш, эгалувчанлик талаб киладиган катор машкларни олади ва уларни мусика билан кушиб бажариш тушунилади, ва у спортнинг алохида туридир.

Гимнастика машклари тизими доимо ривожланишда ва усишдадир. Илмий тадкикот ишлари ва кузатишлар айрим машкларнинг кайтадан тузилаётганлиги, янгиланаётганлиги, айримлари мустахамланаётганлиги ва такомиллашаётганлигини курсатмокда.

1948 йили булиб утган собик Иттифок гимнастикачилари конференциясида гимнастиканинг амалий хаeтда кулланишига караб куйидаги турга булдилар: Асосий гимнастика – вазифаси умумжисмоний тайергарликни йулга куйишдир. Асосий гимнастика машгулотлари хартомонлама жисмоний кобилиятларни ривожлантириб, спорт махоратини оширишга имконият яратади. Асосий гимнастикага сафланиш ва кайта сафланиш, умумжисмоний машклар, хаeтий машклар, акробатика, бадий гимнастика ва бошка машклар хамда айрим гимнастик жихозларда бажариладиган машклар киради.

Гигиеник гимнастика билан шугулланиш организмнинг саломатлигини мустахамлайди. У кишида бардамлик, иш кобилиятини юкори даражада булишини таъминлайди. Гигиеник гимнастика эрталаб, кундуз куни, екчки пайитда еки уйкудан сунг утказилади. Еши утганларда эрталабки гимнастика яккама-якка еки гурух булиб



утказилиши ахамиятли. Улар организмнинг ҳаракат апарати, юрак томирлари, нафас олаётган системаси ва бошқа органларнинг ишини нормаллаштиради.

Спорт йуналишидаги гимнастика. Спорт гимнастикасининг вазифаси юкори жисмоний тайергарликка ва спорт махоратини ошириш мақсадида кийин ҳаракатлар килиш саъятини эгаллашдир. Спорт гимнастикасига эркин машқлар, перекладинадаги машқлар, брусъядаги, халкаларда, дастали кон(эркаклар учун) бревно ва хар хил баландликдаги брусъядаги (кизлар учун) ва сакраш машқлари киради.

Бадиий гимнастика – акробатика ва спорт гимнастикасидек спорт характериға эға. Вазифаси эса узининг махсус йуллари билан хал этилади. Асосий машқлари мусика билан богликдир. У ҳаракат координациясини, ҳаракат пластикасини ривожлантиради. Машқлар ракс характеридаги ҳаракатлар тарзида бажарилади. Машқ мазмуниға барча машқлар киради. Гимнастиканинг кушимча турларига спорт гимнастикаси, ишлаб чиқариш гимнастикаси, даволаш гимнастикаси мансубдир.

Спорт гимнастикаси шугулланаётган спортчиға узи танлаган спорт турида уз махоратини эгаллашға ердам беради. Спорт гимнастикаси машқлари умумий ва махсус тайергарлик жараенида кулланилади. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий авзафаси ишчининг ишлаб чиқариш қобилиятини, меҳнат унумдорлигини оширишдир. Бу гимнастика ишчининг иш режимига киритилади. У халқ хужалиги қорхоналарида, муассасаларида физкультура танаффуси ва ишдан аввал гимнастика тарикасида олиб борилади.

Даволаш гимнастикаси саломатлик ва меҳнат қобилиятини тиклаш вазифасини хал қилади. Асосан, тана тузилиши қамчиликлари, ҳаракат апарати ишларини яхши йулға қуйишда хизмат қилади. Дам олиш уйлари, санаториялар, қасалхоналардаги даволаш кабинетларида амалға оширилади.

Спорт сузи аввалиға уйин маъносида тушинилар эди, кейинчалик эса кунгил очиш воситаси деб қарала бошланган. Чунки шугулланувчилар фақат узаро қуч синашиб мусобақалашар эдилар. Хатто XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларигача спортда юкори натижаларға эришиш еки мусобақада голиб чиқиш, кунгил очиш, дам олиш воситаси деб қаралиб келинди. Узок вақтгача таълим тарбия ишларида ахамиятға эға булмаган ҳаёт учун кераксиз нарса деб баҳо берилди. (Лесгафт-1909, Эббер-1925, Гаулгоффер ва Штрейхер-1930) Спорт қуп киррали маъноға эға булиб, ижтимоий ҳаётнинг махсулидир. Жамиятда спортнинг ахамияти унинг жисмоний тарбия жараени булганлигидадир. Спорт жамият маданиятининг асосий элементи сифатида спорт махоратини ошириш, ҳаракат саъятини эгаллаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали жисмоний тарбия жараенида восита тарзида кулланилмоқда. Жисмоний тарбияда ҳаракат қобилиятини ривожлантиришнинг имқонияти чексиз эканлиги ҳозирги кунда сир эмас. Бунға далил ҳозирги кунги рекордлар, спорт натижала ридир. Спорт натижаси учун олиб борилаётган изланишлар янги услублар воситалар, спорт тайергарлиги мазмунини бойитмоқда. Бу эса қуплаб спортчи ва тренерларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиети янги илмий-амалий қонуниятлар билан бойитаётганлигидан далолат бермоқда.

Ҳозирги кунда спортға қушни қардош мамлакатлар билан узаро дустлик ва ҳамжихатлик урнатишдек, мусобақалар пайтида чин инсонийлик ҳислатларини чуқурроқ намоен этишни юзаға чиқариш вазифасини юқлатилган.

Турли ижтимоий шароитда спортнинг айрим хусусиятлари бир-бири билан бутунлай зид келади, деб қралади. Бунға собик совет спортининг мақсади ва вазифаси ҳамда буржуа спортидаги профессионализмнинг мазмуни мисол була олади. Ривожланган мамлакатларда спорт билан қупроқ укувчилар, талабалар, армия ва флот хизматчилари шугулланадилар.

Булардан ташқари бошқа турлар спортнинг миллий турлари деб аталиб, уз холича, уша ҳаётий-амалий, харбий-амалий, турлари тарбия жараенининг асосий воситаси тарзида фойдаланилмоқда.



Туризм. План асосида олдиндан мулжалланган саехат, экскурсия, поход, тоқчиқиш ва сайрлардан иборатки, бунда бирор неъмат яратилмай, жисмоний қобилият ва жисмоний сифатларни ривожлантириш ва актив дам олишга йуналтирилган омил деб қаралади. Геологлар, гидрогеографларнинг саехатларидан маълумки, улар уз саехатларини моддий қиймат яратишга режалаштирадилар. Жисмоний тарбия жараенида эса унинг хусусий томонларидан фойдаланилади. Туристик саехатларда табиатнинг маълум тусикларидан утиш кишиларда аклий, жисмоний, ахлокий – эстетик хислатларни тарбиялайди. Уларга жамоага муносабат, қурқмас лик, қуч, қидамлилиқ сифатларини ривожлантиради. Походда (тоғ, даланинг турмуш тарзи), унда яшаш, меҳнат қилиш, шароитга мослашиш малақаси ва қуниқмалари ривожланади. Туризм бошқа жисмоний тарбия омилларига нисбатан ҳаётий-амалий шароитда қулланадиган жисмоний машқларга бой. Шунга қура, улар ҳаётийлиғни ва амалийлиғи билан фарқланади.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида туризм қуйидаги асосий хусусиятларга эга:

1. Ҳаётий ва-амалийлиғи хусусияти, мустикал фаолият ташаббусқорликни тарбиялайди, рақбарлик, бошқариш, мулжал олиш, йулни танлаш ва уни тугри топиш, ҳаритани уқий олиш ва бошқалар.

2. Туризм жисмоний сифатлар ва ҳаракатлар малақасини бараварига ривожлантиради, қунки унда ажратиб олинган мутахассисликка қерак булган хислатларгина ривожланмайди.

3. Сафарга тайерланиш ва сафар давомида барча фаолият. Ҳаётий аҳамиятга эга булган юриш, югуриш, тусиклардан ошиш ва х.к.

4. Туризм шугулланувчига маълум даражадаги жисмоний тайергарликка эга булиш талабини қуймайди, шуниси билан у спортга уқшайди (гимнастикада эса ундай эмас).

5. Туризм пайтида жисмоний машқлар организмга ҳаракат шароити (совуқ, иссиқ, шамол қаби) ва маршрутнинг рельефга қараб таъсир қурсатади.

6. Туризмда қуч синашиш, мусобақалашини асосий уринни эгаллайди.

7. Туристик саехатлар қатнашчилари узларининг ичларидан рақбарни сайлаб оладилар. Рақбар 16 ешдан юқори, тажрибага эга булган киши булиши шарт. Туризмда рақбарнинг узи ҳам қатнашчилари билан иштирок этади.

У маълум қушимча вазифаларни бақаради: туристик саехат маршрутнини, қатнашчилар тарқибини, улар шахсини урганани, жиқозларни қуриб қикади ва амалий масалаларни ҳал қилади.

Саехат қатнашчилари еш сайехлар булса, уларга 19 ешдан қичиқ бул маган мутаххасис инструктор этиб тайинланади. Спорт гимнастикасида эса фаолиятда рақбарнинг узи айнан иштирок этмайди.

8. Туризм машғулотларининг асосий формаси походдир. Походда туризм пайтида билиш қерак булган барча форма ва услублар қулланилади, бу билан малақа шақилланади.

Машғулот сузиш, тирмашиб қичиш ва ҳоқазолар, шунингдек, топография билан ишлаш, тусиклардан ошишлар – ҳаммаси узлаштирилади.

Туризмга жисмоний тарбия учун восита тарзида қаралиб табиий тусиклардан утиш, юқ қутаришни жисмоний машқлар билан қушиб олиб бориш тавсия этилади.

1960 йилларгача қатор муаллифлар(А.Д Новиков, Л.А. Матвеев, Б.А. Ашмарин ва бошқалар) тарбия жараенида қулланилган машқларни тарихан шақилланган жисмоний тарбия тизимларидаги белгиларига қура турқумладилар. Леқин тизимларнинг янқиланиши, тарбия жараенида қулланиладиган машқларнинг тақомиллашганларининг вуқудга қелиши, янқи машқларнинг тарихан қабул қилинган машқлар тарқибига сиғмай қолди. Қунки хусусиятларига қараб улар гимнастика, уйинлар, спорт еки туризм машқларидан деярли фарқ қилар эди.

Ҳозирги қунда жисмоний машқлар фаолиятдаги хусусий белгиларга қараб, яъни жисмоний сифатларни – қучни, тезликни, қидамлилиқни, қакқонликни ва бугинлар ҳаракатчанлиғини, шу қатори, мускулар эқилувчанлиғини намоен қилишга қараб жисмоний машқларнинг янқи педагогик турқуми амалиетда шақлланди, деб айта оламиз.



Бу туркумдаги машклар жисмоний сифатларни алохида ажратиб олиб тарбиялаш жисмоний тайергарликдаги нуксонларни алохида ажратиб олиб ривожлантириш учун кулайдир. Бошка томондан эса, у еки бу жисмоний машкни бажариш учун кандай сифатлар лозимлигини олдиндан билиш (куч, тезлик талаб киладиган ва бошка сифатларни танлаш) имконини беради.

Жисмоний ривожланиш, тайергарлик, жисмоний сифатларни тарбиялашига кура билим (маълумот) бериш вазифаларини хал этиш учун бажариладиган жисмоний машклар туркуми шакилланди: асосий (еки мусобака), яъни укув дастурлари асосида урганилиши лозим булган фаолиятлар; йулланма берувчи машклар – яъни нерв мускул зурикиши, ташки томондан ухшашлиги, харакат таркибидаги айрим элементларнинг якинлиги билан харакатларнинг узлаштирилишини осонлаштирувчи жисмоний машклар.

Бу туркумдаги машкларнинг характерли томони шундаки, харакат малакасини ривожлантириш ва жисмоний сифатларни такомиллаштириш сунъий равишда ажратилади. Аслида бу жараен бир-бирини таказо этади. Булар таълимнинг хар кайси этапи учун етакчи вазифани хал этишга ердан берадиган машкларни танлаш учун имконият беради.

Алохида мускул гурухларини ривожлантиришига караб хам жисмоний машклар туркумлана бошланди: буйин, елка камар, бел-енбош, харакат таянч аппарати мускуллари ва хоказо. Бу туркумдаги жисмоний машклар ичида жисмлар билан, жисмсиз бажариладиган, индивидуал, жуфт булиб, утирган, етган холда амалга ошириладиган, эгилувчанлик ва кучни ривожлантириш машклари булиши мумкин.

Спорт турлари буйича жисмоний машкларни туркумлаш. Уз навбатида, хар бир спорт тури уз машкларинг индивидуал классификациясига эга: спорт уйинлари – футбол, баскетбол ва хоказолар.

Юкорида кайд килинган жисмоний машкларнинг **педагогик классификацияси** деб аталмиш классификациясидан ташкари: **биомеханикада** – статик, динамик, циклик, ациклик, комбинациялаш тирилган, харакатнинг тузилиши еки бажариш холатига караб туркумланган жисмоний машкалар; **физиологияда** – максимал, субмаксимал, меъердаги ва меъердан катта кувватни талаб килиб бажариладиган машклар туркумидан фойдаланилмокда.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минев Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физ. восипитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.

МАВЗУ 7. КУЧ ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ. (4 СОАТ).

РЕЖА:

1. Куч – атамасига таъриф.
2. Кучнинг турлари.
3. Кучни ўлчаш.
4. Кучни ривожлантириш методикаси ва воситалари.
5. Кучни ривожлантириш методлари.



Таянч тушунчалар: Тушунчанинг таърифи. Кучнинг турлари. Кучни тарбиялаш воситалари. Кучни тарбиялаш методикаси. Абсолют куч, нисбий куч, портловчи (реактив) куч.

Ҳар қайси индивид ташқи таъсир ёки қаршиликни енгиш учун ўз жисмидаги маолум сифатни намоён қилади. Ташқи таосирга қарши мускул зўриқиши орқали ҳаракат фаолияти - шахснинг кучи, унинг куч қобилияти деб аташ қабул қилинган. Шуғулланувчи машғулот пайтида ўз танаси тинч турганҳолдан спорт снарядига (улоқтиришда), ўз танасиниҳаракатлантириш мақсадида (гимнастика машқлари ва бошқалар), айланттириш, силжитиш, кўтаришга интилса, айримҳолларда унинг тескариси, тананинг ўзи, ёки уни билагига ташқи куч таосир этиши билан унинг статитикҳолатини бузиб ўз гавдасини олдинги (дастлабки)ҳолатини ушлаб туришга уринади. Боксчининг рақиби мушти-нинг зарби, курашчини рақиби томонидан куч ишлатиб уни танасини айрим бўлақларини эгишга дош бериши танаҳолатини ўзгартирмаслик орқали рўй беради. Бунда шуғулланувчи ва унинг рақиби маолум даражада қаршиликларни, оғирликларни енгиш ва кўтаришда маолум даражада куч сифатини намоён қилади.

Илмий тушунча тарзида куч имконияти борича ўзининг аниқ таорифига эга бўлиши ва фарқланиши лозим:

1) ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч (“танага «m» массасидаги «F» кучининг таосири...”);

2) инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч (масалан, “ёшнинг улғайиши билан кучнинг ривожланиши; спортчи кучини спорт билан шуғулланмайдиганларга нисбатан кўп бўлиши...” ваҳ.к.).

Бу сифатнинг психофизик механизми мускул зўриқиши-нинг бошқарилиши (регуляцияси) ва уларнинг иш тартиби (режими) билан алоқадор. Мускулнинг таранглашиши инсон-нинг кучини намоён бўлишига олиб келади.

Рухий озуқа олиши ва ҳаракатни маълум тизимда бажариш марказийҳамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускуллар-нинг ўз хизматихолатига боғлиқ. Умуман, мускул таранглиги – зўриқиши (куч намоён қила олиши) қуйидагиларга қараб аниқланади;

1) марказдан мускулларга келаётган кўзғалишларнинг частотасига (частота қанча катта бўлса, мускул шунчалик зўр даражада ўзининг таранглигини оширади) кўра;

2) зўриқишга қўшилганҳаракат бирлигининг сони билан;

3) мускулнинг кўзғалувчанлиги ва ундаги қувватнинг манбаи миқдорига қараб.

Мускул куч намоён қилиши уч хил режимда зўриқади:

а) ўзининг узунлигини ўзгартирмай (статик, изометрик режимда). Тананинг турличаҳолатларда (позалар)да ушлаш ваҳ.к.лар билан;

б) мускул узунлигини камайишигаҳисобига, бардош бериш билан (миометрик). Зўриқиш бирдай – ўзгармай туради, бундай режим циклик ва баластикҳаракатлардаги мускул қисқариши фазалари эвазига содир бўлади;

в) мускулни чўзиш вақтида унинг узайиши ҳисобига (ён бериш, бўш келиш-плиометрик) куч юзага келади. Ўтириб туриш, улоқтириш, депсинишда мускул қисқариши орқали шу куч намоён бўлади.

Бардош бериш билан, ён бериш, бўшаштириш билан куч намоён қилишни динамик режимдаги куч деб аташ қабул қилинган. Шундай қилиб бундай шароитларда максимал кучни кўлами турлича қайд қилинган куч намоён қилишнинг асосий хиллари куч қобилиятининг классификацияси сифатида қабул қилинган.

Куч қобилиятларининг турлари мускул зўриқиши тартибининг комбинациялаштира олиш характериға қараб фарқланади. Статик режимда ва секинлаштирилганҳаракатларда намоён бўладиган шахсий-куч қобилиятлари ва тезлик-кучиҳисобига содир бўладиган куч (динамик куч), тез бажариладиганҳаракат-ларда қўлланилади. Бошқачасига бунини шиддат (портлаш) кучи дебҳам аталади. Бунга қисқа вақт ичида энг кўп даражада куч намоён қила



олиш қобилияти деб қаралади. Портлаш кучи сак-рашларда депсиниш орқас сакровчанлик тарзида намоён бўлади.

Мускулнинг ўта зўриқишини оптимал йўналиши. Мускул кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борича яқинлаштирилиши, мослаштирилиши лозим. Масалан, найза улоқтиришда зўр бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоқтиришдаги зарбга мосланмаса, сарф-ланган куч самарасиз бўлади, найза мўлжалланган траекторияда учмаслиги мумкин. Паст старт олишда тананинг оғиши 54 ва 72 градусли бурчакҳосил қилгандан сўнг стартдан чиқишнинг самараси турлича бўлади.ҳисоблашлар кўрсатмоқдаки, иккала оёқдан 180 кг куч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда, кучнинг горизонтал йўналиши самарадорлиги 55,62 дан ошмас экан. Агар старт 54 градусда бажарилса, депсиниш кучи Самара-дорли 105,80 кг бўлиши мумкин.ҳаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таосир этилиши лозим. У қанчалик кучли бўлса, танани фазода тезланиши шунчалик қисқа вақт ичида тез вужудга келади. Лекин тезлик бирданига ошмайди. Бунинг учун куч анчагина вақт ичида таосир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узокрок масофа лозим ва катта куч билан таосир этиш фойдалидир. Оёқнинг тўпга тегадиган устки қисмини қанчалик орқага чўзиб тўп оралиғидаги масофа узайтирилиб оёқ қафти-нинг тўпга тегиш тезлиги оширилса, тўпнинг зарби кучаяди. Йўлнинг чегараланиши тезликни кучайишини сусайтиради.

Кучнинг таъсир этиш вақти қанчалик оз бўлса,ҳаракат тезлиги шунча юқори бўлади. Гавда қия чизик бўйлаб тезлик оладиган бўлса шунча кўп таосир кучи керак бўлади.

Тўғри чизик бўйлаб ҳаракат тезлиги учун қия чизик бўйлаб ҳаракат тезлигига нисбатан таосир кучи оз талаб қилинади.

Куч оширилишининг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу қоида Нрютоннинг иккита (инерция ва тезланиш) қонунидан келиб чиқади. Энг катта кучҳаракатни бошлаш учун, тинч (турғун) инерцияни енгилш учун керак бўлади.

Масалан, штангани кўкракка олишгаҳаракат бошлаш учун оёқнинг ва елканинг орқа мускулларидан, уларнинг кучидан фойдаланилади. Чунки уни тўхтатиш ёки тинч турган жисм энерциясини озгина бўлса-да, ўзгартириш учун яна кўшимча зўриқиш талаб қилинади. Аслида бу зўриқишдан машқ тезли-гини янада оширишда самарали фойдаланса бўлар экан.

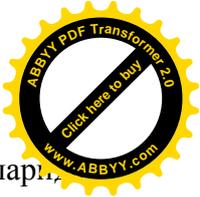
Мабодо ядро туртишнинг қайсидир жойидаҳаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушланишига йўл қўйилса, олдингиҳаракатнинг фойдали эффектидан маҳрум бўлиб қолиш мумкин.

Ҳаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги юқори бўлган спортчиларда, айниқса улоқтириш, сакраш, сузишнинг барча турларида яққол кўзга ташланади ваҳаракат самарасига таосир қилади.

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий фактор – мускул зўриқиши, лекин унинг танасининг массаси (вазни)ҳам маолум даражада ролр ўйнайди. Шунга кўра, абсолют ва нисбий куч дебҳам фарқланади. Биринчисида инсоннинг танаси вазниниҳисобига олмай, қандайдир бирҳаракатда куч намоён қила олиши тушунилса, иккинчисида, унинг тана вазнинингҳар бир килограммига тўғри келадиган қилиб намоён қилинадиган кучнинг меоёри тушунилади.

Кучни ўлчаш. Абсолют куч инсон динамометрияси кўрсаткичлари ва бошқаларга асосланиб, кўтара оладиган юк кучини намоён қила оладиган чегара тушунилади. Нисбийси эса абсолют кучнинг шахсий вазнига (тана оғирлигига) нисбати билан ўлчанади. Вазни турли хил, лекин бир хил даражада шуғулланганликка эга бўлганларда абсолют куч тана вазнининг ошиши орқали ортади, нисбий куч камаяди. Буни шундай тушуниш лозимки, тана вазнини қўшилиши билан унинг оғирлиги мускул кучига нисбатан ортиб кетади.

Қатор спорт турларида (масалан, улоқтиришда) ютуқ абсолют кучҳисобигагина кўлга киритилади. Қайсики тана вазни чегараланадиган, вазнҳисобига олинадиган



турларда ёки тананинг кўп мароталаб ўрни алмаштирилиб туриладиган спорт турлари, (масалан, гимнастикада) ютуқ нисбий куч билан қўлга киритилади. Кучнинг намоён бўлиши ҳаракатнинг биомеханик шароитига тўғридан-тўғри боғланган: елка суягининг ва бошқа гавда ричагининг узунлиги, мускулларнинг физиологик-йўғон ёки ингичкалиги, чўзилувчанлиги, чайир ёки мўртлиги ва ҳ.к. ларида эотиборга олинади.

Кучни ривожлантириш методикаси ва воситалари. Кучни ривожлантириш учун юқори қаршилиқ билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳдан иборат:

1. Ташқи қаршилиқ билан бажариладиган машқлар. Қар-шилиқ сифатида жисмлар вазни (гирлар, тошлар, штанга ва бошқалар), рақибининг қаршилигидан, ўзига ўзининг қарши-лиги, бошқа жисмлар қаршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, махсус мослама станоклар) ташқи муҳит қарши-лиги (қумли йўлда, қалин қорда югуриш ва бошқа-лар)дан фойдаланилади.

2. Индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгиш билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб қўлларни тирсақдан букиш). Куч билан бажариладиган ҳар қандай машқлар ўзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оғирлик билан бажарила-диган машқларнинг қулай томони шундаки, улар ёрдамида ҳам йирик, ҳам майда мускуллар гуруҳига таосир этиш осон ва уларни дозалаш қулай. Салбий томони шундаки, тезлик – куч талаб қиладиган характердаги ҳаракатлар тартиби тез бузилади (айниқса оғирлаштириб, вазминлигини ортириб, малол келиши тезлашадиган машқларда), дастлабки ҳолатда мускул таранглиги бир хил (статик ҳолат) ушланадиган машқларда, машқнинг ташкилланиши қийинлиги (махсус жиҳознинг кераклиги, метал жиҳознинг шовқини ва бошқалар) кўзга ташланади. Ўз-ўзига қаршилиқ кўрсатиш билан бажариладиган машқларнинг қулай-лиги шундаки, қисқа вақт ичида катта дозада нагрузка бериш мумкин ва махсус жиҳоз ва инвентарни талаб қилмайди, лекин мускуллар эластиклигининг тезда йўқолишига олиб келади. Бундан ташқари, бу машқлар юқори нерв таранглиги (зўри-қиши)да бажарилади, шунинг учун уларни соғлом, жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида бўлган одамларга, ўз-ўзини назорат қилиш тизимли олиб борилиши тавсия этилади.

Кучни ривожлантириш методлари. Мускул кучининг ортиши, асосан уни ривожлантириш методларига боғлиқдир.

Максимал зўриқиш методи, яъни меоёрдаги ёки меоёрга яқин оғирликларни кўтариш (ўз вазнининг 90-95%), нерв мускул аппаратининг максимал сафарбарлиги ва мускул кучининг кўп бўлмасида ортишини таоминлайди. Аммо бу юқори даражадаги нерв-психик зўриқиши билан боғлиқ, айнақса, ўқувчилар кучи-ни ривожлантиришда ноқулайлик туғдиради. Оз микдордаги қайтаришлар модда алмашинуви ва бошқа пластик жараёнларни йўлга қўёлмайди, натижада мускул массаси ортмайди. Бу метод машқ техникаси устида ишлаш учун қийинчилик туғдиради, чунки меоёрдан ортиқ нерв-мускул таранглиги нерв маркази-даги кўзғалишни генерализациялашишига ва ишга ортиқча мускул гуруҳларининг қўшилиб кетишига олиб келади. Ва ниҳоят, шуниҳисобга олиш керакки, хатто етарли даражадаги тайёргарликка эга бўлган спортчиларнинг нерв системаси яхши ривожланмаган бўлса, меоёрига яқин бўлган нагрузкалардан фойдаланиш методи мускул кучининг ортишида меоёр бўлмаган нагрузкалар билан машқ қилиш методи берган фойдани ҳам бермайди.

Меёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиш талаб қилинадиган) нагрузка билан машқ қилиш методида каттаҳажмда иш бажариш мумкин. Бу модда алмашинувида маолум ўзгаришларга сабаб бўлади ва ўз навбатида, мускул массасининг ортишига олиб келади. Кучли зўриқишсиз юклама билан бажариладиган машқлар ҳаракат техникасини аниқ назорат қилиш имконини беради, айнақса, бу янги ўрганувчи шуғулланувчилар учун қулай. Ўртача нагрузка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва қувват манбаларини кўзготади, қайсики, уларҳисобига сифатнинг бир оз ўсганлиги кўзга ташланади. Айнақса, янги ўрганувчиларнинг шикастланишлари



олди олинади. Шунинг учун меоёрга яқин ва ўртача нагрузка билан куч талаб қилади. машқларни бажариш кучни ривожлантиришнинг асосий методихисобланади.

Жисмоний тайёргарликнинг ортиши билан кўпроқ, меъёрдаги ва меъёрга яқин оғирликлардан фойдаланилади.

Меъёрга етмаган зўриқишни қўллаш ўз камчиликларга эга. Энергия сарфлашда меоёрдан ортиқ – мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада ишлаш самара бермайди. Кучни ривожлантириш нуқтаи назаридан айтарли аҳамиятга эга бўлади-гани асосан охирги ўринишлар бўлиб, толиқишхисобига ўта зўриқиш сусаяди, ишга кўпроқҳаракат бирлиги қўшила боради ва кўтарилаётган оғирлик меоёрига яқин бўла бошлайди. Лекин бу уринишлар ярим шарлар пўстлоғи функциясининг сусайган-лиги фониди (ҳолатида) бажарилади. Бундан ташқари, такрор-лаш сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарқли-ликни уйғотади ёки фаолиятга муносабати салбийлашади, албатта, улар машқ самарасининг пасайишига олиб келади.

Ўқувчиларнинг ёшига хос хусусиятлар ўзгариши билан боғлиқ куч машқларидан машғулотларда, айниқса, дарсларда фойдаланиш имконияти чегарилланган. Кичик ва ўрта мактаб ёшида шахсий кучини ривожлантиришни ўта ошириб юбормас-лик лозим. Машқлар тезлик кучини ривожлантиришга йўнал-тирилса машқдаги статик компонентлар чегараланишини аҳа-мияти муҳимдир. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаб бўлмайди, чунки статикҳолатларни қўллаш, айниқса, қоматнинг тарбия-лашнинг етакчи воситалариҳисобланади ва уни қўллаш Самара-лидир. Ёш ўтиши билан бу машқлар кенгрок қўлланилади. Лекин албатта нафас олишнинг назорати кучайтирилиши керак. Чунки нафасни зўриқиш пайтида узоқрок ушлаш, айниқса, қизларда салбий таосирга олиб келиши,хатто уларнинг хушдан кетиб қолишларидекҳолатлар содир қилиши мумкин.

Мактабда куч тайёргарлигини олиб боришдаги асосий вазифа тананинг орқа ва қориннинг томонини йирик мускула-лари гуруҳини ривожлантиришга йўналтирилиши, чунки қомат-нинг шаклланиши шу мускулларга боғлиқ. Ривожланмайдиган мускул гуруҳлари – тананинг қийшиқ мускуллари,ҳаракат таянч аппарати мускуллари, соннинг орқа томони мускуллари ваҳоказоларни ривожлантириш. «Алпомиш» ва «Барчиной» тести талаб нормалари таркибига киритилганлиги бежиз эмас.

Кучни ривожлантиришнинг типик воситалари: 7-9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар, қийшиқ ўрнатилган гимнастика скамейкаларига тирмашиб чиқиш, гим-настика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоқтиришлардир; 10-11 ёшдагилар учун – катта мускул таранглиги талаб қилинадиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ваҳ.к.)да, уч усул билан вертикал канатга тирмашиб, енгил жисмларни улоқтириш ва бошқалар; 14-15 ёшда - тўлдирма тўплар, катта оғирликка эга бўлмаган гантеллар, канат (арғамчи) тортишдек куч талаб қила-диган машқлар, тортилишлар, қўлда тик туриш ва бошқалар. Тўғри ўсмирларда оғирлаштириш максимал вазнга нисбатан 60-70%ни ташкиллаши лозим, бундан ташқари, машқларни мускул тўла бажара олмай қолгунгача бажариш бу ёшдагиларда қатоиян таоқиқланади.

Қизлардан 13-14 ёшдан бошлаб талаб қилинадиган нагруз-ка болалар учун талаб қилинадиган нагрузкага нисбатан ўз танасининг максимал вазни атрофида бўлиши, кўпроқ локалҳолда мускул гуруҳларига куч машқлари, ташқи оғирлаштирувчи сифатида гимнастика предметлари ёки оғир бўлмаган жиҳоз-лардан фойдаланиш тавсия этилади.

Кучни ривожлантиришда мускул зўриқиши кўлами (тирик организм содир қиладиган) икки факторга боғлиқ: а) орқа миянинг олдинги шоҳчалари мотонейронларидан мускулга бора-диган импульслар; б) шартли равишда – мускулни ўзининг реак-тивлиги, яони маолум кўзғолишларда жавоб бериш кучи. Мускулни реактивлиги уни физиологик қўндаланги, толаси йўғонлиги, уни кўзғала олиши даражаси ва бошқа тўзилишидаги бир қанча хусусиятларига, марказий нерв системасига, трофик адреналин-симпатик тизими орқали амалга ошириладиган таосирга ва шу дақиқадаги мускул узунлиги ва бошқаҳолатлар, факторларгаҳам боғлиқ. Мускул зўриқиши



даражасини зудлик билан ўзгартиришда унга келадиган эффективли импулрслар характерли механизмлардан бирихисобланади.

Юк (оғирлик) кўтариш билан машқланиш ўзининг универсаллиги билан қулай бўлиб, улар ёрдамида фақат энг кичик мускуллар гуруҳигагина эмас, хатто энг йирик мускуллар гуруҳига ҳам таосир этиш мумкин. Уларни дозалаш осон. Лекин бир қатор салбий хусусиятлари ҳам мавжуд. Оғирлик билан ишлаш машқларида дастлабки ҳолат муҳим рол р ўйнайди. У албатта юкни статик ҳолда ушлашни талаб қилади. Агарда юкни массаси оғир бўлса дастлабки ҳолатда туриш қийинлашади. Бу ўз навбатида ҳаракатни ҳал қилувчи фазасида диққатни концентратсиялашда қийинчиликни юзага келтиради. Бундан ташқари аҳамиятли массага эга бўлган снарядга бирданига катта тезлик бериш қийин, хоҳлайсизми йўқми ҳаракатнинг биринчи қисми (бошланиши) секин бажарилади. Ҳаракат ритми мажбурий асталик билан ортиб боровчи бўлади. Бу ўз навбатида лозим бўлган мускуллар гуруҳига зўриқиш беришда қийинчиликларга сабаб бўлади.

Эгилиб яна асли ҳолатга қайтадиган жиҳозлардаги қаршиликларни енгиш билан машқланиш учун ҳаркати охирига бориб зўриқишни ортирилиши характерлидир.

Ўз танаси оғирлигини енгиш билан бажариладиган машқлар одатда гавданинг таянч аппаратлари ёрдамида бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён қилишда ютқазади, яъни бир оз таяниш (проксимал)дан юқори бўлмаган куч сарфлайди холос. Оқибатда қандайдир ҳаракатда тананинг шахсий вазни ёки унинг оғирлигига тенг қаршиликни енгиш керак бўлса бу куч намоён қилиш нуқтаи назаридан анча енгиш кечади. Масалан, деворга суяниб кафтга таяниб қўлда туришда қўллар тирсакда букиб тўғрилганда ўз вазни учун сарфланган куч шу вазндаги штангани кўтаришдан енгишроқ туюлади.

