



Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА
МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ
IV-КУРС ТАЛАБАСИ
ЖУМАЕВА ШОҲИДА ШОЙМАРДОНОВНАНИНГ

Биттирув малакавий иши

МАВЗУ: “Енгил атлетикада илмий-тадқиқот
методлари”

Илмий рахбар:

пфн к.ўқ. Я.Ч.ДАНИЕВА

Термиз

МУНДАРИЖА

	Кириш	3-7
I -боб	ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ	8
1.1.	Жисмоний сифатларни ривожланиши. Умумий тушунчалар..	8-10
1.2.	Спорт мактабларидаги “Жисмоний тарбия” дастурида меъёрий жисмоний машқлар ҳақида	11-17
1.3.	“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларида жисмоний сифатларнинг ифодаланиши	18-25
II-боб	ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ.....	26
2.1.	Енгил атлетикада тадқиқот услубияти.....	27-29
2.2.	Енгил атлетика машқлари техникасини таҳлил қилиш.....	30-34
2.3.	Илмий тадқиқотларни ташкил қилиш ва ўтказиш.....	35-38
2.4.	Енгил атлетика дарсларини ўтиш услубияти.....	39-52
	ХУЛОСА	53
	Фойдаланилган адабиётлар.....	54-57

КИРИШ

Битирув малакавий ишнинг долзарблиги: Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, ватан равнакини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борадаги “Таълим тўрисида” ги ҳамда “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” қабул қилиниши катта аҳамиятга эга.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Республикамиз спортчилари Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда юқори натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Республикада спортнинг бу даражага кўтарилишида биринчи Президентимиз И.А.Каримовнинг ҳиссаси каттадир. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилмоқда.

Бизнинг заминимиз баходирлар ва химоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга бой ва уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда. Бугунги кунда ҳамма жойда миллий спорт турлари қайта тикланмоқда. Ўзини саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдирилган.

Хозирги кунда жаҳон спорт турлари билан бирга миллий ўйинлари ривожланиб ва жисмоний машқлар авлоддан-авлодга ўтиб, ўзини машқлари шакли ва бажариш услубларини бойитиб, улар жаҳон халқларини севимли машғулотларига ҳамда маҳорат учун курашувчи ёшларнинг спортга айланган.

Енгил атлетика спорт тури бу Олимпиада спорт турларидан бири бўлиб, ҳар бир спортчидан тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, техник ва тўғри тактик ҳатти-ҳаракатларини талаб этади.

Енгил атлетикани “Спорт маликаси” деб бекорга айтишмайди. Сабаби барча спорт турларига тайёргарлик жараёнида албатта енгил атлетиканинг

юриш, югуриш, сакраш каби турларидан кенг фойдаланадилар. 1996 йил Атлантада, 2000 йил Сиднейда, 2004 йил Афинада Олимпиада, 2007 йил Дохада Осиё ўйинларида, 2008 йил Хитойда Пекин шаҳрида бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларда, қолаверса, Республикамизда ўтказиб келинаётган уч босқичли “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт мусобақалари дастурида ҳам енгил атлетика спорт тури ўрин олган.

Бизнинг фикримизча академик лицейларда таълим олувчи ўқувчи-ёшларнинг ёши, жинси, саломатлик даражалари, қолаверса жисмоний тарбия дарслари спорт турлари бўйича мусобақаларга бўлган муносабатлари, қизиқишлари бир-биридан унчалик катта фарқ қилмайди. Ана шу ижтимоий-педагогик жараёнларни ҳисобга олган ҳолда ўқувчи-ёшларга бериладиган жисмоний машқларнинг турлари, шакллари, меъёрлари ва юкламалари куч ва тезкорлик сифатларни тарбиялашда хизмат қилиш лозим. Бу ўз навбатида академик лицей, касб-хунар коллежлари ва ўрта махсус ўқув юртлирида кадрлар тайёрлашда муҳим аҳамият касб этиши муқаррардир.

Таъкидлаш жоизки, Ўзбекистон шароитида жисмоний тарбия ва спортнинг у ёки бу муаммолари, айниқса ёшларни спорт машғулотларида тайёрлаш, уларнинг спорт кўрсаткичлари, маҳоратларини ошириш бўйича анча тадқиқотлар ўтказилган. Бунда мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини аниқлаш ва уларнинг жисмоний сифатларини аниқлашда меъёрлаш, юкламалар бериш усуллари (Р.Холмухамедов, Л.П.Айрапетьянц ва бошқалар), ўқувчи-ёшларни спорт турларига ўргатиш масалалари ва бошқа кўпгина соҳаларга бағишланган илмий тадқиқотлар ўзининг амалий самараларини бермоқда.

Академик лицейлардаги жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари, турли хил оммавий тадбирлар фақат сўнгги 3-4 йил ичидагина шаклланиб, ривож топмоқда. Яъни бу соҳаларга илмий-амалий ва педагогик жиҳатдан ҳали қўл уришга улгурилган эмас.

Буюк келажагимизнинг янги авлодларини касб-хунарга йўллаш ва уларни жисмонан баркамол қилиб етиштириш бугуннинг долзарб

вазифаларидан биридир. Бунда жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулотлари ва оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларини давр талаблари асосида ташкил қилиш, энг муҳими эса академик лицейлардаги таълим олаётган ўқувчи-ёшларнинг жисмоний баркамоллигини таъминлашда куч ва тезкорлик сифатларни тарбиялашдек энг муҳим муаммолар мавжуддир.

Юқорида зикр этилган муаммолар ва вазифаларни ҳал этишда жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт турлари бўйича мураббийларнинг масъулиятларини ошириш эҳтиёжлари ҳам юзага чиқмоқда. Демак, ЎзДЖТИ ва Республика Олий таълим муассасалари таркибидаги жисмоний тарбия факультетлари ҳамда олимпия захиралари коллежларида мутахассис кадрлар тайёрлаш, уларнинг назарий билим ва амалий малакаларини оширишни янада яхшилаш керак бўлади.

Шундай экан ҳар бир ёш енгил атлетикачиларни яъни индивидуал тарзда жисмоний тайёргарлик ва мусобақаларга тайёрлаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир ҳамда мазкур жараёни янада такомиллаштириш, илмий изланишлар ва таҳлилни талаб этади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси: Ўзбекистонда таълим-тарбия жараёнларида туб ислоҳотлар олиб борилиши натижасида Давлат таълим стандартларини янгилаш, айниқса таълимнинг янги йўналиши бўлган истеъдодли ёшларни маънавий ва жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаб етиштириш муаммолари вужудга келмоқда. Бунда ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарликлари ва айниқса куч ҳамда тезкорлик каби жисмоний сифатларини ошириш эҳтиёжлари талаб этилмоқда. Бу муаммоларнинг ечимини топиш йўлида тадқиқотимизнинг мавзусини “Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш ва машғулот жараёнини режалаштириш” деб белгиладик. Бу ўз навбатида тадқиқот мавзусининг ўта долзарблигидан далолат беради.

Мамлакатимизнинг турли худудларида самарали меҳнатлари ва илмий тадқиқотлари, нашр этилган ўқув ва услубий қўлланмалари билан жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатида катта ҳисса қўшаётган таниқли олимларнинг мазкур

соҳадаги намунали тажрибаларига (Ҳ.Т.Рафиев, Ж.Э.Эшназаров СамДУ; Р.Абдумаликов, К.Д.Ярашев, ЎЗДЖТИ; Ж.Т.Тошпўлатов, Қ.Алимов, Термиз ДУ ва б.к.) таянган ҳолда социологик тадқиқотлар олиб боришимизга тўғри келди.

Таъкидлаш лозимки, социологик тадқиқотлар (педагогик кузатишлар, суҳбатлар ва ҳ.к.) илмий тадқиқотларнинг синов-тажриба (эксперимент) қисмининг ажралмас қисмидир. Улар бир-бирини у ёки бу даражада тўлдириш тажрибаларда синаб кўрилган.

Битирув малакавий ишнинг мақсади: Енгил атлетикачиларда илмий - тадқиқот методларни ўтказиш ва спортчиларни спорт разрялари ҳамда мураббийларнинг тоифа талабларини бажариш тартибларини илмий назарий таҳлил этиш.

Битирув малакавий ишнинг вазифаси:

1. Жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида илмий-тадқиқот методлари ҳолатини аниқлаш.
2. Енгил атлетикада илмий-тадқиқот методларини аниқлаш.
3. Енгил атлетикада илмий-тадқиқот методларини ташкил этиш.

Битирув малакавий ишнинг илмий янгилиги: Ҳозирги даврга келиб Олимпия спорт тури бўлган енгил атлетика, оммабоплиги, шу билан бирга спортчидан тезкорликни, чидамкорликни, кучлилиқни талаб қилиш билан бирга, руҳий ва тиббий мукамалликни талаб этади;

- енгил атлетикачиларининг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида тиббий-педагогик мониторингини ташкил этиш ва жисмоний ривожланиш даражаси ва кўрсаткичларни илмий-тадқиқот методлари натижасида таҳлил этиш;

- ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси, руҳий ва тиббий саломатлигини мукамаллиги, жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтидаги жисмоний юкламаларга мос келиши уларни ўсиши ва ривожланишига ижобий таъсир этиши билан бирга жисмоний кўрсаткичлар

самарасини оширади, жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида шикастланишлар, жисмоний зўриқишларни камайтиради.

Битирув малакавий ишнинг амалий аҳамияти. Енгил атлетикачилар жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида тиббий-педагогик мониторингини такомиллаштирилган тизимини фақатгина БЎСМ ларида эмас балки барча енгил атлетика жамоаларида, шунингдек бошқа спорт турларининг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида илмий-тадқиқот методларини жорий этиш мумкин.

I-БОБ. ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

1.1. Жисмоний сифатларни ривожланиши. Умумий тушунчалар

Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидаги жисмоний сифатларни тарбиялаш борасида жуда кўп тадқиқотлар ўтказилган. Бунда собиқ Иттифоқ даврида Россия олимлари В.М.Зациорский, М.А.Годик, Л.П.Матвеев ва бошқаларнинг ўқув-услубий қўлланмалари муҳим аҳамият касб этган. Мазкур олимларнинг илмий тадқиқотларида асосан иқтидорли ёшларни спортга жалб этиш, уларнинг жисмоний тайёргарлигини тарбиялашда жисмоний сифатларни (волейбол, баскетбол, футбол ва ҳ.к.) меъёрига етказиш усуллари белгилаб берилган. Шунингдек А.Д.Новиков (1966), Р.Е.Мотилянская (1980), К.А.Фокин (1984) кабилар ўқувчиларнинг жисмоний камолотларини тарбиялашларининг ўта муҳим жиҳатларини илмий-педагогик асосдан яратганлар.

Ўқувчи-ёшлар ва иқтидорли болаларнинг жисмоний тайёргарлик-ларини ўрганиш ва уларни янада чуқурлаштириш йўлида ўзбекистонлик олимлар О.А.Рихсиев, Д.Ж.Шарипова, Т.С.Усмонхўжаев (1984-1995), Ш.Х.Хонкелдиев (1970-1993), А.Қ.Атоев (1970-1990), Л.Р.Айрапетянц (1981-1994), Ф.А.Керимов (1995), К.М.Маҳкамжонов (1971-1992), Р.С.Саломов (1975-1994), П.Х.Хўжаев (1976-1994), Р.Қ.Қудратов (1991-2002), Т.Х.Холдаров (1991-2003), А.А.Абдуллаев (1984-2001) ва бошқа бир қатор иқтидорли олимларнинг тадқиқотлари, ўқув-услубий қўлланмалари, монографиялари, илмий мақолалари муҳим аҳамиятга эгадир.

Муҳим томони шундаки, умумтаълим мактаб ўқувчилари ва иқтидорли болаларни умумий ва махсус жисмоний тарбиялашда уларнинг барча жисмоний сифатларини меъёрланган жисмоний машқлар асосида синов-тажрибалар олиб борилган. Шу асосда ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигини ошириш, ёш спортчиларнинг маҳоратларини тарбиялашда жуда муҳим аҳамиятга эга бўлган таклифлар тавсия этилиб, улар амалда ўз самараларини берганлиги маълум.

Умумтаълим мактабларидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш, бунда жисмоний тайёргарлик ва унинг негизидаги жисмоний сифатларни меъёрланган жисмоний машқлар орқали тарбиялаш йўллари илмий-педагогик жиҳатдан таҳлил қилишда Э.А.Сейтхалилов (2001), А.Т.Содиқов (2003) кабиларнинг тадқиқотлари ва олиб бораётган педагогик фаолиятлари эътиборга лойиқдир. Уларда ҳам асосан ўқувчи-ёшларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари, баъзи бир жисмоний сифатларни тарбиялашда жисмоний машқларнинг юкламалари (нагрузка) ҳамда ташкилий усулларига диққат эътибор кўпроқ берилган.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни (1997), умумдавлат таълим стандартлари, кадрлар тайёрлаш миллий дастури (1997) мазмунида ўқувчи-ёшларни касб-хунарга йўналтириш, уларни академик лицейлар, касб-хунар коллежларида замон талаблари асосида тайёрлашда уларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш энг устувор талабалардан бири қилиб қўйилмоқда.

