

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ ФАНИДАН

**“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” фанидан “Жисмоний маданият”
таълим йўналиши талабалари учун
VI семестрда ўтиладиган маъруза
матнлари**

Тузувчи: доцент Р.Қодиров.

Бухоро 2014

Аннотация

Маъруза матнда келтирилган маълумотлардан олий ва урта махсус таълим йуналиши уқитувчи ва талабалари фойдаланишлари мумкин. Маъруза матнда жисмоний тарбиянинг воситалари, методлари, машгулотларни ташкил этиш шакллари Алпомиш ва Барчиной махсус тестлари тугрисидаги маълумотлар мавжуд.

Мавзу 1. Жисмоний машқ машгулот шакллари ва мазмуни (2 соат)

Режа:

1. Машгулотлар шакллари ва мазмун алоқадорлиги.
2. Жисмоний тарбияда машгулот шакллари классификацияси (туркумлаш)
3. Машгулотларнинг умумий структураси.

Адабиётлар:

1. Ислон Каримов. Юксак маънавият – енгилмас куч. Тошкент, “Маънавият”, 2008, 176 бет.
2. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури тўғрисида”. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент. “Шарқ” нашриёт – матбаа концернининг Бош тахририяти, 1997, 64 бет.
3. А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 йил, 231 бет.
4. ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг АХБОРОТНОМАСИ. 6-махсус сон. “Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (УЎТЖТДТС)”. Тошкент. “Шарқ” нашриёт-матбаа концерни, 1999, 287 бет .
5. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари – саломатлик гарови. Тошкент, 2004, 47 бет.
6. Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA”, 2007, 312 стр.
7. А.Қ.Атоев. Кураш. Тошкент. “Ўқитувчи”, 1987, 319 бет.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва. “Просвещение”, 1990, 287 стр.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. “Физкультура и спорт”, 1991, 542 стр.
10. “Маҳаллаларда болаларнинг жисмоний тарбияси ва хотин-қизларни спортга жалб қилиш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари, Бухоро, 2008, 264 бет.

Жисмоний машқ машгулотлари жисмоний тарбия жараёнининг асосини ташкил этиб, уларнинг мазмунида жисмоний тарбия восита ва методларидан

фойдаланилади, жисмоний тарбия принциплари амалга оширилади. Бу эса, оқибат натижада жисмоний тарбия вазифаларини тўла ҳал этишга асосий замин яратилади.

Жисмоний машқ машғулотлари ғоят хилма-хил бўлиб, сайр қилиш, эрталабки зарядка, спорт мусобақалари, чўмилиш, туристик походлар, жисмоний тарбия дарслари ва ҳоказолардан иборатдир. Бироқ уларнинг ҳаммаси ҳам баъзи умумий қонунларга эгадир. Бу қонуниятларни билиш ҳар бир айрим ҳолатда жисмоний машқларни шуғулланувчи кишилар организмига самаралироқ таъсир этадиган даражада оқилона амалга оширишга имкон беради.

Жисмоний машқ машғулотларидаги мазмун билан шаклнинг алоқадорлиги диалектик характердалиги педагогик жиҳатдан ғоят муҳим аҳамиятга моликдир.

Инсоннинг жисмоний жиҳатдан камол топишига қаратилган унинг ҳаракат фаоллиги машғулотларнинг асосий мазмунини ташкил этади. Шуғулланаётган кишиларнинг фаолияти ҳар қандай машғулотга нисбатан мустақил бўлган бир қатор элементлардан, яъни жисмоний машқларнинг ўзидан, уларни бажариш учун тайёргарликдан, фаол дам олишдан ва ҳоказолардан иборат бўлади. Бу элементнинг ўзaro қандай алоқадорлиги, яъни машғулот мазмуни элементларининг структураси жисмоний машқ машғулотлари шаклини ташкил этади. Бунга машқларни бажариш тартиби, шуғулланувчи кишиларнинг ўзaro муносабатлари характери, уларни уюштириш ваҳоказолар киради.

Ҳар бир айрим ҳолатда шакл машғулот мазмунига мос келиши керак. Бу эса машғулотнинг яхши ўтиши учун зарур асосий педагогик қоидалардан биридир. Масалан, машғулотнинг мазмуни жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлса, у ҳолда машқлар иш билан дам олиш қатъий бир изчиллик билан алмашиб турадига муайян тартибда бажарилиши керак. Худди шунингдек, машғулотнинг қандай натижа бериши ўқувчиларни уюштириш, машғулот қай пайтда ўтказилиши, машқ ўтказиладиган жойдан рационал фойдаланиш каби шакл компонентларига ҳам боғлиқ. Бинобарин, машғулотларнинг шакли уларнинг мазмунига актив таъсир этар экан. Шакл билан мазмун бирлигини шуғулланувчи кишилар фаолияти зарур даражада муваффақиятли чиқишини таъмин этади, акс ҳолда машғулотлар натижаси ижобий бўлмайди.

Ҳадеб бир хил машғулот шаклидан шуғулланаётган кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришни тўхтатиб қўяди. Эски шакллардан кечиб, уларни янги шаклларга алмаштира бориш эса, жисмоний тарбия вазифаларини муваффақиятли ҳал этишга мкон беради.

Жисмоний машқ машғулотлари ҳам мазмун, ҳам шакл жиҳатдан хилма-хил бўлиши керак. Бу эса педагогик ишда йўл қўйиб бўлмайдиган методик шаблонлардан қутилиб, машғулот ўтказишнинг хилма-хил усулларида кенг фойдаланиш имконини беради.

Машғулотлар шаклининг улар натижасига актив таъсир кўрсатиши унга ниҳоят даражада жиддий муносабатда бўлишни тақозо этади. Жисмоний тарбия назариясида жисмоний машқ машғулотларининг тузилиши масалаларига ҳамиша катта эътибор берилишининг сабаби ҳам ана шундадир.

Янги даврда (XVIII-XIX асрларда) жисмоний тарбиянинг хилма-хил системаларига асос солинаётгандаёқ шундай бўлган. Масалан, немис мактаб гимнастикасининг авторларидан бири А.Шписс дарсинг қуйидаги структурасини таклиф қилган эди:

1. Тартиб машқлари.
2. Эркин машқлар (Г.Песталоцци бўйича бўгин машқлари).
3. Қўзғалувчан снарядлар ва қўзғалмас снарядлар билан бажариладиган машқлар.
4. Халқ машқлари.
5. Ўйинлар.

Бунда машқларни турларга бўлишга ҳаракат шакллари асос қилиб олинган. Шундай қилиб, машғулотларни биро шаклда уюштиришга асос қилиб олинган. Кейинчалик у жисмоний тарбиянинг соколь гимнастикаси бошқа системаларида тараққий эттирилди.

Швед гимнастикасининг асосчиси П. Линг гавданинг асосий мускул группаларини аста-секин ишга солишни назарда тутган дарс структурасини ишлаб чиқди. Бунда ҳар бир машқнинг меъёри ва машқларнинг бажарилиш тартиби томир уришининг 1-расмда кўрсатилганидек “классик” динамикасини таъминлаши керак эди.

Шундай қилиб, дарс методикасида иккинчи йўналиш – гигиена йўналиши пайдо бўлди.

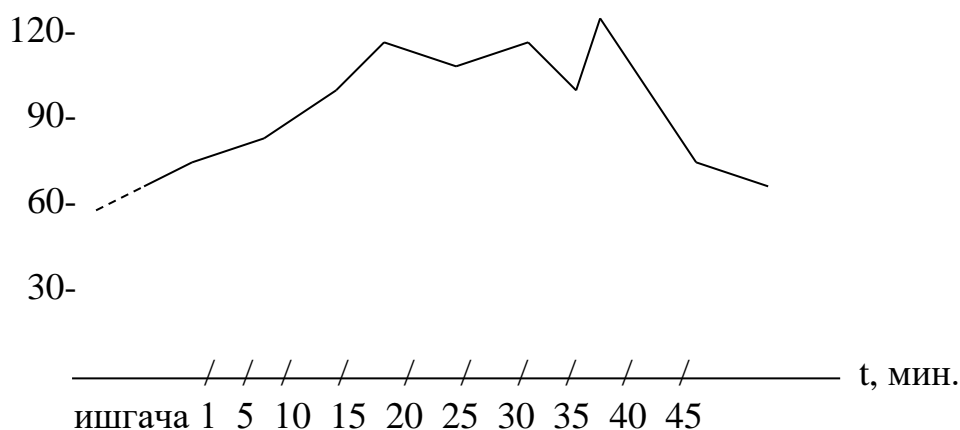
Ҳар иккала йўналишда ҳам машғулотларни рационал уюштиришнинг фақат айрим томонларигина ҳисобга олинган эди.

Кейинчалик машғулотлар тузилишининг турли принципларини бирлаштиришга уринишлар ҳам бўлган (Ж. Демени ва бошқалар). Масалан, Францияда қуйидаги схема тавсия этилди:

1. Тайёргарлик қисми: а) юриш, б) қўл машқлари, в) оёқ машқлари, г) гавда машқлари, д) мураккаб, аралаш машқлар, е) носиметрик машқлар, ж) нафас олиш машқлари.
2. Асосий қисм: а) юриш, б) тармашиб чиқиш, мувозанат, таяниш, в) сакраш, г) юкни кўтариш ва бошқа жойга олиб бориш, д) югуриш, е) предметларни юқорига ирғитиш ва уларни ўйнатиш, хужум ва ҳимоя қилиш.
3. Якуний қисм: а) секин юриш, б) нафас олиш машқлари, е) қўшиқ айтиб юриш, г) устидан сув қуйиш ва ишқалаб артиниш.

Бунда тайёргарлик ва якуний қисм аниқ гигиеник йўналишда бўлиб, асосий қисмда эса машқ тури биринчи ўринга чиқади. Шунга риоя қилинса, жисмоний машқларнинг организмга таъсиридаги бир бутунлик кўпроқ ҳисобга олинган бўлади.

Жисмоний тарбия назарияси киритган таклиф бу йўлда қўйилган навбатдаги қадам бўлди.



1- расм. Томир уришини кўрсатувчи эгри чизик

1-қисм. Шуғулланувчи кишиларни ишга киритиш (группани ташкил этиш, организмни ўртача қизитиш, умумий модда алмашишини ошириш, эътиборни ва эмоционал ҳолатларни тартибга солиш).

2-қисм. Мускул ва бўғинларда мўлжалланган куч ошириш, чўзилиш ва бўшашиш, шунингдек қадди-қоматни тўғри ўстиришнинг махсус машқлари.

3-қисм. Ҳаракат техникаси ва ҳаракатлар умумий координацияси асосларини ўргатиш. Ҳаракат малакалари ҳосил қилиш.

4-қисм. Ҳосил қилинган малакаларни амалда қўллаш ва юрак-томир системаси, нафас олиш органларини чиниктирадиган физиологик машқлар.

5-қисм. Ишни яқунлаш: 1. Умумий машқлар. 2 РККА пиёда аскарлар устави бўйича машқлар.

Шундай қилиб, дарснинг 1,2 ва 5-қисмлари кўпроқ гигиеник функцияни, 3-қисм таълим бериш, 4-қисм эса шуғулланувчи кишиларда хилма-хил шароитларда ҳаракат қила олиш маҳоратини тарбиялаш функциясини бажаради.

Машғулотлар структурасида жисмоний тарбия жараёнининг барча асосий вазибаларини – соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазибаларини – назарда тутиб, жисмоний тарбия жараёнининг кўп томонлама характерда эканини тўла ақс эттиришга интилиш ана шундай бўлган эди.

Юқорида келтирилган мисоллар дарс пайтида ўқув, тарбия ишларини амалга оширишнинг бирон рационал намунасини яратишга бўлган умумий интилишни кўрсатади. Бироқ ҳар қандай шаблон (қолип) ижодий педагогик фаолият йўлида ғов экани ҳаммага маълум. Шаблонга йўл қўймаслик – одамларнинг шахсий хусусиятларини, ташқи шароитнинг хилма-хиллигини ва аввало жисмоний тарбия жараёнида машғулот вазибаси ўзгариши мумкинлигини ҳисобга олиб, машғулотлар мумкин қадар кўпроқ фойдали бўлишига эришишнинг энг муҳим шартидир.

Бинобарин, машғулотларни ўтказиш назарияси шаблонга асло тоқат қилолмайдиган амалиёт билан зиддиятга учрайди. Бу қарама-қаршиликни енгиб ўтиш кейинги йилларда машғулотларни қандай шаклда ўтказиш ҳақидаги фикрлар курашининг асосини ташкил этади.

1. Жисмоний тарбияда машғулот шаклларини классификацияси (туркумлаш)

Жисмоний машқ машғулот шакллари сифатида ўқув-тарбиявий жараённи ташкил этиш усулларини мисол келтириш мумкин, яъни унинг ҳар бири ўқитувчи

(спорт мураббийси, тарбиячи ёки ҳакам) ва шуғулланувчилар (ўқувчи, спортчи) ўртасида муайян типдаги ўзаро боғлиқлиги (фаолият мувофиқлиги) ҳамда машғулот шарт-шароитлари мувофиқлиги билан характерланади.

Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш хусусиятлари ва бошқарув усуллари келиб чиқиб жисмоний тарбия машғулоти икки гуруҳга бўлинади – дарс ва дарсдан ташқари.

1. Дарс шакли – бу ўқитувчи (спорт мураббийси)нинг доимий шуғулланувчилар таркиби билан машғулот ўтказилиши.

Мисол:

1) Таълим муассасаларда (мактабгача таълим, умумий-ўрта, ўрта-махсус, олий) жисмоний тарбия мажбурий предмет сифатида педагоглар томонидан ўқув дастур ва ДТС асосида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари.

2) Спорт турнировкаси машғулоти - шуғулланувчи имкониятларини такомиллаштиришга қаратилган бўлиб танлаб олинган спорт йўналишида мураббийлар томонидан ўтказиладиган.

Дарсдан ташқари шакллар – бу мутахассислар томонидан махсус ташкил этиладиган, ҳамда фаол дам олиш, саломатликни мустаҳкамлаш ва қайта тиклаш, организмнинг ишчанлик имкониятини ошириш ёки сақлаб қолиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, ҳаракатланиш малакаларини такомиллаштириш мақсадида шуғулланувчилар томонидан ўтказиладиган мустақил машғулотлардир. Жисмоний тарбиянинг дарсдан ташқари шакллари:

1) расмий, саралаш ва назорат мусобақалари;

2) дарс типдаги мустақил машқ машғулоти (аэробика, шейпинг, лўкиллаб югуриш, атлетик гимнастика, соғломлаштирувчи юришлар).

Аэробика – юриш, югуриш, сузиш ва бошқа чидамлик намоён бўладиган ҳаракат турларида, юрак-томир, нафас олиш тизимларининг функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган циклик спорт турларига хос машқлар тизими.

Аэробика сўзи (грекча сўз бўлиб, аэро-ҳаво, биос-ҳаёт) 19682 йил америка физиологи, проф Кеннет Купер томонидан “Аэробика” китоби орқали танилган.

Ритмик гимнастика – соғломлаштиришга йўналтирилган гимнастиканинг бир тури бўлиб унинг асосий мазмуни умумривожлантирувчи машқлар, югуриш, сакраш ва рақс элементларини асосан дам олишсиз маълум муддат оқим усулида ва эмоционал – ритмик мусиқа оҳангида бажарилади.

Америка киноактрисаси Джейн Фонда К.Купернинг “Аэробика” мустақил машқ машғулоти га гимнастик машқларни қўллаш орқали “Аэробная гимнастика” йўналиши таркиб топди.

Шейпинг (инглизча *shaping* – шакллантириш, шаклга киритиш) – асосан куч имкониятлари билан боғлиқ машқлар тизими воситасида аёлларнинг функционал ҳолатини яхшилаш ва қадди қоматини коррекциялашга қаратилган. Аэробика ва атлетик гимнастика воситаларини бирлаштириш орқали таркиб топган.

Калланетика – бу аёллар учун 30 та машқлардан иборат дастур бўлиб организмдаги энг чуқур жойлашган мускуллар гуруҳини фаоллаштирувчи ва асосан изометрик режимда бажариладиган машқлар тизими. Дастур муаллифи Америка фуқароси Каллане Линкей. Муаллиф тавсиясига кўра машқлар

мусиқасиз, осойишталикда бажарилиши лозим бўлиб, баъзи ташқи омиллар таъсиридан холи равишда асосий бажариладиган машқларга диққат эътиборни жалб этиш талаб этилади.

Акваэробика – мусиқа оҳангида куч имкониятлари стретчинг, гимнастика, сузиш элементларини ўзида мужассам этган ва сувда бажариладиган машқлар тизимидир. Муаллиф Т.Д.Кохан, 1999 й тадқиқотида кўра акваэробика воситасида қўйидаги вазифалар ўз ечимини топади: нафас олиш ва юрак-томир фаолиятларини яхшилаш; жисмоний сифатларини ривожлантириш (чидамли, эгилувчи, куч ва координация), қадди-қоматни коррекциялаш, ишчанлик даражасини ошири, инсон руҳиятига ижобий таъсир.

3) Барча таълим муассасаларда ўқувчиларнинг кенгайтирилган фаол дам олиш мақсадида ўтказиладиган оммавий жисмоний машғулотлар (ҳаракатли танаффуслар, туристик чиқишлар, ҳаракатли ўйинлар ва ҳоказо).

Жисмоний машқ машғулот шаклларининг характеристикаси.

1. Машғулотларнинг дарс шакли.

Машғулотларнинг дарс шакллари қўйидаги характерли томонлари билан ажралиб туради:

- жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагог томонидан қатъий режалаштирилган (белгиланган) вақт давомида, махсус ажратилган жойда, нисбатан шуғулланувчиларнинг доимий ўқув гуруҳи таркиби билан (синф, тўғарак, гуруҳ), таълим ва тарбия қонуниятларига мувофиқ талаблар ижросида шуғулланувчилар фаолияти бошқарилади. Бунда машғулотлар сони, давомийлиги ва ўзаро боғлиқлигига қатъий риоя этилади. Бундан ташқари жисмоний машқ машғулотларининг барча дарс шакллари уч қисмдан иборат умумий структура жорий этилган: тайёрлов, асосий ва якуни қисмлар.

Тайёрлов қисмида шуғулланувчилар фаолиятини дастлабки ташкилланиши орқали организмнинг психик ва функционал тайёргарлигига эришилади, ҳамда таянч-ҳаркат аппаратини асосий иш учун ҳозирлайди.

Асосий қисмда ҳаракатланишлар техникаси ўзлаштирилади, жисмоний ва шахсий сифатлар тарбияланади.

Якуний қисмда – организмга қўйиладиган талабларни (юклама) аста-секинликда пасайтириш ва дарсни якунлаш.

2. Жисмоний тарбиянинг асосий йўнлишларига кўра – умумий жисмоний тайёргарлик дарслари, касбий-амалий жисмоний тайёргарлик дарслар, спорт машғулоти дарслар ва амалий-методика дарслар мавжуд.

- Умумий жисмоний тайёргарлик дарлари деярли барча ёшларда қўлланилади. Мақсад – шуғулланувчиларни ҳар томонлама жисмониюна тайёрлаш. Бу тоифа дарсларда қўлланиладиган ранг-баранг восита ва методларнинг мажмуавийлиги, организмга қўйиладиган ўрта ва меъёрдаги юкламалар билан характерланади;

- Асосан академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида касбий-амалий жисмоний тайёргарлик дарслари ўтилади. Мақсади – танлаб олинган бўлажак касб фаолияти учун муҳим санладиган ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ҳамда улар билан боғлиқ жисмоний сифатларни ривожлантириш;

- Спорт машғулоти дарслари барча разряд ва малакага эга спортчилар учун асосий шакл ҳисобланади мақсад – бўлажак мусобақаларга тайёргарлик;
- Амалий-методик дарслар асосан ўрта-махсус ва олий таълим муассасаларда ўтилади.

3. Жисмоний тарбия жараёнида ечилиши шарт бўлган умумий вазифаларга (таълимий, тарбиявий, соғломлаштирувчи) кўра қуйидаги дарс типлари мавжуд:

- янги мавзуни ўргатиш дарслари, мазкур дарсларда сўз ва кўрсатмали методлардан кенг фойдаланиш ва ўрта меъёрадаги “мотор сифими” характерли;
- ўқув материални мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари;
- назорат дарсларда шуғулланувчилар тайёргарлиги синовдан ўтказилади, ўзлаштирилган билим, кўникма ва малакалар баҳоланади;
- Аралаш (мажмуавий) дарсларда бир вақтнинг ўзида ҳаракатланишлартехникасини ўргатиш, жисмоний сифатларни тарбиялаш, шуғулланувчилар жисмоний тайёргарлик даражасини назорат қилиш каби вазифалар амалга оширилади.

4. Спорт йўналишига кўра гимнастика, енгил атлетика, сузиш ва бошқа дарслар мавжуд. Бу дарслар мазмунининг хусусийлиги, таркибий кўрилмаси билан ажралиб туради.

Машғулотларнинг дарсдан ташқари шакллари.

Оммавий жисмоний маданият амалиётида нисбатан кичик, катта ва мусобақа каби машғулотларнинг дарсдан ташқар шакллари ўтилади.

Кичик машғулот шакллари учун қуйидаги хусусиятлар характерлидир:

1. Машғулотларнинг асосий ёки катта шаклларига нисбатан шуғулланувчилар фаолиятининг тор йўналиши билан характерланади. Айнан шунинг учун мазмунан алоҳида хусусий вазифалардан таркиб топади:

а) меъёрада организм тонусини кўтариш, тинч ҳолатдан кундалик фаолликка ўтишда (эрталабки гигиеник гимнастика, ишлаб чиқаришда гимнастика) организмнинг барча тизимларини ишга киришишини тезлаштириш.

б) асосий иш давомида тезкор ишчанликни оптималлаштириш, организмга салбий омиллар таъсирини профилактикалаш (жисмоний маданият пауза, жисмоний маданият дақиқалари, фаол дам олишнинг микропузалари);

в) шаклланирилган шуғулланганлик даража меъёрини сақлаб туриш ва асосий дарс машғулотлари самарадорлигини ошириш учун замин ҳозирлаш (жисмоний тарбиядан уйга вазифа).

2. Машғулотларнинг унча катта бўлмаган давомийлиги (2-3 дан 15-20 гача).

3. Машғулот структурасининг (тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлар) қисман намоён бўлмаслиги, мисол – соғломлаштирувчи югуриш, гигиенк гимнастика;

4. Функционал юклама даражасининг ошмаслиги.

Шуни таъкидлаш жоизки барча машғулотларнинг кичик шакллари Ўзбекистондаги жисмоний тарбиянинг умумий машғулотлар тизимида ёрдамчи восита сифатида аҳамиятлидир.

Машғулотларнинг умумий структураси

Жисмоний машқ машғулотларнинг структураси кўп жиҳатдан шуғулланувчиларнинг иш қобилиятидаги типик ўзгаришлар билан белгиланади. Инсон иш қобилиятини машғулотлар давомида ўрганиш жисмоний тарбия амалиётидаги дастлабки муаммони ташкил этади. Бу табиий ҳолдир, чунки шуғулланаётган кишиларнинг аҳволи ҳақидаги маълумотларни ҳисобга олмай туриб, улар тараққиётини бошқариб бўлмайди.

Кундалик фаолиятда шуғулланувчиларнинг иш қобилияти ҳақида кўпинча терининг ранги, нафас олиш частотаси, терлаш каби ташқи белгиларга қараб фикр юритадилар. Масалан, шуғулланувчи кишилар ҳаллослаб, энтикиб-энтикиб нафас олаётган бўлсалар, бу уларнинг иш қобилияти пасайиб кетганлигини кўрсатади ва улар бундан кейин топширилган вазифани бажара олмайдилар. Мустақил машғулотларда машқ бажараётган кишилар ўзларини қандай ҳис этишлари иш қобилиятини белгилашдаги асосий меъзондир. Албатта, ташқи белгилар ва кайфиятни ҳисобга олиш иш қобилиятига баҳо беришнинг энг ишончли методи бўлмайди.

Аниқроқ тасаввурга эга бўлиш кўпинча томир уришини санаб кўриш усулидан фойдаланадилар. Маълумки, томир уриши организмнинг ғоят муҳим тизими бўлган қон айланишини акс эттиради ва шунинг учун ҳам кўп ҳолларда иш қобилияти қандайлигини кўрсатувчи етарли далил бўла олди. Томир уришини ҳисоблашнинг энг оддий ва кенг тарқалган усули пальпация (бармоқлар билан пайпаслаб кўриш) методидир. Одатда ишдан олдин, иш пайтида ва иш тугагандан 5-10 минут кейин томир қандай уриши 10 секунд давомида ҳисобга олинади. Натижада томир уриши, масалан, иш бошлангунча минутига 60 марта, машғулот вақтида – 70, 90, 95, 120, 130, 135, 120, 140, 90, ишдан кейин эса 70 мартага чиқиши мумкин. Кўргазмали бўлсин учун томир уришидаги ўзгаришларни эгри чизик шаклида тасвирланади. Буни одатда “физиологик эгри чизик” ёки “томир уришининг эгри чизиги” деб юритилади. Бундан эгри чизик иш қобилиятининг ҳолатини, албатта, тахминан акс эттиради, чунки 5 ёки 10 минутлик қисқа вақт ичида у анчагина ўзгариши мумкин. Мунтазам кузатишлар олиб бориш учун эса, инструментал методлардан, масалан, томир уриш “жамловчи”ларидан фойдаланади. Натижада, томир уриши частотасини янада аниқроқ тасвирловчи эгри чизик олинади.



югуриш сафланиш машқлар кўрсатиши бажариш кўйиш

5 10 15 20 25 30 35 40 45 мин

2-расм. Гимнастика дарсида томир уришининг ўзгариб туриши

Ҳаракатлар сериясини (разрядка, разминка, ўйин ва шунга ўхшашларни) ёки динамик характердаги битта давомли машқни (кросс) бажариш вақтидаги қон айланиш тизимининг аҳволи иш қобилиятини етарли даражада тўлиқ характерлаб беради. Баъзи машғулотлар вақтида қон айланиш тизимининг аҳволи иш қобилияти қандайлигини кўрсатувчи белги бўла олмайди. Масалан, гимнастика машқлари учун томир уришининг 2-расмда кўрсатилган эгри чизиғи типик мисолдир. Шунга қараб баҳо берганда гимнастикачиларнинг иш қобилияти дамбадам дастлабки даражага тушиб турувчи “Томир уриши” билан характерланади ва дарс амалда уни чарчатмайди деб ҳисоблаш керак бўлади. Лекин бу тўғри эмас. Чунки гимнастика дарсида машқлар орасидаги паузалар интенсив ақлий иш билан тўла бўлди. (Ўқувчилар билим оладилар, ҳаракатларни таҳлил этадилар ва ҳ.к.). Буларнинг бари умумий иш қобилиятида муайян ўзгаришларга олиб келади.

Шу сабабдан ўқув машғулотларда иш қобилиятини баҳолаш учун психологик функциялар – эътибор, реакция вақти, мускулнинг сезиш аниқлиги ва ҳоказолар динамикасини тадқиқ этиш лозим. Чуқур илмий текширишларда иш қобилиятининг динамикасига баҳо беришда нафас олиш, энергия сарфлаш, қон таркиби, эмоционал ҳолатлар ва ҳоказоларни ҳисобга оладилар. Бунинг учун топширилган иш натижаларига қараб фикр юритиш муҳим ва амалий жиҳатдан қулайдир.

Юккланишнинг физиологик кўрсаткичлари ЮҚС (юрак қисқариш сони), педагогик амалиётда қўлланиладиган барча усуллар қаторида энг қулай ва қимматли маълумотдир. **Юрак қисқариш сони ва кислородни қабул қилиш даражаси** орасидаги ўзаро боғлиқлик (достоверно) исботланган, чунки маълум диапазонлардаги юкланишларда **корреляцион боғлиқлик** ўзгармайди. Жисмоний иш таъсирида қон айланиш ҳажмининг ҳар дақиқада ошиши (пульс частотаси) асосий омил ҳисобланади. Катта ҳажмдаги физиологик ўзгариш организмнинг тинч ҳолатдан ишга ўтишида яққол кузатилади, кейинчалик жисмоний юкланиш ўзгариши билан боғлиқ ҳолда ўзгаради.

Кислород пульсининг ҳажми (бир марталик юрак қисқаришининг кислород ўтиши ҳажмига нисбати) асосан юрак уриши частотасини ўлчаш усулида аниқланади ва шу билан кифояланиши мумкин.

Юрак-томир уриши частотаси ўта сезгир ва динамик (ўзгарувчан) физиологик кўрсаткич ҳисобланади (максимал кислород қабул қилиш ёки умуман бошқа параметрлар қаторида).

Педагогик амалиётда юрак қисқариш сонини қайд этиш хусусидаги асосий талаблар қуйидагилардан иборат:

а) Юклама натижасида юрак-томир уриши даражасининг асосий омили ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасидир. Шу сабабли синашлар нафақат ёши, жинси алоҳида гуруҳларида балки жисмоний тайёрлик даражасига мувофиқ гуруҳларда ўтказилади;

б) Иш жараёнида пульснинг ўсиш динамикаси ва дастлабки (бошланғич) тинч ҳолатдаги пульс кўрсаткичи орасида муносабат кузатилмайди, шунинг учун асосий маълумот сифатида абсолют пульс катталиги (пульс эгрилигининг энг юқори нуқтаси) таққосланади;

в) Пульс динамикасини кузатиш, нафақат чидамлилиқни оширишга қаратилган машқларда, балки куч сифатини ривожлантиришда ҳам назорат ўрнатиш шартдир. Чунки баъзи ҳолларда жисмоний куч намоён бўладиган машқлар таъсирида ҳам ЮҚС да катта силжишлар кузатилган (чидамлилиқка нисбатан). Координацион машқларнинг (ҳаракатлар мувофиқлиги) юрак-томир қисқариш хусусиятларига асосан гавда ҳолатининг эътиборга олиниши шарт. Кескин энгашилганда (ёки горизонтал ҳолатда) 10-15 мартагача юрак-томир қисқариши сони камаяди.

Эмоционал омилнинг қатъий назоратда бўлиши шарт. Мисол тайёрланиш машқларисиз ҳам старт олдида пульс 120-140 мартаба бир дақиқада кўтарилиши мумкин. Масофадагига нисбатан марра охирида 10-15 мартагача ошиши кузатилган. Шунинг учун марра охиридаги пульс частотаси тўлиқ иш давомидаги юкламани аниқ ифодаламайди. Спорт (ҳаракатли) ўйин давомида ҳаракат фаоллиги сусайганда ҳам 180 мартаба атрофида сақланади;

д) Пульс характеристикасидаги абсолют кўрсаткичлардан фарқли, **юкланиш суръати** (интенсивность) бошқа тоифадаги кўрсаткичлар билан ҳам таърифланади.

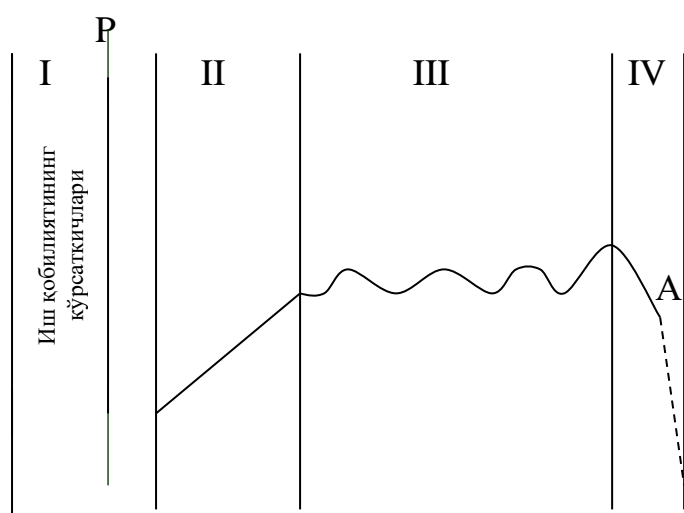
- пульс кўтарилиши тезлигининг жадаллиги (бир сонияда пулс частотасининг сони);

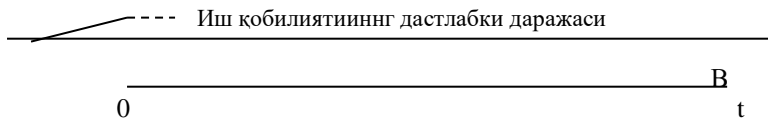
- қайта тикланиш тезлиги (вақт ичидан пулс частотасининг пасайиши);

- юклама суръати- циклик ҳаракатлардаги 1 м/сек тезлик қийматига мос юрак-томир қисқаришининг ўзгаришида ифодаланади (Мисол 100 м масофадаги натижа 14 сек = тезлик суръати 7,1 м/с, пульс 1 дақиқада 180 марта, 1 секунда 3 мартагача ошади).

Иш қобилиятини назорат қилиш ва ўзи назорат қилиш машғулот ўтказишнинг зарур элементи дир. Ҳар бир ўқитувчи машғулотнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ равишда иш қобилиятининг динамикасини аниқлай олиши ва баҳолай билиши керак.

1- ва 2-расмларда иш фаолияти ҳар хил бўлган шуғулланувчиларнинг ҳар қайсисидаги иш қобилиятининг аҳволи ўзига хос бўлади. Шу билан бирга эгри чизиклар конфигурациясида умумий белгилар ҳам мавжуд: иш қобилиятининг ўзгариши маълум тартибга эга бўлади.





3-расм. Жисмоний машқлар вақтида иш қобилияти ўзгариб туришининг типик мисоли.

Бу тартиб шундан иборатки, агар машғулотнинг бошида иш қобилиятининг даражаси ортиб бориб, кейинроқ бир озгина юксак даража атрофида тебраниб турса, машғулотнинг охирига келиб иш қобилияти пасайиб кетади.

Иш қобилияти ўзгаришининг асосий зоналари (3-расмдаги схема) махсус адабиётларда одатда қуйидаги номларда юритилади: старт олди ҳолати (I зона), ишга кириша бориш (II зона), турғун ҳолат (III зона), иш қобилиятининг пасая бориши (IV зона). Ҳар бир зона организмнинг функционалфаолиятидаги ва инсон психикасидаги мураккаб ўзгаришлар билан характерланади. Бу ўзгаришлар иш жараёнида энергия сарфлашнинг оптимал шартларини таъминлайди.

Старт олди ҳолати юрак уришининг “ишдан олдинги” тезлашиши қоннинг қон депосидан чиқиши, ўпкада ҳаво айланишининг кўпайиши, нафас олишнинг чуқурлиги ва тезлиги, жигарда гликогеннинг сафарбар этилиши, мушакларда гликолизнинг жадаллаши ва бошқа шу каби организмни ишга ҳозирловчи умумий силжишлардан иборат бўлади. Бу эса вазифа қўйилишидаги ҳаяжонланиш, эмоционал ҳолатнинг кўтарилиши кабилар билан характерланади.

Бунда эмоционал ҳолатда “жанговар” тайёр эканликдан, то “старт саросимаси”гача ёки, аксинча, лоқайд бўлиб қолиш сингари хилма-хил бўлиши мумкин.

Иш бевосита бошланиши билан бирга физиологик функцияларнинг қайта қурилиши давом этаверади – энди организм ишга кириша боради, чунки иш қобилиятининг олий даражасига ҳеч қачон бирданига эришиб бўлмайди. Ишга кириша боришидаги ўзгаришлар старт олди ҳолатидагига қараганда бошқача бўлиб, спесификроқ характерга эга бўлади, функционал фаолият мазкур ишга мос сафарбар, этилади. Мускулларнинг таранглиги пасаяди; гавда ҳароратининг кўтарилиши туфайли уларнинг ёпишқоқлиги хусусияти камаяди; мускуллар қисқариши вақтидаги кимёвий реакцияларда иштирок этадиган ферментларнинг фаоллиги кучаяди. Ишлаётган органларнинг қон билан таъминланиши капиллярлар тармоғидан тўла фойдаланиш ҳисобига бир неча ўн марта юксалади. Газ, иссиқлик ва молда алмашилиш механизмлари аста-секин максимал қувватга эришадилар.

Бу қайта қурилишларнинг ҳаммаси марказий нерв системаси орқали координация қилинади ва йўлга солиб турилади. Айни вақтда марказий нерв системасининг иш қобилияти ҳам ўсади, нерв марказларининг таъсирчанлиги, турғунсизлиги, нерв жараёнларининг ҳаракатчанлиги ва шунга ўхшашлар юксалади. Ишлаётган барча система ва органларнинг фаолият вақтидаги уйғунлиги изга солинади.

Ишга кириша бориш субъектив нуқтаи назардан, масалан, ишнинг тўғри ритминини аста-секин топиб бориш сифатида қабул қилинади. Одамда ўз кучи ва ўз хатти-ҳаракатларидаги уйғунликдан қониқиш ҳисси пайдо бўлади.

Иш қобилияти зарур даражага етгач, бир мунча вақт мазкур даража атрофида тебраниб туради. Масалан, ҳатто қисқа масофаларга югуриш пайтида ҳам югурувчининг ҳаракат тезлиги стартидан чиқишда максимум даражага етиб, кейин гоҳ ортиб, гоҳ камайиб (5 мартагача) туради.

Иш қобилиятининг ўзгариб туришида чуқур физиологик ва психологик маъно бор. Иш бажариш ўзгараётган шароитни муттасил ҳисобга олиб боришни, бу ўзгаришларга нисбатан координацияни қайта мослаб боришни, иш натижалари ҳақида информация тўплаб ва уни қайта ишлаб боришни талаб қилади. Оқибат натижада эътибор ва унга ҳамроҳ бўлган ҳодисалар иш объектдан ҳалқасимон бошқариш механизмлари доирасида иш бажариш органларига ўтиши керак. Бундай ўтишлар иш қобилиятининг ўзгариб туриши билан боғлиқ бўлиб, бу ўзгаришлар ўз навбатида психиканинг нормал ишлашига кўмаклашади.

Машғулотлар давомида иш қобилиятининг нисбий турғунлиги тобора ортаётган чарчаш билан алмашилиб борадики, бу нисбий турғунликнинг барча кўрсаткичлари пасайиб кетишида ўз ифодасини топади. Чарчаш натижасида ҳаракат координацияси бузила боради, ҳаракатлар тобора бир-барига қовушмай боради. Мускулларда сут кислотасининг тўпланиши уларнинг қисқартириш қобилияти пасайишига олиб қлади. Ички секреция безларининг фаолияти сусаяди, шу туфайли оқибат натижада умуман нерв-мускул аппаратининг фаолияти – сусайиб кетади. Узоқ давом этадиган (1-1,5 соатдан ортик) машғулотларда чарчаш билан бирга организмнинг углевод запаслари ҳам камайиб кетади.

Чарчаш субъектив нуқтаи назардан ҳисси пайдо бўлишида, ишни давом эттиришни истамасликда сезилади.

Чарчаш даражаси машғулотнинг характерида боғлиқ. Гигиеник зарядкадан ёки мусобақалар олдида ўтказиладиган разминкадан кейин иш қобилияти аслида дастлабки даражадан пастга тушмаслиги керак, у фақат машғулотнинг асосий қисмига нисбатан пасайиши мумкин (3-расмдаги А нуқтаси). Бу зарядка типидagi машғулотларнинг иш кунига кириша бориш функциясини бажариш билан боғлиқдир. Бошқа барча ҳолларда – дарс, тренировка машғулотлари, поход ва ҳоказоларда – машғулотлар натижасида иш қобилияти аслида дастлабки ҳолатдан паст бўлиши керак (3-расмдаги В нуқтаси). Чунки бунда ҳаракатни ўрганиб олишга, жисмоний фазилатларни тараққий эттиришга ва жисмоний тарбиянинг бошқа масалаларини ҳал этишга шуғулланувчиларнинг куч ва энергияни сарфлагани ўз ифодасини топади. Маълумки, озроққина чарчаш ва дам олишдан кейин куч-қувват ортик даражада тикланишининг асосий шarti бўлиб хизмат қилади.

Машғулотлардан кейин чарчаш томир уриши ва нафас олиш тезланишида, мускуллар сезгирлиги ва реакция вақти камайишида ҳамда бошқа бир қатор функционал ўзгаришларда сезилади.

Биргина жисмоний машқ машғулоти давомида иш қобилиятининг ўзгариши, умумий қилиб айтганда, ана шулардан иборат. Бу ўзгаришлар ҳаракат фаолияти жараёнида организм ҳолатининг эволюцион ташкил топган характерида ифода этади ва шунинг учун ҳам биологик қонуният кучига эга бўлиб, ҳар бир машғулотда, унинг вазифаларидан, жисмоний машқларнинг мазмуни ва бажарилиш усулларида қатъи назар намоён бўлаверади. Бошқача қилиб айтганда,

марафон югуришида ҳам, эрталабки зарядканинг энгил машқлари сериясида ҳам, эрталабки зарядканинг энгил машқлари сериясида ҳам ва масалан, мактабдаги гимнастика дарсида ҳам – хуллас, барча ҳолларда шуғулланувчиларнинг иш қобилияти айтиб ўтилган тартибга мувофиқ ўзгаради. Шунинг учун педагог бу қонуниятларни ҳисобга олиши, улардан педагогик фазифаларни тўғри ҳал этиши учун фойдаланиши керак.

Кейинги вақтларда кириш ва тайёргарлик қисмларини бирлаштириб, машғулоти тайёргарлик (баъзан уни кириш ёки кириш-тайёргарлик қисми деб айтадилар), асосий ва якуний қисмларга бўлиш расм бўлган. Маълум машғулоти ўтказиладиган вақт чегараларини назарда тутсақ, бундай бўлиш мантиқан тўғрироқ бўлади, чунки дарснинг кириш қисмига тўғри келадиган старт олди ҳолатлари машғулоти бошлангунча бўладиган вақтга мансубдир. Тўғри, бундай ҳолатлар фақат дарснинг кириш қисмидагина содир бўлмай, балки барча алоҳида вазифаларни (баҳо олиш учун ҳаракатлар бажариш, ўқув мусобақалари ва шунга ўхшашларни) бажариш олдидан ҳам учраб туради, бироқ улар бунда бошқачароқ сифат даражасида ўтади.

Қисмларга бўлиниш муҳим педагогик аҳамиятга эга.

Биринчидан, бу ҳар бир конкрет ҳолатда ишга кириша бориш асосий иш ва уни ниҳоясига етказиш учун оптимал шароит яратишни, шунингдек, шуғулланувчиларнинг старт олди ҳолати яхши бўлишини таъминлайди. Мазкур талабларни менсимаслик унумсиз меҳнат қилишга олиб келиши, баъзан эса саломатликка зарур етказиши мумкин. Масалан, разминка қилмай туриб, мусобақаларда қатнашиш кўпинча салбий оқибатларга олиб келади.

Иккинчидан, иш қобилиятини бошқариш йўли билан шуғулланувчилар ишга тезда киришиб кетиши ва ишни рационал тугаллаш ҳисобига иш қобилиятини мумкин қадар кўпроқ оптимал даражада сақлай билишни ўрганишларга имкон беради. Бундай сақлай билишни шакллантириш шуғулланувчиларни амалий фаолиятга тайёрлаш учун кераклиги эса, ўз-ўзидан кўриниб турибди.

Бироқ умумий талабларни амалга ошириш конкрет машғулотлар структурасини ишлаб чиқаришнинг фақат бир томонини ташкил этади, чунки шуғулланувчилар фаолиятининг тартиби юқорида келтирилган иш қобилиятининг ўзгариш қонунларидан ташқари ҳар қандай дарсдаги таълим ва тарбия жараёнларининг специфик қонуниятларига ҳам боғлиқдир. Ўқув-тарбия процессининг мантиқини белгиловчи бу қонуниятлар, шунингдек машғулотлар структурасини ишлаб чиқишда ҳам ҳисобга олиниши керак. Бу эса масаланинг иккинчи томонидир. Шунинг учун машғулоти қисмларининг нечта бўлишидир. Шунинг учун машғулоти қисмларининг нечта бўлиши машғулотида ҳал қилинадиган педагогик вазифанинг аҳамияти ва миқдорига ҳам боғлиқ бўлади.

Маълумки, жисмоний машқ машғулотида ўқитувчи ўз олдида ҳаракатларни ўргатиш, турли жисмоний фазилатларни тараққий эттириш, шахсий хусусиятларни тарбиялаш, у ёки бу соғломлаштириш вазифаси сингари кўпгина вазифалар кўяда. Бу эса машғулотларнинг уч қисмига бўлиниши (уч қисмли структураси) педагогик вазифаларни ҳал этиш нуқтаи назаридан инсбий демакдир.

