

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI
5141900 - JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI
4-BOSQICH, 404-GURUH BITIRUVCHISI

Rahimov Oqiljon
Bakalavr darajasini olish uchun yozgan

БИТИРУВ
МАЛАКАВИЙ ИШИ

MAVZU: “ Akademik litsey o`quvchilarida jismoniy tarbiya mashg`ulotlari
orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish hususiyatlari

Ilmiy rahbar:

Isabekov Sh

Namangan-2016 yil

M U N D A R I J A

	KIRISH	3
I bob	O'quvchi yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiyani o'rni	
1.	O'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi.....	
2.	Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik qonuniyatlari.....	
	I bob bo'yicha hulosa	
II bob	Tadqiqotning maqsadi, vazifasi, uslublari va tadqiqotni tashkil qilish	
1.	Tadqiqotning maqsadi.....	
2.	Tadqiqotning vazifasi.....	
3.	Tadqiqotning uslublari	
4.	Tadqiqotning tashkil etish bosqichlari.....	
	II bob bo'yicha hulosa	
III bob	O'rta maxsus ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish	
1.	Akademik-litsey o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turlari va ularning xususiyatlari	
2.	Tajriba natijalarining tahlili	
	III bob bo'yicha hulosa	
	Xulosa	
	Foydalanilgan adabiyotlar	

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mustaqillikning ilk kunlaridan boshlab jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor ko'rsatila boshlandi. Shu boisdan jismoniy tarbiya va sportga oid O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari hamda Vazirlar Mahkamasining qarorlari shular jumlasidandir. Mazkur me'yoriy xujjatlarning amalga oshirilishi o'sib kelayotgan avlod salomatligini mustahkamlashda dasturi amal bo'lib xizmat qiladi. Jumladan, 2002 yilda qabul qilingan "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida"gi Farmon yurtimizda yosh avlodni yetuk, barkamol qilib voyaga etkazishda va kelajakda sog'lom avlodni tarbiyalashda katta ahamiyatga egadir.

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muhim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasini o'z oldimizga qo'yar ekanmiz, avvalambor, biz yashayotgan XXI asr-intellektual boylik, yuksak bilim va salohiyat talab etiladigan, aynan shu qadriyatlar ustuvor ahamiyat kasb etadigan asr, degan hayotiy haqiqatdan kelib chiqqan edik.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov 2016 yilning 11 fevral kuni Oqsaroy qarorgohida O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi xomiylik kengashida shu narsalarni ta'kidlab o'tdiki, jamg'arma tashkil etilganidan buyon, xususan, 2015 yilda amalga oshirilgan ishlar va ularning ahamiyati to'g'risida atroflicha fikr yuritdi.

- Biz katta orzu-niyatlar bilan 2002 yilda Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etigan edik, - dedi Yurtboshimiz. – Mana, oradan 14 yil o'tdi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, bugun biz nafaqat 2015 yilda, balki ana shu o'tgan davr mobaynida amalga oshirgan ishlarimizga ham to'htalsak o'rinli bo'ladi. Bolalar sportini rivojlantirish, uni davlat siyosati darajasiga ko'tarish maqsadida maxsus jamg'arma tashkil qilib, o'z oldimizga qo'ygan vazifalarni ado etishda biz nimalarga erishganimiz haqida, qanday xulosalar chiqarishimiz zarurligi haqida gaplashib olsak, ayni muddao bo'lar edi.

Birinchidan, farzandlarimiz, yosh avlodimizni bolalagidan boshlab sport bilan oshno qilish, ularni qalbida sportga havas va mehr uyg'otish, ularni jismoniy va

ma'naviy jihatdan barkamol etib tarbiyalashni mazkur Jamg'armaning asosiy vazifasi sifatida tasdiqlab olganimiz hammamizga yaxshi ma'lum. Farzandlarimizni bolalikdan - asosan maktab yoshidan boshlab sportni o'zining hayotdagi doimiy hamrohi deb bilishi, ular umrbod sport bilan do'st bo'lib qolishini, buning uchun barcha sharoit va imkoniyatlarni barpo etishni o'zimizga maqsad qilib qo'ygan edik.

Majlisda shu borada mamlakatimizda erishilayotgan natijalar aniq raqam va misollar asosida ko'rsatib o'tildi.

2005 yilda yurtimizda 6 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning 30 foizi, jumladan, qishloq joylarida 29 foizi sport bilan shug'ullangan bo'lsa, 2015 yilda bu raqamlar tegishli ravishda 57,2 foiz va 56 foizni tashkil etgani qayd etildi. Bunday misollar mamlakatimiz bu borada katta o'sish va o'zgarishga erishganidan yaqqol dalolat beradi.

Ikkinchidan, bolalar sportini rivojlantirishga qaratilgan aniq maqsadli ishlarimiz natijasida o'g'il-qizlarimiz muntazam shug'ullanadigan sport turlarining soni keskin ravishda oshib bormoqda. Masalan, ayni shu yoshdagi bolalar 2005 yilda 43 turdagi mashg'ulotlarga qatnagan bo'lsa, bugungi kunda ular 59 sport turi bilan shug'ullanayotgani bu sohadagi yutuqlarimiz nafaqat son jihatidan, balki sifat jihatidan ham o'sib borayotganini ko'rsatadi.

Ayniqsa, farzandlarimiz biz uchun mutlaqo yangi bo'lgan badiiy gimnastika, suzish, sinxron suzish, tennis, taekvando, dzyudo, karate, vaterpol, eshkak eshish kabi sport turlari bo'yicha muntazam shug'ullanayotgani, qit'a va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarda ishtirok etib, yuqori shohsupalarga ko'tarilayotgani har qanday odamni hayratda qoldiradi, dedi Prezidentimiz.

Ilgari bugungiday zamonaviy suzish havzalari, tennis kortlari yoki gimnastika zallari yetti uxlab tushimizga kirmas edi. Misol uchun suzish deganda, ariq yoki kanallarda, oddiy sanitariy talablariga ham javob bermaydigan loyqa suv va hovuzlarda cho'milishni tasavvur qilar edik. Buning oqibatida respublikamiz aholisi, eng yomoni, bolalar o'rtasida og'ir kasalliklar nihoyatda ko'payib ketgani, onalar va bolalar o'limi bo'yicha O'zbekiston sobiq ittifoqda eng oldingi o'rinlarda

turgani ham kechagi tariximizdan yaxshi ma'lum.

Mustabid tuzumdan meros bo'lib qolgan ana shunday og'ir vaziyat tufayli 2000 yilda har 100 ming bolaning 6 mingga yaqini o'tkir respiratorli virusli infeksiyalarga, 576 tasi pnevmoniya, 449 tasi bronxit, 310 tasi skolioz kasalligiga chalingan edi.

Keyingi yillarda keng ko'lamdagi iqtisodiy, ijtimoiy, maishiy, tibbiy va boshqa chora-tadbirlarni izchil joriy etish, bolalar sportini tizmili asosda rivojlantirish bo'yicha amalga oshirgan ishlarimiz natijasida bugungi kunga kelib sport bilan shug'ullanadigan 6 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan bolalarimiz o'rtasida o'tkir respiratorli virusli infeksiyalar bilan kasallanish 47,3 foizga, pnevmoniya bo'yicha 55,6, bronxit bo'yicha 61,7, skolioz bo'yicha 45,5 foizga kamaygani biz erishgan eng muhim natija sifatida albatta barchamizni quvontiradi, deb qayd etdi Islom Karimov. Bunday ijobiy o'zgarishlarni har qaysi ota-ona o'z oilasi, o'z farzandlari misolida ko'rib, sportning bu boradagi ta'siri va ahamiyatini tobora chuqur anglab yetmoqda.

Uchinchidan, qiz bolalarni ommaviy sportga jalb etish borasidagi amaliy ishlarimiz haqida ham alohida to'xtalib o'tishimiz zarur. Bu ko'rsatkichlar 2005 yilda 24 foizni, jumladan, qishloq joylarida 22 foizni tashkil etgan xolos. Bugungi kunda qiz bolalarning 47 foizi, qishloq joylarda esa 44,7 foizi sport bilan muntazam shug'ullanib kelayotgani barchamizga mamnuniyat yetkazadi.

Viloyatlar miqyosida olib qaraganda, 2015 yilda qiz bolalar sport bilan shug'ullanishi Farg'ona viloyatida 47,6 foizni, Namangan viloyatida 47,5, Samarqand va Xorazm viloyatlarida 47,4 foizni tashkil etgani e'tiborga loyiq, albatta.

Bu ishlarni yanada izchil davom ettirishimiz kerak, dedi Prezidentimiz. Chunki qizlarimiz timsolida *biz avvalambor bo'lg'usi onalarni, xalqimiz, millatimizning umidi va tayanchi hisoblangan kelajak avlodni dunyoga keltirib, voyaga yetkazadigan naslimiz davomchilarini ko'ramiz*. Qiz bola sog'lom va baxtli bo'lsa, u quradigan oila ham, uning mevasi bo'lmish bola ham sog'lom va baxtli bo'ladi. Oila sog'lom va baxtli bo'lsa, butun jamiyat baxtli va farovon bo'ladi.

Buni hech qachon esimizdan chiqarmasligimiz zarur.

Qizlarimizni sportga qiziqtirish, ular o`rtasida sportni ommalashtirish maqsadida ayol murabbiyalar tayyorlash masalasiga alohida e'tibor qaratib, bu borada maxsus qarorlar qabul qilganimiz o`z samarasini bermoqda, dedi davlatimiz rahbari. Ilgari sport sohasida ayol murabbiyalarni topish qiyin edi. Qishloq joylarda bunday mutaxassislar deyarli yo`q edi.

Ana shularning barchasini inobatga olib, yuksak malakali sport murabbiylari, jumladan, xotin-qiz murabbiyalar mehnatini rag`batlantirish bo`yicha yurtimizda yangi, samarali tizim joriy etilgani bugungi kunda o`z natijasini bermoqda. Buning tasdig`ini *2015 yilda sport bo`yicha murabbiy va o`qituvchilar 2005 yilga nisbatan 1,5 barobar ko`payganida, jumladan, ayol sport ustozlari 3,8 barobar oshganida ko`rish mumkin.*

*To`rtinchidan*, bolalarimiz kelajagini o`ylab olib borayotgan mana shunday ishlarimiz farzandlarimizning jismoniy kamolotida o`zining amaliy ifodasini topmoqda, deb ta'kidladi Yurtboshimiz. Masalan, O`zbekistonda bo`y ko`rsatkichlar Jahon sog`liqni saqlash tashkiloti standartlariga mos keladigan 14 yoshli o`g`il bolalarning ulushi bugungi kunda Toshkent shahri bo`yicha 97,9 foizni, Namangan viloyati bo`yicha 97,6, Qashqadaryo viloyati bo`yicha 97,1, Buxoro viloyati bo`yicha 96,8 foizni, mamlakatimiz bo`yicha 94,2 foizni tashkil etmoqda. Boshqacha qilib aytganda, 14 yoshdagi o`g`il-qizlarimizning bo`yi keyingi o`n yilda o`rtacha 2,8 santimetrga o`sganini alohida ta'kidlash lozim.

Ayni shu yilda amalga oshirgan ishlarimizning yana bir muhim natijasini *xarbiy xizmatga yaroqli deb topilayotgan yigitlar soni 2000 yildagi 63,4 foizdan 2015 yilda 86,3 foizga yetgani, ularning bo`yi shu davrda 5,9 santimetrga o`sib, o`rtacha 171,7 santimetrni, vazni esa 6,2 kilogrammga ortib, 67,8 kilogrammni tashkil etayotgani misolida ko`rishimiz mumkin.*

Beshinchidan, barchamizga ayonki, sport bilan muntazam shug`ulanish bolalarimiz, yoshlarimizning sog`lom qarashlarini shakllantiradi va irodasini toblaydi, ularning mard va jasur insonlar bo`lib kamol topishi, turli-tuman sinov va qiyinchiliklarni mardona yengib o`tishga qodir bo`lishi uchun mustahkam

zamin yaratadi. Eng muhimi, sport bilan do'st bo'lgan bolalar biz uchun mutlaqo begona va zararli oqimlarga qo'shilib ketmaydi, dedi Islom Karimov.

Bugungi kunda shahar va qishloqlarimizda yangidan barpo etilgan zamonaviy futbol maydonlarida yoshlarimiz o'zlarining bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazmoqda. Bunday ishlar o'z samarasini bermoqda. Hayotimiz o'zgarmoqda, ongimiz, dunyoqarashimiz o'zgarmoqda, o'zimizga, o'z sog'ligimizga, kelajagimizga munosabatimiz o'zgarmoqda va bu jarayonda boshqa ko'pgina ijobiy omillar qatori avvalo sport katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Oltinchidan, hech kimga sir emas, sport salomatlikni mustahkamlash bilan birga, har qaysi mamlakat, har qaysi davlatni olamga mashhur qiladigan beqiyos vositadir. Xalqaro maydonlarda sportchilarimiz erishayotgan yutuqlar qalblarimizda g'urur-iftixor tuyg'ularini uyg'otadi, ona-Vatanimizga bo'lgan muhabbat hissini yanada yuksaltiradi.

Bizning qadimiy tariximiz, boy madaniyatimiz taraqqiyotida har tomonlama faxrlanishga arziydigan buyuk allomalar, noyob obidalar, yengilmas sarkardalar, pahlavon va bahodirlar juda ko'p bo'lgan. Bugun yoshlarimiz ana shunday ulug' ajdodlarimizning vorislari sifatida barcha jabhalarda, jumladan, sportda ham dunyo miqyosida eng yuksak shohsupalarga ko'tarilib, xalqimizning g'urur va iftixorini oshirmoqda.

O'zingiz ayting, eski tuzum davrida jahon miqyosida o'tadigan bironta musobaqada «o'zbek», «O'zbekiston» degan nomlar bugungidek jaranglab, millionlab insonlar qalbida aks sado berganini birov eshitganmi, Vatanimiz bayrog'i shunchalar baland ko'tarilganini ilgari birov ko'rganmi, deb alohida ta'kidladi Yurtboshimiz.

Barchamizga mamnuniyat yetkazadigan tomoni shundaki, iste'dodli o'g'il-qizlarimiz xalqaro maydonlarda qo'lga kiritayotgan katta g'alabalari bilan O'zbekiston yoshlarining hech kimdan kam emasligini takror va takror namoyon qilmoqda.

Bu haqda so'z yuritganda, birgina o'tgan yili 1 ming 668 nafar sportchimiz, jumladan, 567 nafar qizimiz 165 ta xalqaro musobaqada ishtirok etib, 983 ta

medalni qo`lga kiritganini aytish joiz.

Men mana shunday yuksak marralarni qo`lga kiritayotgan bolalarimizni millionlab O`zbekiston yoshlarining munosib vakillari, deb bilaman. Aynan ana shunday azmu shijoatli o`g`il-qizlarimiz o`z yutuqlari bilan ming-minglab tengdoshlariga ibrat bo`lmoqda, ularni ham katta maqsadlar yo`lida ruhlantirilmoqda, dedi davlatimiz rahbari.

Prezidentimiz sport jihozlari va kiyimlari ishlab chiqarishda ularning sifatli, qulay, xalqaro standartlarga mos bo`lishi zarurligiga alohida e`tibor qaratdi. Shuningdek, sport anjomlarini ishlab chiqarish uchun litsenziya berishni yo`lga qo`yish, bu borada ham raqobat muhitini rivojlantirish kerakligi qayd etildi.

Davlatimiz rahbari qizlarni jismoniy tarbiya va sportga yanada keng jalb etish, suzish havzalarida ular uchun qulay sharoit yaratish, buning uchun xotin-qizlar qo`mtalarining faolligini oshirish zarurligini alohida ta`kidladi.

Yettinchidan, farzandlarimizni sog`lom va barkamol insonlar etib voyaga yoetkazishda jismoniy tarbiya va sport bilan bir qatorda san'at tarbiyasi, musiqiy tarbiya ham beqiyos ahamiyatga egadir. Chunki jismoniy tarbiya va sport odamning irodasini tarbiyalab, sog`lig`ini mustahkamlashga hissa qo`shsa, musiqa san'ati uning ruhiga oziq beradi, qalbini, eng nozik tuyg`ularini kamolga yetkazadi.

Mutlaqo yangicha asosda bunyod etilgan aynan ana shunday ta`lim-tarbiya, sport va madaniyat maskanlarida zamonaviy bilim va kasb-hunarlarni egallagan, mustaqil fikrlaydigan, O`zbekistonning buyuk kelajagini o`z kuch-quvvati, o`z aql-zakovati bilan quradigan yosh avlodimiz kamol topayotgani barchamizni cheksiz quvontiradi.

Ana shunday yoshlarga ega bo`lgan, o`z oldigan yuksak va ulug` maqsadlar qo`yib yashayotgan xalqni o`z yo`lidan aslo to`xtatib bo`lmaydi, u o`z maqsad-muddaolariga albatta erishadi, dedi Prezidentimiz.

Majlisda mamlakatimizda 2016 yil Sog`lom ona va bola yili deb nom berilgani xalqimiz tomonidan to`la qo`llab-quvvatlanayotgani bu qaror el-yurtimizning ayni ko`nglidagi muddao bo`lganidan dalolat berishi ta`kidlab o`tildi.