ЎзРВМнинг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорида (27 май, 1999 й) умумтаълим мактабларидаги ўқувчи-ёшларини жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялашда “Мактаб спорти” ни ташкил қилиш алоҳида қайд этилган. Бу ўз навбатида академик лицей ўқувчиларининг куч ва тезкорлик сифатларини меъёрланган жисмоний машқлар ва турли хил ноанъанавий ўйинлар, жисмоний тарбия воситалари билан тарбиялашни тақозо этади.

Битирув малакавий ишларини олиб бориш мақсадида Термиз шаҳридаги баъзи бир енгил атлетика спорт мактабларидаги жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фаолиятлари, намунали тажрибаларини ўрганишга тўғри келди (2014-2015 йй). Натижада шундай хулоса қилиш мумкинки, мазкур спорт мактабларида Енгил атлетика машғулотлари умум талаблар асосида ташкил этилмоқда.

Гимнастика, кураш, сувда сузиш, саёҳат ва бошқа бир қатор турлар мақсаддагидек уюштирилмаётир. Чунки, спорт заллари замонавий гимнастика

жиҳозлари билан таъминланмаган. Сув ҳавзалари йўқ ва саёҳатларни ўтказиш учун у ёки бу сабабларга кўра руҳсат этилмайди. Маҳаллий миллат ўқувчи қизлари жисмоний тарбия дарсларида сус қатнашади ва спорт тўғараклари ҳамда ўтказилаётган “Умид ниҳоллари”, спорт турлари биринчиликлари каби мусобақаларда жуда кам иштирок этишмоқда.

Спорт-техник кўрсаткичлар (разряд талабларини бажариш) қоникарсиздир. Буларнинг энг муҳим сабабларидан бири шундаки, ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашда юзакичилик давом этмоқда. Баъзи жисмоний тарбия ўқитувчилари фақат баскетбол, волейбол, қўл тўпи, футбол турларинигина ўтказиш билан қифояланмоқда. Кураш, ритмик гимнастика, бадий гимнастика, миллий рақсларни ташкил қилишда маҳаллий миллат хотин-қизларидан ўқитувчилар етишмаётир.

Кундалик кузатишларимиз асосида айтиш мумкинки, Республика ва вилоятлардаги телерадио ҳамда умумтаълим мактаблардаги жисмоний тарбия дарсларининг ўтказилиши, спорт тўғаракларининг фаолиятлари, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари, спорт турлари бўйича спорт турлари бўйича спорт мусобақалари кенг ёритилмаётир.

Мазкур спорт мактабларининг баъзиларидаги спорт заллари ҳақида видеотасвирлар кўрсатиб борилсада, аксарият кўпчилик спорт мактабларидаги етишмовчиликлар, жиддий камчиликлар, айниқса ўқувчиларни ўз касб-хунарлари бўйича таълим олишларида жисмоний тарбия ва спортнинг моҳиятлари ҳақида ҳеч қандай маълумотлар, хабарлар берилмаётир.

1.2. Спорт мактабларидаги “Жисмоний тарбия” дастуридаги меъёрий жисмоний машқлар ҳақида

Спорт мактаб ўқувчилари учун “Жисмоний тарбия” дастурларида жисмоний машқларнинг меъёрлари (нормативлар) анча аввал ишлаб чиқилган ва улар даврлар ўтиши билан такомиллаштирилиб келинмоқда. Эътироф этиш лозимки, собиқ “Меҳнат ва мудофаага тайёр” жисмоний маданият мажмуи (комплекс) асосида (1931-1932, 1946, 1957, 1966, 1972, 1987) меъёрий жисмоний машқлар “Жисмоний тарбия” дастурининг асосий мазмунини ташкил қилган.

Ўзбекистон мустақиллиги йилларида юртимизнинг ижтимоий-табиий ҳамда маданий шароитларини ҳисобга олган ҳолда “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари ишлаб чиқилди ва у ҳаётга тадбиқ қилиш учун 2000 йил 1 мартдан бошлаб жорий этилди. Лекин ўтган бўлимда қайд қилинганидек, ўзбекистонлик олимларнинг илмий тадқиқотлари (Т.С.Усмонхўжаев, П.Х.Хўжаев, К.М.Маҳкамжонов, Р.С.Саломов ва б.к.) бунда асосий ўринни эгаллайди.

Мамлакатимизда ўтказилаётган туб ислохотлар, айниқса “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун (янги таҳрирда 2000 йил) ва ЎзРВМ нинг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори (27 май, 1999 й) асосида ўқув юртларида жисмоний тарбия бўйича янгидан дастурларни ишлаб чиқиш, уларни синов-тажрибалардан ўтказиб ҳаётга тадбиқ этиш масалаларига алоҳида эътибор берилган.

Умумтаълим давлат таълим стандартлари асосида тузилган умумтаълим мактаблари учун “Жисмоний тарбия” дастури ҳамда ЎзРВМ нинг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарорига биноан ишлаб чиқилган “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларидаги куч ва тезкорлик сифатларини тарбияловчи баъзи бир меъёрий машқлар, уларнинг ўлчов-талаблари ҳақида далиллар келтириш мақсадга мувофиқдир. Бу эса ўз навбатида мавзудаги асосий

вазифаларни ҳал қилиш йўлларини очиб беришда илмий-педагогик жиҳатдан хизмат қилади.

Спорт мактаблардаги “Жисмоний тарбия” дастуридаги куч ва тезкорлик сифатларни тарбияловчи баъзи бир меъёрий жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари мақсадга қаратилганлиги билан муҳим аҳамият касб этади. Маълумки, мазкур дастур атоқли олимлар Т.С.Усмонхўжаев, Э.А.Сейтхалилов, К.М.Маҳкамжонов ва бошқа бир қатор мутахассис ва мутасадди ходимлар томонидан ишлаб чиқилиб, 2001 йилдан бошлаб амалда қўлланилмоқда.

“Жисмоний тарбия” дастурининг тушунтириш хатида қуйидаги жиҳатлар ўз ифодасини топган, яъни:

- Жисмоний тарбия таълими барчанинг имкониятларига мослиги ва оммавийлигини таъминлаш;
- Жисмоний тарбия таълими мазмунининг мувофиқлигини тахминлаш, жисмоний тарбия соҳасида билимларни жаҳон даражасига олиб чиқиш;
- Умумтаълим мактаблардаги жисмоний тарбия ва таълимнинг ижтимоий давлат жараёнида бошқарув асосида амалга ошириш;
- Таълимнинг барча босқичларида ва йўналишларида жисмоний тарбия жараёнини назорат қилиш ва бошқариш;
- Жисмоний тарбия таълим сифатини ошириш ва ҳ.к.

Ушбу дастурнинг мазмуни ва талаблари умумтаълим мактаблардаги жисмоний тарбия дарслари ҳафтада 4 соатдан ташкил этилиб, гуруҳлар (синфлар) иккига (10-15 киши) бўлинади. Бу ўз навбатида дарсларни самарали ташкил қилиш, ўқувчиларнинг дарслардаги машқларни яхшироқ ўзлаштиришларига имконият яратади.

Дастур вазифаларига ўқув кун тартибидиги жисмоний тарбия шакллари, яъни дарсгача ўтказиладиган гимнастика, фанлар бўйича ўтказиладиган дарсларда кувноқ дақиқалар, катта танаффуслардаги ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, мусобақалар ва бошқа тадбирлар ҳам киритилганлиги муҳим аҳамиятга эгадир. Айниқса дарсдан ташқари пайтларда жисмоний машқлар билан шуғулланиш, яъни спорт тўғараклари, факультатив машғулотларда

қатнашиш, “Баркамол авлод” спорт мусобақаларига тайёргарлик гуруҳларида бевосита шуғулланиш кўзда тутилган.

Жисмоний тарбия дастуридаги спорт турлари бўйича жисмоний тайёргарликларни тарбиялашда оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирларида, яъни байрамлар, турли спорт мусобақалари, “Баркамол авлод” спорт ўйинлари, викториналарни ташкил қилиш ҳам вазифа қилиб қўйилган.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спортга кизиқишларини кучайтириш йўлида мустақил равишда машғул бўлиш, уй вазифаларини бажариш, спорт секциялари машғулоти, саёҳат (туризм), турли ўйинлар, кўнгил очиш ўйинлари ва бошқа турли хил тадбирларни ҳам мунтазам ташкил қилиш лозимлиги уқдирилган. Мазкур вазифалар ва талаблар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликдаги куч ҳамда тезкорлик сифатларини тарбиялаш, уларни мақсад йўлида такомиллаштиришни таъминлаши муқаррардир.

Умумтаълим мактаблари учун жисмоний тарбия фани бўйича ўқув соатлари қуйидаги турларга тақсимланган, яъни

№		1-босқич	2-босқич	3-босқич
1	Назарий билим асослари	20	20	20
2	Гимнастика	18	18	14
3	Енгил атлетика	20	20	20
4	Спорт ўйинлари	24	28	32
5	Ўзбек кураши (ўсмирлар учун) Ракслар, ритмик гимнастика, (қизлар учун)	18	18	18
6	Сузиш	12	12	12
7	Кросс (батба тайёргарлик)	8	8	8
8	Ҳаракатли ўйинлар	12	10	8
9	Танлаб олинган спорт турлари	12	12	12
	ЖАМИ:	144	144	144

Юқоридаги спорт турларининг жисмоний тарбия дастуридан ўрин олиши асосан ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш, уларнинг махсус жисмоний тайёргарликларини ошириш ҳамда барча жисмоний сифатларни шакллантиришга қаратилганлиги билан мақсадга мувофиқ келади. Дастур турларидаги меъёрий жисмоний машқлар орқали куч ва тезкорлик сифатларни

тарбиялашдаги ўрни ва моҳиятларини илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилганда қуйидаги мулоҳазаларга келиш мумкин, яъни:

Куч сифатини тарбиялашда гимнастика, енгил атлетика (улоқтириш, ирғитиш), кураш, ҳаракатли ўйинлар (тортилиш) каби жисмоний тарбия воситалари хизмат қила олади.

Куч сифатини тарбиялашда хизмат қилувчи дастурдаги баъзи меъёрий машқларни қуйидагича ифодалаш мумкин:

		1-босқич	2-босқич	3-босқич
Гимнастика	Турникда тортилиш	12	14	15
	Айланиб тўнтарилиш	5	6	7
	90 градус бурчак ушлаш	7	10	12
	Қўлларни ерга (ўсмирлар) ва гимн.ўтирғичга (қизлар)			
	Таяниб букиб-ёзиш	40	45	50
	қизлар	13	15	17

Таъкидлашлозимки, юқорида кўрсатилган талаб меъёрлари энг юқори, яъни 10 баллга мўлжалланган. Мазкур машқларни бажариш ва меъёрларни тўла бажариш натижасида энг аввало билак, елка, панжа (бармоқлар) мушаклари ҳамда бўғинларининг мустаҳкамлигини таъминлайди ва кўп такрорлаш оқибатида машқларни бажаришга одатланилади, яъни куч тўпланади.

Енгил атлетиканинг граната улоқтириш ва ядро ирғитиш турлари ўқувчиларнинг куч сифатини тарбиялашда ўзига хос хусусиятларга эга. Жисмоний тарбия дастури меъёрий талабларида мазкур турлар бўйича қуйидаги талаблар кўрсатилган, яъни:

Граната улоқтириш (ўсмирлар) 700 гр

	1-босқич	2-босқич	3-босқич
Қизлар – 500 гр (ўсмирлар)	35	40	43
қизлар	20	23	25
Ядро ирғитиш, ўсмирлар 5 кг	8,00	8,50	9,00
қизлар 4 кг	5,50	6,00	6,50

Бу кўрсаткичлар ҳам энг юқори (10 балл) натижа ҳисобланади.

Мазкур машқларни тўғри ва пухта бажариш, техник ва тактик усулларни яхши эгаллаш натижасида шуғулланувчиларнинг бармоқ, тирсак, билак, елка, бўйин ва коворга оралиги (биқин) мушакларининг кучини ошириш йўли билан куч сифатларни тарбиялаш мумкин. Шунингдек оёқларнинг бармоқлари, товон, тўпик, бел мушаклари, бўғинларини мустаҳкамлаш/ уларнинг куч сифатларини тарбиялашда мазкур машқлар бевосита иштирок этиши табиийдир.

Спорт мактаблари ўқувчиларини жисмоний машқлар орқали чиниктириш, айниқса уларда куч сифатини тарбиялашда ўзбек ва белбоғли курашларнинг аҳамияти ғоят каттадир. Шу туфайли жисмоний тарбия дастурига бу курашлар ҳам киритилиб, уларнинг меъёрий талаблари қуйидагича белгиланган, яъни:

Чапга ва ўнгга ташлаш (бир дақиқада, марта ҳисобида);

	1-босқич	2-босқич	3-босқич
Кўприк (мостик) ҳолатда	26	25	23
Айланиш (5 марта ўнгга ва чапга), дақиқа ҳисобида	25	24	23

Бу кўрсаткичлар ҳам юқори – 10 баллар билан белгиланиб, ким қисқа вақт ичида талабларни бажариши кўзда тутилган. Курашнинг бу усуллари асосан қўллар, оёқлар, бел мушаклари, танадаги барча бўғинларнинг мустаҳкам бўлишини талаб этади, яъни куч сифатини тарбиялайди.