Бинобарин, машғулотларнинг умумий структураси ҳақидаги тушунча қарама-қарши тушунчадир. Агар иш қобилияти динамикасини ҳисобга оладиган бўлсак, у ҳолда машғулотларда тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлар ҳамда шуларга мувофиқ келадиган умумий педагогик вазифалар аниқ кўзга ташлангади. Агар ўқув-тарбия процесси мантиқига чуқурроқ амал қиладиган бўлсак, у ҳолда қисмлар сони конкрет вазифаларнинг сонига қараб кўпроқ ёки камроқ бўлиши мумкин. Бу қарама-қаршилиқ табиий бўлиб, уни тубандагича ҳал этиш мумкин.

Баъзи бир вазифаларни ҳал этиш учун кўпроқ, бошқа бир хил вазифага камроқ куч сарфлаш талаб қилинади. Шунинг учун ҳар бир конкрет ҳолда шуғулланувчиларга унчалик қийин тушунмайдиган вазифалар машғулотларнинг тайёргарлик ва якуний қисмга келтирилади. Шундай йўл билан умумий методик талаб, яъни шуғулланувчиларнинг иш қобилияти ҳар гал энг яхши бўлиши таъминланади. Сўнгра структурани ишлаб чиқаётган вақтда дарснинг қисмларга (вазифалар миқдорига биноан) бўйсундириб, педагогик мулоҳазаларга амал қилиш керак.

Бу – принципаал ягона схема доирасида структура жаҳатидан хилма-хил ўқув-тарбия фаолияти ўтказилиши мумкин, демакдир. Бу, масалан, машғулот тайёргарлик қисмининг разминка функциялари муайян ўқув ёки тарбия вазифаларини ҳал этиш билан бирга қўшиб олиб борилиши керак, демакдир ва ҳоказо. Бу машғулотларни ижодий олиб бориш учун кенг йўл очиб, уларга ажратилган вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланиш, методик штамплардан кутулиш имконини беради.

Машғулотларни юқори савияда ўтказиш учун, юқорида келтирилган фикрлардан ташқари шуғулланувчиларнинг фаолиятига раҳбарлик қилишнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқадиган умумий методик талабларга ҳам асосланмоқ керак бўлади. Бу нуқтаи назардан қараганда жисмоний машқ машғулотларининг дарсдан ташқари формалари бўлади.

Машғулотларнинг дарс шакллари

Умумий характеристика. Машғулотлар дарс шаклларининг кўпроқ ўзига хос белгиларидан бири ўқитувчи (тренер, муаллим, инструктор, методист) томонидан бошқариладиган ўқув-тарбия фаолияти ҳисоблаади.

Ўқитувчи билан ўқувчиларнинг ўзаро ҳамкорликлари жисмоний тарбия процесси учун дидактик жиҳатдан энг яхши шароит яратиб беради. Ўқувчилар фаолиятига ўқув-тарбия процессининг натижалари учун жамият олидида жавобгар бўлган, билим билан қуролланган, педагогик маҳорат ва малакаларга эга бўлган мутахассис раҳбарлик қилади. Ўқувчилар зарур билим, маҳорат ва кўникмалар олишга интиладилар, яъни ўқишга актив киришадилар.

Одатда дарслар, машғулотлар (мактабда дарс, спорт секциясида машғулот ва ҳоказо) системасида ўтказилади. Ўқув группаларида шуғулланувчиларнинг состав турғунлиги ҳамда ёш жиҳатидан бир хиллиги дарс формасига хос хусусиятлардир. Умумий фаолиятга мунтазам равишда иштирок этиш шуғулланувчиларни ягона коллектив қилиб жипслаштирадики, бу ҳам жисмоний тарбиянинг ўқув ҳамда тарбия ва вазифаларини самарали ҳал этишда муҳим фактор бўлиб хизмат қилади.

Дарс ўтказишда қатор умумий талабларни бажариш керак бўлади.

Биринчидан: шуғулланувчиларни ўқитиш ва тарбиялаш бутун дарс давомида – биринчи минутдан то охиригача амалга ошириб борилиши керак. Ўқитиш вазифаларини фақат дарснинг асосий қисмида ҳал этишдек, амалда учраб турадиган тенденцияни тўғри деб ҳисоблаб бўлмайди. Дарснинг тайёргарлик ва якуний қисмларини ўқув нагрукасисиз ўтказган ўқитувчи вақтни бефойда ўтказадиган фақат ўргатувчи бўлиб қолади.

Иккинчидан: дарс ўтказишда ҳар қандай йўллар билан бўлса ҳам методикасини хилма-хил қилиш кераклигини вазифаларнинг доимий равишда мураккаблашиб бориши, шуғулланувчиларнинг организми ва психикасида содир бўладиган силжишлар динамикаси, ташқи шароитнинг ўзгарувчанлиги тақозо этади.

Учинчидан: шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларни бир текисда ўқув фаолиятига жалб этиш керак. Фақат шу йўл билан барча ўқувчилар учун узоқ вақт давомида бир бутун ўқув-тарбия процессига эришиш мумкин ва ўқувчиларнинг ўқишини ташлаб кетишларининг ёхуд қолоқлар пайдо бўлишининг олди олинади.

Тўртинчидан: ҳар бир машғулотидаги ўқув фаолиятини умумий методик принципларга ва жисмоний тарбиянинг умумий принципларига қатъий риоя қилган ҳолда олиб бориш керак. Дарснинг таъсири ҳар томонлама – соғломлаштирувчи, билим ва тарбия берувчи бўлиши керак.

Бешинчидан: дарс олдида худди мазкур машғулотида ҳал этиш мумкин бўлган мутлақо конкрет вазифалар қўйиш керак. Ўқув-тарбия процессининг умумий масалалари (куч-қувват, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқни ривожлантириш, гавда формасини гармоник ривожлантириш ва ҳ. к.) ҳал этилишига алоҳида конкрет вазифалар системасини бажариш орқали эришилади. Табиийки, фақат ҳар бир дарсни мувафаққиятли ўтказиш йўли билангина, бинобарин, ҳар бир ўқув машғулотида ўзлаштирилган мутлақо аниқ натижалар аста-секин бир-бирига қўшилиб боргандагина мақсадга эришиш мумкин.

Дарснинг мақсадини аниқлаш. Ўқув-тарбия процессининг асосий звеноси бўлган ҳар бир дарс шуғулланувчиларга ҳам тарбиявий, ҳам таълим берувчи, ҳам соғломлаштирувчи таъсир кўрсатиши керак. Табиийки, ўқитувчи ҳам ҳар бир айрим ҳолда ўз олдида ана шу умумлашган таъсир кўрсатишни яхшироқ уюштириш вазифасини қўймоғи керак.

Ўқув дарслари олдида ҳаммадан аввал билим бериш вазифаси қўйилади, чунки машғулотнинг бу формаси соғломлаштирувчи ва тарбиявий машғулоти формаларидан ўзининг худди ана шу вазифаси билан фарқ қилади. Билим бериш вазифаларининг ҳал этилишига бир қатор жисмоний машқларни бажариш орқали эришилади. Дарснинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самараси эса ана шу машқларнинг қанчалик мураккаблиги ва интенсивлигига боғлиқ. Ўқув дарсида билим беришга муҳим аҳамият берилиши унинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самарасини тушириб юбориш деган маънони мутлақо билдирмайди. Билим бериш, маҳорат ва малака орттириш вазифасини қўйиш, бу вазифаларни хилма-хил машқлар комплекси ёрдамида ҳал этиш, бунда жисмоний нагрукалар меъерини қатъий чегаралаш билан бир вақтда зарур соғломлаштирувчи ва тарбиявий самарага эришмоқ керак.

Ўқув вазифаларини конкретлаштиришга ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнининг қонуниятларини билиш асосида эришилади. Демак, дарснинг ўқув вазифаларининг, масалан, қуйидагича таърифлари типик бўлади: “ғужанак бўлиб орқага сальто айланиш билан таништириш”, “қадамлаб ўтиш усули билан баландликка сакрашдаги депсинишни ўрганиш”, “берилган тезликда кроль усули билан сузишдаги эшаксимон ҳаракатларни такомиллаштириш” ва шунга ўхшашлар. Спорт – машғулоти дарсларида таълимий вазифалар яни ҳам яқинроқ деталлаштирилган ҳолда қўйилади.

Дарсларда ўқув-тарбия процессининг боришига қараб таълимий вазифалар билан бирга махсус соғломлаштириш ва тарбия бериш вазифалари ҳам қўйилади. Улар ҳам иложи борича конкрет бўлиши керак: “турникдан мазкур сакраб тушишини бажаришда дадилликни тарбиялаш”, “мазкур машқ ёрдамида умуртқа суяги қийшайишининг олдини олиш” ва шунга ўхшашлар. Бироқ айрим тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини, айниқса жисмоний фазилатларни тараққий эттириш, ирода ва соғлиқни мустаҳкамлаш, шахсий хусусиятларни тарбиялаш ва шунга ўхшашлар билан боғлиқ бўлган вазифаларни фақат узоқ вақт давомида организмнинг маълум функция ва формаларини ўзгартириш йўли билангина ҳал этиш мумкин. Бундай вазифалар дарсларнинг бутун бир серияси олдига қўйилади ва имкони борича айрим дарслар учун конкретлаштирилади.

Дарсдаги вазифаларнинг миқдори ўқув-тарбия процессидаги асосий мақсаднинг мураккаблигига, ўқувчиларнинг ўқув материални ўзлаштиришдаги психофизиологик имкониятларига, дарсларни улар томонидан аста-секин ўзлаштириб олиш программасига бошлиқдир. Жисмоний тарбия практикасида айрим дарслар олдига ҳал этмоқ учун вақт ва ҳар хил шароит талаб этиладиган вазифалар комплекси қўйилади.

Дарснинг педагогик тузилиши. Дарс ҳам бошқа жисмоний машқ машғулотлари сингари уч қисмга: тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларга бўлинади. Сўнгра белгиланган қисмларнинг олдига қўйилган вазифаларни ҳисобга олган ҳолда дарснинг конкрет вазифаларига мувофиқ унинг деталлашган структурасини ишлаб чиқишга киришилади. Натижада, дарснинг қуйидагича типик структураси ҳосил бўлади.

Тайёргарлик қисмига аввало ўқувчиларни дастлабки уюштириш киради. Бу асосан кийим хоналарида тартиб ўрнатишдан, кийим-кечакларни ва фойдаланиладиган асбобларни тайёрлаб қўйишдан, навбатчилар билан қисқача ниструктаж ўтказишдан, машғулот ўтказиладиган майдончага чиқишдан олдин ўқувчиларнинг сафланишидан ва шу кабилардан иборат бўлади. Ишнинг ана шу ташкилий томонлари кўп жиҳатдан бутун дарснинг муваффақиятли ўтишини таъминлайди ва булардан ташқари интенсив равишда ишлаш учун зарур эмоционал фон яратади.

Дарснинг бошланишида вазифа қўйиш функциясини турли ҳаракатлар адо этиши мумкин: дарс олдидан бир қатор сарфланиш, рапорт топшириш, диққат учун махсус машқлар, дарснинг мақсадини эълон қилиш ва бошқалар шулар жумласидандир. Улардан алоҳида-алоҳида ёки комплекс тарзда фойдаланиш мумкин. Педагогик жиҳатдан дарсни дастлабки уюштириш пайтида хилма-хил масалалар ҳал этилади: ўқувчиларни сафланишга ўргатиш, қоматни тўғри тутишга

одатлантириш, командаларни ижро этишда аниқликка эришиш ва шу кабилар. Созлаш моментлари бутун дарс давомида учраб туради. Аслини олганда дарсда ҳар бир йирик масала ҳал этилиши олдидан ва дарсни умуман интиҳосига етказиш олдидан шундай бўлиши керак. Дарснинг ташкилий томонларини тўғри амалга ошириш ўқитувчининг энг муҳим вазифаларидан биридир. Шундагина ўқувилар батартиб ҳаракат қиладиган, бутун эътиборларини бошланадиган ишга жалб этадиган бўладилар ва ҳоказо.

Дарснинг биринчи қисмида бошланадиган асосий фаолиятга функционал тайёргарлик марказий ўринни эгаллайди. Бунга меъёрлаш осон, тайёрланиш ва бажаришга кўп вақт кетмайдиган машқлар ёрдамида эришилади. Юриш, сакраш, умумий ривожлантириш машқлари, оддий танца қадамлари, ўйинлар ва ўтган машғулотлардан ўқувчиларга яхши таниш бўлган ҳаракатлар шулар жумласидандир.

Бу ҳаракатларни бажариш вақтида билим ва тарбия бериш вазифалари (таништириш, ўргатиш ва такомиллаштириш, тезликни ошириш ва ҳ. к.) ҳал этилиши мумкин. Бироқ ҳар сафар бу вазифаларни шундай ҳал қилиш керакки, унга ишга психологик ва физиологик кириша бориш кераклича бирин-кетинликда мумкин қадар тез, лекин дарснинг тайёргарлик қисми доирасидан чиқиб кетмай бажарилиши керак.

Дарснинг тайёргарлик қисмида ҳал этиладиган вазифалар орасида ҳам физиологик факторларга, ҳам машқларнинг мазмунан бирин-кетинлигига мос муайян мантиқий алоқадорлик бўлиши кўзда тутилиши керак. Масалан, умумий ривожлантириш машқлари комплексини бирин-кетинлак принципига риоя қилган ҳолда кўпинча қуйидаги тартибда бажарилади: керишиш машқлари; қўл ва елка камари учун машқлар; оёқлар учун машқлар, чўнқайишлар; гавда учун машқлар; сакраш; мускулларни бўшаштириш машқлари.

Дарснинг тайёргарлик қисми ундан кейинги қисмлар билан боғлиқ бўлиши керак.

Дарс боришида координация механизмлари ва жисмоний нагрузкаларнинг характерига қараб танланадиган машқлар бошланадиган асосий фаолиятнинг хусусиятларига мувофиқ бўлмоғи зарур. Бунинг учун махсус яқинлаштирувчи машқлар қўшилади.

Дарсдаги энг мураккаб вазифалар дарснинг асосий қисмида ҳал этилади. Бу қисм ҳам конкрет мазмунга қараб бир ёки бир неча бўлимдан иборат бўлиши мумкин.

Иш қобилиятининг, айниқса, психик иш қобилиятининг максимал бўлиши ғоят қисқа даражада қисқа муддат давом этадиган ҳодисадир. Бу факт маҳлум даражада дарснинг асосий мақсадини ҳал этиш тартибини белгилайди. Одатда принципал янги материални, координацион жиҳатдан жуда мураккаб ҳаракатларни ўрганиш билан боғлиқ бўлган энг мураккаб вазифалар дарснинг асосий қисми бошида ҳал этилади. Бунда ўргатиш босқичлари ҳисобга олдидан ва вазифа қўйишдан қуйидаги тартибга риоя қилинади: таништириш, ўргатиш, такомиллаштириш.

Жисмоний фазилатларни тарбиялаш одатда қуйидаги тартибда планлаштирилади: тезкорликни, кучлиликни, чидамлиликни оширувчи машқлар.

Фазилатларни комплекс тарбиялашдагина шундай қилинади. Спортнинг ҳар хил турлари бўйича ўтказилаётган дарсларда иш қобилиятининг энг юксак пайтидан махсус фазилатларни ривожлантириш учун фойдаланилади. Масалан, штангачилар бу пайтдан куч-қувватларни ошириш учун фойдаланадилар.

Ҳаётда, амалий фаолиятда у ёки бу ҳаракат вазифаларини турли шароитда ҳал этишга тўғри келади. Шунинг учун билим бериш вазифасини ҳал этиш билан жисмоний фазилатларни тарбиялаш кетма-кетлигини шундай танлаш керакки, унда ўқувчилар организмнинг турли ҳолатларда юксак иш қобилияти намоён этишга ўргансинлар.

Дарснинг асосий қисмида машқларнинг тайёрлов, асосий ва бошқа турлари бўлади. Уларни ўтказишда ҳам ҳар сафар маълум тартибни кўзда тутиш керак. Зарур бўлса, бирон асосий педагогик вазифани ҳал этишдан олидин тайёрлов машқлари ёрдами билан ишга кириша бориш мумкин. Масалан, юқори разрядли гимнастикачилар шундай қиладилар.

Дарс шуғулланувчиларнинг эмоционал ҳолатини кўтариш ва жисмоний фазилатлар нимоён бўлишини интенсивлаштириш учун мусобақа ва ўйин методлардан кенг фойдаланилади.

Дарс асосий қисмининг конкрет қанча давом этиши машқларнинг интенсивлигига, шуғулланувчиларнинг ёши ва жинсига, дарсни бошлаш ҳамда тугатиш учун зарур бўлган вақтнинг миқдорига боғлиқ. Масалан, мактабдаги дарсда асосий қисмга 35 минут, спорт машғулотларида эса 95 минут ва ундан ортиқ вақт ажратилади.

Шундай қилиб, асосий қисмнинг структураси ҳамда тайёргарлик қисмидаги сингари ғоятда мураккаб бўлиши мумкин.

Дарсни якунлаш иш қобилиятини пасайтириш билан боғлиқ. Снарядларни йиғиштириш, машғулотларни тугатиш учун қайта сафланишнинг ўзиёқ деярли стихияли равишда шуғулланувчиларни бир қадар тинчлантиради, нагрукани камайтиришга хизмат қилади. Бироқ ўқув-тарбия вазифасининг спецификаси ҳамда дарс якуний қисмининг мазмуни шуғулланувчилардан интенсив ҳаракат фаолиятини оқилона тугаллай билишни талаб қилади.

Дарснинг якуний қисми учун қуйидаги педагогик вазифалар типик ҳисобланади: турли даража кучланишдаги ҳаракатларни ихтиёрий бажара билишни, машқлар кучини, суръатини, тезлигини аста-секин камайтира билишни ўрганиш; бажарилган ишни таҳлил қила билишни ўргатиш; диққатни, меҳнатга, дам олишга кўчира билишни ўргатиш. Бу вазифаларни ҳал этмоқ учун маёёрлаш осон бўлган юриш, енгил югуриш, оддий ҳаракатлар, танца элементлари ва бошқа шу сингари машқлар танланади. Бу вазифаларнинг ҳал этилиш тартиби бир вақтнинг ўзида нагрукани камайтиришни таъминлаши керак.

Шартли белгилар:

- дарсда ўрганиладиган асосий машқлар;
- тайёргарлик машқлари;
- асосий машқларнинг вариантлари;
- жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар;
- куч-қувватни, тезкорликни, чидамликни,
- чаққонликни, букилувчанликни оширувчи машқлар;

- машқларни ўрганиш;
- машқларни такомиллаштириш;
- ўйинлар;
- мусобақа;

штрихсиз жойлар – машқлар билан танишув

Дарс асосий қисмининг педагогик структураси вариантлари

Дарснинг якуний қисми мантиқан бир-бири билан боғлиқ бўлган бир неча бўлимдан иборат бўлиши мумкин.

Бир қатор дарсларда якуний қисм вазифаларнинг дидактик жиҳатдан тўғри, кетма-кетлиги назарда тутилган бўлиши керак.

Уй вазифаларига алоҳида эътибор бериш керак. Дарслар жисмоний тарбия жараёнининг бир қисмигина бўлиб, мустақил машқлар, мусобақа, ўйин ва шу кабиларда иштирок этиш билан тўлдирилади. Уй вазифаларига эътиборсизлик машғулотларнинг дарс ва дарсдан ташқари формалари ўртасидаги алоқани бузади.

Дарсларда нагрукани меъёрлаш методикаси. Нагрукани меъёрлаш унинг ҳажми ва интенсивлигини мақсадга мувофиқ равишда тартибга солиш деган сўз. Меъёрни белгилаш бўйича тавсия бериш билангина чекланиб қолмайди. Шуғулланувчиларга таъсир кўрсатиш кучи фақат машқларнинг характеридагина эмас, балки ўқув ишларининг тушунтириш, машқларни бажариш кўрсатиш, ўқувчиларни уюштириш сингари барча элементларига ҳам боғлиқдир.

Шартли белгилар:

- умумий ривожланиш машқлари;
- нафас олиш машқлари;
- мускулларни бўшаштириш машқлари;
- ҳаракатли ўйинлар;
- эътибор оширувчи машқлар;
- машқларни ўрганиш элементлари;
- машқларни такомиллаштириш элементлари;

штрихсиз жойлар-машқлар билан танишув

Дарс якунловчи қисмининг педагогик структураси вариантлари.

Ҳар бир айрим ҳолда ўқитувчи машғулотда мумкин қадар кўпроқ ҳжмлик нагрукани беришга (агар бу педагогик жиҳатдан тўғри бўлса) ҳаракат қилади. Дарснинг умумий зичлиги энг рационал бўлгандагина бундай ҳажм ортишига эришиш мумкин.

Педагогик нуқтаи назардан тўғри фойдаланилган вақтнинг бутун дарс давомига нисбатаи – дарснинг умумий зичлиги деб айтилади.

Қуйидаги фаолият турлари ёки дарс компонентлари педагогик жиҳатдан тўғри ҳисобланади: ўқитувчининг тушунтиришларини, машқ қилиб кўрсатишларини, кўрсатма беришларини ўқувчилар идрок этиши ва маъносига етиши, ўз ўртоқлари ҳаракатларини ташкилий равишда таҳлил этиш, жисмоний машқларни бажариш ва шу муносабат билан керагича ҳордиқ чиқариш; кўмакчи ҳаракатлар – қайта сарфланиш, снарядларни ўрнатиш, сакраш хандақларидаги қумни юмшатиш ва ҳоказо.

Дарсга кеч келиш, дарсни вақтидан олдин тугатиш каби, машғулот вақтида интизом бузилиши, инвентарь синиб қолиши, ўқитувчи кетиб қолиши ва

хоказолар нитижасида ҳосил бўладиган узилишлар сингари бекор туриб қолишлар ва ўқув- тарбия вазифаларини ҳал этишга алоқаси бўлмаган ҳатти-ҳаракатлар ўқув вақтини бефойда сарфлаш ҳисобланади.

Дарсдаги педагогик жиҳатдан тўғри фаолият турлари ўқув-тарбия вазифаларини ҳал этиш учун бирдек бўлмайди. Жумладан, мажбурий дам олиш ва кўмакчи ҳаракатларнинг аҳамияти унчалик катта эмас, ўқувчилар томонидан ўз ўртоқлари ҳаракатини ўрганиш ва танқидий таҳлил этиш эса, дарсдаги педагогик жиҳатдан энг муҳим моментлар ҳисобланади (бирок улар фақат ўқитувчи томонидан атайлаб уюштирилса ва бевосита унинг иштирок билан ўтказилсагина шундай ҳисобланади).

Бекор туриш ҳамда кўмакчи ҳаракатларни мумкин қадар чеклаш керак. Бунинг учун турли усуллардан фойдаланилади: ўқувчилар ҳаракат қиладиган энг қисқа йўлларни олдиндан белгилаб қўйилади; ортиқча сафланиш ва қайта сафланишларга йўл қўйилмайди; снарядрални ўрнатиш ва йиғиштириб олиш ишларини, шуғулланувчилар орасидан махсус навбатчилар ажратиб, мусобақа тарзида ўтказилади.

Шундай қилиб, ўқитувчи тушунтириш, мустақил ишлаш ва машқларни бевосита бажариш учун мумкин қадар кўпроқ вақт ажратади. Дарсинг умумий зичлигига рационал муносабатда бўлиш худди ана шундан иборат.

Машқларни бажаришга кетган вақт ҳаракатли зичлик тушунчаси билан, яъни ана шу вақтнинг дарсинг бутун давомига нисбати билан боғлиқ. Ҳаракатли зичлик жисмоний машқ машғулотлари энг маҳсулдорлигининг специфик кўрсаткичидир. Шунинг учун, табиийки, дарсинг ҳаракатли зичлиги мумкин қадар катта бўлишига эришмоқ керак. Шу билан бирга асосий масала, ўқув-тарбия вазифалари сифатли ҳал этилиши керак бўлган дарс машғулотларида унинг аҳамиятига ортиқча баҳо бериб юбормаслик керак. Чунки бунда дарсларни тушунтириш, ҳаракатларни бажариб кўрсатиш, схемаларни намойиш этиш, кинограммалар кўрсатиш ва ўқитишнинг бошқа методларидан фойдаланиш учун маълум вақт талаб қилинади. Масалан, гимнастика дарсининг асосий қисмида 10-15 процентга тенг бўлган ҳаракатли зичлик кўпинча оптимал ҳисобланади. Тушунтириш, кўрсатиш ва машқлар ўтказиш учун ажратилган вақтни тўғри нисбатлай билиш – дарсни методик жиҳатдан саводли ўтказишнинг асосий шартларидан биридир.

Таҷрибали ўқитувчилар машқларни ўқувчилар бевосита ҳаракат бажараётган вақтда тушунтирадилар. Бирок бунда машқларнинг мураккаблиги, ўқувчиларнинг тайёргарлик даражаси ҳамда машғулотларнинг дарс формаси олдида қўйиладиган талаблар ҳисобга олинмоғи зарур.

Дарсда педагогик жиҳатдан тўғри фаолиятнинг барча турлари учун ажратилган вақт мобайнида нагрузка интенсивлигини меъёрлаш ҳам энг муҳим масалалардан ҳисобланади. Жисмоний машқ машғулотларидаги нагрузка интенсивлиги унинг ҳажмига нисбатан кўпроқ бевосита таъсир кўрсатади. Ўқув-тарбия машғулотларининг натижаси ва соғломлаштириш самараси уларнинг интенсивлигига кўпроқ боғлиқ.

Машғулотлардаги нагрузка интенсивлигига қўйиладиган асосий талаблар нагрузканинг йўл қўйиш мумкин бўлган физиологик таъсир чегарасини анивлаш

таалуклидир. Ҳар бир конкрет машғулотда нагруканинг мумкин бўлган ўз ўлчови бўлиши лозим ва ҳар сафар нагрук қанча бўлиши мумкинлиги шуғулланувчиларнинг ёшига, жинсига, маҳоратига ҳамда дарснинг конкрет вазифасига қараб белгиланмоғи керак.

Нагруканинг чегараси, айниқса устки чегараси масаласи ҳар хил авторлар томонидан турлича ҳал этилган. Бунда кўпинча нагруканинг объектив кўрсаткичи сифатида томир уришининг тезлигини олганлар.

Баъзи бир муаллифлар машғулотларда томир уришининг абсолют кўрсаткичи чегараларни белгиламоқчи бўлганлар. Масалан, бир минутда 150 марта томир уриши йўл қўйиш мумкин бўлган максимал чегара ҳисобланган. Бошқалар эса томир уриши тезлигининг йўл қўйиш мумкин бўлган чегарасини дастлабкисига нисбатан процент ҳисобида, масалан, 80 процент миқдорида белгиламоқчи бўлганлар. Кейинги йилларда ўтказилган тадқиқотлар (В.С. Фарфель, М.В. Раскин ва бошқалар) дарс машғулотларида томир уриши тезлигининг нормаси масаласини ҳамма учун бир хил ҳал этиш мумкин эмаслигини кўрсатмоқда. Масалан, кўпчилик спорт дарсларида машғулот бошлангунча томир уриши кам (минутига 50-55 марта) бўлган кишилар томирларининг уриш частотаси 200-250 мартагача етишига йўл қўйилиши мумкин бўлган максимал даража ҳисобланади. Демак, частота ўсиши 400 процентга етиши мумкин экан.

Нагрук интенсивлигини тўғри меъёрлаш учун, ўқитувчи дарсда фаолиятининг барча турларини ташкил этаётган пайтда интенсивликни ошириш ва камайтириш усулларини яхши билиши керак.

Масалан, фаолиятнинг кўмакчи турларини интенсивлаштириш учун уларни ўқув-тарбия характерида ўтказилади: снарядларни ўрнатиш ва йиғиштиришдан юк ташишга ўргатиш учун, коллективда аҳил бўлиб ишлаш малакасини тарбиялаш учун фойдаланилади; қайта сафланиш ва бир жойдан иккинчи жойга бориш югуриб юажарилади ёки аксинча актив дам олиш учун қўлланилади (муқулларни бўшаштириш учун машқлар, нафас олиш машқлари ва ҳоказолар берилади).

Машқ бажариш учун навбат кутиб турган пайтда шуғулланувчиларнинг активлигини сақлаш учун уларга қуйидаги типдаги махсус топшириқлар таклиф этилади: “Ҳаракат техникасининг мана шу элементида эътибор беринг ва уни бутун группа қанчалик эгаллаб олганини таҳлил этишга ҳаракат қилиб кўринг”, мустақил бажариш учун яқинлаштириш машқлари ҳамда умумий тараққиёт машқлари таклиф қилинади; ўрганиб туриш учун кинограмма, схема, фотография ва ҳоказолар берилади.

Ўқитувчининг шуғулланувчиларни ўқув-тарбия масалаларини мустақил ҳал этишга ўргата билиш алоҳида эътиборга моликдир. Бунинг учун хилма-хил усуллардан фойдаланадилар. Сухбат ўтказишнинг “эвристик” (жавоб топганидан суюниш) методи, шуғулланувчилардан мураккаб гаройтда тўғри йўл топа билишни, ўткир зеҳникни талаб эталдиган вазифалар қўйиш ва ҳоказолар шулар жумласидандир.

Дарсни тушунтираётганда ва машқларни кўрсатаётганда ўқувчилар эътиборини торта билиш, уларнинг активлигини тарбиялаш ўқувчининг асосий

вазифаларидан бирини ташкил этади. Ўқувчиларнинг ишлари қанчалик интенсив бўлса, машқларни бажаришда муваффақиятга эришиш шунчалик тез бўлади.

Шуғулланувчиларга бевосита ва билвосита таъсир кўрсатишнинг қатор методик усуллари ёрдамида жисмоний машқлар интенсивлигини меъёрлашга эришилади.

Бевосита таъсир кўрсатиш усулларига такрорлаш миқдори, тезлик, машқларнинг кучи, қўлланиладиган ташқи оғирликларнинг катталиги ва ҳоказолар ҳақида бериладиган оғзаки кўрсатмалар киради. Агар ўқитувчининг кўрсатмалари ўқувчилар томонидан бузилмаса, бевосита таъсир кўрсатиш усуллари ёрдамида ҳоят кенг қўламда машқлар интенсивлигини аниқ меъёрлашга эришилади.

Таъсир кўрсатишнинг билвосита усулларига аввало қатъий туртибдаги машқ методларини алмаштириб туриш киради. Чунончи, мусобақа шароитида бажарилган машқлар интенсивлиги шунчаки “тошириқ бўйича” бажарилган машқлар интенсивлигидан кўпроқ бўлади. Шунинг учун ҳам бундан сусткашликни йўқотиш мақсадида фойдаланиш мумкин. Умуман билвосита таъсир кўрсатиш усуллари билан интенсивликни меъёрлаш бевосита таъсир кўрсатишдагига қараганда унчалик аниқ бўлмайди, лекин уларни ҳам қўллаш зарур.

Шундай қилиб, дарсларда нагрукани оптимал меъёрлаш умумий зичлик юз процент ва шуғулланувчиларнинг ҳам ақлий, ҳам жисмоний ишларнинг интенсивлиги юксак даражада бўлишини талаб этади. Нагрукани меъёрлашнинг юқорида келтирилган усулларнинг самарадорлиги ўқувчиларни тўғри уюштири билишга ҳамда уларга кўрсатилаётган таъсир даражасини назорат қила билишга боғлиқ.

Дарсни ташкил этиш методикаси. Дарсни ташкил этиш методикаси деганда ўқитувчининг мазкур ўқувчилар континенти (синф, команда, секция) билан ишлаш методлари, ўқувчиларнинг топшириқларни бажариш тартиби, ўқувчининг, ўқувчиларнинг ва снарядларнинг иш майдончасига (зал, стадион, очик жойдаги) қайси ерда туриши назарда тутилди. Дарснинг тўғри ташкил этилиши ўқув-тарбия вазифаларини ҳал этиш учун оптимал шароит ярати беради.

Дарсда шуғулланувчиларни уюштиришнинг учта асосий методи бор: фронтал метод, группа методи ва индивидуал метод.

Фронтал метод. Бунда ўқувчи бараварига барча ўқувчилар билан ягона ўқув материали устида иш олиб боради.

Группа методи. Бунда ўқувчилар группаларга бўлиниб, ҳар қайси группага алоҳида ўқув топшириқлари берилади. Ўқитувчи барча ўқувчиларни назорат қилган ҳолда бирор группа билан кўпроқ ишлайди ёки навбат билан бир группадан иккинчисига ўтади.

Индивидуал метод (якка тартибда ёки шахсли ёндошув). Бунда ҳар бир ўқувчи топшириқ олади ва уни мустақил бажаради. Ўқитувчи ўқувчилар ишига танлаб-танлаб раҳбарлик қилади.

Ҳар бир методнинг афзалликлари ҳам, камчиликлари ҳам бор. Масалан, дарсни фронтал методда ўтказиш барча ўқувчиларни яхшироқ назорат қилиб

туриш ва уларнинг фаолиятига бевосита раҳбарлик қилиш имконини беради. Группа методида ва индивидуал методда эса, аксинча, ўқитувчининг барча ўқувчиларни барабар назорат қилиш имконияти камаяди. Мазкур дарсда методлардан қайси бирининг кўпроқ яроқли экани ўқув материалининг қай даража янги ва мураккаб эканига, дарс ўтказиладиган жойнинг зарур материаллар билан қанчалик таъминланганлигига, шуғулланувчиларнинг ёшига, машқ ўтказиладиган майдончанинг ўлчамига ва ҳоказоларга боғлиқдир.

Масалан, кичик ёшдаги ўқувчилар билан жисмоний маданият дарслари кўпинча фронтал методда ўтказилади, чунки улар ўзларининг ёш хусусиятлари туфайли ҳаракатларни мустақил равишда кўнгилдагидек бажара олмайдилар. Гимнастикачи спортчилар билан машғулотларни кўпинча гуруҳли усулларда олиб борилади, чунки айрим снарядлардан бир йўла кўп киши фойдалана олмайди. Енгил атлетикачи мастерлар билан ишлашда индивидуал метод характерлидир. Чунки спортнинг бу спорт маҳорати юксалган сайин ўқув процессини индивидуаллаштириш эҳтиёжи ўса боради.

Умуман, дарс машғулоти учун ўқувчиларни уюштириш методларидан аралаш фойдаланиш типикдир. Дарснинг бошланишини кўпинча фронтал методда ўтказадилар. Дарснинг асосий қисмида шуғулланувчиларни группаларга бўладилар ёки улар билан индивидуал тарзда ишлайдилар ва ниҳоят дарсни яна фронтал методда якунлайдилар.

Дарснинг методикаси шуғулланувчиларнинг топшириқларни қай тартибда бажаришларига қараб ҳам белгиланади. Бунда икки хил усул бор: барабар бажариш усули ва галма-гал бажариш усули. Биринчи усулда машқларни ёки фаолиятнинг бошқа турларини барча ўқувчилар бажарадиган, иккинчисида эса – навбат билан ҳар қайси ўқувчи алоҳида бажаради. У ҳолда ҳам, бу ҳолда ҳам ўқувчилар тўхтовчиз (поток йўли билан) ёки интервал ишлашлари мумкин.

Поток йўлининг моҳияти шундан иборатки, ўқувчилар машқларни кетма-кет деярли дам олмасдан бажарадилар.

Масалан, гимнастика дарсларида умум-ривожлантирувчи тмашқлар шундай танланадики, уларда олдинги машқнинг якуний ҳолати машқ учун дастлабки ҳолат бўлади. Бу эса қатор машқлар сериясини узлуксиз бажариш имконини беради. Енгил атлетика дарсида, масалан югуриб келиб узунликка сакраш шундай бажариладики, бунда бир ўқувчи сакраш учун депсинаётган пайтда, иккинчиси югуришни бошлайди, учинчиси дастлабки ҳолатга туради, тўртинчиси чуқурчадан чиқиб, югуриш бошланадиган жойга қайтаётган бўлади ва ҳоказо.

Поток методининг махсус тури – жисмоний сифатларни интенсив тараққий эттиришга хизмат қиладиган машқларни доира бўйлаб бажаришдир. Бунда ўқувчилар топшириқлар комплексини (снарядлар билан ёки уларсиз) доира бўйлаб жойлашган махсус жойларда ёки “станция”ларда бир “станция”дан иккинчисига ўтиб, поток йўли билан бажарадилар.

Машқларни поток-йўли билан бажариш уларни айрим-айрим бажарганга нисбатан кўпроқ интенсивликни таъминлайди. Бироқ бу умумий таълим бериш нуқтаи назаридан унчалик самарали эмас, чунки машқлар орасида танаффус бўлмаслиги тушунтиришни, ҳаракатлар таҳлилини, ўқитишнинг бошқа элементларидан фойдаланишни қийинлаштиради.

Дарсда машқларни бажаришнинг потокда ёки айрим-айрим бажаришнинг қайси бирини танлаш аввало ўқув материалнинг қай даражада янгилигига ва машғулотнинг конкрет вазифаларига боғлиқ. Масалан, танишиш ва ўрганиш пайтида машқларни алоҳида бажариш мақсадга мувофиқ бўлса, жисмоний сифатларни интенсив равишда тараққий эттириш мақсадида ҳаракатларни такомиллаштираётган пайтда оқим усулида бажарган маъқул.

Ўқувчилар ишининг муваффақиятли чиқиш, шунингдек, машғулот ўтказиладиган майдончада ўқитувчининг, ўқувчиларнинг ва снарядларнинг қаерда туришига ҳам боғлиқ.

Агар ўқувчи қатор туриб, ўқитувчи сафининг бир томонидан шуғулланувчиларга яқин жойда бўлса, унинг тушунтиришлари, кўрсатишлари ва ҳоказоларни бошқа томонда турганлар англаши қийин бўлади. Агар ўқитувчи снарядлар оралиғида турса, унда группалардан бири унинг назаридан четга қолади. Агар ўқувчилар қуёшга қараб саф тортишган бўлса, шубҳасизки, улар ўқитувчи тосонидан кўрсатилаётган барча ҳаракатларни яхши кўра олмайдилар. Бу мисоллар ўқитувчининг ўқувчиларнинг қаерда туриши, машғулот майдончанинг қаерида ўтказилиши, кўриб ва эшитиб идрок этиш, машқлар бажарилиши устидан назорат ўрнатиш каби ўқув-тарбия процесстинг энг муҳим компонентлари қанчалар таъсир этишини таъкидлайдилар.

Жуда хилма-хил сафланишлар рационал бўлиши мумкин, бироқ ҳар қандай сафланиш қуйидаги талабларга жавоб бермоғи керак:

а) ўқитувчи ва ўқувчиларга дарсда нима бўлаётган бўлса ҳаммасини яхши кўриб ва эшитиб туриш учун имконият бериш;

б) шахсий ва ижтимоий гигиена қоидаларига мувофиқ келиш;

в) бировга халақит бермайдиган ва шуғулланувчилар лат еб қолишига йўл қўймайдиган бўлиш.

Дарсда шуғулланувчиларнинг қайси жойда туришлар нечоғлиқ яхши ўйланган бўлса, у интизомлилик ва коллективчиликни тарбиялашга шунчалик кўп ёрдам беради.

Страховка қилиш ва ёрдам бериш. Катта жисмоний нагрузкалар шароитида актив ҳаракат қилганда шуғулланувчиларнинг баданига, психикасига ва функционал жиҳатига бирон шикаст етиши эҳтимол. Статистика маълумотларига қараганда, машғулотларнинг мусобақа ва бошқа формаларига қараганда, машғулотларнинг мусобақа ва бошқа формаларига нисбатан олинса, шикастланишларнинг энг кўп қисми – 50 процентга яқини, спорт мастерлари машғулотларида эса 80 процентга яқини дарс формасида ўтказилган машғулотларга тўғри келади (В.К. Добровольский, Л.П. Филиппова). Чунки дарс машғулотларида янги-янги ҳаракат формалари ўрганилади ҳамда юксак натижаларга эришиш учун тайёргарлик кўрилади. Демак, дарс ўтказилаётган пайтда шикаст ейиш, лат ейиш ҳолларининг олдини олишга алоҳида эътибор бериш керак бўлади. Ўқитувчи фаолиятининг ана шу томонлари билан боғлиқ бўлган тадбирларни одатда страховка қилиш деб атайдилар.

Кенг маънода олинган страховка қилишнинг самарадорлигига аввало ўқитиш, тарбия бериш принципларига қатъий риоя қилингандагина эришилади. Ўқувчиларнинг юксак онглигига ва активлиги, дарсни ташкил этишдаги

системаликка ва кетма-кетлик, ўқув материалининг тушунарли бўлиши ҳамда пухта ўзлаштирилиши – шикастланишни олдини олишнинг биринчи даражали шартларидандир.

Юқорида айтилганидек, жисмоний нагрузкалар меъерини тўғри белгилаш, шуғулланувчиларнинг онгли интизоми, машқлар бижарилишини рационал равишда ташкил этиш билан ҳам травматизмнинг оид олинади.

Кўпгина машқлар бажарилаётганда (суга сакраш, акробатика, снарядларда гимнастика машқлар, қиличбозлик ва ҳоказоларда) тор маънодаги страховка, яъни кўлнинг сирпаниб кетиши, йиқилиш, рақибнинг қаттиқ зарби, оғриқ сезиш вашунга ўхшашларнинг бевосита олдини олишга қаратилган тадбирлар кўриш зарурати туғилади. Ўқитувчининг махсус ҳаракатлари (кўмаклашиб юбориш, ушлаб қолиш, шуғулланувчиларни, масалан, боксчиларни ажратиб қўйиш) каби усуллар, ўқувчиларни химоя воситалари билан таъминлаш (арқон, белбоғ, ниқоб, қалин кийим ва ҳоказолар), ўз-ўзини страховка қилиш усулларига ўргатиш, на шундай тадбирлардан саналади. Шикаст этиш хавфидан ҳоли бўлмаган барча машқларда ана шундай страховка қўлланиши керак. Группа методида ишланганда ўқитувчи энг хавфли машқларни бажараётган группани страховка қилиниши керак. Бошқа группаларни страховка қилишга энг яхши тайёргарлик кўрган ўқувчиларни жалб этиш, бунинг учун улар билан страховка усулларини ўрганиш бўйича махсус машғулотлар ўтказиш керак.

Страховканинг профилактик тадбирлари қуйидагича бўлмоғи керак: машғулотлар ўтадиган жойни ҳамда снарядларни кўздан кечириб чиқиш, машқлар бажарилаётганда (масалан, улоқтириш машқларида) шуғулланувчиларнинг беҳатар жойда бўлишларини таъминлаш.

Салто тутиб туриш, туриб қўйиш ва бошқа страховка усуллари кўпинча ўқитишнинг кўмаклашиш методик усули билан чамбарчас боғланган бўлади. Бундай страховкадан худди кўмаклашиш сингари, фақат майиб бўлиш хавфи аниқ бўлиб қолган вақтлардагина (масалан, янги ўқувчилар билан шуғулланганда, мураккаб машқларни ўрганаётганда ва ҳоказоларда) фойдаланиш керак. Бундай страховкани ортиқча қўллавериш шуғулланувчиларнинг шунга одатлантириб қўяди, бинобарин, бу нарса жасорат, чидам, ўзини тута билиш ва машқларни мустақил бажариш учун зарур бўлган бошқа сифатларни тарбиялаш ишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунинг учун страховканинг лат ейиш ҳолатларининг олдини олиш билан бирга, бир оз журъат кўрсатиш ва таваккал қилишга ўрин қўядиган усулларгина методик жиҳатдан тўғри бўлади.

Ўқитувчи шикастланишнинг олдини олиш етарли даражада жиддий эътибор берса, жисмоний тарбия дарсларида лат ейиш деярли бўлмайди. Шикастланган кишиларни даволашнинг муваффақиятли чиқиши кўпинча врач келгунча кўрсатилган ёрдамда боғлиқ. Ўқитувчи ўз ихтиросидан қатъи назар, ўқувчи қандай шикастланган бўлмасин, унга биринчи ёрдам кўрсатишни билиши керак. Врач келгунча бериладиган ёрдам жисмоний мақ машғулотларида ўқитувчи ишининг муҳим томонидир.

Дарс машғулотларининг хилма-хиллиги. Жисмоний машқ машғулотларининг барча дарс формалари уларнинг йўналишига қараб, умумий жисмоний тайёргарлик дарслари, спорт турлари бўйича тренировка дарслари ва

профессионал – амалий жисмоний тайёргарлик дарслари деб аталадиган хилларга бўлиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик дарслари турли ёшдаги кишилар билан – болалар боғчасида, мактабда, олий ўқув юртида, катталар учун умумий жисмоний тайёргарлик груҳлаларида ўтказилади. Бу дарслар учун ўқув материалнинг хилма-хиллиги, уларни комплексли ўзлаштириш, ўртача меъёрдаги жисмоний нарузкалар ва бошқа қатор хусусиятлар характерлидир.