Shu ma'noda, joriy yil o`zining maqsad va vazifalari bilan Bolalar sportini

rivojlantirish jamg'armasi faoliyatida yangi bir bosqich bo'lishi muqarrar, desak, mubolag'a bo'lmaydi.

Sport mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim va kuchli omili bo'lib kelmoqda va kelgusida ham shunday bo'lib qolishi shubhasiz. Chunki sport – bu avvalo sog'lom avlod, sog'lom kelajak degani. Binobarin, faqat sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'ladi, dedi Islom Karimov.

Sog'lom avlodni voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportning rolini oshirish, bu boradagi mavjud moddiy-texnik baza va kadrlar salohiyatini jahon standartlari asosida yanada mustahkamlash, eng muhimi, sportga mehr har bir bola, har qaysi oila hayotiga chuqur kirib borishiga erishish eng muhim, doimiy vazifamiz bo'lib qoladi, dedi o'z so'zining yakunida Prezidentimiz.

Bundan ko'rinib turibdiki, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor siyosat darajasiga ko'tarilgan.

Bugungi kunda jismoniy tarbiyaning boshlanig'ch pog'onasi bo'lgan maktabgacha tarbiya yoshida bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyasini samaradorligini yanada yaxshilash maqsadida keng qamrovda ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Biz tomonimizdan tanlangan "Akademik-litsey o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish hususiyatlari" bugungi kunning dolzarb mavzularidan biri bo'lib hisoblanadi.

Mavzuni o'rganganlik darajasi. Ushbu muammo yuzasidan Usmonxo'jaev T., Xo'jaev F., K.Raximqulov, B.Nigmanov, Po'latov O. (1996), Shiyan B.M (1989), T.S.Usmonxo'jaev (1990), Boyboboev B.G'. (2010), Salamov R.S. (1991), Maxkamjanov K.M. (2008) va boshqalar yillarda ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Tadqiqotni maqsadi: Bitiruv malakaviy ishining maqsadi etib:

- Akademik-litsey o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish hususiyatlari ochib berishga qaratilgan.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Mavzuga oid bo'lgan adabiyotlarni o'rganib, taxlil qilib, mavzuning dolzarbligini yoritish.

2. O'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash, tahlil qilish.

Tadqiqot ob'ekti: To'raqo'rg'on tumanidagi NamMPI qoshidagi akademik litseyi.

Tadqiqotda qo'llanilgan uslublarning tavsifi:

1. Nazariy tahlil va umumlashtirish uslubi;
2. Pedagogik tajriba;
3. Pedagogik kuzatish;
4. Matamatika statistika uslubi.

Tadqiqotning ilmiy farazi: Jismoniy tarbiya noan'anaviy shakldagi mashg'ulotlardan foydalanib erkin, ixtiyoriy harakatlar uchun sharoitlar yaratib, bizning fikrimizcha, harakatlanish malakalari va ko'nikmalarini mustahkam shakllantirishga, mustaqillikni tarbiyalashga jismoniy mashqlar va harakatlanish faolligi jismoniy rivojlanishga qiziqishi va bolalarning tayyorgarliklari oshadi.

Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar:

- Akademik-litseyda tahsil olayotgan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ma'lumotlar tahlili.
- jismoniy mashq formalaridan optimal foydalanish xususiyati.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Akademik-litseyda o'quvchi-yoshlarni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'sishi, dars sifatini ko'tarishda samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Natijalarning ijobiyligi ilmiy tadqiqot ishining mohiyatidan kelib chiqqan holda mutaxassislar tomonidan amaliyotda qo'llanilishi mumkin.

Ishning sinovdan o'tishi. Bitiruv malakaviy ishni asosiy natijalari "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida muhokamadan o'tgan.

Bitiruv malakaviy ishning tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishi kirish, uch bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib, 62 - betni tashkil qiladi

I-BOB O'QUVCHI YOSHLARNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYANI O'RNI.

1.1. O'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi.

Hozirgi kunda akademik-litseyda taxsil olayotgan o'quvchilarning kunlik ish faoliyatini oshirish va kelajakda aqlan yetuk va har tomonlama rivojlangan komil inson bo'lib yetishishlari uchun jismoniy tarbiyani o'rni juda kattadir.

Shu boisdan ham biz kelajakka ana shunday jismoniy sog'om, yetuk, komil insonlarni yetkazib berar ekanmiz, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklariga katta aqhamiyat berish va ularning doimiy nazorat qilish, yangi pedagogik texnologiyalar orqali samaradorligini oshirishdan iboratdir.

Har bir yosh davrda jismoniy tarbiya o'zining farqli tomonlariga ega. Organizmning yoshiga xos xususiyatlarini ko'p jihatdan jismoniy tarbiya belgilab beradi, bu yyerda yoshni hisobga olgan holda vositalar tanlanadi, qo'llaniladigan yuklamalar talab va me'yorlari aniqlanadi.

Jismoniy rivojlanish inson organizmining asta sekinlik bilan tabiiy shakllanishi va tashqi ko'rinish va uning xizmatining o'zgarish jarayonidir.

Jismoniy rivojlanish belgilari. Samotametrik belgilardan bo'yi tana vazni va ko'krak qafasi aylanasi aniqlanadi. Tana uzunligi organizmdan plastik jarayonlar xolatini xarakterlovchi miqdor ko'rsatkich bo'lib hisoblanadi. Tana og'irligida suyak –mushak apparati, ichki organlar va yog' to'qimaning rivojlanish aks etgan bo'ladi. Bo'yga qaraganda tana vazni nisbatan qo'zg'aluvchandir. Ko'krak va yelka mushaklarining rivojlanganligi hamda ko'krak bo'shlig'i a'zolarining funktsional holatini belgilaydi.

Fiziometrik belgilardan ko'pincha o'pkaning tiriklik sig'imi, ko'krak qafasi ekskursiyasi nafas olish mushaklarining kuchi va o'pka sig'imining ko'rsatkichlari bo'lib hisoblanadi. Jismoniy rivojlanishni o'rganishda somatoskopik belgilardan tayanch xarakat tuzilmasining holati (umurtqa shakli, ko'krak qafasi, oyoq, qaddi -

qomat, tovon, mushaklarining rivojlanishini) va yog' yig'ilish darajasi baholanadi.

Jismoniy rivojlanish organizmning o'sishi va shakllanish jarayonlarini o'zida aks ettirgan holda, salomatlikni boshqa ko'rsatkichlariga ham bog'liq bo'lgan kasallik, ba'zan jismoniy rivojlanishning anchagina buzilishlari bilan kuzatiladi. Shuning bilan bir qatorda kasallikning kesishi va natijasi organizmning holatiga uning jismoniy rivojlanganligiga bog'liq bo'ladi.

O'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklari 16 – 20 yosh davrida organizm a'zolari rivojlanishining oldinga siljish bilan ta'sirlanadi va tana vazni va o'lchamlarining asta sekin ortishi, organizmning moslashish imkoniyatlarining kengayishi bilan ajralib turadi.

Anatomik jihatdan skeletning shakllanishi 17 – 18 yoshga borib to'htaydi. Bu vaqtga kelib umurtqa pog'onasining fiziologik qiyshiqligi shakllanib bo'ladi. 16–18 yoshda oyoq kaftni shakllanishi tugallanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy e'tibori qaddi – qomatni roslashga va oyoq kaftni rivojlanishiga qaratishi muhim ahamiyatga ega. To'laqonli qaddi-qomat ichki organlar va butun organizmning optimal ishlashiga imkoniyat yaratadi.

Qizlarda o'sish 20-22 yoshda, erkaklarda 23-25-yoshda tugallanadi. Tananing o'sishi suyak tizimini tuzilishidagi o'zgarishlar bilan birga kechadi. Haddan ziyod jismoniy yuklamalar bo'y o'sishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Yosh o'tishi bilan tananing umumiy vaznida mushaklarning nisbiy xissasi ortadi. Tananing vazni taxminan 25-26 yoshgacha ortib borishda davom etadi. Ayollarning vazni, xuddi bo'y kabi, erkaklarnikiga qaraganda kamroq oshadi, 16 yoshdagi o'smirlarda esa 44.2 % tashkil etadi.

18-21 yoshga kelib markaziy va vegetativ asab tizimlarining funktsional rivojlanishi asosan tugallanadi. Asab jarayonlari o'ta xarakatlanganligi bilan ajralib turadi., bu yyerda qo'zg'attiruvchi jarayon kuchi tormozlantiruvchi kuchlardan ustunlik qiladi.

11-18 yoshda yurakning tez o'sishi kuzatiladi. Yurakning uzunasiga o'lchami 15-17 yoshga yetganda ya'ngi tug'ilgan chaqaloqlarning o'lchamlariga nisbatan 3 marta ortadi. Yurak bo'shlig'i hajmi 13-15 yoshda 250 sm ni, kattalarda

esa 250-300 sm ni tashkil etadi. Agar 7 yilda (7 yoshdan 14 yoshgacha) uning hajmi 30-35 % ga oshsa, to'rt yil davomida (14 yoshdan 18 yoshgacha) 60-70 % ga kattalashadi. Yurak bo'shliq hajmining oshishi tomir yo'llarining namoyon bo'lishidan oldinroq sodir bo'ladi. Yurak ko'pincha tananing umumiy o'lchamlarini olib borish darajasidan ortda qoladi. Bu o'z navbatida, yuklamadan so'ng tiklanish jarayoni davrining cho'zilishiga sabab bo'ladi.

Yurak qisqarish tezligi 15 yoshda 75 zarba bo'lib, 20 yoshga borib yigitlarda 65-70 zarba, qizlarda esa 70-75 zarba kuzatiladi.

Yurak tomir tizimini mustahkamlash uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jismoniy yuklamalarni qat'iy me'yorlash va asta-sekin oshirish muhim ahamiyatga ega.

Yosh o'zgarishi bilan respirator nafas olish tizimida ham o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu yerda tana o'sish bilan kislorodga talab ortadi va nafas olish organlari yanada zo'riqish bilan ishlaydi. 14 yoshli o'smirlarda nafas olishning 1 minutlik hajmi 1 kg vaznga 110-130 ml ni tashkil etadi. (Kattalarda faqat 80-100 ml bo'ladi), chunki nafas olish apparatlarining funktsional imkoniyatlari ham yetarli takomillashmagan. O'pkaning tiriklik sig'imi va maksimal o'pkaning ventilyatsiyasi kattalarga qaraganda kamroq. Ventilyatsiya hajmi 14-16 yoshda minutiga 45 l, 17-18 yoshda 61 l ni tashkil etadi.

Nafas olish apparatini rivojlanishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati beqiyos. O'qituvchi o'quvchilarni ko'krak qafasining to'g'ri shakllanishga va uning shakllanishining (ekskursiyasining) oshishiga, nafas olish mushaklarining mustahkamlanishiga e'tiborini kuchaytirishi lozim. O'quvchilarni to'g'ri nafas olishga o'rgatish, ko'krak va qorin bilan nafas olish tizimining rivojlanishi organizimning boshqa tizimlari rivojlanishi bilan birgalikda sodir bo'ladi. Turli xil yosh davrlarda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga turlicha talablar qo'yiladi. U yoki bu jismoniy sifatlarini rivojlanishi nafaqat harakat qobiliyatlarini takomillashtirish nuqtai-nazaridan, balki o'sayotgan organizmning jismoniy rivojlanish jarayonining bir me'yorda kechishini ta'minlash va funktsional imkoniyatlarini oshirish nuqtai nazaridan ko'rib chiqish lozim.

Jismoniy sharoitlarni rivojlantirish darajasi va organizmning tezkorlik, kuch, egiluvchanlik uchun berilgan yuklamalarga moslashish darajasi organizmning yoshiga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarining ko'rsatkichlariga 18 yoshgacha erishish mumkin. Mushaklar uchun 20 yoshgacha va undan ko'proq davom etishi mumkin.

Chidamlilikning yuqori darajasi odatda 23-25 yoshda kuzatiladi.

Chidamlilik mashqlarining 17-18 yoshda, ayniqsa 15-16 yoshda qat'iy me'yorlash shart.

15-16 yoshda mushaklarning ahamiyatli darajada ortishi va asab mushak apparatining takomillanishi ko'zga yaqqol ko'rinib qoladi, kuchni rivojlanishi uchun shart-sharoit yaratiladi. Lekin bu yoshdagilar bilan mashg'ulotlarda me'yoridan ortiq yuklamali mashqlaridan voz kechish zarur bo'ladi, chunki kuchni rivojlanishi uchun shart-sharoit biroz kechroq 19-20 yoshda yuzaga keladi.

Ta'kidlash lozimki, kollejdagi o'qish davri jinsiy yetilish davriga to'g'ri keladi. Bu davrda qo'zg'aluvchanlik o'ta ortib ketishi va asab tizimining turg'un emasligi kuzatiladi. O'quvchilarning indiudal xususiyatlari tibbiy nazorat natijalari orqali aniqlanadi va uch guruhga ajratiladi.

1. Asosiy guruh – sog'lom jismonan baquvvat, kasallikni boshidan o'tkazgan ammo xech qanday asorati qolmagan, anatomik, morfologik, fiziologik rivojlanishda kamchiligi bo'lmagan o'quvchilar kiradi. Bu guruh o'quvchilari sportning biror turida malakalarini oshirishlari va musobaqalarda qatnashishlari mumkin.
2. Tayyorlov guruhi – avval biror bir kasallik bilan og'rigan, lekin sezilarli asorati qolmagan, jismonan zaifroq, katta yuklamalarni ko'tara olmaydigan o'quvchilar kiradi. Tayyorlov guruhining asosiy vazifasi yosh o'g'il-qizlarni chiniqtirib, jismonan tayyorlab ularni asosiy guruhga o'tkazishdir.
3. Maxsus tibbiy guruh – salomatligida biror bir kamchiligi bo'lgan, kasallik tufayli sezilarli, tibbiy nuqtai nazardan tasdiqlanganlar kiradi. Ular sport kiyimlarida maxsus tashkil etilgan darslarda qatnashadilar.

Yuqorida aytib o'tilgan ko'rsatkichlardan har biri aloxida bolalarning

jismoniy rivojlanishlarini xarakterlaydi. Shu asnoda ilmiy jihatdan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarini samaradorligini oshiradi va takomillashtiriladi.

1.2. O'quvchi yoshlarni tarbiyalashda jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik qonuniyatlari.

Ta'lim tizimida jismoniy rivojlanish davri 3 fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan. (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob'ektiv qonunlariga organizm va uning yashash sharoitining birinchi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishini bir-birini taqozo etish qonuniga organizmda asta sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlariga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jismoniy rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi muxit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olish xisobiga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tibbiy hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatlari ham jismoniy rivojlanishning muhim zamiri ekanligi, shuning uchun ham yuqori natijalarga erishish xar qaysi shug'ullanuvchi (indidual) uchun nisbatan bo'lavermasligini ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismoniy rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etishi lozim. Jismoniy rivojlanishni shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshidagi davrida davom etadi.

Amaliy jismoniy tayyorgarlik – jismoniy tarbiyaning ixtisoslashtirilgan jarayonlar turlaridan biri bo'lib, kishining jismoniy va ruhiy fazilatlarini rivojlantirishga, shuningdek, harakat ko'nikma va malakalarining mehnat yoki xarbiy faoliyatining aniq xususiyatlariga moslab shakllantirishga qaratilgandir.

Jismoniy rivojlanishning yo'nalishlari, xarakteri, darajasi, shuningdek inson

o'zida kamol toptiradigan fazilatlari va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismonan rivojlanish qonuniyatlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanishdir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishning hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli muhimdir.

Jismonan rivojlantirishga erishish uchun "Jismoniy tarbiya" deb atalmish maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan oqilona foydalanish kerak.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdan iboratdir.

Jismoniy tayyorgarlikning uchta asosiy yo'nalishi mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi, ana o'sha raqamlar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb – xunar jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat ko'nikmalari va malakalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikga zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy xarakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadiga jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalardan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigenik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplaridan, ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkultura ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb – xunar jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilga jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning kasb yoki xunarga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi, mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiriladi, mexnatning unumdorligi oshiriladi, organizmning tashqi mehnat ta'sirini zararli faktorlariga qarshilik ko'statishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasbiy jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada

shartli bo'lib, ikkala yo'nalish ham bir birini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi, jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonning tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmni funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan yuqori sport natijasi kishining jismoniy tayyorgarliklarini, baholash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljallanish sifatida juda keng ko'lamda qo'llaniladi.

Fiziologik nuqtai nazardan har tomonlama tayyorgarlik I.P.Pavlovning ta'limotiga asoslanadi. U organizmning yaxlit sifatida ko'rib chiqadi, harakat sifatlaridan birini rivojlanishi boshqalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi yoki uning teskarisi, rivojlanishning kechikishi boshqalarni ham rivojlanishdan to'xtatadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning har tomonlama rivojlantirish tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi. Kollejlarda o'quvchilarning ta'lim olish davrida o'spirinlik chog'ida ularga maqsadli ta'sir ko'rsatish zarur.

Yoshiga va jinsiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashqlarga o'rgatishni u yoki bu jismoniy sifatlarini namoyon qilish samaradorligiga yo'naltirish lozim.

Pedagogik tajribalar shunga guvohlik beradigi, xatto haftada 4 soat jismoniy tarbiya darsi bo'lgan taqdirda ham, o'quvchilarda asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tezkorlik, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga qaratish lozim.