Жисмоний тарбия дастуридан ўрин олган жойда ўтириб туриш (ўсмирлар, босқичларда: 50,55,60., қизлар: 40,45,50 марта – 1 дақиқа вақт ичида) меъёрий машқлар ҳам оёқ мушаклари ва бўғинларининг куч сифатини тарбиялашга қаратилганлиги билан эътиборлидир. Шунингдек турган жойдан узунликка сакраш – см (ўсмирлар – 230, 240, 250 ва қизлар – 110, 120, 139) машқлари ҳам оёқ кучларини тарбиялашда бевосита хизмат қила олади.

Ўқувчиларнинг куч сифатини тарбиялашда қўлланиладиган яна бир тур шундан иборатки, тўшак (мат)да ётиб, оёқлар букилган ҳолда гавдани кўтариш (1 дақиқада, марта ҳисобида). Ўсмирлар – 35, 40,45 ва қизлар – 30, 35,40. Бу

машқни жисмоний тарбия таълимида “кўприк” (мостик) ибораси билан аталади. Бунда ҳам қўллар, оёқлар, бел, елка, бўйин мушаклари, умуртка поғоналари ва қорин мушаклари тортилиш, ушлаб туриш, чўзилиш ҳаракатлари билан куч ишлатишни талаб этади. Демак “кўприк” шаклидаги жисмоний машқлар ҳам куч сифатларни тарбиялашда иштирок этиши мумкин.

Хулоса қилиб айтилса, жисмоний тарбия дастурида куч сифатини тарбиялашга доир меъёрий машқлар етарлича бор, дейишга тўғри келади. Фақат уларни мунтазам равишда махсус юкламалар орқали бажариб бориш, такрорлаш ва такомиллаштириш лозим бўлади.

Умумтаълим мактаблари учун белгиланган “Жисмоний тарбия” дастурида тезкорлик сифатларни тарбиялашга кўпроқ ўрин берилганлигини кўриш мумкин. Уларнинг баъзи бир муҳим турларини куйидаги кўрсаткичлардан билиш мумкин бўлади, яъни:

	1-босқич	2-босқич	3-босқич
Енгил атлетика 100 м га югуриш (сония) ўсмирлар қизлар	13,8 16,5	13,6 16,2	13,5 16,2
Югуриб келиб узунликка сакраш (м), ўсмирлар қизлар	4,40 3,60	4,60 3,70	4,80 3,80
Югуриб келиб баландликка сакраш (см), ўсмирлар қизлар	130 115	135 120	140 125
Кросс (батба тайёргарлиги, дақиқа, сония) ўсмирлар қизлар	8,00 5,50	8,50 6,00	9,00 6,50

Эслатиш лозимки, ўсмирлар 3 км ва қизлар 2 км масофадаги паст-баланд жойлардан югуриб (кросс-батба) ўтишади. Умуман олганда енгил атлетика бўйича берилган югуришлар, сакрашлар ўзининг шакли, мазмуни ва меъёрлари билан тезкорликни тарбиялашда катта хизмат вазифасини ўтайди. Шу жиҳатдан

олганда юқоридаги меъерий кўрсаткичлар тажриба-синовлардан ўтказилиб, ўқувчиларга мўлжалланганлиги билан диққатга сазовордир.

Ўқувчиларни жисмоний жиҳатдан баркамолликка етказиш, айниқса уларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашда деярли барча спорт ўйинларининг у ёки бу қисмлари (элементлари) хизмат қилади. Умумтаълим мактаблардаги жисмоний тарбия дастури мазмунида футбол, волейбол, баскетбол, кўл тўпи каби спорт ўйинлари ўз ифодасини топиши билан бир қаторда уларнинг меъерий талаблари ҳам берилган.

Баскетболда жарима тўпини саватга тушириш, волейболда тўпни ўйинга киритиш, футболда дарвозага жарима тўпини тепиш, кўл тўпида жарима тўпини дарвозага этиш ва бошқа турлар бўйича маълум даражадаги меъёр талаблар қўйилиши муҳим аҳамиятга эгадир. Чунки, уларнинг деярли барчаси ўқувчилардан хушёрлик, тезкорлик, қл (баскетбол, волейбол, кўл тўпи) ва оёқларнинг (футбол) ихчам ишлаши, куч билан уриш, отиш ва тепиш машқлари амалга оширилиши талаб этади. Шу жиҳатдан олганда спорт ўйинларининг ўзига хос меъерий машқлари билан куч ва тезкорлик сифатларни тарбиялашдаги моҳиятларини эътиборга олиш лозим бўлади.

Хулоса шундан иборатки, академик лицей ва касб хунар коллежлари учун тайёрланган ва амалда қўлланилаётган “Жисмоний тарбия” дастуридаги машқларнинг турлари ҳамда меъёрлари ўқувчиларнинг куч ва тезкорлик сифатларини тарбиялашда маълум даражада хизмат қилиши мумкин.

1.3. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларида

жисмоний сифатларнинг ифодаланиши

ЎзРВМ нинг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори (27 май, 1999 й) асосида аҳолининг саломатлигини яхшилаш ва ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш мақсадида “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари 2000 йил 1 мартдан бошлаб эрий этилди.

Эътироф этиш лозимки, ЎзДЖТИ профессори Т.Т.Юнусов бошчилигида республикадаги таниқли олимлар, спорт ташкилотларининг масъул ходимлари ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалий фаолият кўрсатаётган бирқатор мутахассислар мазкур тестларни ишлаб чиқиш ва уни меъёрига етказишда анча меҳнат қилишган.

Махсус тестларнинг ёшларга қараб (6 ёшдан 70 ёшгача) даражаларга бўлиниши ва улардаги меъёрий машқларнинг турлари бугунги кунда барчага аёндыр. Шу сабабдан ҳам тадқиқот ишимизда махсус тестларнинг фақат мавзуга тегишли жиҳатлари тўғрисида ва уларнинг ижтимоий-тарбиявий жиҳатларини илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилиш билан кифояландик.

Махсус тестларнинг синов меъёрлари академик лицей ўқувчилари учун қуйидагича белгиланган (17 ёш):

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ёшлар		Қизлар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1.	100 м югуриш	сония	14,2	13,5	16,5	15,7
2.	Кросс 1000 м	дақиқа	-	-	4.40,0	4.20,0
3.	Кросс 3000 м	дақиқа	13.40,0	13.00,0	-	-
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш	метр	4,20	4,50	3,40	3,60
5.	Граната улоқтириш (500 гр) қизлар	метр	**	**	18	22
6.	Турникка тортилиш. Чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш, қўллар бош орқасида	марта	10	12	-	-
		марта	**	**	20	25
7.	5 ва 3 км кросс	вақтсиз	**	**	**	**
8.	Сузиш 50 м	сония	50,0	45,0	65,0	60,0

9.	Саёҳат (турпоход)	20-25 км саёҳат ва жойларни чамалаш малакаси
----	-------------------	--

Юқоридаги махсус тестлар таркибидаги машқларнинг турлари ўқувчи-ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш ва уларни янада такомиллаштиришга қаратилганлиги билан ўз моҳиятларига эга дейиш мумкин. Чунки, ҳар бир турнинг меъёрий талаблари жисмоний сифатларнинг етарли даражада бўлишини тақозо этади. Шу ўринда умумтаълим мактаблари учун “Жисмоний тарбия” дастуридаги баъзи бир меъёрий машқларнинг талабларини (кўрсаткичлари) “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари меъёрий талабалари билан солиштириб кўриш мақсадга мувофиқ бўлади, яъни куч ва тезкорлик сифатларни тарбиялашда бу икки меъёрий боғлиқлиги ва қўлланилиш усуллари аниқлаш керак бўлади.

	III-босқич		дастурда	тестларда
1.	Турникда тортилиш		7 марта	10-12 марта
2.	Граната улоқтириш***	*** ўс.40 м	Қиз 25 м	35-22 м
3.	100 м югуриш***	***ўс.13,5	Қиз 16,2	13,5-15,7
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш	**ўс.4.80	Қиз 3.80	4.50-3.60
5.	Кросс (ўс.-3 км, қиз-1 км)	***ўс.9.00	Қиз 6.50	13.00-4.20

Мазкур меъёрий машқларнинг талабларидан кўришиб турибдики, дастур ва махсус тестларда баъзи бир юқори ва пастрок кўрсаткичлар ифода этилган, яъни турникда тортилишда ҳисоб учун 3 марта ва нишон учун 5 марта тестларда ортикча талаб қилиб қўйилган. Бу ўз навбатида шуғулланувчиларнинг куч сифатларини оширишда махсус тестлар кўпроқ рол ўйнайди.

Граната улоқтиришда дастур меъёрида ўсмирлар 43 м., қизлар учун 25 м. Белгиланган бўлса, тестларда эса ўсмирлар учун 35 м (тафовут 8 м), қизлар учун 22 м (тафовут 3 м), бунда тестларда эса меъёрлар осонлаштирилган.

Бунинг аниқ сабаблари номаълумдир. Кейинчалик бунга аниқ жавоб ёки изоҳ бериш мумкин.

100 м масофага югуришда ўсмирлар учун меъерий талаблар дастур ва тестларда фарқ йўқ, лекин қизлар учун дастурда 16.2-сония белгиланган бўлса, тестларда эса 15.7 сония кўйилган, яъни қизлар учун тест талаблари 0.9 сония оширилган.

Югуриб келиб узунликка сакрашда дастурда ўсмирлар учун 4.80 ва қизлар учун 3.80 м белгиланган бўлса, махсус тестларда эса ўсмирлар учун 4.50 ва қизлар учун 3.60 м. талаб қилинади, яъни тестларда сакрашда ўсмирларга 30 см ва қизларга 20 см. енгиллик мўлжалланган. Бунинг ҳам асосий сабаблари ҳеч бир ерда изоҳланмаган.

Кросс югуришда тестлардаги меъёр кўрсаткичлар дастурдагига нисбатан ўсмирлар учун 4 ва қизлар учун 2 дақиқа 20 сония осонлаштирилган.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг ишлаб чиқилиши (1999) ва амалга жорий қилиниши (2000 йил, 1 март) умумтаълим мактаблари “Жисмоний тарбия” дастурининг тайёрланишидан (2001 йил) аввал мавжудлигини ҳисобга олинса, дастурдаги меъерий талабларни ҳисобга олиш зарурлиги алоҳида қайд этилган.

Дастур ва махсус тестлардаги меъерий кўрсаткичларнинг тафовутларига асосий сабаб шундаки, дастур ва махсус тестлар амалий тажриба балларда синов-текширишдан юзаки ўтказилган ва муаллифлар, ижодкор олимлар жисмоний тарбия ўқитувчиларининг таклиф ва мулоҳазаларига тўла таянишмаган кўринади.

Бундан хулоса шуки, республика ҳудудларининг иқлим шароитлари, ижтимоий турмуш маданиятлари ва ёшларнинг жисмонан баркамол бўлиб ўсишларига қизиқишлари ҳамда муносабатларини ҳисобга олган ҳолда махсус тестлардаги меъерий талабларни қайта синов-тажрибалардан ўтказиш лозим бўлади. Чунки биз мулоҳаза юритган турлар бўйичагина эмас, балки сувда сузиш, саёҳатлар, кураш, спорт ўйинлари каби турларда ҳам (барча босқичларда) тафовутлар ва мавҳум жиҳатлар кам эмас.

Спорт мактаблари учун тайёрланган “Жисмоний тарбия” дастури ҳақида фикр-мулоҳазалар юритилса, уларни ҳам амалий тажриба ва синов-текширишлар натижасида яна қайта ишлаб чиқиш эҳтиёжлари мавжуд. Чунки югуриш, сакраш, турникда тортилиш ва бошқа турлардаги меъёрий талабларнинг баъзилари ўта юқори даражада қийинчилик ва жуда осон-қулай жиҳатлари мавжуддир.

Ўрни келганда таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбия дастури ва махсус тестларнинг асосий мақсад ва вазифалари ўқувчиларни умумий жисмоний тайёрлаш билан чегараланиши мумкин эмас. Қолаверса уларнинг махсус жисмоний тайёргарликлари, жисмоний сифатларини ҳам давр талаблари асосида тарбиялашга қаратилиши лозим. Бунда бўлажак касб-хунар йўналиши, ижтимоий жисмоний меҳнат, энг муҳими эса ҳарбий чақириққача бўлган жисмоний тайёргарликлар ҳам ўз ифодасини топиши, ўқувчиларга тегишли шарт-шароитлар яратилиши керак.

Айниқса жисмоний тарбия дастури ҳамда махсус тестларнинг меъёрий кўрсаткичлари бир-бирини тўлдириши ва умумий талаблар бир хил бўлиши мақсадга мувофиқдир. Ана шу жиҳатларни амалда бажариш, ўқувчиларнинг қизиқиши, муносабатлари ва масъулиятларини ҳам ошириб боришга тўғри келади.