Спорт-тренировка дарслари спортнинг танланган тури шуғулланувчилари билан ўтказилади: енгил атлетика, акробатика, гимнастика, сувга сакраш ва ҳоказо дарслари. Ҳар бир айрим ҳолда улар спортнинг алоҳида турлари назарияси ва методикаси курсларида баён этилган дарс ўтишнинг ўзига хос методикасини қўллашни талаб этади. Бундай дарслар тренерлар ва спортчилардан ҳамкорликда ижодий меҳнат қилишни, нарузкаларни меъёрлашга, шкастланишнинг олдини олишга алоҳида эътибор беришни талаб қилади.

Профессионал – амалий жисмоний майёргарлик дарслари, ўсмирлар, йигит ва қизлар ҳамда катталар билан ўтказилади. бу дарслар учун профессионал меҳнат музмунига мос ҳаракатларни ўргатиш характерлидир.

Ўқувчиларнинг характерига қараб, дарслар янги ўқув материални ўзлаштириш дарслари, уни такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш дарслари, аралаш типдаги дарслар ҳамда контрол дарсларга бўлинади.

Янги материални ўзлаштириш дарслари учун тушунтириш, намойиш этиш, ҳаракатлардаги дастлабки кўпол хатоларни тузатишга кўп вақт сарфланиши натижасида, нисбатан кам ҳаракатли зичлик характерлидир. Бундай дарсларнинг муваффақияти машғулотлар ўтадиган жойни алоҳида эътибор билан тайёрлаш ва ҳоказоларга боғлиқ.

Ўқув материални такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш дарсларида масалан, катта разряли спортчилар билан ўтказиладиган тернировка машғулотларида ҳаракатли зичлик максимал даражагача орта боради.

Назорат дарслар кўпгина спорт мусобақалари типда ўтказилади. уларда қатъий туртиб, мусобақа қоидаларига мувофиқлик, натижаларини аниқ ҳисобга олиб бориш тўлиқ таъминланган бўлиши керак.

Умуман жисмоний тарбия учун кўпроқ аралаш типдаги дарслар ўтказиш, яъни бир машғулотда янги материални ўрганиш, уни такомиллаштириш ҳамда илгари ўрганилган машқларни текшириш характерлидир.

Дарсларнинг залда, майдончада (стадионда) табиий очик жойда; қишда, ёзда ва икки фасл орасида, яъни ҳар хил жой ва вақт шароитида ўтказилиши ҳам ўзига хос методик усуллардан фойдаланишни талаб қилади.

Дарсларни бино ичида ўтказиш аввало ташкилий жиҳатдан қулайлик туғдиради. Нисбатан кичик бўлган иш майдони, назорат қилиб турадиган жойнинг чекланганлиги, ҳароратнинг доимийлиги ўқувчилар диққатини дарс олдида турган вазифаларни ҳал этишга яхшироқ жалб этиш имконини беради.

Бироқ бино ичида машғулот ўтказишнинг кўпгина камчиликлари, аввало гигиеник характердаги макчиликлари ҳам бор. Бу ерда кўпинча ёруғлик этишмайди, чанг, буғланиш натижасида ҳаво ифлосроқ бўлади. Булар бари шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини пасайтиради. Шунинг учун

машғулотларни мумкин қадар очик ҳавога олиб чиқиш имкониятидан тўла фойдаланиш керак.

Тўғри, очик майдончада шуғулланувчиларга раҳбарлик қилиш қийинроқ бўлади. Баъзан қуёш, шамолнинг йўналиши ва кучи, ўқувчилар эътиборини чалғитадиган ҳар хил бошқа предметлар, томошабинлар дарс ўтказишга ҳалал бериб туради.

Бироқ бу методик қийинчиликларнинг ҳиссаси очик ҳаво шароитида ўқувчилар иш қобилиятининг кўтарилиши туфайли чиқиб кетади. Очик ҳавода ўтказилган дарслар, айниқса, улар йил бўйича ҳар хил об-ҳаво, ҳарорат шароитида ўтказилса, чиниқишга, соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Маълум бўлишича, бунда шуғулланувчилар техникани яхшироқ ўзлаштирар, залда шуғулланганга қараганда анча юксак натижаларга эришар эканлар. Бу эффект залдаги ўзгармас ёки кам ўзгарадиган шароитда машқлар қилиш натижалар юксалишига тўсқинлик қилувчи адаптация (кўниқиш) пайдо қилиши билан боғлиқдир.

Табиий жойлар ширигида дарс ўтказилиши машқларни яна кўп даражада хилма-хил қилади ва энг муҳими ўқувчиларни амалий фаолият шароитига жуда яқин бўлган вазиятга олиб ўтади. Очик ҳаводаги дарсларга шуғулланувчиларни ҳаётга тайёрлашнинг етакчи воситаси сифатида қадимдан катта аҳамият бериб келинган. Очик жойлардаги табиий шароитдан дарс ўтказиш учун фойдаланиш жисмоний тарбия системасида кенг қўлланилади.

Мактабларда, олий ўқув юртларида, армияда очик ҳаводаги дарслар мажбурий тарзда ўтказилади. Улар, айниқса, спортда кенг тарқалган.

Об-ҳаво ёмон бўлган шароитда очик ҳаводаги машғулотларга олдиндан тайёрланиш ва машғулот ўтказиладиган жойни кўздан кечириб қўйиш, ўқувчиларга бундай машғулотларнинг фойдали эканлигини тушунтириш, уларнинг кийим-кечаклари ва шу кабилар ҳақида ғамхўрлик қилиб қўйиш керак.

Бироқ, кўпчилик жисмоний машқларни техник томондан саводли бажариш учун машғулотларга махсус жиҳозланган жой талаб қилинади. Шунинг учун очик ҳавода ўтказиладиган дарсларни залда ва спорт майдончасида ўтказиладиган машғулотлар билан алмаштириб туриш керак.

Мавзу 2. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялашнинг назарий ҳамда амалий асослари (6 соат).

Режа.

- 1.Жисмоний (ҳаракат) сифатларнинг ривожланиш қонуниятлари
- 2.Назорат синовларни танлашга доир тавсиялар.
- 3.Чидамлилик қобилиятининг ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар(тестлар).
- 4.Эгилувчанликнинг (бўғинлар ҳаракатчанлиги) ривожланиш даражаларини баҳолашга доир назорат машқлар (тестлар) .
- 5.Куч қобилиятларининг ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар (тестлар).
- 6.Тезкорлик қобилиятининг ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар (тестлар).
- 7.Сакровчанлик ва сакровчанликка бўлган чидамлилик қобилиятларининг ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар (тестлар)..
- 8.Эпчиллик қобилиятининг ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар (тестлар).

Адабиётлар:

- 11.Ислом Каримов. Юксак маънавият – енгилмас куч. Тошкент, “Маънавият”, 2008, 176 бет.
- 12.Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури тўғрисида”. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент. “Шарқ” нашриёт – матбаа концернининг Бош таҳририяти, 1997, 64 бет.
- 13.А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 йил, 231 бет.

14. ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг АХБОРОТНОМАСИ. 6-махсус сон. “Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (УЎТЖТДТС)”. Тошкент. “Шарқ” нашриёт-матбаа концерни, 1999, 287 бет.
15. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари – саломатлик гарови. Тошкент, 2004, 47 бет.
16. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA”, 2007, 312 стр.
17. А.Қ. Атоев. Кураш. Тошкент. “Ўқитувчи”, 1987, 319 бет.
18. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва. “Просвещение”, 1990, 287 стр.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. “Физкультура и спорт”, 1991, 542 стр.
20. “Маҳаллаларда болаларнинг жисмоний тарбияси ва хотин-қизларни спортга жалб қилиш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари, Бухоро, 2008, 264 бет.

1. Жисмоний (ҳаракат) сифатларнинг ривожланиш қонуниятлари.

Жисмоний маданият машғулоти мунтазам тиббий-педагогик назоратни талаб қилади, бу эса ўз навбатида ўқитувчи томонидан ўқувчиларнинг ҳаракат қобилиятлари (жисмоний тайёргарлик), жисмоний ривожланиш ва функционал ҳолатларини баҳолаш методларини билишликни тақозо этади.

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш қонуниятлари ва унинг назарий-амалий асослари мазмунидан келиб чиқиб, инсонга хос жисмоний қобилиятларнинг оптимал ривожланишини таъминлаш - жисмоний тарбия жараёнида амалга ошириш мумкин бўлган бош вазифалардан биридир.

Мақсадга мувофиқ ҳаракат фаолиятида, инсоннинг туғма (ирсий мойиллик) морфофункционал сифатлари орқали жисмоний фаолликнинг тўлиқ намоён бўлишига имкон яратилиши, **жисмоний сифатлар** атамасининг таърифи деб қабул қилинган. Эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик ва мушаклар кучи асосий жисмоний сифатларга алоқадордир.

Ривожланиш, тарбиялаш каби махсус иборалар, инсоннинг жисмоний сифат кўрсаткичларининг динамик ўзгариши қонуниятларини ифодалайди. Жисмоний сифатларнинг табиий ўзгариши – **ривожланиши** ибораси билан характерланади, жисмоний сифат кўрсаткичларининг ўсиш суръатига фаол ва мақсадли таъсир кўрсатиш мазмунида **тарбиялаш** ибораси қўлланилади.

Махсус адабиётларда жисмоний **сифат** ва жисмоний (ҳаракат) **қобилиятлар** атамалари ишлатилади. Аммо бу атамаларда ҳам, маъно жиҳатдан асосли фарқ мавжуд. Умумий кўринишда ҳаракат қобилиятлари деб, инсоннинг ҳаракат имкониятлари даражасини белгиловчи индивидуал хусусиятлар ифодаланади. (В.И. Лях. 1996). Инсоннинг ҳаракат қобилиятлари асосини жисмоний сифатлар, уни намоён бўлиш шакли сифатида ҳаракат

кўникмаси ва малакаси ташкил этади. Умумий ва махсус чидамлик, ҳаракатлантирувчи –координацион қобилиятлар, куч-тезкорлиги, тезкорлик, куч булар ҳаракат **қобилиятлари** тушунчасига алоқадордир. Мушаклардаги куч ёки тезкорлик ривожланиши тўғрисида гапирилганда куч ёки тезкорлик **қобилиятларининг ривожланиш** жараёнлари назарда тутилади.

У ёки бу инсондаги ҳаракат қобилиятлар нисбатан фарқли ривожланиши табиийдир. Қобилиятларнинг турлича ривожланиши (таркиб топиши) асосида, туғма анатомио-физиологик (истеъдот) нишонларнинг, турли иерархик тартибнинг мавжудлигидир: (В.И.Лях.1996).

-асаб тизими ва бош миянинг анатомио-морфологик фазилатлари (асаб жараёнлари хоссалари - кучли, ҳаракатчанлик, вазминлик; бош мия пўстлоғининг тузилиши ва унинг алоҳида қисмларидаги функционал етуклик);

-физиологик (юрак-томир ва нафас олиш тизимларининг хусусиятлари – максимал кислород қабул қилиши, периферик кон айланиш кўрсаткичлари);

-биологик (биологик оксидланиш хусусиятлари, эндокрин тартиблаштириш, модда алмашинуви, мушаклардаги қисқариш куввати ва бошқалар);

-биологик жисм (оёқ-қўллар, тана узунлиги, тана оғирлиги, ёғ тўқималари ва мушаклар ҳажми);

-Хромосомали (ирсий);

Ўз навбатида, ҳаракат қобилиятлари ривожланишига, психодинамик нишонларнинг (психодинамик жараён хусусиятлари, темперамент, характер (табиат), психик ҳолатлар ва ўз-ўзини тартиблаштиришларнинг таъсир кучи махсус адабиётларда алоҳида тадқиқ этилган (З.Г.Гаппаров 2011)

Инсон қобилиятларини таҳлил қилишда (баҳолашда) нафақат унинг қандайдир ҳаракат фаолиятини бажара олишлиги ёки таълим жараёнидаги ижобий натижалари, балки кўникма ва малакаларнинг вақт нисбатида тез ва осон шаклланиши (ўзлаштириш даражаси), муҳим аҳамиятга эга. Бевосита ҳаракат фаолияти билан шуғулланиш жараёнида, қобилиятлар намоён бўлади ва ривожланади чунки бу доим ирсий ва атроф муҳит омилларининг ўзаро биргаликдаги ҳаракат натижасидир.

Инсон қобилиятларининг ривожланишидаги энг юкори (амалий) чегарани белгилайдиган асосий омиллар инсон умрининг давомийлиги ва таълим –тарбия методларидир, лекин асло қобилиятларининг ўзида бу механизмлар таркиб топмаган. Қобилиятлар ривожланишининг юкори чегарасини кенгайтириш учун таълим-тарбия методларини такомиллаштириш кифоя (Б.М.Теплов.ю1961).

Тезкорлик ва куч намоён бўлишига мувофиқ жисмоний машқлар воситасида муайян шароит фаолиятининг ташкил этилиши зарурати натижасида, инсондаги ҳаракат қобилиятлари ривожланади. Аммо бу қобилиятларнинг ўсиш самарадорлиги бундан ташқари ташқи жисмоний юкламаларга организмнинг индивидуал жавоб реакциясидан ҳам боғлиқ. Жисмоний маданият ва спорт педагоги турли ҳаракат қобилиятларини ривожлантирувчи асосий восита ва методларни, машғулотларни ташкил этиш йўллари мукамал билишлиги аҳамиятлидир. Чунки бу махсус

билимлар доирасида педагог, белгиланган шароитга мувофиқ ўзаро тақозоликдаги оптимал шакл, восита ва методларни аниқ танлай олиш имкониятига эга бўлади.

Ҳаракат қобилиятларининг ривожланганлик даражасини белгиловчи аниқ маълумотларни (юқори, ўрта, паст даражалар) махсус ишлаб чиқиладиган назорат синовлари орқали олиш мумкин.

2. Назорат синовларни танлашга доир тавсиялар.

Айрим жисмоний (ҳаракат) сифатларининг ривожланиш даражаларини аниқлаш, техник-тактик тайёргарликни баҳолаш; яхлит гуруҳ ёки алоҳида шуғулланувчиларнинг тайёргарликларини таққослаштириш, у ёки бу спорт тури билан шуғулланиш ва мусобақада қатнашиш учун бўлажак спотчиларни оптимал сараралаш, машғулотлар жараёни алоҳида шуғулланувчилар ва барча гуруҳларда объектив назоратни кучайтириш, қўлланиладиган восита, ўргатиш методлари ва ташкиллаш шакллариининг ижобий ва салбий томонларини аниқлаш, якка тартибда ёки гуруҳли машғулот режаларини ишлаб чиқиш мақсадларида (илмий асосланган) назорат синовларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Юқорида кўрсатилган вазифалар ечимини излаш учун, баъзи умумий талабларга риоя этиш билан бирга амалиётда мавжуд бўлган назорат синовларга доир маълумотларга фақат танқидий, ижодий ёндашиш орқали амалга оширилади. Шу билан бирга, стандартлашган (бир қолипга), унификациялашган (соддалаштирилган) методикаларнинг амалиётда умуман учрамаслиги доимо эътиборимизда бўлиши керак. Бунинг сабабаби, назорат синовлар методикасининг илмий ишлаб чиқишининг нисбатан “ёшлиги” эмас, балки муаммо ечимининг ҳаддан ортиқ мураккаблигидир.

Назария ва методикага оид билим даражаларининг барча вазиятларига мос келадиган назорат синовлар мазмунини ишлаб чиқиш мушкул.

Шунинг учун бу текширув методларнинг методологик саволлар ечимини излашда илмий ходим ва амалиётчиларимиздан кўпроқ мустақилликни талаб этади.

Ҳаракат- инсоннинг мотор функцияси бўлиб, унинг гавда ҳолатини ёки айрим қисмларининг ўзгаришига айтилади.

Ҳаракатланишлар (двигательное действие)-маълумки инсон томонидан амалда қўллайдиган ҳаракатланишлар турлича (меҳнат, муҳофаа, турмуш шароити).Яхлит кўринишдаги ҳаракатланишлар мажмуида бирлаштирилган айрим ҳаракатлар орқали инсон ташқи дунёга нисбатан фаол муносабати ва рухий тўлқинга (ҳис ҳаяжон) бўлган эҳтиёжи қондирилиб намоён бўлади.

Жисмоний машқлар- инсоннинг жисмоний баркамоллиги йўлида махсус ишлаб чиқиладиган ва қўлланиладиган ҳаракатланишлардир.

Назорат синовлари – назорат машқлар ёки тестлар орқали амалга оширилади.

Тестлаш деб қўлланиладиган назорат машқларнинг муайян турга мансуб тизимига айтилади.

Назорат машқлар – таълим жараёнини маълум бир босқичда шуғулланувчиларнинг жисмоний ҳолатларини (жисмоний тайёргарлик) аниқлаш мақсадида қўлланиладиган ҳаракатланишларнинг (двигательное действия) стандартлаштирилган шакли, мазмуни ва шартларидир. Назорат машқларни оддий жисмоний машқлар каби қўллаш мумкин.

Барча назорат машқлар ниҳоятда шартли равишда тестлаш турларига ажратилиши мақсадга мувофиқдир, яъни у ёки бу спорт турининг ҳар бир махсус тайёргарлик компонентларини ва умумий жисмоний тайёргарлик даражаларини ёки алоҳида биологик ёш, жинс гуруҳларида ўқувчиларнинг жисмоний ҳолатини аниқлаш, ишлаб чиқариш соҳасидаги ишчи-ходимларнинг амалий-касбий хусусиятларига ажратган ҳолда, ҳарбий хизматчиларнинг алоҳида қўшин турларига мувофиқ аниқлашларда қўлланилади.

Қоидага кўра текширувларда бирта эмас балки бир нечта назорат машқлар қўлланилади. Мисол, таълим босқичида (чоракда) ўқувчилар жисмоний тайёргарлигини ўрганиш учун ўша жараёнда ривожлантирилган ҳаракатлантирувчи ҳаракатларнинг ривожланганлигини характерлайдиган тестлар қўлланилади, ёки спортчининг махсус тайёргарлигини ўрганиш учун, тактик, техник, махсус ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаларини характерлайдиган (ифодалайдиган) тестлар қўлланилади ва бошқ.

Назорат машқлар инсоннинг жисмоний ҳолатини аниқлашда қўл келиши билан бирга, баъзи қонуниятлар негизидаги объектив кўрсаткичлар орқали уни ишлаб чиқишлик энг муҳим талблардан биридир. Баъзи сабабларга кўра назорат машқлари нотўғри танланса, бажаришнинг натижавийлиги билимсизларча баҳоланса, натижаси шунчаки, юзаки таҳлил қилинса, равшанки педагогик жараённинг мақсадга мувофиқлиги ва умуман асосий ўрганилаётган масала бўйича объектив маълумотларни олиш мушкул.

Ҳар бир назорат машқларнинг ишончилиги (достоверность) шуғулланувчиларнинг мажмуавий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик предмети (мисол, мусобақаларга чиқиш) ҳисобланадиган фаолият натижаларини баҳолаш орқали текширилади.

Текширувларнинг дастлабки босқичларида тахминий назорат машқлар тизими ишлаб чиқилади. Ишлаб чиқишнинг мураккаблиги, текшириладиган асосий фаолият характеридан боғлиқ. Спорт турларига доир ишончли назорат машқлар тизимини ишлаб чиқиш нисбатан оддийлиги билан ажралиб туради, чунки унда объектив ўлчов бирликларининг мавжудлиги сабабли назорат машқларни саралаш ва қайта ишлаб чиқиш учун математик ҳисоблашларга имкон бор.

Барча текширув методлари қаторида, назорат машқлар ҳам қуйидаги талабларга жавоб бера олиши зарурий шартлардан биридир: мустаҳкамлик, танланишлиги, кенглиги ва қайта тикланиш хусусиятлари ва бошқ. Бу талабларга тўла-тўқис риоя этишлик билан барча назорат машқларини танлаш каби ўта юқори самарадорликда текширув вазифаларни ечиш имкони яратилади.

Кўрсатилган назорат машқларнинг талаблари қаторида унинг танланишлик хусусиятига эга эканлиги муҳим аҳамиятга эга. Тестларни стандартлаштириш назариясида валидлик (валидность) деб номланади. **Валидлик** бу – махсус

тайёргарлик предмети сифатида барча танланишлик талаблари нишонларини характерлайдиган назорат машқларнинг жисмоний таълим мазмунидаги ўргатилаётган “асосий” ҳаракатланишлар билан боғлиқлигини ифодалайдиган объектив ўлчовдир.

Тестнинг қайта тикланишлиги (янгилинишлик) унинг муқаррар валидлик шартидир. Лекин барча қоидалар истисносиз бўлмайди. Истисно сифатида ҳодисаларнинг моҳияти эмас, балки бизнинг тушунишимизга яқинроқ ҳисобланган назорат машқлар натижаларини қайд этишдаги ноаниқликлар тўғрисида фикр юритилади.

Тест валидлигининг ўлчови, уч усулда аниқланади:

-эталон-тест билан солиштириш;

-бошқа объектив методлар орқали олинган кўрсаткичлар билан таққослаштириш;

-валидлик коэффициентини ҳисоблаш.

Эталон тестлари билан солиштириш бу анчагина ўзига тортадиган лекин маълум даражада мураккаб усул саналади. Унинг моҳияти куйидагича таърифланади: янгитдан ишлаб чиқилган тест орқали яъни кучнинг ривожланиш даражасини ўлчашда қайд этилган натижалар (кўрсаткичлар), олдин амалиётда маълум бўлган ва илмий асосланган эталон тест кўрсаткичлари билан таққослаштирилади. Агарда янги ишлаб чиқилган тест натижалари – эталон – тестнинг абсолют(тўла) мазмуни (ёки динамикаси) билан мос келса, биринчиси валидди деб ҳисобланади.

Шу тартибда янгитдан ишлаб чиқиладиган дублёр тестлар тадқиқотчиларни текширув шароитларига мувофиқликни таъминловчи имкониятларни кенгайтиради. Лекин бу тоифа тестларни тузиш мураккаб жараён, сабаби ҳар бир тестнинг ўзига хослиги мавжуд ва бир хил ҳолатни ифодалайдиган икки ёки ундан ортиқ тестларни баъзи вазиятларда танлашнинг имкони бўлмаслиги мумкин.

Мисол, турникда тортилиш ва таяниб қўлларни букиб-ёзиш инсоннинг куч даражасини баҳолай оладиган иккита шартли дублёр тестлар деб қабул қилиш мумкин, чунки биринчи вазиятда юклама-букувчи мушакларга, кейингисида эса – ростловчи мушакларга тўғри келяпти.

Объектив (халис) кўрсаткичлар билан солиштириш жараёнида тест натижалар мумкин қадар халисонини текширув методлари орқали олинган натижалар нисбатида таҳлил этилади (мисол, чидамлиликка қаратилган тест кўрсаткичлари динамикасини максимал кислородни қабул қилиш даражаси билан). Кўрсаткичларда бир типдаги ўзгаришлар кузатилса, унда биринчи тестда (тадқиқотчининг ўзи тузган тест) валидлик сифатлари мавжуд деб хулоса қилишга асос бор.

Натижаларни сон (миқдор) ўлчовларида баҳолаш имкони бўлган синов турларида, назорат машқлар валидлигининг назорат халисоналиги (объективность) махсус ҳисобланадиган **корреляция** (муносабатдорлик) коэффициентини билан аниқланади ва бу валидлик коэффициенти дейилади.

Бошқа муаллифлар ҳисоблаб чиққан валидлик коэффициентидан фойдаланиш ёки мустақил ҳисоблаш мумкин. Бунинг учун даставвал текшириш гуруҳида қатнашадиганлар сони етарли миқдорда ажратиб олинади (булар қоидага мувофиқ асосий эксперимент ўтказиладиган шуғулланувчилар ҳисобидан).

Тадқиқот гуруҳида назорат машқлар тизим орқали (мисол, жойдан юқорига сакраш) бажаришдаги натижалар ва мусобақа фаолиятига мансуб машқ натижалар (мисол, бирон усулда югуриб келиб юқорига сакраш) натижалар ўлчанади. Навбатда олинган кўрсаткичлар орасида корреляция коэффиценти ҳисобланади. Коэффициент 0,9 ва ундан кўп бўлса валидлик юқори, 0,7 ва ундан кичик бўлганда паст саналади.

Турли хилдаги ҳаракатлантирувчи ҳаракатлардан (мисол-ўқувчи, талабаларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги) ташкил топган фаолият текшириш предмети бўлганда, назорат машқлар валидлиги коэффицентини ҳисоблаш анчагина мураккаб. Бу вазиятда, бир нечта валидлик коэффицентларни ҳисоблаб чиқиш усули эҳтимоллиги мавжуд. Бу талабга риоя қилинадиган бўлса, барча текшириладиган фаолиятни классификациялаб (туркумлаш) шундай машқлар гуруҳини шакллантириш лозимки, унинг таркибий хусусиятлари бирон-бир ягона (асосий) ишора (нишона) билан ифодаланади ва охирида назарий таҳлил орқали валидлик коэффицентларини ҳисоблаб чиқиб ҳар бир машқга мос назорат машқлари танланади.

Яна бошқа усуллардан бири, ўлчов (мезон) тестларни ажратиб олишга асосланади, яъни асосий ҳаракатлантирувчи ҳаракатларга нисбатан валидлиги ва янгилашиш (қайта ишлаб чиқиш) даражалари жиҳатларида анчагина юқори саналадиган назорат машқларидир. Бу вазиятда ҳам асосий ҳаракат фаолиятига бевосита дахлдор барча жисмоний машқлар туркумланади ва туркумланган гуруҳларда умумий хосликка эга бўлган машқлар қайд этилади, уларга нисбатан умумий ўлчов тестлари ажратилади. Натижада ҳосил қилинган ўлчов тести эталон сифатига эга бўлади, чунки унга нисбатан янги тузилган барча назорат машқларининг валидлиги ҳисоблаб чиқиш мумкин. Албатта бу ўлчов тестлар фақат ягона хусусиятга эга бўлган гуруҳлар (контингент) учун ҳаққонийдир.

Аксарият ўлчов тестлар сифатида шундай ҳаракатланишлар танланадики, унинг организмга қўйиладиган талабалари (юклама) осон бошқарилади ва энг асосийси мушаклар иш фаолиятини ўрганиб умумий жисмоний тайёрликни баҳолаш мумкин. Бу тоифа тестлар орасида турли вариантли Гарвард степ-тести оммалашган. (Гарвард коллежи, 1943). Мушакларнинг иш бажаришига бўлган талабалар асосида жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун унинг асосий варианты ишлаб чиқилган. Степ-тест мазмуни қуйидагича. Тўрт ҳисобда назорат қатнашувчиси бир оёғини баландлиги 50 см бўлган курсигига қўяди ва иккинчи оёғини жуфтлаб қаддини ростлайди, навбатда биринчи оёғини пастга тушуриб унга иккинчи оёғини жуфтлайди. Метроном бир дақиқада 30 циклга мувофиқ соланади ва аниқ 5 дақиқа давомида машқлар бажарилади. Агарда қатнашувчи 5 дақиқа давомида талабни тўлиқ бажара олмаса умумий сарфланган вақт инobatга олинади.

Шуғулланувчи машқни бажариб дарҳол ўтиради. Тинч ҳолатда, дам олишнинг биринчи 60 сониядан кейин, 30 сония давомида пульс (ЮҚС) қайд этилади, иккинчи марта 120 ва 150 сония вақтлар орасида, учинчи марта 180 ва 210 сония вақтлар орасида. Навбатда қуйидаги формула бўйича жисмоний лаёқат индекси (Ж,ЛИ) ҳисобланади.

машқларни бажаришга сарфланган вақт х 100.

Ж Л И = -----

Уч марта саналган пульс кўрсаткичларининг йиғиндиси х 2.

Олдин ўтказилган тадқиқотлар бўйича 800 нафардан ортиқ талабаларда ЖЛИ нормалари (баҳолаш мезолари) аниқланган. 90 дан ортиқ бирлик – аъло тайёргарлик, 80-89 атрофида – яхши; 64 дан 79 гача ўртадан юқори; 55 дан 63 гача – ўртадан паст, 54 ва ундан қуйи паст.

Гарвард тестининг текширилиши натижасида ундаги нафақат юқори валидлик балки куч ва чидамлилиқка қаратилган 27 та бошқа назорат машқлар билан паст кореляцион коэффицентлар (боғлиқлик) кузатилди.

Охири маълумот тестнинг ягоналигидан (оригинальность) далолат беради. Тестнинг асосий хусусияти юкломанинг турланишидир (модификация) чунки пульсни ҳисоблаб бориш усулининг, аҳолининг турли контингентларига мувофиқлаштириш имконидир (юқори синф ўқувчилари, қизлар, аёллар, соғайиб бораётган касалмандлар). Шунга ўхшаш бошқа тест вариантыда ЮҚС -дан ташқари кислородни максимал қабул қила олиш кўрсаткичлари ҳам қайд этилади. Гарвард тестини мустақил ва бошқа тестлар қаторида мажмуавий қўллаш мумкин.

Валидлик коэффицентининг аҳамиятига ортиқча баҳо бериш мушкул. Ҳақиқатда ишлаб чиқилган назорат машқ айнан шу ҳаракат сифатининг ривожланишни ифодалашни (бошқани эмас) етарли ҳаққоний равишда фақат у кўрсата олади.

Мисол, билан динамометрининг кўрсаткичлари, умумий куч имкониятларни ифодалайди деган нотўғри тушунча мавжуд эди. Лекин, валидлик коэффиценти ҳисоблаш орқали динамометрия айнан билан кучини ифодалашига асос бўлди. Яна бир мисол, яқин вақтларгача 100 м га югуриш, инсоннинг тезкорлик имкониятларини белгилайдиган назорат машқ сифатида амалиётда қўлланар эди. 7-16 ёшдаги ўқувчилар в спортчиларда (III ва II разрядли) ҳисоблаб чиқилган валидлик коэффиценти шуни кўрсатадики, бу имкониятда 100 м га югуриш чидамлилиқнинг ривожланиш миқдорини белгилайди. Агарда тезкорлик имкониятлари тўғрисида гап кетса, фақат 20-30 м га юқори старт дан ва 40-60 м га паст стартдан югуришларда юқори валидлик коэффиценти аниқланган.

Турли ёшдаги болалар ва жисмоний тайёргарлик даражаси турлича бўлган шуғулланувчилар учун назорат машқлар тизимини ишлаб чиқишда тестларни стандартлаштириш муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний тайёргарлик даражалари ҳар хил бўлган инсонлар учун ягона назорат машқларни қўллаш мумкин, қачонки-валидлик коэффиценти тахминан бир хил бўлса ёки валидлик паралел бўлганда (К.Мекота, 1966). Аммо кейинги ўтказилган тадқиқотларга асосланадиган бўлсак жисмоний тайёргарлик даражаси ўзгариши билан, валидлик коэффиценти – ошиши ёки камайиши муқаррар. Шундай қилиб, паст жисмоний тайёргарликда валидлик коэффиценти етарли даражада юқори ва аксича юқори жисмоний тайёргарликда умуман паст бўлиши кузатилган (Ашмарин 1979).

Назорат машқларнинг валидлик коэффиценти нафақат илмий текширувларда аҳамият касб этади балки педагогик жараёнда ҳам қўлланиладиган

назорат машқларнинг валидлик даражаси ҳисобга олинмаса, самарадорликка эришиб бўлмайди.

Юқоридагилар қаторида, назорат машқлар тизимини ишлаб чиқиш учун куйидаги умумий қоидаларни қўлланма қилиб олиш зарур:

- 1) Танланган назорат машқлар барча иштирокчилар учун бир хил тартибда тест ўтказиш шароитини таъминлаш;
- 2) Техник ва жисмоний тайёргарликдан қатъий назар, назорат машқлар барча иштирокчилар учун тушунарли бўлиши;
- 3) Қиёсий текширувларда (тадқиқот ва назорат гуруҳларида) назорат машқлар, ўрганилаётган педагогик омилларга нисбатан индифферентлик (лоқайдлик, бепарволик) хусусиятларига эга бўлиш назарда тутилади.

Мисол, фақат янги мазмунли (тадқиқотчининг илмий фаразига асосан) жисмоний маданият дарслари самарадорлигини ифодалайдиган назорат машқлар бўйича хулосаланиш мантиққа зиддир. Тадқиқот гуруҳида маълумки, янги ҳаракатланишлар ўрганилади (янги мазмун, метод, педагогик омил), назорат гуруҳида ҳозиргача жорий этилган дастур талаблари бўйича дарс ўтилади, демак қўлланиладиган умумий назорат машқлар янги ва эски дарс мазмунлари учун бефарқ бўлиши керак;

- 4) Ҳар бир ҳаракат машқлар, қайдайдир объектив кўрсаткичлар орқали қайд этилиши шарт (сония, сантиметр, килограм, такрорлаш сони);
- 5) Мумкин қадар, назорат машқларни ўлчаш ва баҳолаш тартибларини соддалаштириш лозим;
- 6) Иштирокчилар учун назорат машқлар бўйича текширув натижалари, кўргазмали намойиш этилади;

Қандай қилиб умумий қоидалар эътиборида назорат машқлар белгиланган муддатда ўтказиш мумкин, ҳолбуки бу биринчи навбатда текширув вазифалари ва ўқув-тарбиявий жараёни билан боғлиқ кўп ҳолларда назорат машқлар, таълим жараёнининг боши, ўртаси ва охирида ўтказилади (мисол, йиллик машғулот циклининг тайёрлов даврида) лекин махсус чидамлилиқка доир назорат машқлар фақат мусобақа даврида ўтказилади.

Куйидаги тартибда назорат машқларни ўтказиш тавсия этилади: биринчи куч – куч тезкорлиги, иккинчи куч – куч ва чидамлилиқ.

Ўқувчиларнинг (1-9 синф) жисмоний тайёргарлигини баҳолашга қаратилган мажмуавий назорат машқлар ва қўшимча саволларни мисол келтириш мумкин:

1. Билак кучи – билкак динамометри ёрдамида ўлчанади (1-4 синфлар учун 30 кг, 5-9 синфлар учун 90 кг тарировкали). Текширувчининг ҳолати асосий ҳолат, ростланган қўл (ўнгқай ёки чапақай) елка бандлигида кўтарилади.
2. 30 м.га (1-4 синфлар учун) ва 60 м.га югуриш (5-9 синфлар учун). Енгил атлетика қоидалари бўйича, “Алпомиш ва Барчиной” махсус тестларига мувофиқ ўтказилади. Сониянинг ўндан бир бўлаги аниқлигида секундомер кўрсаткичи қайд этилади.
3. Турган жойдан узунлиқка сакраш. Старт чизиғи бўлган майдончада ёки махсус қопламали югуриш йўлакчасида бажарилади. Дастлабки ҳолат – ярим чўққайиб, товонлар паралел, қўллар ортда. Кетма-кет уч марта ҳаракат бажарилади. Энг яхши натижа қайд этилади.

4.Бир кг оғирликдаги тўлдирма тўпни улоқтириш. Гимнастик тўшакда ўтирган ҳолат, оёқлар олд-ён томонларга чўзилган, бел ўлчов чизигида бажарилади. Тўпни икки қўлда ушлаб бош ортида улоқтирилади. Кетма-кет уч имконият бажарилади. Энг яхши натижа қайд этилади.

5.Сузиш кўникмаси. Нача метр сузиш мумкин.

6.“Алпомиш ва Барчиной” махсус тестлари (ҳисобга ёки нишонга).

7.Спорт даражаси. Ўсмир ёки катталар.

8.Спорт билан мунтазам шуғулланиш. Қайси спорт тури ва қанча вақтдан бери.

Шахсий карталарга, ҳар бир машқлардаги кўрсатилган натижалар ва 6,7,8 – пункт саволларга жавоблар киритилади. Тиббий кўрик натижалари, шахсий тиббий карталардан кўчирилади.

Шахсий кўрсаткичларни умумлаштириш асосида ҳамма маълумотларни ўз ичига оладиган баённома тўлдирилади. Барча маълумотлар ўқув синфлари кесимида эмас, балки ёш гуруҳлари бўйича умумлаштирилади; фақат асосий тиббий гуруҳга мансуб ва шу географик иқлим шароитида камида 5 йил яшаган ўқувчиларнинг кўрсаткичлари қайд этилади. “Микдор” графасида бир турдаги ёш гуруҳга мансуб кўрикдан ўтган болалар сони ёзиб қўйилди. “Сузишни уддалаши”, “Алпомиш ва Барчиной”, “Спорт разряди” – катаклариди сузиб биладиганлар, махсус тестлар бўйича ҳисобга ёки нишонга топширганлар. Спорт разрядлар сони ва бу тоифа ўқувчиларнинг умумий кўрикдан ўтганларга нисбати ($\frac{nx100}{Jm}$).

Ҳар бир жисмоний ривожланиш ва айрим жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўртача арифметик микдрори (М), ўртача арифметик кўрсаткичларнинг ўртача хатоси (\pm), ўртача оғишнинг квадрати (е) математик усулда ҳисоблаб чиқилади.

1-жадвал

Ўқувчининг шахсий варақси

Мактаб _____ Мактаб русуми _____ Синф _____

Мактабнинг қайда жойлашганлиги _____

Фамилияси, исми _____

Туғилган вақти _____

Шу иқлим шароитида неча йилдан бери яшайди _____

Тиббий гуруҳи: асосий, тайёрлов, махсус (ости чизилади).

Маҳаллий стандартлар асосида жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш: паст, паст-ўрта, ўрта, ўрта-юқори, юқори.

Қадди-қоматининг расолиги (осанка): талаб меъёрида, сколиоз, кифоз, лордоз, рахит асоратлари ва бошқалар.

Оёқ товони: талаб меъёрида, ясси, текис.

Жисмоний тайёргарлик

№	Талаблар	Имконият	Имконият
1	Билак кучи		
2	30 м га югуриш		
3	60 м га югуриш		
4	Турган жойдан узунликка сакраш		
5	1 кг оғирликдаги тўлдирма тўпни ўтирган жойдан бош ортидан олдинга улоқтириш		
6	Сузишни биладиганлар 10м 25м 50м Йўк		
7	“Алпомиш ва Барчиной” Ҳисобга Нишонга		
8	Спорт разряди		
9	Спорт билан шуғулланадими (спорт тури)		
10	Кўрик ўтказилган вақти	биринчи	Иккинчи

Ўқувчиларнинг текширувида назорат машқларни қўллайдиган тадқиқотчилар учун бошқа муаллифлар томонидан ҳисоблаб чиқилган қайта тикланишлик коэффиценти (воспроизводимость) – маълумот сифатида фойдалидир (М.А.Годик ва бошқ 1974).

2-жадвал

№ тест	Неча ёшда	Текширувда қатнашганлар сони	Ўғиллар		Қизлар		Текширувда қатнашганлар сони
			Коэффицентлар				
			Ишонч-лилик	Қайта тикланишлик	Ишонч-лилик	Қайта тикланишлик	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	7	68	0,68	0,62	0,81	0,81	67
2	7	84	0,75	0,59	0,72	0,61	68
3	7	84	0,71	0,81	0,84	0,85	68
4	7	76	0,79	0,90	0,84	0,88	57
1	2	3	4	5	6	7	8
5	7	84	0,62	0,57	0,77	0,78	68
6	7	84	0,85	0,84	0,86	0,89	68
6	9	60	0,84	0,80	-	-	-

7	7	84	0,52	0,91	0,003	0,19	68
8	7	73	0,89	0,91	0,90	0,91	60
9.a	7	84	0,89	0,74	0,88	0,74	68
9.б	7	84	0,75	0,60	0,66	0,67	68
10.a	7	84	0,19	0,31	0,15	0,19	68
10.a	9	60	0,33	0,39	-	-	-
10.б	7	84	0,24	0,19	0,15	0,16	68
10.б	9	60	0,23	0,20	-	-	-
11	7	71	0,87	0,93	0,91	0,90	65
11	9	0,61	0,81	0,82	0,88	0,87	37
12.a	7	84	0,51	0,41	0,52	0,76	68
12.a	9	62	0,78	0,69	-	-	-
12.б	7	84	0,40	0,40	0,44	0,53	63
12.б	9	62	0,48	0,60	-	-	-
13	7	81	0,91	0,91	0,92	0,90	68
14	7	76	0,92	0,79	0,79	0,84	61
15	7	68	-	0,33	-	0,63	55
16	9	-	-	-	-	0,41	41

Тестлар тартиб рақами устуни қуйидаги машқлардан иборат .

№1. – 15 мга югуриш.

№2. – 20 м га югуриш (иккала машқ, тезкорлик сифатининг даражасини баҳолашга ривожланиш аниқроғи, тезкор тезланиш (быстрое ускорение) қобилиятига қаратилган).

№3. – моқисимон югуриш: бир бурилишли 2 x 10 м.

№4. – моқисимон югуриш: икки бурилишли 3 x 10 м (иккала машқ тезкорлик сифатини рикожланиш даражасини баҳолашга қаратилган).

№5. – қўлларни силтамасдан жойдан туриб баландликка сакраш.

№6. – қўлларни силтамасдан жойдан туриб узунликка сакраш (иккала машқ оёқлардаги ростловчи кучни ривожланганлик даражасини баҳолашга қаратилган).

№7. – қўлларни силтаб турган жойдан, олдиндан белгиланган масофага, аниқликда олдинга сакраб туриши (фазовий ҳаракатларни бошқара олиш ва берилган топшириқни қайта тиклаш ҳаракати қобилиятларини ривожланиш даражасини баҳолашга қаратилган).

№8. – Қўлларни силтаб турган жойдан қадамба-қадам уч марта сакраш.

№9. – Теннис коптогини бир қўл билан бош ортидан узокликка отиш:

а) ўнг қўл билан, чап оёқ олдинда,

б) чап қўл билан, ўнг оёқ олдинда (8 ва 9 – машқлар куч-тезкорлиги сикатини ривожланиш даражасини бажаришга қаратилган).

№10. – теннис коптокчасини горизонтал нишонга отиш;

а) ўнг қўл билан, чап оёқ олдинда,

б) чап қўл билан ўнг оёқ олдинда (ҳаракатлар аниқлигини баҳолашга қаратилган машқлар).

№.11. – 1 кг оғирликдаги тўлдирма тўпни икки қўллаб бош ортидан олдинга улоқтириш икки қўллаб бош ортидан олдинга улоқтириш (куч-тезкорлиги сифатини ривожланиш даражасини баҳолашга қаратилган).

№.12. – қўшма синама – 6 м масофагаюгуриш (20 см ли диаметрдаги 10 дона айланаларни оёқ учида теккизиб югариш, шундан 6 та ихтиёрий белгиланган айланалар бундан истисно):

а) секундомерда масофага сарфланган вақт аниқланади,

б) йўл қўйилган хатолар аниқ бажара олишликни белгилайди (куч-тезкорлиги ва ҳаракатлардаги аниқликнинг ривожланиш даражасини баҳолашга қаратилган).

№.13. – гавдани олдинга букиш (эгиловчанликнинг ривожланиш даражасини баҳолашга қаратилган).

№.14.- гавда ҳолатини ўзгартириш: қўлларда таяниб ўтириш, таяниб оёқларни ортга чўзиш, таяниб ўтириш ва асосий ҳолат машқларини 6 марта кетма-кетликда бажариш; барча ҳолатларни тезкор ва аниқбажариш вақти қайд этилади (куч-тезкорлиги ва аниқликни ривожланиш даражасини баҳолашга қаратилган).

№.15.- белда ётган ҳолат гавдани кўтариб тушириш; машқни такрорлаш сони қайд этилади (букувчи ва ростловчи бел мускулларининг куч чидамлилигини ривожланиш даражасини баҳолашга қаратилган).

№.16. – қоринда ётиб максимал эгилиш ҳолатини сақлаб туриш (куч чидамлилигини ривожланиш даражасини баҳолашга қаратилган).

Тестлаш назарияси, нафақат махсус назорат машқлар тизимини ишлаб чиқишга бўлган интилишларни балки морфологик-функционал кўрсаткичлар билан биргаликдаги мажмуавий ёндошувларни ҳам учратиш мумкин.

Бундан ташқари, барча тест натижаларни ютуқлар ҳисобида (очко) ифодалаш каби уринишлар учраб туради. Чунки барча тестлар бўйича ютуқ ҳисоблари ўзгариш билан алоҳида шуғулланувчи ёки гуруҳдаги ижобий (салбий) ўсишни кузатиш осон ва асосли тарзда гуруҳларга саралаш имкони яратилади.

Мисол, эшкак эшувчиларни тестлашда 14-тест қўлланилди; шундан урта тест морфо-функционал характерда (бўйи, оғирлиги, тинч ҳолатда ЮҚС), 6 та махсус тест-турли типдаги қайиқлар ва масофаларда бешта умумий жисмоний тайёргарлик (10 станциядан иборат айланма машқ усули тестлари; ўтириб-туриш, турган жойда тез ва енгил югариш, арғамчида сакраш; штанга билан бажариладиган урта машқ).