Ma'lumki jismoniy mashqlar barcha harakat sifatlarini, bazilari ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Masalan: 30-40, 4 x 10 mokiimon metrlarga yugurish asosan tezkorlikni rivojlantirsa, shtanga bilan mashq qilish mushak kuchini rivojlantirishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ta'sir ko'rsatish samarasi, uning qo'llanishi usuliyati bilan belgilanadi. Masalan: shtanga bilan bir marotaba mashq bajarish asosan mushak kuchini va tezkor-kuch sifatlarini

rivojlantiradi, shu mashqni ko'p marotaba, lekin kamroq og'irlik bilan bajarish chidamlilikni rivojlantiradi.

Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayonida harakat faoliyatini xarhil turlarida tezlik tavsiflarini belgilab beruvchi organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish zarur. O'smirlar uchun dastlabki jismoniy tayyorgarlikda ancha kechroq sportda ixtisoslashgan maqsadga muvofiqdir.

Xarakat tezligini rivojlantirishda ma'lum bir ijobiy natijalarga erishish uchun ko'proq tezkor kuch va kuch talab qilinadigan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Xarakat reaksiya qilishga taqozo etuvchi mashqlardan foydalaniladi. Masalan signal bo'yicha mahoratni egallash va ijro etish buyruqlari orasidagi tanaffuslarning davomiyligining o'zgartirib mashq qildirish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirish va harakat reaksiyasini yaxshilashning eng qimmatli vositasi sport va harakatli o'yinlardir.

Siklik sport turlarida (yugurish, suzish, uzoq masofaga yugurish) tezkorlik, asosan harakat tezligida namoyon bo'ladi, bu yerda harakatning yuqori surati mushaklarning tez qisqarishi va bo'shashishi bilan bog'liq. Tezkorlikni rivojlantirish va bo'shashtirish san'atini egallash uchun foydali mashq joyida turib yugurish bo'lib, bunda o'quvchi maksimal tezligiga erishishiga intiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositasi – maksimal tezlikda bajariladigan mashqlardir. Masalan uncha katta bo'lmagan masofalarni kesib o'tish, 50-60 metrga keskin yugurish (sartda turish yoki turgan joyidan), 60, 100 va 200 metrlarga yugurish, estefeta yugurishlari, maxsus yugurish mashqlari, qumli joylarda yugurish, toqqa yugurib chiqish va boshqalar.

Bosib o'tiladigan masofa uzunligi shunday bo'lishi lozimki, uning ta'sirigacha tezlik kamaymasin; harakatning oxirgi tezligigacha bajariladi; dam olish oralig' shunchalar katta bo'lishi kerakki, kuchning to'liq tiklanishi, ta'minlanishi lozim.

Tezkorlik o'quvchilarning "Portlovchi" kuchning yuqori darajasiga bog'liq, shuning uchun tezlik mashqlarini o'zgaruvchan vaziyatlar va shakllardan qo'llash zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy uslubi majmualiy bo'lib, uning mohiyati harakat va sport o'yinlari, shuningdek maxsus jismoniy tayyorgarlik jismoniy mashqlarni tizimli qo'llashdan iborat.

Tezkorlikning rivojlantirishning boshqa samaraliroq uslubi – tezkor kuch (og'irliklarsiz va kichik og'irliklar bilan), o'ta katta va chegara atrofidagi tezlik bilan, yyengillashtirilgan sharoitlarda “mashqni takroriy bajarish” uslubi hisoblanadi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya tizimida mushak kuchini rivojlantirishga alohida o'rin ajratish lozim. Kuch tayyorgarligi to'qimalar, butun organizm va tizimlarning faolligini hamda ishchanlikni kuchaytiradi, harakat koordinatsiyasining takomillashishiga, harakat sifatlarini shakllanishiga va namoyon bo'lishiga yordam beradi.

O'smirlar kuchini rivojlantirish uchun o'rta kichik og'irliklar bilan bajariladigan dinamik mashqlar eng samarali hisoblanadi. Shtanga bilan mashqlar bajarish maqsadga muvofiqdir. Bunda o'quvchilarning yoshiga xos xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish va mashqlarni to'g'ri me'yorlash shart.

15-17 yoshli bolalarda qisqa muddat ichida hajmiga ko'ra optimal bo'lgan kuch yuklamalarining 18 – 20 % ga, kuch chidamliligi esa 35– 40 % ga oshirishga imkoniyat yaratadi.

O'quvchilarning kuch tayyorgarligiga yanada har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulot emotsionalligini oshirish uchun shtanga va giryalar bilan mashqlardan, gimnastika snaryadlaridan mashqlar, gantellar (1,2,3,6 kg), prujinali yoki rezinali espanderlar kabi mashqlardan foydalanish zarur. Gantellar bilan bajariladigan mashqlar qo'l, kaft va ko'krak mushaklarini, giryalar bilan mashqlar bel va oyoq mushaklarini rivojlantiradi, yyengil vaznli shatanga bilan mashqlar bajarish mushaklarni rivojlantirish uchun foydali.

Mushak kuchini rivojlantirishning asosiy uslublari quyidagilarda hisoblandi.

- O'rtacha og'irlik bilan takroriy bajarish uslubi;
- Maksimal kuchlanishlar (chegara yaqin va chegarada vaznli og'irlik bilan) uslubi;

- Dinamik kuchlanish (tezlik kuch mashqini takroriy bajarish) uslubi;
Mushak kuchi va kuch chidamliligini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulotlar tavsiya qilinadi.

Aylanma (tsikl) quyidagi mashqlarni o'z ichiga olish mumkin.

- Gimnastik arqonga tirmashib chiqish (3-4 marta);
- Ot va eshakdan sakrash;
- Past turnikda bajariladigan elementlar;
- Baland brusda 90 gradus ushlab turish;
- Akrobatik mashqlar bajarish;

Mashqni 3 – 4 aylana (tsikl) bilan bajarish uchun taxminan 15 – 20 minut vaqt sarflanadi. Kuch va kuch chidamliligini ortib borgan sari takrorlashlar soni oshiriladi va bir vaqtning o'zida mashq murakkablashtiriladi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlar yuklamasini vaqti – vaqti bilan ko'paytirish mumkin: qarshilikning vazni orttiriladi, snaryadda mashq qilishda urinishlar soni oshiriladi. Biroq unitmaslik kerakki kuch yuklamasini me'yoridan tez oshirib bajartirish toliqishga yoki mashqlanganlikning me'yoridan ortib ketishiga olib keladi. Shuning uchun o'quvchilarning yoshini hisobga olgan holda kuch va tezkor kuch mashqlarini to'g'ri me'yorlash zarur.

Tezkor kuch sifatini rivojlantirishning yuqori darajasi o'quvchilarni jismoniy va texnik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tezkor kuch sifatлари tezkor kuch va shaxsan kuch mashqlari yordamida rivojlantiriladi. Eng keng tarqalgan sakrash mashqlari bo'lib, ularga jismoniy tarbiya darslarida katta o'rin ajratiladi.

O'smirlarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish qisqa vaqt ichida mushak kuchini maksimal darajada namoyon qila olish qobiliyatiga bog'liq. Yosh o'tishi bilan xarakatlarning asab mushaklari takomillashadi, bu o'z navbatida tezkor kuch sifatlarining yanada samarali namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi.

O'quvchilar bilan mashg'ulotlarda tezkor kuch sifatlarining rivojlantirishning asosiy vositalari – sakrashlar, qisqa masofaga yugurishlar, uloqtirishlar, kichik og'irliklar bilan mashqlar, yyengil atletika sakrashlari, akrobatika mashqlari, gimnastika snaryadlarida dinamik mashqlaridir.

O'smirlar tezkor kuch sifatlarini tarbiyalash uslubi – bu mashqni takroriy (og'irliklarsiz, kichik va o'rta vazndagi og'irliklar bilan tezkor kuch) bajarish uslubi va mushaklar ishining bajariladigan mashqlar uslubi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish o'quvchilarning hqar tomonlama jismoniy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega.

Umumiy chidamlilikning rivojlantirishning asosiy vazifasi uzoq davom etadigan, kam shiddatli yugurish xisoblanadi. U hamma organlar va tizimning funktsional “Chegarasi” uchun ijobiy shart-sharoitlar yaratadi va ularning yuqori darajada uyushqoqlik bilan ishlashini ta'minlaydi. Bitta mashg'ulot yugurishida yo'l qo'yiladigan yuklamalar 15-16 yoshdagi bolalarda 10 km gacha masofani, 17-18 yoshdagilar uchun esa 12 km gacha masofani tashkil etadi.

Chidamlilikning rivojlantirishning boshqa samarali vositalari – turli xil siklik mashqlar va har xil sport o'yinlaridir.

Birinchi mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni rejalashtirishning asosiy vositasi sifatida shiddati yuqori bo'lmagan bir xil suratda yugurishdan foydalaniladi va asta sekinlik bilan mashqni bajarish davomiyligini 5 – 8 minutdan 25 – 30 minutgacha yetkaziladi, keyin esa umumiy chidamlilik bir maromli va dam olib yugurish bilan almashinib bajariladi.

Boshlang'ich yuklamani nisbatan yuqori bo'lmagan, o'rtacha tezlikni saqlagan xolda uzluksiz ish davomiyligini saqlash uzunligini asta-sekin oshirish yo'li orqali amalga oshiriladi. Bularning barchasi o'quvchilarning nisbatan katta xajmdagi ishini bajarishga o'rgatadi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning samarali uslubi masofani bir ma'romda, turli xildagi variantlarda bosib o'tish, o'yin va aylanma mashg'ulot uslublari hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulot uslubiyatida mashqlar majmuaiga yyengil atletika yugurishlarini, ayniqsa o'yin va musobaqa shakllaridagilarni kiritish maqsadga muvofiq. Bu hajmga ko'ra katta yuklamani bajarishga imkon beradi.

Aylanma mashg'ulot uslubini o'smirlar va yoshlarning indiviudal xususiyatlarni hisobga olgan holda qo'llash mumkin.

O'qituvchi xar-bir shug'ullanuvchi uchun imkoniyat darajasida maksimal

takrorlash sonini aniqlab berish va shundan keyin asta sekinlik bilan oshirib borish zarur.

Maxsus chidamlilikni ikki yo'nalishda rivojlantiriladi. Agar umumiy chidamlilik ko'proq siklik hususiyatga ega mashqlarni qo'llash yo'li bilan rivojlantirilsa, maxsus chidamlilikni o'quvchi ixtisoslashayotgan mashq turlari vositasi orqali rivojlantiriladi. Boshqa xususiyati shundan iboratki, maxsus chidamlilikni oshirish mashqlari musobaqa yoki unga yaqin bo'lgan shiddat bilan bajariladi.

O'quvchilarda chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy vazifalaridan biri yangi harakat ko'nikma va malakalarini egallash hamda vaziyat o'zgarganda xarakter faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish tushiniladi. Shuning uchun chaqqonlikni rivojlantirish, birinchidan koordinatsion murakkab harakatlarni o'zgartirish qobiliyatini rivojlantirish, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq qayta o'zgartirish qobiliyatini nazarda tutadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish vositasi bo'lib, sakrash qo'shimcha vazifalar bilan muvozanat mashqlari turli xil uloqtirishlar, yuqori harakat koordinatsiyasini talab qiluvchi mashqlar, qiyinlashtirilgan sharoitlarda (to'siqlar osha yugurish, muvozanat saqlash va x.k) bajariladigan mashqlar ham foydalidir. Sport o'yinlari va gimnastika mashqlari chaqqonlikni rivojlantirishda muhim o'rin egallaydi.

Harakat tajribasini egallash, vaqt va makonda mo'ljal o'la bilish ko'nikmasini egallash uchun muxim ahamiyatga ega. Uning turli – tumanligi o'quvchilarga yangi hissiyotlar bilan muntazam boyishiga va yangi harakat qobiliyatlarini o'zlashtirishga imkon beradi va gimnastika va akrobatika vositalaridan mushaklarini to'g'ri bo'shashtirish ko'nikmasini shakllantiruvchi mashqlarini aloqida ajratib ko'rsatish lozim.

Chaqqonlikni eng muhim tabiiy elementi – yangi vaziyatga javob berish tezligi bo'lib, uning takomillashtirish, uni tashkillashtirish uchun o'quvchilarni har safar tezroq reaksiya qilishga majbur qiladigan uslubiy usullarni qo'llash maqsadga muvofiq. Sport o'yinlarida ushbu uslub o'yinchilar o'rtasidagi masofani

qisqartirishdan iborat bo'ladi.

Chaqqonlikni majmua takomillashtirish uchun sport va harakatli o'yinlar qimmatli vosita hisoblanadi. Chunki o'yinlar paytida uzluksiz va to'satdan vaziyatlar hamda harakat faoliyati sharoiti o'zgaradi, bir faoliyatdan boshqasiga o'tib ketishga to'g'ri keladi. Bunday o'yinchilar qisqa vaqt ichida murakkab harakat vazifalarini hal qiladilar.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalarni o'zgartirish asosan koordinatsion qiyinchiliklari asta-sekinlik bilan oshirish yo'li orqali amalga oshirilishi kerak. Bunda murakkab harakatlar koordinatsiyasining namoyon qilish, odatdan tashqari dastlabki holatlarning qo'llanilishi, mashqning oyna oldida bajarilishi, mashq bajarish usullarini almashtirilishi, qo'shimcha harakatlar bilan mashqlarning murakkablashtirilishi kabi rag'batlantiriluvchi uslubiy usullardan foydalanish mumkin.

O'quvchilarning chaqqonlik darajasini baholashda quyidagi mezonlardan foydalanish mumkin:

- harakat vazifasini bajarishning koordinatsion murakkabligi (to'siqli masofalarni bosib o'tish, harakatli o'yinlar va h.k.);

- harakatning aniq bajarilishi (gimnastik snaryadlarda bajariladigan mashqlar);

- harakatni o'zlashtirish uchun sarflangan vaqt (ma'lum bir gimnastika kombinatsiyasini o'zlashtirish uchun sarflangan o'quv vaqt).

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun qulay payt o'spirinlik va yoshlik davriga to'g'ri keladi, bu paytda o'quvchi organizimi keyingi davr uchun "Cho'ziltirish" mashqlari xos bo'lib, ular harakat amplitudasini asta-sekinlik bilan oxirigacha oshib borishi bilan tavsiflanadi. Asosiy va qo'shimcha gimnastikaning eng sodda mashqlari cho'ziltirish uchun yetakchi vosita hisoblanib, u yoki bu mushak guruhi paylariga (oyoq, qo'l, gavda, bo'yin uchun mashqlar) tanlab ta'sir etadi.

Egiluvchanlik uchun mashqlar snaryadlarda, gimnastika devorlarida va boshqa snaryadlarda, to'ldirma to'plar, gantellar va sherik bilan bajarish mumkin. Bu mashqlarda harakat amplitudasini shug'ullanuvchi o'z kuchi bilan – qo'l yoki

oyoq silkinma harakatlari yoki tashqi kuch ishlatish hisobiga, masalan juft bo'lib bajariladigan mashqlarda juftining kuchi bilan oshirish mumkin.

Egiluvchanlikni oshirish uchun turli xil harakatlar va sport o'yinlaridan, katta harakat amplitudasi bilan (buyumlar bilan va buyumlarsiz) bajariladigan mashqlardan bo'g'imlar, paylar va mushaklarni mustahkamlash harakatlari bilan qo'shib bajariladigan egiluvchanlik mashqlaridan foydalanish lozim bo'ladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishda uning surati mashqlarning xususiyati va qanday maqsadga mo'ljanganligiga, shuningdek o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklariga qarab belgilanadi.

Egiluvchanlikning asosiy rivojlantirish uslubi – mashqlarni takroriy bajarish xisoblanib, uni muntazam rivojlantirib borish zarur. Egiluvchanlik mashqlarini ko'p marotaba takrorlashdan (6-8 marta) so'nggina harakat amplitudasini oshirishga erishish mumkin. Mashg'ulotlar har kuni yoki bir kunda ikki marotaba o'tkazilgandan keyingina egiluvchanlikni rivojlantirishda eng katta samaraga erishsa bo'ladi. Bundan tashqari mustaqil ertalabki gigienik gimnastika mashqlari vaqtida xam egiluvchanlik mashqlari bilan shug'ullanish lozim.

O'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalashda bir butun jarayon bo'lib, shuning uchun aloqida jarayonlar haqida emas, yaxlit o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayoning turli tomonlari haqida (oxirgilarining yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan) gapirish to'g'riroq. Shuni ta'kidlash lozimki, o'quvchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash usuliyati yetarlicha ishlab chiqilgan, lekin nazorat sinovchilarining qo'llanishi to'g'risida esa nafaqat nazariy jihatdan gapirmoqda xolos.

Mashg'ulotni tashkil qilish va o'tkazish

O'quv mashg'ulotlarida keng doiradagi vazifalar hal qilinadi: maxsus bilimlar beriladi, o'quvchilarning jismoniy qobiliyati aniqlanadi va takomillashtiriladi, jismoniy tarbiya va sportga muxabbat xissini singdirib, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantiriladi.