Жисмоний сифатлар инсонни маолум ёшдан навбатдаги ёш категориясига ўтиши билан табиий равишда ўзгаради. Бундай ўзгариш ёш билан боғлиқ бўлган ривожланишлар ёки ўзгаришлар деб тушунилади. Ёш билан боғлиқ жисмоний сифатларни ривожланиши нисбатан секин ва нотекис боради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида орга-низмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқхис қила бошланади. Чарчоқхосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилиятини тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик қонун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиҳатдан сарфланганини тиклаб улгуради. Бундай юқори тикланишда иш қобилиятини ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичида ушланиб туради ва сўнг дастлабки ҳолатга пасаяди. Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг организмни ҳолатида учта фазани кузатиш мумкин: чарчаш, дастлабки ҳолат даражасигача тикланиш, иш қобилиятини дастлабки даражадан юқорироқ ортиши.

Агарда кейинги машғулот чарчаш фазасига тўғри келиб қолса чарчокни устма-уст тўпланиши содир бўлиб у толишга айланади.

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурсларини тикла-ниш фазасига тўғри келса иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юкга тайёрлиги, каттаҳажмда машқ бажаришни удалай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган. Шунга кўра тренировкалар организмни юқори ишчанликка эга бўлган фазаларда ўтказилса шуғулланганлик даражаси доим ўсиши кузатилмоқда. Масалан, куч талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига боғлиқ. Тажрибада исботланишича шуғулланишни эндигина бошлаганларда машғулотларни ҳафтада уч мартаба ўтказиш, 1, 2 ёки 5 мартабали



машғулотлархам юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотларнинг частотаси кўпроқ.

Шуғулланганлик фақат тизимли машғулотлардагина ортади ва уни тўхтатиш билан шуғулланганликни кескин пасайиши кузатилади. Жисмоний тарбия жараёнида танаффусларга йўл кўйилмайди. Чунки машғулотни ижобий эффекти йўқолади. Ижобий эффект фони (сояси) муҳимдир. Зарарли ўзгаришлар танаффуснинг 5-7 кунларидаёқ кескин намоён бўлади. Мускул кучи озаяди, ҳаракат тезлиги сусаяди, чидамлилиқ ёмонлашади.

Жисмионий тарбия жараёнининг – жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптимал шароит яратади. Нагрузкани интенсивлиги ваҳажми, дам олиш билан шуғулланишни (нагрузкани) тўғри навбатлашувини тизимлилиги бўзилиши, жудахам юқори ёки паст юклама танлаш, машғулотлардан кутилган натижага олиб келмаслигига сабаб бўлиши мумкин ва у амалда исботланган.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107, 114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физ. воспитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М . Физ-и Стр. 14-41.
6. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
7. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Кукон 1992 й. 191 б.
8. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й. 146 б.

МАВЗУ 8. ТЕЗКОРЛИК ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ. (2 СОАТ).

РЕЖА:

1. Тезкорлик – атамасига таъриф.
2. Тезкорлик турлари.
3. Тезкорликни ривожлантирувчи восита ва методлар.

Таянч тушунчалар: Тушунчанинг таърифи. Оддий ва мураккаб ҳаракат реакциясини тарбиялаш. Тезкорликни тарбиялаш воситалари ва методикаси.

Тезкорлик деганда, индивидҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосанҳаракат реакциясининг вақтини бел-гиловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушуни-лади. Тезликни намоён бўлишининг учта асосий шакли бор:

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршиликни енгиш билан);
2. ҳаракатлар частотаси;
3. ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).

Тезкорликнинг энг содда шакллари намоён бўлиши бир-бирига алоқадор эмас. Айниқса бу реакция вақтига боғлиқ бўлиб, кўпҳолларда ҳаракат тезлиги кўрсаткичлари билан кореляция қилинмайди. Тезликнинг намоён қилинишини қайд этилган учта шаклнинг умумлашмасидан (қўшилмасидан) аниқлаш мумкин.

Масалан, 100 м га югуриш натижаси стартдан чиқиш реакцияси вақтига, алоҳидаҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар



суроати) ва бошқаларга боғлиқ. Амалда яхлитҳаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлик тўлаҳаракат актининг тезлигига боғлиқ. Бироқ мураккаб координационҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда қадам узунлигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлигига ва депсиниш кучига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун яхлитҳаракат тезлиги индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос. Аслида тезкорликнинг энг содда шакллари нинг намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз холос.

Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракатларда икки хил фазаси фарқланмоқда:

- а) тезликни ошириб бориш (тезланиш, олиш) фазаси;
- б) тезликнинг нисбатан стабиллашуви фазаси (стартдаги тезланиш).

Тезликни ошириб бориш қобилияти билан масофани катта тезликда ўтиш қобилияти – тезкорлик намоён қилишда бири иккинчисига боғлиқ эмас. Жуда юқори даражада стартдан чиқиш тезлигига эга бўлиб масофада тез югураолмаслиги ёки унинг аксича ҳам бўлиши мумкин. Сигналларга реакция яхши бўлганиҳолда, ҳаракат частотаси оз бўлиши ҳам кузатилади.

Психолофизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характери нин турлича намоён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намоён бўлишининг бундай характери нин қисқа масофага югуришда аниқ кўришимиз мумкин. Стартни (вақт характерис-тикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узоқ ушлаб тура олмаслигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ холос. Тезликнинг намоён бўлишида югурувчи қадамининг узунлиги, унинг оёғи узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускулларининг ерга тираниш кучига боғлиқдир. Шунинг учун ҳаракат реакциясининг вақт давомида намоён бўлишига қараб ўқувчининг спринтда ўзини қандай намоён қилишини башорат қилишимиз ғоятда мушкул.

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи машққа “кўчириш” қоидада кузатилмаган. Унинг кўчиши машқларни бир-бирига координация нуқтаи назаридан яқин ўхшашалиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланган-лиги (шуғулланганлиги) қанча юқори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади (Н.Г. Озолин, 1949; В.М. Зациорский, 1961). Шунга кўра, тезкорлик сифати ҳақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш ҳақида гапирмай, инсонҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш ҳақида гапирш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлигини ҳаракат актини биомеханик бўлақларга (қисмларга) ажратиб чегараланганҳолда тавсифла-шимиз мумкин. (масалан, депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқаолиш орқали аниқланади). Айрим спорт машқлари турларида (масалан: улоқ-тиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусиятини - кескинҳаракат (рез-костр)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Соф, тез бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин бўлиб, куч талаб қиладиган машқ-лар орқалигина мускул кўзғалиши тезлигининг ошиши амалиёт-да исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда соддаҳал қилинади. Кучни ривожлантириш тезҳаракат-лар шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун динамик зўриқиш услубидан фойдаланадилар: максимал куч билан зўриқишҳара-катни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шуғулланувчи учун меоёридан оз вазминликда юк билан юзага келтирилади.

Циклик ҳаракатлар ҳаракат частотасини ифодалайди. Қўлларни максимал ҳаракати частотаси оёқларникидан юқори, оёқ қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аозолари ва бошқа бўлақларидан юқори даражада бўлиши мумкин.



Харакат частотасини ўлчаш қоида сифатида вақтнинг қисқа интервали орқали олиб борилади. Спринт югурувчининг 100 метрга югуришдаги ҳаракат частотаси бир секундда бажарадиган қадамлари сонини санаш орқали аниқланади.

Харакат частотаси ва шу билан бирга, цикли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкасининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгина яхшиланади холос. Бошланишдан умумжисмоний тайёргарликни ошириб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезлик тўсиғининг (скоростной барьер) пайдо бўлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса тезликнинг стабиллашуви демакдир.

Харакат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, такрорий - ошириб бориш ва ўзгарувчан машқ қилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўллашда югуриш масофаси шундай танланадики, унинг охирида ва югурувчиининг такрорий уринишларида ҳам тезкорлик пасаймаслиги керак.

Максимал интенсивликда бажариладиган иш анаэроб шароитда ўтади, шунинг учун дам олиш интервали уринишлар орасида кислородга муҳтожликни қондира оладиган даражада белгиланиши (ўрнатилиши) лозим. Уларнинг оралиғини енгил югуриш, осойишта юриш ва бошқалар билан тўлдириш тавсия этилади.

Эмоционаллик ва кўзғалишнинг юқори даражаси тезкорлик имкониятларини намоён бўлиши учун шароит яратади. Бунда ўйин ва мусобақа методлари (бу методлардан жисмоний тарбия методлари мавзусида танишамиз) мақсадга мувофиқдир.

Агарда ишни тез бажариш чарчаш кўзга ташлана бошлаганда бажарилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидамлилиги ривожланади.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусиятлари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Қизларда кулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш ҳисобланади. Машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшлиқданок “тезликнинг тўсиғини” вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагиларда ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари, тезкорлик билан бажарадиган стандарт югуришлардан фойдаланиш фойдалироқдир.

Харакат реакциясининг тезлиги. Индивидуалнинг қандайдир танланган сигналга, буйруққа, овозга жавобан тезкорлигини тушунилади.

Харакат реакцияси икки турга ажратилади: **содда (оддий) реакция** - бу кутилган сигналга олдиндан белгиланган ҳаракатлар орқали бериладиган жавоб.

Мураккаб реакция - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгиланган ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгиланган бир неча ҳаракатдан келишиб олинганини бажариш тушунилади.

Харакатланаётган объектга нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашида масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиши. Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан – оддий реакциядан бирмунча узунроқ бўлади.

Содда реакция “кўчиш” (ўтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахс) бирон-бир ҳолатда сигналга тез реакция қилса, бошқаларига ҳам ҳудди шунга ўхшаган шароитда тез реакция қилиши мумкин. Қийин реакциялар хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция қилса, учта ва ундан ортик сигналларга ҳам шундай тез реакция қилади, дейишимиз нотўғри бўлади.

Харакат тезлиги реакциясини секундлар ва миллисекундлар билан ўлчанади. Тезликни ривожлантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлик талаб қиладиган турли ҳаракатларни бажариш давомида



ривожланаверади. Бунда ҳаракат реакциясини “кўчиш”и (тезликнинг кўчиш) кузатилмайди, яъни тезлик реакциясини ривожлантириш билан ҳаракат тезлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчисидир.

Уни тарбиялашнинг асосий методи - пайдо бўлган, бўладиган сигналларга имкони борича тез реакция қила олиш.

Аналитик ёндошиш методи, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликда ҳаракатларни алоҳида ажратиб олиб тезликни ривожлантириш ҳам яхши натижалар беради.

Сенсамотор методидан ҳам фойдаланилади (С.П. Геллерштейн 1958). Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилиятини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади.

Мактабдаги жисмоний маданият дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шартлашилган турли-туман сигналларга реакция қилишни талаб қилувчи (масалан, тўхталишлар билан бажариладиган эркин югуришлар ёки ўқитувчи сигнали, буйруғи билан югуриш йўналишини ўзгартириш) машқларни ёрдамида ривожлантирилади. Спорт ўйинлари реакция қила олиш ва уни тарбиялайдиган энг яхши воситадир.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минев Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физ. воспитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М . Физ-и Стр. 14-41.
6. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
7. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Кукон 1992 й. 191 б.
8. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й. 146 б.

МАВЗУ 9. ЧИДАМЛИЛИК ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ. (4 СОАТ).

РЕЖА:

1. Чидамлиликга таъриф.
2. Чидамлилик турлари.
3. Чидамлиликни ривожлантириш воситалари ва методикаси.
4. Чарчаш.

Таянч тушунчалар: Чидамлилик ҳақида тушунча. Чидамлилик ва чарчаш. Чидамлилик турлари. Умумий ва махсус чидамлиликни тарбиялаш воситалари ва методикаси.

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида чарчокка қаршилик кўрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

Жисмоний меҳнат (спорт фаолияти) ни бажараётган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттириши қийинлашаёт-ганлигини сезади. Тер қуюлиб оқа бошлайди, юзида қизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, мускулларида хорғинилик сезади,ҳара-кат координацияси,ҳаракат техникаси таркибидаги элемент-ларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми чуқурлиги ўзгаради. Бажараётганҳаракати таркибида кўшимча кераксизҳаракатлар пайдо бўлади, қўшилиб қолади. Бунга асосан, организмда



кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади. Фаолият давом эттириш эса рухий, иродавий ва бошқа сифатлар эвазига бажарилади. Бундайҳолатни компенсацияли чарчоқ фазаси дейилади.

Агарда ирода намоён қилиш даражасини ортганлигига қарамай, иш интенсивлиги пасая борса, компенсациясиз чарчоқ фазаси бошланганлигини кузатамиз.

Чарчоқ ўзи нима? Меҳнат (машқ қилиш) давомида иш қобилятининг вақтинчалик сусайиши ЧАРЧОҚ дейилади. Бир хил иш фаолияти давомида чарчоқ турли кишиларда турлича бўлиши амалиётда исботланган. Чунки, ҳар бир индивиднинг чидамлилигини ривожланганлиги турличадир.

Бобкалонимиз Абу Али ибн Синонинг илмий меросидан чарчаш мавзусига катта эотибор берилган. Бир мингинчи йили ёзишни бошлаб, бир минг йигирма тўртинчи йили мукамал тарихий илмий асарга айланган «Китоб ул қонун фит Тиб»да сурункали жисмоний машқ бажариш чарчоқни вужудга келти-ришига тўхталиб уни тўрт хилга ажратиб изоҳ берган:

1. Ярали чарчаш – унда терини юзида ёки тагида яра каби нарса сезилади.

2. Қотиб чарчаш – унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажағланган гумон қилиб танасида иссиқлик ва бўшашишни сезади.

3. Шишли чарчаш – бунда тана одатдагидан қизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшашҳиссият сезади.

4. Озиб чарчаш – унга учраган киши гавдасини қуриган ва ковжираганроқ сезади.

Х асргача Ўрта Осиё халқлари жисмоний тарбияси тари-хида тан тарбиясининг илмий-амалий фикрлари биринчи бўлиб юқорида қайдиланган асарда ифодаланганлиги эотибор берсак бу асар чарчоқнинг ички механизмининг мукамал баён этиб уни организмда тикланишиҳақида тиббий маслаҳатлар берилган.

Жисмоний тарбия амалиётида ақлий, жисмоний, эмоцио-нал, сенсор чарчоқларни фарқлашимизга тўғри келмоқда.

Чидамлилик воситалар ва воситаларсиз ўлчанади. Чидам-лиликни воситали ўлчаш учун маолум тезлик билан югуриш тавсия қилинади, ҳамда ўша интенсивликни бўшаштирмай ушлай олиш вақти (тезликни сусайиши бошлангунга қадар) ҳисобланади. Шунинг учун тўғридан-тўғри чидамлиликни ўлчаш жуда ноқулай. Кўпроқ воситасиз улчашдан фойдаланилади. Спорт амалиётида, узоқ масофага (10.000 м; 20.000 м) югуриш учун сарфланган вақтига қараб чидамлиликга баҳо берилади.

Кишининг ҳаракат фаолияти турличадир. Чарчоқнинг характери ва механизмига қараб махсус ва умумий чидамлилик фарқланади. Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки меҳнат фаолияти учун талаб қилинадиган чидамлиликни махсус чидам-лилик, бошқаҳаётгий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлиликни умумий чидамлилик дейилади. Боксчининг мах-сус чидамлилиги, футболчининг умумий чидамлилиги деган иборалар дан амалиётда фойдаланилмоқда.

Югуриш, сузиш, чанғида юриш, қайиқ хайдаш каби спорт турларида деярли барча мускуллар ҳаракат фаолиятида иштирок этади. Шунинг учун чарчоқ айрим мускуллар гуруҳида ҳамда организмнинг барча мускулларида бўлиши чидамлиликни махсус ва умумийлигини келтириб чиқаради ва шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли интенсивликда бажариш имконини яратади. Бунда чидамлилик ҳам турлича намоён бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни бажаришда организмнинг чарчоққа нисбатан талаби турлича бўлади.

Чидамлилик талаб қилинадиган машқларни бажаришда инсоннинг функционал имкониятлари, бир томондан, лозим бўлган ҳаракат малакалари ва техникани эгалланганлиги даражасига боғлиқ бўлса, бошқа томондан, организмнинг аэроб ва анаэроб (кислородли, кислородсиз) имкониятларига боғлиқ. Нафас имониятларининг хусусийлиги нисбатан юқори эмас, улар ҳаракатни ташқи формасига ҳам айтарли боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун югуриш машқи ёрдамида ўзини аэроб имконият-ларининг даражасини оширган шуғулланувчи бошқа ҳаракат-ларни, масалан, эшкак эшиш, юриш,



велосипедда юриш машқ-ларни бажаришда ҳам ўзининг чидамлилигидан ижобий нақша олади. Мисол, юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координациявий тузулиши ва тезлик, куч характеристикаси кўп ҳолларда турлича. Тренировка орқали югуришда эришилган тезликни яхшиланганлиги юрушни максимал тезлигига ижобий ёки салбий таосир кўрсата олмайди. Яъни “кўчиш” йўқ. Югуриш тезлиги юриш тезлигини ўзгаришига таосир кўрсатмаган. Лекин узун масофадаги шуғулланганлик бир вақтни ўзида юриш билан югуришда бири-бирига «кўчиши» мумкинлиги илмий-амалий исботланган (В.М.Зациорский ва бошқалар). Демак, координациявий бири-бирига яқин бўлган ҳаракатларни бажаришда спортчи организмнинг вегетатив системасини функционал имкониятини эhtiборга олсак умумлаштирилган ҳолат, шартли айтилганда, “вегетатив” шуғулаганлик чидамлилигининг “кўчи-ши” (ўтиш)га қулай имконият очилади. Лекин ҳар бир ҳолатда кўчиш рўй бермаслиги организмнинг энергияси имкониятларига, ҳаракатларнинг барча сифат хусусиятларига талаб қўй-май, ҳаракат малакаларининг ўзаро мувофиқлашуви характери га ҳам боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус чидамлилигининг аниқ вазифаларини ҳал қилиш оғир, кўнгилга тегадиган даражадаги бир хил ва энг катта ҳажмдаги оғир ишни бажаришни тақозо қилади. Чарчаш толиқишга айлана бошланганда ҳам машқни тўхтатмаслик талаб қилинади. Бу эса руҳий тайёргарликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни қўяди.

Чидамликни ривожлантириш меҳнатсеварликни, катта нагрукаларга, шунингдек, ниҳоятда ҳофринлик ҳиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан олиб борилади. Спортчилар машғулотда озми-кўпми чарчоқни ҳис қилсалар-гина, уларда чидамлик ортиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлилигининг ортиб боришида намоён бўлади. Мослашув ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги, тренировка нагрукалари натижасида организмдаги жавоб реакция-си характери даражаси билан белгиланади.

Чидамликни тарбиялашда юкларнинг критерияси ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Чидамлик машғулотлар давомида спортчини бир оз бўлсада чарчашни ҳис қилиши орқали ривожланишига эhtiбор берсак юклардан сўнг тикланиш жуда оз вақт ичида содир бўлса чидамликни ривожланмаслиги маолум бўлади. Иш ҳажми катта бўлиб чарчоқни ҳис қилиш билан бажарилса организм юкларга мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамликни ортиб бораётганлиги кўзга ташланади. Мослашув организмдаги ўзгаришлар даражаси, юкларга жавоб реакцияси характери, уни қўлами йўналиши орқали содир бўлади. ҳар хил типдаги нагрукда чарчоқ бир хил бўлмайди.

Циклик машқларни бажаришда чидамлик учун юкларнинг тўла тавсифини қуйидаги беш компонентда кўришимиз мумкин;

- 1) машқни абсолют интенсивлиги (ҳаракатланиш тезлиги);
- 2) машқни давомийлиги (узунлиги);
- 3) дам олиш интервалининг катта кичиклиги;
- 4) дам олишнинг характери (актив ёки пассив);
- 5) машқни такрорлашлар (қайтаришлар) сони;

Бу компонентларни бир-бири билан ўзаро узвий олиб бориш орқали берилган юкларга организмнинг фақат жавоб реакцияси қўламигагина эмас, ҳатто унинг сифати хусусияти ҳам турлича бўлишига олиб келиши амалиётда исботланди. Юқорида қайд қилинган компонентларни таосирини циклик машқлар мисолида кўриб чиқамиз:

1. Машқни абсолют интенсивлиги фаолиятни энергия билан таоминлаш характери га тўғридан-тўғри таосир қилади. ҳаракатланишнинг тезлигини пастлигида катта энергия сарф-ланмайди. Спортчини организмни кислородга талабининг қўлами уни аэроб имкониятларидан оз. Бунда кислородга бўлган жорий талаб, агарда, ишни бошланишида нафас жараёни етарли даражада йўлга қўйилиб улгурмаган пайтдаги кислородга муҳтожликни кўп эмаслигини ҳисобга олмасак, сарфланаёт-ганини ўрнини қопламайди ва иш ҳақиқий турғун ҳолатдаги шароитда бажарилади. Бундай тезлик субкритик тезлик деб



номланади. Субкритик тезлик зонасида кислородга муҳтожлик тахминан ҳаракатланиш тезлигига тўғри пропорцияда бўлади. Агарда спортчи тезроқ ҳаракатланаётган бўлса критик тезликка эришади, бу ерда кислородга муҳтожлик уни аэроб имконият-ларига тенг. Бухолда ишнинг бажарилиши билан кислород сарфланишининг кўлами максимал даражада деб ҳисобланади. Критик тезлиги қанчалар юқори бўлса спортчини нафас имконияти шунча юқори бўлади. Тезлиги критик тезликдан юқорилиги учун юқори критик тезлик деб номланади.

Юқори критик тезлик зонасида энергетика механизми самарадорлигини озлигидан кислородга муҳтожлик тезлашади, ҳаракат тезлигига нисбатан ортади. Тахминан кислородга муҳтожлик тезликни кубига нисбатан пропорционал ошади (Хилл А.Б.). Масалан, югуриш тезлигини 6 дан 9 м. сек.га оширилса (яъни 1.5 марта) кислородга муҳтожлик эса тахминан 3,3-3,4 мартага ортади. Бу дегани, тезлик бир озгина оширилса кислородга муҳтожлик аҳамиятли даражада кўпаяди. Бу ўз навбатида анаэроб механизмлар ролини мувофиқ равишда кўтаради.

2. Машқни давомийлиги масофани бўлақларининг узун-лиги ва масофа бўйлаб ҳаракатланиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлигини ўзгартириш икки хил аҳамият касб этади. Биринчидан, фаолиятни бажариш учун энергия қайси манба ҳисобидан бўлишлигига қараб ишнинг давомийлиги белгила-нади. Агарда ишнинг давомийлиги 3-5 мин га етмаса нафас жараёни керак бўлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таоминлашни анаэроб реакция ўз бўйнига олади. Бу шунда юз берадики иш нисбатан организмни ҳолати тинч, кўзгалиш жараёни ҳам кучаймаган ҳолда бўлса ёки ишгача бошқа фаолият бажарилган бўлиб, нафас жараёни етарли даражада юқори ҳолатга кўтарилса, кислородга муҳтожлик содир бўлиши учун вақт чўзилиши мумкин. Машқни давом эттири-лиши меоёри қанча қисқартирилса нафас жараёнининг роли шунча пасаяди ва аввалига гликолитик ундан кейин эса креотин фосфокинез реакцияларини аҳамияти ортиб боради. Шунинг учун гликолитик механизмларини такомиллаштириш мақсадида асосан 20 сек дан 2 мин гача, фосфокреотин механизmlаригача 3 дан 8 сек бўлган юктамалардан фойдаланилади. Иккинчидан, ишнинг давомийлиги юқори критик тезликда кислородга муҳ-тожликнинг кўлами аниқланса, субкритик тезлик эса кисло-родни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолият тизимларини узоқроқ зўриқишда ишлашини талаб қилади. Организм учун бу тизимларни узоқ вақт давомида мукамал ишлашини таоминлаш анча оғир кечади.

3. Дам олиш интервалининг катта-кичиклиги организмни нагруккага жавоб реакциялари кўлами ва уни характерли хусусиятларини аниқлашда муҳим рол ўйнайди. Такрорлаш-ларда организмга бўладиган таосир реакцияси ҳар бир нагрук-кадан сўнг бир томондан олдин бажарилган ишга ва бошқа томондан уринишлар орасидаги дам олишнинг давомийлигига - катта кичиклигига боғлиқ.

Катта дам олиш интервали субкритик ва критик тезлик-ларда машқларни бажаришда физиологик функцияни нисбатан нормаллашиши учун етарли бўлиб ҳар бир уриниш ёки навбатдагиси биринчи уринишдаги ҳолатга яқин бўлган фонда бошланади. Бу бошланишида энергия алмашинувининг фосфо-креотин механизми қаторида турса, сўнг бир-икки минут ўтиб гликолиз максималга кўтарилади ва уч-тўрт минутдан кейин нафас жараёнлари кенг фаолиятини бошлайди. Узоқ давом этмайдиган иш бажарилса улар лозим бўлган даражадаги ҳолатга келишга улгурмай иш асосан ана аэроб шароитда бажарилади. Агарда дам олиш интервали озайтирилса нафас жараёни қисқа вақт ичида бир озга пасаяди холос, ишни давоми бирданига кислород етказиш активтизими (қон айланиш, ташқи нафас ва бошқалар) ҳисобига бажарилади.

Бундан хулоса шуки: субкритик, критик тезликда интер-валли машқ бажаришда дам олишнинг интервалини озайтириш нагруккани нисбатан аэроб қилади. Тескариси, юқори критик тезликларда ҳаракатланиш ва дам олиш интервали кислородга муҳтожликни йўқотишга етарли бўлмаса кислород етишмовчи-лиги такрорлашдан – такрорлашга



қўшила бошлайди. Шунинг учун бу шароитда дам олиш интервалини қисқартирин, анаэроб жараёнларҳиссасини ортиради-нагрузкани нисбатан анаэроброк қилади.

4. Дам олиш характери (актив ва пассив) хусусан пауза-ларни бошқа, қўшимча фаолият турлари (енгил-трусдой югуриш - асосий масофа оралиғидир ваҳ.к.) билан тўлдириш организмга асосий иш тури ва қўшимча қилинганини интен-сивлигига қараб организмга турлича таосир кўрсатади. Критикка яқин тезликлар билан ишлашда паст интенсивликдаги қўшимча иш нафас жараёнларини нисбатан юқори даражада ушлашга имконият беради ва шунга кўра тинчҳолатдан ишҳолатига, ишҳолатидан тинчҳолатга ўтишдаги кескин ўзгаришларнинг олди олинади. Ўзгарувчан методнинг асосий характерли томонларидан бириҳам асосан шундан иборатдир.

5. Машқни такрорлашлар (қайтаришлар) сони организмга нагрузкани таосири кўламининг йиғиндисини белгилайди. Аэроб иш шароитида такрорлашлар сонини ошириш юрак-томир ва нафас тизими органларини узоқ вақт давомида юқори даражада фаолият кўсатишга мажбур қилади. Анаэроб шароитда эса қайтаришлар сонини ошириш эртами-кечми кислородсиз меҳа-низмларни тугатилишига олиб келади. Унда иш бажариш бутунлай тўхтайдиган ёки уни интенсивлиги кескин пасаяди.

Чидамлилик намоён қилишда нафас муҳим аҳамиятга эгаллиги маолум бўлди. Шунга кўра тинч, бир хил маромдаги ишларда асосан бурун орқали чуқур нафас олиш билан машқ, иш бажариш тўғрилиги амалиётда исботланган. Маолумки нафас, кўкрак, корин, (брюшной пресс) ва аралаш мускуллар – диафрагма аралашуви орқали олинади. Кучли зўриқиш билан бажариладиган фаолиятда максимал даражада ўпка вентиляция-сини йўлга қўйиш учун (Н.Г. Озолин, В.В. Михайлов) оғиз орқали чуқур нафас тавсия қилинади. Асосий эотибор нафас чиқаришга қаратилиши, чунки ўпкадаги кислороди кам бўлганҳаво янгиҳаво билан аралашиб кетмаслиги кескин ва чуқур нафас чиқариш тавсия қилинади.

Юқори малакали спортчиларда чидамлиликни тарбиялаш-дахозирги замон методикаси бирор машғулоти ўзидагина эмас, тренировка машғулотларининг йиллик циклидаҳам жуда каттаҳажмда иш бажаришни тавсия қилмоқда.

Масалан, машҳур француз стайери Аллен Мимун ўзини спорт карьераси йилларида жами 85 минг км юрган. Уни баҳолаш мақсадида ер шари айланаси-экватори 40 минг кмлигини эканлигини эътиборга олсак, Магелланни биричи марта уни айланиб ўтиши учун 3 йил сарфлаганлигини кўз олдимизга келтиришимиз лозим. “Спорт юруши” билан шуғулланувчилар битта тренировка машғулотида 100 км.гача масофани ўтадилар.

Чидамлиликни тарбиялашда фақат масофа узунлигиниҳисобга олиш нотўғри натижага олиб келиши ни унутмас-лигимиз лозим. Чунки жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган спортчи учун 800 м га югуришга 1.45.0 дан тез вақт сарфласа бу югурувчига қайд қилинган масофа спринт масофаси бўлиб хизмат қилади. Янги ўрганувчи учун эса 3-3,5 мин ли муддат узоқ масофа ролини ўйнаши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минев Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физ. восипитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М . Физ-и Стр. 14-41.
6. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
7. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методликаси.Кукон 1992 й. 191 б.
8. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й. 146 б.



МАВЗУ 10. ЧАҚҚОНЛИК ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ. (4 СОАТ).

РЕЖА:

1. Чаққонликка таъриф.
2. Чаққонлик турлари.
3. Чаққонликни ривожлантириш восита ва методлари.

Таянч тушунчалар: Чаққонлик ҳақида тушунча. Чаққонликни тарбиялаш воситалари. Чаққонликни тарбиялаш методикаси.

Ҳаракатларнинг координациявий мураккаблиги чаққонликнинг биринчи ўлчовидир. Агар ҳаракатнинг фазо, вақт, куч характеристикалари ҳаракат вазифасига мос бўлса, ҳаракат етарли даражада аниқ бўлади, ҳаракат вазифалари ҳаракатнинг аниқлиги тушунчасини келтириб чиқаради. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчовидир.

Ҳаётда ва спортда дуч келиши мумкин бўлган барчаҳаракатларни икки гуруҳга ажратамиз.

1. Нисбатан стереотип ҳаракатлар.
2. Ностереотип ҳаракатлар.

Енгил атлетика йўлкасида, текис жойда югуришлар, улоқтириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, биринчи гуруҳ ҳаракатларига, спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, слалом, кросс ва шу қабилар иккинчи гуруҳга киритилади. Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, киши бу ҳаракатларни бажаришнинг қанчалик узоқ машқ қилганлигига, ва уни техникасини ўзлаштирганлигига боғлиқ. Агар инсон тўғридан-тўғри, тайёргарликсиз янги ҳаракатларни бирданига бажара бошласа, ҳаракатни ўзлаштириб олиши учун вақтни турлича сарфланишига қараб чаққонликка баҳо берилади. Шунинг учун янги ҳаракатни ўзлаштириб олишга кетган вақт шуғулланувчида чаққонлик сифатининг кўрсаткичларидан биридир.

Юқорида айтганларни ҳисобга олиб, биринчидан чаққонликни янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш қобилияти (тез ўрганиш қобилияти), иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ тезда қайта мослаш деб тушуниш тўғри бўлади. Бу таърифимиздан кўриниб турибдики, чаққонлик – бу баҳолаш учун ягона ўлчовга (критерийга) эга бўлмаган мураккаб комплексли фазилатдир. Ҳар бир муайян ҳолда, шароитга қараб у ёки бу критерийни танлаб оладилар. Чаққонлик анчагина хусусий фазилатдир. Спорт ўйинларида чаққон бўлиб, гимнастикада унчалик чаққонлик кўрсата олмаслик мумкин. Чаққонликнинг ҳаётий муҳим ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши гавданинг нисбатан кам ҳаракатда бўлгани ҳолда, қўллар билан моҳирона ҳаракат қилишда қўл чаққонлигини намоён бўлиши (ажратувчи, слесарлик, уймакорлик, дурадгорлик, станокда ишлаш, косиблик ва бошқаларда) кўзга ташланади. Ҳар қандай ҳаракат қанчалар янги бўлиб туюлмасин, доимо координациявий боғланишлар асосида бажарилади.

Схема тарзида ҳар қандай индивид янгидан-янги ҳаракатларнинг барчасини олдиндан ўзлаштирган тажрибалари заҳираси асосида ўзлаштиради ва мустақамланган, ғоят кўп элементар координациявий бўлак чаларнинг йиғинини тузади. Кишида ҳаракатлар координацияларининг заҳираси, ҳаракат кўникмалари замини қанчалик кўп бўлса, у янги ҳаракатларни шунча тез ўзлаштириб олади. Унда чаққонлик даражаси айтарли юқори бўлади. Чаққонликнинг намоёнлик даражаси анализаторлар фаолиятига, жумладан, ҳаракат анализаторларининг фаолиятига боғлиқдир. Индивиднинг ҳаракатларни аниқ таҳлил этиш қобилияти қанчалик ривожланган бўлса, янги ҳаракатларни тез эгаллаб, уларни қайта ўзлаштириш, янгилаш имкониятлари шунчалик юқори бўлади. Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаган кишиларди ҳаракат туйғуси



(кинестезия) кўрсаткичлари заҳирасига таяниб ўргатиш (ўқитиш) жараёни йўл қўйилади. Бошқача қилиб айтсак, шуғулланаётганларда ўз ҳаракатларини аниқ сезиш ва идрок қилиш қобилиятлари қанчалик яхши бўлса, янги ҳаракатларни улар шунчалик тез ўзлаштирадilar. Чаққонлик марказий нерв системасининг пластиклигига ҳам боғлиқ ва унинг даражаси шу билан аниқланади. Чаққонлик, психология нуқтаи назаридан, ўзҳаракатларини ва теварак-атрофидаги ҳаракатни ижро этиш, шароитни идрок этиш қобилияти қанчалик эканлигига, шунингдек, шуғулланувчининг ташаббускорлигига боғлиқ. Бу ҳаракат сифати мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлигини намоён қилишда жуда муҳим роль ўйнайди.