Барча шуғулланувчилар ҳар бир тестлар учун ўсиш тартибида ранжировка қилинади. Кейин ҳар бир шуғулланувчининг у ёки бу тестларда кўрсатган натижаси ва ўрнига қараб барча шуғулланувчилар орасида (нисбатида) ютуқ ҳисоблари (очко) белгиланади. Йиғилган ютуқ ҳисоблари асосида эшкак эшувчининг жисмоний тайёргарлик даражаси аниқланади. Бу мисолда, ҳар бир тестлардаги кўрсаткичларни ютуқ ҳисобларида қайта ифодаланиш ғояси эътиборга сазовордир. Албатта, тестлар таркибини ўзгартириш мумкин. Муҳим томонларидан яна бири бўйи, оғирлиги ва ютуқ ҳисоблари орасида тўғри чизиқли ўзаро боғлиқликнинг бўлмаслиги аниқ.

Қўшма тестларга алоҳида эътибор қаратиш лозим, чунки ҳаракатланишлар орқали бир нечта ҳаракат сифатлари ва малакаларининг ривожланиш даражасини баҳолаш мумкин. Лекин, етарлича ишончли ва қайта тикланиш хусусиятига эга бўлган қўшма тестларни ишлаб чиқиш мушкул, чунки унинг учун нисбатан мураккаб ҳаракатланишларни танлашга тўғри келади. Бу тоифа тестлардаги натижа ва шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлик даражаси орасида боғлиқлик мавжуд.

Олинадиган назорат машқларни қайд этиш учун оддий баённомадан фойдаланиш мумкин.

4-жадвал

Назорат машқларни қайд этиш баённомаси.

(спорт тури)

Назорат машқларни ўтказиш жойи _____
Сана _____ ўқитувчи фамилияси _____

№ т/р	Шуғулланувчининг фамилияси, исми	Назорат машқлар	Кўрсатилган натижа
-------	----------------------------------	-----------------	--------------------

3. Чидамлилик қобилиятининг ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар(тестлар).

Чидамлилик қобилияти тўғрисида тушунча. Кенг маънода-**чидамлилик** бу ташқи ва ички муҳитнинг салбий таъсирига организмнинг қаршилик кўрсата олиши қобилияти тушунилади. Мисол нурланиш, об-хаво ўзгариши, босим, рухий зўриқиш, организмнинг захарланиши, касаллик тарқатувчи микроблар таъсири ва бошқа омиллар (Н.Зимкин,1972).

Жисмоний тарбия жараёнида **чидамлилик**, мушак фаолияти билан боғлиқ бўлган жисмоний юклага организмнинг қаршилик кўрсата олиш қобилияти тушунилади.(Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976)

Аслида жисмоний юклага турлари бир нечта кўринишда бўлганлиги сабабли, зўриқиш механизмлари ҳам ҳар хил бўлади ва ҳар бир жисмоний юклага хос **чидамлилик** турлари фарқланади. Умумий ва махсус чидамлилик мавжуд.

Умумий чидамлилик дейилганда кўпчилик мушак гуруҳларини ишга жалб этиб, организмнинг юрак-томир ва нафас олиш тизимларига юқори талаб қўйиш орқали узоқ вақт давомида жисмоний иш бажара олиш қобилияти тушунилади (Н.Г.Озолин 1972).

М.Я.Набатникова ва унинг касбдошлари фикрларига кўра умумий чидамлилик бу – кўпгина мушак гуруҳларини жалб этган ҳолда давомида барча турдаги жисмоний ишни бажара олиш орқали, спорт ихтисослиги йўналишида ажойиб таъсир кўрсатиши, спортчининг қобилияти дейилади (М.Я.Набатникова 1972).

Танланган спорт ихтисослиги йўналишининг ҳаракат фаолиятига хос чидамлилик – **махсус чидамлилик** деб айтилади (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976).

Р.Е.Мотилянская- **махсус чидамлилик** қобилиятини қуйидагича изоҳлайди. Спорт мутахасислиги талабларидан келиб чиқиб, узоқ вақт давомида махсус жисмоний юклагани самарали бажара олиш спортчининг қобилияти тушунилади. Демак бугунги кунда спорт мутахасислиги турлари қанча бўлса, шунча **махсус чидамлилик** турлари мавжуд.

Мисол **тезкорлик (жадаллик) чидамлилиги** – бу ўта юқори тезланиш намоён бўладиган шароитларга мувофиқ спортчининг махсус юклагани самарали бажара олишдир (тезкор имкониятлар) (Р.Я.Мотилянская 1959). Жисмоний тарбияда қуйидаги атамалар қўлланилади: куч, сакровчанлик, статик ва бошқа махсус чидамлилик турлари.

Умумий ва махсус чидамлилик турларини баҳолаш усуллари.

Инсон ҳаракат жадаллигини давом эттира олишига сарфланган вақт, чидамлиликнинг асосий ўлчови бўлиб хизмат қилади. Вақт мезони асосида чидамлиликнинг бевосита ва билвосита ўлчаш усуллари ишлаб чиқилган.

Бевосита ўлчаш усули- назорат иштирокчисига олдиндан белгиланган муайян жадалликда (юклама суръати, максимал тезликка нисбатан - 60, 70, 80 ёки 90 %) бирон –бир топшириқ (югуриш) тавсия этилади. Топшириқни бажаришда, дастлабки тезликнинг пасайиши тест тўхтатилишига сигнал бўлиб ҳисобланади. Аммо жисмоний тарбия ва спорт педагоглари амалда кам ҳолларда бевосита усул қўлланилади, чунки асосий тест ўтказилишидан олдин иштирокчиларда дастлаб энг юқори тезлик имкониятлари (20 ёки 30м с ходу) аниқланади, кейин тезлик (фоиз ҳисобига) белгиланади ва шундан кейингина ҳаракат жадаллигини давом эттира олиш вақти ўлчанади.

Жисмоний тарбия амалиётида асосан узоқ масофани босиб ўтишига сарфланган вақт ўлчови мисолида **билвосита ўлчаш усуллар** кенг тарқалган. Мисол- бошланғич синф ўқувчилари учун 600-800 м, умумий ўрта синфларда 1000-1500 м, лицей ва коллежларда 2000-3000 м гача масофа узунлиги бўлиши мумкин.

Давомийлиги катъий белгиланган 6 ёки 12 дақиқали югуриш тестлари ҳам тавсия этилади. Бу усулда белгиланган вақтда босиб ўтилган масофа (неча метр) кўрсаткичи орқали баҳоланади.

Чидамлилик бошқа тест гуруҳлари ёрдамида ҳам баҳоланади. **Ўзига хос бўлмаган ўлчаш усули** - бу усулдаги тест натижасига кўра мусобақа ёки машғулотларнинг чарчаш аломатлари ошиб бораётган шароитларида, спортчиларнинг яширин аммо юзага чиқиши мумкин бўлган (потенциал) имкониятларини давом эттира олиши баҳоланади.

Чидамлиликни баҳолашга доир ўзига хос бўлмаган тестлаш усуллари, қуйидагилардан иборат:

- 1) тредбан мосламасида югуриш;
- 2) Велоэргометрда педал айлантириш;
- 3) Стептест;

Эргометрик топшириқларни бажаришдаги (вақт, ҳажм, жадаллик) ва яна физиологик кўрсаткичлар (кислородни максимал қабул қилиш, юрак томир уриши, анаэроб алмашинув бўсағаси ва бошқалар) каби кўрсаткичлар тез бажарилиши вақтида ўлчанади.

Ўзига хос ўлчаш усулида тест натижасига кўра яширин аммо юзага чиқиши мумкин бўлган (потенциал) имкониятларнинг амалга ошиши(сафарбарлиги) даражаси баҳоланади.

Ўзига хос ўлчов тестлари, таркибан мусобақа фаолиятига яқинлиги жиҳатидан гимнастика, якка кураш, спорт ўйинлари, чанғи сузиш ва бошқа спорт турларида қўлланилади.

Спортчининг тезкорлик, куч ва бошқа жисмоний сифат ривожланиш даражаси билан ундаги чидамлиликнинг боғлиқлиги мавжуд. Бу муносабатда чидамлиликнинг **абсолют ва нисбий кўрсаткичлари** эътиборга олинади. Чидамлиликнинг **абсолют кўрсаткичларида** бошқа жисмоний сифатлар ҳисобга олинмайди, **нисбийликда** ҳисобга олинади. Мисол: икки назорат иштирокчиси 300 м масофани 51 сонияда югурдилар. Абсолют кўрсаткич (тезлик чидамлилиги) натижалари бир хил. Лекин улардаги максимал тезлик

имкониятларида ҳам тенглик кузатилганда, қўйилган баҳолар адолатли бўлар эди. Чунки бирида максимал тезлик 100м га 14,5 с бўлса, иккинчисига 100 м га 15 с қайд этилган. Биринчисида максимал тезлик имконияти юқори. Демак икки иштирокчидаги максимал тезлик имкониятларининг фарқланиши, улардаги тезлик имкониятларига нисбатан чидамлилиқнинг ривожланиш даражаларидаги тенгсизлик ҳақиқатга яқин. Хулоса, биринчи иккинчи иштирокчига қараганда чидамли. Сон жиҳатдан бу фарқ нисбий кўрсаткичлар билан баҳоланади.

Жисмоний тарбия ва спортда анчагина маълум бўлган чидамлилиқнинг нисбий кўрсаткичлари: **Тезлик захираси , чидамлилиқ индекси, чидамлилиқ коэффицентидир.**

Тезлик захираси (Н.Г.Озолин тавсияси)- асосий масофа (100 м х 10=2000м) ва эталон масофалардаги (30,60,100 м) энг яхши ўртача натижалар (вақт) орасидаги фарқ. Тезлик захираси $Z=T - L$, бунда L – эталон масофада қайд этилган вақт, T. k – асосий масофадаги энг яхши вақт.

Мисол (В.И.Лях, 1998). 100 м га энг яхши натижа 14,0 с. 2000 м га 7 дақиқа 30 с ёки 450 сония. 2000 м таркибидаги ҳар 100 м мин (t k) масофаларнинг ўртача вақт тақсимооти $450: 20=22,5$ с тенг. Бу мисолда тезлик захираси $22,5 с - 14,0 с = 8,5 с$, Тезлик захираси қанчалик (3) кам бўлса, чидамлилиқнинг ривожланганлик даражаси шунчалик юқори саналади. Шу тартибда, сузиш, чанғи, велогонка ва бошқа циклик спортларда тезлик захирасини баҳолаш мумкин.

Чидамлилиқ индекси (Т. Cureton,,1951)- бу босиб ўтилган асосий масофадаги вақтни ва шу масофани эталон масофа вақтидай кўрсатиш мумкин бўлган натижалар орасидаги фарқ. Чидамлилиқ индекси $=T - T_k$ X N, бунда T- асосий узоқ масофалардан бирининг вақти; T_k – қисқа эталон масофа вақти; N- узоқ масофа таркибидаги қисқа масофалар сони.

Мисол (В.И.Лях,1998)- 100 м дан энг яхши натижа 14,0 с 2000 м да 7 дақиқа ёки 30 с, ёки 450 сония. Чидамлилиқ индекси $=450 - (14 \times 20) = 170$. Чидамлилиқ индекси қанчалик кичик бўлса шунчалик чидамлилиқ даражаси юқори.

Чидамлилиқ коэффицентиди (Г. Лазарев,1962)- бу асосий масофа вақтининг, эталон масофа вақтига нисбати .Чидамлилиқ коэффицентиди $=T:T_k$ бунда T-асосий масофа вақти; T_k – эталон масофа вақти.

Мисол, 300 м масофадаги вақт 51с. 100 м масофа эса (эталон)- 14,5 с. Бу вазиятда чидамлилиқ коэффицентиди $51.0:14,5 = 3,52$ тенг. Чидамлилиқ коэффицентиди қанчалик кам бўлса, шунча чидамлилиқнинг ривожланиши даражаси юқори.

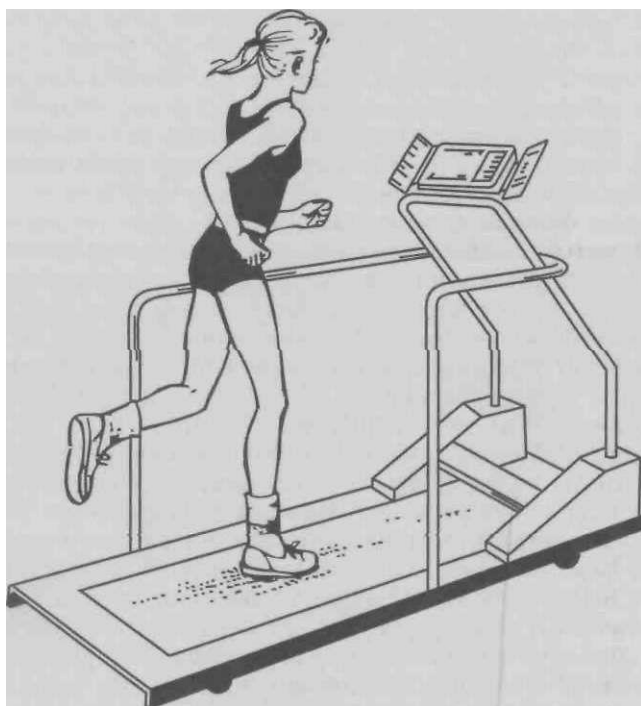
Куч характеридаги машқларда ҳам чидамлилиқни аниқлаш учун шу усулдан фойдаланиш мумкин. Олинадиган натижалар (мисол, оғирлик билан ишлашда машқни такрорлаш сони) ва шу ҳаракатдаги максимал куч кўрсаткичи даражаси билан солиштириш лозим.

Чидамлилик кўрсаткичлари сифатида биомеханик мезонлар қўл келади, мисол- баскетболда тўпни аниқ саватга улоқтириш, югуришда таянч фазалар вақти, ҳаракатда умумий оғирлик марказининг тебраниши ва бошқалар (М.А.Годик,1958). Машқнинг боши, ўртаси ва охиридаги натижалар таққослаштирилади. Фарқлар миқдори чидамлилик даражасини белгилайди. Машқ охирида биомеханик ўзгаришлар қанча кам намоён бўлса, шунча чидамлилик даражаси юқори саналади.

Демак, бевосита усулларга- узоқ вақт давомида велоэргометрда ишлаш, спорт йўлакчасида белгиланган маромда югуриш, метроном кўрсатмаси асосида турган жойда югуриш мисол бўла олади.. Белгиланган масофада юклама шиддатини пасайтирмасдан югуришга сарфланган вақт, **чидамлиликнинг билвосита баҳолаш усулидир.**

Велоэргометрда чидамлиликни аниқлаш учун, ўқувчидан максимал суръатда педал айлантириш талаб қилинади. Бажарилган жисмоний ҳаракат қуввати 100% миқдорида белгиланади. Математик пропорция ёрдамида керакли жисмоний иш қуввати ҳисобланади (50,70,90 фоиз) ва педал айлантириш суръати муайян қувватда белгиланади. Ўқувчининг белгиланган суръатда жисмоний иш бажара олишга сарфланган вақт вайд этилади.

Третбан қурилмасида (югуриш йўлакчаси) югуриш йўлакчасининг айланиш тезлиги талаб доирасида ўзгартириш мумкин. Ўқувчининг белгиланган суръатда (яъни 100% ҳисобидан 50-60-70%) третбан йўлакчасида югуришга сарфланган вақт- чидамлилик ўлчови бўлиб ҳисобланади.



1. Компютерли дастурлаштирилган машғулот режимли автоматик тредбан

Агарда ўрта мактаб, спорт мактаблари, коллеж, лицейларда техник воситалар бўлмаган шароитларда, чарчашнинг маълум даражасигача белгиланган суръат билан югуришга сарфланган вақт бирлигида чидамлилик баҳоланади.

Мушак фаолияти натижасида ҳосил бўлган **чарчаш (толиқиш)** жараёни босқичсимон табиати билан тавсифланади. Организм асосий тизимлари кўрсаткичлари хусусиятларидан келиб чиқиб, чарчашнинг уч босқичли жараён чуқурлиги алоҳида белгиланган (Б.В.Сермеев1974). ЭКГ, ЭЭГ, спирография, ҳаракат реакциясининг вақти, биохимик қон таркиби каби мушак ишчанлиги кўрсаткичларига асосланиб чарчашнинг уч босқичига тўлақонли таъриф берилиши мумкин. Жисмоний иш жараёнида, чарчаш босқичларини тўла аниқлаш диагностикалари орасида энг қулай ва осон йўл – мушак ишчанлиги динамикаси, нафас олиш частотаси (сони), юрак қисқариши сони.

Чарчашнинг биринчи босқичи.

- жисмоний иш бажариш вақтида ЮҚС жадал ошади, мушак ишчанлигининг дастлабки пасайиши кузатилади.

Иккинчи босқич.

- мушак ишчанлигининг пасайиши динамикаси давом этади, ЮҚС нисбатан мўътадиллашади.

Учинчи босқич.

- ЮТУ-сони ва мушак ишчанлигининг жадал пасайиши кузатилади.

Биринчи босқичга давр, мунтазам индивидуал белгиланган жисмоний юклама бажарилса, шуғулланувчиларда **куч, тезкорлик, сакровчанлик, ҳаракат мувофиқлиги, ҳаракат аниқлиги, мувозанат сақлаб билиш, махсус чидамлилик** каби ҳаракат қобилиятларида ривожланиш содир бўлади.

Иккинчи босқичга давр бажарилган иш натижасида **умумий чидамлилик** ривожланади. Мутахасислар фикрича учинчи босқичга давр жисмоний иш бажариш спорт билан мунтазам шуғулланмайдиган ўқувчилар учун тавсия этилмайди.

А.Д.Солдатова, В.С.Фарфел методикасида бир маромда югуриш натижасига кўра **чидамлиликни** баҳолаш усули тавсия этилади.

Ўқитувчи томонидан ўқув гуруҳи бошига қўйилган йўлбошчига алоҳида ҳаракат вазифасини уқтиради. Яъни масофани белгиланган тезликда югуриб ўтиш. Югуриш тезлигини назорат қилиш учун масофа давомида рангли байроқчалар қўйилади. Секундомер циферблатида рангли байроқчаларга мос белги қўйилиб йўлбошчига берилади. Мисол вазифа: 4 м/с тезликда давомли югуриш. Бунинг учун ҳар 40 м масофада рангли байроқча қўйилади ва секундомер ҳар 10 сония билан белгиланади. Байроқчалар орасидаги масофани секундомер белгиларига мувофиқ босиб ўтиш йўлбошчидан талаб қилинади. Ҳар бир мувофиқлик овоз (хуштак) сигнали билан қайд этилади. Йўлбошчининг югуриш суръатга мос, гуруҳдаги ўқувчилардан югуриш талаб қилинади. Белгиланган суръатда югуриш вақти, чидамлиликни баҳолаш натижаси ҳисобланади.

Турган жойда югуриш натижасига кўра умумий ва махсус чидамлилик даражаси қуйидагича баҳоланади (Б.В.Сермеев1970).

1. Енгил тайёрлов машқларидан кейин, турган жойда тос-сон бўғинларини (тиззадан букиб) баланд кўтариб (80⁰) югуришнинг максимал

ҳаракат частотаси аниқланади. Мисол, 5 ёки 10 сония давомида визуал усулда ҳар бир якка ҳаракатлар сони қайд этилади.

2. Бериладиган машқ суръатининг частотаси ҳисоблаб чиқилади. Агарда 10 сония давомида якка ҳаракатлар частотаси 25 марта бўлганда, шундан 70% суръат ҳисоблаб чиқилади.

25-100% $x=18$ марта 10 сонияда

$x - 70\%$

Метроном 10 сонияда 18 мартага мувофиқ соланади ва белгиланга суръатда ўқувчи узоқ вақт давомида турган жойда югуради.

3. Жисмоний иш бошлашдан олдин 10 сония давомида ЮҚС саналади.

4. Метроном кўрсаткичларига мувофиқ тос-сон бўғинларини баланд кўтариб (80^0) турган жойда югуриш учун, ердан белгиланган баландликда тортилган ипга сон бўғинининг ўрта қисми билан теккизиш талаб қилинади. Югуриш вақти секундомерда қайд этилади. Жисмоний ишни тўхтатиш вақти – ўқувчи метроном кўрсаткичларидан ортда қолса ёки тортилган ип баландлигида тос-сон бўғинларини кўтара олмаса.

5. Жисмоний юкламадан кейин дарҳол ЮҚС саналади.

6. Навбатдаги юкламагача дам олиш вақти, ЮҚС нинг қайта тикланиш даражасига мувофиқ қатъий белгиланади. 90-100% ли суръатда бажариладиган жисмоний юклама учун ЮТУ частотаси дастлабки ҳолатга нисбатан $\pm 5-10$ марта 1 дақиқада, 50-80% ли суръатда ЮҚС 1 дақиқада 120 мартагача тушурилади.

7. Белгиланган тартибда машқ такрорланади.

- тезкорлик чидамлилигини баҳолаш учун чарчашнинг биринчи босқичигача;

- умумий чидамлиликини баҳолаш учун чарчашнинг иккинчи босқичигача сарфланган вақт нисбатида жисмоний иш якунланади (тўхтатилади) (8).

8. Чидамлиликини баҳолашга доир тадқиқот кўрсаткичлари баённомада қайд этилади, эгри чизик графикаси чизилади. Кўрсаткичлар таҳлили асосида, чидамлиликини ривожлантиришга доир кўрсатмалар берилади. Тавсия этилаётган тартибда, стадион спортзал, катта йўл ёқасида тадқиқот ўтказиш мумкин, якка тартибда(дифференциал) олинган умумий ва тезланишли чидамлилик натижаларини, умумий таълим мактаб ўқувчиларидаги (ўртача арифметик) кўрсаткичлар билан таққослаш лозим.

Юқорида қайд этилган чидамлилик даражасини аниқлаш усуллари қаторида бошқа махсус тестлар ҳам қўлланилади. Мисол, 5 минут давомида, ўқувчининг (произвол) эркин суръатда югуриб ўтган масофаси қайд этилади. Ёки умумий чидамлиликини баҳолаш учун 3000, 5000, 10000 м масофаларга югуриш натижалари таққосланади. Тезланишли чидамлилик қобилятини баҳолаш учун – 800, 1000, 1500 м масофаларга югуриш натижалари таққосланади.

Олдиндан белгиланган масофаларни кўп мартаба югуриб ўтиш, (сузиш) натижалари асосида чидамлиликини объектив баҳолаш мумкин.

Жисмоний тарбия юклама хусусиятлари ва ўқувчи контингентидан келиб чиқиб 10x100, 10x200, 5x300 ва бошқалар.

Олинган натижалар, тахминий ўрта маълумотлар билан солиштириш лозим.

4. Эгилувчанликни (бўғинлар ҳаракатчанлиги)

ривожланиш даражаларини баҳолашга доир назорат машқлар(тестлар).

Эгилувчанлик тўғрисида тушунча. Эгилувчанлик деб, таянч ҳаракат аппаратининг морфологик-функционал хусусиятларидан келиб чиқиб, бўғинлар ҳаракатчанлигини белгилаш даражаси тушунилади (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976). Н.Г.Озолин (1970) таърифига кўра инсоннинг катта (кенг) амплитудали баъзи ҳаракатни бажара олиш қобилиятидир. Яхлит танадаги бир нечта бўғинлар ҳаракатчанлиги тўғрисида сўз юритилса **эгилувчанлик** атамасини қўллаш жоиздир.

Алоҳида бўғинларга нисбатан – **ҳаракатчанлик** атамаси (эгилувчанлик эмас) тўғри деб қабул қилинган (Б.В.Сермеев1970).

Меҳнат, оила юмушларида, бўғинлардаги ҳаракатчанлик даражаси маълум аҳамият касб этади. Спортчилар фаолиятида катта аҳамиятга эга. Бўғинлардаги ҳаракатчанлик захираси етарли даражадан пастлиги оқибатида баъзи техник усулларни бажариш мураккаблашади, шунинг учун паст самарали усулларни қўллашга нисбатан интилиш кузатилади.

Бўғин ҳаракатчанликнинг намоён бўлишидан – икки асосий шакли мавжуд: фаол ва пассив ҳаракатлардаги бўғин ҳаракатчанлиги.

Ташқи куч таъсири остида бажариладиган машқлар, пассив ҳаракатчанлик дейилади. Бу тоифадаги машқларни, оғриқ сезилгунча, максимал имконият даражасида бажарилади. Фаол ҳаракатлар-бўғин орқали ўтган мушак гуруҳлари қисқариши натижасида бажарилади (Б.В.Сермеев, М.Н.Фортунатов, А.И.Вазин 1970).

Махсус адабиётларда бўғин ҳаракатчанлигининг кейинги бир тури кўрсатилган. Алоҳида бўғин ҳаракатчанлигининг максимал имкон даражасини назарий жиҳатдан ҳисоблаш орқали аниқланадиган **анатомик ҳаракатчанлик** туридир.

Фаол ва пассив ҳаракатчанлик даражаларини спорт ихтисослиги белгилайди. Мисол тўсиқли югуришда тос-сон бўғинларининг букувчи ва ростловчи ҳаракатларида, оёқни олдинга ростлашда товон ҳаракатчанлиги фазаларига юқори талаб қўйилади. Улоқтириш машқларида, қўл-оёқ гавданинг букувчи-ростловчи, айланмали ҳаракат имкониятлари муҳим аҳамиятга эга. Аксарият спорт ўйинларида, организмнинг асосий туркум бўғинларининг букиш-ростлаш, айланма ҳаракатларни эркин бажара олиш ва елка, тирсак, биллак бўғинларидаги максимал ҳаракатчанлик мувофиқлиги талаб қилинади.

Баҳолаш методлари. Энг юқори ҳаракат (кенглиги) амплитудаси, эгилувчанликнинг асосий баҳолаш мезонидир. Махсус мосламалар,

педагогик тестлар орқали, тўғри чизиқли ўлчов ва бурчак даражалари ифодаларида ҳаракатлар амплитудаси ўлчанади. Мослама усулидаги ўлчовлар тоифасига: 1) механик (гониометр ёрдамида); 2) механоэлектрик (электргониометр); 3) оптик; 4) рентгенографик.

Бўғинлар ҳаракатчанлигини ўта юқори аниқликда ўлчаш учун электрогониометрик, оптик ва рентгенографик усуллар қўлланилади. Электрогониометрик усул моҳияти - эгилувчанликнинг график тасвири ва турли ҳаракат фазаларидаги бўғин бурчакларининг ўзгариши маълумотлардан иборат. Эгилувчанликнинг оптик усулда баҳоланиши - фото, кино ва видеоаппаратуралардан фойдаланишга асосланган. Рентгенографик усул ёрдамида - бўғинлар тузилишини рентгенологик таҳлил асосида ҳаракат амплитудасининг назарий (анатомик) имкон даражаси (фараз) аниқланади.

Жисмоний тарбияда кенг тарқалган, оддий эгилувчанликни аниқлаш усули механик гониометр- бурчак даражаси ўлчови. Механик гониометрнинг икки оёқларидан бирига транспортёр маҳкамлаб, узунасидаги баъзи бўғинлар ўқларга (сегмент) бириктирилади.

Букиш, ёзиш (ростлаш), айланма ҳаракатларда бўғин ўқлари орасидаги бурчак аниқланади (15-расм, 9)

Бўғинлар ҳаракатчанлигини баҳоланишнинг асосий педагогик тестлари- бу оддий назорат машқларидир.

1. Елка бўғинлари ҳаракатчанлиги . Назорат иштирокчиси гимнастик арғамчини ростланган икки қўлда ушлаб, юқоридаги ортга томон қайиради (15,1). Ортга қайрилган қўл билаклари орасидаги масофа (см) бўйича елка ҳаракатчанлиги баҳоланади: масофа қанчалик кичик бўлса, бўғин эгилувчанлик юқори ва аксинча (15,2) . Бундан ташқари билаклар орасидаги имкон даражасидаги кичик масофа, иштирокчининг елка кенглиги билан таққослаштирилади.

Кўкракка ётган ҳолатда, тўғри қўлларни олдинга, юқорига чўзиш. Бармоқлар учи ва пол орасидаги энг катта масофа белгиланади (15,1).

2. Умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлиги.

“Кўприк” (мостик) (15,7). Натижа (см), иштирокчининг оёқ товонидан қўл бармоқ учигача масофа ўлчанади . Масофа қанчалик кичик бўлса, эгилувчанлик даражаси юқори ва аксинча.

3. Тос-сон бўғинларидаги ҳаракатчанлик. Назорат иштирокчиси оёқларни мумкин қадар кенг ёзишга ҳаракат қилади (ён томонга, қўлларга таяниб олд ва ортга). Полдан думғозагача масофа юзасидан бўғинлардаги ҳаракатчанлик баҳоланади. Масофа қанчалик кичик бўлса, эгилувчанлик даражаси юқори ва аксинча.

4. Тизза бўғинлардаги ҳаракатчанлик. Назорат иштирокчиси қўлларни олдинга чўзиб ёки бош ортига ўтириб –туриш машқини бажаради (15.10. м). Тўлиқ ўтира олиш – бўғинлардаги юқори ҳаракатчанликдан далолат беради.

5. Болдир бўғинларидаги ҳаракатчанлик (15.12.13)

Бўғинлардаги турли ҳаракат параметрларини ўлчаш тестнинг стандарт шароитларига риоя этган ҳолда бажариш талаб этилади:

- 1) Анатомик бўғинлардаги тенг дастлабки ҳолат;
- 2) Тенг (стандарт) разминка;
- 3) Белгиланган бир вақтнинг ўзида эгилувчанликни такрорий ўлчаш муҳим, чунки вақт шароити бўғинлар ҳаракатчанлигига қисман бўлсада таъсири кузатилган.

Фаол ва пассив эгилувчанлик ўртасидаги фарқ (сантиметр ёки бурчак даражаси), иштирокчидаги бўғин ва мушак аппарати ҳолатини ифодалайдиган зарур маълумотли кўрсаткичдир. Бу фарқ фаол эгилувчанликнинг етишмовчилигидир.

Гавда ҳолатини олдинга, ортга, ён томонга энгашиш даражасида, умуртқа поғона бўғинларининг ҳаракатчанлиги аниқланади. Гавдани олдинга энгашиш даражасини баҳолаш учун гимнастика курсида рост ҳолатда оёқларни тизза бўғинини букмасдан имкон қадар олдинга энгашилади. Курси қиррасидан учунчи бармоққача масофа (см) ўлчанади. Бармоқлар, курси қиррасигача етмаганда манфий, пастига ўтганда мусбат ишора билан белгиланади (мисол +5 ёки -3).

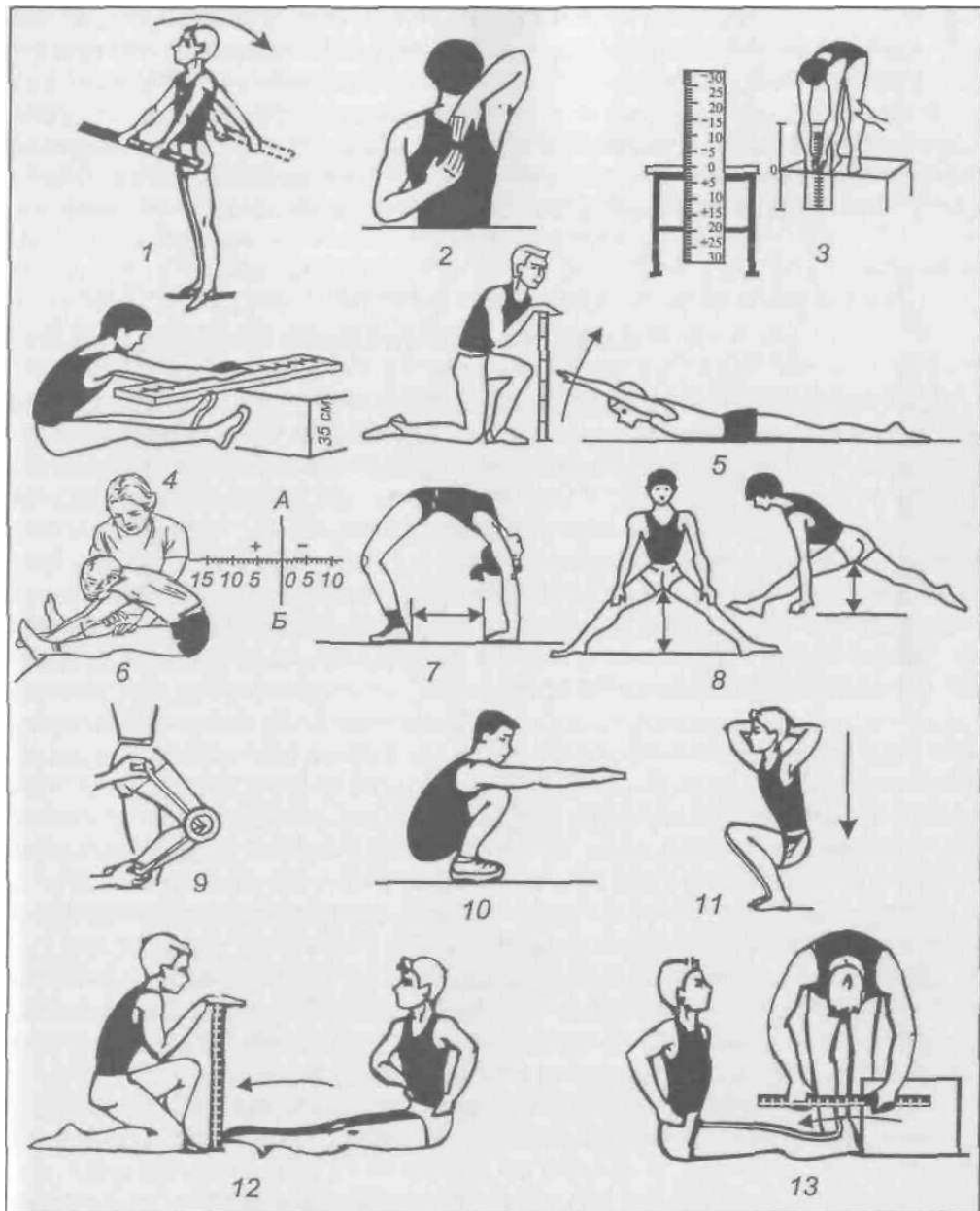
Умуртқа поғонанинг ҳаракатчанлиги ҳажмини аниқлаш учун асосий ҳолатда полдан 3-бармоққача масофа ўлчанади. Мумкин қадар ён томонга энгашилади ва иккинчи маротаба ўлчанади. Биринчи ва иккинчи ўлчов кўрсаткичлари орасидаги фарқ бўйича умуртқа поғонанинг ён томондаги ҳаракатларнинг ҳаракатчанлиги баҳоланади.

Дастлабки ҳолат тик, оёқлар елка кенглигида, мумкин қадар ортга энгашиш даражасига кўра умуртқа поғонасидаги ростловчи ҳаракатчанлигининг ҳажми аниқланади. Еттинчи – бўйин ва бешинчи бел поғоналари ўртасидаги масофа ўлчанади.

Бошқа бўғинлар ҳаракатчанлиги гониометр номли мослама ёрдамида ўлчанади. Айлана шаклда икки транспортир туташтирилади. Марказда айланма ҳаракатли кўрсаткич (стрелка) биркитилган. Тасма билан мосламани гавданинг керак бўлган қисмига биркитиш мумкин. Кўрсаткич (стрелка) бўғин ҳаракатчанлиги қийматини бурчак даражасида ифодалайди.

Елка бўғинидаги ҳаракатчанлик даражасини аниқлаш мақсадида гониометр қўлнинг билак, тирсак қисмига бириктирилади. Гимнастик курсида юз томони билан ётган ҳолатда, гимнастика таёғини елка ҳолатда, гимнастика таёғини елка кенглигида ушланиб мумкин қадар ортга кўтарилиб, елка бўғинининг фаол ростланиш амплитудаси ўлчанади. Пассив ростланиш амплитудаси, ташқи куч таъсирида, (яъни, тренер, ўқувчи) бошланғич оғриқ синдроми сезилгунга қадар, қўлларни ортга тортади.

Бўғинлардаги ҳаракатчанлик ёш даражаси билан боғлиқ. Фаол ва пассив ҳаракатчанликнинг юқори қийматларини 13-15 ёшдаги болаларда кузатиш мумкин. 10 ёшдан 14 ёшгача бўлган давр эгилувчанликни мақсадли ривожлантириш учун қулайдир. Бу давр мушак, боғловчи бўғинлар чўзилувчанлиги кўрсаткичларининг ортиб бориши билан характерланади.



2-расм. Эгилувчанликни ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар(тестлар).

Бўғинлардаги ҳаракатчанлик машқларини дозировкалаш натijasида эгилувчанликни тарбиялаш

Умумий эгилувчанликни тарбиялаш жараёни уч босқичдан иборат (Б.В.Сермеев).

1. “Бўғин гимнастикаси” босқичи.

Асосий бўғинларда фаол ва пассив ҳаракатчанликни ошириш, мушак – боғловчи аппаратининг эластиклик ва мустаҳкамлик хусусиятларини яхшилаш.

2. Бўғин ҳаракатчанлигини ривожлантиришнинг ихтисослашган босқичи.

Спорт техникасисни оптимал, тез ўзлаштиришга алоқадор ҳаракатларда (ҳаракатлантирувчи ҳаракат) максимал амплитудага эриши.

3. Бўғин ҳаракатчанлигини сақлаб қолиш босқичи.

Спорт ихтисослигига хос ҳаракатларда ривожлантирилган амплитудани сақлаб қолишни таъминлаш.

Ҳаркатларни максимал амплитудага қадар бажаришга эришиб қўшимча яна 8-10 мартаба машқни такрорлаш, бўғин ҳаракатчанлигини ривожлантиришнинг умумий қондаси бўлиб ҳисобланади.

Асосан, бир фазали ва пружинасимон машқлар, оғирлик ва оғирликсиз бажариладиган машқларни оптимал дозировкалаш натijasида, спортчиларда махсус ҳаракатчанликни 2-4 ойлик машғулот давомида етарли даражада ривожлантириш мумкин.

Эгилувчанликка доир машқ бажаришнинг асосий шарти, организмни тер ботгунга қадар яхшилаб қиздиришдир.

Шуғулланувчининг ёши, тайёргарлигидаги морфо-функционал хусусиятлари ва эгилувчанликни тарбиялаш босқичи талабларидан келиб чиқиб чўзилувчанлик машқларини дозировкалаш аҳамият касб этади.(жадвал 4)

5. Куч қобилиятларининг ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар(тестлар).

Куч қобилияти тўғрисида тушунча. Инсоннинг кучи дейилганда, ташқи қаршиликни енгиш ва мушаклар таранглигида қаршилик кўрсата олиш қобилияти сифатида таъриф бериш мумкин (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976).

Мушаклар уч ҳолатда иш бажариши мумкин:

1. Изометрик (статик) – мушаклар узунлиги ўзгармас ҳолатда.

2. Енгувчи – мушаклар узунлиги қисқарган ҳолатда.
3. Ён берувчи – мушаклар узайиши ҳолатида.

Инсоннинг тезкор (шиддатли) куч (тез ҳаракатларда) ва айнан куч имкониятлари (секин ҳаракатлар, статик тарангликда) каби томонларни фарқлаш лозим. **Абсолют куч** кўрсаткичидан **нисбий куч** яъни 1кг тана оғирлигига тенг келадиган куч нисбати фарқланади.

Умуман куч имкониятлар – **максимал куч, куч ва статик чидамлилик** кўринишларида намоён бўлади. Максимал куч – асаб мушак тизимида мушаклар максимал қисқарганда намоён бўлиши мумкин бўлган энг катта куч.

Куч чидамлилиги бу инсоннинг кучга доир машқларни белгиланган қувватда бажара олиш қобилиятидир. Мисол, штангист юқори ва ўта юқори вазнини машғулот давомида бир марта эмас балки бир неча бор кўтаради. Машқни такрорлаш сони шахсан **куч чидамлилигининг** ўлчови ҳисобланади.

Статик чидамлилик айрим сопрт турлари учун катта аҳамиятга эга, яъни мушакларнинг мумкин қадар узоқ вақт изометрик таранглик ҳолатида чидам бериши билан таърифлаш мумкин. Акробатика, гимнастика чангида югуриш (сирпаниш), оғир атлетика, кураш каби спорт турлари, ҳаракатлантирувчи ҳаракатлардаги статик тарангликнинг давомийлиги билан характерланади.

Максимал (ўта юқори) куч, кучлилик ва статик чидамлилиги кўрсаткичларининг даражаси, мушак тўқималарининг биохимик хусусиятлари ва унинг морфологик қурилмаларидан, марказий асаб тизими ҳолати (олий асаб фаолиятининг 4 даражали кўриниши, яъни сангвинник, холерик, флегматик, меланхолик), механизмларни бир текис ишлата олиш каби хусусиятлар билан боғлиқ. (Ю.В.Верхошанский, 1970. В.В.Кузнецова 1970).

Куч, кучли ва статик чидамлиликни баҳолаш методлари.

Инсон кучини ўлчашда, динамометрнинг турли мосламалари қўл келади. Айнан билак ва гавда динамометрлари, жисмоний тарбия жараёнида кўпроқ қўлланилади. Бу тестлар ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаларини баҳолаш тизимига киритилган. (Б.В.Сермеев 1973).

Лекин алоҳида мушак гуруҳларининг куч даражасини баҳолашда, юқорида кўрсатилган икки кўрсаткич етарли деб бўлмайди. Мисол, сакрайдиганлар учун оёқларни ростловчи мушаклар кучи, улоқтирайдиганлар учун елка бўғинидаги мушаклар кучи муҳим аҳамиятга эга. Қорин мушакларининг тарангланиш кучи, гимнастикачиларимизга хос.

Гавда (станвой) динамометрни узун тасмалар ва юмшоқ мосламалар ёрдамида, алоҳида (бир нечта) мушаклардаги куч даражасини дифференциал баҳолаш мумкин. (В.Т.Чичикин, Б.В.Сермеев, С.В.Христенко 1969)

Гимнастика девор олдида, қуйидагича куч ўлчанади. Мисол, гавдани букувчи мушаклар кучини аниқлаш мақсадида ўқувчи гимнастик девордан

1 м нарида орт томони билан ўтиради. Оёқлар ва бел тана қисмлари полга маҳкам тортилади. Кўкрак қисмига тасмали гавда динамометр бириктирилади. Динамометрнинг иккинчи томони деворга бириктирилади (осилиш ва таранглик бўлмаслиги шарти билан). Ўқувчи бор кучи билан олдинга энгашади. Гавдани букувчи мушаклар кучи динамометрда намоён бўлади. Тахминан шу тартибда гавдани ростловчи мушаклар кучини ўлчаш мумкин, фақат ўқувчи деворга нисбатан олд томонни билан ўтириб, орт томонга энгашади.

Ростловчи сон мушаклар кучини ўлчашда, ўқучи полга ётган ҳолатда гавда тортилиб боғланади. Сон 90° бурчак ҳолатида букилади, тасма соннинг тизза қисмида боғланади. Мосламанинг иккинчи томони ўқувчининг бошидан ортда бўлган деворга бириктирилади. Агарда букувчи сон мушаклар кучини ўлчаш лозим бўлса деворга нисбатан ўқувчи ҳолати ўзгартирилади, яъни гимнастик девор ўқувчининг олд томонида бўлади.

Кўрсатилган усулда – гавдани букувчи ва ростловчи, тос-сон, болдир, елка, тирсак мушакларининг кучини ўлчаш мумкин. (Н.Г.Озолин,1970.Б.В.Сермеев1970).

Мумкин қадар, кўп маротаба машқларни бажариш, сон жиҳатдан (неча марта), куч чидамлилигининг ўлчови деб қабул қилинган. Мисол, полда ёки гимнастик ўриндиқларда қўлларга таяниб, букиш ва ростлаш машқлари, перекладинада тортилиш, штанга билан ўтириб-туриш, гимнастик деворда бурчак ҳосил қилиш (вақт бирлигида) қанчалик (маротаба) машқ ортиқ бажарилса, шунчалик куч чидамлилиги юқори ҳисобланади.

Инсонда куч қобилятиларини ривожлантириш учун бир қатордаги машқларни бажариш тартиби қўлланилади. Куч қобилятини самарали ривожлантиришга имкон бера оладиган **машқларни оптимал дозировкалаш** қандай тартибда бўлиши лозим?

Жисмоний юкломани дозировкалашдаги индивидуал ёндашиш усулига доир мустақил тадқиқот ўтказилиши мумкин. (А.К.Каракетов1977)

Ёши, жинси, жисмоний тайёргарлиги жиҳатдан мос гуруҳларда, имкон даражасида (март)қўлларни букиш ва ростлаш машқи тавсия этилади.