Jismoniy tarbiyaning hamma shakllarining muvafaqqiyatli qo'llanishligi guruh mashg'ulotlari sifatiga bog'liq. Bu o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish

usuliyatini, uning jismoniy tarbiyaning tashkil qilishning boshqa shakllari bilan bog'liqligini hisobga olgan holda ishlab chiqish zarur.

O'quv kun tartibidagi jadval asosida o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari, o'qituvchi topshirig'i bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar va ishlab chiqarish gimnastikasi (kirish gimnastika va jismoniy tarbiya daqiqalari) jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllari hisoblanadi. Bo'sh jismoniy tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun o'qituvchi rahbarligida qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil qilish mumkin.

O'quv mashg'ulotlari o'zining pedagogik yo'nalishiga ko'ra majmualiy, turlariga xos maxsus bo'lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv mashg'ulotlarining eng yaxshi majmualiy mashqlar bo'lib, ularning o'ziga xos xususiyati dasturda nazarda tutilgan jismoniy tarbiya vositalarini majmua holda qo'llash hisoblanadi. Majmualiy mashg'ulotlarni o'tkazishdan maqsad har bir mashg'ulotda jismoniy tarbiya vositalarining organizmga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlash, o'zining xususiyatiga ko'ra turli xildagi harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish hamda rivojlantirish, o'quvchilar organizmini mashg'ulotlarning navbatdagi siklidagi dastur talablarini muvaffaqiyatli bajarishga tayyorlashdir. Dastur materialini komplekslashtirish harakat ko'nikma va malakalarini "Ijobiy ko'chishi" belgilari bo'yicha amalga oshiriladi.

Sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ayrim mashg'ulotlarning mazmuni umumiy jismoniy tayyorgarlikning qaysidir bo'limi vositalari bilan chegaralanadi (yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastika va boshqalar), bu turlar bo'yicha mashg'ulotlarning ketma-ketligi yil fasliga yoki sport inshootlaridan (maydon, sport zal) foydalanish uchun ajratilgan muddatlar bilan belgilanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish nuqtai nazaridan sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar nisbatan kam samarali, chunki dasturning bitta turi (bo'limi) vositalari bilan o'quvchilarning dastur talablarini muvaffaqiyatli topshirish uchun zarur tayyorgarlikni ta'minlab bo'lmaydi.

Turlar bo'yicha alohida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bitta darsda bir necha

turlarini tashkiliy (sport zal) yoki uslubiy (harakat malakalari yoki jismoniy sifatlarini salbiy ko'chish) belgilariga ko'ra majmualash mumkin bo'lmagan yoki maqsadga muvofiq bo'lmagan hollarda o'yin oqlamaydi.

O'qituvchi topshiriqi bilan mustaqil mashg'ulotlar majburiy mashg'ulotlarga muxim qo'shimcha xisoblanadi. Adabiyot manbalari bo'yicha nazariy masalalarni o'rganish, gigienik va ishlab chiqarish gimnastikasi majmualarini tuzish, jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlikdagi mavjud kamchiliklarni yo'qotishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni bajarishni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiyaning majburiy shakllaridan biri turistik sayohat xisoblanadi. Turistik sayoxat "salomatlik kunlari"da yoki o'qishdan tashqari vaqtda ko'zda tutilishi mumkin. Turistik sayoxat jarayonida amaliy xarakat ko'nikmalari, malakalari xamda sayohat sharoitlarida jismoniy sifatlar shakllanadi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi o'quv kun tartibida umumiy sog'lomlashtirish va amaliy vazifalarini hal etadi.

O'qishdan tashqari jismoniy tarbiya shakllari turmushda ko'ngillilik asosida jismoniy tarbiya jamoalari hamda o'quvchilarning o'zlari tomonidan tashkil qilinadi. Unga organizmni chiniqtirish, sog'lomlashtiruvchi yugurishlar, sayr qilish, ekskursiyalar, sport sektsiyalaridagi o'quv mashg'ulotlari kabi tadbirlar kiradi. Ular sog'lom va madaniy xordiq chiqarishga, o'quvchilarni sportga bo'lgan talablarini qondirishga hamda ularning jismoniy takomillashuvi yordam berishiga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya boshqa pedagogik fanlarga qaraganda o'zining xususiyatiga ega, bu jismoniy tarbiya daslariga aloxida talablar qo'yadi.

O'quv jarayonini to'g'ri tashkil qilinishi, o'quvchilarni jinsi, salomatlik holati va jismoniy tayyorgarligi bir xil bo'lishligini taqozo etadi. Bu talablarning guruhlarini jamlashda e'tiborga olish zarur.

Jismoniy tarbiya usuliyatining eng muhim masalalaridan biri:

-mashg'ulotlar tuzilishini aniqlash, mashg'ulotlarni tuzilishida pedagogik psixologik va fiziologik qonuniyatlarini xisobga olish lozim.

Pedagogik va psixologik qonuniyatlarini xisobga olish quyidagilarni nazarda

tutadi:

- o'quv mashg'ulotlarin tartibli boshlash;
- qulay vaziyat, ishchi kayfiyat va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish istagi;
- oldingi va xozirgi mashg'ulotlar mazmunida zarur bog'liqliklarni o'rgatish;
- ta'lim va tarbiya usuliyati tamoyillariga rioya qilish;
- shug'ullanayotganlar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga xohishni kuchaytirish bilan darsni tugallash.

Fiziologik qonuniyatlarning ham mohiyati kam emas: organizmni jismoniy yuklamaga reaksiyasi, mashg'ulot davomida ish qobiliyatini rivojlantirish (start oldi holati, ishchanlik, mustahkam holat). Shularga muvofiq organizm organlari va tizimlarining oldinda turgan harakat faoliyatiga tayyorlashni ko'zda tutish; ish bilan dam olishni o'zaro navbatlash, organizmning erishilgan funktsional tayyorgarlik darajasini hisobga olgan xolatda jismoniy yuklamani asta-sekin olshirib borish; boshqa sharoitlarga o'tish uchun qulay sharoit yaratish.

Pedagogik, psixologik va fiziologik qonuniyatlarni hisobga olgan holda jismoniy mashqlar bilan ishlab chiqilgan va u tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini o'z ichiga olgan, ular o'zining pedagogik vazifalari bilan bir biridan farqlanadi.

Tayyorlov qismning pedagogik vazifalari quyidagilardan iborat: tashkiliy daqiqa va dars vazifalarini e'lon qilish, harakat apparati, yurak qon tomir va nafas olish tizimini bo'lajak jismoniy yuklamalarga tayyorlash.

Asosiy qismning pedagogik vazifalari: zaruriy harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, jismoniy tarbiya soxasiga oid bilimlarni ma'lum qilish, jismoniy, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalash.

Yakuniy qismda: mashg'ulotni uyushgan xolda tugallash, yakun yasash, navbatdagi mashg'ulotga bo'lgan xohishni kuchaytirish, bo'sh vaqtlarda mustaqil shug'ullanish uchun topshiriqlar berish.

Nazariy jihatdan mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish zarurligi haqida o'ta ishonchli fikrlar bildiriladi, lekin ular shu shart bilan samara keltirishi mumkin,

qachonki o'qituvchi nazorat ma'lumotlari asosida o'quvchining har tomonlama tayyorgarligini baxolash zarur va undan so'ng ilmiy asoslangan vositalardan foydalanish keyin esa yana bir bor model tavsifiga solishtirish va tayyorgarlik jarayoniga kerakli tuzatishlar kiritiladi.

Birinchi bob bo'yicha xulosalar

Aniqlandiki, jismoniy tarbiya darslarida pedagogik jarayonni nazorat qilish, kuzatish, tizimli bo'lib tuzatishlar kiritish dars samaradorligini oshirishda yangi usullardan foydalanish va tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Buning uchun tadqiqot guruhlarida jismoniy tarbiya darslarini optimallashtirishni tajribada asoslash kerak bo'ladi.

Ma'lumki akademik-litseyda 17 – 19 yoshdagilar ta'lim oladi. Har bir yosh davrida jismoniy tarbiya o'zining farqiga ega. Bu yosh organizmning oldinga qarab rivojlanib borishi bilan tavsiflanadi. Skeletning shakllanishi tugallanadi, umurtqa pog'onasining fiziologik og'irligi shakllanib bo'ladi. Asosan markaziy va vegetativ asab tizimlari bo'limlarining funktsional rivojlanishi tugaydi. 19 yoshga kelib, yoshlarda yurak daqiqasiga 65 – 70 zarbani tashkil etadi. Gavdaning o'sishi bilan kislorodga bo'lgan talab ortadi va nafas olish organlari yanada shiddatliroq ishlaydi.

Bayon qilinganlar shunday xulosaga olib keladiki, o'quvchilar organizmining progressiv rivojlanishi sodir bo'ladi, buning uchun jismoniy tarbiya darslarida jismoniy rivojlanish ma'lumotlarini muntazam nazorat qilib borish lozim.

Aniqlandiki, yosh kattalashgan sari jismoniy tarbiyaning ma'lum vositalarni qo'llash tavsiya qilinadi. Masalan, chidamlilik mashqlarini qat'iy me'yorlash lozim. Bu yoshdagilar bilan mashg'ulotlarda katta yuklamali kuch mashqlarini qo'llashdan voz kechish lozim egiluvchanlik va tezkorlik bo'yicha yuqori ko'rsatkichlarga 18 yoshga kelib, erishishi mumkin. Jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi va organizmning jismoniy yuklamalarga moslashish darajasi o'quvchi organizmining yosh xususiyatlari bilan bog'liq. Shunga ko'ra o'quvchilarni har bir o'quv semestrida joriy, orliq yakuniy nazoratlarni o'tkazish kerak bo'ladi.

II-BOB. TADQIQOTNING MAQSADI VAZIFASI, USHLUBLARI VA TADQIQOTNI TASHKIL QILISH.

2.1 Tadqiqotning maqsadi.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi etib:

- Akademik-litsey o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish hususiyatlari ochib berishga qaratilgan.

2.2 Tadqiqotning vazifalari.

1. Mavzuga oid bo'lgan adabiyotlarni o'rganib, taxlil qilib, mavzuning dolzarbligini yoritish.

2. O'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash, tahlil qilish.

2.3 Tadqiqotning ushlublari.

1. Nazariy tahlil va umumlashtirish uslubi;
2. Pedagogik tajriba;
3. Pedagogik kuzatish;
4. Matamatika statistika uslubi.

2.4 Tadqiqotning tashkil etish bosqichlari.

Tadqiqotni tashkil etishda adabiyotlarni tahlil qilish, ushlublari, maqsadni aniq belgilashga, tadqiqot farazini shakllantirishga nazariy xulosalarni belgilab berishga imkon yaratish.

- Pedagogik kuzatish

100 metrga yugirish (sekund), yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm), 4 x 10 moksimon yugurish (sekund), arqamchi bilan sakrash (sekund), gimnastik o'tirqichda qo'llarni tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta) orqa bilan yotib gavgdani bukib yozish (marta), joydan turib uzunlikka sakrash (metr).

Antropometriya – o'quvchilarining jismoniy rivojlanishining morfologik va bir qator ko'rsatkichlarini aniqlash ushlublari va yiqindisi.

Antropometrik tekshiruvlarda bo'y, vazn, ko'krak qafasining aylanasi (tinch holatda, maksimal nafas olganda nafas chiqarganda) o'pkaning tiriklik sig'imi o'lchanadi. Jismoniy rivojlanish ma'lumotlarini to'plash uchun quyidagi ko'rsatkichlar qo'llaniladi: vazn (kg) ko'krak qafasi aylanasi (sm) o'pkaning tiriklik sig'imi (ml) (quruq spirometr bilan aniqlandi).

Pedagogik tajriba – tasdiqlovchi va asosiy tajribaga bo'lindi. 2014 – 2015 o'quv yillarda Yangiqo'rg'on tumanidagi kasb-hunar kollejida pedagogik tajriba olib borilib 60 nafar kollej o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ma'lumotlari to'plandi va nazorat tajriba guruhlariga taqsimlandi.

Nazorat guruhidagi o'quvchilar jismoniy tarbiya bo'yicha an'anaviy usuliyat bilan shug'ullandilar.

Tajriba guruhlari esa farqli ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus ishlab chiqilgan ishchi reja asosida foydalandilar.

Matematik statistika uslublari – tadqiqot natijalari matematik statistika uslubi ishlab chiqildi, bunday guruhlarning yil boshida olingan ko'rsatkichlari hisoblandi: o'rtacha arifmetik qiymat standart oqishini tekshirish (student t – kriteriyasi bo'yicha). Barcha xisob kitob ishlari "Windows - Excel" kompyuter dasturidan foydalanildi. Tasdiqlovchi tajribani o'tkazishda:

- tajriba va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini to'plash va natijalarini ishlab chiqish amalga oshirildi.

Student 1-me'zoni bo'yicha tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlarini ishonchliligini aniqlanadi va o'quv yil mobaynida o'quvchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarliklari nazorat qilib boriladi.

Tadqiqotning maqsad va vazifalariga ko'ra o'quvchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi tajriba va nazorat guruhlarida o'quv yil yakunida olinadi va tahlil qilinadi.

III – BOB. AKADEMIK-LITSEYLARDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI VA UNING MOHIYATI

3.1. Akademik-litsey o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turlari va ularning xususiyatlari

Jismoniy mashq mashg'ulotlari jismoniy tarbiya jarayonidagi bir zveno bo'lib, ularda ham aslida jismoniy tarbiya vosita va metodlaridan foydalaniladi, jismoniy tarbiya tamoyillari amalga oshiriladi. Bu esa, oqibat natijada jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishning asosiy negizini tashkil etadi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlari g'oyat xilma-xil bo'lib, sayr qilish, ertalabki zaryadka, sport musobaqalari, cho'mlish, turistik sayohatlar, jismoniy tarbiya darslari va hokazolardan iboratdir. Biroq ularning hammasi ham ba'zi umumiy qonunlarga egadir. Bu qonuniyatlarni bilish har bir ayrim holatda jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchi kishilar organizmiga samaraliroq ta'sir etadigan darajada oqilona amalga oshirishga imkon beradi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlaridagi mazmun bilan formaning aloqadorligi dialektik xarakterdaligi pedagogik jihatdan g'oyat muhim ahamiyatga molikdir.

Insonning jismoniy jihatdan kamol topishiga qaratilgan faol harakat faoliyati mashg'ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. Shug'ullanayotgan kishilarning faoliyati har qanday mashg'ulotda nisbatan mustaqil bo'lgan bir qator elementlardan, ya'ni jismoniy mashqlarning o'zidan, ularni bajarishi uchun tayyorgarlikdan, faol dam olishdan va hokazolardan iborat bo'ladi. Bu elementning o'zaro qanday aloqadorligi, ya'ni mashg'ulot mazmuni elementlarining tuzilishi jismoniy mashq mashg'ulotlari formasini tashkil etadi. Bunga mashqlarni bajarish tartibi, shug'ullanuvchi kishilarning o'zaro munosabatlari, xarakteri, ularni uyushtirish va hokazolar kiradi.

Har bir ayrim holatda forma mashg'ulot mazmuniga mos kelishi kerak. Bu esa mashg'ulotning yaxshi o'tishi uchun zarur asosiy pedagogik qoidalardan biridir. Masalan, mashg'ulotning mazmuni jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, u holda mashqlar ish bilan dam olish qat'iy bir izchillik bilan

almashib turadigan muayyan tartibda bajarilishi kerak. Xuddi shuningdek, mashg'ulotning qanday natija berishi o'quvchilarni uyushtirish, mashg'ulot qay paytda o'tkazilishi, mashq o'tkaziladigan joydan ratsional foydalanish kabi forma komponentlariga ham bog'liq. Binobarin, mashgulotlarning formasi ularning mazmuniga faol ta'sir etar ekan. Forma bilan mazmun birligigina shug'ullanuvchi kishilar faoliyati zarur darajada muvaffaqiyatli chiqishini ta'min etadi, aks holda mashg'ulotlar natijasi tuzuk bo'lmaydi.

Hadeb bir xil mashg'ulot formasidan foydalanaverish shug'ullanayotgan kishilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishni to'xtatib qo'yadi. Eski formalardan kechib, ularni yangi formalarga almashtira borish esa, jismoniy tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga imkon beradi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlari ham mazmun, ham forma1 jihatdan xilma-xil bo'lishi kerak. Bu esa pedagogik ishda yo'l qo'yib bo'lmaydigan metodik shablonlardan qutilib, mashg'ulot o'tkazishning xilma-xil usullaridan keng foydalannsh imkonini beradi.

Mashg'ulotlar formasining ular natijasiga faol ta'sir ko'rsatishi unga nihoyat darajada jiddiy munosabatda bo'lishini taqozo etadi. Jismoniy tarbiya nazariyasida jismoniy mashq mashg'ulotlarining tuzilishi masalalariga hamisha katta e'tibor berilishining sababi ham ana shundadir.

Yangi davrda (XVIII—XIX asrlar) jismoniy tarbiyaning xilma-xil sistemalariga asos solinayotgandayoq shunday bo'lgan. Masalan, nemis maktab gimnastikasining mualliflaridan biri A.Shpiss darsning quyidagi tuzilmani taklif qilgan edi: 1. Tartib mashqlari. 2. Erkin mashqlar 3. Qo'zg'aluvchan snaryadlar va qo'zg'almas snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar. 4. Xalq mashqlari. 5. O'yinlar. Bunda mashqlarni turlarga bo'lishga harakat formalari asos qilib olingan. Shunday qilib, mashg'ulotlarni biror formada uyushtirishga asos solingan edi. Keyinchalik u jismoniy tarbiyaning sokol gimnastikasi boshqa sistemalarida taraqqiy ettirildi.