Чаққонликни ривожлантириши усулияти билан танишиб чиқсак. Биринчидан-чаққонликни ривожлантириш координация жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришни, иккинчидан -ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта туза олиш қобилиятини тарбиялашдан иборатдир. Бунда чаққонлик учун зарур бўлган ўз ҳаракатларини фазо ва вақтда аниқ идрок этиш, лозим бўлса, стабил ҳаракатлар қила билиш, мувозанат сақлай олиш, галма-гал зўр бериш ва мускулларни бўшаттириш ёки, аксинча, мускулларни таранглаштириш қобилияти ва шунга ўхшаш бошқа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Демак “чаққонлик” деганда, ҳаракатлар координацияларнинг умумий тўплами-йиғиндиси тушунилади.

Чаққонликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини шакллантириш демакдир. Бу эса ҳаракат малакаларининг заҳираси ортиб боришига сабаб бўлади ва ҳаракат анализаторларининг функционал имкониятларига самарали таъсир кўрсатади. Янги ҳаракатларни ўзлаштириш узлуксиз бўлгани яхши. Агар узоқ вақт оралиғида янги ҳаракатларни ўрганиш режалаштирилган бўлса ҳам, ўқувчиларга вақти-вақти билан ўзларига маълум бўлмаган машқларни бажариб туриш тавсия этилади. Чунки янги ҳаракатлар (машқлар) ўзлаштириб турилмаса шуғулланувчини ҳаракатга ўргатиш қийинлашади. Бундай машқларни тўла ўзлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шуғулланувчиларнинг қандайдир янги ҳаракатларни ҳис қилиб туришлари учун зарур. Бу каби майда-чуйда ҳаракатларни, одатда, актив дам олиш учун ажратилган кунлардаги тренировка жараёни таркибига киритилади. Чаққонликни ривожлантиришда янги ҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилияти сифатида ҳар қандай ихтиёрий ҳаракатдан фойдаланиш мумкин, лекин улар фақат машқ таркибидаги янги элементлар бўлгани учунгина ўрганилади. Малака автоматлашиб борган сари шу жисмоний машқнинг чаққонликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги аҳамияти камайиб боради. Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ қайта тузиш қобилияти тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавобнинг берилиши чаққонликни ривожланаётганлигидан далолат беради. Бунда юкламанинг ўзгариши содир бўлади, чаққонликни ривожлантиришга йўналтирилиб юкламани ошириш шуғулланувчиларга координациявий қийинчиликларни оширади. Улар енгиши лозим бўлган координациявий қийинчиликлар уч гуруҳга бўлинади:

1. Ҳаракатларнинг аниқлигига эришишдаги қийинчиликлар;
2. Уларнинг ўзаро мослаша олишидаги қийинчиликлар;
3. Бирданига, қисқа, ўзгарган шароитда дуч келинадиган қийинчиликлар.

Амалиётда қайд қилинган қийинчиликларни осон ҳал қилиш учун, асосан, Л.П. Матвеевнинг чаққонликни тарбиялаш услубиятидан кўпроқ фойдаланилади:

1. Ғайритабиий, ғайри оддий дастлабки ҳолатдан фойдаланиш (зарур бўлган томонга орқа билан туриб узунликка сакрашлар ваҳ.к).

2. Машқни ойнага қараб бажариш (дискни чап қўл билан улоқтириш ёки боксчини чап томонлама туриб зарба бериши).

3. Ҳаракатлар тезлиги ва суръатнинг ўзгартириш (масалан, тезлаштирилган усулда ёки секинлаштириб машқлар бажариш).

4. Фазода машқлар бажарилаётган чегараларни ўзгартириш (масалан, улоқтиришда снарядларни кичиклаштирилган айланадан улоқтириш ёки майдони сатхи



кичиклаштирилган спорт ўйинларидан фойдаланиланиш, чунки кенг майдон тор майдон нисбатан чаққонликни намоён қилиш учун қулайлик туғдирмайди; баландликка турли усул билан: орқамачасига, олди, ёнлама, айланиб югуриб сакраш ва ҳоказолар).

5. Кўшимча ҳаракатлар киритиб машқларни мураккаблаштириш (масалан, ерга тушиш олдидан кўшимча бурилишлар кўшиб, таяниб сакраш ва бошқалар).

6. Таниш машқларни олдиндан режалаштирмай, маълум бўлмаган тарзда кўшиб бажариш (масалан, гимнастик комбинацияларини кўрган ва ўқитган заҳоти бажариш мусобақаси ва шунга ўхшашлар).

7. Жуфт ва группа бўлиб бажариладиган машқларда шуғулланувчиларнинг бири-бирига кўрсатадиган қаршиликларини ўзгартириш (масалан, ўйинларда турли тактик комбинацияларни қўллаш, машқларни бажаришда тез-тез шерикларни ўзгартириш).

Чаққонликни нисбатан хусусий бўлган сифатларидан бири мускулларни рационал бўшаштира билишни ўрганиш ва уни такомиллаштиришдир. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускулларни кўзғалиши ва бўшаштирилишининг натижасидир. Кўзғалишдек, бўшаштириш (лозим бўлган мускулни, лозим бўлган пайтда) ни билиш ҳар қандай ҳаракатни самарали бажаришда муҳим рол ўйнайди. Ҳаракатни қойилмақом қилиб бажариш учун вақтинча бўшашиб туриши керак бўлган мускуллар гуруҳининг таранглиги ҳаракатни бажариш учун лозим бўлган бемалоллик (бўғиқлик) ни, ҳаракатни эркин бажаришни йўққа чиқаради.

Ҳаракатни бўғиқ, эмин-эркин бажара олмасак руҳий ва мускул таранглиги орқали содир бўлади деб уни икки гуруҳга ажратилади. Руҳий таранглик асосан ҳис-ҳаяжонга сабаб бўладиган факторлар (кучли рақибни кўриш, мусобақалашадиган муҳит, томошабинлар ваҳ.к.) орқали содир бўлади ва чаққонликкагина эмас, организмнинг бошқа функционал ҳамда жисмоний сифатларига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Бу диққатни тўплай олмаслик, фаолият таркибидаги ўзгартириш қилишда кечикиш, ҳаракатлар кетма-кетлигини бузилиши ва бошқалар тарзида намоён бўлади. Бу ноқулайликлар билан курашиш йўллари ҳақида “Спорт психологияси” фанида лозим бўлган маълумотларни олиш мумкин. Руҳий таранглик албатта мускул таранглигини содир бўлиши билан кузатилади.

Мускул таранглиги турли сабаблар орқали вужудга келиб қуйидаги қайд қилинган уч шаклда намоён бўлади: а) мускул тонусини ортиши (гипермоиотония) орқали мускул таранглашиши; б) ўта тез бажариш оқибатида мускулни тарангликдан тушишга, бўшашишга улгурмаслигидан содир бўладиган таранглик; в) координациявий, (такомиллашмаган координация сабабли мускул бўшашиши фазасида бир оз кўзгалувчанликни мавжудлиги орқали содир бўладиган) таранглик.

Қайд қилинган чаққонликни намоён бўлишига салбий таъсир кўрсатаётган мускул таранглигини енгил усуллари спорт физиологияси ва жисмоний тарбия назарияси фанлари орқали ўрганилади.

Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар тез чарчатади. Бундай машқларни бажаришда мускуллар ниҳоятда аниқ ва юқори даражадаги сезги талабига муҳтож бўлиб, чарчаш содир бўлганда, машқни бажариш кам самара беради. Шунга кўра организм сарфланган энергияни нисбатан тўлиқ тикланиши учун етарли бўлганда дам олиш оралиқларидан (интервалдан) фойдаланилади. Юқори даражада энергия сарфлаш билан бажарилган машқлардан сўнг чаққонликни тарбияладиган машқларни бажариш биз кутмаган натижани беради.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.

2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.



3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред. Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минева Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физ. воспитания школьников. - Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М. Физ-и Стр. 14-41.
6. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.

МАВЗУ 11. ЭГИЛУВЧАНЛИК ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ. (4 СОАТ).

РЕЖА:

1. Эгилувчанликка таъриф.
2. Эгилувчанлик турлари.
3. Эгилувчанликни ривожлантирувчи восита ва методлар.

Таянч тушунчалар: Тушунчанинг таърифи. Эгилувчанлик турлари. Эгилувчанликни тарбиялаш воситалари ва методикаси.

Эгилувчанлик – жисмоний фазилат бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морфофункционал хусусиятлари демакдир. Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оғиши, эгилиши, букланиши, чўзилиши, қайишқоқлиги, буралиши ваҳоказолар) билан ўлчанади.

Эгилувчанлик актив, пасив бўлиши мумкин. Мускул кучи эвазига бўладиган эгилувчанлик актив; ташқи қаршиликни инерция ёки оғирлиги эвазига ташқи таосир кучи ваҳоказолар ҳисобига намоён қилинадиган эгилувчанлик пасив эгилувчанлик дейилади.

Эмоционаллик кўтаринки қайфият ва бошқалар эгилувчанликнинг намоён бўлишига ижобий ёки салбий таосир кўрсатиши амалиётда исботланган. Эгилувчанлик чегараланади унда чўзила-диган мускулларнинг кўзгалувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки унинг табиатида чўзилаётган мускулларнинг муҳим аҳамиятга эга. Чўзилаётган мускулларнинг эгилувчанлиги ортиши билан уларнинг кўзгалувчанлик ҳолати юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчан мускулларнинг фаолияти маолум даражада пасаяди.

Эгилувчанликни намоён бўлиши ташқи муҳит температу-расига ҳам боғлиқ. Температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга қараганда, эгилувчанликка кўп таосир қилади. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот вақтида эгилувчанлик турли шароитлар (ҳарорат, куннинг вақти) таосирида ўзгаришини эотиборга олиш лозим.

Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай ҳолатларни, чигал ёзиш (разминка) машқлари ёрдамида мускулларни қизитиш билан бартараф этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таосирида сезиларли ўзгаради, актив эгилувчанлик кўрсаткичлари эса ортиб боради. Болалар катталарга қараганда анча эгилувчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачароқ – болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ кўчади, деб тушунсак тўғрироқ бўлади. Актив эгилувчанлик бевосита мускул кучи билан алоқа-дор. Лекин кучни ривожлантирадиган машқлар билан шуғулланиш бўғинларда ҳаракатчанликни сусайтириши, чегаралаш мумкин.

Лекин бундай салбий таосирни енгиш мумкин. Эгилувчанлик ва кучни ривожлантирадиган машқларни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш йўли билан эгилувчанлик жисмоний сифатини нормал тарбияланишига эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанликни мумкин қадар меоёридан ортиқ ривожлантириш салбий оқибатга олиб келиши мумкин. Зарурий ҳаракатларни имконият даражасида эркин бажарилишини таоминлайдиган ҳолатда ривожлантириш, унинг меоёри эса ҳаракат бажариладиган максимал амплитуда-дан ортмаслигига эришиш, эгилувчанлик



заҳирасини бойитишга олиб келади. Эгилувчанликдан келиб чиқадиган гипертрофия бўғинларнинг анатомик тузилиши доирасида ривожланиш ўзини оқламайди, чунки у ривожланишнинг гармониясини бузади, педагогик мақсадларга зид келадиган ҳолга келиши мумкин. Умуртқа поғонасининг тос сон ва елка бўғинларининг ҳаракат-чанлигини тарбия жараёнидаги аҳамияти бекиёсдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун максимал ҳаракат амплитудасидаги чўзиш, эшиш, буклана олишни оширадиган жисмоний машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳга (актив ва пассивга) бўлинади.

Актив ҳаракатларда бўғинлардаги ҳаракатчанлик шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради, пассив ҳаракатларда ташқи кучлардан фойдаланилади.

Актив машқлар бажарилиш характериға кўра бир-биридан фарқ қилади. Улар бир фазали ва пружинасимон (кетма-кет, икки-уч маротабалаб энгашиш) машқлар. Уларға тананинг маолум аозоларини ёки унинг бир қисмини тебратиш, силташ (махлар)лар, охирги ҳолатини ушлаш (фиксия), қаршилиқларни енгиш, оғирликдан фойдаланиш машқлари.

Булардан ташқари максимал амплитудада бажариладиган ҳаракат давомида танани қимирлатмай ушлаш билан (статик ҳолатда) бажариладиган машқлар ҳам шу гуруҳга киради.

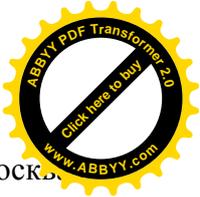
Пассив статик машқларда гавданинг ҳолати ташқи кучлар ҳисобига сақланади. Бу актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машқларға қараганда самарасизроқ, лекин пассив эгилувчанликни тарбиялашда юқори кўрсаткичларға олиб келиши мумкин. Мускулларнинг чўзилувчанлиги нисбатан кам бўлади. Агар бир ҳаракатда уларнинг узунлигини ошришға ҳаракат қилинса, унинг натижаси жуда паст бўлади. Бироқ машқларни такрорлайвериш машқ қилиш орқали улар қолдирган натижалар йиғилиб, амплитуданинг ортиши жуда сезиларли бўлади. Шунинг учун эгилувчанликни ошириш машқлари сериялар билан, ҳар бирини бир неча марта қайтариб бажариш билан ривожлантирилади ва шундай қилиш ҳам зарур.

Сериядан серияға ўтган сарихаракат амплитудаси катталаштирилиб борилади. ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини оғриқ сезгунча бажариш тавсия этилади. Оғриқ пайдо бўлиши билан машқ амплитудаси чегараланади. Агар машқларни ҳар куни системали бир ёки бир неча марта бажарилса, уларнинг фойдаси кўпроқ бўлади. Агар эгилувчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириб бориш мумкин. Бу машқларни мустақил топшириқ сифатида уйға вазифа қилиб бериш самара беради. Дарсларда бу машқлар асосан дарснинг асосий қисми охириға, чигал ёзиш вақтида ва асосий бўлмаган машқлар орасидаги интервалларда бажариш тавсия қилинади. Эгилувчанлик машқларини бажаришдан олдин мускулларда енгил тер пайдо бўлгунча чигал ёзиш машқларини бажариш зарур. Бу машқлар ҳисобига эришилган ҳаракатчанликнинг ортиши нисбатан узоқ давом этмайди - ҳона температу-расида 10 минутча сақланади. Иссиқлик тарқалишини камайтириш (иссиқ кийим кийиш) билан, бу вақтни маолум даражада ошириш мумкин.

Болалик ва ўсмирлик ёшида эгилувчанликни ривожлантириш осон бўлгани сабабли 10-15 ёшдагилардан бошлаб бу сифатни ривожлантиришни режалаштириш самара беради.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.



4. Минев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физ. воспитания школьников. -Москва. Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М. Физ-и Стр. 14-41.
6. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
7. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Кукон 1992 й. 191 б.

МАВЗУ 12. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ БЎЙИЧА МАШҒУЛОТЛАРНИНГ ШАКЛЛАРИ. (4 СОАТ).

РЕЖА:

1. Мактаб жисмоний тарбия дарси.
2. Дарсга қўйиладиган талаблар.
3. Жисмоний тарбия дарсларининг вазифалари.
4. Дарс структураси.
5. Дарснинг типлари.
6. Дарсни олиб боришнинг ташкилий методлари.
7. Айланма тренировка методи.

Таянч тушунчалар: Машғулот шаклларига тавсиф. Машғулотларнинг дарс шаклига тавсиф. Машғулотларнинг дарсдан ташқари шаклига тавсиф.

Мактаб жисмоний тарбия дарси. Мактабдаги ўқув тарбия ишининг ташкил этишнинг асосий шакли дарс ҳисобланади. Жисмоний тарбия дар машғулотининг шундай шаклики у мактаб ўқувчиларининг ҳаммасини мажбурий равишда қамраб олади.

Дарслар маскур синфнинг доимий таркиби билан ўтказилади. Бу аниқ шароит ва шуғулланувчиларнинг тайёргарлигини ҳисобга олиб, машғулотларни яхши ташкил этиш ва ўтказиш имкони беради. Жисмоний тарбия дарслари татбий кун тартиби бўйича, маълум бир кун ва ҳафта соатларида, муайян вақт мобайнида 45 минут ўтказилади. Дастурда кунда тutilган билим ва малакаларни эгалашни таъминлайди. Шундай қилиб ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашнинг асосини ташкил этади.

Дарсларни тўғри ўтказиш мустақил ишнинг муваффақиятли ва ўқувчининг дарсларидан олинадиган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган турли топшириқларни ўқувчилар бажаришларини таъминлайди. Бу топшириқларни болалар спорт секцияларда бажаради.

Шундай қилиб дарслар ўқувчиларнинг шахсан мустақил ёки гуруҳли машғулотларининг асоси ҳисобланади. Дарсга ўқувчиларнинг ҳаммаси қатнашиши мажбурийдир. Ўқувчилар соғлигига қараб икки гуруҳга бўлинади. Асосий гуруҳга амалий соғлом болаларни ўтказилади. Махсус медицина гуруҳига соғлиги заифлашган болалар ўтказилади ва махсус дастур асосида жисмоний тарбия дарслари ўтказилади. Жисмоний тарбия катта амалий кўмакчилик аҳамиятга эга.

Жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган жисмоний машқлар ичида ҳаётий муҳим, кундалик турмушда қўлланиладиган машқлар кўп. Жисмоний тарбия дарслари ўз мазмуни ва ташкил этилишига кўра ўзига хос хусусиятларга эга. Улар залда, майдончада, дахлизда ўтказилади. Бундай жойларда болалар харакати камроқ чекланган бўлади, бу эса болаларни уюштириш ва дарс ўтказишда алоҳида шароит яратади.

Болалар жисмоний тарбия дарсларида одатдаги мактаб формасида эмас. Балки махсус спорт кийимларида шуғулланиладилар, бошқа харакат шароитида бўладилар. Жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар организмга таъсир этувчи жуда ранг-баранг харакат сезгиларининг кўплиги билан фарқланади.



Шунинг учун бу ерда ўқувчиларга кўпроқ индивидуал ёндошиш лозим. Хусусиятларнинг барчаси ўқитувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш маъсулиятини кучайтиради.

Дарсга қўйиладиган талаблар. Ҳар бир дарс қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

а) Дарс-муайян умумий ва хусусий вазифаларга эга бўлиши керак. Умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий ва вазифалар эса алоҳида олинган бир дарс мобайнида бажарилиши керак;

б) дарс методик жиҳатдан тўғри қўрилган бўлиши керак.

в) Олдинги машғулотларни изчил давом эттириш ва айна пайтда яхлит ва тугалланган бўлиши керак; шу билан бирга у маълум даражада бўлғуси дарснинг вазифалари ва мазмунини кўзда тутиши зарур;

г) Дарс мазмунига кўра ўқувчилар таркибининг муайян ёшига, жинсига, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигига мувофиқ бўлиши керак;

д) Дарс ўқувчилар учун қизиқарли бўлиб, уларни фаол фаолиятга даъват этиши лозим;

е) Ҳар томонлама жисмоний ривожланишга, соғлиқни мустаҳкамлашга, қад-қоматини шакллантиришга ёрдам берувчи машқлар ва ўйинлар бўлиши лозим;

е) Ўқув кун тартибидаги бошқа дарслар билан тўғри қўшиб олиб борилиши керак;

е) Ўқув кун тартибидаги бошқа дарслар билан тўғри қўшиб олиб борилиши керак;

ж) Тарбиявий характерга эга бўлиши зарур;

з) Ўқувчилар фаолиятини қатъий регламентлаштириш ва зўриқишни маъёрлаш.

Жисмоний тарбия дарсларининг вазифалари. Жисмоний тарбиядаги педагогик жараён натижалари дарсларда олиб бориладиган ўқув ва тарбия ишларининг сифатида боғлиқ. Бунга ҳар бир дарс заминидagi вазифаларни изчил ҳал этибгина эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия дарслари таълим, тарбия ва соғломлаштириш вазифаларига эга. Таълим бериш вазифалари болаларни дастурдаги кўзда тутилган машқларни бажаришга, ўрганилган машқларни такомиллаштиришга, шунингдек, кўникма ва малакаларни ҳосил қилишга ҳосил қилишга, ўрганилган машқларни турли шароитда қўллашга ўргатишдан иборат.

Таълим вазифаларини изчил равишда бажариш дастурдаги бутун ўқув материални системали ва мустаҳкам ўрганишга олиб қлади. Айрим таълим вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан узоқ вақт қатор кетма-кет дарслар зарур, айримларини ҳал этиш учун эса бир дарснинг ўзи кифоя қилади.

Масалан, арқонга муайян усулда тирмашиб чиқиш ва бунга ҳаракатларни тўғри навбатлашни бир дарсда ўргатиш мумкин эмас. Шундай экан, бир дарсда бу вазифани ҳал этиб бўлмайди. Бу умумий вазифа бўлиб, уни бажариш учун дарслар туркуми талаб қилинади. Ўқувчиларни арқонга ва оёқлари билан ушлаб тирмашиб чиқишга бир дарсда ўргатиш мумкин, бу кичикроқ хусусий вазифа бўлиб уни маскур дарснинг аниқ вазифаларидан бири сифатида қўйиш мумкин.

Таълим вазифаларига, болаларнинг жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни сақлаш, кундалик режим, тўғри нафас олиш, чиниқиш, жисмоний машқларни тўғри бажариш ҳақида билим олишлари ҳам қиради. Таълим вазифаларини амалга ошириш, одатда, тарбиялаш ва соғломлаштириш вазифалари билан боғлаб олиб борилади, жисмоний тарбия дарсларида диққат, интизомлилик, ирода, саранжомлик, буюмларни эҳтиёт қилиш шунингдек, дўстлик, ўртоқлик, мақсадга интилганлик, мустақиллик тарбияланади.

Аммо тарбия вазифаларини ҳар этишга бағишланган махсус дарслар бўлиши мумкин. Масалан, ўқитувчи болаларда қатъийлик ва қийинчиликларни енга олиш хусусиятини тарбиялаш мақсадида, машқларни ёки уларни бажариш шароитларини мураккаблаштириб, баъзи қийинчиликларни вужудга келтиради. қатъийлик ва ботирлик каби сифатларни тарбиялаш дарсларда худди шу сифатларни намоён қилишни талаб



этадиган машқлар сакраш, мувозанат сақлаш, акрабатика машқлари ва бошқаларни қўллаш орқали амалга оширилади.

Соғломлаштириш вазифалари ҳам тарбиявий вазифалар каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш, тегишли кийим-бошларда шуғулланиш, машғулот жойида зарур санитария-гигиена ҳолати сақланиши дарсларнинг очик ҳавода ўтказилиши буларнинг барчаси соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишда қулай шароит яратилади.

Дарс структураси. Жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ бўлган энг муҳим масалалардан бири уни қандай тузиш масаласидир. Дарс структураси деганда алоҳида дарсни тузишда фойдаланиладиган тахминий мўлжалли режа тушунилади. Дарс структураси ўқитувига машқларни оқилона танлаш, материални тўғри жойлаштириш ва дарсдаги зўриқишни аниқлашга ёрдам беради. Дарс тузилиши дастур материални изчил ўрганиш асосида белгиланган вазифаларга боғлиқ.

Қўйилган вазифаларни бажариш учун тегишли материал танланади, уни бажариш изчиллиги ва таълимнинг методик услублари белгиланади. Жисмоний тарбия дарсида ҳар қандай педагогик вазифани ҳал этиш қўпинча шуғулланувчилар организмнинг зўр берилишини талаб қилинади. Бу ишга организм тегишли даражада тайёрланган бўлиши керак. Шуғулланувчилардан катта куч талаб қилинадиган педагогик вазифаларни дарснинг бошида эмас, ўртасида бир қадар тайёрлангандан сўнг ҳал этиш мажбуриятини юклайди.

Дарснинг асосий вазифаларини ҳал этиш учун шуғулланувчиларни уюштириш, уларда зарур кайфият ва бу вазифаларни бажаришга бўлган иштиёқини ҳосил қилишни талаб этади.

Асосий педагогик вазифаларни бажариш қўпинча шуғулланувчилар зўр бераётган, фаоллашган даврга тўғри келади. Ўқувчилар организмда зўриқиш ва кучли эмоционал ҳолатдан вазмин ўолатга бирданига ўтиш мумкин эмас.

Шунинг учун дарс тузилишида хотиржам ҳолатга аста-секин ўтиш ва машғулотни ташкилий равишда тугаллаш акс этади.

Шундай қилиб ҳар бир дарс тузилиши уч қисмдан иборат бўлади:

1) Биринчиси ўқувчиларни дарснинг жуда қийин вазифаларни ҳал этишга тайёрлайдиган дарснинг тайёргарлик қисми унинг шартли равишда кириш қисми деб атаса ҳам бўладию 5-15 минут давом этади.

2) Иккинчиси-дарснинг асосий қисми-дарснинг асосий вазифаларини бажаришга йўналтирилган қисми, у шартли равишда асосий қисм деб аталади. 25-30 минут давом этади.

3) Учунчиси-дарснинг якуни, у шартли равишда якунловчи қисм деб аталади. 3-5 минут давом этади.

Дарсни қисмларга бўлиш нисбийдир, ҳар бир дарс олдида турган вазифаларга қарамай, бошдан-охир яхлит бўлиши лозим. Дарснинг барча вазифалари ва мазмуни ўзаро чамбарчас боғлаб амалга оширилади.

Дарснинг типлари. Дарс йўналишига қараб қуйидаги хилларга ажратилади:

А) Умумий жисмоний тайёргарлик дарси.

Б) Спорт-тренировка дарси.

В) Методик дарс.

Г) Даволаш дарси.

Мактаб фаолиятидаги дарс педагогик вазифаларига қараб қуйидаги хилларга ажратилади:

А) Кириш дарслари

Б) янги материал билан танишиш дарслари

В) Ўтилган дарсларни такомиллаштириш дарслари

Г) Аралаш дарслар

Д) Якуний дарслар



Ҳар қандай дарс бир хил андозадаги тузилишга мувофиқ ўтказилади, лекин уларнинг ҳар бири ўзига хос хусусиятга эга. Кириш дарслари ўқув йилининг, чоракнинг бошида, шунингдек дастурнинг янги бўлимларини бошлашдан олдин ўтилади. Кириш дарсининг бошида суҳбат бўлади. Унда ўқитувчи ўқувчиларни бўлғуси дарсларнинг мазмунини, ўқитувчи ва ўқувчиларнинг вазифалари. Ўқув дастури, уларга қўйиладиган талаблар билан таништириш. Суҳбат ифодали, ҳаяжонли, болаларда қизиқиш уйғотадиган, уларни яхши шуғулланишга ундайдиган бўлиши лозим.

Кириш дарсида ўқувчиларни дапрснинг ўтиш тартиби, сафланиш (бўйига қараб сафланади) ни таништиради, уларни дарсга тайёрланиш, майдончага ва залга келиш тартиби ҳақида, навбатчиларнинг вазифалари, машғулотларнинг уюшган ҳолда бошланиш ва тугалланиши ҳақида тушунтирилади. Кириш дарси, одатда синфда бошланади ва амалий машғулот ўтадиган жойда давом эттирилади. Ўқитувчи болаларни бўлғуси дарсларга тайёрлаш билан боғлиқ вазифаларни бажариб бўлгач вақтнинг бир қисмини ўқувчиларга таниш ўйинларни ўтказиш учун фойдаланилади.

Кириш дарсларидан сўнг янги материал билан таниш дарслари ўтилади. Бундай дарслар кўп бўлмайди. Кириш дарсидан сўнг фақат битта янги материал билан танишиш дарси ўтилиши мумкин, чунки кейинги дарсларда болаларга аввалги дарсда маълум бўлган материал учрайди.

Бу дарсларнинг хусусияти шундаки, уларнинг ҳар бир қисмида болалар учун янги бўлган материал мавжуд. Такомиллаштириш дарсларида асосий вазифа олдин ўрганилган машқларни бажаришни яхшилашдан иборат. Бу дарсларда эътибор машқларни бажариш техникасига, кўникмаларнинг шаклланишига қаратилади.

Ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштирувчи мураккаблаштириш ҳамда ўйинлар қўлланилади. Кўпроқ аралаш дарслари ўтилади. Уларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларини бажаришни такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Бу дарсларнинг асосий қисмида янги материални машқларнинг бир турида бериш ва унга нисбатан кўпроқ вақт ажратиш лозим. Дарсининг қолган материаллари, машқларни яхши бажаришга эришиш учун такрорланади.

Янги материал ўқувчилардан катта қўнғи талаб қилса, у дарснинг биринчи ярмида берилади, сўнг эса ўтилганлар такрорланади. Кўпинча шундай ҳам бўладики, янги материал олдинги дарсда ўтилган машқларни такрорлагандан сўнг берилади. Бундай пайтда янги материал машқлари оғирликнинг зўриқиши ошиб боришини ҳисобга олган ҳолда дарснинг асосий қисмининг ўртасида ҳам ўтилиши мумкин.

Ҳисобга олиш дарсларида ишга яқун ясалади, ўқувчиларнинг билимлари ва малакалари текширилади ва баҳоланади. Бундай дарслар чорак охирида ўтилади, лекин улар чорак ўртасида ҳам йилнинг иккинчи ярми давомида ҳам ўтилиши мумкин. Яқунловчи дарслар олдиндан режалаштирилади, ўқувчилар бундан хабардор бўлишлари ва унга мунтазам тайёрланишлари лозим.

Тузилишига кўра мазкур дарслар бошқа типдаги дарслардан фарқ қилмайди. Уларнинг ўзига хослиги шундаки, яқунловчи машқлар дарсда асосий ҳисобланади, яқунга дарснинг бутун мазмун ва бориши бўйсунди. Синовни бошлашдан олдин болалар машқларни бир сира машқ қилиб оладилар. Синов машқлари болалар томонидан жуда маъсулият билан бажарилади. Рухий тарангликни сусайтириш учун яқунловчи машқлардан сўнг ўйинлар ўтказиш зарур.

Дарсни олиб боришнинг ташкилий методлари. Дарсни олиб боришнинг ташкилий методлари деганда ўқитувчи режасига мувофиқ ўқувчиларни дарс жараёнида машқларни бажариш учун уюштириш усуллари тушунилади. Мактаб жисмоний тарбия дарслари амалиётида қўлланиб келинаётган дарсни уюштириш методларига қуйидагилар қиради: Ёппа, оқимли, навбатли, гуруҳли ва индивидуал методлари.

Ёппасига шуғулланиш методига барча ўқувчилар бир вақтда бажарадилар. Унинг устунлиги кўпроқ болаларни қамраб олишда, дарсда юқори зичликка ва катта жисмоний нагрузкага эришилади. Болалар ўқитувчи фармойиши ёки жамоасини бараварига



бажарсалар, ёппасига шуғулланиш усули машқларини жамоа ҳолда бажаришнинг яхши намунаси бўла олади.

Бу усулдан мактаб дастуридаги кўплаб машқларни ўргатишда фойдаланиш мумкин. Гимнастика сафланишлар ва қайта сафланишлар, юриш, югуриш, сакрашларнинг айрим турлари, улоқтириш, қоматни шакллантириш, тўплар, таёқлар арғомчилар билан бажариладиган машқлар, ўйинлар ва бошқалар.

Мазкур усул дарснинг тайёргарлик қисмида бошланғич синф ўқувчилари олиб бориладиган барча ишларда. Айниқса ўқув материали билан таништиришда кенг қўлланилади.

Оқимли метод-бунда ўқувчилар битта машқни навбат билан, кетма-кет тўхтовсиз оқим тарзида бажарадилар. Бундай оқимлар аниқ шароитга қараб иккита, учта бўлиши мумкин. Масалан, мувозанат сақлаш машқларини ўргатишда, учта ёғоч ёки гимнастика скамейкаси мавжуд бўлса, ўта оқим ҳосил қилиш мумкин.

Бир оқим машқларни индивидуал бажаришни кузатиш учун имконият катта бўлади. Икки ёки уч оқимда дарс зичлиги, бинобарин нагрукаси ҳам ошади. Оқимли усули акрабатика машқлари, узун арғомчи билан бажариладиган машқлар, скамейка ва гимнастика деворига тирмашишда, уни ошиб ўтишда мувозанат сақлашда таяниб сакрашда узунликка ҳамда баландликка сакрашда қулайдир.

Оқим усулининг бир тури шуки, ўқувчилар бир неча хил машқларни навбат билан бажарадилар. Масалан: ўқувчилар дастлаб скамейкада юрадилар, сўнг ёғочдан ошиб ўтадилар, ундан кейин планкадан сакрайдилар. Бундай оқим линияси ўқитувчига ўқувчилар томонидан бажариладиган барча машқларни кузатиш имконини бермайди.

Шундан сўнг у жуда зарур бўлган жойда туради. Оқим усули кўпроқ малака ва кўникмаларни такомиллаштириш мақсадидаги машқларни ўтишда, шунингдек, нагрукани оширишда қўлланилади.

Навбатли метод-навбат билан шуғулланиш усулида барча ўқувчилар дарсда машқларни бажариш учун навбатга бўлинадилар. Ҳар бир навбатда нечта ўқувчи бўлса, машқларни шунча ўқувчи бараварига бажариши мумкин. Бир (смена) навбат шуғулланаётган қолганлар улар ҳаракатини кузатиб турадилар. Масалан, залда 10 та гимнастика девори бўлагига, синфда эса 30 та ўқувчи бўлса, тирмашиб ва қоматни шакллантириш машқларини бажариш учун уч навбатга тақил этилади.