Ҳар бир серияда машқлар сони, ЮТУ ва нафас олиш частотаси сифатида ишчанлик кўрсаткичлари белгиланади. 3 ва 4 серияларда машқларни бажариш вақтида мушак ишчанлиги сезиларли пасайиб ЮТУ ва нафас олиш, кескин ошиб бориши, чарчашнинг биринчи босқичидан далолат беради. (Б.В.Сермеев1974).

Демак куч қобилятини ривожлантириш учун 3-4 серияли, куч чидамлиликини ривожлантириш учун -4-5 серияли машқлар тартиби тавсия этилади. Бошқа кўринишлардаги куч машқлари учун ҳам тавсия этилаётган усул қўлланилади.

Статик чидамлиликини баҳолаш учун бир қанча усуллар мавжуд:

- а) муайян оғирликни сақлаб қолиш;
- б) муайян гавда ҳолатини сақлаб қолиш;

в) максимал қувватга нисбатан (%) муайян юкламали топширикни бир маромда бажара олиш;

Берилган статик таранглик машқлари, вақт бирлигида ўлчанади ва **статик чидамлилик** баҳоланади. Мисол, ўқувчи 1кг оғирликда гантелларни икки қўлига олиб олдинга чўзади, тўғри горизонтал ҳолатда имкон даражасида сақлашга ҳаракат қилади. Бу ҳолатда елка мушакларининг статик чидамлилиги баҳоланади. Гавда ҳолатини, вақт бирлигида сақлаб билиш, мисол-гимнастик деворда бурчак ҳосил қилиш натижасида, қорин мушакларининг (пресс) статик чидамлилиги баҳоланади. Агарда ўқувчи 90⁰ ли бурчак машқини бажара олмаса, полда таяниб тўғри оёқларни маълум бурчак остида кўтариб туриш машқи билан оммалаштирилади.

Статик чидамлиликни баҳолашнинг учинчи усули қуйидаги тарзда ўтказилади. Алоҳида мушак гуруҳлари кучини ўлчаш каби статик чидамлилик баҳоланади. (В.Т.Чичикин,Б.В.Сермеев,С.В.Христенко1960). Ўқувчи динамометр кўрсаткичига қараб туриб, максимал даражага нисбатан 50% миқдорида белгиланган мушак гуруҳларида статик тарангликни имкон қадар сақлаб туришга ҳаракат қилинади.

Умуман жисмоний тарбия амалиётида кенг тарқалган, сон (санок) ифодаларида куч имкониятлар икки усулда баҳоланади:

1)динамометр ўлчов асбоби, (расм, динамограф,техзоетрик куч ўлчагичлар ёрдамида;

2) кучга доир тестлар, махсус назорат машқлари ёрдамида.

Замонавий ўлчов мосламалари воситаларида ва амалий жиҳатдан барча мушак гуруҳлари учун статик, динамик ҳарактердаги стандарт топшириқлар(тана сегментларини букиш ва ростлаш) .

Аксарият, амалиётда оммавий куч сифатининг ривожланганлик даражасини (сон ва миқдор) ўлчаш (баҳолаш) мақсадида махсус назорат машқлари (тестлар) ёрдамида амалга оширилади. Бу тоифадаги топшириқларни бажариш учун қандайдир ўта қиммат мослама ва жиҳозлар талаб этилмайди. Ётган ҳолда штангани кўтариш, штанга билан ўтириб туриш каби техник жиҳатдан оддий машқлар ёрдамида максимал куч аниқланади. Чунки бу машқлардаги натижа, кам даражада техник маҳоратдан боғлиқ. Спортчи имкониятидаги максимал куч кўтарилган оғирлик миқдorigа қараб белгиланади.

Тезкор-куч қобилияти ва куч чидамлилиги ривожланганлик даражаси қуйидаги назорат машқлари ёрдамида баҳоланади:

1. Арғамчида сакраш (марта).

2. Турникда тортилиш (марта).

3. Пол, гимнастик ўриндиқ ва параллел брусда қўлларни букиб, ростлаш (марта).

4. Тиззаларни букиб чалқанча ётган ҳолатда гавдани кўтариб тушириш (марта).

5. Тўлиқ ва ярим букилган қўлларда осилиб туриш (сония).

6. Баланд турникда тортилиш билан кескин бурилиш, турган жойдан икки оёқда олдинга сакраш (матра, метр).

7. Оёқдан оёққа уч хатлаб сакраш (фақат ўнгда ёки фақат чап оёқда усули), маълум чегарага қадар тўғри оёқларни кўтариб-тушириш (метр, марта)

8. Қўлларни силтаб юқорига сакраш (метр).

9. Қўлларни силтамасдан (сакралган баландлик қайд этилади), тўлдирма тўпни (1-3кг) бир қўлда (икки қўлда) турли дастлабки ҳолатлардан улоқтириш (метр).

Тезкор –куч қобилияти ва куч чидамлилигининг ривожланганлик даражаларини баҳолаш мезонлари сифатида қўлларни букиб ростлаш, тортилиш сони (марта), ўзгармас гавда ҳолатини саклаб туриш вақти (сония), узоққа отиш, сакрашларда масофа (метр) қўллаш мумкин.

Ҳозиргача, юқорида мисол келтирилган назорат машқлари-орқали куч имкониятларини кенг қамровли ифодалайдиган тадқиқодлар ўтказилган, талаб, меъёрлар, тузилган босқичлар (юқори, ўрта, паст) ишлаб чиқилган.

Куч имкониятларини баҳолаш мезонлари ва уларни ўлчаш методларига доир маълумотларни қуйидаги махсус адабиётлардан батафсил ўқиш мумкин (1,2,6,7).

6. Тезкорлик қобилиятининг ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар (тестлар).

Тезкорлик қобилияти тўғрисида тушунча. Инсоннинг асосан ва кўп ҳолларда шиддатли ҳаракат хусусиятлари, ҳаракат реакциясининг вақти каби комплекс функционал томонлари тезкорлик деб тушунилади ((Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976).

В.П.Филин (1974) таърифига кўра, тезкорлик бу инсоннинг ҳаракатлантирувчи ҳаракатларни қисқа вақт ичида бажара олиш қобилиятидир.

Тезкорлик қобилияти уч шаклда намоён бўлиши билан фарқланади.

- ҳаракат реакциясининг яширин вақти;
- яқка ҳаракат тезлиги;
- ҳаракат суръати.

Тезкорликнинг намоён бўлиш шакллари орасида ўзаро боғлиқлик кузатилмайди. Амалда яхлит ҳаракатлантирувчи ҳаракатлар тезлиги муҳим аҳамиятга эга. Лекин натижа нафақат тезкорлик қобилиятининг ривожланганлик даражасидан, балки югуришда қадамлар узунлиги, депсиниш кучи каби бошқа омиллардан ҳам боғлиқ.

Инсоннинг тезкорлик қобилиятлари ўзига ҳослиги билан характерланади ва ўзаро мувофиқ (координацион) ўхшаш ҳаракатлантирувчи ҳаракатларда **кўчиш хусусиятининг юқорилигини** (перенос навыка) кузатиш мумкин.

Тезкорлик қобилиятларини баҳолаш мақсадида қўлланиладиган назорат машқлар (тестлар) тўрт гуруҳга бўлинади:

1. Оддий ва мураккаб реакция тезлигини баҳолаш;

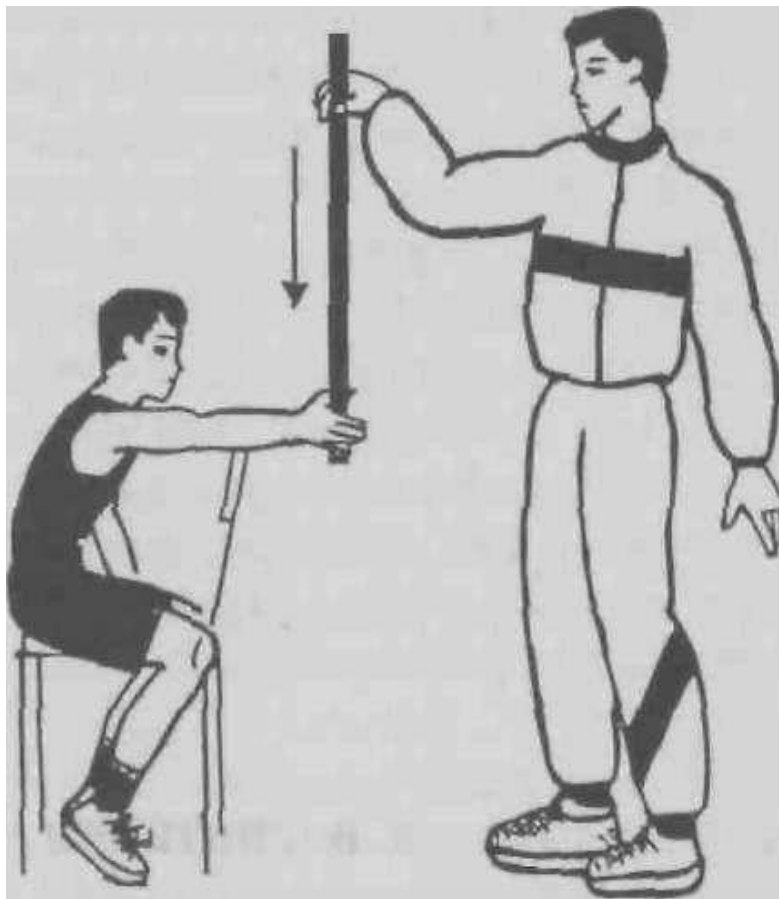
2. Якка ҳаракат тезлигини баҳолаш;
3. Турли бўғинларда максимал ҳаракат тезлигини баҳолаш;
4. Кўпинча қисқа масофаларга югуриш мисолида тўлиқ (яхлит) ҳаракатлар тезлигини баҳолаш.

Оддий ва мураккаб ҳаракат- реакция тезлигини баҳолашга доир назорат машқлар (тестлар)

Нур ёки товуш сигналига жавобан бирон турдаги оддий ҳаракатни мумкин қадар тез бажара олиш, мисол: Электр занжир таркибидаги лампочка ёқиши билан тугмачадан бармоқни қайтариш, старт берувчи томонидан отилган ўқ овозига жавобан тез югуришни бошлаш каби олдиндан белгиланган сигнал турларига маълум усулда жавоб қайтариш шароитларида **оддий ҳаракат реакция**- вақти ўлчанади.

Лаборатория шароитида товуш ёки нур сигналларига реакция вақти 0,01 ёки 0,001 с аниқликдаги хронорефлексометр асбоби ёрдамида ўлчанади. Оддий реакция вақтини ўлчашда 10 марта имкониятдан ўртача арифметик кўрсаткич олинади.

40см ли линейка таёқ ёрдамида навбатдаги оддий реакция вақтини ўлчаш тартиби қуйидагилардан иборат. Назорат қатнашчиси (ўқувчи) бош бармоқ юқорида, кафт ён томонлари пастга қаратиб қўллар олдинга чўзилади. Қўл кафтидан 1-2 см масофада назоратчи линейкани сақлаб туради. Линейканинг кўрсаткичи қўл кафтининг қуйи чеккаси тўғрисида бўлиши шарт. Дастлабки “Диққат” буйруғидан кейин 5 сония давомида назоратчи линейкани қўйиб юборади. Ўқувчининг вазифаси, тезкор ҳаракат билан таёқни кафтлар орасида ушлаб қолиш. Нолдан қўл кафтининг қуйи чегарасигача масофа реакция тезлигини белгилайди. Масофа қанчалик қисқа бўлса ўқувчининг реакция вақти яхши деб ҳисобланади.



Мусобақа шароитида оддий реакция контактли датчикларнинг старт колодкаларида (енгил атлетика, бассейндаги старт тумбаларда (сузиш) ўрнатилган мосламалар ёрдамида ўлчанади.

Сигнал тури ва унга жавоб қайтариш усули номаълум вазиятлар **мураккаб реакция** билан характерланади. Спорт ўйинлар ва якка курашдаги вазиятлар мураккаб реакцияга хос. Мусобақа шароитида мураккаб реакция вақтини ўлчаш ўта мушкул. Лаборатория шароитида реакция вақти қуйидагича ўлчанади. Назорат иштирокчисига ўйин ёки кураш вазиятлари тасвирларининг слайдлари намойиш этилади. Намойиш қилинаётган вазият, иштирокчи томонидан тезкор таҳлил этилади ва махсус ҳаракатлар, оғзаки (сўз) ёки электр занжир таркибидаги тугмачани босиш каби оддий ҳаракатлар билан ташқи таъсирларга жавоб қайтарилади.

Якка ҳаракатлар тезлигини баҳолашга қаратилган назорат машқлар. Биомеханик мослама ёрдамида зарба бериш вақти, коптокни узотиш, улоқтириш, бир қадам ва бошқа якка ҳаракатлар тезлиги (сек) ўлчанади.

Турли бўғинларда максимал ҳаракатлар тез-тез қайталаниш тезлигини баҳолашга доир назорат машқлари. Тетпингтест орқали оёқ, қўл ҳаракатларининг тез-тез қайталаниш (**ҳаракатлар частотаси**) баҳоланади. 5-10 сония давомида қўл (кетма-кет, алоҳида), оёқлар (кетма-кет, алоҳида) ҳаракатлар сони қайд этилади.

Тўлиқ (яхлит) ҳаракатлар тезлигини баҳолашга доир назорат машқлари. Тезкорлик қобилиятини баҳолашнинг энг қулай модели, қисқа масофага югуришдир. Ҳозирги кунда югуриш тезлигини аниқлайдиган мослама ва техник жиҳозлар мавжуд. Паст ёки юқори стартдан 30,50,60, 100 м масофаларда югуриш тезлиги (сарфланадиган вақт) икки усулда ўлчанади: қўлда (секундомер) ва автоматик фотоэлектрон, лазер мосламалари ёрдамида (тезлик динамикаси, қадамлар узунлиги ва частотаси, ҳаракатдаги алоҳида фазалар вақти)

Амалиётда юқоридагилардан фарқли, анчагина оддий ва қулай мосламалар ёрдамида ҳам, тезкорликнинг турли намоён булиш шакллари баҳоланиши мумкин. Мисол, **ҳаракат реакциясининг яширин вақтини (ХРЯВ),** реакциометр (таъсирланиш вақтини ўлчайдиган мослама) номли оддий мосламадан фойдаланиш мумкин (В.А.Ковалев1975). Нур ёки товуш сигналига нисбатан жавоб тарзида қандайдир оддий ҳаракатни мумкин қадар тез бажариш, яъни электр занжир таркибидаги тугмачадан қўлни тезда қайтариш. Бу усулда занжир таркибидаги электросекундомер сигнал бошидан мотор реакциягача ўтган вақтни кўрсатади.

Товуш сигнали, нур сигналига нисбатан кучли таъсир ҳисобланади, шунинг учун **ХРЯВ** товуш таъсирига жавоб вақти қисқа.

**Ёш ўзгариши билан ХРЯВ ўзгаради.
ХРЯВ**

Контингент	Товуш таъсирига жавоб вақти	Нур таъсирига жавоб вақти
Мунтазам шуғулланмайдиган Спортчилар	0,17-0,22%	0,20-0,35
	0,05-0,10	0,15-0,20

Шу жумладан **якка ҳаракатлар** тезлигини ҳам оддий усулда ўлчанади. (В.А.Ковалев1975). Ўқувчидан, асосий ҳолатдан қўлларни ён томондан максимал тезликда юқорига кўтариш талаб этилади. Ўқувчи қўлидаги секундомер тугмачасини ҳаракат бошида босади ва ҳаракат охирида тўхтатади. Якка ҳаракат тезлиги сифатида уч натижанинг ўртача миқдори олинади. Якка ҳаракат тезлигини аниқлашнинг кейинги усули, имкон даражасидаги тезликда қуйидаги оддий ҳаракатларни бажариш, яъни 5 марта юқорига сакраш (сакраш баландлиги белгиланади), 5 марта ўтириб-туриш, 5 марта қўлларни ён томондан юқорига кўтариб қарасак уриш ҳаракатни 5 марта бажаришга сарфланган вақт ҳисобга олинади. Олинган натижага асосланиб якка ҳаракат тезлиги ҳисобланади (математик пропорция). Олинган вақт бирлиги қанчалик қисқа бўлса шунчалик тезкорлик даражаси юқори саналади.

Теппинг-тест ёрдамида билак ҳаракатининг 5 ёки 10 секунд давомида оқ қоғозда мумкин қадар кўпроқ нуқта қўйиш билан аниқланади. Оёқ ҳаракатларни частотаси эса, стулда ўтирган ҳолатда, 5 ёки 10 секунд давомида оёқларни кетма-кет кўтариб тушириш ҳаракатлари сонига қараб баҳоланади.

Амалиётда инсоннинг тезкорлик қобилиятларини баҳолашнинг асосий усули қисқа масофага (30,60,100) югуриш вақти, 25 масофага сузиш вақти қўлланилади.

Ўқув машғулотлари жараёнида тезкор бажариладиган машқлар бир марта эмас, балки бир неча бор такрорланади. Тезкор, шиддатли бажариладиган машқларда жисмоний юклама индивидуал тарзда қандай белгилаш мумкин? Юклама суръати ва давомийлигининг оптимал даражалари, такрорлаш сони, организмнинг индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб машқлар орасидаги дам олиш вақти каби маълумотлар қандай аниқланади? Бунинг учун **мушакнинг иш бажариш таъсирида организмнинг жавоб реакцияси** сифатида маълумот керак бўлади. Мушаклар фаолияти жараёнида вегетатив тизим ишчанлигини тўлиқ кўрсата оладиган асосий интеграл кўрсаткич – бу юрак-томир уриш частотасидир (**ЮТУЧ**).

Тезкорликни ривожлантиришда жисмоний юкламани индивидуал дозировкаш (ЖЮИД) усули қуйидагича:

1. Тайёргарлик машқларидан кейин дарҳол бошланғич ЮҚС ўлчанади.

2. Максимал тезлик билан турган жойда 5 ёки 10 с давомида югуриш машқи тавсия этилади.

3. Югуриш охирида дарҳол юкламадан кейинги ЮҚС ўлчанади.

4. Бир дақиқада $\pm 5-10$ марта атрофида ЮҚС дастлабки ҳолатга қайтгунича ўтган вақт, машқлар орасидаги дам олиш вақти ҳисобланади.

5. Қайд этилган тартибда кейинги юкламалар (машқлар) такрорланади.

6. Биринчи босқичга давр ишчанликнинг пасайиш momenti (югуриш тезлиги, якка ҳаракатлар суръати) – юкламани тўхтатиш лозимлигини билдиради.

10-жадвал

Спорт билан мунтазам шуғулланмайдиган ўқувчилардаги тезкорлик ривожланиш даражасининг тахминий натижалари.

(В.П.Киселева, В.М.Бистрова маълумотлари)

Ёши	30 м.га югуриш (сек)		Турган жойда югуриш частотаси (5 сонияда кадамлар сони)	
	Ўғил	қиз	ўғил	қиз
7	-	6,7	18	18
8	70	6,4	19	19
9	6,7	6,1	20	21
10	6,4	5,9	21	13
11	6,0	5,8	22	24
12	5,9	5,4	22	25
13	5,7	5,5	21	26
14	5,7	5,4	22	26
15	5,4	5,3	24	26
16	5,3	5,3	24	26
17	5,2	5,4	24	28

11-жадвал

**Ўқувчиларда тезкорлик ривожланишдаги, масофани югуриб ўтиш вақти ва такрорлаш сонининг ўртача арифметик миқдорлари
(А.Л.Кочарян маълумотлари)**

Ёши	Ўғиллар		Қизлар		Югуриш вақти
	Югуриш вақти	Такрорлаш сони	Югуриш вақти	Такрорлаш сони	
	60 м		100 м		
7	-	-	-	-	12,85
8	12,2	3-5	-	-	12,78
9	11,7	4-6	-	-	12,10
10	11,5	5-6	-	-	11,59
11	10,4	5-6	17,2	4-5	11,77
12	9,4	6-8	15,7	4-5	11,08
13	9,1	6-8	15,0	5-6	11,38
14	8,8	6-8	14,9	5-6	10,42
15	8,4	6-8	13,5	6-7	10,16
16	8,3	7-9	13,4	6-7	10,25
17	8,2	7-9	13,3	6-8	10,55

12-жадвал.

Мақтаб ёшидаги ўғил болаларда тезкорлик қобилияти кўрсаткичлари
(В.А.Ковалева маълумотлари)

№	Тезкорликнинг намоён бўлиши	Ёш										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Ҳаракат реакциясининг яширин вақти (нур)	0,235	0,206	0,199	0,196	0,169	0,170	0,183	0,154	0,149	0,158	0,159
2	Ҳ.Р.ЯВ (товуш)	0,235	0,211	0,191	0,206	0,174	0,183	0,197	1,60	0,159	0,160	0,160
3	Мураккаб турдаги ҳаракатлар реакцияси (нур)	0,266	0,246	0,249	0,234	0,235	0,222	0,239	0,254	0,208	0,209	0,226
4	МТҲР (товуш)	0,300	0,294	0,281	0,290	0,292	0,292	0,285	0,262	0,255	0,252	0,258
5	Билак ҳаракатининг частотаси (теппинг- тести 5 секунд ичида)	25,3	26,6	28,4	30,6	32,1	34,4	36,0	37,3	38,4	39,6	38,2

7. Сакровчанлик ва сакровчанликка бўлган чидамлилик қобилиятларининг ривожланиш даражаларини баҳолашга доир назорат машқлар(тестлар).

Тушунча таърифи: Баҳолаш усуллари. Ўқувчилардаги сакровчанлик, сакровчанликка бўлган чидамлилик қобилиятларининг ўртача ривожланиш кўрсаткичлари.

Сакровчанлик махсус қобилияти баландликка, узунликка сакраш, енгил атлетика спорт турлари натижалари учун бош омиллардан ҳисобланади. Умуман олганда бу қобилият, сакровчидаги ирода механизмларининг тўлиқ сафарбарлиги, ҳаракатлантирувчи ҳаракат фаолиятига алоқадор мушакларнинг катта куч эвазига тез қисқариши каби асаб-мушак тизимининг “портловчан” куч (взрывная сила) имкониятлари сифатида тушуниш мумкин.

Портловчан кучнинг ривожланиш даражасини баҳолаш учун тезкор-куч индексини ҳисоблаш формуласи қўл келади: $I = \frac{F_{max}}{V_{max}}$ бунда, I-индекс,

F_{max} - ушбу ҳаракатда максимал намоён бўлган максимал куч кўрсаткичи (см), V_{max} - максимал кучнинг намоён бўлишига сарфланган вақт(сек).

Бир қатор муаллифлар “портловчан” кучни қуйидагича таъриф беришган, яъни қисқа вақт ичида катта миқдорда куч намоён қила олиш қобилиятидир (В.П.Филин1974). Ёки ”портловчан” кучда қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятига айтилади, бунда портловчан куч мушакнинг тез қисқаришини енгиб ўтиш ва кучнинг максимал тезланиши билан кўриниши тушунилади(Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х., 2005). Кўриб чиқилган маълумотлар мазмунида муаллифлар томонидан портловчан кучни ўлчаш масаласига турлича ёндашилганлиги маълум бўлди. Бунда ўлчов мезони депсиниб сакраш пайтидан оёқлар ерга тегиш оралиғигача бўлган вақт ҳисобланган, аммо портловчан кучни ривожлантириш йўллари кенг ўрганилмаган ўлчаш услуби сифатида чуқурликка сакраб юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади (Керимов Ф.А. 2005) Бунда спортчи чуқурликка сакраб тушишдан бошлаб дастлабки ҳолатига қайтиб чиққунга қадар кетган вақтни ўз ичига олади. Бошқа бир мисол эса сантиметрли лентани белига боғлаб ердан оёқларни баландликка шиддат билан сакраб кўтарилиши орқали ўлчанади. Демак, портловчан кучнинг ўлчов мезони бўлиб вақт ва сантиметр қабул қилинган. Яна бир қизиқарли ва эътиборга молик усул, спортчиларнинг портловчан кучини ўлчашга мўлжалланган “СПОРК” ускунаси яратилган (Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М., 2011).

Ускуна иккита қисмдан иборат; ҳаракатланмайдиган ва силжийдиган. Ҳаракатланмайдиган қисмнинг орқасида иккита илгаклар мавжуд, булар орқали ускуна гимнастик швед деворининг юқори қисмига ўрнатилади, Силжийдиган қисмининг ҳар 5 см ранглар билан ажратилган. Бу қисм, ўз

навбатида ҳаракатланмайдиган қисмнинг ўртасига, юқорига ва пастга сурилади. Ушбу ускунада портловчи кучни ўлчаш қуйидагича амалга оширилади:

1. Спортчи ускуна тагига келиб, қўллари билан баландга кўтариб, оёқ учида туради, сўнг товонлари пастга қўйилади. Қўллари тепага чўзилгунча қолади.

2. Қўл бармоқлари учи ускунанинг силжийдиган қисмини тагидан баланд бўлса, ускунани силжийдиган қисми токи унинг таги қўл учи билан тенглашгунча кўтарилади.

3. Агар силжийдиган қисм баланд бўлса, унда у қўлнинг учи билан тенг бўлгунча пастга туширилади ва ушбу ҳолатда сакрашга тайёр бўлади. Машқни бажаришдаги дастлабки ҳолатга тайёр бўлгандан кейин, спортчи ўз олдига ҳаракатни ижро этишга қаратилган психо-соматик мақсад (шайланиш) қўяди, яъни қайси баландликка қўл билан тегиш мақсадини белгилайди ва ўша мақсадга кўра куч йиғиб биров оёғини буккан ҳолда сакрайди.

Муаллифларнинг тадқиқий фикрларига кўра “СПОРК” ускунаси икки функцияни бажаради.

1. Портловчан кучнинг катталигини назорат қилиш.

2. Портловчан кучни ривожлантиришга ёрдам беради.

Бундан ташқари ускуна ёрдамида сакраш машқида спортчининг нафақат портловчан кучи ўсади, балки курашга оид бўлган психик компонентлар ҳам фаоллашади (демак, сакровчанлик билан боғлиқ барча спорт турларида ҳам самараси кузатилади деб фараз қилишимиз мумкин).

Психик компонентлар:

1. Сенсор компонент (қаергача сакраш).

2. Мотивацион компонент (нима учун сакраш, рақибни енгиш учун).

3. Тезлик реакцияси вақти қисқаради (баландликка сакраб кўтарилиши учун ердан оёқларни тез узиш).

4. Иродавий компонент (мақсадга интилиш, қийинчиликларни енгиш).

5. Иродавий зўр беришни (ички зўриқишнинг намоён бўлиши).

6. Интеллектуал компонент (қилинган ҳаракатларни таҳлил қилиш).

7. Диққатни жамлаш (мақсадга кўра кучни йиғиш).

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг миллий ва халқаро кураш турлари кафедрасининг юқори тоифали белбоғли белбоғли курашчиларида ўтказилган тадқиқот натижасига кўра “СПОРК” ускунасининг фарқловчи кучи, ишоччилиги аниқланган. Яна бир муҳим томони порловчан куч спортчининг оғирлик вазни билан паст корреляцион боғлиқлиги (муносабатдорлиги) ёритилган.

Спорт машғулоти вазифаси ва ихтисослик келиб чиқиб сакрашга оид машқлар турли суръатга (ёки қувватда, шиддатда, жадалликда) бажарилади. Баскетбол, волейбол ўйинларининг айрим ҳаракатларида, трамплиндан сакраш, акробатика, батутистлар, гимнастика, узунликка, баландликка ва уч сакрашларда ихтисослашган спортчиларнинг сакровчанлик қобилиятлари фақатгина чегара ва чегара яқин қувватдаги жисмоний юкламалар таъсирида самарали ривожлантириш мумкин.

Демак, махсус чидамлиликининг яна бир томони сакровчанлик чидамлилигидир, яъни белгиланган қувватли сакраш машқларини узоқ вақт давомида бажара олиш (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976).

Ортиқча бўлсада таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбия жараёнида умуман бир мартали сакрашга доир юклама умуман қўлланилмайди, балки кўп маротаба такрорлашлар орқали амалга оширилади.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига асосланиб қуйидаги тавсиялар берилди ().

- индивидуал (якка) белгиланган (дозировка) сакраш машқларини, чарчашнинг биринчи босқичигача даврда, чегара ва чегарага яқин қувватда, мунтазам машқ ўтказилса **сакровчанликни** ривожлантиришга яхши самара беради.
- 70-90% қувватда, якка тартибда белгиланган юкломани чарчашнинг II босқичигача вақт ичидалилиги самарали ривожланади (Б.В.Сермеев 1974).

Узунликка ва баландликка сакрашлардаги қайд этиладиган кўрсаткичлар бўйича сакровчанлик баҳоланади. Сакровчанлик ва сакровчанлик чидамлилигини баҳолаш учун қуйидаги усул тавсия этилади (Сермеев Б.В., Червякова Т.М., 1974)

1. Енгил тайёргарлик машқларидан кейин Абалакова мосламаси ёрдамида, максимал имкон даражасида қўлларни силтаб юқорига сакраш натижаси ўлчанади. Юқорида тортилган ипга, максимал сакралган ҳолатда қўлларни теккизиш (3 натижадан энг яхшиси) 100%ли сакровчанлик машқининг максимал қуввати сифатида қабул қилинади.

2. Юқорига кўп маротаба сакраш миқдори қуйидагича аниқланади. 95-100% сакровчанлик, 70-90% сакровчанликка бўлган чидамlilik. Мисол, максимал қувватда сакрашдаги энг яхши натижа 50 см. Демак, 70% юклама натижасида сакровчанлик чидамлилигини ривожлантириш фараз қилинади.

50-100%

$$x-70\% \quad x = \frac{50 * 70}{100} = 35 \text{ см}$$

3. Ўқувчининг сакраш вақтида қўли билан теккизиш учун белгиланадиган баландликда ориентир тортилади. Мисол, ўқувчининг қўллари юқорига чўзилган ҳолатида, полдан қўл учигача бўлган масофа 200 см, демак $200+35=235$ см баландлик ориентир сифатида белгиланади ва 70% якка тартибдаги жисмоний юклама ҳисобланади.

4. Юкламагача (тинч ҳолатда) юрак томир уриши аниқланади (10 с давомида).

5. Белгиланган баландликдаги ориентиргача кўп маротаба сакраб қўлини теккизиш сони (уч маротаба кетма-кет ориентиргача қўлни теккиза олмасликкача) ҳисобга олинади. Кейинги уч маротаба натижасиз кўрсаткич ҳисобга олинмайди.

6. Юкламада кейинги ЮҚС ўлчанади.

7. Қўйиладиган вазифадан келиб чиқиб, сериялар орасидаги дам олиш вақти белгиланади. Сакровчанлик даражасини аниқлаш ёки

ривожлантиришдаги дам олиш вақти, бир дақиқа ичида $\pm 5-10$ маротаба ЮТУ тикланишдир. **Сакровчанликка оид чидамлилик** қобилиятини аниқлаш ёки ривожлантиришдаги дам олиш вақти (пауза) ЮТУ нинг 120 маротаба атрофида организмнинг қайта тикланишидир.

8. Белгиланган тартибда кетма-кет серияли нагрузкалар бажарилади. Мушак ишчанлигининг пасайишидаги дастлабки субъектив ҳолатлар (ҳар бир сериядаги сакрашлар сонининг камайиши), ЮҚС нинг жадал ўсиши каби чарчашнинг биринчи босқичи, **сакровчанликка** оид серияли жисмоний ишни тўхтатишга асос бўлади (Б.в.Сермеев1974). Сакровчанликка бўлган чидамлиликни баҳолаш ва ривожлантириш жараёнидаги чарчаш даражаси олдингига нисбатан чуқурроқ, яъни иккинчи босқич чарчаш аломатлари бошланишига қадар, мушак ишчанлигининг кескин пасайиши ва ЮҚС 180-200 маротаба (1 дақиқа) атрофида ва ундан кўп бўлиши мумкин.

9. Қайдномада синаш натижалари киритилади, сакровчанликка оид ишчанлик динамикасининг графикаси чизилади, серияли иш бажаришдаги ЮҚС кўрсаткичлари, **сакровчанлик ва сакровчанлик чидамлигини баҳолаш ва ривожлантиришга қаратилган жисмоний юкламанинг индивидуал дозировкаси** аниқланади. Олинган натижалар жадвалда кўрсатилган тахминий ўртача натижалар билан таққослаш мумкин. (13-14 жадвал)

13-жадвал.

Спорт билан мунтазам шуғулланмайдиган ўқувчиларда сакровчанлик қобилиятининг ўртача кўрсаткичлари

№	Ёши	Икки оёқда юқорига сакраш (см)				Турган жойдан узунликка сакраш	
		Қўлларни силтаб қизлар	Ўғиллар	Қўлларни силтамасдан қизлар	Ўғиллар	қизлар	ўғиллар
1	7	21	24	19	21	109	102
2	8	24	26	21	23	122	110
3	9	27	29	26	25	132	128
4	10	31	30	27	26	133	132
5	11	34	33	28	28	140	138
6	12	36	34	32	29	158	145
7	13	36	35	33	30	168	157
8	14	37	37	34	32	172	168
9	15	38	41	35	33	172	177
10	16	38	44	35	37	171	180
11	17	38	47	37	38	174	188

14-жадвал.

Ўқувчиларда сакровчанлик ва сакровчанликка бўлган чидамлилик қобилиятларидаги – такрорлаш сони.

Максимал ва унга 90%-ли қувват 70%-ли қувват

Ёши	яқин қувват		орта қувват		қирғиқ қувват	
	ўғиллар	қизлар	ўғиллар	қизлар	ўғиллар	қизлар
7-8	15-18	9-11	22-28	10-19	31-35	20-27
9-10	19-24	17-22	29-33	19-21	27-32	33-38
10-11	23-26	24-28	33-38	24-29	38-57	39-42
13-14	27-31	25-29	34-41	27-32	62-80	33-40
15-16	22-28	14-19	38-42	17-19	53-58	27-29
17-18	26-29	12-17	35-39	18-20	58-70	20-24

8. Эпчиллик қобилиятининг ривожланиш даражасини баҳолашга доир назорат машқлар (тестлар).

Инсон қобилиятларидан бири эпчиллик жисмоний қобилияти асосан координацион қобилиятлар билан боғлиқлиги мавжуд чунки; **биринчидан**, координацион жихатдан (ҳаракат мувофиқлиги) мураккаб ҳаракат актларини бошқара олиш, **иккинчидан**, янги ҳаракатни ўрганишда қисқа вақт сарфлаш, **учинчидан**, ҳаракат фаолтиятини тўсатдан ўзгарадиган шароит талабларига мувофиқ, тез қайта қуриш қобилияти сифатида қараш мумкин.

Умуман олганда, инсоннинг жисмоний (ҳаракат) қобилиятларидан бири эпчиллик тушунчасининг таърифи, баҳолаш (ривожланганлик даражаси) махсус ривожлантириш усуллари, бошқа жисмоний сифатларга нисбатан етарли миқдорда ўрганилмаган.

Ҳаттоки, айрим мутахассислар томонидан **эпчиллик** жисмоний қобилиятига бошқача қарашларни кузатиш мумкин. Мисол, Л.П.Матвеев (1977) фикрича, эпчиллик тушунчасининг кенг тадбиқ этилишига қарамасдан, таъриф мазмунида кўпгина умумийлик ва ноаниқлик борлиги сабабли, **координацион қобилиятлар** тушунчасидан фойдаланиш лозимлиги таъкидланган.

Координацион қобилиятлар (жисмоний ҳаракатлар мувофиқлиги) инсондаги мавжуд имкониятлар билан бевосита боғлиқдир, яъни:

1. Мушаклар қисқариши ва бўшаштириш функцияларни етарлича аниқ тартиблантириш;
2. Статик ва динамик иш бажариш шароитларда барча гавда ҳолатларининг турғунлигини таъминлаш, мувозанатни сақлаш;
3. Беқарор, ўзгарувчан шароитларда ҳаракатлар кетма-кетлигини мувофиқлаштириш.

Стереотип ҳаракатларда янги турдаги ҳаракат қурилмасини ўзлаштиришга сарфланган вақт, эпчиллик қобилиятини баҳолаш мезонидир.

Нестереотип ҳаракатларда, фаолиятни мақсадга мувофиқ қайта қуришга сарфланган вақт ҳисобланади.

Кейинги тушунчада асаб жараёнларининг қўзғалувчанлиги бош омилдир. Ҳаракат анализатори имкониятларини такомиллаштириш, эпчилликни тарбиялашда катта аҳамиятга эга. Ҳаракатни аниқ ҳис этиш имконияти қанчалик юқори бўлса, шунчалик янги ҳаракатларни ўрганиш, мувофиқлаштиришга сарфланган вақт қисқаради.

Айрим муаллифлар, гавданинг айрим қисмларидаги ҳаракатлар аниқлиги ва барча гавда қисмларидаги ҳаракатлар мувофиқлигини ажратиш лозимлигини таъкидлашади. Н.А.Бернштейн (1947,1966) тадқиқотларига асосан, кичик ҳаракатлар аниқлиги ривожланган инсонларда аксинча барча тана аъзолари билан бажарилган ҳаракатларда эпчиллик сезилмайди. Яъни ҳаракатларни ўзгарувчан шароитларда қайта қура олиш қобилияти ривожланган инсонларда, айрим кичик ҳаракатлар аниқлиги кузатилмайди.

Инсоннинг ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш (координационная способность) қобилиятига табиат инъоми сифатида қараш нотўғридир, балки индивидуал ривожланиш жараёнида шакллантириладиган сифат кўрсаткичдир.

Янги ҳаракатларни ўргатишга сарфланган вақт мезонида ўқувчиларнинг ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш қобилиятини ривожланганлик даражасини баҳолаш усулини В.П.Назаров (1964) таклиф қилинган. Қуйидаги тестларни ўрганиш ва баҳога топшириш натижасида ҳаракатларни мувофиқлаштириш даражаси баҳоланади.

I. Дастлабки ҳолат (Д.Ҳ) – ўнг қўл ён томонда;

- ўнг қўл пастда, чап – олдинда;
- ўнг қўл олдинда, чап – пастда;
- ўнг қўл пастда, чап – ён томонда;
- Д.Ҳ

II. Д.Ҳ – ўнг қўл ён томонда;

- ўнг қўл юқорида, чап – ён томонда;
- ўнг олдинда, чап – юқорида;
- ўнг қўл пастда, чап – олдинда;
- Д.Ҳ.

III Д.Ҳ – ўнг қўл юқорида;

- ўнг қўл пастда, чап – бқорида;
- ўнг юқорида;
- ўнг пастда;
- ўнг юқорида, чап – пастда;
- чап қўл юқорида;
- ўнг қўл пастда;
- ўнг юқорида;
- Д.Ҳ.

Ўқитувчи дарс бошида тушунтириб, кўрсатиб бергандан кейин, ўқувчилар 5 марта такрорлайдилар ва дарс охирида яна бир бор кўрсатилгандан кейин, тест бажарилиши баҳоланади. Беш маротаба тўғри

базара олган ўқувчи ҳисобга олинади. Базара олмаганлар эса, кейинги дарсларда такрорлайдилар.

Ҳаракатлар мувофиқлиги ривожлантиришнинг ўртача кўрсаткичлари сифатида, қуйидаги тарзда тестни муваффақиятли бажариш тартиби тавсия этилади;

- 7-8 ёшдаги ўқувчилар учун 4 – дарсда;
- 10-11 ёш 3-дарсда;
- 13-14 ёш 2-дарсда.

Қанчалик тез ўзлаштириш кузатилса, ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш кўрсаткичи яхши ривожланган.

Нисбатан асосий гавда ҳолати ўзгармас шароитда, қўл ҳаракатидаги чаққонлик қуйидаги мослама ёрдамида баҳоланади. Айланма ҳаракатли дискдаги эгри кесик бўйича, махсус таёқча (указка) билан ўтказиш орқали, билак ҳаракатидаги мувофиқлик қайд этилади (Б.В.Сермеев, В.А.Ковалев, И.Калинский, 1978). Бу мослама фақат билак ҳаракатидаги номувофиқлик (хатоларни) кўрсатади.

Оёқ ҳаракатидаги мувофиқликни баҳолаш учун кейинги усул тавсия этилади.

1. Синалувчи оёғига R диаметри халқа бириктирилади.
2. Полда бириктирилган зиг-заг (эгри) шаклидаги n масофа бўйлаб халқани теккизмасдан олиб ўтилади.
3. Машқ бажарилишига сарфланган вақт хатолар, баҳолаш мезонидир.

Умуман олганда инсон ҳаракатларидаги мувофиқликни уч турдаги параметрлар таҳлилида фарқлаш мумкин (макон, вақт ва куч).

Ҳар бир параметрлар асосида баҳолаш усуллари ўзаро ўхшашдир. Мисол: бир вақтнинг ўзида, макон, вақт ва куч таранглиги (кучайиш даражаси) параметрларида белгиланган топшириқни бажариш вақтида, йўл қўйилган хатолар қайд этилади. Йўл қўйилган хатолар сони қанчалик кам бўлса, шунчалик синалувчида ҳаракат аниқлиги мукамал ҳисобланади.

Амалиётда, ҳаракатлардаги аниқликни фазо, вақт параметрларида баҳолаш учун **кинематометр** номли асбобдан, бўғинлардаги ҳаракатчанликни – **гониометрдан** фойдаланиш мумкин (Б.В.Сермеев, 1970). Асбоблар бўлмаган ҳолларда, оддийгина махсус тайёрланган плакат ёкин ўлчов плакатлар билан бўғинлардаги ҳаракат аниқлиги баҳоланади. Мисол, синалувчи орт томони билан девор ёнида турган ҳолатдан қўлини ён томонга 45° га кўтариб бармоғи билан белгиланган нуқтани қайд этади. Ҳаракат бошида очик, кейин ёпиқ кўзларда бажарилади. Бажаришлар орасидаги фарқ ҳаракат аниқлигини характерлайди. Айнан шу усулда тос-сон бўғинлардаги ҳаракатчанлик баҳоланади.

Ҳаракатнинг вақт параметрида бажариш аниқлиги қуйидаги тарзда баҳоланади. Ўқувчи олдиндан белгиланган вақт интервалида нисбатан оддий (произвол) ҳаракатни бажаради. Мисол 30 ёки 60 с давомидан турган жойда юриш ёки тиззадан оёқларни баланд кўтариб югуриш., 5 ёки 10 с ичида турган жойда сакраш ёки ўтириб-туриш (талаб-вақт, ўқувчининг вақтни субъектив ҳис қилиши билан белгиланади). Жадвалда ҳаракат

бажарилишида сарфланган асосий вақтга (секундомер) нисбатан, вақтни ҳис этишдаги тахминий оғиш нормалари кўрсатилган.

15-жадвал.

Ўқувчиларни ҳаракат фаолиятидаги вақтни ҳис қилиш кўрсаткичлари

№	Оғишлар	Ҳаракат дозировкаси (сек)			
		5	10	30	60
1	Типик	0,5-1	0,5-1	1-3	1-5
2	Ҳаддан зиёд	1-2	1-2	3-5	5-8

Динамометр ёрдамида максимал кучга нисбатан $\frac{1}{2}$ ёки $\frac{1}{4}$ миқдорда куч ишлатиш натижасида куч параметридаги аниқлик баҳоланади. Динамометр бўлмаган тақдирда максимал кўрсаткичга нисбатан айрим қувватда турган жойда узунликка сакраш машқи тавсия этилади. Бунда кўйилган талабга нисбатан оғиш даражаси қайд этилади.

Тавсия этилаётган барча тестларда, берилган тартибдаги ҳаракатларни вақт, макон ва мушаклардаги куч параметрларида бажаришдаги оғиш даражалари қанчалик кам бўлса, шунчалик ҳаракат аниқлиги динамикаси юқори ва ўз навбатида эпчиллик жисмоний қобилияти ривожланганлигидир.

Эпчиллик жисмоний қобилиятининг намоён бўлишида мувозанатни сақлаш функциясининг ҳолати катта аҳамиятга эга. Мувозанатни сақлаш бу гавда ҳолатини турғун тута билишдир. **Статик мувозанат** (маълум гавда ҳолатини сақлаб туриш) ва **динамик мувозанат** (ҳаракатда) турлари мавжуд.

Мувозанат сақлашда гавданинг абсолют ўзгармас турғун ҳолати кузатилмайди ва маълум даражада тебраниш содир бўлади. Қанчалик мувозанатни сақлаш функцияси ривожланган бўлса шунчалик тез турғун ҳолат қайта тикланади ва тебраниш амплитудаси оз миқдорда кузатилади (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, 1976).