Shved gimnastikasining asoschisi P.Ling gavdaning asosiy muskul guruhlari asta-sekin ishga solishni nazarda tutgan dars tizimini ishlab chiqdi. Bunda har bir

mashqning me'yori va mashqlarning bajarilish tartibi tomir urishining «klassik» dinamikasini ta'minlashi kerak edi.

Shunday qilib, dars metodikasida ikkinchi yo'nalish — gigiena yo'nalishi paydo bo'ldi.

Har ikkala yo'nalishda ham mashg'ulotlarni ratsional uyushtirishning faqat ayrim tomonlarigina hisobga olingan edi. Keyinchalik mashg'ulotlar tuzilishining turli tamoyillarini birlashtirishga urinishlar ham bo'lgan. Masalan, Frantsiyada quyidagi jadval tavsiya etildi:

1. Tayyorgarlik qismi: a) yurish, b) qo'l mashqlari, v) oyoq mashqlari, g) gavda mashqlari, d) murakkab, aralash mashqlar, e) nosimmetrik mashqlar, j) nafas olish mashqlari.

2. Asosiy qism: a) yurish, b) tirmashib chiqish, muvozanat, tayanish.

Ba'zi bir vazifalarni hal etish uchun ko'proq, boshqa bir xil vazifaga kamroq kuch sarflash talab qilinadi. Shuning uchun har bir aniq holda shug'ullanuvchilarga unchalik qiyin tushmaydigan vazifalar mashg'ulotlarning tayyorgarlik va yakuniy qismiga, eng muhim vazifalar (odatda eng qiyinlari) asosiy qismga kiritiladi. Shunday yo'l bilan umumiy metodik talab, ya'ni shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati har gal eng yaxshi bo'lishi ta'minlanadi. So'ngra tizimni ishlab chiqayotgan vaqtda darsning qismlarga bo'linishini o'quv-tarbiya jarayonining mantiqiy talablariga (vazifalar miqdoriga binoan) bo'ysundirib, pedagogik mulohazalarga amal qilish kerak.

Bu — printsiptial yagona sxema doirasida tizim jihatidan xilma-xil o'quv-tarbiya faoliyati o'tkazilishi mumkin, demakdir. Bu, masalan, mashg'ulot tayyorgarlik qismining tanani qizdirish mashqlari muayyan o'quv yoki tarbiya vazifalarini hal etish bilan birga qo'shib olib borilishi kerak, demakdir va hokazo. Bu mashg'ulotlarni ijodiy olib borish uchun keng yo'l ochib, ularga ajratilgan vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanish, usul (metod) bir xilligidan qutulish imkonini beradi.

Mashg'ulotlarni yuqori saviyada o'tkazish uchun, yuqorida keltirilgan fikrlardan tashqari shug'ullanuvchilarning faoliyatiga rahbarlik qilishning o'ziga

xos xususiyatlaridan kelib chiqadigan umumiy metodik talablarga ham asoslanmoq kerak bo'ladi. Bu nuqtai nazardan qaraganda jismoniy mashq mashg'ulotlarining dars va darsdan tashqari formalari bo'ladi.

Mashg'ulotlarning dars formalari

Umumiy xarakteristika. Mashg'ulotlar dars formasining ko'proq o'ziga xos belgilaridan biri o'qituvchi (murabbiy, muallim, yo'riqchi, uslubchi) tomonidan boshqariladigan o'quv-tarbiya faoliyati hisoblanadi.

O'qituvchi bilan o'quvchilarning o'zaro, hamkorliklari jismoniy tarbiya jarayoni uchun didaktik jihatdan eng yaxshi sharoit yaratib beradi. O'quvchilar faoliyatiga o'quv-tarbiya jarayonining natijalari uchun jamiyat oldida javobgar bo'lgan, bilim bilan qurollangan, pedagogik mahorat va malakalarga ega bo'lgan-mutaxassis rahbarlik qiladi. O'quvchilar zarur bilim, mahorat va ko'nikmalar olishga intiladilar, ya'ni o'qishga faol kirishadilar.

Odatda darslar, mashg'ulotlar (maktabda dars, sport sektsiyasida mashg'ulot va hokazo) tizimida o'tkaziladi. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchilarning yosh jihatidan bir xilligi dars formasiga xos xususiyatlardir. Umumiy faoliyatga muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradiki, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Amaliyotda darslarni epizodik tarzda o'tkazish hollari ham uchrab turadi. Bunda ertalabki badantarbiya, yuvinish, sayr, o'yinlar, musobaqalar singari xilma-xil mashg'ulotlar metodik maqsadlarda dars tarzida o'tkaziladi. Bunday darslar shug'ullanuvchilarning keng ommasini jismoniy mashq mashg'ulotlarini mustaqil ravishda ratsional uyushtirishga o'rgatishning asosiy yo'lidir. Epizodik darslardan o'qituvchilar, muallimlarning malakasini oshirish bo'yicha o'tkaziladigan har xil kurslarda ham foydalaniladi.

Dars o'tkazishda qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi.

Birinchidan: shug'ullanuvchilarni o'qitish va tarbiyalash butyn dars davomida — birinchi minutdan to oxirgi minutgacha amalga oshirib borilishi

kerak. O'qitish vazifalarini faqat darsning asosiy qismida hal etishdek, amalda uchrab turadigan tendentsiyani to'g'ri deb hisoblab bo'lmaydi, Darsning tayyorgarlik va yakuniy qismlarini o'quv yuklamasiz o'tkazgan o'qituvchi vaqtni befoyda o'tkazadigan faqat o'rgatuvchi bo'lib qoladi.

Ikkinchidan: dars o'tkazishda har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham metodik shablonlardan qochish kerak. Darslarning mazmuni na metodikasini xilma-xil qilish kerakligini vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug'ullanuvchilarning. organizmi va ruhiyatida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasi, tashqi sharoitning o'zgaruvchanligi taqozo etadi.

Uchinchidan: shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etish kerak. Faqat shu yo'l bilan barcha o'quvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv-tarbiya jarayoniga erishish mumkin va o'quvchilarning o'qishini tashlab ketishlarining yoxud qoloqlar paydo bo'lishining oldi olinadi.

To'rtinchidan: har bir mashg'ulotdagi o'quv faoliyatini umumiy metodik tamoyillarga va jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga qat'iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Darsning ta'siri har tomonlama — sog'lomlashtiruvchi, bilim va tarbiya beruvchi bo'lishi kerak.

Beshinchidan: dars oldiga xuddi mazkur mashg'ulotda hal etish mumkin bo'lgan mutlaqo aniq vazifalar qo'yish kerak. O'quv-tarbiya jarayonining umumiy masalalari (kuch-quvvat, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirish, gavda formasini garmonik rivojlantirish va h. k.) hal etilishiga alohida muayyan vazifalar tizimini bajarish orqali erishiladi. Tabiiyki, faqat har bir darsni muvaffaqiyatli o'tkazish yo'li bilangina, binobarin, har bir o'quv mashg'ulotida o'zlashtirilgan mutlaqo aniq natijalar asta-sekin bir-biriga qo'shilib borgandagina maqsadga erishish mumkin.

Darsning maqsadini aniqlash. O'quv-tarbiya jarayonining asosiy zvenosi bo'lgan har bir dars shug'ullanuvchilarga ham tarbiyaviy, ham ta'lim beruvchi, ham sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatishi kerak. Tabiiyki, o'qituvchi ham har bir ayrim holda o'z oldiga ana shu umumlashgan ta'sir ko'rsatishni yaxshiroq

uyushtirish vazifasini qo'yimg'i kerak.

O'quv darslari oldiga hammadan avval bilim berish vazifasi qo'yiladi, chunki mashg'ulotning bu formasi sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy mashg'ulot formalaridan o'zining xuddi ana shu vazifasi bilan farq qiladi. Bilim berish vazifalarining hal etilishiga bir qator jismoniy mashqlarni bajarish orqali erishiladi. Darsning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy samarasi esa ana shu mashqlarning qanchalik murakkabligi va intensivligiga bog'liq. O'quv darsida bilim berishga muhim ahamiyat berilishi uning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy samarasini tushirib yuborish degan ma'noni mutlaqo bildirmaydi. Bilim berish, mahorat va malaka o'rttirish vazifasini qo'yish, bu vazifalarni xilma-xil mashqlar majmuasi yordamida hal etish, bunda jismoniy yuklamalar me'yorini qat'iy chegaralash bilan bir vaqtda zarur sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy samaraga erishmoq kerak.

O'quv vazifalarini muayyanlashtirishga harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonining qonuniyatlarini bilish asosida erishiladi. Demak, darsning o'quv vazifalarining, masalan, quyidagicha ta'riflari tipik bo'ladi: «G'ujanak bo'lib orqaga salto aylanish bilan tanishtirish», «qadamlab o'tish usuli bilan balandlikka sakrashdagi deqsinishni o'rganish», «berilgan tezlikda krol usuli bilan suzishdagi eshkaksimon harakatlarni takomillashtirish» va shunga o'xshashlar. Sport — trenirovka darslarida ta'limiy vazifalar yana ham aniqroq detallashtirilgan holda qo'yiladi.

Darslarda o'quv-tarbiya jarayonining borishiga qarab talimiy vazifalar bilan birga maxsus sog'lomlashtirish va tarbiya berish vazifalari ham qo'yiladi. Ular ham iloji boricha konkret bo'lishi kerak: «turnikdan mazkur sakrab tushishni bajarishda dadillikni tarbiyalash», «mazkur mashq yordamida umurtqa suyagi qiyshayishining oldini olish» va shunga o'xshashlar. Biroq ayrim tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini, ayniqsa jismoniy fazilatlarni taraqqiy ettirish, iroda va sog'liqni mustahkamlash, shaxsiy xususiyatlarni tarbiyalash va shunga o'xshashlar bilan bog'liq bo'lgan vazifalarni faqat uzoq vaqt davomida organizmning ma'lum funktsiya va formalarini o'zgartirish yo'li bilangina hal etish mumkin. Bunday vazifalar darslarning butun bir seriyasi oldiga qo'yiladi va

imkoni boricha ayrim darslar uchun konkretlashtiriladi.

Darsdagi vazifalarning miqdori o'quv-tarbiya jarayonidagi asosiy maqsadning murakkabligiga, o'quvchilarning o'quv materialini o'zlashtirishdagi psixofiziologik imkoniyatlariga, darslarni ular tomonidan asta-sekin o'zlashtirib olish dasturiga bog'liqdir. Jismoniy tarbiya amaliyotida ayrim oldiga hal etmoq uchun turlicha vaqt va har xil sharoiti talab etiladigan vazifalar majmuasi qo'yiladi.

Darsning pedagogik tuzilishi. Dars ham boshqa jismoniy mashq mashg'ulotlari singari uch qismga: tayyorgarlik, asosiy, yakuniy qismlarga bo'linadi. So'ngra belgilangan qismlarning oldiga qo'yilgan vazifalarni hisobga olgan holda darsning konkret vazifalariga muvofiq uning detallashgan tizimini ishlab chiqishga kirishiladi. Natijada, darsning quyidagicha tipik tuzilishi hosil bo'ladi.

Tayyorgarlik qismiga avvalo o'quvchilarni dastlabki uyushtirish kiradi. Bu asosan kiyim xonalarda tartib o'rnatishdan, kiyim-kechaklarni va foydalaniladigan asboblarni tayyorlab qo'yishdan, navbatchilar bilan qisqacha instruktaj o'tkazishdan, mashg'ulot o'tkaziladigan maydonchaga chiqishdan oldin o'quvchilarning saflanishidan va shu kabilardan iborat bo'ladi. Ishning ana shu tashkiliy tomonlari ko'p jihatdan butun darsning muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlaydi va bulardan tashqari intensiv ravishda ishlash uchun zarur emotsional fon yaratadi.

Darsning boshlanishida vazifa qo'yish funksiyasini turli xarakatlar ado etishi mumkin: dars oldidan bir qator saflanish, raport topshirish, diqqat uchun maxsus mashqlar, darsning maqsadini e'lon qilish va boshqalar shular jumlasidandir. Ulardan alohida-alohida yoki majmua tarzda foydalanish mumkin. Pedagogik jihatdan darsni dastlabki uyushtirish paytida xilma-xil masalalar hal etiladi: o'quvchilarni saflanishga o'rgatish, qomatni to'g'ri tutishga odatlantirish, jamoalarni ijro etishda aniqlikka erishish va shu kabilar. Sozlash momentlari butun dars davomida uchrab turadi. Aslini olganda darsda har bir yirik masala hal etilishi oldidan va darsni umuman intiqosiga yetkazish oldidan shunday bo'lishi kerak.

Darsning tashkiliy tomonlarini to'g'ri amalga oshirish o'qituvchining eng

muhim vazifalaridan biridir. Shundagina o'quvchilar batartib harakat qiladigan, butun e'tiborlarini boshlanadigan ishga jalb etadigan bo'ladilar va hokazo.

Darsning birinchi qismida boshlanadigan asosiy faoliyatga funktsional tayyorgarlik markaziy o'rinni egallaydi. Bunga me'yorlash oson, tayyorlanish va bajarishga ko'p vaqt ketmaydigan mashqlar yordamida erishiladi. Yurish, sakrash, umumiy rivojlantirish mashqlari, oddiy qadamlari, o'yinlar va o'tgan mashg'ulotlardan o'quvchilarga yaxshi tanish bo'lgan harakatlar shular jumlasidandir.

Bu harakatlarni bajarish vaqtida bilim va tarbiya berish vazifalari (tanishtirish, o'rgatish va takomillashtirish, tezlikni oshirish va h. k) hal etilishi mumkin. Biroq har safar bu vazifalarni shunday hal qilish kerakki, unda ishga psixologik va fiziologik kirisha borish keraklicha birin-ketinlikda mumkin qadar tez, lekin darsning tayyorgarlik qismi doirasidan chiqib ketmay bajarilishi kerak.

Darsning tayyorgarlik qismida hal etiladigan vazifalar orasida ham fiziologik faktorlarga, ham mashqlarning mazmunan birin-ketinligiga mos muayyan mantiqiy aloqadorlik bo'lishi ko'zda tutilishi kerak. Masalan, umumiy rivojlantirish mashqlari majmuaini birin-ketinlik tamoyiliga rioya qilgan holda ko'pincha quyidagi tartibda bajariladi: kerishish mashqlari; so'l va yelka kamari uchun mashqlar; oyoqlar uchun mashqlar, cho'nqayishlar; gavda uchun mashqlar; sakrash; muskullarni bo'shashtirish mashqlari.

Darsning tayyorgarlik qismi undan keyingi qismlar bilan bog'liq bo'lishi kerak. Darsdagi eng murakkab vazifalar darsning asosiy qismida hal etiladi. Bu qism ham konkret mazmunga qarab bir yoki bir necha bo'limdan iborat bo'lishi mumkin.

Ish qobiliyatining, ayniqsa, psixik ish qobiliyatining maksimal bo'lishi g'oyat qisqa muddat davom etadigan hodisadir. Bu fakt ma'lum darajada darsning asosiy maqsadini hal etish tartibini belgilaydi. Odatda yangi materialni, koordinatsion jihatdan juda murakkab harakatlarni o'rganish bog'liq bo'lgan eng murakkab vazifalar darsning asosiy qismi boshida hal etiladi. Bunda o'rgatish bosqichlari hisobga olinadi va vazifa qo'yishda quyidagi tartibga rioya qilinadi:

tanishtirish, o'rgatish, takomillashtirish.

Jismoniy fazilatlarni tarbiyalash odatda quyidagi tartibda rejalashtiriladi: tezkorlikni, kuchlilikni, chidamlilikni oshiruvchi mashqlar. Fazilatlarni majmua tarbiyalashdagina shunday qilinadi. Sportning har xil turlari bo'yicha o'tkazilayotgan darslarda ish qobiliyatining eng yuksak paytidan maxsus fazilatlarni rivojlantirish uchun foydalaniladi. Masalan, shtangachilar bu paytdan kuch-quvvatlarini oshirish uchun foydalanadilar.

Hayotda, amaliy faoliyatda u yoki bu harakat vazifalarini turli sharoitda hal etishga to'g'ri keladi. Shuning uchun bilim berish vazifasini hal etish bilan jismoniy fazilatlarni tarbiyalash ketma-ketligini shunday tanlash kerakki, unda o'quvchilar organizmning turli holatlarida yuksak ish qobiliyati namoyon etishga o'rgansinlar.

Darsning asosiy qismida mashqlarning tayyorlov, asosiy va boshqa turlari bo'ladi. Ularni o'tkazishda ham har safar ma'lum tartibni ko'zda tutish kerak. Zarur bo'lsa, biron asosiy pedagogik vazifani hal etishdan oldin tayyorlov mashqlari yordami bilan ishga kirisha borish mumkin. Masalan, yuqori razryadli gimnastikachilar shunday qiladilar.

Darsda shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'tarish va jismoniy fazilatlar namoyon bo'lishini intensivlashtirish uchun musobaqa va o'yin metodlaridan keng foydalaniladi.