Навбатли усули, одатда баландликка сакрашда, узокқа ва нишонга отиш тирмашиш, осилиш, акрабатика машқларида қўлланилади. Гуруҳли усул- шундан иборатки, унда ўқувчилар гуруҳларга бўлинадилар, ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғига биноан мустақил шуғулланади.

Машқ учун жиҳоз ва инвентар етишмаганда шу усулга муражаат қилинади, вақтдан оқилона фойдаланиш мақсадида бир вақтда икк-учта машқ тури ўрганилади. Гуруҳлар маълум бир вақтдан сўнг жой алмашадилар. Ҳар бир гуруҳга болаларнинг машғулот пайтидаги ҳаракатларини кузатиб туриш учун бошлиқ тайинланади.

Гуруҳларга бўлиниш кўпроқ иккитагача, учтагача санаш ёки бир қатор калоннадан, икки уч қатор калоннага қайта сафланиш ва ҳар бир қаторни тегишли жойга бўлиб олиб бориш орқали амалга оширилади. Дарсда гуруҳлар бир-бирига халакит бермайдиган тарзда жойлаштирилади.

Гуруҳли усули барча болалар мустақил машғулотларга етарли даражада тайёр бўлганларидан сўнг қўлланилиши мумкин.

Индивидуал усули-шундан иборатки бунда ҳар бир ўқитувчи машқ бажаради, қолганлар эса уни кузатиб туришади. Бундай усул яқунловчи дарсларда қўлланилади. Бу ўқитувчига ҳар бир машқ бажарилгандан сўнг яқун чиқаришга, болалар эътиборини машқни яхшироқ бажаришга камчилик ва хатоларига қаратишга имкон берадики, бу таълим ва тарбия жиҳатидан жуда муҳим.

Айланма тренировка методи. Юқори синф ўқувчилари билан олиб бориладиган таълимда, юқорида кўрсатилган методлардан ташқари, айланма тренировка методи ҳам



қўлланилади. Бу методнинг моҳияти шундаки, дарснинг маълум бир вақтида ўқувчиларга 4-8 кишилиқ бир неча гуруҳларга бўлиниб, ўқитувчи кўрсатмасига биноан турли снаряд ёнига ёки машғулот жойига бўлиниб ўқитувчи кўрсатмасига биноан турли снаряд ёнига ёки машғулот жойига борадилар ва ўқитувчи сигнали бўйича машқларни мустақил бажара бошлайдилар.

Маълум бир вақт ўтгач 30-40 ўқитувчи янги сигнал беради ва ўқувчилар бошқа снаряд ёки машғулот ўрнига уюшган ҳолда ўтадилар. Барча ўқувчилар дарс режасида кўзда тутилган ҳамма машқлар билан шуғулланиб бўлмагунларича шу тарзда давом этаверадилар. Бу метод шунинг учун ҳам айланма метод дейиладики, унда ўқувчилар бир снаряддан иккинчисига ўтиб ва барча машғулотларни бажариб, гўё машқлар доирасини тугаллайдилар.

Кўпинча снарядлар ёки машғулот ўрни залда ёки майдончада доира бўлиб жойлашади. Бу методни шунинг учун ҳам тренировка деб атайдиларки, унинг асосий мақсадга йўналганлиги шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасини ошириш ва организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштиришдан иборатдир. Бунга машқларни муайян изчилликда ихтиёрий ёки берилган суръатда муайян вақтда ёки маълум миқдорда кўп марталаб такрорлаш орқали эришилади.

Дарсни олиб бориш методлари қўйилган вазифалар, аниқ шароит ўқувчилар сони ва уларнинг тайёргарлигига боғлиқ. Бундан ташқари турли методларни қўллаш дарсларни ранг-баранглаштиради, бу эса болаларга ёқади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.

МАВЗУ 13. БОШЛАНҒИЧ ВА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИ АМАЛГА ОШИРИШ ШАКЛЛАРИ. (4 СОАТ).

РЕЖА:

1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялаш.
2. Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари.
3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари.
4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари.

Таянч тушунчалар: Бошланғич ва мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси шаклларига тавсиф. Бошланғич ва мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси дарс шаклига тавсиф. Бошланғич ва мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг дарсдан ташқари шаклларига тавсиф.

Инсон ҳаётнинг биринчи етти йиллигида болалар соғлиғининг асосига замин тайёрланади, ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари шаклланади, такомиллашади, кейинчалик жисмоний ривожланиш учун лозим бўлган шарт-шароитлар юзага келади.

Русий забон олимларимиз Шелованова, Аксарийной, Сорочек, Уваров, Биковларни тадқиқотларини натижалари шуни кўрсатадики боланинг жисмонан чиниққан, чакқон, кучли бўлиб ўсиши учун ўз вақтида тўғри режалаштирилган жисмоний тарбия жараёни



муҳим ролр ўйнайди. Жисмоний тарбиянинг аҳамия-тини нотўғри баҳолаш бо организмни ривожлантиришни сусайтирибгина қолмай, уни ақлий ривожланишига ҳам салбий таосири кўрсатишини жисмоний тарбия амалиёти исботлаб берди.

Боланинг организими тез ривожлана бошлайди. Лекин организмнинг ҳимоя рефлексии суст ривожланган бўлади, нисба-тан касалга тез чалинади. Шунга кўра бу ёшдагилар жисмоний тарбиясининг вазифаси – уларнинг соғлигини сақлаш ва мустақ-камлаш, чиниктириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлан-тириш, гавдани тўғри тутиш, умумий ва шахсий гигиенага этибор берадиган қилиб вояга етказишдир.

Энг аҳамиятлиси уларда ҳаёт учун зарурий энг оддий ҳаракат малакаларини – юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, велосипедда, роликли чанғида, конркида юриш, югуриш, сузиш ва самокат ва велосипедда юришларни ривожлантиришдир. Бухаракатларни болалар тез ўзлаштиради. Бунга сабаб уларнинг нерв системасини эластиклигини юқори-лигидир. Оддий ҳаракат малакаси кейинчалик каттароқ ёшга ўзлаштиришга ёрдам беради.

Бу ёшдагиларда жисмоний сифатлардан чакқонлик, тезкорлик. Чидамлилик ва эгилувчанликни ривожлантиришга имкониятлар катта.

Леви Гориневскаяни текширишига қараганда мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тарбиянинг тўғри йўлга қўйишда қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, 1-синф дастурига яқин бўлган, унга тайёрлайдиган машқлар танлаб олинади.

Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялаш.

Жисмоний машқларни бажариш процессида бу ёшдаги болаларда чакқонлик, тезлик, куч, чидамлилик ва эгилувчанлик сифатлари тарбияланади. Уларни анатоми-физиологик хусусият-ларини этиборга олганимизда чакқонлик ва тезлик сифатларини тарбиялашнинг имконияти уларда бошқа сифатларга нисбатан кўпроқ бўлади, аксинча куч ва чидамлилик ҳаракат сифатларини тарбиялашга эса эҳтиёткорлик зарур. Лекин бу сифатларни ривожлантириш умуман тўхтатиб қўйилмайди, чунки куч ва чидамлилик элементларидан бир ҳаракат фаолияти учун зарур, бу сифатлар тарбиячини хоҳишсиз ҳам бошқа ҳаракат фаолиятлари давомида намоён бўлади. юриш, сакраш, улоқтиришдек ҳаракатлар таркибида бу сифатлар барибир намоён бўлади.

Бу ёшдагиларнинг нерв тизимини эгилувчанлиги, жисмоний сифатларни тенг ривожлантиришга яхши имконият яратади. Чунки нерв системасидаги қўзғалиш ва тормозланиш бири иккинчиси билан тез алмашиниш қобилияти билан боғлиқ. Айниқса ҳаракатли ўйинлар давомида олдиндан режалаштирилмаган, ўйин фаолияти учун зарур бўлган фавқулотдаги ҳаракатларни бажаришга тўғри келади ва улар қисқа вақт ичида бир-бирига ўз ўрнини тез алмашиниши билан намоён бўлади. Бу эса чакқонлик сифатини осон ривожлантиришга шароитни яратади.

Нерв процесси катта тезликдаги тезлик жисмоний сифатини ривожланишини тезлаштиради. Қисқа вақт мобайнида минимал тезлик билан югуриш, велосипед ва бошқа машқлар тезликни ривожланишига омил бўлади. Бу машқларда албатта меоёр тўғри танланиши ва уларни ўзаро ўрин алмашиниши муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ёшдаги болаларда бўйин, қорин, орқа, бел мускуллари кучсиз бўлиб уларда қомат яхши ривожланмайди. Шунга кўра шу гуруҳ мускулларини ривожлантириш учун (юриш, югуриш, танани букиб тўғрилаб бажарадиган) машқларни танлаб олиш, уларни юриш тезлигини орттириш, бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан юқори кўрсаткичга эришиши мумкинлигини ифода-лашдан иборат бўлади. буларсиз бола кундалик ҳаётида учрай-диган жисмоний машқларни бажаришда, жисмоний меҳнатда қийинчиликка учраган бўлар эди.

Мактабгача ёшдаги болаларга машқ беришдан олдин, уларга ўша машқнинг аҳамиятини, бажариш техникасини, озгина бўлса ҳам ҳаракатли ўйин қоидаларини, умумий ва шахсий гигиена қоидалари, танани тарбиялашнинг айрим элементларини ўргатилиб борилиши лозим. Бу ёшдагиларга жисмоний машқни ўзи мастуқил ва гуруҳи билан бажаришга ўргатиш кўникмалари бериб борилади. Ўзидан кичик гуруҳларда жисмоний машқларни бажаришга ўргатиш, ўзини спорт разрядини ўсаётганига ва катта спортчилар



натижаларига қизи-қишга, дўстлик, ўзаро ёрдам, ўйинчоқларга нисбатан муносабат масаласи, ахлоқ нормаларини ривожланишига этибор берилади. уларда жисмоний тарбияни шундай йўлга қўйиш керакки, ўша ёши учун зарур бўлган жисмоний сифатлар, ақлий, ахлоқий ва эстетик дидни тарбиялаш билан қўшиб олиб борилсин. Эстети-кадан танининг тузилиши, қоматини тик тутиб юриш, ҳаракат-ларини майинҳамда чиройлилиги, кийим бошини қандай тутиш ва бошқалар тўғрисида тушунча бериш керак бўлади. Жисмоний тарбия жараёни даврида мактаб ёшигача бўлган болаларда ақлий қобилиятларини ривожлантиришга, диққат қабул қилиш, тушун-чага эга бўлиш, фикрлаш, кўз олдига келтириш, билимини ва бошқа хислатларни мастаҳкамлаш тарбия жараёнининг асосий мазмунига айлантирилади.

Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари.

Ҳаракатга ўргатиш энг кичик ёшдан бошланади. Бу эсаҳаёт учун керакли малака ва кўникмаларни осондан қийин дидактик принципи асосида, кетма-кетликда, аста-секинлик билан олиб борилади ва жисмоний тарбияҳақида энг содда билимлар, шахсий, умумий гигиена қоидалари талабларига бўйсунушга ўргатилади.

Мактаб ёшигача бўлган бола жисмоний тарбияси умумий ўқитиш услубиятлари асосида олиб борилади ва ўқитишнинг қуйидаги – онглилик ва фаоллик, кўрғазмалик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, системалилик, талабаларини ошириш принципларига таянади.

Болани ҳаракатга ўргатишда:

а) кўрғазмалилик услубиятида бажарилиши керак бўлган ҳаракат, кўрғазмали курул орқали кўрсатилади, тақлид қилинади ва нарсалар турган томонларга қараб бажариш учун мўлжал берилади.

б) сўз ёрдамида кўрсатиб тушунтиради, буйруқ ёрдамидан, айтиб бериш, сўраш ва бошқа услубиятлардан фойдаланилади.

в) машқ қилиш услубияти – ҳаракатни бажариш шартини ўзгартирмасдан ва ўзгартириб бажаришдан фойдаланилади.

д) ўйин ва мусобақа услубияти...

Кўрғазмалилик услубиятиҳамма ёшдаги гуруҳларда ёшнинг катта-кичиклигига, ҳаракат малакаси захирасининг кўп ёки озлигига қараб қўллашнинг мезони белгиланади.

Энг кичик ёшдагиларда ҳаракат малакаси захираси кам бўлиб, уларда машқларҳақида тасаввурҳосил қилиш жуда қийин бўлади. Машқга ўргатиш учун кўрғазмалик услубиятидан кўпроқ фойдаланилади. Жисмоний машқларни кўрсатишдан ташқари кўрғазмали курул, расмлар, фоторасмлар, чизмалар, макетлардан фойдаланиш машғулот пайтида машқ техникасини эгаллашни осонлаштиради. ҳаракатга ўргатишда тақлид қилиш машқлари юқори самара беради. ҳаракатни бажаришда ўша ҳаракатни ҳайвонлар, қушлар ва бошқа жониворлар ҳаракати мисолида ўқитиш болаларда образига кириб бажаришга қизиқишни шакллантиради ва таолим жараёнини фаоллаштиради.

Бу услубни болалар қанча кичик ёшда бўлса шунчалик қизиқиб бажарадилар. Бу ёшдагиларга кўриш ва жисмларга қараб мўлжал олиш, қобилиятини ўстиришни аҳамияти катта. У ўз навбатида бажарилиши қийин жисмоний машқларни бажаришни осонлаштиради. Масалан: баланд осиб қўйилган жисмдан ошириб улоқтириш, бунда тана орқага букилади, тананинг оғирлиги орқада турган оёққа юкланади, ёки сакраб, осиб қўйилган! Буюмга етиш, ўйинчоқлар, бошқа жисмлар илиб қўйиб бажартиришни самараси юқори бўлади.

Болаларни машқларини кўрқмай бажаришга ўргатиш муҳимдир. ҳаракат малакасини шакллантиришда ритм, темпниҳис қилдириш, кўпик, айтишув билан ўйналадиган ўйинларга мусиқа тавсия қилинади.

Сўздан фойдаланиш услубияти. Болада жисмоний машқҳақида тўғри тасаввурҳосил қилиш уни кўз олдига келтириб фикрлашига ёрдам беради. Кўрғазмалилик ва сўз ёрдамида тушунтириш услубияти иккаласи бирга қўшиб олиб борилса, кейинчалик



болалар жисмоний машқларини номини эшитиши билан ёки ёзилганларини кўриши билан эшитиши билан машқларни қийналмасдан бажара олиш малакасига эга бўла бошлайдилар. Тушунарлироқ бўлган сўз иборалари билан: қуёнга ўхшаб сакраймиз, қарғага ўхшаб...

Болалар қанчалик ҳаракат малакаси тажрибасига бой бўлса, уларга жисмоний машқ ўргатишда сўз билан тушунтириш услубиятидан фойдаланиш осонроқ бўлади. Сўзни характери ўрганишни ҳар хил этапида турлича бўлиши лозим. Ўргатишни бошланишида ҳаракат тўлиқ тушунтирилади, кейинчалик эса тушунтириш, қисқа кўрсатма беришлари билан алмашинади. Кўрсатмалар ёрдамида ҳаракатдаги хатоларни тўғирлаш ва огоҳлантириш ва уларни баҳолаш мумкин. Буйруқлар ва кўрсатмалар мактабгача ёшдагиларга жисмоний машқларни тенг бошлаш, тугаллаш, уни суроатини аниқлаш, ритминини, ҳаракатга йўналиш бериш учун қўлланилади. Гимнастикада қабул қилинган энг оддий буйруқлар, машқ мусиқасиз бажарила бошланса, асосан катта ёшдаги гуруҳларда ундан фойдаланиш мумкин. Кўрсатмалардан асосан кичик ёшдаги гуруҳларда кўпроқ фойдаланилади. Кўпчилик жисмоний машқлар, ашулалар, шеорлар мазмуни айтиладиган воқеалар ва ҳаракатни қандай бажарилиши кераклиги ҳақида ёзилган матнни ўқиш билан кўшиб ижро этилади.

Бажарилиш пайтида болаларга савол бериш, уларни фикрлашга ўргатиш, ўша жисмоний машқ ҳақида тўлиқ бўлимга, ҳаракатни ҳис қилишга имкониятни кўпайтиради.

Сухбат ҳам бажариладиган жисмоний машқ ҳақида кўпроқ маълумот фикрга эга бўлиш ва жисмоний машқларни бажарилиши ҳақида лозим бўлган малакаларга манбаа бўлади. ҳамда жисмоний тарбия ва спортга оид китоблар ўқиш, расмлар кўриш, стадионларга экскурсиялар ва сайирлар қилиш орқали ҳам йўлга қўйилиши мумкин.

Машқ услубияти жуда хилма-хилдир. Мактаб ёшигача болаларда ҳаракатлар ва жисмоний машқлар бирваракайига ҳамма учун умумий ҳолда кўрсатиш ва бажариш кўпроқ олинади. жисмоний машқлар боланинг анатомик-физиологик қобилиятига мос келсин. Бу ёшда кўпроқ динамик характердаги машқлар танлаб олиниши, бир йўла кўплаб асосий мускул гуруҳларига, организмга физиологик таъсир ўткази оладиган, чаққонликни, ҳаракат координациясини ривожлантиришга шароит яратадиганлардан фойдаланиш лозим. Бу талабларга жисмоний машқларни велосипедда юриш, сузиш, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари элементларидан олинган машқлар жавоб беради.

Мактаб ёшигача бўлган болаларга статик характердаги жисмоний машқлар бериш тавсия этилмайди. Бу машқлар нерв тизими ва мускулларни толдиради, қон айланиш ва нафас олишини бузади, тўлиқ мускул қисқаришини талаб қиладиган куч машқлари мускул ва нерв бўғинларини ишларини сусайтиради. Ёши улғайган сари жисмоний машқлар ҳам ўзгартирилади ва қийинлаштирилади. Болалар ялғиси ва боғчаларида берилган машқлар «Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастури»да (1994) берилган.

Бир ёшгача бўлган болаларда катталар ёрдамида пассив ҳаракатлар, актив ҳаракат элементлари умумий жисмоний машқлар (жиҳозли ва жиҳозсиз, чалқанча ётиш билан, ўмбалоқ ошиш билан, бошни ҳар томонга буришлар) эмаслар, югуришга тайёрловчи машқлар, баландликка чиқиш ва энг содда ўйинлардан фойдаланилади. Бу ёшдагилар дастурида асосий ўринни уқалаш (массаж) эгаллайди. Уқалашга оид материал «Сестра воспитателница детских яслей и младшей групп яслей садов» деган китобда берилган (1963 й.).

Бир ёшдан 3 ёшгача бўлган болаларда сал қийинроқ бўлган умумий жисмоний машқлар, жисмли ва жисмсиз (тўп, ёғоч, гимнастика ўриндиғи), асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, мувозанат сақлаш машқлари, чуқурликка сакраш), сафланишнинг энг оддий машқлари (айлана бўйлаб юриш, бир колона, шеренга бўлиб сафланишлар), велосипедда юриш, сузишни ўрганишга тайёрлов машқлари берилади. Дастурда бу ёшдагилар учун кераклик ҳаракатли ўйинлар ва рақс машқларига кенгроқ жой ажратилган. Олинган ўйинлар



бу ёшдагилар учун қондасини соддалиги ғолибни аниқлашни осонлиги билан фарқланади, ва асосан турли образлар тимсолида, тақлид тарзида ўйналади (қушлархайвонар ваҳ.к.).

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалардаги машғулотларга ўргатилади, амалда эса уни болалар фаолиятини ташкиллашнинг «фронтал» услубияти деб айтишади. Масалан, бажарилиши керак бўлган машқни айрим элементларига кўпроқ эотибор берилади. Узоққа улоқтиришни кўрсатаётиб олдин дастлабкихолатга, сўнг қолган элементларга эотибор берилади.

болаларда катталарга нисбатан тез ва енгил шартли алоқа вужудга келади, лекин уларни тез-тез қайтариб турилмаса, бу шартли алоқа мустахкам бўлмайди.ҳаракат малакасини мустах-камлаш учун уни кўп такрорлайвериш, толишини вужудга келтиради. Шунинг учун қайтаришни хилма-хил вариантларда такрорлаш лозим. Машқни такрорий бажаришлар фақат ўзлаш-тирилаётган материал техникасиҳақида шуғулланувчи мукамал тасаввурга эга бўлгандан сўнггина амалга оширилади.ҳаракат малакаларини мустахкамлашҳар хил шароитда – ўйин, мусо-бақа, турли-хил топшириқларни бажариш шаклида амалга оширилади. «Ким шу машқни яхши бажара олади», «Ким байроқчага тез югуриб бориб қайтиб кела олади», «Тўпни ким узоқроқга ота олади» ёки «Мўлжални ура олади» кабилар. Жисмоний машқларни ўргатишдаги ўзигаҳослик ўқитиш услубиятларини ўзаро муносабатларда намоён бўлади.

Мактаб ёшигача бўлган болаларни ўқитишда тақлид қилиш, кўриб турган нарсага, ёки ўша нарсага ёки ошқасига, уни тескарисига, пастга, баландга, орқага ваҳ.к. деб мўлжалга олиш, ўйин усулларини киритиш, ўқитишни эмоционаллигини оширади.

Махсус билимларни бу ёшдагилар диафилрмлардан, кино, машқни тушунтираёганда эшитаётиб,ҳаракат техникасини,ҳаракатли ўйинлар қоидаларини ўрганишда фойдаланадилар ва шу билан бир қаторда шахсий ва умумий гигиеник тушунчаларга эга бўлиб борадилар.

Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари.

Мактаб ёшигача болалар жисмоний тарбиясида табиатнинг соғломлаштириш кучлари, гигиеник омиллар ва жисмоний машқлар катта аҳамиятга эга. Юқоридагиларни таосиридан ташқари боланинг кунликҳаракат фаолияти (ҳар кунликҳаракати, расм олиш,ҳар хил ўйинлар, мусиқа, жисмоний меҳнат) шундай режалаштирилсинки, буларнингҳаммаси унинг ривожланишига имконият яратсин. Танлаб керакки, улар мускуллар кучини яхшиласин.

Мактабгача ёшдаги болалардахамма орган ва система-ларни ва жараёнларни ишга солиб, чидамлик сифатини ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. Юруш, югуриш, сузиш ва велосипедда юрушдек машқларни меоёрини баробарга ортирилса бу сифат ривожланади. Бу ўз навбатида шуғулланувчи ёшиниҳисобга олишни унутмаслик лозимлигини тақазо этади.

Бу ёшда таянчҳаракат аппарати эгилувчан бўлади. уни қобилиятини сусайтирмаслик учун жисмоний машқларни ёшига тўғри келадиганларини барчасидан яхши фойдаланиш даркор.

Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари.

Мамлакатимизда мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси давлат ва жамоат муассасаларида олиб борилади. Давлат муассасаларида – яслилар, болалар боғчалари; жамоат муассасаларида – маҳкамалар, корхоналар, шахсий пулли ясли ва боғчалар тарзида мактабгач ёшдаги болалар муассасалари сифатида уюштирилмоқда. Жисмоний тарбия асосан давлат муассасаларида амалга оширилади.

Давлат муассасаларида жисмоний тарбия. Болалар боғчаси ва ясидаги жисмоний тарбия жараёнига мудир раҳбарлик қилади. Жисмоний тарбия ишини тарбияси олиб боради. тарбиячи машғулотларни мусиқачи, шифокор билан режалаш-тиради. Шифокор тарбиячига жисмоний машқларни танлашга, уни меоёрини аниқлашга ёрдам беради.

Ясли ва боғчаларда жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун ўқув типидagi машғулотлар эрталабки гимнастика, физкултура дақиқалари, чиниктирувчи



муолажалар, ҳаракатли ўйинлар экскурсиялар, саёҳатлар, байрамлар, яккама-якка мустақил машғулотлар тарзида уюштирилади. Булардан ташқари мусиқа дарсларида ҳам жисмоний тарбияни вазифаларини ҳал қиладиган жисмоний машқлар, ўйинлар ва рақслардан восита тарзида фойдаланилади.

Ўқув типигадаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари болаларни ҳаракатга ўргатишда асосий рол ўйнайди. Бу машғулотлар ясли ва боғчаларининг ҳамма гуруҳларида ўтказилади. 1 ёшгача болаларда ҳар бир бола билан айрим жисмоний машқлар уқалаш билан қўшиб олиб борилади.

1-3 ёшгача бўлган болалардан ёши катта бўлган гуруҳларда (6-12) ҳафтада 3 маротабадан, 3-7 ёшгача бўлганларда ҳафтада 1 марта ва ҳамма гуруҳлар билан бирга ўтказилади. Ёши катта бўлган сари машғулотларнинг давомийлиги 10-45 дақиқагача оширилиб борилаверади. Машғулотлар 4 қисмдан - ташкилий, тайёрлов, асосий, яқунлоқ, қисмларига бўлиб олиб борилади ва уларнинг ҳар бирида ўзларининг аниқ вазифаларини ҳал қилинади. Жисмоний машқлар осонлаштирилиб, «ўрмонга саёҳат», ҳара-катли ва сюжетли («ўрмонга саёҳат» ва бошқа) шаклларда олиб борилади. тарбиячи олдин жисмоний машқларни танлаб, сўнгра сюжет танлайди. Юриш, югуриш, тўсиқлардан ошиш, сузиш ва очиқ ҳавода бўлиши керак бўлган вақт ҳисобига ўтказилади.

Эрталабки гимнастика ясли ва боғчаларда эрталабки овқатланишдан олдин, болалар уйларида эса уйқудан турибلا ўтказилади. Яслиларда 2 ёшгача бўлганларда эрталабки гимнастика индивидуал ёки 5-10 кишига бўлинган гуруҳларда, ёши катталарда эса болаларнинг барчаси билан биргаликда умумий ўтказилади. Эрталабки гимнастика хилма-хил юриш, югуриш ва турли хил машқлар бажариш ҳамда сакраш билан тугалланади. Айрим ҳолларда машқ сюжетига, ритмига мослаштирилган қўшиқлар билан ўтказилади.

Тизимли ўтказилган жисмоний машқлар асосан болаларни кучини, эластиклигини мустаҳкамлайди, нафас олиш, қон айланиш ва юрак томир тизими ишларини, органлардаги модда алмашинуви жараёнини яхшилайдди. Бундан ташқари эрталабки гимнастика уюшган ҳолда яхши кайфият билан бошланса, ҳар кунги бажарилган жисмоний машқларнинг таосир кучи қоматни тутиш ва жисмоний машқларнинг соғлиққа фойдаси ҳақидаги дастлабки элементар билимларни шаклланишига олиб келади.

Кичик ёшдагиларда жисмоний машқлар кимларга ёки нималарга дир тақлид қилиш ваҳаётда учрайдиган сюжетларни ўз ичига олиши керак. Машқлар 3 дан 6 гача, ёши улғайган сари 8 тагача бир комплекс бир ҳафтага мўлжаллаб тузилади ва 3-4 кундан сўнг қийинлаштирилади, 7-12 дақиқа давомида ўтказилади. 6-7 ёшдагиларга эса мактаб дастури материалига яқин бўлган жисмоний машқлар тавсия қилинади. Жисмоний машқлар дозасини уни бажарилиш оғирлигига қараб белгиланади. Елка ва бўйин мускуллари машқлари 6-12 марта, қорин ва бел мускуллари машқлари 4-8 марта такрорланади.

Чиниқтирувчи муолажалар ясли ва боғчалардаги кундалик ваҳаётнинг чиниқтиришдан ташқари болалар билан махсус ҳаво ва қуёш ванналари, сувда чўмилтириш орқали чиниқтиришлар киритилади. булардан ташқари яна айрим процедуралар борки улар жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилгандагина эффект беради (Леви Гориневская ва А.И. Бикованинг «Бола организмни чиниқтириш» 1962й.).

Жисмоний тарбия дақиқалари расм машғулотларида пластилин билан ишлаш пайтида ҳисоб, нутқни ривожлантириш машғулотлари давомида ўтказилади. Бу машғулот учун 2-3 та жисмоний машқ танланиб, улар ўрнидан турган, ўтирган ҳолда бажарилади.

Ўйинлар эрталаб соат 10⁰⁰-12⁰⁰ ларда ва тушлиқдан сўнг ўтказилади. Уни мақсади болаларда бизга маолум бўлган жисмоний сифатларини ривожлантиришдир. ҳаракатли ўйинларни танлашда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, майдон ва ундаги шароитга эhtiбор берилади. Тарбиячи ўйинни танлаб олгандан сўнг уни қўллаш усулиятини пухта ўйлаб, сўнгра ўтказилади. Бола учун нотаниш ўйинларни ўйнатиш анча қийин-чиликларга сабаб бўлади. катта ёшдагиларга эса мустақил вазифалар берилади. ўйинлар 7-15 дақиқагача давом этади ва 5-7 маротаба қайтарилади. Саёҳат ҳафтада 1-2 маротаба, 2 ёшгача бўлганларда эса, 1-2 маротаба уюштирилади. Унда олдиндан борадиган жой,



машғулот сценарийси тузилиб шароитиҳисобга олиниши ва лозим бўлган жиҳозлар тайёрланади. Ёшига қараб саёҳат муддати 20 минутда 1,5 соатгача давом этказиш мумкин.

Жисмоний маданият байрамлари байрам кунлари (янги йил, Наврўз, Мустақиллик, Конституция кунлари)га бағишлаб ёки боғчадан мактабга кузатиш, битирув кечаси ва бошқалар тарзида ўтказилади.ҳар хил ўйинлар, рақслар, мусиқа билан бажариладиган жисмоний машқлар байрам дастури сценарий-сига киритилиши мумкин.

Жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш машғулотлари врач ёрдамида болалар жисмоний тайёргарлигиниҳисобга олганҳолда ўтказилади. Бу машғулотларда тана тузи-лишида нуқсонли борлар ёки сурункалиҳамда, юрак томир системасида касали борлар шуғулланиши учун қулай имконият-лар бор. Уни давом этиш муддати касалларни жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Машғулотлар давомида шифо-кор маслаҳати асосий ролни ўйнайди.

Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғул-лотлари болаларга ўзлари яхши кўрган жисмоний машқлар билан машғул бўлиш имкониятини беради. Бунинг учун тарбиячи уларга жиҳозланган гимнастика шаҳарчаси ёки махсус болалар майдончасидек, сузишҳавзаси, спорт жиҳозлари ва анжомларини тайёрлаб қўйган.

Машғулот пайтида тарбиячи болаларга ролларни ажратиб қўйиши лозим бўлган самарани беради.

Ясли ва болалар боғчасида умумий иш режаси тузилиб унда жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади. Бу бўлимда жисмоний тарбиянинг асосий мақсади ёритилади ва уни бажарилиши учун аниқ вазифалар белгиланади. Вазифаларҳар хил бўлиши мумкин: сузишни ўргатиш, велосипед, самокат, роликлик конркида юришни ўргатиш ва бошқалар. Бунинг учун олдиндан тарбиячилар олдиндан маслаҳатлашиб, бассейн тўлдирилади ёки яхмалака отиш жойи қилинади. Тарбиячи дастурни квартал, ойлар ваҳафталарга бўлиб режа тузади ва ўша режа асосида жисмоний тарбия жараёнини боришини бошқа-ради. Режелаштиришда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги эҳтиборга олиниши шарт. Ясли ва боғчада йилига 3-4 марта жисмоний тайёргарлигини ўйишини тизимлиҳисоб-китоб ишлари олиб борилади ва жисмоний сифатларини ривожла-нишини назорати йўлга қўйилади. Ана ўшанга асосланиб тарбиячи мактабга йўлланча олган болаҳақидаҳисобот ёзади.

Оилада жисмоний тарбия ҳақида... (шакллари, воситалари, методлари, Б.А. Ашмарин таҳрири остида ўқув қўлланмасида).

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минев Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физ. восипитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М . Физ-и Стр. 14-41.
6. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
7. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методликаси.Кукон 1992 й. 191 б.
8. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й. 146 б.



МАВЗУ 14. УМУМ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАЪЛИМ СТАНДАРТЛАРИГА ДАВЛАТ ТАЪЛИМ СТАНДАРТЛАРИГА ШАРҲ. (2 СОАТ).

Таянч тушунчалар: Умум ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартларига тавсиф. Умум ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартларининг мақсад, вазифалари ва мазмуни. Умум ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартларининг мазмунини очиб бериш.

РЕЖА

1. Ўқтириш хати
2. Қўлланиш соҳаси
3. Меъёрий иловалар ва умумий қоидалар
4. Ўқув-тарбия жараёнига қўйиладиган ташкилий ва дидактик талаблар.
5. Махсус тиббий гуруҳларда ўқув машғулотларини ташкил этиш
6. 4 – синф.
7. 9 – синф.
8. Адабиётлар: таълим тараққиёти - Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлигининг ахборотномаси, 6-махсус сон-умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури-муסיқа, тасвирий санъат, жисмоний тарбия. т. «шарҳ», 1999. 168-186 бетлар умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартига шарҳ.

Ж И С М О Н И Й Т А Р Б И Я

1. Ўқтириш хати

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти таълим жараёнининг сифатига, таълим мазмунига доир талабларни ўқувчилар тайёргарлигининг зарур ва етарли даражаси ҳамда битирувчиларга қўйиладиган талабларни таълим муассасалари фаолияти ва жисмоний таълим ҳамда тарбия сифатига баҳо бериш тартиби ва механизмларини белгилаб беради.

Умумий ўрта таълимда таълим жараёнининг ташкил этилиши ва мазмунини, таълим муассасалари фаолиятига ҳамда жисмоний таълим ва тарбия сифатига баҳо берувчи, тартибга солувчи тегишли меъёрий ҳужжатларни ўқув режалари, дастурлари ва бошқалар яратиш учун асос саналади.