ЎзРВМ нинг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорига (27 май, 1999 й) 1-иловининг 3-бўлимида “Ўқувчилар ва талабаларнинг умумжисмоний тайёргарлигини махсус тестлар бўйича текширишнинг умуммиллий ҳафтасини жорий қилиш, махсус тестларни муваффақиятли топширганлик учун халқ достони қаҳрамонлари шарафига “Алпомиш” ва “Барчиной” деб номланган уч даражали кўкрак нишонларини таъсис этиш”, шунингдек умумтаълим мактаблари “Мактаб спорти” ҳаракатини ташкил этиш, уни ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилишнинг асосий манбасига айлантириш” вазифа қилиб қўйилган.

Мазкур вазифаларнинг негизида умумтаълим мактаблари ўқувчиларини жисмоний маънавий камолотга эриштириш, шу асосда уларнинг ўз касб-хунарларига бўлган эътиқодлари, масъулиятларини ошириш, энг муҳими эса барча бўлажак мутахассис кадрларнинг куч ва тезкорлик сифатларини юқори даражада таъминлаш каби муҳим фаолиятлар мужассамланганлигини эътироф этиш лозим бўлади.

Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси, турли давлат идоралари ва оммавий жамоат ташкилотларининг 1999 йил 4 декабрдаги қўшма қарорида, яъни Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини жорий этиш ҳақида унинг “Низом”ини тасдиқланган. Мазкур “Низом”да таъкидланишича, “...тестлар Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тарбияси тизимининг дастурий ва меъёрий асосидир.

Назорат меъёрлари ёрдамида аҳолининг ўқишга, меҳнат фаолиятига ва ҳарбий хизматга бўлган жисмоний тайёргарлигининг умумий даражаси аниқланади. Тестлар саломатликни мустаҳкамлаш, ижодий меҳнат фаоллигини оширишга ёрдам беради” дейилган. Бундай имкониятлар ва юклатилган масъулиятлар “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг ижтимоий-тарбиявий хусусиятларидан далолатдир.

Ўзбекистон истиқлолининг истиқболлиги янада такомиллашиб бораётган шу даврда аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт билан доимий равишда шуғулланишни таъминлаш, уларни одатлантириш масалалари кун тартибидан тушмаётганлиги муҳим аҳамиятга эгадир. Бундай улуғвор ва устувор оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларининг мазмуни ва таркибида “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг мавжудлиги эътиборга моликдир.

ЎзРВМ нинг “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чоратадбирлари тўғрисида”ги қарори (4 ноябр, 2003 йил)нинг қабул қилиниши юқорида зикр этилган фикр-мулоҳазаларимизнинг исботидир, дейиш мумкин. Бу қарорни ҳаётга сингдириш, ундан мақсадли фойдаланиш муаммолари

ҳақида давлат ва жамоат арбоблари, мутасадди (телерадио, матбуот ва ҳ.к.) ташкилотлар, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари ўзларининг мулоҳазаларини изҳор этмоқалар.

“Спорт” газетасининг собиқ муҳаррири Ҳайдар Акбаров шундай хулосаларга келган, яъни “Ушбу қарор ҳаётий заруратнинг ижтимоий эҳтиёжининг мевасидир. Ўзбекистон телевидениясининг 4-Халқаро телеканалини махсус “Спорт” телеканалига айлантирилиши оммавий спорт тарғиботини ривожлантириш борасида улкан қадам бўлди...” Озод Ватанимизни, қалби пок, содда ва меҳнаткаш халқимизни дунё миқёсида мавқеини мустаҳкамлаш зарур. Зеро жисмоний тарбия ва спорт – саломатлик, маданият ва маърифат тимсолидир” (“Спорт” газетаси, 12-18 ноябр 2003 йил сони).

Юқоридаги расмий маълумотларни келтиришдан мақсад шундаки, умумтаълим мактаблари ўқувчилар ўртасида жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятлари тўғрисида олиб борилаётган назарий ва амалий машғулотлар, спорт тадбирлари барчага тўла сингиб бормаётганлигининг гувоҳи бўлиш мумкин. Буларнинг баъзи бир далилий ашёлари кейинги бўлимларда ўз ифодасини топган. Бу бўлимда “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларидаги куч ва тезкорлик сифатларига мансуб бўлган баъзи жиҳатларнинг илмий-назарий ва педагогик таҳлилини келтириш билан кифояланамиз.

Энг аввало эътироф этиш керакки, махсус тестлардаги меъёрий синов талабларини бажарганларга “Алпомиш” ва “Барчиной” нишонларини тақдим этиш, афсонавий халқ қаҳрамонлари рамзида ёшларнинг ҳозирги давр талабларига мослиги, уларнинг жисмоний сифатлари етук даражада бўлиши кўзда тутилганлиги билан муҳим аҳамият касб этмоқда.

Халқ оғзаки ижоди дурдоналарида тасвирланган Алпомиш, Гўрўғли, Аваз, Равшан, Хасан, ёдгор каби жасур йигитлар, шунингдек Барчиной, Кундузпар, Кунтуғмиш, Зухра каби аёллар, энг муҳими Спитамен, Темур Малик, Жалолиддин Мангуберди, Тўмарис, Раксана каби тарихий

шахсларнинг ҳар томонлама баркамоллиги, айниқса уларнинг жанговорлик қобилиятлари ҳозирги давр ёшларига ижобий таъсир ўтказишини тарғибот қилиб бориш энг муҳим муаммолардан биридир. Шу асосда ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишлари, муносабатлари ва эҳтиёжларини тарбиялаш лозимдир.

Бошда таъкидланганидек, махсус тестлардаги барча меъерий синов-талаблар ёшларнинг жисмоний тайёргарликларини ошириш ва махсус жисмоний сифатларни тайёрлашлар билан бевосита боғлиқдир, яъни жисмоний тарбия дарсларидаги спорт турлари, ташкил этилган спорт тўғараклари машғулотларида махсус тестлардан мақсадли фойдаланилади. Қолаверса, махсус тестлар бўйича тайёргарлик машғулотлари ҳамда махсус ўтказиладиган мусобақаларда куч ва тезкорлик каби жисмоний сифатлардан мақсадли фойдаланилмоқда.

Маълумки, 2000 йилдан бошлаб “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари ўтказилиб келинмоқда. Бу мусобақанинг барча босқичларида (ўқув юрти, вилоят, республика мусобақалари) иқтидорли спортчиларни танлаш, уларни тайёрлаш ва мусобақаларда қатнаштириш жараёнларида махсус тайёргарлик олиб борилади. Бунда маълум спорт турларининг техник-тактик жиҳатларини ўргатиш ва талаб даражасида тарбиялашда махсус тестларнинг барча турларидан мақсадли фойдаланадилар, чунки спортчи ёшлар қайси спорт тури бўлмасин, улар тезкорлик ва куч сифатларига эга бўлишлари шарт. Шу жиҳатдан олганда махсус тестларнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятлари ғоят каттадир.

Мазкур бобга хулоса тариқасида айтиш мумкинки, умумтаълим мактаблари ўқувчиларини жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялашда, айниқса уларнинг куч ва тезкорлик сифатларини шакллантириш ҳамда такомиллаштиришда жуда кўп омиллар ва усуллардан фойдаланилмоқда.

ЎзР нинг “Таълим тўғрисида”, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”, “Туризм тўғрисида” каби қонунлари, мазкур муаммоларга қаратилган Республика Президентининг фармонлари ва ЎзРВМ нинг қарорлари (1999,

2002, 2003 ва ҳ.к.) да лицей ва коллеж спортининг равнақи, ўқувчи-ёшларни жисмоний ва маънавий жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш жараёнлари ўрин олганлиги муҳим аҳамият касб этмоқда. Уларнинг асосий йўналишларини “Жисмоний тарбия” дастури, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари, “Баркамол авлод” спорт мусобақалари, “Алпомиш” ўйинлари ва “Тўмарис” ўйинлари Республика фестиваллари ва спорт турлари бўйича ўтказилаётган нуфузли мусобақалар мисолида кўриш мумкин.

Ўзбекистоннинг истиқлол сари шахдам кадам қўйиши, бунда қатор ислохотларнинг ўтказилиши, айниқса таълим стандартлари, кадрлар тайёрлаш давлат дастури, соғлом авлод давлат дастури аҳолининг барча қатламлари, айниқса ўқув юртларида оммавий жисмоний тарбия ва спортни кенг ёйиш, уларни янада чуқурлаштиришни тақозо этмоқда. Бу йўлда умумтаълим мактаблари олдига ўта муҳим, кенг камровли ва жуда масъулиятли вазифаларни қўймоқда.

Умуман олганда умумтаълим мактаблари ўқувчиларини жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялашда уларнинг куч ва тезкорлик сифатларини тарбиялашда ҳали ҳал қилиниши зарур бўлган анчагина муаммолар борлигини тан олишга тўғри келади.

II -БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ

Енгил атлетика бўйича мутахассислар ўзларининг ҳар кунги фаолиятида машғулот пайтида ташкилотчилик ишларини, бошқариш фаолиятини доимо ҳал қилишларига тўғри келади. Бунинг учун улар ўз билимларини янгилаб туришлари ва бойитишлари, масалани қабул қилишда уларнинг фаол ҳаётга татбиқ этишда ташаббускор, жавобгар, қатъий бўлишлари керак.

Агар мутахассис илмий тафаккурга эга бўлса, мусобақа, машғулот, дам олиш вақтида келган ҳар хил маълумотларни таҳлил қилишни билса, буларни амалга ошириш мумкин.

Талабалар олий ўқув юртларида ўқиш жараёнида иложи борича тўлиқ билимларни, илмий улубларни эгаллашлари, текшириш масалаларини мустақил ҳал этишга ўрганишлари керак. Талабаларнинг ўқув-тадқиқот ишлари ўқув дастурининг мажбурий қисми ҳисобланади ва дарс пайтида ёки дарсдан ташқари вақтларда ўтказилади. Бу текшириш элементларини лекцияга, семинар, амалий ва лаборатория машғулотларида ишлатиш, педагогик амалиёт вақтида ўқув вазифаларини текшириш хусусиятида, енгил атлетика услубияти ва назариясидан рефератлар ёзишда қўлланилади.

Талабаларнинг илмий-тадқиқот ишлари ўқув дастурининг мажбурий қисми бўлиб ҳисобланади ва дарсдан ташқари вақтда бажарилади. Талабаларнинг илмий тўғаракларда, конференция ва танловларда, илмий-техник кўргазмаларда қатнашиши, шунингдек, давлат бюджети ва хўжалик келишиш мавзулари бўйича илмий-текширишларни бажариш, терма жамоаларни илмий-услубий таъминлаш бўйича гуруҳлар ишида қатнашиши назарда тутилади.

2.1. Енгил атлетикада тадқиқот услубияти

Институт ва университетларнинг жисмоний тарбия факультетлари учун енгил атлетика бўйича ўқув дастурига мувофиқ талабалар ўқиш жараёнида асосий тадқиқот услубларини ўрганишлари керак. Илмий текширишлар бажарилаётганлиги тўғрисида маълумотлар, шунингдек, спорт соҳасида ҳам йил сайин кўпай-моқда. Фақат республикамызда мустақиллик даврида енгил атлетика бўйича 10 дан ортиқ илмий ишлар тайёрланди. Уларда енгил атлетикачиларнинг тайёргарлиги, ёшга нисбатан жисмоний ривожланиш даражаси, ҳаракатланиш қобилияти ва бошқа турли масалалар кўриб чиқилган. Бажарилган тадқиқотлар натижалари, чунончи, чет эл нашрларида ҳам ўз аксини топмоқда. Бизнинг мамлакатимизда ва чет элда тизимли равишда илмий текширишлар натижалари илмий-услубий ва илмий анжуманларда, симпозиумларда кенг муҳокама қилинади. Талабалар учун тадқиқотлар услубидан бири адабиётни таҳлил қилишдир (албатта биринчи ўринда енгил атлетика бўйича, кейин эса билимнинг бошқа соҳалари бўйича).

Нашрлар билан танишиб, талабалар адабиётни хронологик тартибда йиғиб олишлари керак, яъни аввал олдинги давр нашрлари, кейин ҳозирги давр нашрлари. У бу материал қандай усул билан олинганлиги, натижаларнинг ишончлилиги, битта масаланинг ҳар хил нуқтаи назардан қараб чиқилиши, машҳур мураббийлар тажрибасини ёки машҳур спортчиларнинг тайёргарлик тизимини ўрганиш ва таҳлил қилишга эътибор бериши керак. Кейинги тадқиқот услуби ҳужжатли материалларни таҳлил қилишга, машғулотларни, мусобақалар натижаларини, кучли енгил атлетикачиларнинг машғулот кундаликларини ва бошқаларни таҳлил қилишга мўлжалланган. Машғулотлар кундалигини тўғри таҳлил қилишдан олдин уни тўғри тўлдириш лозим. Енгил атлетиканинг ҳар бир турида асосий машғулот чоралари таснифига мувофиқ машғулотлар юкламалари динамикасини мусобақалар натижалари билан таққослаш машғулотлар жараёнини ташкил қилиш самарасини баҳолашга имкон беради. Машғулотлар юкламалари таҳлилидан олинган натижалар графигига мувофиқ микро- ёки мезоцикл ҳолатида берилиши керак.