Dars asosiy qismining konkret qancha davom etishi mashqlarning intensivligiga, shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga, darsni boshlash hamda tugatish uchun zarur bo'lgan vaqtning miqdoriga bog'liq. Masalan, maktabdagi darsda asosiy qismga 35 minut, sport mashg'ulotlarida esa 95 minut va undan ortiq vaqt ajratiladi.

Shunday qilib, asosiy qismning strukturasi ham tayyorgarlik qismidagi singari g'oyatda murakkab bo'lishi mumkin,

Darsni yakunlash ish qobiliyatini pasaytirish bilan bog'liq, Snaryadlarni yig'ishtirish, mashg'ulotlarni tugatish uchun qayta saflanishning o'ziyoq deyarli stixiyali ravishda shug'ullanuvchilarni bir qadar tinchlantiradi, yuklamani

kamaytirishga xizmat qiladi. Biroq o'quv-tarbiya vazifasining spetsifikasi hamda dars yakuniy qismining mazmuni shug'ullanuvchilardan intensiv harakat faoliyatini oqilona tugallay bilishni talab qiladi.

Darsning yakuniy qismi uchun quyidagi pedagogik vazifalar tipik hisoblanadi: turli daraja kuchlanishdagi harakatlarni ixtiyoriy bajara bilishni, mashqlar kuchini, sur'atini, tezligini asta-sekin kamaytira bilishni o'rgatish; bajarilgan ishni tahlil qila bilishni o'rgatish; diqqatni o'qishga, mehnatga, dam olishga ko'chira bilishni o'rgatish. Bu vazifalarni hal etmoq uchun me'yorlash oson bo'lgan yurish, yengil yugurish, oddiy harakatlar, elementlar va boshqa shu singari mashqlar tanlanadi. Bu vazifalarning hal etilish tartibi bir vaqtning o'zida yuklamani kamaytirishni ta'minlashi kerak.

Bir qator darslarda yakuniy qism vazifalarining didaktik jihatdan to'g'ri, ketma-ketligi nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Uy vazifalariga alohida e'tibor berish kerak. Darslar jismoniy tarbiya jarayonining bir qismigina bo'lib, mustaqil mashqlar, musobaqa, o'yin va shu kabilarda ishtirok etish bilan to'ldiriladi. Uy vazifalariga e'tiborsizlik mashg'ulotlarning dars va darsdan tashqari formalari o'rtasidagi aloqani buzadi.

Dirlarda yuklamani me'yorlash metodikasi. Yuklamani me'yorlash uning hajmi va intensivligini maqsadga muvofiq ishshda tartibga solish degan so'z Me'yorni belgilash masalasi jismoniy mashqlarda yuklamani belgilash bo'yicha tavsiya berish bilangina cheklanib qolmaydi. Shug'ullanuvchilarni ta'sir ko'rsatish kuchi faqat mashqlarning xarakterigagina emas, balki o'quv ishlarining tushuntirish, mashqlarni bajarib ko'rsatish, o'quvchilarni uyushtirish singari barcha elementlariga ham bog'liqdir.

Har bir ayrim holda o'qituvchi mashg'ulotda mumkin qadar ko'proq hajmlik yuklama berishga (agar bu pedagogik jihatdan to'g'ri bo'lsa) harakat qiladi. Darsning umumiy zichligi eng ratsional bo'lgandagina bunday hajm ortishiga erishish mumkin.

Pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomiga nisbati — darsning umumiy zichligi deb aytiladi.

Quyidagi faoliyat turlari yoki dars komponentlari pedagogik jihatdan to'g'ri hisoblanadi: o'qituvchining tushuntirishlarini, mashq qilib ko'rsatishlarini, ko'rsatma berishlarini o'quvchilar idrok etishi va ma'nosiga yetishi, o'z o'rtoqlari harakatlarini tashkiliy ravishda tahlil etish, jismoniy mashqlarni bajarish va shu munosabat bilan keragicha hordiq chiqarish; ko'makchi harakatlar — qayta sarflanish, snaryadlarni o'rnatish, sakrash xandaqlaridagi qumni yumshatish va hokazo.

Darsga kech kelish, darsni vaqtdan oldin tugatish kabi, mashg'ulot vaqtida intizom buzilishi, inventar sinib qolishi, o'qituvchi ketib qolishi va hokazolar natijasida hosil bo'ladigan uzilishlar singari bekor turib qolishlar va o'quv-tarbiya vazifalarini hal etishga aloqasi bo'lmagan xatti-harakatlar o'quv vaqtini befoyda sarflash hisoblanadi.

Darsdagi pedagogik jihatdan to'g'ri faoliyat turlari o'quv-tarbiya vazifalarini hal etish uchun birdek bo'lmaydi. Jumladan, majburiy dam olish va ko'makchi harakatlarning ahamiyati unchalik katta emas, o'quvchilar tomonidan o'z o'rtoqlari harakatini o'rganish va tanqidiy tahlil etish esa, darsdagi pedagogik jihatdan eng muhim momentlar hisoblanadi (biroq ular faqat o'qituvchi tomonidan ataylab uyushtirilsa va bevosita uning ishtiroki bilan o'tkazilsagina shunday hisoblanadi).

Bekor turish hamda ko'makchi harakatlarni mumkin qadar cheklash kerak. Buning uchun turli usullardan foydalaniladi: o'quvchilar harakat qiladigan eng qisqa yo'llarni oldindan belgilab qo'yiladi; ortiqcha saflanish va qayta saflanishlarga yo'l qo'yilmaydi; snaryadlarni o'rnatish va yig'ishtirib olish ishlarini, shug'ullanuvchilar orasidan maxsus navbatchilar ajratib, musobaqa tarzida o'tkaziladi.

Shunday qilib, o'qituvchi tushuntirish, mustaqil ishlash va mashqlarni bevosita bajarish uchun mumkin qadar ko'proq vaqt ajratadi. Darsning umumiy zichligiga ratsional munosabatda bo'lish xuddi ana shundan iborat.

Mashqlarni bajarishga ketgan vaqt harakatli zichlik tushunchasi bilan, ya'ni ana shu vaqtning darsning butun davomiga nisbati bilan bog'liq. Harakatli zichlik jismoniy mashq mashg'ulotlari eng mahsuldorligining spetsifik ko'rsatkichidir.

Shuning uchun, tabiiyki, darsning harakatli zichligi mumkin qadar katta bo'lishiga erishmoq kerak. Shu bilan birga asosiy masala, o'quv-tarbiya vazifalari sifatli hal etilishi kerak bo'lgan dars mashg'ulotlarida uning ahamiyatiga ortiqcha baho berib yubormaslik kerak. Chunki, bunda darslarni tushuntirish, harakatlarni bajarib ko'rsatish, chizmalarni namoyish etish, kinogrammalar ko'rsatish va o'qitishning boshqa metodlaridan foydalanish uchun ma'lum vaqt talab qilinadi. Masalan, gimnastika darsining asosiy qismida 10—15 foizga teng bo'lgan harakatli zichlik ko'pincha optimal hisoblanadi. Tushuntirish, ko'rsatish va mashqlar o'tkazish uchun ajratilgan vaqtni to'g'ri nisbatlay bilish — darsni metodik jihatdan savodli o'tkazishning asosiy shartlaridan biridir.

Tajribali o'qituvchilar mashqlarni o'quvchilar bevosita harakat bajarayotgan vaqtda tushuntiradilar. Biroq bunda mashqlarning murakkabligi, o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi hamda mashg'ulotlarning dars formasi oldiga qo'yiladigan talablar hisobga olinmog'i zarur.

Darsda pedagogik jihatdan to'g'ri faoliyatning barcha turlari uchun ajratilgan vaqt mobaynida yuklama intensivligini me'yorlash ham eng muhim masalalardan hisoblanadi. Jismoniy mashq mashg'ulotlaridagi yuklama intensivligi uning hajmiga nisbatan ko'proq bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'quv-tarbiya mashg'ulotlarining natijasi va sog'lomlashtirish samarasi ularning intensivligiga ko'proq bog'liq.

Mashg'ulotlardagi yuklama intensivligiga qo'yiladigan asosiy talablar yuklamaning yo'l qo'yish mumkin bo'lgan fiziologik va psixologik ta'sir chegarasini aniqlashga taalluqlidir. Har bir konkret mashg'ulotda yuklamaning mumkin bo'lgan o'z o'lchovi bo'lishi lozim va har safar yuklama qancha bo'lishi mumkinligi shug'ullanuvchilarning yoshiga, jinsiga, mahoratiga hamda darsning konkret vazifasiga qarab belgilanmog'i kerak.

Yuklamaning chegarasi, ayniqsa ustki chegarasi masalasi har xil mualliflar tomonidan turlicha hal etilgan. Bunda ko'pincha yuklamaning ob'ektiv ko'rsatkichi sifatida tomir urishining tezligini olganlar.

Ba'zi bir mualliflar mashg'ulotlarda tomir urishining absolyut ko'rsatkichi

chegaralarini belgilamoqchi bo'lganlar. Masalan, bir minutda 150 marta tomir urishi yo'l qo'yish mumkin bo'lgan maksimal chegara hisoblangan. Boshqalar esa tomir urishi tezligining yo'l qo'yish mumkin bo'lgan chegarasini dastlabkisiga nisbatan foiz hisobida, masalan, 80 foiz miqdorida belgilamoqchi bo'lganlar. Keyingi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar dars mashg'ulotlarida tomir urishi tezligining me'yori masalasini hamma uchun bir xil hal etish mumkinmasligini ko'rsatmoqda. Masalan, ko'pchilik sport darslarida mashg'ulot boshlanguncha tomir urishi kam (minutiga 50—55 marta) bo'lgan kishilar tomirlarining urish chastotasi 200—250 martagacha yetishiga yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan maksimal daraja hisoblanadi. Demak, chastota o'sishi 400 foizga yetishi mumkin ekan.

Yuklama intensivligini to'g'ri me'yorlash uchun, o'qituvchi darsda faoliyatning barcha turlarini tashkil etayotgan paytda intensivlikni oshirish va kamaytirish usullarini yaxshi bilishi kerak.

Masalan, faoliyatning ko'makchi turlarini intensivlashtirish uchun ularni o'quv-tarbiya xarakterida o'tkaziladi: snaryadlarni o'rnatish va yig'ishtirishdan yuk tashishga o'rgatish uchun, jamoada ahil bo'lib ishlash malakasini tarbiyalash uchun foydalaniladi; qayta saflanish va bir joydan ikkinchi joyga borish yugurib bajariladi yoki aksincha faol dam olish uchun qo'llaniladi (muskullarni bo'shashtirish uchun mashqlar, nafas olish mashqlari va hokazolar beriladi).

Mashq bajarish uchun navbat kutib turgan paytda shug'ullanuvchilarning faolligini saqlash uchun ularga quyidagi tipdagi maxsus topshiriqlar taklif etiladi: «harakat texnikasining mana shu elementiga e'tibor bering va uni butun guruh qanchalik egallab olganini tahlil etishga harakat qilib ko'ring», mustaqil bajarish uchun yaqinlashtirish mashqlari hamda umumiy taraqqiyot mashqlari taklif qilinadi; o'rganib turish uchun kinogramma, sxema, fotografiya va hokazolar beriladi.

O'qituvchining shug'ullanuvchilarni o'quv-tarbiya masalalarini mustaqil hal etishga o'rgata bilishi alohida e'tiborga molikdir. Buning uchun xilma-xil usullardan foydalanadilar. Suhbat o'tkazishning «evristik» (javob topganidan

suyunish) metodi, shug'ullanuvchilardan murakkab sharoitda to'g'ri yo'l topa bilishni, o'tkir zehnlilikni talab etadigan vazifalar qo'yish va hokazolar shular jumlasidandir.

Darsni tushuntirayotganda va mashqlarni ko'rsatayotganda o'quvchilar e'tiborini torta bilish, ularning faolligini tarbiyalash o'qituvchining asosiy vazifalaridan birini tashkil etadi. O'quvchilarning ishlari qanchalik intensiv bo'lsa, mashqlarni bajarishda muvaffaqiyatga erishish shunchalik tez bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatishning qator metodik usullari yordamida jismoniy mashqlar intensivligini me'yorlashga erishiladi.

Bevosita ta'sir ko'rsatish usullariga takrorlash miqdori, tezlik, mashqlarning kuchi, qo'llaniladigan tashqi og'irliklarning kattaligi va hokazolar haqida beriladigan og'zaki ko'rsatmalar kiradi. Agar o'qituvchining ko'rsatmalari o'quvchilar tomonidan buzilmasa, bevosita ta'sir ko'rsatish usullari yordamida g'oyat keng ko'lamda mashqlar intensivligini aniq me'yorlashga erishiladi.

Ta'sir ko'rsatishning bilvosita usullariga avvalo qat'iy tartibdagi mashq metodlarini, o'yin va musobaqa metodlarini almashtirib turish kiradi. Chunonchi, musobaqa sharoitida bajarilgan mashqlar intensivligi shunchaki «topshiriq bo'yicha» bajarilgan mashqlar intensivligidan ko'proq bo'ladi. Shuning uchun ham bundan sustkashlikni yo'qotish maqsadida foydalanish mumkin. Umuman bilvosita ta'sir ko'rsatish usullari bilan intensivlikni me'yorlash bevosita ta'sir ko'rsatishdagiga qaraganda unchalik aniq bo'lmaydi, lekin ularni ham qo'llash zarur.

Shunday qilib, darslarda yuklamani optimal me'yorlash umumiy zichlik yuz foiz va shug'ullanuvchilarning ham aqliy, ham jismoniy ishlarining intensivligi yuksak darajada bo'lishini talab etadi. Yuklamani me'yorlashning yuqorida keltirilgan usullarining samaradorligi o'quvchilarni to'g'ri uyushtira bilishga hamda ularga ko'rsatilayotgan ta'sir darajasini nazorat qila bilishga bog'liq.

Darsni tashkil etish metodikasi. Darsni tashkil etish metodikasi deganda o'qituvchining mazkur o'quvchilar kontinenti (sinf, jamoa, sektsiya) bilan ishlash

metodlari, o'quvchilarning topshiriqlarni bajarish tartibi, o'qituvchining, o'quvchilarning va snaryadlarning ish maydonchasidagi (zal, stadion, ochiq joydagi) qaysi yerda turishi nazarda tutiladi. Darsning to'g'ri tashkil etilishi o'quv-tarbiya vazifalarini hal etish uchun optimal sharoit yaratib beradi.

Mashg'ulotlarning darsdan tashqari formalari

Umumiy xarakteristika. Jismoniy mashq mashg'ulotlarining darsdan tashqari formalari uchun salomatlikni mustahkamlash, ish qobiliyatini saqlab qolish va yuksaltirish, badanni chiniqtirish va davolash, jismoniy hamda iroda sifatlarini tarbiyalash, shuningdek, ma'lum harakatlarga o'rgatish maqsadidagi faoliyatni mustaqil ravishda tashkil etilishi xarakterlidir.

Mashg'ulotlarnitg darsdan tashqari formalari mazmun jihatidan ko'proq ixtisoslashtirilganligi, strukturasi unchalik murakkab emasligi bilan dars formasidan farq qiladi. Bu ko'pincha yo o'yin, yoki musobaqa, yoxud individual gimnastika, yo bo'lmasa qandaydir boshqa mashq turidan iborat bo'ladi. Mashg'ulotlarning darsdan tashqari formalari darsdagiga nisbatan ko'proq intizomlilikni, tashabbuskorlikni nazarda tutadi va kishini madaniy dam olishga o'rgatadi.

Mashg'ulotlarning darsdan tashqari formalarining konkret vazifalari va mazmuni ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning mayllari va emotsiyalariga bog'liqdnr.

Darsdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi bilan dars o'tkazish metodikasi o'rtasida ko'pgina umumiylik mavjud. Ularning strukturasi ham organizmning asta-sekinm ishga kirisha borishini, asosiy ishni bajarish va uni oxirigacha yetkazish uchun yaxshi sharoit yaratishni ta'minlashi kerak. Yuklamalarni me'yorlashda, ko'maklashish va straxovka paytida, shug'ullanuvchilarni uyushtirish va mashg'ulot bo'ladigan joyni tayyorlashda o'qituvchi tomonidan qo'llanadigan ko'pgina metod va qonun-qoidalardan foydalaniladi. Shu bilan birga avvalo darsdan tashqari mashg'ulotlarning spetsifik mazmuniga va bu mashg'ulotlarga rahbarlik qilish xarakteriga bog'liq

metodik farqlar bor.

Rahbarlik qilish xarakteri bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlar o'tkazish quyidagi formalarda bo'ladi: individual forma, havaskorlik asosidagi guruh formasi, rasmiy ravishda tashkil etiladigan guruh va ommaviy formalari. Bu formalarning har biri mashg'ulotlarning ma'lum turlarini o'z ichiga oladi. Masalan, ko'p hollarda turistik sayohatlar, havaskorlik sayohat muxlislari guruhi tomonidan o'tkaziladi. Biroq xuddi o'sha turistik sayohatlarga turist-ekskursiya boshqarmasida xizmat qiluvchi mutaxassis instruktor rahbarlik qilishi mumkin. Darsdan tashqari mashg'ulotlar o'tkazishning har bir asosiy formasi o'ziga xos xususiyatlarga egadir.