Е.А.Бондаревский бўйича мувозанат функцияси вақт интервалида гавда ҳолатини сақлаб қолиш орқали баҳоланади. Дастлабки ҳолат – бир оёқда тик туриш, иккинчи оёқ тиззадан букилиб товон билан таянч оёқнинг тизза қисмига теккизилади, қўллар-белда, бош-тўғри. Кўзар очилган ва юмилган шароитларда гавдани турғун сақлашга сарфланган вақт қайд этилади. Бу синаманинг ўзгартирилган варианты мисолида, қўл ҳолатининг – ён томонда, елкада, бош ортида ёки иккинчи оёқ ҳолатида – ён томонга, олдинга, ортга-кўринишларида бажариш мумкин. Мувозанатни сақлашга доир тестларини – курсиларда, гимнастик ўриндиқларда, якка чўпларда бажариш ҳамда “қалдирғоч” гавда ҳолатини сақлаб қолишга сарфланган вақт нисбатида баҳолаш мумкин.

Динамик мувозанатни баҳолаш мезони сифатида – 15 м масофани кўзларни юмиб юриб ўтишдаги тўғри чизигдан оғиш даражаси нисбатида баҳоланади.

Инсондаги мувозанатни сақлаб қолиш имкониятларини ифодаловчи натижалар Бухоро вилояти мисолида жадвалда кўрсатилган.

16-жадвал

Динамик ва статик мувозанат кўрсаткичларининг ёш хусусиятлари.

№	Ёши	15 м масофани кўзларни юмиб юриб ўтишдаги тўғри чизикқа нисбатан оғиш (см).	Кўзларни юмиб бир оёқда мувозанат сақлаш (сек)	
			Ўғиллар	Қизлар
1	7	98,8 -	-	-
2	8	87,9 -	-12,7-	12,9
3	9	74,8 -	-11,8-	-12,00
4	10	65,4 -	-12,9-	-13,3
5	11	52,3 -	-15,1-	-14,8
6	12	41,7 -	-16,8-	-17,8
7	13	39,5 -	-17,1-	-18,3
8	14	33,9 -	-17,4-	-18,2
9	15	32,8 -	-16,1-	-17,0
10	16	31,7 -	-18,3-	-19,2

ва
катталар

Ўқувчилардаги мувозанат функцияси ҳолатини баҳолашга доир **А.И.Яроцкий** ва **М.Е.Ромберг** синашларини ҳам тавсия қилса бўлади. Дастлабки ҳолат кўллар белда, кўзлар юмилган. Бир секундда икки ҳаракат суръатида бошнинг айланма ҳаракати бажарилади. Ҳаракат бошидан то мувозанат бузилгунча ўтган вақт қайд этилади. Баҳолаш мезони: мувозанатни сақлаб қолиш давомийлиги 30 секунд – “яхши”, 16 секунд ва ундан паст – “қониқарли” (**А.И.Яроцкий** синамаси).

Дастлабки ҳолат – тик турган ҳолатда оёқ учи ва товонлари биргаликда, кўзлар юмилган, кўллар – олдинда. Навбатдаги ўта сезгир синама олдинга дастлабки ҳолатга нисбатан оёқлар ҳолати билан фарқланади, яъни оёқлар бир чизикда олдинма-кейин. Гавда ҳолатининг ён томонга тез оғиши қайд этилади. Баҳолаш мезони: турғун ҳолат – “қониқарли”, беқарор ҳолат – “қониқарсиз”.

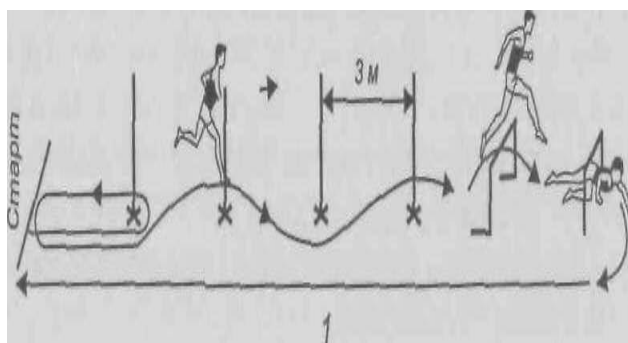
Умуман олганда, бир нормага келтирилган (унификация) мезонлар воситасида, ранг-баранг кўринишдаги ҳаракатлантирувчи координацион қобилиятнинг ривожланиш даражаси ўлчови бўла олмайди. Шу сабабли жисмоний тарбия ва спортда турли кўрсаткичлардан фойдаланиш тақозо этилади ва улардан энг муҳимлари:

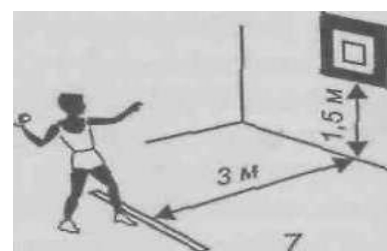
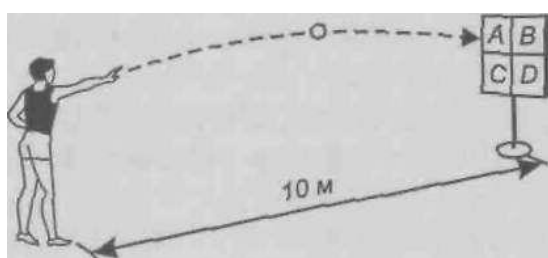
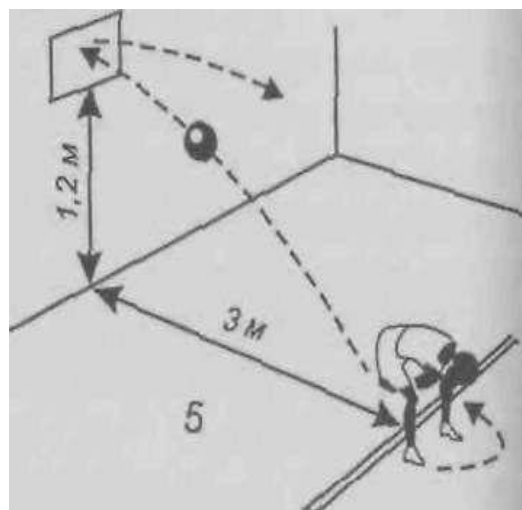
- 1) Бирон комбинация ёки янги ҳаракатни ўзлаштиришга сарфланадиган вақт. Ўзлаштиришга қанчалик қисқа вақт сарфланса шунчалик координацион қобилият юқори саналади.

- 2) Ўзгарувчан шароитларда ўзининг ҳаракат фаолиятини мувофиқлаштира олишга сарфланган вақт. Бунга ўхшаш шароитларда, ҳаракат вазифасининг оптимал ечимини танлай олиш ва қўлланилиши, координацион имкониятларнинг энг яхши кўрсаткичидир.
- 3) Координация жиҳатдан мураккаб ҳаракатлантирувчи вазифаларни (ҳаракатлар) ёки мажмуаларни (комбинация) бажара олиш. Инсоннинг ҳаракат тажрибасида кам учрайдиган ва анчагина мураккаб саналадиган машқлардан бири -қўл, оёқ, бош, гавда ҳаракатларини ассиметрик мувофиқликда бажариш тартибидаги тест-топшириқлар тавсия этилади.
- 4) Ҳаракатлантирувчи ҳаракатларнинг асосий техник характеристикалари (динамик, вақт, фазо) талабларига мувофиқ аниқ бажара олиш.
- 5) Мувозанат бузилганда уни сақлай олиш.
- 6) Координацион жиҳатдан мураккаб ҳаракат топшириқларини бажаришдаги барқарорлик (ҳаракатнинг алоҳида характеристикаларидаги барқарорлик ва якуний натижа). Турли предметларни нишонга отиш, баскетбол тўпини ҳалқага ирғитишларда тегиш (тушишлар) сони- яъни аниқликка йўналтирилган кўрсаткичлар асосида баҳоланади.

Қуйидаги расмларда координацион қобилиятларнинг ўлчови воситасида баъзи назорат машқлар ифодаланган : (16-расм)

- илон изида югуриш;
- бориб-келиб (чельночный) югуриш 3 x 10 м
- бориб-келиб (чельночный) югуриш 4 x 9 м
- турли масофа ва дастлабки ҳолатлардан коптокни нишонга отиш;





3-расм. Координацион қобилиятларнинг ривожланиш даражаларини баҳолашга доир назорат машқлар(тестлар).

МАВЗУ 3. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ (2 соат).

Режа:

1. Мактабгача таълимнинг умумий таърифи
2. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг аҳамияти
3. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш вазифалари
4. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари
5. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний маданият машғулоти
6. Мактабгача тарбия муассасаларининг кун тартибидаги жисмоний маданият – соғломлаштириш ишлари
7. Сайр вақтидаги ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар
8. Спорт байрамлари, саломатлик кунлари, уйга вазифа
9. Мактабгача таълим сифатини ошириш чоралари
10. Оиладаги мактабгача таълим

Адабиётлар:

21. Ислон Каримов. Юксак маънавият – енгилмас куч. Тошкент, “Маънавият”, 2008, 176 бет.
22. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури тўғрисида”. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент. “Шарқ” нашриёт – матбаа концернининг Бош таҳририяти, 1997, 64 бет.
23. А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усули. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 йил, 231 бет.
24. ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг АХБОРОТНОМАСИ. 6-махсус сон. “Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (УЎТЖТДТС)”. Тошкент. “Шарқ” нашриёт-матбаа концерни, 1999, 287 бет.
25. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари – саломатлик гарови. Тошкент, 2004, 47 бет.
26. Ю. М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA”, 2007, 312 стр.
27. А. Қ. Атоев. Кураш. Тошкент. “Ўқитувчи”, 1987, 319 бет.
28. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. Москва. “Просвещение”, 1990, 287 стр.
29. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. “Физкультура и спорт”, 1991, 542 стр.
30. “Маҳаллаларда болаларнинг жисмоний тарбияси ва хотин-қизларни спортга жалб қилиш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари, Бухоро, 2008, 264 бет.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМНИНГ УМУМИЙ ТАЪРИФИ

Мактабгача таълим узлуксиз таълим тизимининг бошланғич бўғини ҳисобланади. У соғлом, ривожланган баркамол болани шакллантиради, унда билим олишга интилишни пайдо қилади, тизимли ўқишга тайёрлайди. Олтинчи ёшдаги болаларни мактабгача тайёрлаш давлат ва нодавлат мактабгача таълим муассасалари ҳамда оилада амалга оширилади.

Мактабгача таълимнинг мақсади — болаларни мактабда ўқишга тайёрлаш, соғлом, ривожланган ва озод шахсни шакллантириш, унинг истеъдодини очиш, ўқишга, тизимли таълимга қизиқишни тарбиялашдан иборат.

Мактабгача таълим уни эгаллаш шакли ва услубидан қатъи назар, қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

- болаларни мактабда ўқиш учун мақсадли ва тизимли тайёрлаш, уларнинг индивидуал истеъдод ва қобилиятини ривожлантириш;
- болаларни миллий ва умумбашарий одоб-ахлоқ ҳамда маданий қадриятлар билан таништириш, ақлий ривожлантириш;
- юксак маънавият ва одоб-ахлоқ асосларини шакллантириш;
- болаларнинг жисмоний ва руҳий саломатлигини мустаҳкамлаш.

Мактаб таълими мақсад ва вазифаларини амалга оширишда жамоат ва хайрия ташкилотлари, маҳаллалар, халқаро жамғармалар ҳам фаол иштирок этмоқда.

Мактабгача таълим муассасалари

Давлат ва нодавлат мактабгача таълим муассасалари ота-оналар ва жамиятга жисмонан соғлом, баркамол ривожланган, болаларни мактабда ўқишга тайёрлашга ёрдамлашиши лозим.

Мактабгача таълим муассасалари ҳудудларнинг демографик, иқтисодий ва бошқа хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда ташкил этилади. Ўзбекистонда мактабгача таълим муассасаларида дарслар давлат тили, шунингдек, тегишли ҳудудларда яшаётган бошқа тиллар — қорақалпоқ, рус, тожик, қирғиз ва қозоқ тилларида ўтилади.

Мактабгача таълим муассасалари уларнинг фаолияти йўналишига мувофиқ қуйидаги турларга бўлинади:

- болалар яслилари, болалар ясли-боғчалари, болалар боғчалари, уйдаги болалар боғчалари (ҳам мустақил муассаса, ҳам филиал сифатида);
- мактабгача таълим ва бошланғич таълим муассасаси (болалар боғча-мактаби);
- тарбияланувчиларни бир ёки бир қанча йўналиш бўйича (тил, бадиий-эстетик, спорт ва ҳоказо) тайёрлайдиган мактабгача таълим муассасаси;
- фаолияти тарбияланувчиларнинг жисмоний ва руҳий ривожланишидаги нуқсонларни малакали тузатишга қаратилган болалар боғчаси;

- тиббий-гигиена, профилактика ва соғломлаштириш тадбирларини амалга ошириш орқали куч-қуввати заиф болаларни назорат қиладиган ва соғломлаштирадиган болалар боғчаси;

- бирлашган турдаги болалар боғчаси (бирлашган боғча таркибига турли хил умумий ривожлантирадиган, нуқсонларни тузатадиган ва соғломлаштирадиган гуруҳлар киради);

Мактабгача таълим муассасасининг иш тартиби ва унда болаларнинг бўлиш муддати мактаб таълими сифати ва даражасига давлат талаблари, устав, мактабгача таълим муассасаси ва ота-оналар, шунингдек, муассислар (мулкдорлар) ўртасидаги шартнома асосида белгиланади.

Ривожланиш ва соғлиғида нуқсони бўлган болалар учун ихтисослашган мактабгача таълим муассасалари ташкил этилади. Уларга қабул қилиш жойларда таълим ва соғлиқни сақлаш органларини бошқариш бўйича ваколатли давлат органлари томонидан ташкил этиладиган рухий-тиббий-педагогик комиссия хулосасига асосан амалга оширилади. Мактабгача, бошланғич ва ўрта таълимнинг ворисийлигини таъминлашга доир ишлар давом эттирилмоқда.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ АҲАМИЯТИ

“Мен 3 ёшлигимдан жисмоний машқлар билан шуғулланар эканман, токи ҳозирги давргача, яъни 91 ёшимда ҳам мунтазам машқни қанда қилмайман”

Академик Г.А.Сперанский.

Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги туфайли барча соҳаларда ҳар томонлама юксалиш юз бераётгани, туб ижтимоий-сиёсий ва маънавий ўзгаришлар, умуминсоний кадриятлар тизимида янгилаш, инсоннинг барча шахсий эҳтиёжлари, талаблари ва манфаатлари биринчи ўринга кўтарилаётгани, айниқса, ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий- ахлоқий ва жисмоний имкониятлари янада ошаётгани бугунги кунда сир эмас.

Шу муносабат билан янги инсонни тарбиялашнинг мураккаб ва кўп қиррали муаммосининг муҳим йўналиши - ҳар бир кишида ўз соғлиғи тўғрисида ўзи қайғуриш маданиятини сингдиришдир. Уни таркиб топтириш учун оила мактаб маҳалла соғлиқни сақлаш жисмоний тарбия ва спорт тизимларининг ходимлари буту куч қувватини ғайратларини ишга солиб боланинг онгиги ёшлигидан жисмоний тарбияга бўлган муҳаббатни сингдириб боришлари даркор.

тиббиёт оламининг султони Абу Али Ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари” асарида “Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланган одам ҳеч қандай даволашга муҳтож бўлмайди” деб айтган

Соҳибқирон Амир Темури ўз “Тузуқлари”да шундай дейди; “Кўшин таркибига ёш навқарларни олишда уч қоидага амал қилинди: биринчиси – соғлом ва бақувват бўлиши, иккинчиси- қиличдан моҳирона фойдаланиши, учинчиси ақл заковатига ва барқамоллигига”. Улуғ мунажжим ва давлат арбоби Мирзо Улуғбекнинг педагогик қарашлари диққатга сазовордир.

Унинг, “Фарзандларингиз соғлом ва бақувват бўлиб ўсишини истасангиз, уни кичик ёшдан жисмоний машқлар билан шуғуллантиринг ва чиниқтиринг” деган сўзларининг аҳамияти беқиёсдир.

Соғлом, бақувват, жисмоний ривожланиб ўсаётган боғча боласи, бу, асосан, ўз ёши, қобилиятига кўра, ҳаракат малака ва кўникмалари шаклланиб келаётган, ўзига мос турли ҳаракатларга қизиққан, ахлоқий-иродавий шахснинг ижобий хислатларига эга бўлиши лозим.

Мактабгача жисмоний тарбия тизимида болаларни педагогика ва психология асосида ҳар томонлама шаклланишини, ҳаракат, жисмоний қобилиятларининг такомиллашини, ҳаракат малакаси, кўникма ва билимлари катталарнинг педагогик таъсири жараёни остида тарбиялаш ва ўргатиш лозимдир. Мактабгача бўлган давр боланинг ривожланишидаги муҳим давр ҳисобланиб, унинг саломатлигига, жисмоний ривожланишига ва ҳаракат маданиятига замин яратади. Шунинг учун ҳам мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича иш олиб бориш кенг маънода аҳамиятлидир.

Мазкур маърузада боғчадаги болалар учун мўлжалланган спортга оид кўнгли очадиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар, сайрга олиб чиқишлар, гимнастика турига хос машғулотлар тавсия этилади.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ВАЗИФАЛАРИ

Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимининг барча бўғинларида ягона мақсад – болаларда спортга меҳр уйғотиш, ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий соғлом бўлиб вояга етиши, уларга соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр- муҳаббатни сингдириш, маънавий ва жисмоний комиллика интилиш зарурлигини тушунишни шакллантириш, халқ таълимини бошқариш органлари ва таълим муассасаларининг муҳим вазифаларидан бири бўлиб турибди. Мактабгача тарбия ёшидаги

болаларни жисмоний тарбиялашнинг умумий йўналишидаги вазифалари ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда конкретлаштирилиб борилади

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалари амалга оширилади.

Соғломлаштириш вазифалари

Ҳаётни сақлаш ва соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, организм функцияларини такомиллаштириш, чиниқиш йўли билан унинг турли касалликларга нисбатан ҳимояланиш хусусиятларини ва чидамлигини, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига (сув ва ҳавонинг паст ва юқори ҳарорати, қуёш нурунинг таъсири) бўлган қаршилигини ошириш. Бундан ташқари болаларнинг умумий иш қобилиятини ошириш ҳам муҳимдир.

Бола организми ривожланиши хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда соғломлаштириш вазифалари жуда аниқ шаклда белгиланади, чунончи:

суякларнинг тўғри ва ўз вақтида қотишига, умуртқа эгикларининг шаклланишига, товон равоқларининг ривожланишига, бўғим-боғлам аппаратининг мустаҳкамланишига ёрдам бериш; гавда қисмларининг тўғри нисбатда ривожланишига, суяклар ўсиши ва массасини бир тартибга солишга ёрдам бериш; барча мушаклар гуруҳини ривожлантириш (гавда, оёқ, кўл ва елка камари, панжа, бармоқлар, товон, бўйин, кўз, ички орағнлар – юрак, қон томирлар, нафас олиш ва бошқа тизимлар); айниқса заиф ривожланган букувчи мушаклар гуруҳининг ривожланишига алоҳида эътибор бериш лозим..

Юрак-қон томирлари ва нафас олиш тизимлар фаолиятини такомиллаштиришга ёрдам бериш, яъни юракка қон оқишини кучайтириш, унинг қисқариш ритмини яхшилаш ва тўсатдан ўзгарадиган юкламаларга мослашиш қобилятининг ривожлантириш; кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини ўстириш, чуқур нафас олиш, унинг ритми барқарорлигига, ўпка сифимини оширишга ёрдам бериш, бурундан нафас олишни яхшилаш ; ички органларнинг (овқат ҳазм қилиш, модда алмашилиши ва бошқалар) тўғри ишлашига ёрдамлашиш; терморегуляция функциясининг тўғри ривожланишига кўмаклашиш.. Марказий асаб тизими фаолиятини такомиллаштириш: қўзғалиш ва тормозланиш, уларнинг ҳаракатчанлиги жараёнларининг муқабиллигига, шунингдек, ҳаракат анализатори, сезги орағнларининг такомиллашувига ёрдам бериш.

Таълимий вазифалар

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида таълимий вазифаларни ҳал этиш ҳам муҳимдир. Чунончи: ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, кучлилик, чидамлилиқ) ни ўстириш, тўғри қомат, гигиена кўникмаларини тарбиялаш, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштириш.

Болалар асаб тизимининг пластиклиги туфайли уларда ҳаракат кўникмалари нисбатан енгил шаклланади. Уларнинг кўпчилигидан (эмаклаш, юриш, югуриш, велосипед ҳайдаш ва бошқалар) кундалиқ ҳаётда ҳаракат воситаси сифатида фойдаланадилар. Ҳаракат кўникмалари ташқи муҳит билан алоқани осонлаштиради ва уни билшга ёрдам беради: бола эмаклаб ўзини қизиқтирган нарсаларга яқинлашади ва улар билан танишади; велосипедда сайр қила оладиган болалар қор, шамол хоссаларини осон идрок этадилар; сузиш чоғида эса болалар сувнинг хоссалари билан танишадилар.

Жисмоний машқларни тўғри бажариш мушаклар, пайлар, бўғинлар, суяк тизимини ривожлантиришга самарали таъсир қилади.

Мустаҳкам шаклланган ҳаракат кўникмаларидан фойдаланиш болага машқларни бажаришда жисмоний кучни тежаш ва ўйин фаолиятида эътиборни қутилмаган вазиятларда юзага келадиган турли вазифаларни тушуниб олишга йўналтириш имконини беради.

Болаларда 7 ёшгача шаклланган ҳаракат кўникмалари мактабда уларни янада такомиллаштириш учун замин бўлиб хизмат қилади ва келажакда спортда юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши жараёнида бирмунча мураккаброқ ҳаракатлар ва бу ҳаракатларни (меҳнат операциялари) ўз ичига олувчи турли фаолият турларини осонгина эгаллаш қобилияти ҳосил қилинади.

Ёш гуруҳларига оид ҳаракат кўнималарининг ҳажми дастурда берилган. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда сафланиш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, спорт машқларини бажариш кўникмаларини шакллантириш лозим. Бундан ташқари, болаларни спорт ўйинларига (бадминтон, стол тенниси) ва спорт ўйинлари элементлари (баскетбол, футбол, волейбол, кўл тўпи) ни бажаришга ўргатиш зарур. Ҳаракат кўникмалари ҳажми мактабгача таълим муассасаларида шароитнинг мавжудлиги, болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, тарбиячиларнинг малакаси, ота- оналар ёрдамига қараб кенгайтирилиши мумкин.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ўтирган, турган ҳолатда ва юрганда қоматни тўғри тутиш кўникмаларига ўргатиш муҳим.

Бу ёшда шахсий ва ижтимоий гигиенанинг бошланғич кўникмалари (кўл ювиш, кийим-кечак, пойабзални яхши тутиш, ўйинчоқлар, спорт жиҳозлари, хона ва ҳоказоларни тоза тутиш) кўникмаларини сингдириш муҳим аҳамият касб этади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга машғулотларнинг фойдаси ҳақидаги, жисмоний машқларнинг аҳамияти ва техникаси, уларни ўтказиш методикаси ҳақидаги, ҳаракатли ўйинлар ва ҳоказолар ҳақидаги жисмоний тарбияга оид билимларни бериш муҳимдир.

Болалар гавда қисмларининг номини, ҳаракат йўналиши (юқорига, пастга, олдинга, орқага, ўнгга, чапга, тўла айланиш ва бошқалар), спорт жиҳозларининг номи ва қай мақсадда ишлатилиши, уларни сақлаш ва тутиш, кийим- кечак ва пойабзалга қараш қондасини билишлари лозим.

Олинган билимлар болаларга жисмоний машқлар билан жуда онгли ва тўлақонли шуғулланиш, болалар боғчаси ва оиладаги жисмоний тарбия воситаларидан мустақил фойдаланиш имконини беради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида табиат ҳодисалари, ижтимоий ҳаёт, ҳайвонлар, қушлар, ҳашаротлар ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш зарур.

Тарбиявий вазифалар

Жисмоний тарбия жараёнида болаларда кун тартибига риоя қилиш, жисмоний машқлар билан ҳар куни шуғулланиш эҳтиёжини ҳосил қилиш, бу машқлар билан мактабгача тарбия муассасаларида ва оилада мустақил шуғулланиш малакаларини ривожлантириш, уларни ўз тенгдошлари ва кичик ёшдаги болалар билан ўтказиш. Болаларда спорт машғулотларига муҳаббат, уларнинг натижаларига, спортчиларнинг ютуқларига қизиқиш тарбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбисини амалга оширишнинг катта имкониятлари мавжуд.

Машқларни бажаришда характернинг ижобий хусусиятлари (уюшганлик, интизомлилик, камтарлик, кўнгилчанлик ва ҳоказо) ва ахлоқий фазилат (ҳалоллик, ҳаққонийлик, ўртоқлик ҳисси, ўзаро ёрдам, жамоада шуғулланиш малакаси, спорт жиҳозларини эҳтиёт қилиш, топшириқни маъсулият билан бажариш) ларни тарбиялаш, шунингдек, иродавий фазилатлар (ботирлик, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни енгишда саботлилик, чидамлилик ва бошқалар) ни намоён қилиш учун жуда қулай шароит яратилади.

Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия болаларнинг ақлий ўсишига ёрдам беради, чунки асаб тизими ва бошқа орган ҳамда тизимларнинг нормал фаолияти учун қулай шароит яратилади, бу эса яхшироқ идрок этиш ва эслаб қолишга ёрдам беради. Болаларда барча психик жараёнлар (идрок, тафаккур, хотира, ҳаёл ва бошқалар), шунингдек, тафаккур операциялари (кузатиш, таққослаш, анализ, синтез, умумлаштириш ва бошқалар) ривожланади.

Болаларда ҳаракат фаолият соҳасида олинган билим ва кўникмалардан фаоллик, мустақиллик, фаҳмлилик, зийраклик ва топқирлик кўрсатган ҳолда ижодий фойдалана олиш малакасини тарбиялаш зарур.

Болаларда ижобий ҳиссиётлар тетик, хушчакчақ кайфиятни тарбиялаш, шунингдек, салбий психик ҳолатни тезда енгиб ўтиш малакасини ривожлантириш жуда муҳимдир. Бу шунинг учун ҳам зарурки, ижобий ҳиссиётлар барча органлар ва организм тизимлари ишига яхши таъсир қилади, ҳаракат кўникмаларининг тез ва барқарор шаклланишини таъминлайди.

Жисмоний тарбия эстетик тарбияни амалга ошириш учун қулайлик яратади. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида эстетик завқни ҳис қилиш ва идрок этиш, гўзалликни, ҳаракатларнинг ифодалилигини, қоматнинг нафислигини, кийим-бош, спорт жиҳозлари, теварак-атрофнинг гўзаллигини тушуниш ва тўғри баҳолай олиш қобилиятини ривожлантириш; эстетик жиҳатдан мақул хулққа интилишни, фаолият, сўз ва ҳатти-ҳаракатда кўполликка мурасасиз бўлишни тарбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида меҳнат тарбияси ҳам амалга оширилади. Болалар соғлиги мустаҳкамланади, ҳаракат кўникмалари шаклланади, меҳнат қилиш учун зарур бўлган жисмоний фазилатлар ривожланади. Болалар бинони, майдончаларни жиҳозлаш (сакраш учун қум тўлдириган ўралар, қор уюмлари, сирғаниш учун муз йўлкалар ва ҳоказолар қуриш), спорт жиҳозларини тайёрлаш ва таъмирлаш (улоқтириш учун қопчалар тикиш, нишонларни бўяш ва бошқалар), спорт кийимлари, пойабзалларини сақлаш, уларга қараш, бино ва майдончаларни мвашғулотга тайёрлаш (майдончаларни қордан тозалаш, тўкилган барглари йиғиб олиш, майдончага сув қуйиш), жисмоний машғулотларда спорт жиҳозлари, ўйинчоқларни жой-жойига қўйиш ва йиғиб олиш билан боғлиқ меҳнат кўникмаларини эгаллайдилар.

Бундан ташқари болалар спорт жиҳозларини сақлашга оид меҳнат кўникмаларини ҳосил қиладилар: гимнастика девори, скамейкаси, доска, тўп, таёқлар, чамбарак ва бошқалардаги чангни артадилар, велосипедни чангдан тозалайдилар. Болаларда ўз-ўзига хизмат қилиш (кийим-бошни, пойабзални ўзи кийиш ва ечиш), шунингдек, чиниқиш ва бошқа машғулотларни ўтказишда тарбиячига ёрдамлашишга интилиш кўникмалари шаклланади. Машғулотлар вақтида болаларда катталар ва тенгдошлари меҳнатига ҳурмат ҳиссини тарбиялаш зарур.

Болаларда мактабгача тарбия ёшидан оқ уларнинг меҳнатга тайёланишларида жисмоний тарбиянинг ролини тушунишни шакллантириш муҳимдир.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёни соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларини комплекс равишда ҳал этиш тарзида қурилиши зарур.

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ШАКЛЛАРИ

Жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари — бу болаларнинг ранг-баранг фаолиятининг таълим-тарбиявий комплекси бўлиб, унинг асосини ҳаракат фаоллиги ташкил этади. Бу шаклларнинг йиғиндиси боланинг жисмоний жиҳатдан тўлақонли ривожланиши ва соғлиғининг мустаҳкамланиши учун зарур бўлган муайян ҳаракат режимини вужудга келтиради.

Болалар ҳаракат фаолиятини ташкил этишнинг шакллари куйидагилардан иборат: 1) жисмоний маданият машғулотлари; 2) кундалик режимдаги жисмоний маданият—соғломлаштириш ишлари: эрталабки гимнастика, ҳаракат ўйинлари ва сайр пайтидаги жисмоний машқлар, физкультура минутлари, кундузги уйқудан сўнгги физкультура машқлари, чиниқтириш тадбирлари; 3) актив дам олиш:- болалар туризма, физкультура дам олишлари, физкультура байрамлари, саломатлик кунлари, каникуллар; 4) болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти; 5) уйга вазифа. Бу формаларнинг барчаси жисмоний тарбия за болани ҳар томонлама ривожлантиришнинг умумий вазифаларига жавоб бера'р экан, улар ўзаро алоқададирлар, шу билан бирга ҳар бири ўзининг махсус вазифасига эгадир. Бу уларнинг мактабгача тарбия муассасалари кун режимидаги ўрнини белгилайди.

Илк ёшдаги болалар группасида асосий иш шакли жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш ҳисобланади (гимнастика, массаж, ҳаракатли ўйинлар).

Эрталабки гимнастика ва жисмоний маданият машғулотлари биринчи

кичик гуруҳларнинг барчасида бошланади, бироқ, уларнинг ҳар бири ёш психофизиологияси хусусиятларини ҳисобга олувчи ҳаракат материални ҳамда уни ўтказиш методикасини танлашга кура ўзига хосдир.

Физкультура минутлари болалар боғчаларининг катта группаларида кўпроқ аҳамиятга эга бўлади. У ақлий фаолият уйғотувчи: (математика, нутқни ўстириш бўйича) машғулотларга ва болаларнинг актив дам олиши ҳамда иш қобилиятини тиклаш моменти сифатида икки машғулот ўртасига киритилади.

Очиқ ҳаводаги ҳаракатли ўйинлар ва ранг-баранг мустақил ҳаракат фаолияти барча ёш гуруҳларидаги болалар кундалик ҳаётининг зарур шarti ҳисобланади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ

Машғулотларнинг умумий тавсифи

Машғулотларнинг аҳамияти ва вазифалари

Жисмоний маданият машғулотлари болаларни жисмоний машқларга мунтазам ўргатишнинг асосий шаклидир.

Машғулотларнинг аҳамияти ҳаракатлар маданиятининг комплекс шаклланиши, соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларни мунтазам амалга оширишдан иборатдир. Бу вазифаларнинг бажарилиши жисмоний камолоти, организмнинг функционал такомиллашуви, бола соғлиғининг мустаҳкамланиши, улар томонидан тўғри ҳаракат кўникмаларининг эгалланишини, жисмоний сифатлар ҳамда физкультура ва спортга нисбатан эмоционал ижобий муносабатни, шахсни ҳар томонлама ривожлантирилишини таъминлайди.

Машғулотларда соғломлаштириш вазифаларини амалга оширишга болаларнинг ҳар томонлама ҳаракат фаолияти йўли билан зоришилади. Улар организмдаги барча функционал жараён-и, унинг оптимал гигиеник ва чиниктирувчи шароитларда ҳаётий фаолиятни кучайтиришга ёрдам беради.

Таълим-тарбиявий вазифалар машғулотлар жараёнида боланинг маънавий-ахлоқий сифатларини шакллантириш, физкультура ва спорт соҳасига оид баъзи элементлар билимлар ва терминларни маълум қилиш, тўғри ҳаракат кўникмалари ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялаш йўли билан ҳал этилади.

Машғулотлар хушчақчақ, интизомли, атроф-муҳитда яхши ҳаракат қила оладиган, белгиланган вазифага мувофиқ тез ва ишонч билан, мақсадга йўналган ҳолда фаолият кўрсата оладиган, шунингдек, ахлоқий сифатлар ва ижодийлик намоён эта олад-иган кишиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар кузда, кишда ва баҳорда бинода ҳамда очиқ ҳавода ўтказилади. Ёз пайтида барча машғулотлар (ёмғирли кунлардан ташқари) очиқ ҳавода, физкультура майдончасида ўтказилади. Бинода ва очиқ ҳаводаги машқлар ўзаро алоқададир: улар барча соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифаларнинг комплекс тарзда ҳал этилишини таъминлайдилар. Машғулотларни ўтказиш шароити уларнинг баъзи ўзига хос хусусиятини белгилайди. Бинода соғломлаштириш—гигиеник шартл-арга риоя қилган ҳолда ўтказиладиган (дераза форточкалари очиқ, енгил кийим ва

пойабзал) машғулотлар ҳаракатларнинг тўғри, гўзал ва аниқ бўлишини таъминлайди, умумий ҳаракат маданиятини тарбиялайди. Улар турли предметлар билан ва музика жўрлигида ўтказилиши мумкин.

Очиқ ҳаводаги машғулотлар максимал соғломлаштириш самарасига эга, улар ҳаракатларни кенг жойда бажаришга имкон беради, жисмоний нагрукани кучайтиради, спорт ўйинлари, эстафеталарни ўтказишга кенг имконият яратади. Бироқ қалин кийим ва пойабзал ҳаракатларининг аниқ, ифодали, чиройли бўлишига халақит беради.

Машғулотларнинг мазмуни ва структураси

Дастурда ҳар бир ёш гуруҳи учун белгиланган жисмоний машқлар машғулотларнинг мазмунини ташкил этади. Мазмунига кўра хилма-хил машғулотларни ўтказишда вазифаларнинг аниқ ва ойдин бўлиб қолиши, программам ўтишда изчилликка риоя қилиш, шунингдек болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш шартдир.

Машғулотлар структураси жисмоний машқларнинг болалар томонидан изчил бажарилишидан иборатдир. У қўйилган вазифалар, нерв системасининг иш қобилияти ва бола организмнинг ҳар бир алоҳида ёш босқичдаги хусусиятлари билан белгиланади. Машғулот пайтида бола организмнинг динамикаси ва унинг психологиясини назорат қилиш тарбиячининг асосий вазифаларидан биридир. Таълим ва тарбия жараёнининг самарадорлиги шунга боғлиқ.

Ҳаракат фаолияти жараёнида юрак қисқариши частотаси кўрсаткичларини ўрганиш машғулот бошланишида унинг аста-секин оша боришини, сўнг кучая бориб, машғулотларнинг асосий қисмида юқори даражага етишини ва машғулот сўнгида аста-секин пасайишини кўрсатди. Бундай изчиллик бир томондан, қон айланиш системасининг фаолияти ва организм иш қобилияти билан; иккинчи томондан диққат-эътиборни қаратиш, реакция тезлиги каби психик жараёнларнинг кечиши ва шу билан боғлиқ равишда ҳаракатларнинг жуда аниқлиги билан белгиланади.

Машғулот давомида организм ва психикада кечадиган ўзгаришлар марказий нерв системаси назоратида амалга оширилади. Бунда унинг нерв марказлари, нерв жараёнлари ҳаракатчанлиги, кўзгалувчанлигининг ошишида ифодаланадиган ўз иш қобилияти кучаяди. Машғулотлар давомида бутун организмнинг жуда ишчанлиги шароитида ишлаётган орган ва системалар фаолиятининг уйғунлиги яхшиланади, тўғри иш ритмини топиш ва шу билан боғлиқ равишда эмоционал ҳолатни ошириш имконияти пайдо бўлади. Бу даврда иш қобилиятининг энг юқори даражаси кузатилади. У фаолиятнинг айрим жиҳатлари характерининг ўзгаришга боғлиқ ҳолда турланиб туради (ҳаракатларни бажариш, тарбиячи ҳаракат намунасини кузатиш, унинг кўрсатмаларини тушуниб олиш ва ҳоказо).

Физкультура машғулотлари ўзаро боғлиқ уч қисмдан: кириштайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмдан иборат. Таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари машғулотнинг ҳар бир қисми учун баравар муҳим аҳамиятга эга. Мазкур вазифаларни бажариш болаларга

хар томонлама таъсир этишни таъминлайди.

Машғулотнинг кириш-тайёргарлик қисми вазифалари ва мазмуни. Физкультура машғулотининг биринчи қисми қўйилган вазифалар ва унинг асосий қисмидаги машқлар мазмунига кўра турлича бўлиши мумкин. Шунинг учун бир ҳолда у к и р и ш, иккинчи бир ҳолда кириш-тайёргарлик характерида бўлиши мумкин. Машғулотнинг бу қисми вазифаси болаларда унга нисбатан қизиқиш ва эмоционал кайфият пайдо қилишдан, диққатнинг тайёргарлик даражасини текширишдан, айрим ҳаракат кўникмаларини аниқлаштиришдан, бола организмни астасекин машғулотнинг асосий қисмида кечадиган бирмунча интенсив фаолиятга тайёрлашдан иборатдир.

Шу мақсадда болаларга тўғри қад-қоматни тарбиялашга, ясситовонликнинг олдини олишга ёрдам берадиган, фазода ҳамда коллективда мўлжал олиш билан боғлиқ, бажарилиши куп вақтни талаб қилмайдиган таниш машқлар ва уларнинг вариантларини бажариш таклиф этилади.

Бундай машқларга қуйидагилар киради: сафланиш машқлари — турлича сафланишлар ва қайта сафланишлар; турли топшириқлар билан бажариладиган (йўналиши кўрсатилган бурилишлар, бошловчиларни алмаштириш ва бошқалар) юриш ва югурниш; тарқалиб енгил югуриш ҳамда кейинчалик катта ва кичик давра, колонна ва ҳоказо бўлиб сафланиш; турли кўринишдаги ва ясситовонликнинг олдини олиш мақсадидаги юришлар — товонда, оёқ учида, полдаги қалин шнур устида, нарвонда юриш ва бошқз машқлар.

Кириш қисми болаларнинг колоннага уч-тўрттадан бўлиб, дойра бўлиб сафланиши, тарқалиши ва ҳоказолар билан яқунланадн. Бу болаларни машрулотнинг асосий қисми бошланишидаги умумривожлантирувчи машқларни ўргатишга ўтиш учун хизмат қилади. Бу қисм кичик группаларда 2 дай 4 минутгача, ўрта группаларда 3 дан 5 минутгача, катта группаларда 4 дан 6 минутгача давом этади.

Агар машрулотнинг биринчи қисми кириш-тайёрлов қисм сифатида планлаштирилса, унинг бошланишида юқорида кўрсатилган кириш қисм учун мўлжалланган машқлар берилади. Бироқ шундан сўнг машрулотнинг шу қисмида фақат такрорий ва вариацияли машқлардан иборат ўргатиш талаб қилмайдиган умумризожлантирувчи машқлар берилди. Уларнинг вазифаси бола организмни машрулотнинг асосий қисмидаги бирмунча юқори жисмоний нагрузкага тайёрлашдир. Бунда етарли жисмоний нагрузкага 5га бўлган мураккаб координацияли асосий ҳаракатлар ёки интенсив характердаги спорт машқлари планлаштирилади. Бундай ҳолда машрулотнинг асосий қисми болаларни асосий ҳаракатларга ўргатишдан бошланади.

Кириш — тайёргарлик қисм кичик группаларда 3дан4 минутгача, ўрта группаларда 4 дан 6 минутгача, катта группаларда 5 дан 10 минутгача давом этади.

Машрулотнинг асосий қисми вазифалари ва мазмуни. Машрулотнинг бу қисмида бир ҳолатда дастлаб болаларни умумривожлантирувчи

машқларга, хўнг асосий ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш вазифалари белтиланади; ик- кинчи бир ҳолатда асосий ҳаракат м'ашқларига ўргатиш белгиланади. Бу машқлар янги ҳаракат материали билан таништиришни, аввалдан таниш машқларни турли вариантлардан фойдаланиб такрорлашни, мустаҳкамланиш босқичидаги ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришни кўзда тутди. Шундан сўнг барча болаларни интенсив ҳаракатга тортадиган қоидали ҳаракатли ўйинлар ўтказилади.

Болаларнинг оптимал психик иш қобилиятининг давомсизлигини ҳисобга олиб жуда қийин вазифалар асосий қисмининг бошида белгиланади (масалан, болаларни янги материал билан таништириш ёки жуда мураккаб координацияли машқларни бажариш).

Умумлаштирувчи машқларни болалар кичик предметлар — байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар билан бажарадилар. Чунки улар бутун организмнинг функционал ҳолатини яхшилашга таъсир этади. Улар катта мускул группаларини аста-секин интенсив ишга жалб этиш вазифаларига кўра танланади.

Дастлаб тўғри қад-қоматни шакллантириш ва нафас олишнинг тартибга солиш мақсадида (масалан, қўлларни ён томонларга узатиш ва уларни кўкрак олдида бирлаштириш ва бошқалар) қўл мускуллари ва елка камари мускулларини ривожлантириш ҳамда мустаҳкамлаш машқлари берилади. Иккинчи навбатда гавда учун, орқа мускулларини мустаҳкамлаш ва умуртқа эгилювчанлигини ривожлантирувчи (олдинга, орқага ва ён томонларга эгилиш, ўнгга ва чапга бурилишлар—гавдани айланттириш) машқлар берилади. Қорин ва оёқ (товонларни кўшувчи) мускулларини ривожлантириб ва мустаҳкамловчи (чўққайиш, тиззадан букилган оёқларни кўтариш ва бошқалар) машқлар учинчи навбатда берилади. Бу машқларни бажаришда ва уларни такрорлашда бола организмни аста-секин катта нагрузкага тайёрлаб бориш кўзда тутилади.

Шундан сўнг асосий ҳаракатларни ўргатишга ўтилади. Бунда улардан бири болалар учун янги, бошқалари эса ўрганиш ва такомиллаштириш босқичида бўлади.

Мактабга тайёрлов группаларида Ю. Ю. Рауцкис маълумотига кўра, бир. физкультура машғулотида асосий ҳаракатлардан иборат иккитадан тўрттагача машқни планлаштириш мақсадга мувофиқдир. Улардан бири егакчи бўлиб тарбиячининг асосий эътиборини талаб қилади, қолганлари эса болаларга аввалдан таниш такрорлаш ва такомиллаштириш мақсадидаги машқлардан танланади (масалан, улоқтириш ва эмаклаш иштирокидаги сакрашлар ёки югуриш иштирокидаги улоқтириш ва ҳоказо). Бу ҳаракатларни кўшиб олиб боришда уларнинг интенсивлик даражаси ҳисобга олинади. Юқори даражадаги интенсив машқлар билан паст даражадаги интенсив машқлар ёки турли ўрта интенсив машқлар билан кўшиб олиб бориш жуда мақсадга мувофиқдир. Шундай қилиб, болалар фаолиятининг ранг-баранглигига ва ҳаракат даражасини вариациялашга зоришилади, бу бола иш қобилиятининг даражасини таъминлайди.

Барча мускул системасининг иштирокини талаб қилувчи асосий ҳаракатларни бажариш кўп даражада организмнинг функционал ҳолатини яхшилади ва тезкор, мақсадга йўналган ҳаракатлар билан характерланадиган ҳаракатли ўйиндаги юксак фаолият кўрсатишга тайёрланади.

Машғулотнинг умумривожлайтирувчи машқларни ўргатиш билан олиб бориладиган асосий қисми давомийлиги кичик группаларда 15 дан 18 минутгача, ўрта группаларда 20 дан 22 минутгача, катта группаларда 25—28 минут бўлади. Умумривожлантирувчи машқларсиз ўтказилганда эса унинг давомийлиги кичик группаларда 8—12 минут, ўрта группаларда 12—15 минут, катта группаларда 15—20 минутни ташкил этади.