Педагогик кузатув. Бунга режа асосида таҳлил қилиш ва ўқув-тарбия жараёнини ташкил этиш усули баҳоси киради, бунда кузатувчи бу жараён кузатилаётганда қатнашади.

Педагогик кузатувнинг ҳар кунги кузатишдан фарқи шундаки, унда кузатув фанининг аниқ белгиланганлиги ва кузатилаётган омилларнинг ишлаб чиқилган тизимининг қайд қилиб борили-шидир.

Педагогик кузатувнинг асосий камчилиги шундаки, унда аниқ субъектни баҳолаш ва кузатилаётган педагогик жараёнларни аниқ рўйхатга олиш қийин. Шунинг учун кузатувчига бошқа текшириш усулларидадан фойдаланилган ҳолда маълум бир ёрдам берилади, яъни хронометраж олинади, кинотасвирлар олинади, пульсометрия ва бошқалар амалга оширилади.

Очиқ кузатув деб ўқитувчи ва талаба устида олиб борилаётган кузатув айтилади.

Яширин кузатувда эса ўқитувчи ва талаба кузатув олиб борилаётганлигини билишмайди ва уларнинг хатти-ҳаракатлари табиийлигича қолаверади. Педагогик кузатувлар вақт белгисига қараб узлуксиз ва бўлинган бўлади. Бунда ҳодисаларнинг асосий хусусиятлари ўрганилади. Педагогик кузатув жараёни бир нечта мустақил кузатувчилар билан биргаликда олиб борилса, аниқ маълумотлар олиш мумкин. Жисмоний тарбия жараёнини шундай томонларигина, яъни ўқитиш ва тарбия жараёнини бузмасдан қайд қилиш педагогик кузатув объекти бўлиши мумкин.

Ўқув режасида енгил атлетика бўйича педагогик таҳлилни ўқув амалиёти вақтида бажариш кўзда тутилган. Бу топшириқни бажаришда ўқув гуруҳи 3-4 кузатувчидан иборат бригадаларга бўлинади. Бригадалар фаолиятининг тахминий йўналиши шундай бўлинади:

Бригада А – дарснинг бошланишида, асосий ва охириги қисмларида топшириқнинг бажарилишини таҳлил қилади.

Бригада Б – ўқитувчи ва ўқувчи томонидан машқнинг бажа-рилишини кузатади.

Бригада В – дарсда қўлланиладиган усул ва воситаларни таҳлил қилади, махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш, дарсда гуруҳли, индивидуал услублардан фойдаланишнинг тўғрилиги ва бошқаларни текширади.

Бригада Г – дарснинг умумий ва мотор зичлигини таҳлил қилади.

Бригада Д – 2 та бажарувчининг томир уриши эгри чизигини таҳлил қилади.

Бригада Е – дарснинг эмоционал ҳолатини баҳолаш, гуруҳ билан муносабат, хатоларни топиш ва тузатиш ишларини бажаради.

Дарс тугагандан сўнг талабалар олинган материални тизимлаштирадilar, катталар бригадаларда қисқа ахборот берадилар. Ўқитувчи педагогик кузатувдан олинган натижаларни умумлаш-тириб, табақалаштирилган баҳони аниқлайди.

Педагогик тажриба илмий-тадқиқот услубига ўхшаб, текши-рувчига иккинчи даражали таъсирларни бартараф қилишда зарур шароитни туғдириш кўзда тутилади.

Тажриба ўтказиш давомида шартларни текшириш жараёнида текши-рувчининг тўғридан-тўғри аралашishi мумкинлиги кўзда тутилади. Унинг шартлари эса кўп ёки кам даражада жисмоний тарбия жараёнининг ўзига хос шароитидан фарқ қилади. Даражасига боғлиқ бўлган ҳолда шарт-шароитлар ўзгариши шундай фарқланади: табиий, модели ва лаборатория шароитидаги тажри-балар.

Тажриба айрим фактларни аниқлашга ёки бирон-бир кўрсаткичларни таққослашга қаратилиши мумкин. Тажриба охирида жисмоний тайёргарлиги, ёши, жинси ўхшаш гуруҳлар қатнашади, лекин машғулотларнинг бирон-бир фактлари билан (яъни юкламанинг ҳажми, машғулотларнинг йўналиши ва бошқалар) фарқ қилади. Умумий қабул қилинган қўлланма бўйича шуғулланадиган гуруҳларни назорат гуруҳлари деб, бошқаларни эса тажриба гуруҳлари деб аталади. Тажрибани яқунлаш учун математик статистика усулларида фойдаланилади.

2.2. Енгил атлетика машқлари техникасини таҳлил қилиш

Амалий машғулотларда ҳар бир талаба сакраш, югуриш, итқитиш ва улоқтириш техникаси элементларини баҳолаш маҳоратини эгаллаши керак.

Техниканинг эксперт баҳоси. Машқлар техникасининг эксперт баҳоси бўйича машғулотларни ташкил қилишда машқланаётганлар 3 та бригадага бўлинади – А, Б, В. Ҳамма талабалар билан ўтказилган машқларнинг умумий қисмидан кейин А бригада масофага югуриш техникасини кўрсатишга тайёрланади. Б Бригада ва В бригада машғулот учун жой тайёрлаш, тажриба олиб борувчилар жойлашишини аниқлаш билан шуғулланадилар. Кейин А бригададаги ҳар бир талаба 60-10 м га бўлган югуришни бажаради, тажриба олиб бораётганлар техникани баҳолашни ўтказадилар. Ундан кейин А бригада тажриба олиб борувчилар гуруҳига ўтадилар ва Б бригадаси билан биргаликда узунликка сакраш техникасини баҳолашни ўтказадилар. Сўнгра В бригадаси ядро итқитишни кўрсатадилар, А ва Б бригадалари тадқиқотчилар сифатида чиқадилар. Техниканинг ҳар бир элементи 5 балл тизимида баҳоланади. Яқин масофага югуришда старт, старт олиб югуриш, масофа бўйлаб югуриш ва маррага етиб келиш баҳоланади. Узунликка сакрашда дастлабки ҳолат, тез югуриш, зарб билан депсиниш, сакраш, ерга тушиш баҳоланади.

Балларни жамини чиқаришда ўрта арифметик баҳо аниқла-нади, бундан ташқари, жуда яхши бажарилган машқлар баллари-нинг жами 100 га кўпайтирилади. Шундан кейин, машқларнинг бажарилиш техникасига мувофиқ фоизи белгиланади.

Шунга ўхшаш тарзда енгил атлетиканинг қолган турлари техникасининг эксперт баҳоси ўтказилади.

Техникани таҳлил қилишда асбоблардан фойдаланиш услуби

Бу текшириш янада объектив ва ишончли маълумотлар олишга имкон беради.

Енгил атлетикада жуда кўп ишлатиладиган услублар қуйидагилар: кинематография (кинотасвирга олиш, стереофотограмметрия, видеоёзув) –

жисмнинг узунлигини кўчириш таҳлилида, вертикал ва узунасига УОМ жисмни ва унинг звеноларини кўчириш аниқланади; тензодимография – ўзаро ҳаракатнинг таянчи ёки «снаряд-улоқтирувчи» тизимида динамика ўзгаришларини таҳлил қилишда; подометрия – таянч ва фазавий паллалар вақтини таҳлил қилиш учун ва бошқалар қўлланилади. Силлиқ ва тўсикли югуришлар техникасини таҳлил қилиш, асбоблардан фойдаланиш усули ёрдамида аниқланади: масофа ва масофа чизигини босиб ўтишда вақт ва тезлик (масалан: 100 м югуришда биринчилар 30 м, 30-60 м, 60-80 м ва охирилари 20 м масофа); қадамлар суръати ва узунлиги, таянч ва фаза вақтидаги вақт, таянч оёғини ростлаш ва амортизация фазаси; таянч оёғини ўрнатиш ва депсиниш, кўп амортизация букиш палласида тизза бўғимидаги бурчак, таянч билан ўзаро ҳаракатда динамик тавсифлар ва бошқалар.

Енгил атлетикада итқитиш техникасини таҳлили қилиш жараёнида жуда зарур тавсиф шулардан иборат: тезлик ва снаряднинг учиш бурчаги, бурчак тезлиги ва снаряднинг айланиш радиуси (бурилишдан итқитишга); асосий жисм звеноларининг фазовий таснифи (масалан, отишдан олдин); таянчли ва таянчсиз фазаларнинг узоқлиги ва бошқалар.

Енгил атлетикада сакрашларни таҳлил қилиш техникасида қуйидаги тасниф қайд қилинади: маром, тезлик, узунлик ва югуришда қадам тезлиги; тезлик ва УОМ учиш бурчаги; оёқни ўрнатиш ва депсиниш бурчаги, тизза бўғимини амортизация букиш ҳажми; депсинишнинг динамик таснифи ва бошқалар.

Таҳлил натижасида олинган таснифда квалификацияга мувофиқ спортчиларнинг техник маҳорати меъёрий кўрсаткичлар билан солиштирилади. Олинган маълумотларга биноан техниканинг самарадорлиги тўғрисида, унинг йўналишларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳақида хулоса қилинади.

Енгил атлетикада педагогик тадқиқотлар ўтказиш талабаларнинг амалий ишлар малакасини эгаллашнинг муҳим бўлими ҳисобланади ва спортчилар тайёрлаш тизимининг ажралмас қисмидир. Ўқув-машғулот жараёни ўз ичида

қуйидаги босқичларни олади: маълумот йиғиш, уни таҳлил этиш ва қарор қабул қилиш.

Маълумот йиғиш комплекс назорат жараёнида амалга оширилади, бунда спортчининг мусобақалашуш фаолияти, мусобақа ва машғулот юкламалари динамикаси, спортчининг ўзгариш ҳолати объекти бўлиб ҳисобланади. Енгил атлетикани комплекс назорат қилиш жараёнида асосий текшириш усуллари қўлланилади.

Мусобақа фаолияти.

Мусобақанинг асосий функцияларидан бири рағбатлантириш, ўқув-спорт натижаларини ва спортчилар билан тарбиявий ишларни текшириш мусобақада олинган объектив баҳога, ташкилот ва мутахассисларнинг кейинги ишлари натижаларига боғлиқ.

Мусобақани қуйидагиларга ажратиш мумкин:

а) тайёрловчи ва яна назорат, асосий мақсади тайёргарлик даражасини аниқлаш;

б) яқинлаштирувчи, асосий мақсади мусобақаларга спортчиларни юқори тайёргарликда олиб келиш;

в) танлов, мақсади катта мусобақаларда қатнашишга спортчиларни танлаш;

г) асосий, (шаҳар, мамлакат чемпионатлари, катта халқаро мусобақалар).

Мусобақа шароитида енгил атлетикачи шахсининг кўп томонларини, сифатларини, функционал имкониятларини баҳолаш мумкин, гарчи шу вақтда мусобақалар шаклланиш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Мусобақа фаолиятини текшириш жараёнида спорт техникаси самарадорлиги аниқланади, спортчи хулқи тактикаси назорат қилинади, организмнинг биокимёвий ва физиологик реакциялари баҳоланади, мусобақа вақтида қандай текширилса, мусобақадан сўнг ҳам шундай текширилади. Вақтнинг ўтиш оралиғига боғлиқ ҳолда бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиш заруриятдан келиб чиқиб спортчиларнинг 3 та ҳолати ажратилади:

1. Босқичли ҳолати – спортчи муваффақиятга эришиш имкониятларини акс эттиради ва булар бирмунча узоқ вақт сақланади.

2. Жорий ҳолат – бир ёки бир нечта машғулотлар таъсирида ўзгаради.

3. Тезкор ҳолат – бир марта бажарилган жисмоний машқлар таъсирида ўзгаради.

Спортчиларни бу тип ҳолатларига мувофиқ ҳолатларини 3 та асосий педагогик назорат орқали аниқланади.

Тезкор назорат жараёнида тез вақт ичида спортчининг ҳолати жисмоний машқлар бажарилгандан кейин, машқлар серияларини бажаришда ёки машғулот вақтида баҳоланади.

Тезкор назорат натижаларига асосан машқлар ва машқлар сериялари орасидаги энг қулай дам олиш танаффуслари аниқ белгиланади, машғулотлар юкламасининг ҳажми жисмоний машқлар серияларида ифодаланади. Масалан: машғулот жараёнида югурувчи 80-90% тезлик билан 6x150 м масофани югуриб ўтиши керак, дам олиш танаффуси – 3 минут.