2. Қўлланиш соҳаси

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартига қайси идорага бўйсунуши ва мулкчилик шаклларида қатъий назар Ўзбекистон Республикаси ҳудудида жойлашган умумий ўрта таълимнинг барча таълим муассасалари учун мажбурийдир.

3. Меъёрий иловалар.

Ушбу стандартларни тайёрлашда Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури Ўзбекистон Республикаси Президентининг таълим ва кадрлар тайёрлаш, баркамол авлодни тарбиялаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш тўғрисидаги 1992 йил 6 октябр фвармони. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Узлуксиз таълим тизими учун давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш тўғрисидаги 5.01.1998 йил 5-сонли қарори ва бошқа стандартлардан фойдаланилади.

УМУМИЙ ҚОИДАЛАР

Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонунига кўра 7-модда давлат таълим стандарти давлатнинг таълим соҳасида ўз фуқаролари олдидаги ва ҳар бир фуқаронинг давлат ва жамият олдидаги мажбуриятларини акс эттирадиган асосий ҳужжатлардан биридир. Таълим-тарбия муассасаларида таълим узлуксизлиги давомида



тегишли савияни таъминловчи Давлат таълим стандарти ҳар бир шахсга ижтимоий, иқтисодий ва шахсий муаммоларини ҳал этишга тўлақонли киришиш имкониятини беради.

Таълим тўғрисидаги қонун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури асосида таълим олиш йўллари хилма-хил шароитида ҳар бир таълим муассасаси ўқувчиларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний имкониятларини ривожлантириш, уларда жисмоний маданият асосларини шакллантириш кафолатловчи шарт-шароитлар яратиб беришга мажбурдир. Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти жисмоний тарбия ва таълим курси мазмунига, ўқув юқламаси ҳажмига ўқув режасидаги ўқув соатлар, мажбурий жисмоний тайёргарлик даражасига жисмоний сифатларнинг ривожланиши, ҳаракат малака ва кўникмаларининг шаклланиши, сутка, ҳафта, йил давомидаги ҳаракат режимининг мажбурий ҳажмига ўқувчиларнинг назарий тайёргарлигига жисмоний тарбия, гигиена шифокор назорати, спорт тиббиёти, ўз-ўзини назорат ва бошқалар.

Шундай қилиб, мазкур стандарт ўқувчиларнинг билимлари, кўникма ва малакаларини, шунингдек шахсий асосий маънавият ахлоқий ва жисмоний сифатлари доирасини тартибга солади: бутун умумий ўрта таълимга сингдиради ўқув-тарбия жараёнига миқдорий ва сифат жиҳатидан баҳо бериш тартиби ва усулларини кўрсатади.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти асосий вазифаларига қуйидагилар киради:

1. Жисмоний маданият таълимининг даражасига мослиги ва барча учун баробарлигини таъминлаш.
2. Жисмоний тарбия мазмунининг халқаро мезонларга мослигини таъминлаш, жисмоний тарбия соҳасида ўқувчиларни жисмоний имкониятлари ва билимларига кўра жаҳон даражасига олиб чиқиш.
3. Жисмоний тарбия ва таълим жараёнини ижтимоий давлат йўли билан тартибга солиш.
4. Турли йўналишларда жисмоний тарбия ва таълим жараёнини назорат қилиш ва бошқариш.
5. Таълимни инсонпарварлаштириш.
6. Жисмоний тарбия таълимнинг сифатини ошириш.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартининг ҳар бир вазифаси давлат таълим стандартлари ҳақидаги низомда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 5.05.98 йил 50-сонли қарорига илова. Давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этишга доир талабларда Тошкент Ўз ПФИТИ, 1998 й батафсил ёритилган.

Жисмоний тарбия мактаб курси мактабнинг ўқувчилар соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳаётий зарур ҳаракатлар малака кўникмаларини шакллантириш ўз-ўзини жисмоний такомиллаштириш истак ва эҳтиёжларини шакллантириш, жисмоний маданият соҳасидаги ижобий қизиқишларни ўстириш фаолиятида ягона бўлган бўлсада, лекин асосий саналади.

3,2,1 Жисмоний тарбия ва таълим мактаб курсининг кўрилиши.

Жисмоний тарбия ва таълим курси умумий ўрта таълимда қуйидагилардан таркиб топади.

1. Жисмоний тарбия дарслари-мактабда жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли. Уларнинг миқдори таянч ўқув режасида ҳафтасига 2 ўқув соат ҳисобидан белгиланган.

2. Ҳаракат фаолиятининг дарсдан ташқари шакллари дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика умумий ўрта таълим дарсларида жисмоний тарбия дақиқалари ва паузалар ўзгартирилган танаффуслардаги динамик паузалар кўнгилочар ўйинлар.

3. Жисмоний машқ машғулотларнинг синфдан ташқари шакллари: спорт секциялари, факультативлар, ўқувчилар қизиқишига қараб очилган тўғарақлар ва бошқалар.



4. Умум мактаб тадбирлари, байрамлар, спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, викториналар ва бошқалар.

5. Мустақил машғулотлар кўпинча уй вазифаларини бажариш тарзида БЎСМ спорт шувбаларида машғулотлар, сафарлар, ўйинлар ва бошқалар.

Машғулотларнинг барча шакллари ва турлари ҳафтасига бошланғич синф ўқувчилари учун 8-10 соат, 5-9 синф ўқувчилари учун 10-12 соат ҳаракат режими таъминлаб бериши керак. Белгиланган ҳажм ўқувчиларнинг кўрсатилган гуруҳлари учун етарли даражада зарур ва минумал даражада мажбурийдир. Носоғлом, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги паст даражали ўқувчилар учун махсус индивидуал дифференциал режим ўрнатилади.

Жисмоний тарбия ва таълим мазмуни, методик асоси Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими Вазирлиги томонидан тасдиқланган жисмоний тарбия дастури (1993-1998) йиллар билан белгилаб берилган. Дастур бўлимларини ўтиш учун вақтнинг тахминан тақсимоли жадвалда кўрсатилган.

ЎҚУВ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАШКИЛИЙ ВА ДИДАКТИК ТАЛАБЛАР

Жисмоний тарбия ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш шунингдек, ҳаётини муҳим ҳаракат, малака ва кўникмаларни эгаллашда катта рол ўйнайди. Мактабда жисмоний тарбия ва спорт ишларига умумий раҳбарлик қилиш директорга ва ўқув бўлими мудирига юклатилади. Дарслар секция машғулотлари соғломлаштириш мусобақа тадбирлари ташкил қилиш, ўқувчилар соғлигини яхшилаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ишларининг кун тартибини йўлга қўйиш устидан назоратни амалга ошириш учун мактаб директори томонидан комиссия тайинланади.

Комиссия таркибига маърифат ва маънавият ишлари бўйича ва хўжалик ишлари бўйича директор ўринбосарлари, ёшларни чақириққача тайёрлаш, табиатшунобилик, биология мусиқа ва расм ўқитувчилари табиий ходим, ота- оналар, ўқитувчилар орасидан вакиллар киради. Комиссиянинг вазифаси куйидагилардан иборат ўқув дастурининг тўлиқ бажарилиши, 1 йилда 2 марта ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат синовини ўтказиш, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, дарсларнинг сифатини ошириш бўйича отақоналар ва ўқитувчиларга тавсиялар бериш, назорат қилиш тиббий кўрикнинг ўз вақтида ўтказилишини назорат қилиш ва бошқалар.

Жисмоний тарбия дарси ўқувчиларни соғломлаштириш, умумий ва жисмоний тарбиялаш, уларда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича билим ҳосил қилиши, ўз олдида мақсад қилиб қўйди. Жумладан:

- ўқувчиларда юксак ахлоқий, маънавий иродавий фазилатларни, меҳнатсеварлик, фаоллик тарбиялашга;

- ўқувчиларда ҳаётини муҳим малака ва кўникмаларни юриш, югуриш, улоқтириш, тирмаши чиқиш ва тушиш, сузиш, саёҳат асбоб-анжомларидан фойдалана олиш шакллантиришга;

- ўқувчиларнинг жисмоний машқлар гигиенаси, анатомияси ва физиологиясига доир билимларини бойитишга;

- спорт бўйича тарғиботчилик, жамоатчилик, ташкилотчилик, инструкторлик малакаларини сингдириш, ҳаракатларнинг эстетикасини тўғри талқин қилишга одатлантиришга;

- юқори синф ўқувчиларида уларнинг келажакда эгаллайдиган касбларини ҳисобга олган ҳолда касб-хунар ва амалий кўникмаларни шакллантиришга;

- ўқувчиларни олимпия ўйинлари тарихи, Фирдавсий, Абу Али Ибн Сино, Навоий, Бобур, Махмуд кошқарий, Абдулоний ва бошқа буюк олимларнинг ғоялари, Алпомиш, Паҳловон Махмуд, Барчиной, Тумарис, Асқар полвон ва бошқа паҳлавонларнинг ҳаётини, республикамизнинг ҳозирги кундаги атоқли спортчилари билан таништиришга;



- болаларнинг мактабда ўқитишнинг биринчи кунларидан бошлаб жисмоний тарбия дарсларида уларнинг табиат-соғлиқ инсон тушунчасини ўзлаштириб олишларига эришиш керак.

Ўқитувчиларда ўсимликлар ва ҳайвонат оламини муҳофаза қилиш, сув ва ҳавони ифлослантормаслик ва бошқа шу каби фазилатларни тарбиялаш ва чуқурлаштириш муҳимдир. Бу вазифаларни жисмоний тарбияни ташкил этишда барча жиҳатлардан тўлиқ фойдаланган тақдирдагина муваффақиятли равишда ҳал этиш мумкин. 1-4 синфларда жисмоний тарбия дарслари ўғил болалар ва қизлар билан биргаликда ўтказилади. 5-9 синфларда эса ўғил болалар ва қизларни алоҳида гуруҳларга бўлиш мақсадга мувофиқдир. қизлар билан дарсларни ва машғулотларни имкон қадар аёл ўқитувчи ўтказиш керак.

Жисмоний тарбия машғулоти, жисмоний машқлар табиатнинг соғломлаштирувчи омиллари ва (ҳаво, сув, қуёш) гигиенаомиллар (шахсий ва жисмоний гигиена) нинг ижобий таъсири билан қўшиб борилиши зарур. Республикаимизнинг иссиқ иқлим шароитларида жисмоний тарбия дарслари, асосан, очиқ ҳавода (мустанно ҳолатлар 14 с гача ҳаво ҳарорати қуёшли кунларда сояда ва очиқ майдончаларда галма-галдан ўтказилади. Айрим спорт турлари бўйича ёки анъанавий халқ байрамлари билан боғлиқ жисмоний ва спорт байрамларини (Чакконлик-гўзаллик, Балли қизлар, Балли йигитлар, Умид стартлари, Футбол ғунчалари, Олтин куз). Ўтказиш мактаб ёшидаги болаларнинг таълим олиш жараёнини самарадорлигини оширишга ёрдам беради, уларнинг соғлигини мустаҳкамлайди.

Мактабда Ҳосил, Наврўз байрамига бағишланган мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш жамоатчилик учун анъанага ва сихат-саломатлик кўригига айланиши муҳимдир. Соғломлаштириш мусобақаларини имкон қадар оммаллаштириш учун уларни аввал синфлараро, кейин мактаблараро, туманлараро, вилоятлараро ўтказиш зарур.

Республика биринчилиги финал мусобақаларини ўтказиш вақт ва жойи Халқ вазирлиги низомига асосан аниқланиши лозим.

4.1 ДАСТУР (СОАТЛАР) ДА БЎЛИМЛАРНИНГ ЎТКАЗИЛИШИ ЎҚУВ СОАТЛАРИ ҲАЖМИ ТАҚСИМОТИ I IV СИНФЛАР

№	Дастур бўлимлари	1	2	3	4
	Билим асослари	Дарс жараёнида			
1	Гимнастика	16	16	16	14
2	Енгил атлетика	14	16	16	18
3	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элемент	38	36	36	12
4	Спорт ўйинлари	-			12
5	Футбол ўйини	-			12
6	Кураш	-			-
7	Сузиш				-
	Жами:	68	68	68	68

№	Дастур бўлимлари	1	2	3	4
	Билим асослари	Дарс жараёнида			
1	Гимнастика	14	14	14	16
2	Енгил атлетика	20	20	20	20
3	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элемент	2	2	2	-
4	Спорт ўйинлари	20	20	20	20
5	Футбол ўйини	12	12	12	12
6	Кураш	-	-	-	-
7	Сузиш	-	-	-	-
	Жами:	68	68	68	68



Эслатма: Кураш, сузиш миллий рақсларда дастурда соатлар ажратилмаган бир мактабда сўзишга шароит бўлса, унда 1-синфдан бошлаб ўргатилади, кураш ва рақс элементларига эса соатлар асосий турлари ҳисоб олиб берилади.

ҲАР БИР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ҚҲЙИДАГИЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШИ КЕРАК:

-ўқув йили бошида ота-оналар билан ўқувчиларнинг шахсий хусусиятлари ҳақида, жисмоний тарбия дарсларининг мазмуни тўғрисида суҳбат ўтказиш, чорак охирида ҳар бир ўқувчига жисмоний тарбия бўйича баҳо қўйиш, унинг ютуқлари ва камчиликларини кўрсатик, ота-оналарга ўқувчининг соғлиги ҳақида ахборот беришни ҳар бир синф дастурида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини аниқлашга доир тестлар мавжуд.

- носоғлик ўқувчилар билан индивидуал машғулотлар ўтказиш, уларнинг жисмоний ривожланишида тенгдошларига етиб олишлари учун барча шароитларни яратиш, тиббиёт ходимлари билан консултациялар ўтказишни

- жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларда бир-бирига нисбатан ўзаро хушмуамоллик, катталарга ҳурмат билан муносабатда бўлиш сифатларини ўзаро тарбиялашларини, Ватанга муҳаббат туйғуларини сингдиришни;

- ўқувчиларга 1-синфдан бошлаб шахсий гигиенага риоя қилиш кўникмаларини сингдиришни ;

- юқори синф ўқувчиларининг ўқув фанидан илгари олган билимларини мустаҳкамлашларига уларни чуқурлаштиришларига ёрдам беришни.

Хафтасига 12-14 соат ҳажмдаги қўшимча машғулотлар халқ таълими бўлимлари ёки мактаб раҳбарлари томонидан ўқувчиларнинг ривожланиш савиясига, ёшига мос равишда тақсимланади. Ўқувчиларга қўшимча ҳақ тарбиявий соатлар ҳисобида тўланади. Мактабда жисмоний тарбия машғулотлари дарс шаклида ўтказилади. Дарслар умумий ривожлантириш машқларидагина эмас. Балки турли снарядлар, тренажёрлар ўйинлар, ўзбек халқ кўшиқлари, лапарлар, рақсларидан фойдаланган ҳолда ташкил этилади.

Ўзбек мактабларининг 5-9 синфларида қизлар учун турли баландликлардаги бруслар гимнастика машқлари, таянч сакрашлар ва акробатика бўйича дастурий элементлар ўрнига миллий рақслар ва ритмик машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Ўқитувчи машғулотлар давомида жисмоний тарбияни бошқа ўқув фанлари билан ўйғунлаштириб амалга ошириши керак.

ЎҚУВЧИЛАРНИ ГУРУХЛАРГА БЎЛИШ

Амалий машғулотларни ўтказиш учун ўқувчилар ўқув-тиббий гуруҳларга бўлинади. Гуруҳлар жинсига, саломатлигига жисмоний тайёргарлик даражаси ва қизиқишига қараб шакллантирилади. Ўқувчиларнинг гуруҳлардаги сони, инструктор тақққлаганидек 15 кишидан ошмаслиги керак. Соғлигига кўра гуруҳларга ёзилган ўқувчилар шифокорлар текширилади. Улар бу ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши етарли даражада эмаслиги ҳақида хулоса беради. Улар билан машғулотлар алоҳида дастур бўйича ўтказилади. Агар асосий гуруҳдаги ўқувчи ўқув йили мобайнида касал бўлган ёки шикастланган бўлса, уни истаган вақтда, махсус гуруҳга ўтказиш мумкин.

Махсус тиббий гуруҳларда ўқув машғулотлари ташкил этиш. Ўқувчи махсус тиббий гуруҳларга йил бошида ўтказилади. Бу иш шифокорларнинг ревматолог, ортопит, даволовчи жисмоний тарбия шифокори хулосаларига кўра амалга оширилади. Тиббий кўрик қўйидагиларни ҳам ўз ичига олади. қон ва сийдик таҳлили, электрокардиография, рентген, текширувчи юрак қон томир ва нафас органларининг функционал стандартлари.

Махсус тиббий гуруҳларга ўқувчилари 5 ойда 1 марта тиббий текширувдан ўтадилар. Бу текширувлар қисқа муддатли касалликларни шунингдек жисмоний



тарбиянинг ўқувчи организмга таъсирини аниқлаш мақсадида қатъян яқка тартиб ўтказилади.

Махсус тиббий гуруҳларга ўқувчилари билан жисмоний тарбия дарслари ҳафтасига 2 марта 45 минутдан (ёки уч марта 32 минутдан) имкон қадар очик ҳавода олиб борилади. Гуруҳдаги ўқувчилар сони 8-10 кишидан ошмаслиги керак. Тиббий гуруҳлардаги асосий ишлар дарс машғулотларидир. Бу гуруҳларда ўқув машғулотлари жараёни уч қисмдан иборат бўлади: 2 минутгача кириш, 20 минутгача асосий қисми, 5 минутгача якуний қисм.

Махсус тиббий гуруҳларга ўқувчилар меъёрида ўқув талабларини бажаришдан ва мусобақалардан озод қилинадилар. Улар учун махсус ташкил этилган машғулотларда қатнашиш мажбурийдир. Махсус тиббий гуруҳлар ўқувчилар билан машғулотлар ўтказишда улар организмнинг хусусиятларини функционал имкониятларининг паст даражада эканлигини, шунингдек, организмнинг жисмоний юқламаларга етарли мослаша ололмаслигини ҳисобга олиш лозим.

Махсус тиббий гуруҳларда ўқувчиларга жисмоний тарбия бериш умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари билан чекланмаслиги керак. Машғулотларнинг соғломлаштириш сари йўналганлиги ўқувчиларнинг кун тартибига бошқа жисмоний соғломлаштириш тадбирлари билан мустаҳкамланиши даркор.

4-СИНФ. Билим асослари: Комил инсонни ҳар томонлама ривожлантириш ҳақида тушунча. қадди-қоматининг нотўғри ўсишининг олдини олиш, тадбирлари. Баданни чиниқтиришнинг асосий қоидалари ва аҳамияти ҳақида тушунча. Дарс вақтида шикастланишнинг олдини олиш ва биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш тўғрисида маълумот бериш. қомат бузилишининг олдини олиш, оғохлантириш қоидалари ҳақида.

ГИМНАСТИКА САФ МАШҚЛАРИ. 3 синфда машқларни қайтариш: ўқитувчиларга рапорт топшириш: турган жойдан орқага бурилиш: тартиб бўйича санаш: бир қатордан уч қаторга қирра бўлиб сафланиш. Юриш чоғида бурилиб, уч тўрт кишилик қаторга қайта сафланишларни ўрганиш. Буйрақларни бажариш: Сафланинг, Текисланинг, Тик туриг, Эркин туриг, Бурилиг, тартиб билан санинг.

УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР: қўллар билан симметрик ва ассиметрик ҳаракат қилиш. Гимнастика машқлари, жисмоний тарбия дақиқаларида, танаффус вақтларида ўйинлар ўйнашга ўрганиш. Бир оёқда тиззада туриб, қўллар бош орқасида, белда, қўлни ёнига узатиш. Икки оёқ тиззасида чукка тушиб, ёрдамсиз тик туриш, гимнастика деворида ҳамда гимнастик ўриндиққа машқлар бажариш.

АКРОБАТИКА: Икки марта олдинга думбалоқ ошиш. Орқага думбалоқ ошиш, куракларда тик туриш. Тиззаларда турган ҳолда оёқлар озроқ керилган полга таяниб ўтириш, ўзлаштирилган элементлардан комбинациялар тузиш.

ОСИЛИШ ВА ТАЯНИШЛАР, ТИРМАШИБ ЧИҚИШЛАР. Уч усулда арқонга тирмашиб чиқиш. Олдин ўрганилган учул билан гимнастик деворга тирмашиб чиқиш. Тирмашиб чиқиш ва ошиш ўтишни алмаштириб бажариш, яқка чўп олдида тирмашиб ўтиш. Аралаш ва оддий осилишлар: оёқларни букиб осилиш.

ТАЯНИБ САКРАШЛАР: 60-65 см баландликдаги бир-бирининг устига тахланган тушаклар устига сакраб чўққайиб ўтириш. Тиззаларда таяниб сакрашдан чўққайиб ўтиришга ўтиш ва тикланиб орқага қайишиб сакраб тушиш.

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА. Юриш 50-100 м масофага турли тезликда спортча юриш, қадамларни узайтириш ва узайтириб юриш. Баландлиги 50 см бўлган тўсиқлардан ўтиб юриш. Югуриш. Паст ва баланд стартдан югуриш. Тўсиқлардан ўтиб, югуриш, тўлдирма тўплар стартдан 30-60 м га югуриш. Юришни югуриш билан алмаштириш. 5 минут давомида югуриш.

САКРАШЛАР: Югуриб келиб узунликка оёқларни букиш усулида сакраш, баландликка тўғридан ва ён томондан югуриб келиб сакраш баландликка тўғридан ва ён томондан югуриб келиб сакраш. Югуриб келиб баландликка хатлаб ўтиш учули билан сакраш. 70 см баландликдан ҳавода 90-120 айланиб, аниқ тўртбурчакка сакраб тушиш.



УЛОҚТИРИШ: 12 м масофадан кичик тўпнинг баландлиги 3 м бўлган 1x1 чет улоқтириш. 1 кг тўлдирма икки қўллаб пастдан, бош орқасидан олдинга ва юқорига отиш.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР: Ҳаракатли ўйинларда миллий қадриятларни ва анъаналарни ҳисобга олган ҳолда 20-30 та ўйин белгиланади.

ЎЙГА ВАЗИФАЛАР: ҳар қайси бўлимда белгиланган эрталабки бадан тарбия машқларини бажариш. Сирли нуқталарни қўллаш 6-8 та машқларни мустақил тузиб бажариш. Ўз-ўзини массаж қилиш массажлардан фойдаланиш қадди қоматини ростлаш машқлари.

IX СИНФ. БИЛИМ АСОСЛАРИ: Жисмоний тарбия ва спорт шахсни ҳар томонлама ривожлантириш меҳнатга ва ижтимоий фаолиятга тайёрлаш организмни ҳар томонлама ривожлантириш воситаларидан биридир. қизлар билан ўтказиладиган машғулотларнинг ўзига хос хусусиятлари жисмоний машқлар машғулотларнинг гигиенаси. Мазкур ёшдаги ўқувчилар билан ўтказиладиган синфдан ташқари машғулотларнинг ўзига хос хусусияти. Жисмоний машқлар машғулотларда овқатланиш гигиенаси. Жисмоний тарбия машғулотларида тиббий ўз-ўзини назорат қилиш.

ҲАРАКАТ ХУСУСИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ КўНИКМА ВА МАЛАКАЛАРИ.

ГИМНАСТИКА: Саф машқлари: олдинги дарсларда ўргатилган гимнастик сафланиш ва қайта сафланиш машқлари усуллари такрорлаш ва мустаҳкамлаш:

А) кетма-кет қаторда турган ҳолда жойида юришдан олдинга юришга ўтиш:

Б) шунинг учун ўзини гуруҳ бўлиб бажариш

В) шунинг ўзини бўлиб-бўлиб 10 киши бажариш

Бир кишилиқ қатордан икки уч, тўрт, кишилиқ қаторга сафланиш юриб келаётган икки кишилиқ қаторга сафланиш.

Аввалги синфларда ўтилган саф машқларни такрорлаш. 30 м ва 10 м гача бўлган қисқа масофага югуриш. Ўқувчиларни бурилиб югуриш билан таништириш. Тўппа-тўғри ва бурилиш бўйича юришда эстафета таёқчасини узатишни ўргатиш. 60-100 м этап билан, эстафетали югуриш 2 км масофага нотекис жойлар бўйлаб аста-секин югуриш 600-800 м масофага 3 марта 100м оралиғида юриш, югуриш. Югуриб келиб узунликка оёқ букиш усулида сакрашни ўрганиш. 10 м кенгликдаги йўлакча бўйлаб тўлиқ югуриб келиш билан 10-12 кадамда тўпни узокка улоқтиришни ўргатиш.

УМУМ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР: Жуфт бўлиб, буюмларсиз ва буюм билан, гимнастика деворида ва ўриндикда эгилувчанликни кучни тезкорлик ва чидамлиликни тарбиялайдиган машқлар бажариш.

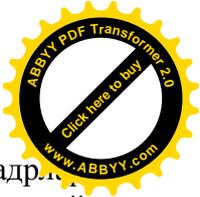
АКРОБАТИКА: Ўғил болалар учун: ҳар хил Д.Х. дан олдинга думбалоқ ошиш. Буюмлар устидан думбалоқ ошиш 2-3 кадамдан югуриб олдинга узокка думбалоқ ошиш. Шериғи ёрдамида қўлларда тик туриб. Чалқанча ётган ҳолатда кўпроқ ясаш.

ЎЙГА ВАЗИФАЛАР: Эрталабки гигиеник гимнастика машқлар комплексини мустақил тузиш ва бажариш. Арғамчини 4x70 айлантриб сакраш. 1 минутдан дам олиб. Полга ўтирган ҳолатдан орқага тиралган ҳолда оёқларни қилиб юқори кўтариш. қўлларда таяниб ётган ҳолда букиш ва ёзиш.

ЎҚУВЧИЛАРГА ҚўЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР: Жисмоний тарбия машғулотларининг организмнинг асосий системаларига таъсирини билиш. Узок давом этадиган югуришда ўзини-ўзи назорат қилиш усулларидан фойдаланишни билиш. Чидамлиликни оширишга қаратилган машқларни мустақил бажариш қоидаларини билиш дастурдаги югуриш, сакраш ва улоқтириш ўқув мезонларини эгаллаш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БўЙИЧА УМУМИЙ ўРТА ТАЪЛИМ ўҚУВ ДАСТУРИ.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ V-IX СИНФЛАР.



Ушбу дастур Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни ва кадрлар тайёрлаш миллий дастурини ҳаётга жорий этиш мақсадида ишлаб чиқилган. Умумий ўрта таълим мактаблари учун жисмоний тарбиядан давлат таълими стандарти асосида тузилган. Дастур Республика Марказий жисмоний тарбия бўлими илмий методик кенгаши йиғилишининг 1999 йил 3-сонли қарори дастур сифатида тасдиқланган.

УҚТИРИШ ХАТИ.

Ушбу Дастур Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни ва кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистон Республикасида умумий ўрта таълимни ташкил этиш тўғрисидаги қарорига асосан, 9 йиллик умумий ўрта таълим босқичида етук кадрлар тайёрлаш бўйича жисмоний тарбия конспекцияси ҳамда давлат таълим стандартига мос равишда қайта тузилмоқда.

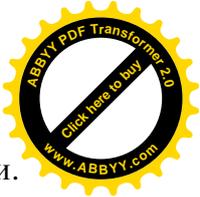
Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими Вазирлиги жисмоний тарбия етакчи мутахассислар гуруҳида, илмий ходимлар ва мактаб ўқитувчиларга умумтаълим мактабларининг 1-9 синфлари учун тажриба синов натижаларига асосланиб янги ўқув дастурини ишлаб чиқиш вазифасини юклади. Бунда 10-11 синфларнинг ўқув дастури ва юкламасини тегишли 5-9 синфлар дастурига киритиш кўзда тутилган. Ўқув дастурини тузувчилар ҳозирги вақтда амалда қўлланилаётган дастурларга танқидий ёндошиб, уларнинг маъқул жиҳатларини олиб ҳозирги замон талаблари асосида илмий маълумотлар илғор мактаб ўқитувчиларининг ва бошқа мутахассисларнинг ижобий иш тажрибаларига таянган ҳолда зарур бўлган ўқув қўлланмаларнинг қайта ишлаб чиқилишини мақсад қилиб қўйди.

Мактабда haftасига 2 соат ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси бола организмга тўлақонли юклама бериш учун етарли эмаслигини ҳамда илмий тадқиқотларга асосан ўқувчиларнинг кундалик ҳаракатга бўлган физиологик эҳтиёжини 45 минутлик жисмоний тарбия дарси фақатгина 11% қондира олишини натижада бола организмнинг биологик талаби қониқмаслигини инobatга олиб. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги 1-4 синф ўқувчилари билан қўшимча машғулот дарсларини ўтказиш учун мактаб компонентидаги соатдан фойдаланишга, haftасига 3 соатлама, агарда қаерда имконият бўлса, 4-5 соатлик жисмоний тарбия соатларини ўтишга рухсат этди.

Шунингдек, юқори синфларда ҳам мактаб раҳбарияти билан келишилган ҳолда ва мактабнинг иш шароити ҳамда имкониятидан келиб чиқиб, қўшимча машғулотни жорий қилиш тавсия этилди. Халқимизнинг урф-одатлари ва миллий анъаналарига кўра, ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, ўқувчиларнинг жинсига қараб синфни икки гуруҳга бўлиш масаласи ҳам ҳал этилди. қиз болалар билан 8-9 синфларда дарсни аёл ўқитувчи олиб бориши маъқул деб топилди. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27 сонли Ўзбекистон футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги, шунингдек 1998 йил 27 майдаги 271 сонли Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги қарорлари.

Гимнастика бўлимини ўрганиш учун 1-2 синфда 16 соат, 3-7 синфларга 14 соат, 8-9 синфларга 16 соат Енгил атлетика бўлими учун 1 синфда 14 соат, 2-3 синфларга 16 соат, 4-синфда 18 соат, 5-9 синфларга 20 соат ажратилган. Гимнастика бўйича жиҳоз, анжом-ускуналардан фойдаланиб дарс ўтказиш имконияти бўлмаса гимнастиканинг ёрдамчи турлардан фойдаланишга рухсат этилади. қизлар учун эса ритмик гимнастика рақс машқлари атлетик гимнастика тренажёр ускуналарида бажариладиган машқлар акробатик машқлар булар чакқонлик, жасурлик тезкорлик сифатларини ривожлантиради каби машғулотларни ўтказиш зарур. қўшимча тарзда ҳар қайси синф учун қуйидаги мажбурий машқлар берилади:

-гардиш (обручни белда айлантириш) 30 сек 1 мин гача, сакрагичда вақт ва миқдор ҳисобида неча марта, гапвдани таянч ҳолатида ушлаб қўлларни букиш ёзиш.



Ўғил болаларга мактабнинг саломатлик майдонида куйидагилар бажартирилади.

-гимнастика деворларида тепага ва пастга чикиб тушишлар қўл ушлагич ҳалқаларда осилиб олдинга ҳаракат қилиш, қўлларга таянган ҳолда брусда ҳаракатланиш, турникда кучни ривожлантирувчи машқлар, гимнастик буюмлар, анжом ускуналардан ҳосил қилинган тўсиқлардан ҳосил ўтиш, масалан брусда таянч ҳосил қилиш, осилиб ўтиш машқлари, сакрашлар, акробатик машқлар гантеллар, тошлар, тренажёрлар билан бажариладиган машқлар, атлетик гимнастика якка кураш элементлари ва бошқалар.

Миллий кураш дарсларини ўтказиш бўйича имконият ва мутахассислари бўлган мактабларда бу машғулотлар Гимнастика бўлимида олиб борилиши кўзда тутилган. Умумий ажратилган соатлар 5 синфдан бошлаб, шароити бўлмаган мактабларда эса 8-9 синфларда ўтказиладиган унинг соатлари 8-9 синфларнинг Гимнастика бўлимидан олинади. Дастурни тўлиқ бажаришга шароити бўлмаган мактабларда маъмурият билан келишилган ҳолда унга дастурга киритилган турлари бўйича айрим ўзгартиришлар киритиш мумкин.

Масалан, дастурдаги гимнастика бўлимининг ўргатишга имконият бўлмаган мактабларда ушбу турлари футбол айланма усул машғулотлари тўсиқлардан ўтиш эстафеталари, тренажёрда шуғулланиш машқлари, моксион ва эстафетали югуришлар, химоя якка кураш усуллари кабилар билан алмаштириш лозим. Ўқитувчи бунинг учун шундай турлардан ижодий фойдаланиши яъни ноқулай шароитлардан ҳам машғулотлар, ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш ва ўтказишни уддалай олиши зарур. Масалан қизлар учун ритмик гимнастика рақс машқлари, атлетик гимнастика тренажёрлардаги машқлар ўз-ўзини химоя қилиш машқлари тик турган ҳолда. Ҳар бир синфда қўшимча тарзда мажбурий машқлар: халқани айлантириш 30 сониядан 1 дақиқача сакрагичда сакрашлар 1 дақиқа ва сон ҳисобида қорин мушакларига мўлжалланган пресс машқлар: турли ҳолатларида полга қараб таяниб ётиб, қўлларни букиб ёзишлар.

Ўғил болалар учун мактаб майдонидаги ностандарт ускуналардан фойдаланган ҳолда гимнастика деворларида тепага ва пастга чикиб турли ҳаракатларни бажаришни тепага ўрнатилган руқоҳод нарвонларда ҳаракат қилиб осилиб ўтишлари турник ва брусда машқларни бажариш, гимнастик тўсиқлардан ўтишни якка кураш элементларини ўз-ўзини химоялаш машқларини тренажёрларда машқларни атлетик гимнастика, гантели гимнастика, тошлар билан, шерик билан бажариладиган машқларни уддалай билиш талаб этилади.