Individual mashg'ulotlar. Jismoniy mashqlar bilan individual mashg'ulotlar ko'pincha gigienik gimnastika, chiniqtirish tadbirlari, mustaqil jismoniy va sport-texnika tayyorgarligi, sayr va mashg'ulotlarning boshqa ba'zi turlari formasida o'tkaziladi. Gigienik gimnastika, chiniqtirish tadbirlari, sayrlar individual mashg'ulotlarning ana shu turlarining barchasi ko'p kuch va ko'p vaqt talab qilmaydigan har kimning qo'lidan keladigan ishdur.

Gigienik gimnastika individual mashg'ulotlarning eng oddiy va tashkil etish qulay bo'lgan turidir. U ko'pincha yurish, yugurish hamda 8—10 minut davomida bajariladigan 8—12 ta umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'ladi. Gigienik gimnastika bilan kundalik faoliyatga tezda kirishib ketish, ish qobiliyatini saqlab qolish, faol dam olish uchun shug'ullanadilar. Mashqni xona ichida yoki ochiq havoda gantel, tosh, espander kabi og'ir buyumlardan keng foydalangan holda bajariladi. Mashg'ulotlardan keyin yuvinishga o'tiladi.

Mashqlarni shunday tanlash va me'yorlash kerakki, ular organizmni asta-sekin ishga kirishtira borsin, muskullarning barcha asosiy guruhlariga ta'sir etadigan bo'lsin. Mashqlar majmuaini vaqt-vaqti bilan yangilab turish va murakkablashtirib borish kerak. Odamlar ertalabki zaryadka va gigienik gimnastika bilan juda yoshlikdan boshlab, juda keksayib ketganlarida shug'ullanishlari mumkin va lozim. Individual mashqlarning bu turlari radio, televidenie orqali matbuotda, lektsiyalarda keng targ'ib etiladi, jismoniy tarbiya

sistemasida muhim o'rin tutadi.

Mustaqil jismoniy tayyorgarlik (umumiy, sport va amaliy-professional) ancha murakkabdir. Bunday shug'ullanish vazifa mashqlarning xilma-xilligi bilan farq qiladi, ko'proq turmushda maxsus rejim, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha ma'lum bilimga ega bo'lishni talab qiladi. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik aslida mashg'ulotlarning dars formasi tipida o'tkazilishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlikning mustaqil formasi bizning mamlakatimizda tobora ko'p tarqalmoqda. Bu fizkultura va sportning xalq hayotiga singib borayotganligining yorqin misolidan biridir. «Tashkiliy» ravishda shug'ullanuvchi har bir fizkulturachi va sportchi amalda u yoki bu darajada mustaqil shug'ullanishini ham hisobga olmoq kerak.

Individual mashg'ulot o'tkazish odamning g'ayrat-shijoati, tashabbusiga hamda o'z intizomiga asoslangan. Bu shug'ullanuvchilarning o'z jismoniy tayyorlik darajasini ancha yuksaltirishda muhim yutuqlarni mustaqil ravishda qo'lga kiritishga imkon beradi. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar ba'zi bir metodik bilimga, jismoniy mashqlarni o'tkazishda mahorat va ko'nikmaga ega bo'lishlari kerak. Busiz mashg'ulotlar zarar keltirishi ham mumkin. Bu bilim, mahorat va ko'nikmalar birinchi galda jismoniy mashqlar bo'yicha o'tkaziladigan dars mashg'ulotlarida olinadi. Mashg'ulotlarni mustaqil o'tkazish yuzasidan bilim, mahorat va malakalarni shakllantirishda ommabop metodik kitoblar, radio, televidenie, ma'ruzalar, dokladlar, shuningdek, mamlakatimizdagi ilmiy tadqiqot institutlari va o'quv yurtlarining konsultatsiyalari muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish muvaffaqiyatli chiqishida o'z-o'zini nazorat qila bilish alohida ahamiyatga egadir. Bunday nazorat kishi kayfiyatini tahlil etishga va organizmning morfologik va funktsional holatining ba'zi bir ob'ektiv ko'rsatkichlarini hisobga olishga asoslangan bo'ladi.

Havaskor guruh mashg'ulotlari. Saylangan ba'zida esa ayinlangan shaxs rahbarligida o'tkaziladigan o'yinlar, turistik poxodlar, musobaqalar singari jismoniy mashq turlari ana shunday tipik mashg'ulotlardan hisoblanadi.

Bunday mashg'ulotlarning eng ko'p tarqalgan turi o'yinlardir. Qaysi o'yinni

tanlash shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, kasbiga bog'liqdir. Qaysi maqsadga yo'naltirilgani qarang havaskorlik o'yinlari, o'quv-trenirovka o'yinlari, sog'lomlashtirish o'yinlari, ko'ngil ochar o'yinlar va musobaqa o'yinlariga bo'linadi. Masalan, o'smirlarning ko'cha jamoalari o'rtasidagi futbol musobaqalari keng tarqalgan ana shunday mashg'ulotlardandir. Bolalar bu musobaqalarga tayyorlanar ekanlar qator o'quv-trenirovka o'yinlari o'tkazadilar. Kattalar esa sog'liqni mustahkamlash hamda ish qobiliyatini saqlash yoki ko'ngil ochish, bo'sh vaqtlarini madaniy o'tkazish uchun ko'pincha tennis, voleybol va shunga o'xshash o'yin turlari bilan shug'ullanadi lar.

Bizning mamlakatimizda turizm ham o'yinlar singari keng tarqalgandir. Rejali va havaskorlik sayohatlari, bir kun ik poxodlar, turistik estafetalar, ekskursiya va sayrlar ular jumlasidandir. Turizm mashg'ulotlari iqlim, ob-havo, oy o'zgarib turish sharoitida amaliy bilimlar mahorat va malaka o'ttirishga, organizmni chiniqtirish va jismoniy fazilatlarni tarbiyalashga qaratilganligi bilan xarakterlanadi. Yo'lda turistlar to'siqlarni yengib o'tishga, dam oladigan va tunaydigan joylar tayyorlashga, joylarda mo'ljal olishga, birinchi meditsina yordami ko'rsatishga, ob-havoni oldindan aytib berishga o'rganadilar. Turizm bilan shug'ullanish ko'p narsalarni bilib olishga xizmat qiladi. Bilish faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun turistlar juda bo'lmaganda o'lkashunoslik ishlari bo'yicha elementar bilim va malakaga ega bo'lishlari — geomorfologik, geologik, botanik, zoologik, entomologik, gidrologik, glyatsiologik, spetsiologik, arxeologik yoki tarixiy kuzatishlar olib borishni bilishlari kerak. Yo'lda tabiatni, tarixiy yodgorliklarni muhofaza qilish bo'yicha ijtimoiy foydali ishlar olib borish; ahqoli bilan madaniy aloqa o'rnatish, zarur bo'lib qolsa, o'z mehnati va bilimi bilan yordam ko'rsatish turistlarining fuqarolik burchidir.

Turizm bilan shug'ullanishning jismoniy tayyorlikka ta'siri sayohatning qanchalik davom etishi va murakkabligiga bog'liqdir. Qisqa vaqtli sayrlar, bir kunlik va ko'p kunlik poxodlar bir-biridan farq qilinadi. Sayohatning murakkabligi rel'efning past-balandligiga, aholining zichlik darajasiga, safar tumanidagi to'siqlarning xarakteriga qarab belgilanadi.

Turizm mashg'ulotlarining tarbiyaviy ahamiyati ularning strukturasiga ham bog'liq. Ayrim elementar shakldagi mashg'ulotlarni hisobga olinmasa, turizm mashg'ulotlarining strukturasini nihoyatda murakkab bo'ladi. Poxod uzoq yurishdan, to'siqlardan o'tishdan, ertalabki zaryadka, yuvinish, qo'nim joylarida o'yinlar uyushtirish va hokazolardan iborat bo'lib, shu bilan birga bilish, o'z-o'ziga xizmat qilish, tungi dam olishni uyushtirish singari ishlar ham qilinadi. Biroq poxod o'zining g'oyat murakkabligiga qaramay, bir butun, yaxlit mashg'ulot hisoblanadi va u umumiy metodik qoida va talablarga rioya qilingan holda tashkil etilishi, jismoniy tarbiya sistemasining umumiy tamoyillariga muvofiq o'tkazilishi kerak.

Masalan, mashg'ulotlarning umumiy sxemasidan kelib chiqadigan talablar poxod vaqtida harakat qilish jadvalida amalga oshiriladi. V kategoriya qiyinchilikdagi piyoda sayohat uchun quyidagi jadval tipik sanaladi: birinchi kun —10 km, ikkinchi kun—15 km, uchinchi kun —20 km, bir kun dam olish, keyin—20, 20, 20, 20, 20, 20 km, bir kun dam olish, 25, 25, 25, 25, 25, 15 km. Shunday qilib, jadvalda ishga kirisha borish davri (poxodning 1—4-kunlari), asosiy ish davri (5—15 kunlar) va yuklamani kamaytirib asosiy ish ish davrini yakunlash (so'nggi kun) ko'zda tutilgan.

Turistlarni uyushtirish, yuklamalarni me'yorlash, ko'maklashish va straxovkaning ko'pgina usullari o'zining spetsifik xarakteriga egadir. Sayohat turiga qarab turistlar yo'l yurishning ma'lum tartibiga rioya qiladilar. Masalan, piyoda sayyohlar soatiga 4—4,5 km o'rtacha tezlik bilan yurib, har 40 minutda 10 minut dam olish uchun to'xtaydilar va hokazo.

Yuqoridagi kabi spetsifik usul va qoidalar turistik poxodlar o'tkazishning mazmuni va shart-sharoitlariga qarab mashg'ulotlar o'tkazish umumiy metodikasini konkret tatbiq etishdan iborat. Ularni bilish va mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy qoidalariga rioya qilish poxod vaqtida o'quv-tarbiya vazifalarini ko'ngildagidek hal etish imkonini beradi.

Mashg'ulotning samaradorligi ko'p jihatdan rahbarning to'g'ri tanlanishiga bog'liq bo'ladi. Rahbar faqat shaxsiy fazilatlarga ega bo'lgan tashabbuskor kishigina bo'lib qolmay, balki jismoniy mashqlar o'tkazishning metodik asoslarini,

musobaqalar qoidasini bilishi, poxodlarda qatnashgan bo'lishi kerak va hokazo. Jismoniy tarbiya sistemasining barcha zvenolarida fizkulturachilar va sportchilar ommasi orasida havaskor guruh mashg'ulotlariga rahbarlik qiladigan faollar tayyorlash bo'yicha rejali ravishda tarbiyaviy ishlar olib boriladi. Bizning mamlakatimizda ko'p minglab serg'ayrat jamoatchilar havaskorlik mashg'ulotlari bilan jismoniy tarbiyaning tashkiliy jarayoni o'rtasidagi o'zaro mustahkam aloqani ta'minlab kelmoqdalar.

O'yinlar va turistik poxodlar o'tkazayotgan vaqtda rahbar tanlash bilan birga ijtimoiy-foydali ishlarni bajarish yuzasidan turli vazifalar qatnashchilar o'rtasida taqsimlab olinadi. Masalan, turistlar guruhida xo'jalikni uyushtirish, oziq-ovqat ta'minoti va hokazolar uchun mas'ul kishilar; o'yin qatnashchilari orasida esa hakamning yordamchilari, o'yin o'tkaziladigan joyni, asbob-uskunalarini tayyorlash uchun mas'ul kishilar ajratiladi.

Havaskor guruh mashg'ulotlarining mazmuni va qoidalari haqida oldindan shartlashib olishning g'oyat muhim ahamiyati bor. O'yinlarda ham, ayniqsa poxodlar vaqtida ham mashg'ulotlar mazmuni tubdan o'zgarib ketishiga, qabul qilingan reja va qoidalardan chekinishga yo'l qo'ymaslik kerak. Biroq havaskorlik sharoitida, shuningdek, ko'zda tutilmagan holatlar sodir bo'lishi natijasida shunday qilish zaruriyati tug'ilib qolishi ham mumkin. Bunday hollarda masalani ko'pchilik hal qilmog'i lozim. Havaskor guruh mashg'ulotlari shaxsning jamoa fikri bilan hisoblashishiga, o'zaro o'rtoqlik munosabatlarini asoslangan ekani ularni muhim tarbiya vositasiga aylantiradi.

Uyushma guruh mashqlari. Mutaxassislar rahbarligida amalga oshiriladigan jismoniy darsdan tashqari jismoniy mashq mashg'ulotlarining sport musobaqalari, korxona va muassasalarda o'tkaziladigan sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, fizkultura bayramlari, namoyish mashqlar va boshqa turlari tipik uyushma guruh mashqlari hisoblanadi. Sport musobaqalarining funktsiyalari xilma-xildir. Ular ayrim sportchilar va jamoalarning sport yutuqlarini aniqlash metodi, jismoniy tarbiya va sportni keng yo'lga qo'yish, musobaqadoshlar o'rtasida texnik, taktik va metodik tajriba almashish, shuningdek, xalqaro aloqalar

o'rnatish, xalqlar o'rtasida hamkorlikni va o'zaro munosabatlarni mustahkamlash vositasi bo'lib xizmat qiladilar.

Shu bilan birga barcha sport musobaqalari intensiv jismoniy mashq mashg'ulotlaridir, chunki ular kuch-g'ayrat sarflash hamda ko'tarinki emotsional holat tufayli musobaqadoshlarga ulkan tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Tajriba rasmiy musobaqalarda ko'p marta ishtirok etish sportchilarning jismoniy tayyorlik darajasi o'sishiga yordam berishini ko'rsatadi.

Musobaqalarning dasturlari va davom etish vaqti g'oyat xilma-xildir. Barcha hollarda musobaqalarda qatnashish unga bevosita tayyorgarlik ko'rish, musobaqalashishning o'zi hamda uni tu-tallashtan iborat bo'ladi. Bevosita tayyorgarlik ko'rish psixologik va jismoniy tay-yorlanish, tashkiliy tadbirlarda ishtirok etish, startga chiqish oldidan razminka qilishdan iborat.

Musobaqa mashqlarini bajarish — faoliyatning barcha ko'rsatkichlari bo'yicha (natijalarning yuksakligi, taktik mahorat, iroda va xarakterning namoyon bo'lishi), garchi qisqa muddatli faoliyat bo'lsa ham kuch sinashning asosiy qismi hisoblanadi.

Musobaqalar asta-sekin odatdagi faoliyat tartibiga o'tishga ko'maklashadigan yengil mashqlar bajarish, musobaqani yakunlash, yakunlovchi marosimda ishtirok etish bilan tugallanadi.

Sport musobaqalari, o'ziga xos barcha xususiyatlariga qaramay, jismoniy mashq mashg'ulotlarining umumiy sxemasi bo'yicha o'tkazilishi kerak. Bunda vazifaning konkretligi, jismoniy tarbiya sistemasi tamoyillariga muvofiqlik, barcha qatnashchilar uchun sharoit bir xilligi, straxovka qilish mavjudligi va shu kabi ko'pgina umumiy metodik talablarga faoliyat xususiyatlariga moslab rioya qilinishi kerak. Masalan, sportchilarning sihat-salomatligi haqida g'amxo'rlik qilish, musobaqalar oldidan vrach ko'rigidan o'tish shart ekanligida, kurash joyining gigienik holatini qattiq nazorat qilish va hokazolarda o'z ifodasini topadi.

Fizkultura bayramlari, sayllar, mashqlar namoyish etishlar sport musobaqalari tipida o'tkaziladi. Ularga mashg'ulotlar metodikasi va qonun-qoidalarini yaxshi biladigan hamda tegishlicha huquq berilgan maxsus shaxslardan

iborat tashkiliy komitetlar, mandat komissiyalari, jyuri, hakamlar kollegiyalari rahbarlik qiladilar.

Darsdan tashqari mashg'ulotlarning ahamiyati. Jismoniy tarbiya ko'proq mashg'ulotlarning darsdan tashqari formalari hisobiga amalga oshiriladi. Bu tabiiydir, chunki o'qish pedagogik jihatdan tashkiliy jarayon sifatida inson hayotida nispatan kam vaqt oladi. Masalan, o'n yil ichida maktabda 700 dars o'tkaziladi, o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darsdan tashqari mashg'ulotlarning barcha formalari esa 8000 soatga yaqin vaqtni egallaydi. Katta yoshli va keksa kishilar asosan mustaqil jismoniy mashq qiladilar.

Bizning kunlarimizda bir tomondan mehnat unumdorligining yuksalishi va ikkinchi tomondan aholi bo'sh vaqtining ko'payishi tufayli darsdan tashqari mashg'ulot formalarining ahamiyati ortib bormoqda.

Mustaqil mashg'ulotlarning ulkan sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ahamiyatini, shuningdek, odamlar qadimdan beri jismoniy kamolot sari intilishlarini hisobga olib, fizkultura va sport bilan mustaqil shug'ullanish halq turmushiga tobora ko'proq singib borishini talab qiladi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlarining darsdan tashqari formalarini xalq turmushiga singdirishni ularni o'tkazish sifatini tubdan yaxshilash bilan birga qo'shib olib borish kerak. Masalan, darsdan tashqari jismoniy mashq mashg'ulotlarini ilmiy jihatdan asoslangan, insonning butun hayoti rejim bilan organik bog'liq sistemaga keltirish va shu yo'l bilan uning mehnati, kundalik turmushi, dam olishiga amalda yordam ko'rsatish g'oyat muhimdir. Shu munosabat bilan mashg'ulotlarning darsdan tashqari formalarini o'tkazish metodikasi ilmiy ravishda ishlab chiqilmoqda, har qaysi ana shunday mashg'ulotning xususiyatlari va tarbiyaviy imkoniyatlari aniqlanmoqda.