Берилган дам олиш режимида спортчи тезлик билан югуришнинг 3-масофасидан кейин зарур тезлик билан югуриш вазифани бажаришдан ҳоли бўлмайди. Бу ҳолатдан чиқишнинг бир неча йўллари мавжуд:

1) машғулотни серияли ўтказиш, яъни икки ёки уч марта югуриш, бунда сериялар орасидаги дам олиш вақтини узайтириш;

2) машғулотни икки қисмга бўлиш (эрталаб ва кечқурун);

3) ишнинг тезлиги кескин равишда пасайганда машғулотларни тўхтатиш;

4) машқларни берилган тезликда бажариш шарти билан дам олиш вақтини тўлиқ тиклангунга қадар узайтириш.

Жорий назорат – маълумот йиғиш вазифасини ҳал қилади, машғулот юкламаларини бажариш таъсири остида спортчи ҳолатини ҳар кунги тебранишларини баҳолашга имкон беради. Жорий назорат машғулотгача ва машғулотдан кейин ўзини тизимли баҳолаш асосида амалга оширилади.

Босқичли назорат – тугалланган тайёргарлик циклига нисбатан кўпгина машғулотларни жамлаш туфайли спортчилар ҳолати ўзгаришини баҳолаш вазифаларини ҳал қилади.

Қайд қилинган кўрсаткичлар энгил атлетикачиларни спорт-техник маҳорати даражасини ва етакчи жисмоний сифатларини ривожланиш даражасини баҳолаши керак. Босқичли назоратни вақти-вақти билан 4-6 ҳафтада бир марта ўтказилади ва тайёргарлик ўрта циклининг охирида (мезоцикл) ўтказилади. Босқичли назоратнинг натижалари асосида бажариладиган машғулот юкламасининг кумулятив самараси тўғрисида хулоса қилинади ва жуда зарур шароитда келгуси мезоциклда машғулот режасига тузатишлар киритилади. Бунда қайд қилинадиган тайёргарлик кўрсаткичлари таснифлашга мувофиқ спортчиларнинг махсус жисмоний, техник, тактик, функционал тайёргарликлари кўрсаткичлари меъёрлар билан солиштирилади.

Энгил атлетика тури бўйича турли малакага эга спортчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичлари меъёрлари дарсликнинг тегишли бўлимларида келтирилган. Меъёрий кўрсаткичлар тайёргарлик таснифи билан солиштирилганда, машғулотнинг бажарилиш сама-радорлигини ҳар бир спортчининг кучли ва заиф томонларини баҳолаш, индивидуал камол топтиришда энг афзал йўналишларни аниқлаш мумкин.

Масалан: 100 м (10 с) ва 200 м (22 с) га югуришда максимал тезликни сақлаш спортчинг қобилиятига боғлиқ. Бу қобилият турли кўрсаткичлар билан белгиланади: биоэнергетик, куч тезлиги, техника ва бошқалар.

Шунинг учун ҳар қандай тест натижаси шу кўрсаткичларга боғлиқлиги спринтернинг босқичли назорати учун ишлатиш мумкин.

Масалан: 60 м дан 300 м гача бўлган масофада бир марта югуриш, ҳар машққа яқинлашишдир.

Ирғитувчининг босқичли назорати учун мусобақа натижаларига яқин бўлган натижани бажаришда энгиллаштирилган ёки оғирлаштирилган снаряд ишлатилади.

2.3. Илмий тадқиқотларни ташкил қилиш ва ўтказиш

Илмий тадқиқотларни ташкил қилиш ва ўтказишнинг умумий схемасини келтирамиз.

Адабиёт манбалари ва амалиёт таҳлили

|

Адабиётлар мавзусини танлаш	Мавзуни танлаш	Текширувчининг кундалик тутиши
	Вазифани белгилаш	Мавзуни ифодалаш
	Фаразни ишлаб чиқиш	
	Тадқиқот режаси	
	Текширувчиларни танлаш	
	Тадқиқот усулларини танлаш	
	Ёрдамчиларни тайёрлаш	
	Ҳужжатларни тайёрлаш	
	Шароитларни ташкил қилиш	
	Материалларни йиғиш	

	Материалларни қайта ишлаш	
	Натижаларни расмийлаштириш	
	Амалиётда қўллаш	

Тадқиқот мавзусини танлашда илмий қарашлар ва мавжуд амалиётни таҳлил қилиш адабиёт манбаларини ўрганишдан бевосита келиб чиқиши керак. Тадқиқот мавзуси биринчи навбатда долзарб бўлиши керак, назария ва амалиётнинг аниқ масалаларини ечишда унинг аҳамияти ва баҳоси назарда тутилади. У қоида бўйича илмий-текшириш ишлари йўналишлари билан боғлиқ бўлиши керак ва жамоавий текшириш шароитида айрим масала-лаларнинг индивидуал ечимини назарда тутати. Мавзунини танлашда текширувчининг моддий имкониятларини ҳисобга олиш зарур (текширувчилар таркиби, аппаратларнинг мавжудлиги), уларнинг назарий тайёргарлик даражасини текширишда қатъий чегаралар бўлиши керак, негаки жуда кенг мавзу бир текширувчига унинг ҳамма алоқалардаги воқеаларини ўрганишига йўл қўймайди. Тадқиқот вазифаларини белгилашда уларнинг ифодаланиши кўзда тутилади ва шундай саволлар танланадики, илмий ишнинг фикрини, унинг асосий томонларини ақс этириши керак. Вазифаларнинг сони унинг мураккаблигига, бажарувчилар сонига, текшириш давомийлигига ва бошқа омилларга боғлиқ.

Текшириш вазифалари қўйилганда, одатда, уларнинг ўзаро алоқадорлиги назарда тутилади, яъни бир вазифани ечмай, иккинчисига ўтиб бўлмайди. Тадқиқотнинг ҳамма вазифаларини ҳал этиш билан бутун текшириш тугалланади. Қандайдир ҳодисаларни тушунтириш учун олдинга суриладиган тахминни илмий фараз деб аташ қабул қилинган.

Фаразни ишлаб чиқиш манбалари шулардан иборат:

- педагогик тажрибани умумлаштириш;
- мавжуд бўлган илмий фактларни таҳлил қилиш;

- илмий назариянинг кейинги ривожланиши.

Фараз оқилона фикр ва интуиция асосида туғилади. Фаразнинг мустақиллиги қуйидаги вазиятларда аниқланади: (Ашмарин Б.А., 1987):

1. Фараз принципиал текширишга эга бўлиши керак.

2. У олдин белгиланган илмий фактларга зиддиятлик қилмас-лиги ва принципиал содда бўлиши керак.

3. Фараз ўрганилаётган ходисаларнинг моҳиятини ташкил қилувчи саволлар доирасини тушунтириши керак, назарий ва амалий тажриба далилларига эга бўлмаган тушунчаларни киритиш керак эмас.

4. Фараз тахмин сифатида эҳтимоллик характерида эга, лекин бундай эҳтимоллик мантиқий далилларга эга бўлиши керак.

Тадқиқот режаси – текшириш услубияти асосий саволларини ўз ичига олади, ҳаракат дастурини, вазифасини, тадқиқот услуги ва ташкил қилинишини, ишнинг тақвимли босқичини, харажат сметасини ва бошқаларни тавсифлайди. Ишнинг боришида режа албатта деталлаштирилади ва аниқлаштирилади.

Тадқиқот услубларини танлаш – илмий ишнинг аниқ вазифалари белгиланади.

Услубларнинг яроқлилигини текшириш, ишнинг аниқ вазифаларини ҳал этишда қуйидаги асосий талаблар орқали тавсифлаш мумкин (Б.А. Ашмарин, 1978):

- услуб ҳаракат омиллари билан биргаликда аниқ бир мустаҳкамликка эга бўлиши керак, яъни текшириш объектининг шундай ҳолатини акс эттириши керакки, у тажриба омиллар ҳаракати орқали чақирилган бўлсин.

- услуб бошқача ҳолатларга нисбатан аниқ танлаш қобилятига эга бўлиши керак, яъни акс эттирилиши лозим бўлган нарсани текшириш топшириғига мувофиқ қайд қилиниши зарур.

- услуб ҳажмга эга бўлиши керак, яъни максимал маълумот бериши зарур.

- услуб унумли ва ишончли бўлиши керак, яъни ўхшаш натижалар бериш қобилятига эга бўлиши лозим. Қуйидаги шартларда уларни кўриш мумкин:

а) тажриба ўтказувчининг бир неча бор фақат бир гуруҳ шуғулланувчилар билан текшириш ўтказиши;

б) бир тажриба ўтказувчининг ўхшаш гуруҳлар шуғулланувчилари билан текшириш ўтказиши;

в) турли тажриба ўтказувчининг бир гуруҳ шуғулланувчилар билан текшириш ўтказиши.

Текширувчиларни ва текшириш услубларини танлашдан кейин ёрдамчиларни тайёрлаш зарур. Ҳужжатларни тайёрлаб қўйиш, текшириш шартларини ташкил қилиш керак.

Текшириш натижаларини имкони борича тамом бўлиши билан қайта ишлаб чиқиш зарур. Ўрнатилаётган ҳодисаларни сонини баҳолашда математик статистика услубидан фойдаланиш керак.

Тадқиқот натижаларини адабий-график безатишда қўлёзма тузишнинг умумий қонунлари ва стандартларига мувофиқлигини албатта эътиборга олиш керак, тасвирий материал ва адабий матн бир-бирини тўлдириб туриши лозим, лекин такрорланиши мумкин эмас.

Материал шаклини танлашда умумий талаб – унинг аниқлиги ва ўқувчилар учун тушунарли бўлишидир. Ишда бошқа муаллифларнинг нашр қилинган асарларидан жадвал, расм, цитаталарни аралаштириш ножоиздир. Адабиётлар рўйхатида ҳамма манбалар келтирилиши шарт.

2.4. Енгил атлетика дарсларини ўтиш услубияти

Ўқитувчининг дарсга тайёрланиши

Ўқитувчининг дарсга тайёрланишида, биринчи навбатда, дарс конспектини юқори савияда ишлаб чиқиш дарсинг муваффақиятли ўтиши учун бевосита замин тайёрлайди (дарсинг моддий-техник таъминланиши, ўқувчилардан ёрдамчилар, навбатчилар, гуруҳ бошлиқларини тайёрлаш назарда тутилади). Шунинг учун таҳлил қилаётганда қуйидагиларга эътибор бериш тавсия этилади:

1. Дарс конспектининг мавжудлиги, ҳар бир дарс режасига мувофиқлиги, аниқ тшлаб чиқилганлиги ва унинг кўриниши:

а) дарс вазифаларининг дастур талабларига жавоб бериши, аниқлиги, тўғри ифодаланганлиги, ҳар томонламалилиги;

б) конспект мазмунида воситаларнинг тўғри танланиши (дарсинг тайёрлов, асосий ва якуний қисмларида воситаларнинг ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлик даражасига, танланган воситаларнинг дарс вазифаларига мувофиқлиги, дарс қисмларида воситаларнинг ўзаро ва машғулот ўтказиладиган шароитга мослиги);

в) машқларнинг меъёрланиши ва уларнинг кетма-кетлиги;

г) конспектнинг ташкилий-услубий кўрсатмалари бўлимида дарсни ташкил этиш, ўтказиш услубияти, шароитлари бўйича берилган кўрсатмалар, уларнинг тўғрилиги, мақсадга мувофиқлиги, ифодаланиши ва бошқа мисоллар ифодаланади.

2. Дарс ўтказиш жойи, ўқув қуроллари ва анжомларининг тайёрлиги ва уларнинг санитария-гигиена ҳолати.

3. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ташқи кўриниши.

4. Навбатчи ва гуруҳ сардорларининг олдиндан тайёргарликлари.

5. Дарслардан озод қилинган (касаллиги сабабли) ўқувчиларга дасрдан олдин бериладиган кўрсатмалар.

Дарсинг ташкил қилиниши

Кузатувчи куйидагиларга эътибор бериши керак:

1. Дарсинг ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши; дарс қисмларида айрим асбобларда иш бажарилиши ва машқ турлари учун тақсимланган вақтнинг мақсадга мувофиқлиги.

2. Машғулот жойи, асбоб-анжомлардан фойдаланиш, ўқувчиларни жойлаштириш, сафланиш ва қайта сафланишларнинг аҳамияти ва уларнинг тарбиявий қиймати.

3. Дарс қисмларида ўқувчилар ишини ташкил этишнинг усуллари ва улар вариантларининг: фронтал, гуруҳли, индивидуал, айланма машқ усулларини бирин-кетинлиги, бараварлиги ва ҳ.к.

4. Дарс қисмларида ўқувчиларнинг ҳаракат фаолликларини ошириш учун фойдаланиладиган усуллар, уларнинг самарадорлиги.

5. Дарсда ўқувчилардан ёрдамчилар сифатида фойдаланишнинг афзаллиги. Ўқитувчининг ўз ёрдамчилари ишларини назорат қилиши ва тақдирлаши.

Дарсда қўлланиладиган воситаларга тасниф

Дарсинг тайёргарлик қисми воситаларини, унинг бажарадиган функциясига мувофиқлиги (махсус тайёргарлик ва ёндаштирувчи ўқувчиларни дарсга жалб этувчи машқларнинг мавжудлиги ва юкламаларнинг етарли бўлиши).