Жисмоний тарбия дарсларини ўтказишдан мақсад-болаларни ёшлигиданок жисмонан соғлом, бақувват қилиб шакллантириш, машғулотларда хавсизлик қоидаларига риоя қилдириш. Мавжуд шарт-шароитдан қатъийназар, барча имкониятлардан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия дарсларига ўқувчиларнинг фаол иштирокени таъминлаш, улар организмга фойдали юклар юклаш лозим. Шундай қилиб, 1-синфдан, 9-синфгача мактаб дастуридаги бўлимлар бўйича ўқув йилига тавсия қилинадиган ўқув соатлари сеткаси куйидагича бўлади:

№	Дастур бўлимлари	Синфлар								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Гимнастика	16	16	16	14	14	14	14	16	16
2	Енгил атлетика	14	16	16	18	20	20	20	20	20
3	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари	38	36	36	12	2	2	2	-	-
4	Спорт ўйинлари	-	-	-	12	20	20	20	20	20
5	Футбол ўйини	-	-	-	12	12	12	12	12	12
6	Кураш	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Сузиш	-	-	-	-	-	-	-	-	-



Ўғил болалар учун 4-9-синфларда футбол машғулотларини ўтиш вақтида, қизлар учун ҳаракатли ва спорт ўйинлари бўйича машғулотлар ташкил этиш, шунгидек ритмик гимнастика, миллий рақс ва бадий гимнастика, акробатика билан шуғулланиш тавсия қилинади.

Спорт ўйинлари бўлимини ўтишда эса мактабнинг имкониятига, ишлаш шароитига мутахассислар соғлиғига ва ўқувчиларнинг хошишига кўра ўқиш жараёнига ўргатиш учун таклиф қилинган иккинчи спорт ўйинини, яъни футболни ҳисобга олмаган ҳолда баскетбол, волейбол, қўл тўпини киритишга рухсат этилади. Бундай ҳолатда Спорт ўйинлари бўлимига ажратилган соат, ўқитувчининг хошиши бўйича иккига бўлинади.

Ўтказилаётган машғулотлар танлаб олинган спорт ўйинининг юкмасига мос келади. Ўғил болалар учун миллий кураш бўйича 5-9 синфларда машғулот ўтаётганда, қизлар учун гимнастика, миллий рақс элементларини, жисмоний сифатларни ривожлантириш, атлетизм ва тренажёрларда шуғулланиш таклиф этилади..

Ўқув ишларини ривожлантиришда жуда кўп муаммоларни ҳисобга олиш зарурдир, айниқса мактаб жойлашган ҳудуднинг хусусияти, спорт базасининг сони ва унинг жиҳозланишини, ўқитувчининг қайси спорт билан шуғулланганлиги касбий тайёргарлиги даражаси, мактаб анъаналарига эътибор берилади.

У ёки бу спорт тури сони ҳисобига олинади. Дастур бўлимига ажратилган соатига ва об-ҳаво шароитига қаралади. қуйидаги асосий методик тавсияларга риоя қилиш зарур:

1. Материалларни яна ҳам мустаҳкамроқ ўзлаштириш учун дастурдаги ҳар бир асосий мавзуга камида 4-6 соат ажратилади.
2. Спортнинг бир тури материални ўрганишда соатларни солиб ташлаш ва узок вақт давомида улар орасида узилиш бўлиши тавсия этилмайди.
3. Ўқув йилининг ҳар чорагидаги якуний дарсларда ёки ўқув дастурининг охириги дарсларида синов меёрларини қабул қилиш амалиёти ўзини оқламайди.
4. Ўқув материални янада муваффақиятли ўзлаштириш учун ҳар бир дарсда 2-3 тадан ортиқ вазифа қўйилмаслиги керак.
5. Ўқув йилнинг охирида, айниқса май ойида ҳаво ҳарорати кўтарилади, ўқувчиларнинг кунлик юкмаси ортиб боради имтиҳонларга тайёргарлик кўриш, уларни топшириш. Толиқиш борган сари кўпая боради, бу даврда катта жисмоний зўриқишлар ва кейинчалик чарчаш билан боғлиқ бўлган машқларни бериш тавсия этилмайди. Бундай пайтларда ақлий зўриқишнинг ва умумий чарчашнинг олдини олишга энг кўп ёрдам берадиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва ҳар хил эстафеталар билан машғул этган маъқул.
6. дарснинг охирида вақт ажратиб 5-6 минут ичида ҳар хил мавзу бўйича вазифасини тушунтиришга доир машқ ўтказиш.

Ўқувчиларга билим бериш шакли ва усуллари хусусида шуни айтиб ўтмоқ лозимки, ўқитувчининг асосий шиори қуйидагича бўлиши керак: Зарар етказма, яъни сўз билан ножўя ҳаракат туфайли, хулқ атвор орқали, бола организми ҳали яхши жисмоний ривожланмаган, чиниқмаган ҳолда унга ортиқча юклама (нагрузкa) бериб қўйиш орқали ва ҳақозо. Дарснинг тайёргарлиги қисмида қизиқарли маълумотлар бериш, тўғри танлаб олинган, яхши ва фойдали машқлар, ёқимли мусиқа жўрлигида ҳаракатлар, дарснинг асосий қисмида мувофиқлашган юкламаларнинг бажарилиши ўқувчилар гуруҳи ва бутун синф бўйича натижалари яқун яшаш, уйга бериладиган қулай топшириқлар ҳозирги замон дарснинг асосий белгилари.

Дастур турларига кўпроқ, батафсил тўхтаб ўтишга тўғри келади. Гимнастика бўйича дарсларни ўтказишда ўқувчиларга гимнастика жиҳозларидан фойдаланиш ва ўзини тутиш қоидалари ҳақида гапириш зарур. Бу мақсад учун дастлаб ўқувчиларга назарий маълумотларга, кейин диққатни ўстиришга, тўғри жисмоний ривожлантиришга, қадди-қомат расолиғига оид машқлар бажариш таклиф қилинади.

Гимнастика жиҳозларида машқни тўғри бажариш учун қуйидагилар тавсия қилинади: биринчидан, суяк-мушак ва мушак-пай аппаратларининг меъёрда ўсишига



ёрдам берадиган: иккинчидан ва ўқитувчи бирор гимнастик жихозда ўқувчиларни гуруҳга бўлиб ва уларни ҳар бирига гуруҳ бошлиғини сайлаб машғулот ўтказди.

Гимнастика машғулотлар вақтида ўқитувчи қайси гуруҳга ҳаммадан кўра кўпроқ муҳофаза лозим, бўлса ўша ерда туриши керак. Дарснинг якуний қисмида ўқувчиларнинг чарчаганлигини ҳисобга олиб, қайишқоқлигини оширишга, мушак кучини ҳисобга олган ҳолда, уни мустаҳкамлашга қаратилган машқ берилади.

Дастурга кўра уйга қандай вазифалар бериш мумкинлиги баён этилган. Дастурда гимнастика бўйича тахминий машқлар чорак охирида берилган. Енгил атлетика бўйича югуриш, сакраш, улоқтириш дарс ўтказишдаги энг асосий вазифа.

-ўқувчиларда ҳаётий, муҳим бўлган кўникма ва малакаларини шакллантириш асосий ҳаракат сифатларини ривожлантириш ҳисобланади. Енгил атлетиканинг асосий ҳисобланади. Одатда бир дарсда енгил атлетиканинг бир неча турлари узоқ масофага югуриш ва улоқтириш, узунликка сакраш ва қисқа масофага югуриш ва бошқалар ўрганилади.

Югуришни дастлаб тўппа тўғрига, сўнгра тезликда гуруҳ бўлиб юқори ва паст стартдан, шундан сўнг баланд жойларда югуриш кабилар орқали ўргатиш керак. Сакрашга ўргатишда биринчи дарсда 5-9 синфларда гимнастик кўприкдан фойдаланиш мумкин, кичик синфларда узунликка сакраш хандагининг четидан 30-40 масофадан депсиниш ўргатилади.

Айрим мактаблардан баландликка сакраш учун имконият йўқ, бундай ҳолатида енгил атлетиканинг бу турини бошқа турлар билан алмаштириш мумкин узунликка, турган жойидан уч хатлаб сакраш, югуриш. Бошланғич синфларда биринчи дарсда тўпни улоқтиришда энг яхшиси қўлда турли материаллардан ясалган тўпдан фойдаланган маъқул.

Шундан сўнг теннис, кейинроқ улоқтириш учун махсус тўпдан фойдаланилади. Улоқтиришнинг энг яхшиси девордаги нишон асосида гардиш, шитга бажарилгани яхши, сўнгра узоқроққа улоқтиришга ўтилади. Узоқ масофага, 1-2 км га кросс югуришга ўргатишда дастлаб синфни икки гуруҳга ўғил ва қиз болаларга бўлиш зарур, сўнгра уларга ҳар хил вазифалар берилади. Иқлим шароитини ҳисобга олган ҳолда энг яхши кулай вариант сифатида сентябр, октябр, ноябр, апрел, март ойларида кросс тайёргарлиги машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Дастур бўйича икки хил масофа берилган: 1 км ва 2 км. 1-9 синфларнинг ўғил ва қиз болаларига 1 км ли масофага югуриш таклиф қилинади, лекин фақат ҳар бир синфга ҳар хил талаблар қўйилади. 2 м га югуриш эса юқори синф ўқувчилари учун мўлжалланган ўғил болалар вақтга қараб, қиз болаларда эса вақт ҳисобга олинмайди.

Тезкорлик-кучланиш, эпчиллик сифатларини, координация ҳаракатини ривожлантириш учун дастурига 3x10 ва 4x10 га максимон югуриш киритилган. Дастлаб у ўйин методи сифатида шаклида ўтказилади, сўнгра югуришни вақт ўлчовида бажариш вазифа қилиб берилади. Бундай югуришларни спорт залида, югуриш йўлакчаларида бажариш, шунингдек, каттиқ ва текис қопланган жойларда ўтказиш мумкин. Ҳар бир синф ўқув дастури материали кўрсатиб берилгандан кейин енгил атлетикадан ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш уй вазифаси берилади.

Дастурга кўра уйга қандай вазифалар бериш мумкинлиги баён этилган. Дастурда гимнастика бўйича тахминий машқлар чорак охирида берилган. Енгил атлетика бўйича югуриш, сакраш, улоқтириш дарс ўтказишдаги энг асосий вазифа.

-ўқувчиларда ҳаётий, муҳим бўлган кўникма ва малакаларини шакллантириш асосий ҳаракат сифатларини ривожлантириш ҳисобланади.

Енгил атлетиканинг асосий ҳисобланади. Одатда бир дарсда енгил атлетиканинг неча турлари узоқ масофага югуриш ва улоқтириш, узунликка сакраш ва қисқа масофага югуриш ва бошқалар ўрганилади. Югуришни дастлаб тўппа тўғрига, сўнгра тезликда, гуруҳ бўлиб юқори ва паст стартдан, шундан сўнг паст баланд жойларда югуриш кабилар орқали ўргатиш керак.



Сакрашга ўргатишда биринчи дарсда 5-9 синфларда гимнастик кўприкда фойдаланиш мумкин, кичик синфларда узунликка сакрашда сакраш хандагининг четидан 30-40 масофадан депсиниш ўргатилади.

Айрим мактаблардан баландликка сакраш учун имконият йўқ, бундай ҳолатида энгил атлетиканинг бу турини бошқа турлар билан алмаштириш мумкин узунликка, турган жойидан уч хатлаб сакраш, югуриш. Бошланғич синфларда биринчи дарсда тўпни улоқтиришда энг яхшиси, қўлда турли материаллардан ясалган тўпдан фойдаланган маъкул.

Шундан сўнг теннис, кейинроқ улоқтириш учун махсус тўпдан фойдаланилади. Улоқтиришнинг энг яхшиси девордаги нишон асосида бажарилгани яхши, сўнгра узокрокка улоқтиришга ўтилади.

Узоқ масофага 1-2 км га кросс югуришга ўргатишда дастлаб синфни икки гуруҳга ўғил ва қиз болаларга бўлиш зарур, сўнгра уларга ҳар хил вазифалар берилади. Иқлим шароитини ҳисобга олган ҳолда энг яхши қулай вариант сифатида сентябр, октябр, ноябр, апрел, март ойларида кросс тайёргарлиги машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Дастур бўйича икки хил масофа берилган 1 км ва 2 км 1-9 синфларнинг ўғил ва қиз болаларига 1 км ли масофага югуриш таклиф қилинади, лекин фақат ҳар бир синфга ҳар хил талаблар қўйилади 2 км га югуриш эса юқори синф ўқувчилари учун мўлжалланган ўғил болалар вақтга қараб, қиз болаларда эса вақт ҳисобга олинмайди.

Тезкорлик-кучланиш, эпчилик сифатларини, координация ҳаракатини ривожлантириш учун дастурга 3x10 м ва 4x10 га максимон югуриш киритилган. Дастлаб у ўйин методи сифатида эстафета шаклида ўтказилади, сўнгра югуришни вақт ўлчовида бажариш вазифа қилиб берилади. Бундай югуришларни спорт залида, югуриш йўлаклариди бажариш, шунингдек, қаттиқ ва текис қопланган жойларда ўтказиш мумкин.

Ҳар бир синф ўқув дастури материали кўрсатиб берилгандан кейин энгил атлетикадан ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш уй вазифаси берилади. Спорт ўйинлари бўйича дарсларни ўтишда белгиланган мавжуд спорт майдончасидан фойдаланиш зарур баскетболда 2 та шит халқаси ва тўп бўлиши қўл тўпида дарвоза 2x3 м катталигида волейболда 2 та устун, уйин учун тортилган бўлиши лозим.

Мактабда спорт зали ёки ёзги баскетбол майдончаси, иккита баскетбол шити ва 5-6 та тўп жиҳозлар бўлган тақдирдагина ўқув дастуридаги баскетбол бўлими мактабнинг 3-9 синф ўқувчилари томонидан муваффақиятли бажарилиши мумкин. Агар мактабда баскетболдан қўшимча шит бўлса, улардан бир жуфтини баскетбол учун мўлжалланган баландликка ўрнатилади 8-10 та баскетбол тўпи бўлиши керак.

3-6 синф дарсларида истаган тўпдан фойдаланиш мумкин, лекин тўпнинг айланаси 85 см дан катта бўлмаслиги керак ва полвон сакраб қайтадиган бўлиши лозим. Волейбол, футбол, резинали қўл тўпи ва бошқалар. Баскетбол бўйича дастур материалларини ўтишда барча усуллардан фойдаланиш мумкин.

-хужумларнинг ҳаракатланишини ўргатишда ва тўп қайтаришда, ҳимоя тўхташ, бурилиш ҳолатида умумий усуллардан фойдаланилади.

- техник ва тактикани ўтишда гуруҳли ва айлана усулидан фойдаланилади

- ёрдамчи, ҳаракатли ва ўқув ўйинларини ўтказишда, дарснинг тайёрлов қисмида ўйин усулидан фойдаланилади.

Қўл тўпи бўйича дарсни ўтказишда синфни икки гуруҳга ўғил ва қиз болаларга бўлиш тавсия қилинади. Дарс қўл тўпи билан ўтказилади. Дарс ўтиш вақтида икки ўқувчига бир тўп мўлжалланган бўлиши керак. Тўп билан машқни катта-кичиклиги қўл тўпига яқинроқ бўлган ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Дарвозабон билан машқ бажаришда теннис тўпидан қўшимча сифатида фойдаланиш мумкин.

Спорт зали ва майдончасида 2x3 м катталиқдаги дарвоза қўйиб тегишли чизиқлар чизилади. Агарда дарвоза бўлмаса унда бўр билан полга ёки деворга чизиқ чизиш керак.



Майдончага баландлиги 2 м ли бир-биридан 3 м масофада иккита устун ўрнатилади. Дарсни ўтишдан олдин 5-6 минут ўйин қоидаларига диққат эътиборни қаратиш керак. Юқори синфларда дарсинг бошида диққатни ўйин жойидан тўпни отиш ҳақида ва уни дарсда бажариш қоидаларига навбат билан дарвозабоннинг хавсизлиги ўйини қаратиш керак.

Ўқувчиларга залдан ва майдончада очиқ жойини танлай олиш зарур деб тушунтирилади, яъни ўша жой дарвозага тўпни отиш жойи бўлади. Шунинг учун ўқувчи қаердан яъни майдоннинг марказидан чап ва ўнг қанот ҳужумчиси ўрнидан отишини ўзи ҳал қилиши керак.

9 синфда дарс пайтида икки томонлама ўйинни ўтказишда ўқувчиларнинг ҳакамлик қилиш амалиётини ўқитувчиларнинг назорати остида ўтказиши зарур. Агарда ўғил болалар ўйнаётган бўлишса қизлар ва қизлар ўйнаётганда ўғил болалар ҳакамлик қиладилар. Дарсинг охирида ҳакамликнинг муҳокама қилишга 2-3 минут ажратилади.

Қўл тўпи бўйича дастурда буюмларни устунча, тўлдирма тўпларни айланиб ўтиш машқи киритилади. Ўқув нормативлари бўлимида. Уй вазифаси бўлимида аниқ нишонга отиш термини қўлланилади. Бунда шу нарса тушуниладики 6-7 м масофадан дарвозага, устунга махсус шитларнинг юқори ва пастки бурчакларига отиш машқлари бажарилади. Волейбол бўйича дастур материалларини ўргатиш учун зарур бўлган машқлар, техник ва тактик усуллар ва ўйиннинг назарий ва амалий қоидалари киритилади. Ўқитувчи ўқувчиларнинг тайёргарлигига мактабнинг спорт базасига қараб дарс мазмунига қўшимча ва ўзгартириш киритиши мумкин.

Дарсинг самарадорлиги ўқитувчиларнинг дарсни тўғри ривожлантириши ва ташкил этишга кўпроқ ўргатишнинг фойдали ҳаракат коэффициентига боғлиқ бўлади. Жихоз ва асбоб-анжомлардан фойдаланиш мумкин рол ўйнайди. Волейбол бўйича дарсни муваффақиятли ўтказиш учун бир неча тур ва майдонча бўлиши етарли эмас, албатта, тўлдирма тўп осиб қўйилган тўплар амартизаторлар тўп, тўпни тўсиш учун кенг скамейка теннис сеткаси нишони билан бўлиши керак.

Спорт зал ва майдончалар шундай жихозланиш керакки, унга қўшимча тўр, марказий тўрга керакли ва перпендикуляр тўр ўрнатиш мумкин бўлсин. Машқларни бажаришда иложи борица кўпчилик ўқувчилар қатнашиши керак. Бунинг учун ёппасига ўқувчиларни икки гуруҳга бўлиш, қўшиб олиб бориши усули билан ҳар хил вазифаларни бажариш: бир турнинг олдида волейбол тўпи билан. Бошқалари тўлдирма, волейбол тўпи билан девор олдида бажариши лозим.

Шунингдек дастурга Миллий кураш ҳам киритилган. Кураш бўйича машғулот ўтказиладиган жойга кураш тушиш гиламига, биносига қўйилган гигиеник талабларга риоя қилиш зарур. Кураш тушиш залининг ҳарорати доимий равишда 18-22 даража иссиқ бўлиши керак. Бинони вақти-вақти билан шамоллатиб туриш даркор. Машғулот вақтида бирор бола шикастланганда фойдаланиш учун ўқитувчининг ёнида дори-дармонлар бўлиши керак.

Ўқитувчи ўқувчи енгил шикастланса ёки касал бўлиб, қолса, уни кураш машғулотига тиббиёт ходимнинг руҳсатисиз қўйиши мумкин эмас. Кураш билан шуғулланишда қуйидаги спорт кийимлари бўлиши керак: қўли калта футболка: қалин плавка: устидан киядиган труси (ёки трикоёки спорт шими ва бошқалар): пошнасиқ туфли ёки пайпоқлар. Кураш дарсига тирноқларни ва сочларни калта қирқиб келиши лозим.

Кураш элементлари ўтиладиган дарсда юриш, югуришдан бошланиб, умумий ривожлантирувчи машқлар, сўнгра асосий машқлар бажарилади. Усуллари ўргатиш вақтида шуғулланувчилар гиламнинг бир томонида туришлари керакки, унда ушлашнинг асосий ҳаракат ва усуллари қандай бажарилаётгани кўрилиб турсин. Отаев А.К. Кураш, Азизов Н.Х. Белбоғли Туркистон кураши, Тошкент Ўқитувчи 1998 йил.

Ўқитувчи 1-4 синфларда жисмоний тарбия дарсларида шундай педагогик вазифани қўяди, бу вазифа ҳаракатли ўйинлар, гимнастик машқлар ва енгил атлетика комплекс қўллаш асосида ҳал этилади. 5-8 синфларда дастурнинг енгил атлетика ва спорт ўйинлари



футболдан ташқари бўлимига ажратилган вақтнинг 2 соатидан ҳаракатли ўйинлар учун фойдаланилган.

Ушбу спорт тури дастурга алоҳида киритилади. Шунинг учун ҳар бир ҳаракатли ўйин дарс шароитида аниқ йўналтирилган, таълимий. Тарбиявий ва соғломлаштириш кўрсатмалар берилиши орқали аниқ натижаларга эришилади. Халқ миллий ўйинлари алоҳида аҳамиятга эга бўлиб улар асосий ҳаракат малакаларини шакллантиради. Ўсиб келаётган ёш авлодни шакллантиришга ижобий таъсир кўрсатади. Халқ миллий ўйинларидан самарали фойдаланиш ва уларни ташкил қилиш учун етарли миқдорда қўлланмалар бўлиши керак.

Ҳаракатли ўйинлар Усмонхўжаев Т., Хўжаев П. Ўқитувчи 1990 й 1001 ўйин, Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев П. Медицина 1990 йил.

Шулардан келиб чиққан ҳолда ўқитувчилар олдига қуйидаги вазифаларни қўйиш мақсадга мувофиқдир.

- халқ миллий ўйинлари ва улардан фойдаланиш методикаси доир ўзларининг билим даражаларини ошириш:

- ўқувчилар билан халқ миллий ўйинларини ўтказиш ва ташкил қилиш учун мактабда зарур шароитни яратиб бериш;

- болаларда халқ миллий ўйинларига қизиқишни уйғотиш ва уларни мустақил равишда ташкил қилишни ўргатиш.

Дастурга сузиш бўлими киритилган бўлиб, бу бўлимга алоҳида соат ажратилмаган, бироқ мактабда сузишга шароит бўлса, унга биринчи синфдан бошлаб ўргатилади. Соат эса дастурнинг асосий турлари ҳисобидан ҳаракатли ўйинлар, гимнастика, енгил атлетика спорт ўйинлари олинади. Машғулот ҳафтасига икки марта ўтказилади. Сузиш дарсига бораётган ўқитувчиларда совун, мочалка, сочиқ, плавка, купалник бўлиши керак.

Дарсни ўтиб бўлгандан кейин барча ўқувчиларнинг ҳаммаси бор йўқлигини текшириб чиқиш керак. Сузиш тури бўйича ўтказиладиган машғулотга сузишни ўргатиш методикасини билладиган ҳамда сувда чўкишдан сақлаб қолиш усулларини эгаллаган мутахассислар жалб қилиниши керак.

Машғулот вақтида врач ёки ҳамшира бўлмоғи керак, шунинг учун ўқувчи фавкулотда жароҳатланган тақдирда муолажа учун тиббий аптечка бўлмоғи зарур. Сузиш бўйича биринчи дарсни қуруқликда ўтказиб, шундан сўнг сувга тушириб, қирғоғида топшириқ беришдан бошлаш зарур. Хавзанинг тозалиги, ечиниш хоналарининг озодалиги ва гигиеник талабларга жавоб бериши фақатгина ўқитувчи ва тиббиёт ходимларининг назорат қилиб туришларига боғлиқ. Сув хавзаси мунтазам равишда хлор аралашмаси ва мис купороси билан тозаланиб, унинг суви бир икки ҳафтада алмаштирилиб турилиши зарур.

Тиббий ходимлари туман санэпидстанцияси билан ҳамкорликда сув хавзасига инфекция тушмаслиги учун белгиланган миқдорда мунтазам сувни текширтириб туришлари лозим. Мактаб маъмурияти эса бу масалада сув хавзаси ходимларига ҳар томонлама ёрдам кўрсатилиши керак.

Дастурга 1-9 синфларгача миллий рақс элементлари киритилган. Бу бўлимга ҳар дарсда 10 дан 30 минутгача, шароитга қараб вақт ажратилиши керак. Масалан: 1-4 синфларга қуйидаги рақс элементлари киритилган Воҳай бола, Читти гул, Андижон полкаси, Лазги, Гулноз, Шўх қизлар, Асварий ва бошқалар. 5-9 синфларга Баригал, Наманган олмаси, Андижон полкаси, Тановар, Бал рақслари, Рохат, Фарғона Рубойиси, Дўстлик вальси, Муножат.

Дастурнинг ушбу бўлимини ўтказиш учун ўқитувчи албатта тайёргарлик кўриш лозим. Мусиқа касетага ёзилган бўлиб, қизлардан ёрдамчи танлаб олиш, шуғулланиш учун жой танлаб олиш зарур.

5-синф жисмоний машқларнинг гигиеник қоидалари асосларини билиш, бадантарбия машқларини уйга берилган топшириқларни мустақил бажаришни билиш керак. Ўқувчилар: 60м га паст стартдан чиқиб югуришни узунликка югуриб келиб оёқлар



букилган усулда ва баландликда эса қадам ташлаб ўтиш усулида сакрашни югуриб келиш. 3 қадам қўйиб узоқ масофага тўп улоқтириш химоя ва хужумчи ҳолатларида ҳаракатларини бажариб тўпни илиб олишни, улоқтиришни ва узатишни ва ташлашни курашчиларнинг туриш ва ҳаракатда силжиб юришларини ўзини химоя қилиш ва йиқилиш, ташлаш усулларини билиш лозим.

Ўқувчиларни кроль кўкракда ётган ҳолда ва чалқанчасига орқа билан сузиш усуллари билан таништириш ўхшатиш ҳолда миллий рақсларга баригал, наманган олмаси, Шўх қизлар, Ялла ва бошқалар, шунингдек ритмик гимнастика ва бадий гимнастикаларга ўргатиш. Эрталабки гигиена (нафас йўлида, қадди-қоматида) гимнастикани бажариш. 6-синф жисмоний тарбия машқларининг организмга таъсири тўғрисида билиш тиккасига қўйилган тўсиклардан таянч, ҳосил қилиб, таянчсиз ҳолатларга 40-50 см баландлигида ўтишга ўргатиш: югуриб келиб 3-5 қадам қўйиб тўпни аниқ нишонга олишга ўргатиш: 10 минут вақтда бир меъёрадаги тезликда югуришни ўргатиш: 1 минутгача гардиш ва сакрагич билан сакрашларни бажариш, тўпни ерга уриб юришдаи баландлиги ва тезлигини ўзгартириб беришлар:

Тўпни баскетбол, қўл тўпини бирва икки қўллаб улоқтириб беришлар бир ва икки қўлларда саватга туширишлар баскетбол, қўл тўпи, тўпни пастдан тепадан ва ёндан отиб бериш: икки томонлама ўйинларда мини баскетбол, мини волейбол, содалаштирилган волейбол қатнашиб ўйнаш. Курашнинг турли ҳаракатларига ушлашлар, чалишлар, химояланишлар қарши хужумларга ўргатиш сузишни брасс усулида бурилиш билан ўргатиш.

Импровизациялаштирилган ҳолда миллий рақслар тановар. Читти гул, Гулсара, лазги, Жанон ва бошқалар. Ритмик гимнастикага мусиқа ижросида 10-15 минутгача бажаришни ўргатиш.

Мустақил равишда кун тартибига биноан бир неча марта эрталаб кундузги ва кечки уйкуга кетишдан 1-1 соат олдин гимнастик машқларини гантел, тўлдирма тўплар, сакрагичлар, тренажёрлар бажариш. 7- синф жисмоний машқлари бажаришда ўз-ўзини назорат ва муҳофаза қоидаларининг асосларини билиш 60 га паст стартдан чиқиб 3-4 кишилиқ гуруҳга югуриши 13 м минутгача меъерий тезликда аста-секин югуриш узунликка ва баландликка тўлиқ югуриб келиб натижага сакрашлар узоқ масофага тўлиқ югуриб келиб улоқтириш ўрганилган баскетбол, қўл, тўпи, волейбол усулларда техника натижага бажариш тўпни тезлик билан ерга уриб югуриш вақтга баскетбол, қўл тўпи.

Жарима тўпини саватга ташлаш икки томонлама ўйинда қатнашиш. Курашда ушлашни, ташлашни, химояланиш ва қарши усулларни қўллашни билиш. Сузишда 5 м ли масофани вақтида сузиб ўтиш. Миллий рақсларни импровизациялаштириш Баёт, Фарғона рубойиси ва бошқалар ритмик ва бадий гимнастикалар 15-20 минут. 8-синф жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигига хусусан, ўсмир-ўспиринларга аҳамиятини чидамлилиқ, тезлик кучларини жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган мустақил ва уйга берилган топшириқлар қоидаларини билиш 60 м масофада тезликда, босқичли 50 м эстафета югуришларга, гуруҳ-гуруҳ бўлиб майдонча ва майсазорларда ўрта меъёрада 15 минутгача югуришлар тўпни узоқ масофага аниқ ва нишонга 15 м олиш.

Тўпни сакраб туриб аниқ узатиш-улоқтиришлар баскетбол, қўл тўпи. Жарима тўпларни бажариш усулларини қўллаб тўпни ерга уриш, сакраб узатишлар, илиб олишлар ва ҳ.к. бажариш: тўпни тўғрига ва аниқ отиб бериш. Хужумга чиқиб тўпни уриш волейбол.

Тўпни шерикка улоқтирганда ушлаб олиш ва дарвозага отиш икки томонлама ўйинда қатнашиш ва ўйин қоидабини билиш. Курашда оёқ ёрдамида, сонни ишлатиб, ағдариб ташлашни бажаришни билиш, ҳамда химоя ва қарши усулларни қўллашни билиш: ўқув машқ- беллашувларида қатнашиш.

100 метр масофага ҳар хил тезликда сузишни билиш. Миллий рақсни импровизациялаштириш муножат, Гулсара, Баёт ва бошқалар ритмик ва бадий гимнастика элементлари 20 минутгача. 9-синф жисмоний машғулотларни бадантарбиясига, тана



тузилишига кадди-қоамтига ва гавданинг асосий тизимларига аҳамиятини билиш ва назоратининг ўқувчининг саломатлигига аҳамияти. Мактаб дастури ўтказиладиган мусобақа қоидаларини ҳакамликни, югуришни бурилишларидан врач эстафета босқичларидан бир текис тезликда 2 минг масофага ўтиш спорт ўйинларидан асосий элементларини бажариши билан ва икки томонлама ўйинларда қатнашиш.

Кураш бўйича ўқув машқ беллашувларида иштирок этиш. Сузишда 50-100 м масофада қатнашиб ўқув меъёрлари натижасини топшириш, миллий рақслар ипровизацияси муножат, Рохат, Тановар. Гуруҳ бўлиб ритмик ва бадий гимнастикадан чиқишлар уюштириш мактабда спорт байрамлари ва ҳ.к.

Дастурга биринчи марта 4-9 синфлар учун Футбол бўлими киритилда Футбол бўйича дарларни ўтказиш учун оддий футбол майдонларини жиҳозлаш зарур. У катта бўлмаслиги мумкин, бироқ текис майдон бўлиши керак. Жиҳозлардан ҳар бир мактабда агарда футбол майдони бўлмаса қўл тўпи дарвозаси бўлиши тавсия этилади. Иккинчидан, кичик дарвозаларни деворга чизиш. Шунингдек тўпни олиб юриш машқини бажариш учун 8-10 та устунча зарур. Иложи борича тўпни илиб қўйиш учун устунчалар керак.

Мактабда майдонча бўлса, унда футбол учун махсус майдонча жиҳозлаш мумкин. У ажратиб турувчи тўрлар билан ўраб қўйилади. Ўйин техникасини ўргатиш учун қўл тўпи, волейбол ва футбол тўпларидан фойдаланиш мумкин. Бизнинг республикамиз шароитида футбол дарслари йилнинг хоҳлаган вақтида фақат ёмғир ёққан вақтдан ташқари мактаб спорт майдончасида ёки мактаб олди стадионида ўтказилади.

Футбол ўйини усуллари ва техник элементларини ўргатишда болалар билан машғулотларни ташкил қилиш шакллари катта аҳамиятга эга. Агар биринчи босқичда 4-6 синфлар ўқувчилар билан ишлашнинг асосий методи гуруҳ бўлиб ўргатиш бўлса, юқори синфларда эса. Асосий диққат эътибор жамоали тактик ўйинга қаратилади. Футбол бўйича ўқув дарсларида қўлланиладиган барча машқларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин: махсус тайёргарлик, умумий тайёргарлик, мусобақа. Унинг ёрмида ёшларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минев Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физ. воспитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М . Физ-и Стр. 14-41.
6. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
7. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Кукон 1992 й. 191 б.
8. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й. 146 б.



МАВЗУ 15. МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ. (2 СОАТ)

РЕЖА:

1. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар.
2. Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни.
3. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши.
4. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқлаш ва бартараф этиш усулияти.
5. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти.
6. Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш.
7. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифаларига кўра классификацияси.
8. Жисмоний тарбия дарсини таҳлили.

Таянч тушунчалар: Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбиясига тавсиф. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбия дарсларининг шаклларига тавсиф. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбиясини дарсдан ташқари шаклига тавсиф.

«Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни биз педагоглардан мактабда ишлаш учун жисмоний тарбиянинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил қилинишини, болаларни ҳаракатга ўргатиш методикасини билишни талаб қилади».

Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёнининг мақсади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснода ҳаётга, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашни назарда тутади.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида умумий ва хусусий вазифаларҳал қилинади.

Умумий вазифалар – билим бериш, жисман тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат бўлиб, хусусийлари эса жисмоний тарбиядан Давлат таолим стандарти дастуридаги махсус вази-фалар тарзидаҳал қилинади.

Хусусий вазифаларга қўйидагилар киреди:

1) ўқувилар организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниктириш;

2) турли хилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун шу ёшга хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш;

3) ҳаёт учун кераклиҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва кейинчалик керак бўладиганлари билан қуроллантириш;

4) ўқувчиларга жисмоний маданиятга оид янги билимларни бериш;

5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишига қизиқтириш ва унга одатни шакллантириш;

6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини тарбиялашдек вазифаларниҳал қилади.

Бу вазифалар маонавий тарбиянинг элементлариҳисоб-ланган ахлоқий руҳий эстетик ва меҳнат тарбияларининг вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигига қараб ўқитишнинг айрим этапларида аниқликлар киритилади.

Мактаб ёшининг (10) 11 ёшлиларда (4 синфлар) организми табиий ривожланишида бўлади. Биз уни гармоник ривожланишини йўлга қўйишимиз керак бўлади. Марказий нерв тизимидаги бошқариш функцияси, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эотибор берилади, булардан ташқари коматни тўғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена қоидаларига оид билимлар қўшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади.



1. Жисмоний тарбиянинг жисмоний билимлар бериш вазифаси ҳаётда учрайди. ҳаракат малакаларини рационал техникаси билан таништириш (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, велосипедда юриш ва спорт тактикаси)га оид оз бўлса ҳам назарий тушунча беришдир. Бу даврда болаларни «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш малакалари ривожлантирилади ва чиниқтириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади.

Жисмоний тарбия воситалари. (10)11 ёшдаги бола-лар жисмоний тарбияси учун асосий восита қилиб асосий гимнастика, енгил атлетика, ҳаракатли ўйинлар, экскурсия ва саёҳатҳамда табиат қўйнида ўйналадиган ўйинлар ва жисмоний машқлар олинган. Бу ёшдагиларда сузиш, теннис бўйича мунтазам машғулотлар уюштириш мумкин. Соғлиги ёмонлашган болаларга махсус машғулотлар – даволаш гимнастикаси тарзидаги ёки махсус тиббий гуруҳга ажратилган болалар учун алоҳида машғулотлар йўлга қўйилади.

Ўқув ишлари – ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллашнинг асосий шакли бўлиб, мактаб жисмоний тарбия тарзида уюштирилади. Дарс – жисмоний тарбия машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, бир хил ёшдаги, бир хил контингентдаги болаларга белгиланган вақт ичида дастур мавзуларини ўқитиш жараёни тушунилади.

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машғулотлар, дарслар туркуми орқалигина тарбиянинг бу йўна-лишида маолум натижаларга эришишни мақсад қилиб қўйиш мумкин. ҳар бир дарсда алоҳида вазифаларҳал қилинади. Олдин ўқитилган (ўргатилган)ни ва кейин ўқитиладиган мавзулари бир бири билан ҳаракатнинг айрим ёки бўлаклари билан албатта боғланиши ва тузилиши билан фарқланадихамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг характерли томони шун-даки, у махсус тайёргарликка эга бўлган мутахассис томонидан, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги тахминан бир-бирига яқин контингент билан бир неча йилга мўлжалланган дастур асосидахамда маолум тизимга солинган жадвал асосида ташкилланади. Дарслар умумий жисмоний тарбия, касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги ва спорт ихтисослигини йўлга қўйиш мақсадида ўтказиладиган машғулотларнинг тизимли ва нисбатан тежамли, самарали шаклидир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг бошқа типик формалари ўзининг даврийлиги, тизимли эмас-лиги, фақат бир маротабалилиги, индивидуаллиги билан дарс-лардан тубдан фарқланади. Кўпинча машғулотларнинг юқорида қайд қилинган шакллари дарсни тўлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тўлдиришда қўшимча рол ўйнайди. Лекин улар аҳолини физкултура бўйича маолум даражадаги талабларни тўла қондириб мустақил аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар. Жисмоний тарбияда педагогик жараённинг натижалари жисмоний тарбия дарсларида олиб бориладиган ўқув-тарбиявий ишларнинг сифатига боғлиқ. Бунгаҳар бир дарс замиридаги қатор вазифаларниҳал этиш билан эришилади.

Жисмоний тарбия дарслари таълим бериш (ўқитиш), тарбиялаш ва соғломлаштиришдек жисмоний тарбия жараёни-нинг умумий вазифаларидан келиб чиқиб, ҳар бир дарс учун аниқ «Таништириш», «Ўзлаштириш», «Мустаҳкамлаш», «Такомиллаштириш»дек мазмунга эга бўлган хусусий вазифаларни қўйиш ва униҳал қилишни назарда тутати.

Таълим бериш вазифалари болаларни жисмоний тарбия дастурда тавсия қилинган машқларни бажаришга, ўрганилган машқларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга,



шунингдек, малака ва кўникмаларни ривожлантиришга ҳамда ўрганилган машқлар турли шароитда амалиётда қўллашга ўргатишга йўналтирилади. Таолом вазифаларини изчил равишда бажариш жисмоний тарбия дастуридаги бутун ўқув материалларини изчил ва мустаҳкам ўрганишга олиб келади.

Таълимнинг айрим вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан узоқ вақт ёки қатор кетма-кет дарслар зарур вазифалар бошқа ҳилларини ҳал этиш учун эса бир дарснинг ўзи кифой қилади. Масалан, арқонга маълум усулда тирмашиб чиқиш ва уни бажаришда ҳаракатлар кетма-кетлигини бир дарснинг ўзида техник жиҳатдан мукамал ўрганиб олиш мумкин эмас. Бу умумий вазифа, буни ҳал қилиш учун туркум дарслар лозим. Қолаверса, шуғулланувчини ҳаракат координацияси, жисмоний тайёргарлиги, ўзлаштириш қобилияти (қабул қилиши), ўзлаштирилаётган ҳаракатга ўхшаш ҳаракат захирасига ҳам боғлиқ.

Арқонни оёқлари билан ушлаб тирмашиб чиқишга бир дарсда ўргатиш мумкин. Бу кичик хусусий вазифа бўлиб, уни мазкур дарснинг аниқ вазифаларидан бири сифатида ҳал қилинади. Таълимнинг вазифалари, юқоридагилардан ташқари ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни сақлаш, чиникиш, жисмоний машқларни тўғри бажариш ҳақидаги назарий билимларини оширишлари билан ҳам ҳал қилинади. Жисмоний тарбия дарсларида фақат таълим-тарбия эмас, балки инсоний фазилатлар – эътиборлилик, диққатини бошқара олиши, интизоми, иродаси, саранжомлилиги, мақсадга интилиши, мустақиллиги ва қийинчиликларни енгишдаги қатъияти ва бошқаларни кўшиб тарбиялаш талаб қилинади.

Соғломлаштириш вазифалари ҳам тарбия вазифалари каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш тегишли кийим бош билан шуғулланишни, машғулотларнинг жойларида зарурий санитария-гигиена ҳолатини сақлаш ва риоя қилиш, дарсларни очиқ ҳавода ўтказилиши, соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш имкониятини яратади.

Жисмоний тарбия дарсининг самараси кўпинча ўқитувчининг тузган режасини ҳаётийлиги, шуғулланувчилар фаолиятини ташкиллаш учун танлаган усулияти ва услублари мавжуд жиҳозлар ва спорт анжомларидан, техник воситалардан, спорт иншоатларидан эффективли фойдалана олиш, температура, иқлим шароити, ўқувчиларнинг тайёргарлиги, уларнинг ёши, индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб эффективли фойдалана олиш билан боғлиқ.

Дарснинг уюштирилишининг таъминланиши куйидагиларни:

1) тиббий ва гигиена шароитини яратиш ва унга риоя қилишни; 2) моддий-техник жиҳатдан таоминлашни; 3) дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулиятларини тўғри танлаш орқали қўйилган вазифани эффективли ҳал қилишни назарда тутати.

Дарсни ўтказишнинг тиббий-гигиеник шароитини яратиш деганда жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида юзага келадиган, соғломлаштириш эффектидан келиб чиқадиган бир бутун комплекс тадбирларни тушунилади.

Шунга кўра машғулотларни ўтказиш жойининг қатъиян белгиланган тиббий-гигиеник нормаларга мувофиқлигига эришиш. Спорт зали учун ҳаво температураси (энг маъқули) 14-16⁰С да ушланиши. Танаффусларда очиқ майдонларга сув сепилиши, спорт заллари эса ойналари очилиб шамоллатилиши. Аниқла-нишича, инсон ўпкасида у тинч турган ҳолда ҳаво вентиляцияси алмашиши минутига 4 дан 6 л атрофида, юқори интенсивликда бажарилаётган машқларда (югуриш, спорт ўйинлари) организм-ни ҳаво ютиши 10 ва ундан ортиқ даражадан ошиши мумкин. Шунинг учун машғулот жойларини тоза ҳаво билан таомин-лашнинг аҳамияти муҳим.

Айниқса, залдаги жиҳозлар, анжомлар, матлар (гиламли) полни тозаллиги доимий диққат ва эътиборни талаб қилади. Ҳар бир дарсдан сўнг зал полини хўлланган пол латта билан намланган латта билан эса жиҳозлар, матларни артиб чиқиш зарурияти мавжуд. Машғулотлар тугагандан сўнг эса шуғул-ланилган жой тозаловни талаб қилади. Чунки



тозаланмаган зал шуғулланувчи соғлигига катта путр етказди, танани, спорт формаларини кирланишига сабаб бўлади.

Дарсни моддий техник таоминлаш деганда, дарснинг оптимал зичлигини таоминлашга имкон берадиган, кўйилган комплекс вазифаларни тўлақонлиҳал қилиш учун гарантия берадиган, етарли даражадаги ўқув-тарбия жиҳозлари, анжом-лари ва машғулот жойи назарда тутилган.

Охирги йилларда кўпчилик мактабларда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ташаббуси билан спорт заллари ва спорт майдонлари бирданига кўпчилик ўқувчи шуғулланиши мумкин бўлган ностандарт жиҳозлар, анжомлар ва тренажерлар билан жиҳозланмоқда. Бундай жиҳозлардан фойдаланиш дарс зичли-гини аҳамиятли даражада юқори эффектли ташкилий формасини вужудга келиши, охир оқибат машғулотлар натижаларини ошишига олиб келмоқда.

Жисмоний тарбия дарснинг мазмуни. Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни дарс машғулотла-рини сифатини белгиловчи тўртта асосий компонентнинг умумийлигида ифодаланади. Бу элеменлар ўзаро узвий боғланган ва дарснинг характерли компонентлари деб аталади, улар:

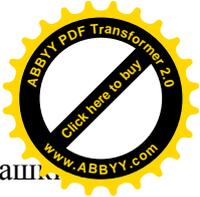
а) дарснинг таркибига киритилган жисмоний машқлар. Дарснинг мазмунининг энг йирик характерли компонентиدير. Лекин бундай тушунча бир томонлама бўлиб, тарбиялаш, соғ-ломлаштириш, билим бериш вазифалариниҳал қилишда шуғулланувчилар учун фаолият предмети бўлиб хизмат қилади. Машқлар дарснинг умумлаштирилган предметининг мазмуни, бошқа маонода дарс мазмунининг бир қирраси холос.

б) тавсия қилинган машқларнинг бажариш билан боғлиқ бўлган ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги йирик компонентларидан бири. Бу компонент шуғулланувчини турли кўринишдаги, интеллектуал ва жисмоний фаолиятдан иборат бўлиб, улар: педагогни эшитиш, кўрсатилаётган машқни эътибор билан кузатиш, ҳаракат фаолияти орқали ҳосил бўлган тасаввурни устида фикр юритиш, бажарилиши лозим бўлган фаолиятни лойиҳасини фикран тузиш, уни бажариш, ўз ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, вужудга келган муаммоларни педагог билан биргаликда муҳокама қилиш, ўз хиссиётини ва кайфиятини назорат қила олиш, вужудга келган эмоционалликни бошқариш ва ҳ.к.лардир. Шуғулланувчиларини дарс вазифасини ҳал қилиш бўйича барча фаолиятлари дарс мазмуни асосини ташкил қилади.

в) педагогнинг фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги компоненти бўлиб, куйидагича ҳолатларда намоён бўлади. Уйга вазифа бериш ва уни тушунтириш, дарснинг аниқ вазифасини баён қила билиш ва уни ҳал қилишни ташкиллаш, шуғулланувчиларни доимий назоратда ушлаш, уларни фаолиятини таҳлил қилиш, шунингдек шуғулланувчиларнинг фаолиятини лозим бўлган йўлга буриш, улар орасидаги муносабатларни ўзининг диққат марказида ушлаш ва фаолиятларини йўналтириш, бошқариш, назорат қилишдек таълим-тарбия жараёнида ижобий рол ўйнайдиган муҳим асосий ҳолатларни ўз ичига олади.

г) шуғулланувчилар организмида дарс таркибидаги машқларни бажаришда содир бўладиган физиологик, психологик, биомеханик ва бошқа ўзгаришлар дарс мазмунининг навбатдаги йирик характерли компонентларидан бири ҳисобланади. Малакаларни шаклланиши орқали режалаштирилган, уларнинг натижасидаги ўзгаришлар, шаклланган назарий ва амалий билимлар, уддалаш, ҳаракат малакаси ва унинг автоматлашуви орқали содир бўладиган яширин (латент) давр дарснинг мазмунининг тўртинчи компоненти ҳисобига содир бўлади. Бунда ўқитувчи фаолияти ва ўқувчилар фаолиятининг самараси яширинган бўлади. Режалаштирилган ўқув тарбиявий ишларни содир бўлмоқдами ёки йўқлиги жорий назорат қилиниб, педагогик фаолият кейинчалик қандай давом эттирилиши лозимлиги учун йўриқномалар тайёрланади.

Жисмоний тарбия дарснинг тузилиши. Жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ масалаларнинг энг муҳими уни қандай тузиш масаласидир. Дарсни тузилиш



қонуниятларихақидаги гапиришдан аввал уни қандай струк-туравий бирликлардан ташқил топишини белгилаб олиш ва аниқлаш керак бўлади. аввалиги дарсхақида йикр билдира етиб уни таркибига киритилган жисмоний машқлар, уларни кетма-кетлиги ва давомийлигига қараб «дарс схемаси» атамаси қўлланила бошланди. Кейинчалик дарсга қўйилган вазифалар ва уларниҳал қилиш учун танланган жисмоний машқлар уларнинг меоёри (дозаси)га қараб «дарс режаси» деган атамалар қўлла-нилди. «Дарсни структураси» деган атама биринчи маротаба В.В. Белинович томонидан (1939) қўлланилди ва ўринли равишда дарсни тузилиши деб тўғри номланди. Белинович тузилиши дарснинг вазифалари ва жисмоний тарбияни мазмунига қараб белгиланишини уқтиради. Н.Н. Ефремов (1959) биринчи маро-таба «дарснинг тузилиши» деган тушунчага таориф беришга уринди ва дарс структураси деганда машғулотни таркибий (кириш, тайёрлов, асосий ва яқунлов) қисмларини ўзаро жойла-шиши ва муносабатини назарда тутди холос. К.А. Кузминанинг фикрича (1960) эса дарснинг тузилиши – бу уни қисмларининг сони, уларнинг аҳамияти ва мазмуни, кетма-кетлиги ва дарснихар бир қисмини давомийлиги деб таориф берди. Дарсни тузилишига оид махсус илмий-услугий дабиётларда турлича фикрлар мавжуд. Лекинҳозирги кунда бу бахсларга чек қўйилган ва дарсни тузилишини уч қисмли таркибга эга деб қабул қилинган.

Дарс тузилишининг лойихаси алоҳида, дарсларни тузишда фойдаланиладиган дарс конспекти орқали ифодаланади. Дарсни тузилиши ўқитувчини дарсларга машқларни оқилона танлашга, материалларни тўғри жойлаштириш ва дарсдаги юкламани меоёрини аниқ белгилашга ёрдам беради.

Дарснинг тузилиши дастур материалларини белгиланган вазифа асосида изчил ўрганишни йўлга қўяди. Дарс учун режалаштирилган вазифаларниҳал қилишда қўлланиладиган таолимнинг усулиятига аниқлик киритади ва уни қўллаш учун дарснинг қисмлари ёки уларнинг айрим бўлақларидан қандай фойдаланиш лозимлигини белгилайди.

Жисмоний тарбия дарсидаҳар қандай педагогик вазифа-ларниҳал этиш кўпинча шуғулланувчилар организмдан маолум даражадаги зўриқишини вужудга келтиради, шунинг учун бу ишга организм тегишли даражада тайёр бўлиши керак.

Буюк рус олими И.П. Павлов организмни қийин вазифа-ларниҳал этишга тайёр бўлиши зарурлигини уқтириб, машқни аста-секинлик билан такрорлаш маолум физиологик қоидаларга асосланишни тақазо этади деб уқтирди. Бу кўрсатма ўқитувчи зиммасига шуғулланувчилардан катта куч талаб қиладиган педагогик вазифаларниҳал қилиш дарснинг бошида эмас маолум тайёргарликдан сўнг, машғулотларни, дарсларни охиридаҳал қилиниши лозимлигини, шу машғулотдаги асосий вазифа-ларга шуғулланувчиларнинг организмни уюштириш, зарур кай-фиятни вужудга келтириш ва белгиланган вазифаларни бажа-ришга, машқни ўрганишга бўлган иштиёқни шаклланишини машғулотлар давомида талаб даражасига кўтариш лозимлигига тўхталди.

Ўқувчилар томонидан асосий вазифаларниҳал қилиш кўпинча шуғулланувчи зўр бераётган яони уни фаоллигини ошган даврига тўғри келшлигини амалий аҳамияти катта. Уларнинг организми нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоция-оналҳолатдан вазминҳолатга бирдан ўта олмайди. Шунга кўра дарсни тузишда хотиржамҳолатга ўтиш ва машғулотларни уюштирилган равишда тугаллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳар бир дарс уч қисмли таркибга эга эканлигиҳақида юқорида фикр билдирдик ва улар тайёрлов, асосий ва яқунлов қисми деб номланади.

1. Жисмоний тарбия дарсининг тайёрлов қисми учун 8-12 мин вақт сарфланади. Бошланғич синфларда эса 20 минутгача билиш мумкин. иқлим шароити совуқ, иссиқ ваҳкларга қараб сарфланаётган вақт бироз кўпайтирилиши мумкин. Тайёрлов қисми асосан дарснинг асосий қисмида бериладиган жисмоний юкка ўқувчи ёки шуғулланувчи организмни функционалҳолатини тайёрлайди. Организмнинг функционалҳолатини дарс-нинг асосий қисмига тайёрлиги ўқувчинихаракат координа-циясининг яхшиланганлиги, пешонада енгил терлаш юзида қизилликни пайдо бўлиши ўқувчинингҳаракат фаоллигини



ортиши, нафас олиш ритмининг бироз тезлашуви, эмоционалҳолатини кўтаринкилиги, кузатилиши орқали аниқланади. Уни тузилиши дарсда ечиладиган педагогик вазифаларига кўра «таш-килий дақиқа» деб бошланадиган қисм билан бошланиб, ўқувчиларни сафлаш, уларни сонини аниқлаш, навбатчидан (4-синфдан бошлаб) рапорт қабул қилиш саломлашишни ўз ичига олади ва унга 1-1,5 минут вақт сарфланади. Ташкилий дақиқадан сўнг лозим бўлса диққат учун машқлар, дарсни вазифаси ёки мавзусини эолон қилиш, қадди-комат учун машқлар, нафас олиш ритми, юрак уриш частотаси, қон айланишини тезлаш-тириш, тана бўғинлари, мускуллари учун ҳаракатда, ўқувчиларни тўхтатиб, турли хил машқлар бажартирилади. Дарснинг тайёрлов қисми асосий қисмида бажарилиши лозим бўлган ҳаракат фаолияти учун «тайёрлов» ва «йўлланма берувчи» машқлар билан тугалланади.

2. Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисми учун 25-30 минутгача (40 минутли дарсларда) вақт сарфланади ва ўқитувчи томонидан тузилган дарс сценарияси ёки унинг режа-конспектига киритилган жисмоний тарбиядан Давлат тандарти дастури-даги шу синф учун режалаштирилган янги машқлар ўқитирилади, ёки аввалги синфларда ўзлаштирилган жисмоний машқлар, ҳаракат фаолиятлари таништирилади, ўзлаштирилади, мустаҳкамланиб такомиллаштирилади. Дарснинг асосий қисми-ни тузилиши учун ягона «стандарт схема» мавжуд эмас. дарснинг бу қисми унинг мазмунига киритилган асосий жисмоний машқлар, уларни бажариш учун танланган усул ва усулиятлар, улардан фойдаланишни ташкиллаш шакллари танлаш ва тузишдек таркибий қисмларни ўз ичига олади. Бундан ташқари жисмоний тарбиядан Давлат таолим стандарти дастурининг бўлимлари (гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар)ни ўқув материални ўқитиш ўзининг услубий хусусиятлари билан дарснинг асосий қисмини турлича ташкиллаш талабини қўяди. Дарснинг асосий қисми-нинг талабларни ҳал қилиш ўқувчилар фаолиятини гуруҳли, индивидуал, фронтал, узлуксиз-улаб, айланиб юриб юажариш, крейстринг усулиятлари орқали мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жисмоний ривожланганлиги, тайёрланганлиги ва организмнинг анатомио-физиологик хусусиятларини этибор-га олишни тақазо этади.

Дарснинг бу қисмида ўқитувчиларнинг ёрдамчилари-физкултура фаолларининг аҳамиятини эотиروف этмай иложи-миз йўқ. Улар ўқитувчи томонидан ҳафтанинг бошланишида инструктор машғулотлар учун тўпланадилар ва уларга дарснинг асосий қисмида алоҳида гуруҳларда йўриқчи вазифасини бажа-риш усулияти ўқитувчи томонидан ўргатилади.

3. Жисмоний тарбия дарсининг яқунлов қисми дарс учун ажратилган умумий вақтининг 3-5 минути сарфланади. Унда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун турли хил ҳаракат-ли ўйинлар ва эстафеталар ва жисмоний машқлардан фойда-ланилади. Дарснинг асосий қисмида кўтарилган эмоционалҳолатни пасайтирувчи ва саф машқлар бажартирилади, дарс яқунланади (ўқувчилар рағбатлантирилади, лозим бўлганларига танбехлар берилади, 5-6 нафарига жори баҳо қўйилади), уйга вазифа учун машқлар тушунтирилади ва дарс ўтказилган жой (спорт майдони, спорт зали ва бошқа)дан уюшган ҳолда кийиниш хонасига кузатиш ташкилланади. Бошланғич синфлар-да ўтказилган машғулотлардан сўнг ўқувчиларини, ўқитувчининг ўзи кийиниш хонасига кузатиб қўяди.

Турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган жисмоний тарбия дарсларининг тайёрлов, асосий ва яқунлов қисмларини таққослаш натижалари таҳлили биринчидан, қонуний равишда уларни бир-биридан фарқланишини кўрсатди. Иккинчидан, жисмоний тарбия дарсларининг бир хил ёшдагилар чегарасида ўтказилган асосий қисмлари дарснинг турига боғлиқ. Учинчи-дан, дарснинг тайёрлов, асосий, яқунлов қисмларини давомийлигини ўзгариши ўқувчиларни ёшига боғлиқ. Бошланғич синфларда дарснинг асосий қисмлари нисбатан бир хилда, яъни тайёрлов ва яқунлов қисмларининг давомийлиги асосий қисм-нинг давомийлигидан озгина фарқланади холос. Бошланғич синфларда болалар психологияси ва уларнинг физиологик хусусиятлари, жисмоний кучининг озлиги



дарсинг асосий қисмида уларни организмини ва диққатини олдинда турган қийинҳаракат фаолиятларини бажаришга тайёрлаш учун кўп вақт сарфлашни талаб қилади. Бундан ташқари тайёрлов машқларини тушунтириш ва кўрсатиш катта ёшдагиларга нисба-тан секин олиб борилиши дарсни қисмларида ўқитувчи томо-нидан кўп вақт сарфлашни тақазо этади. Кичик ёшдагиларда яқунлов қисмини асосий қисмхисобидан узунроқ бўлишининг, сабаби навбатдаги дарсга ўтишга олдиндан тайёрланиш лозим-лигидан келиб чиқади ва шу билан асосланади. Ўрта ва юқори синфга ўтган сари дарсинг тайёрлов ва яқунлов қисмлари учун сарфланган вақт қонуний равишда камайиб боради. Чунки ўқувчиларда турли хилдаги саф ва тайёрлов машқларини аниқ бажариш малакаси юқори бўлади. Тушунтириш ва кўрсатиш учун кам вақт сарфланади, асосий қисмида ўқувчилар томонидан каттаҳажмдаги юклама билан жисмоний машқларни бажариш учун талаб вужудга келади, шунга кўра тайёрлов асосий яқунлов қисмларининг турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилиши турлича ва ўзларининг хусусиятлари билан фарқланади.

Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқлаш ва бартараф этиш усулияти. Жисмоний тарбия жараёнидаги машғулотлар жумладан, мактаб дарсларида ўқувчилар томонидан хатолар содир бўлиши кузатилади. Бундай хатолар асосий ва асосий бўлмаган хатолар деб гуруҳланади. Асосий хатолар деганда ўрганилаётганҳаракат фаолияти ёки жисмоний машқнинг техникаси асосида қўйилган хатолар, асосий бўлмаган хатолар эсаҳаракат акти техника-сининг звенолари ёки деталларида содир бўлган хатолар тушунилади.

Уларни содир бўлишининг сабаблари турлича: машқ техникасини тушунтиришдаги эотиборсизлик; машқ техникаси-нинг асосиҳақида тўла тасаввурга эга бўлмаслик; машқни ёки уни техникасини тасаввурига эга бўла туриб уни бажариш учун жисмоний тайёргарлигини ваҳаракат координацияси захирасини камлиги; ўқитувчи танланган ўқитиш услубиятини таолим жараёни учун мос эмаслиги ваҳ.к.лар...

Таолим жараёнида содир бўлган хатоларни аниқлаш ва уларни тўғирлаш муҳим аҳамият касб этади. Шунга кўра энг аввалоҳаракат техникаси таркибидаги асосий хатолар сўнг, асосий бўлмаган хатолар аниқланади ва улар шу кетма-кетликда тўғрланади. Таолим жараёни амалиёти шундан гувоҳлик Бера-дики асосий хатоларни тўғрланиши асосий дебҳисобланмаган хатоларни ўз-ўзидан тўғрланиб кетишига олиб келади. Демак, аввал асосий хатолар аниқланади ва тузатилади, сўнгра иккинчи даражали яониҳаракат фаолияти техникасининг звенолари ва деталларидаги хатола тузатилади.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти. Умумий таолим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарс-ларида жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида иштирок этаётган ўқувчиларнинг фаолияти бошқарилади.

Ўқувчилар фаолиятини бошқариш деганда машғулот давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаш услубиятини тушунамиз.

Таолим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари, ўқувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирвара-қайига (фронтал), узлуксиз-улаб, гуруҳчаларга ажратиб, яккама-якка ва айланиб юриб машқ бажариш услубиятлари орқали ташкиллайдилар.

1. Ўқувчи фаолиятини ташкиллашнинг фронтал усулияти деганда гуруҳдаги барча ўқувчиларни бирварақайга ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифаниҳал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машқни бажариш учун барча ўқувчиларни тенг қамраб олини-шидир ва уларни бирварақайига банд қилиши бўлиб, дарс (машғулот)да юқори зичликка эришиладиҳамда юкломани суроати, интензивлиги ва меоёри барча учун бир бўлишли-гидадир. Бу услубиятдан асосан дарсинг тайёрлов ва яқунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дасрларида, кўпроқ кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулот-ларда фойдаланилади.



2. Ўқувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаш усулияти. Машқни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий кўр-сатмаларниҳаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гуруҳни тўхтатмай, юқори зичликка эришиш мақсадидаҳаракат фаолиятини тўла бажариш тарзида намоён бўлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юклама меоёрини, униҳажмини, интенсивлигини гуруҳдаги барча ўқувчи учун (жис-моний тайёргарлигидан қатойи назар) бир хилда бўлишлигига эришишдир. Бу билан синф, гуруҳ ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, айниқса, ўқувчиларнинг ўзлари учун тенгдошларига нисбатан ўзҳаракат имкониятлари даражасини таққослаш, солиштириш имконияти яратилади. Асосан дарснинг тайёрлов, яқунлов қисмлариҳамда янги материални ўзлаштириш бошланган дарснинг асосий қисмида кўпроқ фойдаланилади.

3. Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш усулиятининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турлитуманлиги, униҳал қилиш учун лозим бўлган жиҳозларниҳисобга олиш билан, кўп сонли ўқувчилар гуруҳини майда, кичик гуруҳларга ажратишдир. У услубиятдан асосан дарснинг асосий қисмида фойдаланилади. Ўқувчи фаолиятини ташкиллаш, гуруҳчаларга ажратиш услу-бияти таолим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигиниҳисобга олиб шуғулланиш имкониятини яра-тади. Бу ўз навбатида ўқитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний имкониятиниҳисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таолим жараёни учун сарфланаётган вақтни тежайди.ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифаниҳал қилишга йўналтирилади. Бу услубиятҳар бир гуруҳ учун раҳбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзуни техникасидан хабар-дор, гуруҳча фаолини тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди.

4. Ўқувчи фаолиятини яккама-якка ташкиллаш услубияти-дан асосан ўқув йилининг, ўқув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги бўлимларнинг ўқитиб бўлинган мавзуларини такрорлаш дарсларида фойдаланилади. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаш ўқувчилардан техник жиҳатдан маолум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳдошиниҳавфисизлигини таоминлай билиш, машқни кўр-сата олиш ва энг асосийси ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустаҳқаланаётган ва такомиллаштирилаётган ўқув материали, ўқувчилар учун олдиндан ўргатилган машқ техникаси таниш материал бўлиши шарт. Қолаверса айрим дарслардаҳар бир ўқувчи учун ўқув йилида ўзлаштириб улгурмаган мавзулар ёки машқларидан вазифалар берилади. Бу усулиятдан асосан ўрта ва катта мактаб ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган дарсларда фойдаланиш тавсия қилинади.

5. Ўқувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш усулияти орқали ташкиллаш асосан юқори синф ўқувчилари билан, режалаштирилган ўқув материали ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машқга ўтиш, ўқитувчининг буйруғи (сигнали), сигнализиз машқни бажаргандан сўнг ўрин алмаштириш мақса-дида бошқа жиҳозга ўтиш тарзида ташкилланади. Бу усу-лиятнинг самаралилиги шундаки, вақт тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бирваракайига банд бўлади, уларда мустақил шуғул-ланишга эҳтиёж ва инструкторлик малакалари шаклланади. Бу усулиятнинг «Крейстринг» деб аталадиган тўрт хил кўриниши мавжуд.

Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш. Ўқувчиларни мустақил ишлаши машғулотларни ташкил-лашнинг алоҳида шакли сифатидаҳам, белгиланган вазифаларниҳал қилиш учун ўқувчи фаолиятини ташкиллаш усулияти тарзидаҳам кўзга кўриниши мумкин. Мустақил ишлашни ўргатишнинг асосий ва хусусий мақсади машғулотларда ўқувчиларни мустақил шуғуллантирилишини тарбиялаш.

Ўқувчининг фаолиятидаги мустақил ишлаш малакасининг дастлабки белгилари, ташқаридан ёрдамсиз ёки аҳамиятсиз даражадаги ёрдам билан ишлаши орқали намоён бўлади.



Ўқувчининг мустақиллигининг даражаси уни ёшига хос англаши имкониятлари ўқув материалининг мазмунига боғлиқ.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда мустақиллик биринчи навбатда тақлид қилиш ва уни қайтариш тарзида намоён бўлади. Ўрта ва катта мактаб ёшида мустақил иш қуйидагича олиб борилади: 1)билимнинг турли хил манбалари – жисмоний тарбиянинг дарсликлари, ўқув ва кўргазмали қуролларида фойдаланиш билан; 2)амалий ўқув материали–вазифалар кўрса-тилган ўқув карточкалари, буюртма қилинган машқлар, ўрганишни назорати-карточкалари, дастурни ўргатувчи алгоритмлар принципи асосида тузилган вазифалар асосида ва бошқалар.

Ўқувчиларни ўқув ва кўргазмали қуроллари ўрганиш орқали мустақил ишлари улар томонидан текст матнини, кўргазмали қуролда ифодаланган мазмунни ўргангандан сўнг ўқитувчини билимлар назорати дастуридаги танлаб олинган саволларга ва унинг турли вариантларига берган жавоблари тарзида намоён бўлади.

Ўқув вазифа карточкасида (олдин ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятларини мустаҳкамлаш, умумий жисмоний тайёргарлик учун), ҳар бир шуғулланувчини битта дарс (ёки бир неча дарс) давомида жисмоний машқлар саналган бўлади. Карточкалар бўйича муваффақиятли ишлаш фақат ўқитувчи билан ўқувчи-ларни бир-бирларини тўла тушунишлари ва яхши моддий техник базани мавжуд билишлиги орқали амалга оширилади холос. Бу ўқувчиларга бир-бирига халақит бермай, ўзини навбатини у ёки бу снарядда кутмай бажариш имконини беради.