Turar joylarida hamda aholi dam oladigan joylarda sport inshootlari qurilishining kengaytirilishi kundalik turmushda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun birinchi darajali ahamiyatga egadir.

Jismoniy mashq mashg'ulotlarining darsdan tashqari formalarini targ'ib qilishni hamda bu mashg'ulotlarni malakali o'tkazadigan jamoatchi faollar

tayyorlashni kuchaytirish na yaxshilash ommaviy fizkultura harakatini yanada rivojlantirishning muhim shartidir.

Dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar o'tkazishning ko'rib chiqilgan metodik asoslari umumiy xarakterdadir. Ularga amal qilish o'qituvchi yoki jismoniy mashq bilan mustaqil shug'ullanuvchilarni yirik xatolardangina saqlaydi, chunki bu qoidalarda o'quvchilar harakat faoliyatining, mashq o'tkaziladigan joyni tashkil etish va hokazolarning eng tipik shart-sharoitlarigina hisobga olingan. Amalda esa mashg'ulotlarning muvaffaqiyatli chiqishi faqat umumiy faktorlarga emas, balki bir qator konkret holat va sharoitlarga bog'liqdir. Ularni hech qanday qoidalarda nazarda tutishning iloji yo'q, shuning uchun mashg'ulotlarni yuksak saviyada o'tkazish uni tashkil etishning ratsional metodikasini bilish bilan birga ijodiy yondoshishni ham talab etadi.

Ijodning mohiyati jismoniy mashq mashg'ulotlarining maqsad va vazifalarini amalga oshirishning eng yaxshi yo'llarini qidirib topishdan iborat. Mashg'ulotlardagi konkret sharoitni to'g'ri baholay olish, odamlarni jismoniy tarbiyalash qonuniyatlarini hamda turli yoshdagi kishilarning o'ziga xos tomonlarini bilish va eng asosiysi, mashg'ulotlar o'tkazishdagi qotib qolgan metodlarga tanqidiy munosabatda bo'lishdan iborat dadil metodik fikr ijod uchun asosiy manba sifatida xizmat qiladi.

3.2. Tajriba natijalarining tahlili

Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun juda qulay imkoniyatlar mavjuddir. Jismoniy tarbiya darslarida mashqlarining turlari bunga zamin yaratadi. Masalan, siklik harakatlar (yurish, yugurish), atsiklik harakatlar (yadro uloqtirish, bosqon uloqtirish, o'rnidan turib uzunlikka sakrash) va aralash harakatlar (yugurib kelib uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, uch hatlab sakrash) kabi harakatlar shular jumlasiga kiradi. Umuman olganda Jismoniy tarbiya darslari shaxsni har tomonlama barkamol bo'lib rivojlanishida eng asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanadi.

Biz jismoniy tarbiya darslari shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sirini o'rganish

uchun tajriba maydonini aniqladik. Unga ko`ra Yangiqo`rg'on tumanidagi kasb-hunar kolleji o`quvchilari tanlandi. Tajriba va nazorat guruhlari belgilandi. Tajriba guruhida qo`shimcha mashg`ulotlarda shug`ullanuvchilarda yengil atletika mashqlari berildi. Nazorat guruhida esa o`quv materialini o`zgarishsiz qoldi.

Olib borilgan natijalar shuni ko`rsatdiki, tajriba guruhidagi shug`ullanuvchilarda yil davomida jismoniy tayyorgarlik, ya'ni jismoniy sifatlar ijobiy tomonga qarab rivojlanganligi aniqlandi. Bu ma'lumotlarni quyidagi jadvallarda ham ko`rishimiz mumkin.

Unga ko`ra 100 metrga yugurish mashqlarida tajriba guruhi bolalari 14,2 soniya natija ko`rsatgan bo`lsa, nazorat guruhi o`g`il bolalari 14,1 soniya natija ko`rsatgan. Ya'ni tajriba guruhiga ko`ra nazorat guruhi o`quvchilarini natijasi 0,1 soniyaga yuqoriroq natija ko`rsatganligi anig`landi.

Bu ko`rsatkich tajriba guruhi qizlarshda esa 15,4 soniyani ko`rsatgan, nazorat guruhida esa 15,3 soniya. Bu yerda tajriba guruhi qizlarini natijasi 0,1 soniyaga yuqori. 4,10 metrga mokisimon yugurishda esa tajriba guruhiga nisbatan nazorat guruhini natijasi yuqoriroq ekanligi namoyon bo`ldi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash ko`rsatkichlarida tajriba guruhi o`g`il bolalari 2 m 30 sm natija ko`rsatgan bo`lsa, nazorat guruhi o`g`il bolalari 2 m 27 sm natija ko`rsatgan. Bu ko`rsatkich qiz bolalarda quyidagicha ko`rinishda bo`ldi. Tajriba guruhi qizlari 1 m 65 sm, nazorat guruhi qizlari 1 m 67 sm natija ko`rsatgan. Qolgan ikki ko`rsatkichda ham xudi shunday holatni kuzatish mumkin, ya'ni tajribagacha bo`lgan ko`rsatkichlarda nazorat guruhi natijalari biroz bo`lsada tajriba guruhi natijalariga nisbatan yuqoriroq ekanligi ko`rinib turibdi.

17 yoshli o`quvchilarda tajribagacha bo`lgan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari

№	Me'yorlar	Jinsi	17 yosh		
			n	Tajriba	Nazorat
1	100 metrga yugurish (soniya)	o`g`il qiz	14	14,2	14,1
			16	15,3	15,4
2	4x10 m mokisimon	o`g`il		8,1	8,0

	yugurish (soniya)	qiz		9,3	9,2
3	3 000 m ga yugurish (daqqa)	o`g`il qiz		13,20 15,10	13,19 15,7
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	o`g`il qiz		2,30 1,65	2,27 1,67
5	Oyoqlarni 30 sm oraliqda ochib yerga o`tirgan oldinga engashish (sm)	o`g`il qiz		4,5 6,0	4,3 5,8

Tajribadan keyingi natijalarni tahlil qilganimizda shu narsa ayon bo`ldiki, tajriba guruhidagi o`g`il va qiz bolalarning natijalari nazorat guruhi natijalariga nisbatan anchagina yaxshilanganligi aniqlandi. Masalan, 100 m ga yugurishda tajriba guruhi o`g`il bolalari 13,6 soniyani ko`rsatgan bo`lsa, nazorat guruhi natijasi 13,9 soniyani ko`rsatdi. Tajriba guruhining qizlari 14,8 soniyani ko`rsatgan bo`lsa, nazorat guruhini qizlari 15,0 soniyani ko`rsatdi. Bundan ko`rinib turibdiki, tezkorlikni belgilovchi ko`rsatkichlarda tajriba guruhi bolalari yuqori natijaga erishgan. Xuddi shunday ko`rsatkichlarni 4,10 m ga mokisimon yugurish (chaqqonlikni aniqlash), 3 000 m ga yugurish (chidamlilikni aniqlash), o`rnidan turib uzunlikka sakrash (kuch sifati) va oldinga engashish (egiluvchanlikni aniqlovchi) mashqlarning barchasida tajriba guruhi o`g`il va qiz bolalari nazorat guruhi shug`ullanuvchilariga nisbatan yuqori natija ko`rsatgan.

17 yoshli o`quvchilarda tajribadan keyingacha bo`lgan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari

№	Me'yorlar	Jinsi	17 yosh		
			n	Tajriba	Nazorat
1	100 metr ga yugurish (soniya)	o`g`il	14	13,6	13,9
		qiz	16	14,8	15,0
2	4x10 m mokisimon yugurish (soniya)	o`g`il		7,7	8,0
		qiz		9,0	9,1
3	3 000 m ga yugurish (daqqa)	o`g`il		12,45	13,05
		qiz		14,67	14,57
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	o`g`il qiz		2,40	2,30

				1,75	1,60
5	Oyoqlarni 30 sm oraliqda ochib yerga o`tirgan oldinga engashish (sm)	o`g`il qiz		9,7 10,6	7,7 6,5

O`rta maxsus ta'lim tizimida va boshqa tizimlarda ham jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini tashkil etishning asosiy mohiyati ta'lim va tarbiya bo`lib hisoblanadi. Har ikkala jarayonda ham faoliyatning samaradorligiga erishish uchun barcha turdagi mashg`ulot formalaridan unumli va oqilona foydalanganda samara keltirishi mumkin. Chunki, har bir formaning o`ziga yarasha mazmun va mohiyati mavjud. Darsdan o`z o`rnida foydalanish, jismoniy madaniyat daqiqalaridan o`z o`rnida foydalanish, darsdan tashqari formalardan o`z o`rnida foydalanish o`quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga qiziqishini va bolalarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarligiga ta'sirini oshiradi.

III – bob bo'yicha xulosalar

Akademik-litseylarda jismoniy tarbiya darslari dasturda o'quv guruhi va yo'nalishiga qarab dars yuklamalari belgilanadi. Ana shu berilgan dars yuklamalarga asoslangan holda jismoniy tarbiya darslarini yillik ish rejasi ishlab chiqiladi.

Jismoniy tarbiya darslari asosiy shakli bo'lib, uning miqdori o'quv rejasida haftasiga 4 soatdan belgilanib, guruh o'quvchilari 10 – 15 tadan teng ikki guruhga bo'lib o'tkaziladi.

Aniqlandiki, akademik-litseyda jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda o'quv kun tartibidagi mashg'ulotlar katta tanaffusdagi o'yinlar, ko'ngilochar o'yinlar o'qishdan tashqari ommaviy sport tadbirlari sport kechalari va xokazolar tashkil qilish va jismoniy tarbiya darslarini optimallashtirish orqali o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishlarini oshirish hamda jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish mumkin.

Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya darslarini optimallashtirish o'quvchi yoshlarning umumjismoniy tayyorgarliklariga va dars sifatini oshishiga olib keldi.

Tezkorlik va xarakat reaksiyasinning eng qimmatli vositasi sport va xarakatli o'yinlardir.

O'quvchilarning kuch tayyorgarligiga yanada har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulot emotsionalligini oshirish uchun girya, gimnastika snaryadlarida va gantellar bilan mashqlardan foydalanish zarur.

Chidamlilikni rivojlantirish vositasi turli xil siklik mashqlar va har xil sport o'yinlaridir.

Chaqqonlikni rivojlantirishda sakrash muvozanat saqlash mashqlari, turli xil uloqtirishlar, yuqori koordinatsiyani talab qiluvchi mashqlar bajarishdir.

Egiluvchanlikni asosiy rivojlantirish uslubi – mashqlarni takroriy bajarish hisoblanib, uni muntazam rivojlantirib borish zarur.

O'tkazilgan tadqiqot davomida jismoniy mashqlar va jismoniy sifatlarni

rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Har bir darsning mavzusiga qarab o'quvchilarga jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash kerak.

Jismoniy tarbiya darslarini an'anaviy dars o'tish usuliyati bilan doimiy tarzda olib borish o'zini oqlamaydi. Chunki o'quvchilar doimiy bir – xilda mashq bajarishlari jismoniy tarbiya darsini susayishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya darslarini har – xil dars o'tish uslublari va shakllariga darsning mavzusiga e'tibor bergan holda dars yuklamalarini tanlash jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini oshiradi.

XULOSA

Nazariy fikrlar muammosi va tajriba tadqiqot ishlari bo'yicha quyidagi xulosalar shakllanishiga olib keladi:

1. Aniqlandiki, jismoniy tarbiya darslarini optimallashtirish masalalariga yetarlicha e'tibor qaratilmagan. Akademik-litsey o'quvchilarining an'anaviy usuliyat bo'yicha jismoniy tarbiyalashga qaratilgan jarayoni samarasi kam. Akademik -litsey o'quvchilarining jismoniy tarbiyasini nazorat qilish shakllari va vositalarini, jismoniy takomillashuv jarayonini kuzatish ta'lim tizimi sifatida jismoniy tarbiya darslarini optimallashtirish zarur. Optimallashtirish akademik-litseyda o'quvchilarining o'quv guruhlarini bo'yicha jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari to'g'risidagi har – xil axborotlarni to'plash, ishlab chiqish va tahlil qilishni o'z ichiga oldi.

2. Tadqiqot va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari tahlili shuni aniqlab berdiki, II – bobda ko'rsatib o'tilgan o'quvchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarliklari o'rtasidagi farqlar ($R > 0.05$) bo'lgan bu shuni ko'rsatadiki, tadqiqot va nazorat guruhidagi farqlar ishonchli emas.

3. Har bir guruhlariga alohida yillik ish rejalar ishlab chiqilib, o'quvchilarga jismoniy sifatlarini va umumrivojlanishlariga qarab o'quv yuklamalar ishlab chiqildi.

4. Pedagogik tajriba davomida o'quvchilarni umumjismoniy tayyorgarlik darajalari nazorat va oraliq sifatida olish orqali tahlil qilib borildi. Unda tadqiqot guruhida ma'lum bir testlar va baholash chegaralaridan tashkil topgan jismoniy tarbiyaning test mezonlari qo'llanildi. Shu narsa aniqlandiki, tajriba guruhida hamma ko'rsatkichlar bo'yicha $R < 0.05$ bo'lganda jiddiy farqlar kuzatildi. Bu yerda 30 ko'rsatkichlardan 24 – 26 tasida 100 metrga yugurish (sek.), 4 x 10 mokisimon yugurish (sek.), yugurib kelib uzunlikka sakrash (metr.), arg'amchi bilan sakrash (daq), kuraklar bilan yotgan holda gavdani bukib yozish (daq), gimnastika o'rindig'da qo'llarga tayangan holda bukilib yozilish (marta.)

yaxshilanish kuzatildi.

Biz tomonimizdan qo'llanilgan jismoniy tarbiya darslarini optimallashtirish o'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni samaradorligini ta'minlaydi va harakat va funktsional tayyorgarlikni yaxshilashga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatlarini o'zgarishiga yordam beradi va jismoniy tarbiya darslarini optimallashtirish ta'lim jarayonida foydalanish uchun tavsiya qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. I.A.Karimov 2016 yilning 11 fevral kuni Oqsaroy qarorgohida «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi xomiylik kengashi»da so'zlagan nutqi, Xalq so'zi gazetasi, 12 fevral.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jahon moliyaviy inqirozi, O'zbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yo'llari va choralari Toshkent 2009 y.
3. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent 2015 y
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida" gi Farmoni Toshkent 2002 y.
5. Abdullaev A.A, Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2006 y.
6. Abdullaev A.A, Xonkeldiev Sh.X. Bolalar va o'smirlar jismoniy tayyorgarligining tuzulishi. – Respublika ilmiy amaliy materiallari. Farg'ona 2005 y.
7. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport harakatining tashkiliy va boshqaruv asoslari. Fan sportga 2004 y. b 10
8. Qudratov R.K. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar. // Fan-sportga. Toshkent. 2004 № 1 s. 7-10.
9. Raximov X., Mirzaev S. Jimoniy tarbiya va sportda ilmiy uslubiy faoliyatning matematik statistika asoslari. Namangan 2005
10. Raximov N. Maxmudov T. Mirzaev. S. Biokimyo Toshkent 2007 y.
11. Usmonxo'jaev T.S, Seytxalilov E.A., Mahkamjanov K.M., Toirova M.T., To'xtashev I.H., Qurbanov S.N. Jismoniy tarbiya fanidan o'rta maxsus kasb-xunar kollejlari uchun o'quv dastur. Toshkent 2006 y.
12. Usmonxo'jaev T., Tursunov O'. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent 2004 y.

13. Usmonxo'jaev T. Raximov M. Abdiev A. O'zbek xalq o'yinlari kasb xunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent 2004 y.
14. Xaydarov B., Nuriddinov B., Rasulov A. Ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. Seminar Toshkent 2002 y.
15. Xonkeldiev X.Sh., Mo'minov B.N. O'quvchi yoshlar va talabalarning sport tayyorgarligi. Farg'ona 2006 y.
16. Maxkamjonov K. M., Salomov R.S., Yo'ldoshev K. K., Abdiev A. N. Umumta'lim maktablari kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish metodlari. Toshkent-1989. 22 b.
17. Maxkamjonov K. M. Qizlar jismoniy tarbiyasi. // Pedagogik ta'lim. T.; 2007, № 2, 73-74 betlar
18. Salomov R. S., Ro'zioxunova M. M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 1995. 102 b. (Metodik qo'llanma).
19. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 2015 y. (Darslik). Tulenova X. va boshqa. Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari tadbirlarning xususiyatlari. //Pedagogik ta'lim. T.: 2005 № 4. 79-80 b.
20. Usmonxo'jaev T. S. Maktabda jismoniy tarbiya darslari. // Fan sportga. Toshkent. 1998. № 1. 42-44 b.
21. O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablarining I–XI sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi. Toshkent – 1998. 89 b.
22. [www@google.ru](http://www.google.ru)
23. www.Ziyonet.uz