Дарсинг асосий қисми учун машқларни танлаш, шуғулланувчиларнинг имкониятларини эътиборга олиш, ўзлаштирилаётган материалнинг кетма-кетлиги, машқларни бажариш учун енгиллаштирилган шароитлар яратиш, кўникма ва малакаларни ҳисобга олиш, топшириқ такрорланишининг етарли бўлиши ва ҳ.к. тўғри амалга оширилдими? Мисоллар билан тасдиқланиши лозим.

3. Дарсинг яқунловчи қисмига воситалар танлашда асосий қисмда бажарилган ишларнинг хусусиятлари эътиборга олинди, организмнинг тикланиши таъминландими?

4. Уйга топшириклар, уларнинг тўғрилиги ва хусусиятлари, уларнинг қўлланишига бўлган асосий талабларга риоя қилинганлиги.

Булардан ташқари, ўқитувчининг сўзлашув услубияти, нутқ маданияти, кўргазмаларни усулларни тўғри билиши, амал қилиши, жисмоний машқларни амалий ўзлаштириш кетма-кетлигига, техникадаги хатоларни олдини олиш ва кузатиш, ўқувчиларга бўлган муомаласи, талабчанлиги, қатъиятлилиги, иродаси, ўзини тута билиши, одоби, хушфехллиги ва ўқувчиларнинг саволларига ҳозиржавоблиги, уларнинг ютуқларини кўрсата олиши, тўғри баҳо бериши катта аҳамиятга эга.

Енгил атлетика машғулотларининг асосий ташкилий шакли – дарсдир. Енгил атлетика дарслари назарий ва амалий бўлиши мумкин.

Назарий дарсларда шуғулланувчилар енгил атлетиканинг назарияси ва услубиятидан билим оладилар.

Амалий дарсларда шуғулланувчилар жисмоний тайёргарлик-ларини ошириб, енгил атлетика машқлари техникасини эгаллайдилар.

Дарс уч: тайёрлов, асосий ва якунловчи қисмлардан тузилади.

Дарснинг тайёрлов қисмининг вазифаси: шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилиш ва бўладиган юкламага тайёрлаш.

Дарснинг асосий қисми вазифаси: шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, енгил атлетика машқлари техникасига ўргатиш.

Дарснинг якунловчи қисми вазифаси: юкланишни аста-секин камайтириш, организм ҳолатини бир меъёрга келтириш.

Енгил атлетика дарсларида конспект тузиш услуби қуйидагича:

Дарс – 40 дақиқа.

Тайёрлов қисми 20% ни ташкил қилади (12 мин).

Асосий қисми – 25-38 дақиқа.

Якуловчи қисми – 3-5 дақиқа.

Дарс конспектини кетма-кет тўлдириш қуйидагича:

1. Ҳар дарслик режаси, дарснинг асосий қисми материали ёзиб олинади.
2. Асосий машқларнинг ҳар бири бўйича дарснинг вазифалари қўйилади.

3. Машғулотнинг ўтказилиш жойи (спорт майдони, спортзал, стадион ва б.) ва керакли асбоб-анжомлар кўрсатилади.

4. Дарснинг тайёрлов қисми учун машқлар танланади ва конспектга туширилади.

5. Ҳар бир машқ учун юклама меъёрланади ва дарснинг ҳар бир қисми учун вақт кўрсатилади.

6. Дарснинг якунловчи қисми учун материал берилади.

7. “Ташкилий-услубий кўрсатмалар” бўлими тўлдирилади.

Конспектнинг шакли

_____ дарс конспекти

___ синф ўқувчилари учун Дарс ўтказиладиган сана _____

Дарснинг вазифалари: 1. _____

2. _____

3. _____

Ўтказиладиган жойи _____ снарядлар, анжомлар _____

Дарснинг қисмлари ва уларни давом этиш вақти	Мазмуни	Меъёри	Ташкилий-услубий кўрсатмалар

Ўқитувчининг имзоси _____

Дарснинг камчиликлари _____

Машқларни ёзиш тизими.

1. Гимнастикага хос машқларни гимнастика снарядларида, акробатикада мушиқа ритмига, бадий гимнастика элементлари ва қисмларини ҳисоб бўйича (1, 2, 3, 4 ва ҳ.к.).

2. Ёзиш – машқлар мутлақ параметрга эга бўлмаса ва қисм-ларга бўлинадиган ҳолда (масалан, тўпни отиш).

3. Чизма – машқларнинг расми, снарядларнинг жойлашиш чизмаси, зал ўлчамлари ва чизиклари ҳамда спорт майдончасининг ўйинчилар ўйнагандаги ҳаракатли чизмалари, аралаш эстафета ёки алоҳида машқлар, айланма машғулот бўйича ўтказиладиган услубдаги чизмалар.

Кўрсатилган 3 хилдаги тизимни бир вақтда дарс конспектида ишлатиш мумкин.

Дарсинг асосий қисмида машқларни кетма-кет ёзиш:

1. Олдин мавзунини ёзиб, кейин шу мавзунини ҳал этиш учун керак бўладиган (таҳлил қилувчи, ёндаштирувчи, махсус тайёргарлик ва ҳ.к.) машқлар берилади.

Масалан, мавзу:

Қисқа масофага югуриш, 1-дарс:

- а) юқори стартдан югуриш;
- б) паст старт ҳолати;
- в) паст стартдан югуриш.

4-дарс. Қисқа масофага югуриш:

- а) буйруқ бўйича паст стартдан югуриш;
- б) 30 м стартдан вақтга югуриш.

Дарсинг вазифасини қўйиш.

Дарсда ўргатиш, тарбиялаш ва соғломлаштириш вазифалари ҳал этилади.

Дарсинг олдига қўйиладиган вазифалар феълнинг буйруқ шаклида бўлади.

Кўп тарқалган феъллар қуйидагилардир: таништириш, гапириб бериш, аниқлаш, ўргатиш, такрорлаш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, ривожлан-

тириш, тарбиялаш, текшириш, баҳолаш, мусобақа ўтказиш, эслатиш, вазифа бериш, яқунлаш ва ҳ.к.

Дарсга вазифа қўйиш дасрнинг асосий қисмида бош машқни аниқлаш билан бошланади. Масалан, “Қисқа масофага югуриш” мавзуси 8 та дарсда ўтилса, дарсда қуйидаги вазифалар кўрилади: 1) паст старт ҳолатига ўргатиш; 2) стартдан югуриб чиқиш техникасига ўргатиш; 3) югуриш тезлигини ошириш; 4) 60 м югуришда тезликни ошириш; 5) 60 м югуришни баҳолаш.

Дарснинг тайёрлов қисмини тузиш услуби.

Дарснинг тайёрлов қисмида режалаштирилади: синфни сафлантириш, навбатчининг ахбороти, дарснинг вазифасини эшиттириш, кейин саф машқлари, қайта сафланиш ёки топшириқни баҳолаш.

Машқларнинг кейинчалик ёзилиши қуйидагича: юриш – одатдагидек, сафда қадам ташлаб буйруқ ва топшириқларни бажариш билан (масалан, қўлларни олдинга ва орқага доира шаклида ҳаракат қилиб юриш).

Югуриш – одатдагидек топшириқни бажариш билан (масалан, ҳаракат йўналишига елка билан, югуриш ҳар бир қадамда баландга, олдинга сакраш, 3-5 қадамда ва ҳ.к.).

Кейин югуришдан юришга қайта сафланиш билан бадан қиздириш туридагидек машқларни бажариш.

Бадан қиздириш машқларни жойида ва юришда бажарилиши мумкин.

Машқлар ўзига хос жуфт-жуфт бўлиб, уч киши, тўрт киши, ҳамма синф билан снарядларсиз ва снарядлар билан, снарядларда ва айланма машғулотларда аралаш ҳолда бажарилади.

Бадан қиздириш машқлари қуйидагича кетма-кетликда бажарилади:

1) қадди-қоматга бериладиган машқлар;

2) елка ва қўлга бериладиган машқлар;

3) гавда ва қўлга бериладиган машқлар;

4) гавда ва оёққа бериладиган машқлар;

5) ҳаракат уйғунлигини ва чاقқонликни ривожлантирадиган (махсус ёндаштирувчи, таҳлил қилувчи ва ҳ.к.) машқлар;

б) гавда ва оёққа бериладиган машқларга сакрашларни қўшиб бериш: югуриш машқлари ва тезланиш (спорт майдончасида).

“Бадан қиздириш”даги машқлар сони – 7-8 та.

Кейин синф 2 гуруҳга бўлиниб, дарснинг асосий қисмида бериладиган машқларни бажариш жойига боришади (синфни кўпроқ гуруҳларга ҳам бўлиш мумкин).

Машқларни меъёрлаш:

- машқларни вақт, такрорлаш сони, метрлар, километр, оғирлик, ҳаракат тезлиги (қадам, югуриш) билан меъёрлаш мумкин;

- дарснинг яқунловчи қисми секин югуришдан юришга ўтиш билан бошланади. Юриш – одатдагидек бўлиши ёки маълум топшириқ билан ҳар хил шаклдаги юришлар билан бажарилиши мумкин. Бундан ташқари, шиддати паст бўлган ўйинлардан фойдаланса ҳам бўлади. Айрим қисмларда назарий билимлар берилиши ва назорат қилиниши мумкин (масалан, мусобақа қондаси, гигиеник талаблар ва ҳ.к.);

- дарснинг яқунловчи қисми дарсни умумлаштириб хулоса чиқариш ва уйга бериладиган вазифалар (гуруҳлар ёки индивидуал) билан тугалланади.

Ташкилий-услубий кўрсатмалар:

- дарснинг ташкил қилинишига қайси жойда қандай усулда сафланиш, машғулот ўтказиладиган жой, гуруҳ ҳаракатининг йўналиши ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиши (юриш, югуриш ва ҳ.к.), асбоб-анжомларни жойлаштириш ва йиғиштириш, машғулот жойини тайёрлаш учун жавобгар шахсни ажратиш, ёрдамчиларни тайинлаш, санитария-гигиена талабларини бажариш, чиниқиш воситаларидан фойдаланиш киради;

- услубий кўрсатмаларга машқнинг тўғри бажарилишига ёрдамлашадиган кўрсатмалар, хатони огоҳлантириш ва тузатиш, махсус билиларни бериш жойи ва вақти, техник воситалардан фойдаланиш, машқларга ўргатиш усуллари ва услублари, билим ва малакаларни баҳолаш, уйга берилган вазифани текшириш жойи ва вақти, жисмоний ривожланганлик, тайёргарлик, жинсини эътиборга олган ҳолда табақалаштирилган ҳолда ўргатиш.

Конспект бўйича кўрсатмалар.

Конспектнинг бу бўлимида ўқитувчи дарснинг қайси бўлими бажарилмаганлигини ва унинг сабабини, ўзининг ўқув жараёнини яхшилаш бўйича фикр-мулоҳазаларини ва уйга берилган вазифаларни ёзиб боради.

Тайёрлов қисмининг асосий қисм билан боғлиқлиги.

Тайёрлов қисм умумий ва махсус қисмга бўлинади.

Умумий қисмда қуйидагилар: юриш, югуриш, умумривожлантирувчи, рақс, ўйин ва ҳ.к. машқлар қўлланилади. Машқларнинг сони – 5-8 та.

Махсус қисмда машқларнинг тузилиши ва хусусияти бўйича организмга ўзаро таъсири, дарснинг асосий қисмидаги машқларга боғлиқ ҳолда қўлланилади.

Енгил атлетика дарсининг асосий қисми. Енгил атлетика техникасини ўрганиш куч, тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва ҳаракат уйғунлигини талаб қилади.

Жисмоний машқлар ҳар доим қуйидаги тартибда бўлади.

1. Техникани ўрганиш ва такомиллаштириш учун машқлар.
2. Тезкорликни ва чаққонликни ривожлантириш учун машқлар.
3. Кучни ривожлантириш учун машқлар.
4. Чидамлилиқни ривожлантириш учун машқлар.

Зарур бўлганда юқоридаги тартибни ўзгартириш мумкин. Дарс вазифаларига кўра машқлар ва унинг меъёрлари танланади.

Самарадорликка қаратилган машқларни кенгроқ қўллаш зарур. Бунга асосий машқларнинг тузилиш қисми ва махсус машқлар киради. 2-3 та тайёрлов машқларини бажариш натижасида дарс вазифаларини ҳал қилишга тайёр бўлинади.

Дарснинг самарадорлиги машқ юкламасининг организмга таъсири билан аниқланади. Дарс юкламасини назорат қилишда кенг тарқалган усуллар – дарс зичлигини аниқлаш ва пульсометриядир.

Дарснинг зичлиги хронометраж бўйича аниқланади. Бунда дарсда ўқувчиларнинг машқ ҳаракатларини бажаришдаги вақти аниқланади.

Секундомер орқали вақт ҳисобланади, дарс бошланишидан то ўқувчилар майдондан чиқиб кетгунича секундомер ишлаб туради.

Умумий зичлик деб умумий вақтга нисбатан педагогик жиҳатдан оқланган вақтга айтилади.

Мотор зичлиги деб жисмоний машқларни бажаришга кетган ҳаракатдаги вақтга айтилади.