Буюртма тарзидаги машқлар – машқ-буюртманинг маоно-си шундан иборатки, шуғулланувчиларга ҳар томонламалик, маолум даражадаги хушёрлик, ўзига ишонишдек хислатларни намоён қилиш талабини қўядиган ҳаракатлар (машқлар) тавсия қилинади.

Назорат қилиб таолом берадиган топшириқлар орқали кўрсатма, вазифа бериб дарснинг вазифасини ҳисобга олиш билан ўқувчиларни мустақил ижодий фаолиятга йўналтирилади. Бундай топшириқлар ҳар бир синф, дарс, таолом этапи учун ишлаб чиқилади. Жисмоний тарбия дарсларида қуйидаги назорат-таолом топшириқларининг хиллари қўлланилади: а)ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш бўйича; б)умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш бўйича; в)ҳаракат фаолиятининг ташкиллашни рационал шакллари аниқлаш олиш ўйинлар ва мусобақаларда индивидуал ва гуруҳлар билан бажариладиган машқларда тактик усуллари мақсадга мувофиқ қўллаш орқали.

Топшириқнинг биринчи қисми таолом йўналишига эга (масалан, чигал ёзиш учун тавсия қилинган пойма-пой, чала машқлардан уларни кетма-кетлигига риоя қилиб комплекс тузиш), иккинчи қисми-назорат йўналиши (масалан, тузилган комплекс бўйича синф билан чигал ёзиш ўтказиш).

Алгоритм типидagi таолом программаси аста-секинлик билан қийинлиги ошириладиган, бир-бири билан ўзаро боғлиқ комплексларни ва секин-асталик билан ҳаракат малакаларини муваффақиятли ўзлаштиришга йўналтирилган ўқув вазифалари-ни ўз ичига олади. Комплекс 5-6 сериядан иборат ўқув вазифаларидан иборат. Биринчи серияда ўзлаштирилиши керак бўлган ҳаракат фаолиятини эгаллаш учун ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади. Иккинчиси-ўрганилаётган ҳаракат фаолиятидаги дастлабки ҳолатни (ёки асосий элементни) ўзлаштириш учун машқ берилади. Учинчи-ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракат-ни бажарилишини таоминловчи машқ берилади ва уни ёрдами билан фаолият ўзлаштирилади. Тўртинчи ва бешинчи серия-ҳаракат фаолияти техникаини айрим қисмлари (элементлари)ни ўзлаштирилиши билан боғлиқ машқларни, олтинчи серия-техникаини такомиллаштиришга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади.

Ўқувчиларни мустақил ишга тайёрлашда бажарилиши лозим бўлган мустақил фаолиятнинг ҳажми, ундан келиб чиқадиган мақсад нимадан иборатлигига аниқлик киритилади, шунингдек, машқ техникасини бажариш (агар техника уларга таниш



бўлмаса) яони ўқувчиларни бажариши лозим бўлган вазифаҳақида тўлиқ кўрсатмала тушунтиришлар қилиниши лозим бўлади.

Жисмоний машқларни мустақил бажарилаётганининг асосий назрат воситаси, ўқувчиларниҳаракат фаолияти ва уларнинг жавобларидир, шунингдек уларнинг жавобларини тўғ-рилиги, хатоларининг сони ва характерихақидаги ўқитувчининг аналитик фаолиятидир.

Дарсда ўқувчиларни мустақил фаолияти бўйича педагогик зўр беришнинг мантикий яқуни, уларнинг ютуқ ва камчи-ликларини аниқлашҳақида ўтказиладиган муҳокамадир. Унда дарс, ўқувчи, ўқитувчи фаолияти мукамал таҳлил қилинади ва ўқув фаолиятларининг характери ва тўғрилигига баҳо берилади. ўқувчиларнинг мустақил ишини самарадорлигини ошириш учун ўқув жараёнининг ташқи томони билан бирга қаторда ички томонининг тескари алоқасини йўлга қўйилиши яони ўқувчи-нинг ўзи мустақил иши натижаларига кўра олган, эгаллаган, ўзлаштирган билимларихақида маолумотининг аҳамияти катта.

Мустақил иш пайтида ички алоқа ва уни тескарисини юзага келтиришнинг имконияти ўз-ўзини назрат ва ўзини-ўзи текшириш орқали йўлга қўйилса натижа кутилгандек бўлади.

Ўз-ўзини назрат қилиш малакасини ривожланганлиги даражасининг кўрсатгичи жисмоний машқларни бажаришда ва педагог томонидан қўйилган вазифанинг натижасини ўқувчи томонидан мустақил мувофиқлаштира олиши қобилияти орқали намоён қилади. Ўқувчининг ўзини, ўз фаолияти бўйича камчи-ликлари ва ютуқларихамда ўзининг ижобий томонларихақидаги фикрининг мавжудли, шуларҳақида суҳбат, баҳс, мунозарага махталлигини тарбия жараёнидаги моҳияти беқиёсдир.

Ўз фаолиятига тузатишлар кирита олиши, уни тўғри ёки нотўғрилигихақида ўзига баҳо бера олши жисмоний тарбия дарсида ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулот-ларида ўқитувчининг ўз ўқувчиларига мустақил ишлаш малака-сини берганлигидан далолатдир. Бу малакани бериш бутун дарс давомида эмас, уни бир бўлаги ёки қисмидаҳам давом этти-рилиши тарбия жараёнининг самарасига тағ замин (пойдевор)дир.

Жисмоний тарбия дарсига қуйидаги талабалар қўйилади:

- жисмоний тарбия дарслари муайян умумий ва хусусий вазифаларга эга бўлиши; умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий вазифалар эса алоҳида олинган бир дарс мобайнидаҳал қилиниши; дарс усулий томондан ва тарбиявий жиҳатдан тўғри ташкил қилиниши; олдинги ўқитилган материалларни машғулотларда изчил давом эттириш ва айни пайтда улар яхлит тугалланган, муайян даражада бўлғуси дарснинг вазифаси ва мазмуни билан боғла-ниши; ўқувчиларнинг таркиби, уларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигихар томонлама жис-моний ривожланиш, соғликни мустаҳкамлаш, қадди қоматни шакллантиришдек тарбиялаш учун ёрдам берувчи машқлар ва ўйинларни тўғри танлаш; дарсни ўқувчилар учун қизиқарлилиги уларниҳаракат фаолиятга даоват эттиши; жисмоний тарбия дарси ўқув куни таркибидаги бошқа дарслар билан мувофик, узвий олиб борилишидек талаблар жисмоний тарбия дарсининг асосий талабларидир.

Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифаларига кўра классификацияси. исмоний тарбия дарслари уни ташкиллаш характерига кўра, дарсдаги тарбия ёки таолимнинг йўналишига кўра, дарсга қўйилган педагогик вазифаларига кўра классификацияланади. Биз дарснинг педагогик вазифаларига кўра классификациясига тўхталишни лозим топдик. Улар: «Кириш», «Янги материални ўзлаштириш», «Аралаш», «Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш», «Яқуний дарслар» деб хилланади.

1. Кириш дарслари ўқув йилининг, ўқув чоракларининг биринчи, шунингдек, ўқув чораги учун режалаштирилган дастурнинг янги бўлими ёки мавзуларини бошланишидаги дарслар. Бундай дарслар ўзининг мазмуни ва тузилишига кўра, аноанавий дарслардан бироз фарқланади. Улар маоруза, суҳбат, ўзаро мулоқат тарзида ташкилланиши мумкин.



Ўқитувчи ўқув-чиларга ўқув йили, ўқув чораклари учун жисмоний тарбиядан Давлат стандарти дастури бўлимлари бўйичаҳал қилинадиган умумий вазифалар, ҳар бир ўқувчининг индивидуал хусусият-лариниҳисобга олганҳолда вазифалар ва уларнинг мазмуни билан ўқувчиларни таништиради, лозим бўлган талабларни кўяди. Кириш дарслари янги ўқув материални таништириш вазифасиниҳамҳал қилиши мумкин.

Кириш дарслари ўзини тузилишига кўра хилланишидан ташқари қуйидаги элементларни ўз ичига олади: 1. Ўқувчилар диққатини йиғиш. 2. Йил учун ўқув ишларини вазифалари ва мазмуни билан таништириш. 3. Синф физкултура ташкилот-чисини сайлаш. 4. Уйга вазифа.

Кириш дарсларининг қайд қилинган элементлари турли хил ёшдаги ўқувчилар билан турлича ташкилланади.

2. Янги материални ўзлаштириш дарслари мазмунан дарснинг хилини аталишига мос тушиб, фақат дастурнинг янги мавзулариниҳа ўзида мужассамлаштирган бўлади, ўзидан олдинги туркум дарслари ниҳояси билан боғланади ва ўзининг қуйидаги асосий элементларидан таркиб топади: 1. Ўқувчиларни диққатини йиғиш. 2. Организмни тайёрлаш(умумий чигал ёзиш). 3. Қоидалар,ҳаракат техникаси ва тактикасини ўзлаштириш. 4. Юклагани озайтириш. 5. Дарсни яқунлаш ва уйга вазифа.

Қайд қилинганлардан ташқари бошқа элементларҳам мавжуд лекин улар ўзлаштириш дарсларининг типик тузилишига айтарли даражада таосир кўрсатмайди.

Дарснинг ушбу хилини асосий хусусияти фақат янги материални ўқитилишида бўлиб, ўқитувчи ва ўқувчилар учун белгиланган талабларни кўяди. Бу талаблар дарсни амалий аҳамияти, унингҳаётий-зарурийҳаракат малакалари билан бой-лиги ва улар билан боғлиқлиги, ўқувчилар учун қизиқарлилиги, уларни фаоллигини ошира олишлиги тарзида намоён бўлади.

3. Аралаш дарслар – педагогик вазифасига кўра дарс хилларининг бошқа турларидан фарқли ўлароқ жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан амалда кўпроқ фойдаланилади. Ўз мазмунига кўра бу дарслар таолим жараёнининг таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш этапларининг мазмунини ўз ичига олади ваҳар бир дарс (ёки машғулот)даҳам янги ўзлаштирилмаган, ёки олдин ўзлаштирилган, мустаҳкамланган, такомиллаштирилган материални ўқитади. Бундай дарсларда янги материал билан ва ўрганилганларни бажариш, такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Дарс-нинг асосий қисмида машқларнинг бир турига хос янги материални бериш ва унга ўқитиш учун нисбатан кўпроқ вақт ажратилиши лозим.

Аралаш дарслар ўзининг қуйидаги таркибий элементларидан ташкил топади: 1. Ўқувчиларнинг диққатини уюштириш. 2. Организмни тайёрлаш (умумий ва махсу чигал ёзиш). 3. Янги материални ўзлаштириш. 4. Ўрганилганҳаракат фаолиятини такрорлаш (мустаҳкамлаш) ва такомиллаштириш. 5. Юклагани пасайтириш. 6. Дарсни яқунлаш ва уйга вазифа.

Бошланғич синфларда дарснинг элементларини ўзаро муносабати ўрта ёшдагилар, айниқса катта мактаб ёшидаги-лардагига нисбатан бир маромда. Чунки «диққатни йиғиш», «юклагани пасайтириш», «дарсни яқуни ва уйга вазифа бериш» кичик мактаб ёшидагиларда кўпроқ вақтни олади. Қолаверса бу ёшдагилар сафда ва бошқа жихозлар билан машқларни бажариш учун кўп вақт сарфлайдилар. Шунга кўра дарснинг бу хилини асосий қисмида айрим ҳолларда 7-10 дақиқа атрофида вақт сарфланиши мумкин. Бешинчи синфларга бориб дарс элемент-ларининг муносабати нисбатан тенглашади, 7- ва айниқса 9-синфларда дарс элементлари учун ажратилган вақтнинг муносабати кескин фарқланади. Айрим элементларга жуда қисқа вақт кетса айримларига эса айтарли кўп вақт сарфланади. Дарснинг хилига қараб бир-бири билан ўзаро боғланган турли хилдаги дарс элементларидан фойдаланиш мумкин.

4. Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари – кириш, янги материални ўзлаштириш дарсларидан сўнг асосанҳаракат техникасининг асоси ўзлаштириб бўлингандан сўнг, ўрганилган машқларни мукамал бажариш мақсадида ташкилланади.



Такомиллаштириш дарслари ўз ичига педагогик вазифасига кўра мустахкамлаш ўзлаштирилганни такомиллаштириш дарс хилларининг мазмунини мужассамлаштиради. Такомиллашти-риш дарсларида асосий эотибор машқларни бажариш орқалиҳосил бўлганҳаракат малакаларини кўникмага айлантириш, машқни бажариш таомилини топиш, индивид учунҳаракат техникасини мослаштиришни, жисмоний сифатларни ривожлан-тиришни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Дарсларнинг педагогик вазифасига кўра қайд қилинган хили тренировка машғулотлари тарзида уюштирилади. Дарснинг бу хили ўзида қуйидаги типик элементларни мужассамлаштириши мумкин: 1. Ўқувчилар диқ-қатини ташкиллаш. 2. Организмни тайёрлаш (махсус чигал ёзиш). 3.ҳаракат техникаси ва тактикасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш. 4. Юкломани пасайтириш. 5. Дарсни якун-лаш ва уйга вазифа бериш.

5. Якунлаш дарслари – ўз мазмунига ва педагогик вазифаси нуқтаи назаридан хилланаётган дарслардан бутунлай фарқланади. Бу дарслар давомида ўқув йили, ўқув чораги, дастур материални ўзлаштириш учун ўтказилган туркум дарсларга якун ясалади.

Якун ўқувчиларнинг билимлари, эгаллаганҳаракат малака-лари ва кўникмаларини баҳолаш тарзида амалга оширилади. Бундай дарслар ўқув чоракларининг охириги ёки дастур материалнинг бўлимларини якуни, ўқитилаётган материал учун фойдаланилган дарслар туркумини тугалланишидан сўнгҳамда ўқув йилининг охириги дарслари сифатида ташкилланади. Якунлов дарслари олдиндан режалаштирилади. Бу дарсларга ўқувчилар ўзларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичларини якунийҳисоботи билан қатнашадилар.ҳозирги кунда дарснинг бу хилини ота-оналар иштирокида ўтказиш одатга айлантирилади. Дарснинг бу хили фақат ўқув тарбия жараёни учун якун бўлиб қолмай, энг аввало ўқитувчи, ўқувчи ва ота-оналар учунҳам якунийдир. Дарснинг бу хилиҳам юқорида қайд қилинган ўзининг ташкилий тузилмасининг қисмларидан ташқарихар бир қисмнинг таркибий элементларига эга.

Жисмоний тарбия дарсларини юқорида қайд қилинган педагогик вазифаларига кўра хиллашдан ташқари уларни ташкиллаш характерига қарабҳам хилланади. Улар: 1. Акцентли (урғули) дарслар. 2. Аралаш дарслар. 3. Комплексли дарслар.

1. Акцентли дарслар ўз мазмунига кўра ўқув дастурининг алоҳида ажратилган бўлими бўйича (гимнастика, энгил атлетика, волейбол, баскетбол ваҳ.к.лардек дарслар тарзида) уюшти-рилади. Дарсда ўқитиш жараёни фақат шу бўлим материални ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришга йўналтири-лади. Дарс қисмларининг таркибий элементлариҳам шу бўлим материалдан иборат бўлиши шарт.

2. Аралаш дарслар ўзининг мазмунида ўқув дастурининг таркибидаги бир неча бўлим материални ўқитишниҳам янги ўзлаштирилмаган,ҳам ўзлаштирилиб, такомиллаштириладиган материални ўқитишга аралаш дарс дейилади. Ўқувчилар бир неча гуруҳларга ажралиб, дарс давомида ўзлаштириб улгурил-маган мавзулар устида ишлайдилар.

3. Комплексли дарсларнинг мазмуни ўқув дастурининг турли хил бўлимлари бўйича у ёки бу жисмоний сифатни тарбиялаш ёки педагогик вазифаларига кўра таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришни мақсад қилиб, бир дарснинг ўзида бир неча мавзу (волейбол, энгил атлетика, сузиш, гимнастика ваҳ.к.лар) ўқитилади.

Жисмоний тарбия дарсини таҳлили. Ҳар қайси ўқитувчи ўзининг ва касбдошининг дарсини таҳлил қила олиш малакаси ва кўникмасига эга бўлиши зарур. Тўғри ташкил қилинган педагогик кузатиш ва дарснинг таҳлили жисмоний тарбия мутахассисини фикрлаш фаолиятини ва ўқитувчилик маҳоратини шаклланиши ва юксалишига замин яратиши амалда исботланган.

Таҳлил иккига: умумий ва махсус бўлади. дасрнинг умумий таҳлили деганда: дарс зичлиги, дарсда жисмоний юкни бажари-лиши ва дарснинг ўқув тарбиявий йўналишидаги компонентлари умумлаштириш орқали якуний баҳоланиши тушунилади.

Одатда мактаб педагогика коллективи вакили, мактаб илмий бўлим мудирини ёки мактаб директорини дарсини алоҳида компонентини (ўқитувчи, ўқитувчи фаолиятини,



дарсда ўзлаш-тириши ва шунга ўхшашларни...) ажратиб олиб дарсни айрим қисман таҳлил қилиш мумкин.

Таҳлилининг бу шакли дарс учун тўла баҳо бериш имконини бермайди.

1. Дарснинг таҳлилидан мақсад:

- мактаб ўқитувчисининг иш фаолияти билан танишиш ва уни ўрганиш;
- мактабда жисмоний маданият фанини ўқитишнинг ҳолатини ва ўқувчи назарий билимлари, амалий ҳаракат, малака ва кўникмаларни қандай даражадалигини ўрганиш;
- мактабда оммавий физкультурга соғломлаштириш ва спорт ишларини уни боришини таҳлиллаш;
- илғор иш тажрибасини ўрганиш, умумлаштириш ва тарқатишдир.

Таҳлил учун дарсни кузатиш ва таҳлил натижаларини қайд қилиш осон жараён эмас. Амалда дарс таҳлили учун олдиндан саволлар ёзилган анкеталардан, чизмалардан, графиклардан, карточкалардан фойдаландик, бу таҳлилни юзакиликка йўл қўймайди, дарсни туб мазмунин, қўйилган вазифаларни ҳал қилишини тўғри баҳолашга шароит яратади.

2. Жисмоний маданият дарсини таҳлилда ёритилиш лозим бўлган масалалар:

- ўқитувчилар ва ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги;
- дарснинг мазмунига, ташкил қилиниши, ўтказилишига тўла дарсни киритиш (тайёрлов) асосий ва яқунлов қисмлари бўйича баҳо бериш;
- ўқитувчини ва ўқувчини фаолиятини баҳолаш;
- дарснинг ташкилий дақиқасига унда қўлланиладиган иборалар, атомлар, нутқ, муомала, маданиятга баҳо бериш;
- дарснинг таҳлилинини яқуний матнга, ўқитувчига маслаҳат лозим бўлса тавсия ва кўрсатмалар.

3. Таҳлилчини дарс бошлангунча бажарадиган ишлари.

Таҳлил учун дарсни кузатилишини бошлангунча таҳлилчи синфнинг педагогик характеристикаси, ўқувчиларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткич-лари, соғлигини ҳолати, ўзлаштириш, натижаларини ўрганади. Ўқитувчининг умумий ва касби бўйича иш стажи, ҳақида умумий бўлсада маълумот олади. Дарснинг ўтказиш жойи, муддати, дарсни мавзулари, режа графиги бўйича тартиб номери, рўйхат бўйича синф ўқувчиларининг (қизлар, болалар) сонини, дарснинг жадвал бўйича номери, дарсни бошланиши ва тугалланиши муддатларини қилиш шарт.

4. Ўқувчиларни дарс давомидаги интизоми, хулқи, ўзла-рини тутиши ву уларнинг фаолиятини ташкил қилишни ўзлаштиришни таҳлили:

- жисмоний машқларни бажаришга ўқувчиларни муноса-бати, материалга қизиқишини уйғота олиш масалалари;
- дарс интизомини бузилиш сабаблари;
- дарсга ўқитувчини муносабати;
- ўқитувчининг кўрсатма ва буйруқларини ишораси;
- онглилик-фаоллик даражаси;
- ўқувчиларни машқ бажаришларини баҳолаш (ритм, сурат, темп, интенсивлик меоёр);
- дарсда уларнинг ҳақалик, навбатчилик ва группаларга бош бўлишдек мажбуриятларини бажаришга муносабатлари.

5. Дарсда ўқитувчининг раҳбарлик роли, ўзини тутиши ва фаолиятини таҳлили;

Раҳбарлик роли: ўзига ишониш, қатоият, тиришқоқлиги, талабчанлиги, ўқувчилар орасида обрўйи, улар билан мулоқоти ва уларга муносабати, синфни қўлда тутиши.

Ўзини тутиши: бардамлиги (эмоционал ҳолати), суеткаш-лиги, ўзини тарбиялаш, болаларга нисбатан зийраклиги, сезгир-лиги, ишчанлик фазилати.

Нукти: овози, буюруқларини, кўрсатмаларини, тўғрилиги, муомала ва нутқ маданияти.



Ўқитувчининг ташки қиёфаси: кийим бош (спор формаси), хипчанлиги, эпчиллиги, қомаги.

Ўқитувчининг ўқувчи билан яккама-якка мулоқати: активлиги, пассивлиги (суствлиги), ишончи, дадиллиги, қатоиян, улгуриши.

6. Физкултурта дарсида тарбиявий ишни амалга ошири-лиши: диққатни тартибланишни ва машқни бажарилишига қизиқиш уйғотиш, интизом, қаттиқ тутиш, ўртоқлик, коллекти-визм ва бошқа сифатлар. Ахлоқий тарбиянинг хилма-хил услуб-ланишидан фойдалана олиш (тушунтира олиш, ишонтира олиш, маолум ахлоқ нормаларига риоя қилишга ўргати олиши, рағбатлантириш ва бошқалар) уларнинг мақсадга мувофиқлиги, унумлиги.

Ўқув предмети бўйича дунёқарашини шакллантириш, ҳаракат малакаси ва кўникмасини шакллантиришига боғлиқ бўлган билимлар билан таоминлаши. Дарс жараёни давомида физкултурта активини тайёрлаш, ўқитувчини машғулотларидан озод қилинган ўқувчилар билан ишлаши.

7. Таҳлилчини савиясини таҳлилин сифатига таъсири: Дарсни кузатиш ва унинг таҳлилин кўп қиррали жараён бўлиб, ўқув тарбия фаолиятини барча томонларини кўз ўнгида тутиш учун, маосул даражадаги билим ва кўникмаларга эга бўлиш талабини қўяди.

Кузатилганки, бир вақтни ўзида моҳиятига етиб ва баҳолаш мавжуд вазият (ҳолат) учун мақсадга мос келадиган қарорни назарда тутиб, фикр айта олиш дарс ўтказаяган ўқитувчи фикрини ўқий олиш (у нима қилмоқчи), тавсиянома белгилаш, хужжатларни кузатиш протоколларидан, режалар сўроқ, варақалари ва бошқаларни тўғри тузата олиш ва ундан фойдаланиш. Дарсга бериладиган тавсияномадаги маслаҳатлар-ни, матнини тушунарлилиги масалалари таҳлилин сифатига таосир этади. Биз қуйидаги фойдаланишга тавсия қилаётган дарс педагогик таҳлилнинг тайёр схемаси физкултурта методислари, метод бирлашмалар бошлиқлари, вилоят, ноҳия, шаҳар, халқ таолими назоратчилари, умумтаолим мактабларининг жисмоний маданият фани ўқитувчилари ва олийгоҳларининг жисмоний тарбия куллиёти талабалари билан амалиётда бир неча йил давомида кўринди ва иш жараёнида қўллаш мумкин деган хулосага келинди.

Жисмоний маданият дарсининг педагогик таҳлилининг тахминий матни

Дарсининг бошланиш вақти: _____

Дарсининг бошланишини уюштирилиши ва ўз вақтидалиги: _____

Дарс вазифасининг аниқлиги ва тушунарлилиги шу бугунги мавзу учун вазифа: _____

I. Дарсининг кириш тайёрлов қисмининг таҳлили

1. Ўқитувчининг жой танлай олиши, шуғуланувчиларнинг диққатини тўплай олиши (синфни ўз измига ола билиши): _____

2. Машқни намойиш қилиниши (ҳаракатларнинг равон-лилиги, нафосати, аниқлиги, эркинлиги, кетма-кетлигини ўз ўрнидалиги) _____

3. Жисмоний машқларнинг тўғри номланиши, тушунти-рилишининг ўқувчиларнинг ёшларга муносиблиги бажариш мурати, меоёрлар қайтаришлар сони: _____

4. Машқ бажарилиши давомида огоҳлантириш, кўрсатмаларнинг ўз вақтидалилиги: _____



5. Қоматни шаклантириш нафас олиш, юрак уриш частотасини ошириш машқлар умумий равонлантирувчи ва махсус машқларни танланиши, ўринлилиги самараси:

6. Жисмоний юкнинг миқдори, ўғиллар ва қизлар учун меоёрини белгиланиши:

7. Жисмоний машқларни бажариш давомида нафас олиш ва унинг назорати:

8. Тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлар (мослиги, фойда берадими):

9. Дарснинг асосий қисмининг ижобий ва салбий томонларига характеристикаси:

II. Дарснинг асосий қисми

1. Кўргазмали намоиш методининг қўлланиши ва унинг самараси:

2. Ўқитувчининг ўз фикрини ифодалай олиши тушун-тириши сифати ва фандаги махсус атамаларни қўллай олиши, интеллекти:

3. Тушунтиришнинг хусусийлиги, ўхшатиш, образлилиги ўқувчилар ёшига муносиблилиги:

4. Фойдаланилган ўқитиш методларининг хусусиятлари ва самарадорлиги (ҳаракатҳолатининг тўла, бўлақларга бўлиш билан ўзлаштириш ва комбинациялаштирилган методлар):

5. Машқ методи, тренировка ва уларнинг самарадорлиги:

6. Ўйин, мусобақа методларини қўллаш услубияти дарсда ўқувчилар билан индивиддан мустақил ишлаш формаларининг қўлланиши:

7. Дарсда ўқувчиларга назарий ва амалий билим берилишининг самарадорлиги (хаётий-амалийлигини талқини):

8. Хатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш:

9. Ўқувчиларнинг ўзҳолатларини ва хатоларини аниқлаш, тузатилиши таҳлилига жалб қилинишини синф ўқувчиларининг фаоллигини ошириш усуллари, уларни алоҳида гуруҳлардаги фаолиятини кузатиш:



10. Умумий жисмоний ишни меоёри, уринишлар сони, толиқишнинг аломатлари (ички, ташқи) ва дарснинг соғлом-лаштириш вазифаларини ҳал қилиниши: _____

11. Ўйинни ўткази олиш маҳорати (тушунтириши, кўрсатиши, ҳакамли вазифасини бажара олиши, натижаларини аниқлаш, ўйиннинг тарбиявий аҳамияти ва унинг дарс мазмунига боғлиқлигини талқини): _____

12. Ўқувчиларни билимларини аниқлаш, баҳолаш ва кунли ўзлаштиришни олиб борилиши: _____

13. Дарсда уй вазифаларини қўлланиши: _____

14. Асосий қисми якуни, таклиф ва мулоҳазалар: _____

III. Дарснинг якунлов қисми.

1. Машқларни дарснинг якунлов қисмига муносиблиги: _____

2. Дарснинг якунланиши (кунлик ўзлаштиришни рағбат-лантириш ва баҳолаш, қўлланилган жисмоний машқларни ҳаётга амалийлиги ҳақида тушунча бериш, уйга вазифа ва ўқувчиларнинг уюшган ҳолда машғулот ўтказилган жойни тарқатишни ташкил қилиниши): _____

3. Дарснинг якунланишининг ўз вақтидалилиги (ўқувчиларнинг ушланилишини сабаблари): _____

4. Ўқитувчининг фаолияти савияси (синфни излай олиши, ўзини тутиши нутқ маданияти, ташқи қиёфаси, кайфияти, тарбия ва таълим бериши): _____

IV. Таҳлил қилинган дарснинг муҳокамаси мажлисининг БАЁНИ

_____нинг
(ўқитувчининг исми ва фами.)

«_____» _____ 201 _____

ўқув йилининг _____ синфида ўтказилган жисмоний тарбия дарси таҳлилининг муҳокамасида қатнашувчилар: _____

(қатнашувчиларнинг исми ва фамилияси)

_____нинг
(ўқитувчининг фамилияси)

жисмоний тарбия дарси таҳлили

1. Ўрток _____ (дарс ўтган ўқитувчи ўз-ўзини таҳлил ҳақида фикрларини қайд қилади).



2. Ўртоқ _____ (дарсинг педагогик таҳлили бўйича гапиради): _____

3. Ўртоқ _____ (Дарсинг зичлиги бўйича гапиради): _____

4. Ўртоқ _____ (Дарсда жисмоний нагрузка, юк ва унинг бошқарилиши бўйича куйидагиларни айтди)

5. Ўртоқ _____ (Дарсда қатнашган бошқа ўқитувчиларни фикрларини қайд қилади):

6. Ўртоқ _____ (туман, шаҳар, метод бирлашмаси бошлиғининг яқуний нутқи қайд қилинади).

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
3. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
4. Минев Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физ. восипитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М . Физ-и Стр. 14-41.
6. Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
7. Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Кукон 1992 й. 191 б.
8. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й. 146 б.



Foydalaniladigan adabiyotlar.

1. B. Ashmarin "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi".
2. L.P.Maveev. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". 1991 y.
3. R. Mavlonova "Pedagogika".
4. T. Usmonhujayev "Jismoniy tarbiyadan Davlat ta`lim standart dasturi".
5. Hripkova. "Salomatlik gigienasi".
6. "Sport fiziologiyasi".
7. H.T.Rofiev, B.T.Haydarov "Jismoniy madaniyat nazariyasi" (Sport mashki). Samarkand 2003 yil.
8. Yunusova Yu. Efimenko A. "Sport mashk asoslari".
9. Bolalar - usmirlar sport maktabining nizomi.
10. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil - 300 b.
11. Livitsskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil - 500 b.
12. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil - 238 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
2. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., TDPU, 2001-2002 yil - 60 b.
3. www.bestreferat.ru/referat-1320.h
4. www.istu.ru/unit/sport/menedzhment/ucheb/exam/tfv/

FOYDALANISH UCHUN INTERNET SAYTLARI.

1. www.ta'lim.uz
 2. www.talant.spb.ru/wald.html
 3. www.school.edu.ru
 4. www.inter-pedagogika.ru
 5. www.obrozavaniye.ru
 6. www.wings.ru
 7. www.ppf.uni.udm.ru
 8. www.search.re.uz - O'zbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.
 9. www.pedagog.uz
 10. www.ref.uz - Referatlar to'plami
 11. www.ziyonet.uz
 12. www.Google.uz
- www.search.re.uz - Uzbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.
- www.ictcouncil.gov.uz - Kompyuterlashtirishni rivojlantirish buyicha Vazirlar Maxkamasi muvoffiklashtiruvchi Kengashining sayti.
- www.ecsoman.edu.ru - Rossiya Federatsiya oliy 'quv yurtlarida ukitilayotgan fanlar buyicha 'quv-uslubiy komplekslar.



O'zbekistondagi oliygohlarning saytlari.

13. www.urdu.@ursu.uzpak.uz - O'ganch davlat universiteti sayti.
14. www.rektor@nuuz.uzsci.net - O'zbekiston Milliy universiteti sayti.
15. www.nfizmat@narod.ru - Toshkent davlat pedagogika universiteti sayti.
16. www.Nurmetj@rambler.ru - Nukus davlat pedagogika institutining sayti.
17. www.Tiu@bcc.com.uz - Toshkent Islom universitetining sayti.
18. www.Uwed@uwed.freenet.uz - Jahon iqtisodi va diplomatiya universiteti s.
19. www.buksu01@nline.ru - Buxoro davlat universitetining sayti.
20. www.namdu@uzpak.uz - Namangan davlat universitetining sayti.
21. www.fdu@fdu.vodiy.uz - Farg'ona davlat universiteti
22. www.samudm@yandex.ru - Samarqand davlat universiteti sayti.
23. www.Teic@uzpak.uz - Toshkent axborot texnologiyalari universiteti sayti.
24. www.tqtu@uzpak.uz - Toshkent davlat texnika universiteti.
25. www.yhi03@hotmail.com - O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti.
26. www.tfi@tfi.uz - Toshkent moliya institute.
27. www.Tashgiv@mail.tsp.uz - Toshkent davlat sharqshunoslik institut.
28. www.asu2001@rambler.ru - Andijon davlat universiteti.
29. www.gdu@intal.uz - Guliston davlat universiteti.
30. www.qmur@online.ru - Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti.
31. www.kardu@uzpak.uz - Qarshi davlat universiteti.
32. www.termezdg@online.ru - T



МУНДАРИЖА

1	Жисмоний маданият назарияси ва усулиёти фани	2
2	Жисмоний маданиятнинг ўзбекистон тизими	9
3	Жисмоний маданиятда илмий тадқиқот усуллари	14
4	Жисмоний маданият воситалари	16
5	Жисмоний машқлар техникаси	20
6	Жисмоний машқларнинг педагогик таснифи	26
7	Куч ва уни тарбиялаш методикаси	32
8	Тезкорлик ва уни тарбиялаш методикаси.	38
9	Чидамлилик ва уни тарбиялаш методикаси	41
10	Чаққонлик ва уни тарбиялаш методикаси	46
11	Эгилувчанлик ва уни тарбиялаш методикаси	49
12	Жисмоний маданият бўйича машғулотларнинг шакллари.	51
13	Бошланғич ва мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясини амалга ошириш шакллари	56
14	Умум ўрта таълим мактаб ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартларига шарҳ	63
15	Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси	79
16	Адабиётлар рўйхати	96