Хронометражни олиб боришда тур фаолиятига кетган вақтни хронометраж баённомасига тушириб, дарсдан кейин унинг қолган бўлимлари тўлдирилади. Кейин умумлаштириб таҳлил қилинади.

Дарс конспекти

Синфлар 6-а 6-б 6-в

Дарс ўтиш вақти 6.04

Дарс вазифалари: 1. Паст стартдан югуриш техникасини қайтариш.

2. Баландликка сакрашда депсинишни ўргатиш.

3. Кичкина тўплар билан жойида туриб улоқтириш техникасини ўргатиш.

Ўтказиш жойи: мактаб майдончаси. Жиҳозлар: тўсин, кичкина

тўплар – 20 дона.

Қисмлар	Мазмуни		Ташкилий-услубий кўрсатмалар
<i>Тайёрлов қисми</i>	Сафланиш, рапорт, дарс вазифалари билан таништириш, “Сафланинг”, “Текислан!”, “Ростлан!”, “Фланг”, “Интервал” тушунчаларини бериш. Жойида туриб бурилишлар: “ўнгга”,	2 мин	Бўлимлар бўйича бурилишларни бажариш (дастлабки, бажарувчи жамоалар)

	<p>“чапга”, “орқага”.</p> <p>Юриш: оддий, катта кадам билан ҳатлаш.</p> <p>Секин югуриш.</p> <p>Тўрт қатор сафланиш, ўнгга ҳаракат қилиш.</p> <p>Жуфт бўлиб қайта сафланиш</p> <p>Жуфт бўлиб машқ бажариш.</p> <p>1-машқ. Д.х. – бир-бирига орқа билан туриб, қўллар бош устидан турилади.</p> <p>1. Оёқ учида туриб, қўллар тепага</p> <p>2. Д.х. га қайтиш.</p> <p>2-машқ. Д.х. – оёқлар елка кенглигида. Бир кадам масофада бир-бирига қараб туриб, қўллар шеригининг елкасига қўйилади:</p> <p>4 марта пружинасимон ҳаракат билан энгашилади.</p> <p>3-машқ. Д.х. – бир-бирига орқа билан туриш, оёқлар кенг очилган. Қўллар юқорида, бармоқлардан ушлаш.</p> <p>1 – чапга эгилиш</p> <p>2 – Д.х.</p> <p>3 – ўнгга эгилиш</p> <p>4 – Д.х.</p> <p>4-машқ. Д.х. – бир-бирига орқа билан туриб, тирсаклар билан</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>4-6 марта</p> <p>10-12 марта</p> <p>6-8 марта</p> <p>4-6 марта</p>	<p>Диққатни ритмга, нафас олиш чуқурлигига қаратиш</p> <p>Тўрт қатор бўлиб сафланиб туришга диққатни қаратиш</p> <p>Секин сакраш. Чуқурроқ энгашиб бажариш.</p> <p>Ҳаракатни чуқурроқ бажариш.</p> <p>Туриб ва ўтиришни бир вақтда бажариш.</p>
--	--	--	---

	<p>ушлаб, бошни шеригини елка-сига кўйиб ўтириб-туриш</p> <p>5-машқ. Д.х. – бир-бирига орқа билан туриб, оёқлар елка кенглигида очилган, кўлларни тирсакдан ушлаш, 1-4 – биринчилар иккинчиларни орқа билан юқорига кўтариш, 5-8 – иккинчилар орқа билан кўтариш.</p> <p>6-машқ. Д.х. – қарама-қарши туриб кўлларни ушлаш: 1-3 – икки оёқда жойида туриб сакраш, 4-тиззани кўкракка кўтариб юқорироқ сакраш.</p>	<p>4-6 марта</p>	<p>Юқоридагиси гавдасини бўш ҳолатда ушлайди</p>
	<p>1. Паст стартдан югуриб чиқиш техникасини қайтариш:</p> <p>а) тезликни ўзгартириб тўғри йўлда югуриш;</p> <p>б) стартнинг асосий ҳолатини қайтариш;</p> <p>в) буйруқ бўйича паст стартдан чиқиш.</p> <p>2. Баландликка сакрашда депсинишни ўргатиш:</p> <p>а) 5-6 қадамдан югуриб келиб баландликка сакраш;</p> <p>б) баландликка сакраш учун мўлжалланган секторда бажариш;</p>	<p>30 мин</p> <p>3-4 марта</p> <p>4x20 м</p>	<p>Жуфтликдаги иштирокчидан бирига сакрашни бир вақтда бажариш учун ҳисоб олиб бориш топширилади</p> <p>Югуришда силтаниш қадамига ва гавда ҳолатига эътибор бериш.</p> <p>5-6 та бўлиб гуруҳларда бажариш</p> <p>Гуруҳ бўлиб машқ бажариш</p> <p>Кўлларни фаол ҳаракатлантириб, силтанадиган оёқ билан фаол силташ</p>
<p><i>Асосий қисм</i></p>			

<p><i>Якун- ловчи қисм</i></p>	<p>в) ўрта баландликда тўсиндан сакраш</p> <p>3. Кичик тўплар билан жойида туриб улоқтириш техникасини ўргатиш:</p> <p>а) Д.х. – кадам ташлаб туриб, қўлни юқорига-орқага йўналтириб, кейин улоқтириш;</p> <p>б) Д.х. – ён томон билан туриб тўпни юқорига йўналтириб, икки қадамлаб олдинга улоқтириш</p> <p>Буйруқ билан тўхтаб-тўхтаб юриш.</p> <p>Жойида туриб бурилишни қайтариш.</p> <p>Дарсни якунлаш. Уйга вазифа:</p> <p>3-5 қадамлаб депсиниб бажаришни тақлид қилиш.</p> <p>Айнан олдинги жойида туриб бурилишни қайтариш.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Улоқтиришда тирсак бошга яқинлаштирилади. Тўп йўналтирилаётганда тўп тутган қўл пастга тушмаслиги шарт</p> <p>Машқларнинг яхши ва ёмон бажарилганлигини таъкидлаш.</p>
--	---	--------------	---

Дарс хронометражи бўйича маълумотларни ҳисобга олиш

БАЁННОМАСИ

_____ синф _____ мактаб

Ўқувчининг Ф.И.Ш. _____

Дарс № _____

Синф _____ ўқувчилар учун _____

Дарс вазифаси: 1. _____

2. _____

3. _____

Ўқувчилар иш фаолиятининг мазмуни	Иш фаолиятини тугаш вақти	Ўқувчининг тинг-лаш, куза-тиш, ўйлаш б.қ.	Машқ бажариш	Машғулотни жойи, инвентарларни тайёрлаш	Вазифани бажариш, навбат кутиш	Ўқувчининг айби билан кетган вақт	Эс-лат-ма
1. Сафланиш	10.00-10.03						
2. Рапорт, дарс вазифаси билан таништириш	10.04	1					
3. УРМ	10.12	8					
4. Вазифани таништириш	10.15	3	7				
5. Вазифани бажариш	10.22						
6. Вазифани тушунтириш	10.23	1	5				
7. Вазифани бажариш	10.28						
8. Машғулот жойини тайёрлаш	10.30	8					
9. Вазифани тушунтириш. ва ҳ.к.	10.32	2					
Жами						Умум.зиг. =42x100= /45=2=93,3 Мотор зиг.=31x10 /45=68,8	

Енгил атлетика дарсида жисмоний юклама ҳар бир ўқувчи организмнинг юрак-қон томир тизими реакцияси билан белгиланади. Машқни бажариш вақтида юрак қисқариш тезлиги (ЮҚТ) ўлчаш кенг тарқалган.

ЮҚТ натижалари баённома бўйича ҳисобга олинади.

Дарсда томир уриши маълумотларини ҳисоблаш БАЁННОМАСИ

_____ синф _____ мактаб

Ўқувчининг Ф.И.Ш. _____

Дарс № _____

Синф _____ ўқувчилар сони _____

Дарс вазифалари:

1. _____
2. _____
3. _____

Ўқувчининг фаолият мазмуни	Томир уришини ўлчаш вақти	Томир уриши		Томир уришининг % да ўзгариши
		10 сония	1 дақиқа	

Х У Л О С А

Илмий-услубий адабиётларни таҳлил этиш ва спортчиларини жисмоний сифатларини умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, спортчиларининг жисмоний юкламанинг таркибий қисми ва ўлчамларидан фойдаланишда машқларнинг танлаб беришнинг аниқ кўрсатмалари ва тавсифномалари деярли мавжуд эмас.

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг асосий йўналишларидан бири ўрта масофадаги машқлардан ёки интервалли методдан фойдаланишдир.

- Машқларни бажариш шиддати спортчи организмнинг маълум даражада чарчашига олиб келади;

- Машқ ўзининг шиддатли бажарилиши билан организмнинг функционал ҳолатини кўтариши, мушакгуруҳлари ишини бошқарувчи асаб марказларини эътиборга олиш зарур.

Талабалар олий ўқув юртларида ўқиш жараёнида иложи борича тўлиқ билимларни, илмий улубларни эгаллашлари, текшириш масалаларини мустақил ҳал этишга ўрганишлари керак.

Талабаларнинг ўқув-тадқиқот ишлари ўқув дастурининг мажбурий қисми ҳисобланади ва дарс пайтида ёки дарсдан ташқари вақтларда ўтказилади. Бу текшириш элементларини лекцияга, семинар, амалий ва лаборатория машғулотларида ишлатиш, педагогик амалиёт вақтида ўқув вазифаларини текшириш хусусиятида, енгил атлетика услубияти ва назариясидан рефератлар ёзишда қўлланилади.

Талабаларнинг илмий-тадқиқот ишлари ўқув дастурининг мажбурий қисми бўлиб ҳисобланади ва дарсдан ташқари вақтда бажарилади. Талабаларнинг илмий тўғаракларда, конференция ва танловларда, илмий-техник кўргазмаларда қатнашиши, шунингдек, давлат бюджети ва хўжалик келишиш мавзулари бўйича илмий-текширишларни бажариш, терма жамоаларни илмий-услубий таъминлаш бўйича гуруҳлар ишида қатнашиши назарда тутилади.

АДАБИЁТЛАР

Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Т., Ўзбекистон, 2008, 40 б.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Т.// Ўзбекистоннинг янги қонунлари, № 23, Адолат, 2001, Б-211-223 (янги таҳрир).

Ўзбекистон Республика Президентининг “Соғлом авлод учун орденини таъсис қилиш тўғрисида”ги Фармони. 1993 йил 4 март.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони. 2002 йил 24 сентябрь.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 374-сон Қарори. 2002 йил 31 октябрь.

Каримов И.А. Бунёдкорлик йўлидан. 4-жилд. Т., Ўзбекистон, 1996. 394 б.

Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан қурамыз. 7-жилд. Т., Ўзбекистон, 1999. 40 б.

Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 8-жилд. Т., Ўзбекистон, 2000. 528 б.

Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов. Вып. 4. Харьков, Основа, 1996. 72 с.

Андрис Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика// Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1998. 126 б.

Арзуманов Г.Г., Малихина Л.А., Мартинова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Т., Медицина, 1988. 126 с.

Арипов Ю.Ю. Кичик ёшдаги ўқувчиларда улоқтириш ҳаракатлари техникасини такомиллаштиришнинг замонавий услуб ва шакллари. Пед.фан. ном. дисс. автореферати. Т., 2007. 35 б.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978. 224 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. 331 с.

Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К., Олимпийская литература, 2002. 296 с.

Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилият-ларини ривожлантириш. Т., Lider Press, 2005. 175 б.

Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М., Издательский центр «Академия», 2008. 463 с.

Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., Здоровья, 1985. 116 с.

Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер с англ. 2-е изд. Доп. перераб. М., ФиС, 1989. 224 с.

Курбанов Ш., Сейтхалилов Э.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров – результат и достижение независимости Узбекистана. Т., Шарк, 2001. 650 с.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., Олимпийская литература, 1999. 320 с.

Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика. М., ФиС, 1979. 597 с.

Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. М., ФиС, 1989. 598 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера // Наука побеждать. М., 2002.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., Олимпийская литература, 1997. 584 с.

Полищук В.Д. Использование социальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. К., Олимпийская литература, 2009. 142 с.

Талалаев Г.Г., Рахимжанова К.Т. Тренерам о женском семиборье. Методическое пособие. Т., Медицина, 1984. 133 с.

Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. T., O'qituvchi, 2005, 350 b.

Шакиржанова К.Т. Итоги Олимпийских игр в Атланте, Сиднее и Афинах и задачи по подготовке к Олимпиаде-2008 (на примере легкой атлетики // Фан – спортга № 2, 2005. 38 с.

Шокиржонова К.Т. Енгил атлетика (мусобака қоидалари). Ўқув қўлланма. Т., Lider Press, 2007. 352 б.

Қудратов Р.Қ. Сакраш техникаси асослари. Студентларнинг мустақил иши учун проблематик маъруза. Т., ЎзДЖТИ, 1989. 26 б.

Қудратов Р.Қ. Спортча юриш ва югуриш техникасининг асослари. Талабаларнинг мустақил ишлари учун қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1992. 18 с.