Машғулот яқунловчи қисмининг вазифалари ва мазмуни. Машғулотнинг ўйиндан сўнги яқунловчи қисми тобора секинлашадиган интенсив суратдаги юришни ўз ичига олади. У умумий қўзғалувчанликнинг пасайишига ва пульснинг нормаллашишига ёрдам беради; юриш жараёнида болалар бир неча нафас олиш машқларини бажаришлари мумкин. Баъзи ҳолларда юриш барча болалар иштирокидаги кам ҳаракатли ўйин билан алмаштирилиши мумкин (масалан, «Топ-у. жим тур», хоровод типидagi «Узингга ёққан нарсани келтир» каби ўйинлар). Юриш ёки уни алмаштирувчи ўйин сўнгида машғулотга яқун ясалади ва болалар бошқа фаолиятга ўтадилар. Машғулотнинг яқунловчи қисми давомийлиги кичик группаларда 2 минутдан 3 минутгача, ўрта ва катта группаларда 3 минутдан 4 минутгача бўлади.

Бутун машғулотнинг давомийлиги кичик группаларида 15—20 минутни, ўрта группаларда 20—25 минутни, катта группаларда 30—35 минутни ташкил этади.

Физкультура машғулотлари жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши билан бир вақтда тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, куч каби жисмоний сифатлар тарбияланади.

Физкультура машғулотлари белгиланадиган ўқув иши характерига мувофиқ планлаштирилади: бир хил машғулотларда асосий эътибор болаларни янги жисмоний машқларни аввал ўрганилгани билан бирга ўргатишга; иккинчи хил машғулотларда ҳаракат материалининг болалар томонидан ўзлаштириш даражаси, бажарилиш сифати ва миқдорий натижаси вақт-вақти билан текшириб турилади: учинчи бир хил машғулотларда болаларга таниш машқлар такомиллаштириш мақсадида вариантлардан фойдаланган ҳолда такрорланади ва ҳоказо.

Физкультура машғулотлари яхлит сюжет кўринишидаги, болаларга таниш ўйин формасида ўтказилиши мумкин (масалан, «Сайр»х «Саёҳат» «Изтопарлар», «Спортчилар» ва ҳ. к.). Бу ўйинлардаги ҳаракат изчиллиги физкультура машғулотлари структурасига мувофиқ бўлиши, шуғулланаётган группадаги болаларнинг ёш имкониятлари ва шу билан боғлиқ равишда жисмоний нагрузка даражасини ҳам ҳисобга олиши керак. Бундай машғулотлар ижодий ташаббус ва раҳбарликда эмоционал — образли методикани талаб қилади.

Очиқ ҳаводаги жисмоний тарбия машғулоти

Тадқиқотлар жисмоний тарбия машғулотларини йил бўйи очиқ ҳавода ўтказиш зарурлигини кўрсатди. (Л. В. Карманова, В. Г. Фролов, Г. П. Юрко.) Улар бола организмнинг функционал жиҳатдан такомиллашишига, чиникишига ёрдам беради, шамоллаш касалликларига қаршилигини оширади.

Очиқ ҳаводаги машғулотлар одатда уч қисмдан: кириш-тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмлардан иборат бўлади. В. Г. Фролов ва Г. П. Юрковларнинг маълумотига кўра, машғулотларнинг хусусияти турли суръатда — тез, ўрта, секин югуришдан кўп марталаб фойдаланиш ҳисобланади. Югуриш суръатининг ўзгариши организмнинг функционал имкониятлари орттиришига, умумий чидамлилигининг ошишига таъсир этади.

Машғулотнинг кириш-тайёрлов қисми ҳаракат техникасини яхшилаш, оёқ мускулларини мустаҳкамлаш, қоматни такомиллаштириш мақсадидаги нафас олиш, секин суръатдаги югуриш машқлари (тиззаларни баланд кўтариб қадам ташлаш, майда қадам ташлаш)дан иборатдир. Югуришдан сўнг болалар звеноли колонна, дойра ва бошқаларга сафланадилар, бу кейинги машқлар учун мақсадга мувофиқдир.

Машғулотнинг асосий қисми қўл, гавда ва оёқ мускулларига яхши нагрузка берувчи умумривожлантирувчи машқларни бажариш учун мўлжалланади. Шундан сўнг ўртача тезликда югуриш ўтказилади. У юриш ва болаларнинг асосий ҳаракатларни бажариш учун қайта сафланиши билан тугалланади. Бунда аввал мураккаб ёки янги ҳаракатлар, ўртача тезликда югуришдан сўнг эса секин суръатдаги югуриш билан тугалланадиган таниш (такрорий) ҳаракатлар берилади. Бу қисм охирида мусобақали ҳаракатли ўйин, эстафета ўйини ёки спорт ўйини ўтказилади. Улар болаларнинг юқори ҳаракат активлигини таъминлайди.

Машғулотнинг якунловчи қисмида секин суръатдаги югуришдан нафас олиш машқларини бажарган ҳолда юришга ўтилади.

Шундай қилиб, программа материални ўзлаштириш ва етарли даражадаги юқори жисмоний нагрузка таъминланади. Бунда болаларнинг ижобий эмоциялари катта роль ўйнайди. Бу эмоциялар машқларни яхши бажаришга ва толиқмасликка ундайди¹.

КУНДАЛИК РЕЖИМДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ-СОГЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИ

Эрталабки гимнастика

Эрталабки гимнастиканинг аҳамияти

Эрталабки гимнастика боланинг оила, ясли, болалар боғчасидаги кундалик режимининг мажбурий қисмидир. Унинг катталар раҳбарлигида ўтказиб турилиши болаларда аста-секин ёқимли мускул сезгиси, ижобий эмоциялар, хушчақчақлик кайфиятини уйғотадиган жисмоний машқларга нисбатан кўникишни тарбиялайди.

Эрталабки гимнастиканинг аҳамияти ранг-баранг: у организмнинг ҳаёт

фаолиятини яхшилаиди, уйқудан сўнг нерв системасини ҳаракатга келтиради, бедорликка ўтиш вақтини қисқартиради, ижобий эмоциялар уйғотади.

Уйқудан сўнг махсус танланган жисмоний машқлардан иборат эрталабки гимнастика боланинг бутун организмни аста-секин фаолият ҳолатига жалб этади. Жисмоний машқларни бажариш бош мия пўстлоғи кўзғалувчанлигини, шунингдек, бутун марказий нерв системаси реактивлигини кучайтиради. Кўриш, эшитиш, таянч-ҳаракат, тери каби барча рецепторлардан бош мияга келадиган бутун импульслар оқими нерв системаси иш қобилиятини ва организмнинг ҳаёт фаолиятини тиклайди.

Юқорида айтилганларнинг барчаси эрталабки гимнастикага ёки практикада қабул қилинган бадантарбияга тегишлидир. У боланинг оқлада ва интернат типигадаги муассасада уйғонган захоти ўтказилади. Фақат кундузги бўладиган гурупуларда бундай тарбия соғломлаштириш ва ташкилотчилик аҳамиятини касб этади.

Эрталабки гимнастика тўғри қад-қоматни тарбиялашга таъсир этиб, нафас олишни чуқурлаштиради, кон айланишини кучайтиради, модда алмашишига ёрдам беради.

Эрталабки гимнастика болаларда диққатни, мақсадга интилувчанликни тарбиялайди, ақлий фаолиятнинг оширишга ёрдам беради, эмоция ва қувонч туйғуларини уйғотади. Болаларнинг жисмоний машқларни очиқ ҳавода ёки дарча, деразаларя очи-қ хонада сув муолажалари (артиниш, сув қуйиш, душ) билан ўтказишлари жуда соғломлаштирувчи самара беради: нерв системасининг умумий ҳолати ва функционал имкониятларини яхшилаиди, уни мустаҳкамлайди ва чиниқтиради, кўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг муқобиллашувига ёрдам беради, алмашилиш режцияларини яхшилаиди, шамоллаш ва юқумли касалликларга. нисбатан иммунитет ҳосил қилади, болаларда тетиклик, -енгилик, қувонч сезгиларини уйғотади.

Болалар организмни чиниқтириш мақсадида сув ҳарорати аста-секин пасайтириб борилади; бунда врач кўрсатмаси асосида ҳар бир болага индивидуал ёндашишга риоя қилинади¹.

Шундай қилиб, эрталабки гимнастика чиниқиш муолажалари билан ўзаро алоқадорликда боланинг хушчакчақ кайфиятини кун давомида сақловчи ва оширувчи муҳим, ҳар томонлама физкультура-соғломлаштириш жараёни ҳисобланади.

Эрталабки гимнастика комплекси учун машқлар танлаш

Эрталабки гимнастикани мунтазам ўтказиш машқларни болалар билан аввал ўрганилган машқлар ичидан олдиндан танлаб олишни талаб этади. Танлаб олинган машқлардан ҳар куни фойдаланиш учун комплекслар тузилади. Комплекс учун машқларни танлаш организмнинг ҳаёт фаолиятини оширишни кўзда тутлади. Бунга асосий мускул гурупуларини аста-секин ишга жалб этиш, уларни тўғри қад-қоматни тарбиялаш мақсадларида ривожлантириш ва мустаҳкамлаш орқали эришилади. " Муайян тартибда "жойлашган турли мускул гурупуларини интенсив фаолиятга тортишни кўзда

тутувчи машқлар ҳар бир комплекс мазмунини ташкил этади. Бунда машғулотларнинг қуйидаги изчиллиги белгиланади: 1) елка камари мускулларини ривожлантирувчи ва мустаҳкамловчи, елка бўғимлари, кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини ривожлантиришга, умуртқа поғонасини ростлашга хизмат қилувчи машқлар; 2) орқа мускули ва умуртқа поғонаси эгилувчанлигини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга мўлжалланган, бу мускулларнинг ривожланишига хизмат қилувчи, ички органларга массаж каби таъсир этувчи, оёқ бўғимларини ривожлантирувчи, тўғри қад-қоматнинг шаклланишига ёрдам берувчи машқлар; 3) қорин ва оёқ мускулларини ривожлантиришга мўлжалланган, бу мускулларни мустаҳкамлашга қаратилган ва ички органларга массаж каби таъсир қилувчи машқлар.

Комплекс учун конкрет машқларни танлаш болалар боғчаларининг ҳар бир ёш группаси программаси билан муайян группа болалари имкониятлари ва саломатлигининг аҳволи, шунингдек, уларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда белги-

Эрталабки гимнастика организмнинг функционал ҳолатига роҳат бахш этадиган юриш ва енгил югуриш ясси товонликдан сақланишни, фазода мўлжал олишни кўзда тутувчи узоқ давом этмайдиган машқлар билан бошланади. Сўнг болалар умумривожлантирувчи машқларни бажариш учун бир неча колонна ёки дойра бўлиб сафланадилар. Сўнгра югуриш (ёки сакраш)дан астасекин аввал интенсив, кейин жойида туриб юришга ўтиш ва тўхташ билан тугалланадиган машқлар бажарилади.

Шундай қилиб, эрталабки гимнастика жараёнида барча асосий мускул группалари ишга тушади ва бутун организмни фаолият ҳолатига келтиради. Югуриш ёки сакраш вақтида жуда катта жисмоий нагрузкадан сўнг унинг аста-секин пасайиши (юриш вақтида) юз беради ва тўхташ чоғига келиб организм ҳолати азвалги нормасига қайтади.

Эрталабки гимнастика чоғида гимнастика предметлари (байроқчалар, тайёқчалар, чамбараклар ва ҳоказо)дан фойдаланиш жуда ўринли бўлади. Бу уларни муайян тартибда ва келишилган жойда сақлашни талаб этади, чунки уларни болалар ююш жараёнида қўйилган жойидан оладилар.

Эрталабки гимнастика учун музика

Музика эрталабки гимнастика чоғида болаларда эмоционал кўтаринкилик, қувонч туйғулари уйғотади. Эрталабки гимнастика учун музика асарларини танлаш унга киритиладиган машқлар характери билан белгиланади. Масалан, шахдам қадам билан бошланувчи эрталабки гимнастикага марш музикаси мана қандай келади. Аксинча, эрталабки гимнастика сўнгидаги юриш кўзғалишни сусайтириш ва организмни нормага келтириш учун берилади; шунга мувофиқ яқунловчи марш ҳам босиқ бўлиши, ўртача суратда ижро этилиши лозим.

Катта группаларда гимнастикани қўшиқ айтиб юришдан бошлаш тавсия этилади. Қўшиқ айтиш болаларда тетик кайфият ҳосил қилади ва ўзига хос, фойдали нафас олиш гимнастикаси ҳисобланади.

Музика раҳбари йўқлигида тарбиячи бубен, барабан ёки грампластинкадан фойдаланиши мумкин.

Жисмоний маданият минути

Физкультура минутлари (қисқа муддатли жисмоний машқлар) ўрта, катта ва тайёрлов группаларида машғулотлар ўртасидаги танаффусда, шунингдек даре жараёнининг ўзида (расм чизиш, нарса ясаш, она тили ва бошқаларда) ўтказилади.

Физкультура минутларининг аҳамияти бола фаолияти ва ҳолатини ҳаракат активлиги орқали алмаштиришдан иборат бўлиб, у чарчокни ёзади, боланинг эмоционал ижобий ҳолатини тиклайди.

Агар бола машғулот жараёнида нисбатан ҳаракатсиз туриб қолса, статик ҳолат оқибатида мускулларнинг нерв системаси таъсир қилувчи, организмдаги функционал жараёнларни сусайтирувчи туриб қолиш ҳодисаси юз беради, буларнинг ҳаммаси толиқишни келтириб чиқаради. Бола бетоқат бўла бошлайди, ҳолатини ўзгартиришга интилади, гоҳида қад-қоматни тиклаш учун ноқулай ҳолатда туриб қолади.

Толиқиш ,бир хил иш, шунингдек машғулот дозировкасининг бузилиши туфайли кучаяди, бу болаларнинг эътиборини сусайтиради. Бу бош мия пўстлоғида ривожланадиган тормозланиш ва шу билан боғлиқ рефлекторли реакциялар тезлиги, боланинг ўқув материални ўзлаштириш қобилиятининг сусайиши билан изоҳланади. У чалғий бошлайди, диққат активлиги, идроки сусаяди. Бу белгиларнинг барчаси фаолиятни ўзгартириш зарурлигини кўрсатади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ҳатто 6 ёшли болалар ҳам фақат 20 минутгина нисбатан ҳаракатсиз ва диққатни жамлаб тура олар эканлар; шу муддатдан сўнг улар толиқиш туфайли билимларни яхши ўзлаштириш ва кўникмаларни эгаллашга қодир бўла олмайдилар (М. С. Громбах).

Жисмоний машқларни бажариш мускул ишини активлаштиради, бу ўз навбатида қон айланишни кучайтиради ва оқибатда юрак ишининг, нафас олишнинг интенсивлигини оширади, симпатии нерв системаси фаолиятини, умуман миянинг қон билан таъминланишини активлаштиради. Буларнинг ҳаммаси бнргалиқда бола психикаси эмоционал-ижобий ҳолатнинг тикланишига, диққатнинг, ақлий фаолият ва умумий жисмоний ҳолатнинг ошишига таъсир қилади. Чарчок йўқолади, бола дам олади ва яна иштиёқ билан шуғуллана бошлайди.

Турли характер ва интенсивликдаги машқларнинг болаларнинг жисмоний ҳолати ва ақлий иш қобилиятига таъсирини ўрганиш физкультура минутига киритиладиган машқлар болаларда эмоционал ҳолатни уйғотиши, интенсив бўлиши кераклигини кўрсатди. Физкультура минутлари таркибига 10—15 марта сакраш, 10—12 марта чўққайиб ўтириш ёки турган жойида югуриш (30—40 сек)¹ киради. Физкультура минутлари ўз ичига елка камари ва кўлларга мўлжалланган 2—3 та машқ, тортилиш, эгилиш ва гавдани буриш машқлари ҳамда оёқ машқларини олади (Г. П. Лескова ва Н. А. Ноткина). Физкультура минутлари 2—3 минут давом этади.

Икки кам ҳаракатли машғулотлар ўртасидаги танаффуслар туп, арғамчи билан ўйнаш ёки ҳаракатли ўйин, эстафеталардан иборат бўлади.

Кундузги уйқудан кейинги жисмоний машқлар нерв системасини фаоллаштириш ва болаларни актив фаолиятга киритиш мақсадида ўтказилади. Улар қайта сафланиш, қадқоматни, товонни шакллантиришга ёрдам берадиган, музика жўрлигидаги рақс ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинлардан иборат бўлади (10—13 мин.)

САЙР ВАҚТИДАГИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР

Болалар ҳаракат фаолиятининг асосий шакллари

Болаларнинг кундалик ҳаётдаги ҳаракат фаолиятини тўғри ташкил этиш боланинг соғлом жисмоний ҳолати ва кун давомидаги психикаси учун зарур ҳаракат режимини бажарилишини таъминлайди. Бир томондан муайян ақлий кучни ва иккинчи томондан актив дам олишни талаб қилувчи турли характердаги болалар фаолиятини мақсадга мувофиқ алмаштириб туриш нерв системаси чарчашининг олдини олишни, болада хушчақчақ кайфият ва организмнинг оптимал иш қобилиятини сақлаб туришни кўзда тутаяди.

Болаларни жисмоний тарбиялаш программасининг соғломлаш тириш ва таълим-тарбиявий вазифалари турли формада амалга оширилади, улар орасида сайрда ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларни уюшган ҳолда ўтказиш муҳим аҳамиятга эга.

Бола системали физкультура машғулотида ҳаракат кўникмаларини муваффақиятли эгаллаш асосларини олади. Бироқ эгалланган кўникмаларнинг такомиллаштирилиши ва уларнинг бола томонидан турли ҳаётий шароитларда мустақил қўлланилишини фақат машғулотлардагина амалга ошириш мумкин бўлмайди. Тарбиячи болаларга эгаллаган кўникмаларидан турли фаолиятда мустақил равишда фойдаланишга ўрганишларига имкон бериш мақсадида сайр вақтида ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар, индивидуал машғулотлар ташкил этади ва болаларнинг ўзлари уюшиб ўйнашлари ҳамда машқ қилишлари учун имкон яратаяди. Бунинг натижасида болаларнинг ҳаракат тажрибаси кенгайяди, эгаллаган кўникмалари такомиллашади, жисмоний сифатлар тарбияланади; ўйин ва машқларнинг эмоцияларни, тафаккур фаолиятини, ҳаракат активлигини уйғотадиган янги вариантга нисбатан қизиқишни орттиради. Болаларнинг бундай фаолияти дўстона руҳда бўлиши, биргаликдаги ҳаракатлар барча иштирокчиларга завқ бағишлаши лозим.

Ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар

Ҳаракатли ўйинлар мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг асосий ҳаракат фаолияти, шунингдек жисмоний машқлар сифатида тарбиячи томонидан куннинг турли вақтида, ҳар бир ёш группаси режимига мувофиқ: эрталаб, тушда ва кечки сайр пайтида планлаштирилади. Тарбиячи ўйинларни календарь плани бўйича тақсимлашда ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига хизмат қилувчи ҳаракат мазмунининг ранг-баранглигини, зарур такрорийлик, мураккаблашув ва вариативликни кўзда тутаяди. Ташқи

муҳит шароитини ҳисобга олиш ўйинда қатнашувчи болалар сони, уларга зарур мўлжал олиш ва конкрет вазиятда ўзини тутишни тарбиялаш учун муҳимдир.

Болалар ўйин фаолиятининг барча имкониятларидан кун давомида фойдаланиш учун белгиланган режимга қатъий амал қилиш зарур, чунки ҳаракатли ўйинларни ўтказиш вақти ва улар давомийлиги болаларнинг олдинги ва бўлғуси фаолияти билан узвий алоқададир. Бундан ташқари тарбиячи болалар фаолияти характерный кузатиб бориб, уларга турли мазмундаги ва ҳаракат даражасидаги ўйинларни таклиф этади, шу аснода уларнинг ҳаракат активлигини бошқаради: бирининг ҳаракатини кучайтиради, иккинчисиникини бир оз чеклайди ва кераклигича дам олишини таъминлайди.

Ҳаракатли ўйинлар ва машқларни ўтказишнинг календарь планини тузишда йил фасли ва об-ҳаво ҳолати ҳам ҳисобга олинади. Актив ҳаракатли ўйинлар совуқ ҳавода ўртача ҳаракат характеридаги фаолият турлари билан алмаштириб турилади. Ҳаракат фаолияти характери ва суръатини алмаштириб туриш болалар учун дам олиш имконини яратади ва совуқ қотишнинг ҳам, иссиқлаб кетишнинг ҳам олдини олади, психикасининг ижобий-эмоционал ҳолатини сақлаб туради. Болаларнинг қиш фаслида очик ҳаводаги мазмунли фаолияти чиниқишларига ёрдам беради, организмнинг соғломлашувига яхши таъсир этади.

Езда, болалар ҳаёти асосан очик ҳавода кечадиган пайтларда кийим-бошлар ҳам енгиллаштирилади (трусиклар, панамкалар, енгил туфлилар), хилма-хил ҳаракатлар болалар соғлигини яхшилади, уларда ҳаётини завқ уйғотади. Тоза, соф ҳавода ва кўшд&ги ҳаракатлар бола организмни мустаҳкамлайди, функционал жараёнлар динамикасини кучайтиради. Йилнинг бу фаслида ҳам хилма-хил ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади, бироқ тарбиячи болалар иссиқлаб қизиб кетмасликларини диққат билан кузатиб боради.

Барча ёш гуруҳларининг участкалари программада кўрсатилганича йирик физкультура асбоблари билан жиҳозланган бўлиши ва улардан болаларнинг тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, сакраш, улоқтириш ҳаракатлари, мувозанат машқлари, ким ўзарга югуриш, муайян масофага табиий тўсиқлар оша тез югуриш ва ҳоказоларни такомиллаштириши учун мунтазам фойдаланиши лозим. Майдончага ҳар куни ўйинчоқлар (замбилғалтак, аравачалар, юган, тегирмонча, айланмачоқ, ввррак ва ҳ. к.) ва кичикроқ физкультура ашёлари (таёкчалар, чамбараклар, байроқчалар, тўплар, тўп ташлайдиган ҳалқалар, қисқа ва узун арғамчилар ва ҳоказо) олиб чиқилади. Икки, уч ғилдиракли велосипедлар, мотороллерлар, ғилдиракли конькилар, самокатлар, автомобиллар, тойчалар ва ҳоказолар болалар ихтиёрига берилади.

Ёз пайтида ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни такомиллаштирувчи қоидаларни ўйинлардан кенг фойдаланилади. Тарбиячининг бу ўйинларини ташкил этишидан ташқари ўрта за икки катта гуруҳлардаги болаларнинг мустақил ижодий бирлашмаси — ўзларига таниш ўйинларнинг

вариантларини ва ўз ўйин сюжетларини ўйлаб топишлари ҳам рағбатлантирилади.

Катта ва айниқса тайёрлов группаларида волейбол, баскетбол, бадминтон, стол тенниси, городки, лапта каби спорт ўйинлари ўтказилади. Кегли, серсо, бильбоке, диаболо, бабки ва бошқалар берилади. Буларнинг барчаси болаларни актив ҳаракат фаолиятига жалб этади, кўникмаларни такомиллаштиради, жисмоний сифатларни тарбиялайди.

Сайр ва экскурсиялар (болалар туризми)

Болалар муассасаларидан ташқаридаги пиёда сайр ва экскурсиялар болалар туризмнинг энг оддий кўринишларидан бирidir. Муайян мақсадда уюштирилган бу кичик сайрлар болалар учун қизиқарли ва фойдалидир. Улар болалар соғлиғини мустаҳкамлашга, жисмоний ривожланишига, эстетик ҳис-туйғуни тарбиялашга, табиат билан мулоқатга киришишга, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг такомиллашувида хизмат қилади.

Болалар кўпинча болалар боғчаси хонаси ёки участкасида турли машқларни бажараётиб, янги вазиятда ўзларини йўқотиб кўядилар. Табиатнинг болаларнинг сайр пайтида дуч келадиган ўзгариб турувчи шароити жойларда зарур мўлжал олишни, қатъиятликни, ботирликни, умумий чидамликни тарбиялашга, дўстона муносабатларни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Шунинг учун бундай сайр ва экскурсиялар мунтазам амалга оширилиши ва у кичик группалардан бошланиши, бунда мазкур группа болаларининг ёш хусусиятлари ва имкониятлари, соғлиғининг аҳволи, индивидуал кўрсаткичлари ҳамда врач тавсиялари ҳисобга олиниши лозим.

Сайрлар мақсадга йўналтирилган бўлиши учун тарбиячи уларни календарь планида олдиндан белгилаб олади ва ўтказишга пухта тайёргарлик кўради.

Ёз — сайрларни ўтказишнинг энг қулай вақти. Тарбиячи болалар муассасаси жойлашган районни: шаҳарда (агар болалар боғчасининг дала ҳовлида бўлмаса) парк, боғ, хиёбонларни; дала ҳовлида, яқин атрофдаги ўрмон, яйлов, сой, гуллаган утлоқ, дарё кўли олдиндан ўрганади. Болалар билан қайси йўлдан бориш мақсадга мувофиқлигини аниқлаш, айрим маршрутларнинг узоқ-лигини белгилаш жуда муҳимдир. Болаларни йўлда дам олдириш мумкин бўлган жойлар аниқланади, ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш машқларини ўтказиш имконини берадиган барча табиий шароит — ирмоқчалар, қирғоқ, дўбталаклар, тепаликлар, йиқилган ва эгилиб қолган дарахтлар, яйлов ва ҳоказоларнинг мавжудлиги ҳисобга олинади.

Турли жамоат муассасалари (шаҳарда, шунингдек дала ҳовлида) пионерлар уйи, лагери, стадион ва унда мавжуд физкультура майдончалари билан танишиш ҳам жуда мақсадга мувофиқдир. Буларнинг барчаси сайр ва экскурсияларни планлаштириш, улар мақсадини белгилаш (масалан, спортчилар тренировкасини, уларнинг ўйини, мусобақаларини кузатиш), маршрутларни танлаш учун зарур муҳим маълумотлардир.

Сайрлар мазмунига ўйинчоқлар ва кичикроқ физкультура ашёларидан фойдаланиб амалга ошириладиган ҳаракатли ўйинлар, шунингдек, қоидали ҳаракатли ўйинлар киритилади. Ялангликда навбатдаги физкультура машғулоти, ҳаракатли ўйин ўтказилиши, шундан сўнг болалар дам олишлари, сайр этишлари, хотиржам ўйнашлари мумкин.

Қиш фаслида болалар боғчасидан ташқарига сайр уюштириш ҳам муҳим бўлиб, у ҳам иш планига киритилади.

Агар муайян бир гурӯҳдаги барча болалар конькида уча оладиган бўлсалар яқин орадаги муз майдонига (унинг маъмурияти билан олдиндан келишилган ҳолда) бориш мақсадга мувофиқдир. Кичик гурӯҳ болалари яқин атрофдаги хиёбонда сайр қилишлари мумкин. Бундай сайрлар бардошлилик, чидамлиликини ҳосил-қилишга, бола организмнинг қаршилиқ кўрсата олишини оширишга, нерв системаси фаолиятини мўтадиллаштиришга, болаларда тетик, қувноқ кайфият юзага келишига ёрдам беради.

Болалар боғчалари тажрибаларини системали чиниқтириш ва чанғи, конькидан фойдаланган ҳолда мунтазам ўтказиладиган сайрлар юқумли ва шамоллаш касалликларининг сонини жуда камайтиришини кўрсатди.

Спорт байрамлари

Болалар муассасаларидаги спорт байрамлари болаларнинг соғлом, хушчакчақ ҳолати ва уларнинг ҳаракат кўникмаларини шакллантиришдаги ютуқлари намойишидан иборат бўлади. Тоза ҳавода ўтказиладиган, ҳаракат мазмуни динамикага тўлиқ бу байрам болалар ҳаётида қувончли воқеа ҳисобланади.

Спорт байрами дастурида болаларнинг муайян давр ичида эгалланган ҳаракат кўникмаларини акс эттирилиши қувноқ ҳаракатли ўйинлар ва хилма-хил жисмоний машқлар ташкил этиш лозим. Мунтазам физкультура машғулотларида ўзлаштирилган бу ҳаракат формалари махсус тайёргарликни талаб этмайди ва байрам программасига табиий равишда киришиб кетади, болаларга катта завқ бағишлайди.

Байрамга тайёргарлик пландаги тарбиявий ишга монелик қилмаслиги керак. Байрамгача вақт давомийлиги ҳисобга олинмаган ҳолда кўп марта такрорланган «номерлар» болаларда жисмоний ва психик толиқиш уйғотади, қизиқишни сўндиради, эмоцияларни ўтмаслаштиради ва уларни байрамда ўрганилган даре сифатида бажаришга олиб келади. Байрам болалар билан мунтазам, системали равишда олиб бориладиган ишнинг натижаси бўлиши керак.

Спорт байрамлари ўзларининг мазмун спецификасига кўра программа ва структура жиҳатдан жуда хилма-хил бўлиши мумкин.

Бу байрам кундалиқ ҳаёт фонида майдончанинг одатдан ташқари безатилиши, физкультура ашёлари: гуллар, фонарчалар, ленталар ва ҳоказолар ёрдамида жиҳозланиши билан ажралиб туради, болалар майдончасининг одатдаги тусини ўзгартиради ва болаларда байрам кайфияти

уйғотади. Байрам жараёнида музыка ҳам катта роль ўйнайди. У эмоционал кўтаринкилик яратади ва болаларни қувноқ, хушчақчақ кайфиятга бирлаштиради.

Байрамнинг биринчи қисми физкультура паради формасида қурилиши мумкин. У алоҳида командаларга бўлинган, ўзларининг вимпел ва нишонларини кўтариб олган болаларнинг юриши билан бошланади. Қўшиқ, шеърлар жўрлигидаги болалар ҳаракати улкан эмоционал кўтаринкилик уйғотади. Шундан сўнг болалар ўз ютуқларини ўйинлар ва машқларда намойиш қилишлари мумкин. Катта группа болалари ўз кучларига яраша мусобақаларда (югуриш, улоқтириш, сакраш, предметлар билан бажариладиган машқлар ва х. к.), ўйин-эстафеталарда, спорт ўйинларида қатнашадилар. Байрамда қувноқ аттракционлардан фойдаланиш мумкин. Буларнинг барчаси ҳар бир ёш группаси ва умуман барча группалар учун ажратилган вақтни ҳисобга олган ҳолда ўтказилади.

Байрамларнинг иккинчи қисми болаларда катта қувонч уйғотувчи тамоша формаси — кўғирчоқ театри сифатида ёки катталар ва болалар иштирокидаги концерт, шунингдек «сеҳрли ўрмонга» сайр формасида ташкил этилиши мумкин. Турли сюрприз моментлар бирор эртақ қаҳрамонининг, ҳикоячи, фокусчи, раққос ва ҳоказоларнинг пайдо бўлиши бу қисмнинг доимий компоненти ҳисобланади.

Байрам якунида болалар бошловчи таклифига кўра меҳмонлар: оналар, педагоглар, болалар боғчаси ходимларини таклиф этиб тушириладиган умумий рақс яхши кайфиятни мустаҳкамлайди. Биринчи жуфтликда байрам бошловчиси — тарбиячи бола билан рақсга тушади; у мураккаб бўлмаган ҳаракатларни кўрсатади, қолганлар уларни такрорлайдилар.

Спорт байрамларини қишда ўтказган ҳам яхши. Улар мазмунини ҳам болаларнинг ҳаракат фаолияти ташкил этади. Бу мавсум учун чанада эпчиллик кўрсатиб учиш, конькида учиш ва ўйнаш, чанғида юриш, хоккей ўйнаш, қувноқ ҳаракатли ўйинлар, мураккаб бўлмаган оммавий рақслар, катталар ҳамда мактаб ўқувчилари томонидан тайёрланган сюрпризли моментлар характерлидир.

Кишки байрамни янги йил арчаси атрофида рус киши сифатида ёки муайян бир темадаги ўйин кўринишида («Шимолга юриш», «Саёҳат» ва бошқалар) ташкил этиши мумкин. Программа мазмунини қиш вақтида ҳам болалар шу вақтга қадар ўрганган жисмоний машқлар ва ўйинлар ташкил этади. Чиройли белгилар ва музикадан (баян, аккордеон) фойдаланиш уларга ўзига хослик ва яна ҳам қизиқарлилиқ бахш этади.

Кишки байрамларда болалар ашула ва шеърлар айтмайдилар, бироқ музыка, бошловчининг мурожаати (шеърда ёки дарсда) байрам кайфияти бахш этади, болаларнинг алоҳида ҳаракатлари ва ўйинларини яхлит бир фаолиятга бирлаштиради. Қувончли хайрат ва кулги манбаи — сюрпризли моментлар катталар ёки мактаб ўқувчилари томонидан амалга оширилади.

Байрамнинг муваффақиятли ўтказилиши бутун педагоглар коллективи: мудира, методист, музыка раҳбари ва тарбиячиларнинг аҳилликдаги меҳнати

самарасидир.

Болалар байрамни тайёрлашда ўзларининг кучлари етадиган ишларда қатнашишлари мумкии. Кундалик ҳаёт асносида хурсандчилик кайфияти ўсиб ва кучайиб бориши (стадионга экскурсияга бориш, иллюстрацияларни тамоша қилиш, суҳбатлар, шеърлар) ва байрам вақтига бориб ўзининг юқори нуқтасига етиши лозим. Болалар ҳаёт тарзи байрам ўтказиладиган купи кераксиз шошқалоқлик, режимга риоя қилмаслик, тарбиячиларнинг асабийлиги билан бузилмаслиги керак.

Катталарнинг байрамни муваффақиятли ўтказишдан умумий манфаатдорлиги, уларнинг болаларга қувноқ ва завқ бериш истаги қанчалик жўш урганлигидан қатъи назар, байрамда белгиланган пландаги тадбирларнинг давомийлиги 45—60 минутдан ошмаслиги лозим.

Буш вақтда физкультура машқлари билан шуғулланиш — бу болаларнинг кундалик ҳаётида уларни қувноқ фаолият ҳаракатига бирлаштирувчи ёрқин эмоционал моментлардан биридир.

Бундай бўш вақтни ўтказишнинг мазмунини асосан болаларга таниш ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар ташкил этади. Улар болалар учун қутилмаган вариантларни киритиш ҳисобига янгиланади, бажаришда қизиқиш ва эмоция уйғотади.

Бўш вақтни планлаштириш у ёки бу группа болаларининг умумий жисмоний ривожланганлиги ва уларнинг ҳаракат имкониятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади.

Бўш вақтда физкультура билан шуғулланиш программаси турлича тузилади: кичик ва ўрта группаларда кўпроқ эмоционал топшириқли мураккаб бўлмаган ўйинлар берилади: ким ўйинчоқни, тўпларни тезроқ олиб келади; ким тезроқ югуриб келиб қўғирчоқ ёнига сафланади, ким тезроқ у билан қувноқ ўйин ҳаракатларини бажаради ва ҳоказо.

Катта группаларда болалар ўз ҳаракат малакаларини мусобақали қувноқ оддий ўйинларда ва ўйин эстафеталарида, мактабга тайёрлов группаларида эса спорт учинларида индивидуал ва коллектив тарзда намён қиладилар. Катта ёшли болалар шунингдек, унча катта бўлмаган спартакиадалар типдаги мусобақалзода ҳам қатнашадилар. Улар физкультура топшириқларини бажаришда эпчиллик, кучлилиқ, чидамлилиқ сифатларини намойиш этадилар. Бўш вақт таркибига умумий қувноқ кайфият уйғотадиган, болалар учун қизиқарли ва уларга яраша аттракционлар ҳам киритилади; болаларга таниш ўйин ва рақслардан ҳам фойдаланиш мумкин.

Тарбиячининг бўш вақтни ўтказишдаги асосий вазифаси болаларда қувноқ кайфият ва ҳаракат малакаларини барча болаларни аҳил ижобий фаолиятга ундайдиган қулай шароитда такомиллаштириш имкониятини яратишдан иборатдир.

Саломатлик куни

Саломатлик кунини дастур кўрсатмаларига мувофиқ иккинчи кичик группадан бошлаб ўтказиш тавсия этилади. Унинг вазифаси бола нерв системаси профилактикаси ҳақида ғамхўрлик қилишдан, унинг организмни,

психиканинг ижобий эмоционал ҳолатини сақлаган ҳолда соғломлаштиришдан иборатдир. Шунинг учун бу куни болаларнинг очик ҳавода иложи борича кўпроқ бўлишига ва имкони борича табиат қўйнида юришига эришиш зарур, Болалар ақлий куч талаб қиладиган машғулотлардан озод қилинадилар. Улар ўзлари учун қизиқарли бўлган севимли ўйинларини ўйнайдилар, куйлайдилар, музика тинглайдилар, бир-бирлари билан хотиржам, қувноқ тарзда мулоқатда бўладилар.

Бу кунни планлаштиришда муайян группа болалари манфаатини, улар яхши кўрадиган фаолият турларини ҳисобга олиш, зиддият туғилишининг олдини олиш лозим.

Каникуллар программада январнинг бошида ва мартнинг охирида ҳар сафар бир ҳафта муддатда бўлиши кўзда тутилган. Уларнинг вазифаси саломатлик кунлари билан умумий йўналишга эга — бола нерв системасининг дам олишини таъминлаш, организмни психиканинг ижобий эмоционал ҳолати билан боғлиқ равишда соғломлаштириш ва мустаҳкамлашга ёрдам берувчи шароит яратишдан иборатдир. Бадий-ижодий, музикавий, жисмоний фаолият каникулларнинг мазмунини ташкил этиши мумкин. Оддий туристик походлар жуда фойдалидир. Имкони бўлса болаларни ҳафта давомида шаҳар ташқарисига дам олиш уйлари (идоравий) ёки болалар боғчаси дала ҳовлисига олиб чиқиш ҳам жуда маъқулдир. Янги вазият, тепадан сирғалиш, чанғида юриш ва табиат қўйнида ўйнаш болаларни санатория режимига кўниктиради, бунинг соғломлаштириш аҳамияти жуда катта., Бу барча қўйилган вазифаларни оптимал ҳал қилишга ёрдам берган бўлур эди. Болалар учун ташкил этиладиган бундай каникуллар албатта яхши ўйнаб олишни ва пухта тайёргарликни талаб этади.

Уйга вазифа

Тарбиячи режимга мослаштириш ва болага болалар боғчаси ва оилада эрталабки гимнастика ҳамда жисмоний машқларни бажартириш мақсадида уйга вазифа беради, Бу вазифаларни бола уйда ота-оналар назоратида ва улар билан биргаликда бажаради.

Тарбиячи биргаликдаги вазифаларни муваффақиятли амалга ошириш учун ота-овалар билан консультациялар ўтказди: улар билан эрталабки гимнастика ва предметлар (тўплар, чамбараклар, таёқчалар, байроқчалар ва ҳ. к.) билан ва предметларсиз бажариладиган жисмоний машқларни амалда ўрганади. Бунда у ота-оналарга бола билан эрталабки гимнастика ва жисмоний машқларни ўтказиш методикасини баён қилади. Бундан ташқари стенда ота-оналар учун конкрет машқлар баёни ёзилган карточкалар ҳам қўйилган бўлади. Улар программани ўтиш асосида тарбиячи томонидан мунтазам алмаштирилиб турилади.

Мактабгача таълим сифатини ошириш чоралари

Мактабгача таълимда ўқув-тарбиявий жараён мазмун-моҳияти мулкчилик шаклидан қатъи назар, Асосий давлат дастури томонидан белгиланади. Мактабгача таълим муассасалари ўз фаолияти учун Халқ

таълими вазирлиги томонидан тасдиқланган вариатив дастурлар комплексидан ўқув дастурини танлаши ёки асосий дастур асосида ўзининг муаллифлик дастурини ишлаб чиқиши мумкин. Бундай дастурларни тасдиқлаш тартиби Халқ таълими вазирлиги томонидан белгиланади.

Мактабгача таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш мақсадида Кадрлар тайёрлаш миллий дастурида қатор чоралар кўзда тутилган.

Бу, аввало, ўз ишига фидойи, болаларни чин кўнгилдан яхши кўрадиган малакали педагог-тарбиячиларни тайёрлаш.

Ўқув-тарбия жараёнига болаларнинг қобилият ва қизиқишларини ривожлантирадиган инновация психологик-педагогика услублари босқичма-босқич жо-

рий этилмоқда. Мактабгача ёшдаги болаларни халқнинг бой маънавий мероси ва умумбашарий қадриятлар асосида маънавий-ахлоқий тарбиялаш учун шароит яратилмоқда. Болалар учун замонавий ўқув-услубий қўлланмалар, техник воситалар, ўйинчоқлар ва ўйинлар ишлаб чиқиш ҳамда ишлаб чиқариш кўзда тутилган.

Мактабгача болалар муассасалари мутахассислари ва ота-оналар учун услубий қўлланмалар ҳамда тавсияномалар тўплами тайёрланди. Маҳаллий ижро ҳокимияти органлари ўз ваколати доирасида қонунчил икка мувофиқхудоудидаги мактабгача таълим муассасалари учун имтиёзлар бел гиламоқда. Бундан ташқари улар ўз худудида яшайдиган болалар ва у ердаги мактабгача таълим муассасалари учун зарур товарлар ишлаб чиқариш ва сотиб олиш тўғрисида ғамхўрлик қилмоқда.

Идоралар, корхоналар, ташкилотлар, турли жамғармалар ва таълим жараёнининг бошқа иштирокчилари мактабгача таълим муассасаларининг муассиси бўлиши, моддий-техника ва молиявий бадаллар кўринишида ҳомийлик ёрдамини кўрсатиши, мактабгача ёшдаги болалар ва муассасалар учун зарур товарлар ишлаб чиқаришни ташкил этишлари мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 24 июндаги «Давлатга қаршли бўлмаган мактабгача болалар муассасалари тармоғини ташкил этиш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 313-қарорига мувофиқ тижорат асосида фаолият юритадиган ва юқори сифатли хизмат кўрсатилишини таъминлайдиган давлатга қаршли бўлмаган мактабгача таълим муассасалар тармоғини кенгайтириш йўллари белгиланган.

Оиладаги мактабгача таълим

Ўзбекистон Республикасида оиладаги тарбияга мактабгача таълимнинг мажбурий давлат элементи билан бир қаторда қаралади.²⁷ Бунда давлат ва жамият оилага ҳар томонлама ташкилий ва услубий ёрдам кўрсатади..

Маълумки, оила бола учун ижтимоий тажриба манбаи ҳисобланади. Оила болада ота-онани, ўз уйи, Ватанига ҳурматни шакллантиради. Бола оиласида илк бор маданият, миллий анъаналар ва маънавий қадриятлар билан танишади. Айнан оилада боланинг фикрлаш қобилияти, мустақиллиги

ривожланади, ўзхаттиҳаракати учун жавобгарлик ҳисси шаклланади. Ўзбекистон қонунларига кўра, ота-оналар (уларнинг ўрнини босадиган шахслар) болани ҳар томонлама ҳимоя қилиш ва баркамол ривожланишини таъминлаши шарт. Негаки, оила боланинг баркамол ривожланиши учун шарт-шароит яратади ва уни мактабга тайёрлаш учун масъул ҳисобланади.

Оилада мактабгача таълим уй шароитида мустақил, шунингдек, боланинг бир ёки бир қанча давлат ҳамда нодавлат мактабгача (мактабдан ташқари) таълим муассасасига қатнаши орқали амалга оширилиши мумкин.

Давлат ва жамият оиладаги тарбияни қўллаб-қувватлаш мақсадида тиббийпсихологик-педагогик маслаҳат марказларини ташкил этади. Мактабгача таълим масалалари даврий матбуот, радио ва телевизион кўрсатувларда ёритилади. Махсус услубий адабиёт етарли нусхада чоп этилмоқда.

«Таълим тўғрисида»ги қонуннинг 31-моддасига мувофиқ ота-оналар (уларнинг ўрнини босадиган шахслар) боланинг қонуний ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиши шарт, боланинг мактабгача сифатли таълим олиши ва мактабда тизимли ўқишга тайёрлашнинг шакли ҳамда услубидан қатъи назар унинг тарбияси учун жамият ва давлат олдида масъулдир. Шу сабабли 34-моддада қонунни бузганлик учун жавобгарлик кўзда тутилган.

Болаларни мактабга юқори даражада тайёрлашни таъминлайдиган оилаларни рағбатлантиришнинг турли шакл ва механизмлари жорий этилмоқда. Отаоналарга мактабгача таълимнинг барча масалалари бўйича малакали маслаҳат хизматлари кўрсатилмоқда. Ҳар йили оилада, мактабгача муассасаларида тарбияланаётган 1 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар тўлиқ тиббий кўрикдан ўтказилмоқда.

Мавзу №4. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбияси (4 соат).

Режа:

1. Мактаб жисмоний тарбия бўйича хилма-хил машғулотлар ташкил қилишнинг моҳияти
2. Мактаб томонидан ташкил қилиб ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотлари
3. Мактабдан ташқари ташкилот ва муассасаларда ташкил қилиб ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотлари
4. Оилада ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотлари

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ашмарин Б.А. теория и методика педагогических исследований.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
3. Ливицкий А.Н. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент: 1995 йил - 500 б.
4. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
5. Махкамджонов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод -молия” 2008 йил - 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
7. Махкамджонов К.М., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси маъруза матни, Тошкент., ТДПУ, 2001-2002 й- 60 б.

8. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
9. Холдоров Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халк миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й
10. Малинина Н.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, ТДПУ, 2003 й
11. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
12. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Спорт тиббиёти бўйича лаборатория - амалий машғулотлар, ТДПУ, 2005 й

Жисмоний тарбия бўйича хилма-хил машғулотлар ташкил қилишнинг моҳияти

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясининг амалда ҳал қилиниши махсус ташкил қилинган жисмоний маданият машғулотларида амалга оширилади. Машғулот даврида ва фақат машғулот орқали жисмоний тарбиянинг воситалари, методик принциплари ва принциплари ҳаётга тадбиқ қилинади. Мактаб учун кўп миқдорда турли хил машғулотлар шакли характерлидир.

Баъзи услубшунослар жисмоний тарбия машғулотлари шаклининг кўплигини машқларни бажаришда фақат вақтни чўзиш ва шу билан мактаб ўқувчиларининг ҳаракатга бўлган талабини қондириш учунгина зарур деб қарайдилар. Шу билан бир қаторда мактабда, мактабдан ташқари ва оилада ўтказиладиган машғулотларнинг шакли, хусусиятлари ва уларни ўтказиш шароити шуни кўрсатадики, бу машғулотларнинг биронтаси олиб ташланса, педагогик жараёни узлуксизлигининг бўзилишига ҳамда жисмоний тарбия вазифалари бажарилиши сифатининг сусайишига олиб келади. Бинобарин, соғломлаштириш учун – “соғломлаштириш кунлари” да, тарғибот учун эса - спортга бағишланган кечаларда яхши шароит яратилиш мумкин. Бу жиҳат жисмоний тарбия дарслари сонидан қатъий-назар мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясининг барча шакллари хар томонлама ривожлантириш ва улардан самарали фойдаланиш зарур эканлигини кўрсатади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясининг машғулотлари мактабда ўқув ишлари, синфдан ташқари ишлар жисмоний маданият - соғломлаштириш ишлари, мактабдан ташқари муассасаларда ва оилада куйидаги шаклларда: «жисмоний тарбия дарси», «дарсгача гимнастика», маданият минутлари ва паузалари», «катта танаффусдаги уюштирилган ўйинлар», «спорт кўнгили

очишлари (вақт ўтказиш учун)», «узайтирилган кунли мактаблардаги жисмоний маданият машғулоти (спорт соатлари)», «спорт секциялари», «спорт байрамлари», «мусобақалар» «Қувноқлар ва зукколар» учрашувлари, «саломатлик куни» ва ҳ.к.дек ўндан ортиқ хил синфдан ташқари ишлар тарзида ташкилланади.

Мактабдан ташқари муассасаларда жисмоний тарбия:

Болалар, ўсмирлар спорт мактаблари, спорт иншоотлари ва сув ҳавзалари, истироҳат боғлари, маданият уйлари, маданият саройлари қошидаги спорт секциялари, жисмоний тарбия тўғрақлари, уй жой бошқармалари, маҳалла фуқаролари йиғини томонидан йўлга қўйилаётган болалар спорт секциялари ва бошқалар тарзида соғлиги, ёши, жисмоний тайёргарлигига қараб ажратиб олиниб, турли ёшдагилар учун мунтазам равишдаги машғулоти ташкилланади.

Ўзгариб турадиган таркиб билан ўйинлар, оилавий мусобақалар улоқтирувчилар куни, оммавий кросслар (югурувчилар куни), турли хил конкурслар ўтказилади.

Оилада жисмоний тарбия уй шароитида, дарс тайёрлаш пайтидаги жисмоний маданият минутлари, жисмоний тарбиядан уйга берилган вазифаларни бажариш, спорт характеридаги машқлар, оилавий саёхатлар ва жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулоти, ўйинлар, тренировклар сифатида уюштирилади.

Мактаб томонидан ташкил қилиб ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулоти

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида мактаб ўқувчилари барча шаклини *икки* гуруҳга ажратиш қабул қилинган *Бир* асосан дарс вақтида ўқиш ва ўқитиш жараёнини ўзида мужассамлаштирса *иккинчиси* дарсдан ташқари вақтда тарбияловчи таъсир кўрсатиш комплекси ҳисобланади

Машғулоти шакллари			
Дарслар	Ўқув куни тартибида	Синфдан ташқари	Мактабдан ташқари
Умумий жисмоний тайёргарлик	Дарсларгача гимнастика	Спорт турлари бўйича секциялар	Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари
Спорт тренировкиси	Жисмоний маданият паузалари ва минутлари	Спорт байрамлари	Ёзги дам олиш лагерлари
услубий	Ташкиллаштирилган танффуслар	Саёхатли юришларни ташкил қилиш ва ўтказиш	Спорт - соғломлашти-риш лагерлари
	Куни узайтирилган гуруҳларда спорт соат-лари	“Алпомиш” ва “Бар-чиной” тестларини топширишга тайёргар-лик	Ўқувчилар уйлари ва саройлари

		гуруҳлари	
		Соғломлаштириш кунлари	Маданият уйлари саройлари ва клублари
		Спортга бағишлаган кечалар викториналар	Стадионлар бассейнлар истироҳат боғлари
		мусобақалар	Маҳаллаларда спорт тўғараклари ва ишлари

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

Мактаб дарси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг алоҳида шакли бўлиб у умумтаълим мактаблари, академик лицейлар, касб-ҳунар коллежлари, Олий ўқув юртлари, гимназия ва бошқа ўқув муассасалардаги машғулотлардан ўзининг мақсади ва вазифалари билан фаркланади.

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машғулотлар, дарслар туркуми оркалигина тарбиянинг бу йўналишида маълум натижаларга эришишни мақсад қилиб қўйиш мумкин. Ҳар бир дарсда алоҳида вазифалар ҳал қилинади. Олдин ўқитилган (ўргатилган)ни ва кейин ўқитиладиган вазифалари бир бири билан ҳаракатнинг айрим ёки бўлаклари билан албатта боғланиши ва тузилиши билан фарқланади ҳамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

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

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг бошқа типик формалари ўзининг даврийлиги, тизимли эмаслиги, фақат бир маротабалилиги, индивидуаллиги билан дарслардан тубдан фарқланади. Кўпинча машғулотларнинг юқорида қайд қилинган шакллари дарсни тўлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тўлдиришда қўшимча рол ўйнайди. Лекин улар аҳолини жисмоний маданият бўйича маълум даражадаги талабларни тўла қондириб мустақил аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия амалиётида бир неча жисмоний маданият дарслари фарқланади: кириш дарси, янги материални ўрганиш дарси, ўтилган материални мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарси, аралаш ва назорат дарслари.

Кириш дарси ўқув йили ёки чорак бошида ўтказилади (агар зарурат бўлса). Бу дарсда ўқитувчи ўқувчиларни олдиндан машғулотлар вазифалари билан таништиради, дастурга мувофиқ ўқув материални асосий мазмуни ҳақида гапиради, спорт залида ўзини тутиш қоидаларини тушунтиради, ўқувчиларга бўлган талаб, уларнинг спорт кийимлари ва ҳоказо.

Янги материални ўрганиш дарсларида асосий эътибор ҳали таниш бўлмаган машқларга қаратилади. Бундай дарс ўқувчиларнинг сезиларли бўлмаган фаоликларида ўтади.

Ўтилган ўқув материални мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарсларида ўрганилган ҳаракатларни ҳар хил ўрганувчан шароитларда кўп марта такрорлашга қаратилган. Ўқувчиларнинг ҳаракат фаолликлари кескин ошади. Одатда бундай дарсларда ўрганилган ҳаракатлардан фойдаланилган ҳолда жисмоний сифатлар тарбияланади ва қобилиятлар ривожлантирилади.

Жисмоний тарбия амалиётида мактаб ўқувчилари билан кўпинча аралаш (комплекс) дарсларни ўтказадилар. Бунда янги материални ўрганиш мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш билан биргаликда олиб борилади.

Назорат дарслари жисмоний тарбия бўйича ўқувчиларнинг ўзлаштиришини баҳолашга бағишланади. Тартиб бўйича назорат дарслари чорак охирида ёки мактаб ўқув дастурининг муҳим бўлимларини ўтгандан кейин ўтказилади.

Жисмоний тарбия машғулотлари шаклларида яна бир гуруҳи бу мактабларнинг ўқув куни тартибида жисмоний маданият - соғломлаштириш тадбирлари.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 16 августдаги “Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарорида “Мактабда ҳафтасига 2 соат ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси бола организмига тўлақонли юклама бериш учун етарли эмаслигини ҳамда илмий тадқиқотларга асосан ўқувчиларнинг кундалик ҳаракатга бўлган физиологик эҳтиёжини 45 минутлик жисмоний тарбия дарси фақатгина 11% қондира олишини, натижада бола организмнинг биологик талаби қониқмаслиги кўрсатилган”.

Машғулотларнинг барча шакллари ва турлари ҳафтасига бошланғич синф ўқувчилари учун 8-10 соат, 5-9 синф ўқувчилари учун 10-12 соат ҳаракат режимини таъминлаб бериши керак.

Белгиланган ҳажм ўқувчиларнинг кўрсатилган гуруҳлари учун етарли даражада **зарур** ва минимал даражада **мажбурийдир**.

Энди мактабларнинг ўқув куни режимида жисмоний маданият - соғломлаштириш тадбирлари тўғрисида тўғрисида бир оз тўхтаб ўтамиз (чу

Дарслардан олдин ўтказиладиган гимнастика

Бир қатор мутахассислар ва ўқитувчилар фикрича машғулотнинг бу шакли жуда кўп мураккабликлар туғдиради. Шу билан бир қаторда кўпгина мактабларнинг илғор тажрибаси шуни кўрсатадики, агар зарур ташкилий ва методик шароитларга риоя қилинса, қийинчиликларни енгиш мумкин. Бу шароитларга қуйидагилар мисол бўла олади:

- педагоглар томнидан гимнастиканинг моҳиятини чуқур тушуниш;
- ота - оналар билан болаларини барвақтроқ мактабга юбориш тўғрисида келишиб олиш;
- барча мактаб ўқитувчиларини гимнастика машқларини шахсан бажариб билишга, машқларни бажаришда раҳбарлик ва назорат қилишга тайёрлаш;
- очик ҳавода ва бино ичида машғулот жойларини тайёрлаш;
- фаол ўқувчиларни тайёрлаш;
- дарслардан олдин ўтказиладиган гимнастикани бажаришга ҳар бир ўқувчини қизиқтириш ҳамда эрталабки бадан тарбия машқларидан машғулотларгача гимнастика вазифаларининг фарқини тушунтириш.

Юқоридаги масалалар ҳал қилингандан кейингина дарслардан олдин ўтказиладиган гимнастикани ташкил қилишга киришиш мумкин.

Дарсларда ўтказиладиган жисмоний тарбия дақиқалари ва паузалари

Бу икки шаклнинг мақсади битта: дарс давомида чарчаган болага иш қобилятини қайтариш, диққатини дарсга жалб қилиш, мушаклар ва ақлий толиқишни бартараф қилиш, қомат бузилишининг олдини олиш, ўқувчиларнинг эмоционал даражасини кўтариш.

Жисмоний тарбия дақиқалари ва паузаларини ташкил қилиб ўтказишда қуйидаги методик талабларга риоя қилиш зарур:

- машқларнинг давомийлиги 3 минутгача;
- машқларнинг сони – 3-4 та;
- ҳар бир машқнинг бажарилиши – 4-6 марта;
- машқлар педагог ёки махсус тайёрланган ўқувчи бошчилигида ўтказилиши керак;
- машқлар кўл, елка, оёқ мушаклари учун букиш, эгилиш, энгашиш, тиззаларни букиш каби машқлар мажмуасидан иборат бўлиши керак;
- қомат учун бажариладиган машқлар мажбурийдир (масалан тиззаларни баланд кўтарган ҳолда оёқ учида юриш ва бошқалар).

Узайтирилган танаффусларда кўнгил очар ўйинлар ва жисмоний машқлар

Жисмоний тарбия машғулотлари шакллари орасида узайтирилган танаффусларда ташкил қилиниб ўтказиладиган кўнгил очар ўйинлар ва бошқа жисмоний машқлар ўзига хос ўрин тутди. Ўқитувчилар иши амалиётида бу машғулотлар ҳар хил номларга сазовор бўлди: “фаол дам олиш соати”, “динамик пауза”, “олимпия дарси” ва бошқалар.

Уларнинг мазмуни ва моҳияти қуйидагича ифодаланади. Иккинчи - учинчи дарсдан кейин (соат 11- 12 ларда) ўқувчиларда толиқиш аломатлари пайдо бўла бошлайди, натижада эса уларнинг ишга қобилиятлиги пасаяди. Шунинг учун ҳам мактабларга бу вақтда танаффусни 45 минутгача узайтириш ва жисмоний машқ машғулотларини ташкил қилиб ўтказиш тавсия қилинади.

Куни узайтирилган гуруҳларда спорт соатлари

Куни узайтирилган гуруҳларда болалар ақлий ва жисмоний меҳнатни алмашлаб боришни ўрганадилар, кун режимини рационал қурадилар, гигиеник талабларга қатъий риоя қиладилар, соғлиқларини мустаҳкамлайдилар, жисмоний ривожланишларини яхшилайдилар, “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовларини бажаришга тайёрланадилар.

Спорт соатларини ташкил қилишда машғулотларнинг бошқа шакллари билан ўзаро муносабатини ҳисобга олмоқ лозим. Унинг ўрни ўқув куни тартибида танаффуслардаги ўйинларга, сайрларга ва машғулотларнинг бошқа шаклларига, ҳамда овқатланиш ва дам олиш вақтига нисбатан рационал жойлаштирилиши керак.

Биз умумий ўрта таълим мактабларида УЎТЖТДТС бўйича ташкил қилиниб ўтказилиши керак бўлган 4 хил жисмоний тарбия машғулотлари шаклини қисқача таърифлаб ўтдик. Лекин бу машғулотлар ҳозирги кунда мактабларда ўтказилмоқдами? Шу мақсадда бизлар Бухоро шаҳрининг мактабларида педагогик кузатишлар ўтказдик ва мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари билан суҳбатда бўлдик.

Кузатишлар натижаси шуни кўрсатди-ки, деярли барча мактаблар фақат ҳафтасига 2 ёки 3 соат жисмоний тарбия дарсини ўтиш билан кифояланиб келмоқда. Бу эса юқорида айтиб ўтганимиздек, ўқувчиларнинг кундалик ҳаракатга бўлган физиологик эҳтиёжини 11% қондира олади холос. Бундан ташқари мактабларда спорт турлари бўйича секциялар ва бошқа тўғараклар деярли ишламайди.

Ҳозирги кунда мактабларнинг аксарият қисми бир сменада ишламоқда (Бухоро шаҳрида). Лекин, шунга қарамасдан барча мактабларда катта танаффуслар 15 минут белгиланган. Бир сменада ишлайдиган мактабларда катта танаффусларни 45 минут, ҳатто 60 минут белгилаб, синф раҳбарлари бошчилигида ҳар хил ўйинлар, эстафеталар ва бошқа ўқувчиларнинг қизиқишига қараб жисмоний тарбия машқларини ташкил қилиб ўтказишга катта имкониятлар бор. Куни узайтирилган гуруҳлар ва уларда ўтказилиши керак бўлган спорт соатлари ҳақида гапирмасак ҳам бўлади, чунки спорт соатлари умуман ташкил қилинмаган.

Яна ачинарли ҳоллардан бири шундаки барча мактабларда махсус тиббий гуруҳлари учун ўқув машғулотлари ташкил қилинмаган. Носоғлом, касал ва соғлигида нуқсони бор ўқувчилар жисмоний тарбия машғулотларидан тўғридан-тўғри озод қилинадилар ва улар умуман жисмоний машқлар билан шуғулланмайдилар. Бухоро шаҳридаги бир неча мактабни кўриб чиққанимизда ҳар бир мактабда 200 га яқин ўқувчилар

жисмоний тарбия дарсларидан озод қилинганлар. Агар Бухоро шаҳридаги барча мактаблар бўйича ҳисобласак, бу 8 - 10 минг ўқувчини ташкил қилиши мумкин.

Амалиёт шуни кўрсатадики, махсус тиббий гуруҳ ишлари барча мактабларда вақт талабидан жиддий ортида қолган. Кўпгина жисмоний тарбия ўқитувчилари махсус тиббий гуруҳларда жисмоний тарбия машғулотларини олиб бориш методикаси ва унинг ўзига хос хусусиятлари тўғрисида жуда паст, етарли даражада билимга эга бўлмаганликларидан пассив ва инертлик ҳолатларини намоён қилиб келмоқдалар. Кўпгина ўқитувчилар бу ишни ўзига юклатилган ортиқча юклама деб қарайдилар.

Юқорида кўрсатилган омилларнинг барчаси ўқувчиларнинг соғлигига салбий таъсир кўрсатади ва уларнинг соғлиги ҳолатининг бузилишига замин яратади : қоматнинг бузилиши, кўришнинг бузилиши, артериал босимнинг ошиши, бу эса ўз навбатида юрак-томир, нафас олиш тизимлари, моддалар алмашинувининг бузилишига ва бошқаларга олиб келади.

Жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари ишлар дарсдан ташқари вақтларда мактаб томонидан ўтказиладиган жисмоний машқ машғулотларининг такомиллаштирилган тизимини ўз ичига олади

Турли туман қўлланиладиган воситалар ва услублар машғулотларни ташкил қилиш шакллари билан биргаликда синфдан ташқари ишлар мажбурий дарслар тизимида “Жисмоний маданият” предмети бўйича амалга ошириладиган ўқувчилар жисмоний тарбиясининг асосий вазифаларини анча тўла ва сифатли ҳал қилинишига имконият яратади бўш вақтни фойдали ва соғлом ўтказишга танланган машқ тури машғулотларида индивидуал қизиқишларининг қониқтирилишига шуғулланувчилар ижтимоий фаоллигининг ривожланишига кўмаклашади

Ўқувчилар жисмоний тарбияси тизими ва таълим тарбия имкониятлари ўрнини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари ишлар:

- мунтазам жисмоний машқ машғулотлари билан имкон қадар кўп ўқувчиларни жалб қилиш;
- мустақил равишда соғлом бўлиш мақсадида кундалик фаолиятларида жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш ақлий толиқишнинг олдини олиш ўзини жисмоний такомиллаштириш ва бўш вақтларини фойдали ўтказиш малака ва одатларини шакллантириш;
- “жисмоний маданият” предмети бўйича ўзлаштиришни ошириш ва ўқув материалларини сифатли ўзлаштириш имкониятларини анча кенгайтириш;
- “Алпомиш” ва “Барчиной” тестлари меъёрлари ва талабларини бажаришга ўқувчилар тайёргарлигини таъминлаш
- спорт мутахассислигини танлаш ва ўз ёшига мувофиқ спорт классификацияси меъёрлари талабларини бажаришга эришиш
- мактаб командаси сафида мактабдан ташқари мусобақаларда қатнашиш учун энг яхши спортчиларни аниқлаш каби вазифаларни амалга оширади

Мақтадан ташқари ташкилот ва муассасаларда ташкил қилиб ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотлари

Жисмоний тарбия бўйича мактабдан ташқари ишлар Ўзбекистон халқ таълимининг ажралмас қисмини ташкил қилади. Бу ишлар турли хил мактабдан ташқари муассасалар орқали амалга оширилади ва мактаб ёшидаги болаларнинг қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантиришга ижтимоий фаолликни тарбиялашга, меҳнатга, санъатга, ватанпарварлик ва спортга қизиқишни шакллантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, бўш вақтни ва дам олишни оқилона ташкил қилишга қаратилган. Жисмоний тарбия бўйича мактабдан ташқари ишларнинг вазифалари ва турли хил мазмунлари шаклланининг тузилиши кенг диапазонда йўналганлиги, уларда иштирок этишнинг ихтирийлиги, ўқувчиларнинг жисмоний машқ машғулотларига индивидуал қизиқишларини қондиришга ва шу асосда спорт мутахассислигини танлашга имкон яратади.

Шу билан бир вақтда баъзи машғулотлар шаклланининг тор йўналиши (масалан болалар ва ўсмирлар спорт мактаби) танлаб олинган спорт турини чуқур такомиллаштиришга яхши шароит ҳамда юқори натижаларга эришишга имкон яратади. Мактаб жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқари машғулотларни ҳар хил восита услуб ва ташкилий шакллар билан тўлдириб жисмоний тарбия бўйича мактабдан ташқари ишлар ўқувчилар жисмоний тарбияси асосий вазифалари самарадорлигини оширади ва қуйидаги вазифаларни бажаришга йўналтирилган:

- ўзини жисмоний такомиллаштириш ва шахсий қизиқишларини қондириш асосида мунтазам жисмоний машқ машғулотларига имкон қадар кўп ўқувчиларни жалб қилиш;
- ўқувчиларнинг оқилона дам олишини ташкил этиш соғлигини мустаҳкамлаш жисмоний тайёргарлигини ошириш ва шу асосда “Алпомиш” ва “Барчиной” тестлари ҳамда спорт классификациясини бажаришга тайёрлаш;
- инструкторлик, ҳакамлик билим ва малакаларини такомиллаштириш, ижтимоий фаолликни тарбиялаш асосида ўқувчилар жисмоний тарбиясининг барча звеноларида оммавий спорт тадбирларини ўтказишга иштиёқни шакллантиришга кўмаклашиш.

Спорт секциялари

Мақтаб жисмоний маданият жамоасининг спорт секциялари - соғлигининг ҳолати ва жисмоний тайёргарлиги бўйича спорт машғулотларига яроқли у ёки бошқа спорт тури билан шуғулланишни хоҳловчи ўқувчилар учун ташкил қилинади.

Ўқув-тренировка жараёнида спорт секцияларида қуйидаги асосий вазифалар ҳал қилинади:

- яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчиларни мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш;

- танлаб олинган спорт турини такомиллаштиришга кўмаклашиш ва шу аснода спорт классификацияси талабларини бажариш;
- ўқувчиларни туман ва шаҳар мусобақаларига тайёрлаш;
- мусобақаларда ҳакамлик қилиш ва инструкторлик билим ва малакаларини эгаллаш.

Спорт мусобақалари, спартакиадалар

- мактаб мусобақалари дарсдан ташқари оммавий спорт тадбирларининг календарь иш режасига мувофиқ, мактаб раҳбариятининг назоратида ўтказилади.

- мактабнинг ички мусобақалари синфлараро, синф гуруҳлари аро ўтказилади.

- мактаб биринчилиги учун мусобақалар спартакиада шаклида ўтказилади.

- спартакиадалар “Ўқитувчилар куни”, “Мустақиллик куни”, “Наврўз куни” га ва бошқаларга бағишланади.

- шунга ўхшаш оммавий спорт турлари бўйича мусобақалар мактаблараро ўтказилиши мақсадга мувофиқ бўлади.

- туман, шаҳар биринчилиги мусобақаларида қатнашиш учун энг яхши спортчилардан терма жамоалар тузилади

Туризм секциялари (туристлар)клуби

Туризм секциялари барча таълим муассасаларида ташкил қилиниши керак.

Туризм секциялари иши қуйидаги бўлимлардан ташкил топади:

- ўқувчиларга туризм техникаси ва тактикаси усуллариини ўргатиш бўйича амалий машғулотларни ташкил қилиб ўтказиш;

- туризм бўйича мактаб фаоллар жамоасини тайёрлаш;

- юришлар раҳбарлари ва уларнинг ёрдамчилари билан семинарлар ўтказиш;

- туризм мусобақалари, назорат ва юриш тренировкаларини ўтказиш.

Спорт байрамлари (кечалари, викториналари ва конкурслари)

Спорт байрамлари ўқувчилар орасида жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилишда амалий натижа берадиган восита ҳисобланади.

Шунинг учун ҳар бир спорт байрами мактаб жисмоний маданият жамоаси ютуқларини намойиш қилиши ва муайян даврдаги ишига яқун ясаши керак (чорак, ярим йил, ўқув йили).

Спорт байрамлари маълум бир мавзуга бағишланади ҳамда унинг йўналиши ва мазмунини ифодалайди.

Одатда спорт байрамлари дастури қуйидагилардан иборат:

1) байрамнинг очилиши (иштирокчилар паради, тантанали қисм);

2) кўرғазмали гимнастик ва спорт чиқишлари;

3) оммавий спорт мусобақалари;

4) оммавий спорт ва кўнгил очар ўйинлар, атракционлар;

5) байрамни яқунлаш (иштирокчилар ва ғолибларни мукофотлаш, тантанали ёпилиш тадбирлари)

Спорт кечалари, викториналари ва конкурслари

Спорт кечалари мактаб жисмоний маданият жамоаси ҳаётининг турли воқеаларига бағишланиши мумкин.

Бу мактаб жисмоний маданият ва спорт ишларининг ўқув йили якунига бағишланган “Спорт шон-шухрати” кечаси бўлиши мумкин.

Кечалар мактаб командаси ёки алоҳида спортчиларнинг эришилган ютуқларига бағишланиши мумкин. Улар викториналар, конкурслар, “Қувноқлар ва зукколар”, “Бал-ли, йигитлар!” ва бошқалар тарзида ўтказилиши мумкин.

Спорт кечаларининг вазифаси – мактаб спортчилари ва уларнинг ютуқларини рағбатлантириш ҳамда мунтазам спорт билан шуғулланишга янги ўқувчиларни жалб қилиш

Амалий маслаҳатлар:

Спорт кечаларида узун маърузалар ва чиқишлардан бош тортиш керак. Нимани гаприш керак бўлса саломлашиш ва табриклашга, кечани олиб борувчининг матнига ва интервьюга киритиш керак.

Кеча қисмларини жиддий чегаралашга йўл қўйилмайди. Унинг барча фрагментлари бир-бири билан узвий боғланишда бўлиши керак.

Кечанинг меҳмонлари асосий ғояни жонлантиришлари керак. Агар кеча “Бал-ли, йигитлар!” бўлса, унинг меҳмони – аскар. Спорт викторинаси, конкурси, “Қувноқлар ва зукколар” бўлса – унинг меҳмони юқори малакали ҳакам ва у жюри аъзоси бўлиши керак. “Спорт шон-шухрати” кечасида эса – юқори малакали спортчи.

Соғломлаштириш ва спорт кунлари

“Соғломлаштириш ва спорт кунлари” умуммактаб оммавий жисмоний соғломлаштириш, спорт ва туризм тадбирлари кўринишида ўтказилиши ва қўйдаги вазифаларни ҳал қилиши керак:

1) ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожланишини яхшилаш;

2) ўқувчиларни “Алпомиш” ва “Барчиной” меъёрларини топширишга тайёрлаш;

3) жисмоний маданият машғулотлари билан шуғулланиш мақсадида болаларнинг қизиқишини ошириш;

4) ўқувчиларнинг фаол дам олишини таъминлаш.

“Соғломлаштириш ва спорт кунлари” нинг асосий критерийси уларнинг оммавийлиги ҳисобланади. Шунинг учун барча ўқувчилар бу тадбирда фаол қатнашадилар, жисмоний тарбия дарсларидан вақтинча озод қилинганлар кучига яраша кўмаклашадилар.

“Соғломлаштириш ва спорт кунлари” бир вақтнинг ўзида барча ўқувчилар ёки кичик, ўрта ва катта ёшдагилар учун алоҳида ташкил қилиниши мумкин.

Давомийлиги бўйича улар I-IV синфларда 3 соатдан, V-VII синфларда 4 соатдан, VIII-IX синфларда 5 соатдан ошмаслиги керак. Шаҳардан ташқарига чиқиш билан ташкил қилинадиган туристик юришлар ва байрамлар анча давомли бўлиши мумкин.

“Соғломлаштириш ва спорт кунлари” нинг мазмуни жисмоний тарбия ўқув ишлари билан узвий боғланиши керак ва ўз ичига қуйидагиларни олиши мумкин:

- ҳаракатли ўйинлар (жойларда);
- экскурсиялар, туристик юришлар (пиёда);
- хаддан зиёд зўриқишни, жиддий жисмоний юкломани, узок давомийликни (соддалаштирилган дастур бўйича), врач рухсати эга барча ўқувчиларни жалб қилиш имконини берадиган оммавий мусобақалар, атракционлар (халта ичида югуриш, кўз боғланган ҳолда юриш ва бошқалар);
- конкурслар (ким энг кучли, ким энг чаққон ва бошқалар)

“Соғломлаштириш ва спорт кунлари” ни мувафақиятли ўтказиш кўп жиҳатдан унинг пухта ташкил қилинишига, барча мактаб жамоаси, мактаб жисмоний маданият жамоаси, “Камолот” ёшлар ҳаракати, ота-оналар кўмитаси, хомийлар, жавобгар шахсларнинг моҳирона ҳамкорлигидаги ҳаракатига боғлиқ.

Туристтик слёт (йиғилиш)

Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг слётда иштирок этиш учун тайёргарлиги ўқув йили давомида амалга оширилади. Слётни ташкил қилиш ва ўтказишни унинг ташкилий кўмитаси ёки штаби бошқаради.

Шанба куни дарсдан кейин байрамона тантанали линейкада туристик гуруҳлар пакетларни оладилар ва юришга жўнайдилар.

Ялангликка (ўтзор) етиб келиши билан ҳар бир гуруҳ рапорт беради.

Кечкурун “Дўстлик гулхани” ўтказилиши мумкин

Эртаси куни эрталаб нонуштадан кейин мусобақалар бошланади ва улар қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин:

- туристик тўсиқ чизиғи;
- санитарлар конкурси;
- ошпазлар конкурси;
- туристик викторина ва бошқалар.

Якшанба куни тушдан кейин слётга якун ясалади, ғолиблар мукофотланади, хайрлашув линейкаси ва слётнинг тантанали ёпилиши ўтказилади.

Ўқувчилар гуруҳлар бўйича уйларига қайтадилар.

“Алпомиш” ва “Барчиной” секциялари

“Алпомиш” ва “Барчиной” комплексининг тегишли босқичини топширишга ўқувчиларни тайёрлаш учун ташкил қилинади.

“Алпомиш” ва “Барчиной” секцияларини ёш принципига асосланиб тузиш мақсадга мувофиқ.

Машғулотларни катта синфлардаги фаол ўқувчилар ёрдамига таяниб, ҳафтасига 2 марта 45 минутдан жисмоний тарбия ўқитувчиси ўтказади.

Машғулотларнинг мазмуни турли-туман бўлиши, ўқувчилар жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ҳар томонлама таъминлаши керак.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ёш спортчилар, жамоатчи инструкторлар, спорт турлари бўйича ҳакамларни тайёрлаш бўйича ўқув ишлари амалга оширилади.

Иш шароитидан келиб чиққан ҳолда бу мактабларда битта (ихтисослаштирилган) ёки бир неча (комплекс) спорт турлари бўйича гуруҳлар ташкил қилинади.

Спорт мактабларида машғулотлар ёш спортчиларнинг ёши ва тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда комплектланган ўқув гуруҳларида олиб борилади.

Спорт мактабларида ўқув-тарбиявий ишлар Халқ таълими вазирлиги томонидан тасдиқланган спорт турлари бўйича махсус дастурлар асосида ташкил қилинади.

Спорт мактабларида асосий иш шакли қуйидагилардан иборат:

- жадвал бўйича гуруҳ машғулотлари;
- индивидуал режалар асосида тренировкалар;
- спорт мусобақалари ва тадбирларида иштирок этиш
- умумий ўрта таълим мактаблари ва маҳаллаларга спорт мусобақалари ва машғулотларини ташкил қилиб ўтказишда кўмаклашиш.

Стационар шароитлардаги ўқув ишларидан ташқари ёз мавсумида БЎСМлар спорт лагерларини ташкил қиладилар ва ўқув-тренировка ишлари ижтимоий фойдали меҳнат билан бирга олиб борилади.

Ўқувчилар яшаш жойларида жисмоний тарбия

Маҳалла фуқаролар йиғини томонидан амалга ошириладиган болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси бўйича ишларнинг асосий вазифаси қуйидагилардан иборат:

- ўқувчи ёшлар орасида жисмоний маданиятни оммалаштириш;
- иложи борича кўпроқ ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам ва мустақил шуғулланишга жалб қилиш;
- тарбияси қийин болаларни қайта тарбиялаш ва қонунбузарликларнинг олдини олиш мақсадида жисмоний маданият воситаларидан фойдаланиш.

Маҳаллада ўқув-тарбиявий ишларнинг мазмуни

1. Саломатлик гуруҳлари
2. Умумий жисмоний тайёргарлик секциялари
3. Спорт турлари бўйича секциялар
4. Саломатлик спартакиадалари (болалар ва уларнинг ота-оналарининг стартга чиқишлар)
5. “Алпомиш” ва “Барчиной” меъёрларини топшириш.
6. Туристик юришлар, шаҳардан ташқарига саёҳатлар
7. Оилалар, уйлар, кўчалар, микрорайонлар орасидаги мусобақалар

Ёзги дам олиш лагерлари

Лагерь – мактабдан ташқари тарбиявий-соғломлаштириш муассасалари томонидан ташкил қилинадиган, ўқувчиларнинг ёзги каникуллари даврида дам олишининг асосий тури.

Лагерлар – 6-14 ёшдаги (I-VIII синфлар) ўқувчилар учун касаба уюшмалари, корхоналар, ташкилотлар, фирмалар, корпорациялар, концернлар томонидан, “Камолот” ёшлар ҳаракати, халқ таълими ва соғлиқни сақлаш бошқармалари билан биргаликда ташкил қилинади.

Лагерларда жисмоний тарбия қуйидаги вазифаларни ҳал қилишга йўналтирилган:

- 1) соғлиқни мустаҳкамлаш, чиниқтириш ва болаларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига кўмаклашиш;
- 2) болаларнинг табиий турдаги ҳаракат кўникма ва малакаларини (асосан сузиш) ва ҳаётий зарур жисмоний қобилиятларини такомиллаштириш;
- 3) “Алпомиш” ва “Барчиной” комплекси меъёрларини топширишга тайёргарликни таъминлаш (айниқса шаҳар шароитида ўтказиш қийин бўлган машқлар);
- 4) санитар-гигиеник ва ташкилотчилик малакалари, ўзининг соғлом бўлиши ва жисмоний такомиллашуви мақсадида жисмоний тарбия воситаларидан мунтазам фойдаланишни одатлантириш.

Ёзги дам олиш лагерларида жисмоний тарбия ишларининг шакллари

1. Эрталабки гигиеник гимнастика (ҳар куни уйғонган (5-7 мин) дан кейин махсус танлаб олинган 7-10 жисмоний машқ комплексини 10-15 минут давомида бевосита бажариш.
2. Звенолар ва гуруҳларда жисмоний маданият машғулоти (звено ва гуруҳлар сардорлари томонидан ташкил қилинади ва ўқувчиларнинг ҳаваскорликлари (қизиқиши) асосида қурилади.
3. Умумий лагер тўғаракларида (секция) ги машғулоти (биринчи навбатда, енгил атлетика, туризм ва танлаб олган спорт ўйинлари бўйича малакаларини такомиллаштиришни ҳоҳловчилар учун ташкил қилинади).
4. Сузиш бўйича машғулоти – ҳар куни кун тартибининг таркибий қисми сифатида ўтказилади (гуруҳлар бўйича чўмилиш, секцияларда ўқув-

тренировка машғулотлари, сузишни билмайдиганларни ўргатиш шаклларида ташкил қилинади).

5. Спорт мусобақалари (ҳаракатли ва спорт ўйинлари бўйича мусобақалар анъанавий ҳисобланади, лекин биринчи навбатда “Алпомиш” ва “Барчиной” комплекси босқичларини ташкил қилувчи машқлар бўйича ўтказилиши зарур)

6. Лагер (смена) нинг очилишига бағишланган жисмоний маданият тадбирлари (оммавий ҳаракатли ўйинлар, ўқувчиларга маълум бўлган спорт ўйинлари бўйича соддалаштирилган мусобақалар, лагер (смена)нинг ёпилишида эса, оммавий ва индивидуал кўргазмали чиқишлар, мусобақалар)

Ёш туристлар станциялари

Халқ таълими тизимида ташкил қилинади ва бевосита вилоят, шаҳар ва туман халқ таълими бошқармалари ва бўлимлари раҳбарлигида ишлайди.

Уларнинг иш мазмуни:

- умумий ўрта таълим мактаблари (лицей, коллеж) га туризм тадбирларини ўтказиш бўйича услубий ёрдам кўрсатиш;

- ёш туристлар учун туристик-экскурсион базалар, лагерлар ва туризм жиҳозларини ижарага олиш пунктларини ташкил қилиш;

- ёш туристларнинг туристик слёт (йиғин) лари ва мусобақаларини ташкил қилиш.

Ўқувчилар уйлари ва саройлари

Ўқувчилар билан мактабдан ташқари ўқув-тарбиявий ишларнинг оммавий ташкилий ва услубий марказлари ҳисобланади. Улар ўқувчилар жисмоний тарбиясини спорт турлари бўйича секциялар ташкил қилиш билан амалга оширади.

Баъзиларида БЎСМ ташкил қилинади. Бундан ташқари ўқувчиларнинг оммавий жисмоний маданият тадбирларини ўтказади (спартакиадалар, ҳарбий-спорт ўйинлари, туристик юришлар), мактаб (лицей, коллеж) ларга жисмоний тарбия бўйича синфдан ва мактабдан ташқари ишларнинг мазмуни, шакли ва методларини такомиллаштиришга кўмаклашади.

Маданият уйлари ва саройлари

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси бўйича ишлар бу муассасаларнинг болалар секторлари бўйича амалга оширилади.

Ўзига хос бўлган шакллари – мунтазам бўлмаган (тасодифий) оммавий жисмоний маданият тадбирларини ўтказиш (жисмоний маданият байрамлари ва кечалари, конкурслар, ёш спортчиларнинг кўргазмали чиқишлари ва бошқалар).

Шароит мавжуд бўлганда умумий жисмоний тайёргарлик ва спорт турлари бўйича секциялар ташкил қилинади

Сдадионлар ва сув станциялари

Ўзининг спорт базасини жисмоний тарбия ўқитувчиси раҳбарлигида жисмоний маданият ва спорт машғулотларини ўтказиш учун ҳавола қилади

Жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга ўқувчиларни жалб қилиш мақсадида улар орасида тарғибот-ташвиқот ишларини амалга оширади

Оммавий жисмоний маданият ва спорт байрамларини ва очик мусобақаларни ташкил қилади

Истироҳат боғлари

Болалар учун спорт ва ўйин майдончалари, спорт шаҳарчалари, бир кунлик дам олиш уйлари ташкил қилади.

Ўзининг спорт базасида оммавий жисмоний маданият – соғломлаштириш тадбирларини, боғ соврини учун мусобақаларни ташкил қилиб ўтказади

Оилада ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотлари

Эрталабки гигиеник гимнастика (бадантарбия, зарядка) алоҳида аҳамиятли гигиеник тадбир сифатида, ортиқча зўриқишсиз бажариладиган машқларни ўз ичига олади. Бу машқларни бажаришда ҳал қилинадиган асосий вазифа - организмда қон ҳаракати сусайиши ҳолатини бартараф қилиш, бўғимлар ва мушакларни “юмшатиш”, юрак ва бошқа ички органлар ва тизимларнинг фаолиятини фаоллаштириш.

Шу билан бирга ҳар куни 15-20 минут бажариладиган машғулотлар ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши яхшиланишига ёрдам беради, қадди-қоматни, кординацион ва бошқа қобилиятларни такомиллаштиради.

Эрталабки гимнастика машғулотининг принципиал схемаси асосий бўғим ва мушакларни “ишлаб чиқиш” учун зарур минимум машқлар, шунингдек, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари фаолиятини фаоллаштиришга умумий таъсир кўрсатувчи машқларни ўз ичига олади:

- 1) керишиш ва қўл-оёқни ёзиш машқлари;
- 2) бурилишлар, эгилишлар, бошни айлантириш;
- 3) айланма ҳаракатлар, қўлларни ҳар хил яссиликда айлантириш;
- 4) олдинга, ортга ва ён томонга энгашиш;
- 5) икки оёқда ўтириб туриш;
- 6) турган жойда ҳаракатланиб сакрашлар;
- 7) асл ҳолга қайтгунча қўлларни ҳаракатлантириб юриш

Организмни чиниқтириш муолажалари

Оилада жисмоний тарбиянинг зарурий шакли чиниқтириш ҳисобланади.

Ҳаво ванналари, гимнастик комплексларни деразаларни очган ҳолда бажариш, гимнастикадан кейин баданни совуқ сув билан артиш, чўмилиш, оёқни уйқудан олдин ювиш, ёзда енгил кийим кийиш, қишда эса ҳаддан ташқари иссиқ кийим киймасликка одатланиш чиникишга самарали таъсир кўрсатади.

Эрталабки гимнастикани трусикда, оёқ яланг бажариш зарур.

Жисмоний тарбия бўйича уйга вазифаларни баҳорда ва кузда – енгил спорт кийимларида, қишда – иссиқроқ кийимда, ёзда – трусикда (шорты) ва енгил оёқ кийимида бажариш керак.

Сув билан чиникиш муолажалари болаларнинг турмуш тарзига ҳамоҳанг кириб бориши керак. Шунинг учун уларни қўллашда маълум кетма-кетликка риоя қилиш жуда муҳим.

Жисмоний маданият минутлари

Уй шароитида дарс тайёрлаш вақтидаги жисмоний маданият минутлари кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар билан 30-35 минут узлуксиз дарс тайёрлашдан кейин, катта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан 45 минутдан кейин ўтказилади.

Жисмоний маданият минутларини уйда ўтказишнинг методик шароитлари худди мактабда ўтказилиши каби.

Жисмоний тарбиядан уйга берилган вазифаларни бажариш

Жисмоний маданият мактабдаги худди умумий таълим предметларига ўхшаб ўқув дастурини нафақат дарсда, балки уйга вазифа орқали мунтазам ўзлаштиришни талаб қилади.

Жисмоний маданият бўйича уйга вазифа ўзининг хусусиятига эга бўлиб, улар вазифаларни бажариш шароити ва уларнинг мазмуни билан аниқланади.

Жисмоний маданият бўйича уйга вазифа, одатда индивидуал хусусиятга эга. Улар ёрдамида биринчи навбатда жисмоний қобилиятлари ривожланиши ортда қолган ҳар бир ўқувчининг жисмоний тайёргарлигини ошириш вазифалари ҳал қилинади.

Уй шароитида янги ҳаракат фаолиятини ўрганишга йўл қўйилмайди. Ҳар бир ўқувчига уйга вазифа беришда ўқитувчи уни уй шароитида бажара олиш имкониятларини ҳисобга олиши лозим (ўқувчининг уйи яқинида спорт иншоотлари ва майдончаларининг мавжудлиги).

Ўқувчилар томонидан мустақил машқларнинг бажарилишида оналар уларга ёрдам кўрсатишлари ва бажарилишини назорат қилиб ўқитувчига кўмаклашишлари керак.

Ҳозирги кунда жисмоний маданият бўйича уйга вазифаларнинг ягона шакли мавжуд эмас.

Оилавий саёҳатлар

Пиёда юришлар ва экскурсиялар дам олиш кунлари ва каникуллар даврида фаол дам олишнинг энг кенг тарқалган шакли ҳисобланади.

Маршрут бўйича ҳаракатланишда табиий тўсиқлардан ўтиш, жойда ориентир олиш, кузатувчанлик, маскировкакланишни (ниқобланиш) ўрганиш, диққатни ривожлантириш, вақт ва бўшлиқни сезиш ҳамда бошқа қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар ва ўйинлар ўтказилади.

Велосипедда юриш. Ҳар хил ёшдаги болаларнинг қўлидан келадиган (хаммабоп) жуда фойдали жисмоний машқ ҳисобланади.

У ҳаётий муҳим амалий аҳамиятга эга. Доимий ўзгарувчан манзара ва ҳаракат ҳолати шуғулланувчиларни ўзининг кўркамлиги билан жалб қилади.

Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш

Фаол дам олиш. Дарс тайёрлашдан бўш вақтда кичик мактаб ёшидаги болалар кун тартибининг 2,5-3 соати, катта ёшдаги мактаб болаларининг – 2-2,5 соат вақти очик ҳавода ўтказиладиган мустақил, иложи борича қатъий регламентлаштирилган жисмоний машқ машғулоти ва ўйинларга ажратилиши керак.

Кичик мактаб ёшида асосан афзаллик ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйин-кулги эрмакларига, шуниндек жисмоний тарбия бўйича “Алпомиш” ва “Барчиной” комплекси мазмунини ташкил қилувчи уй вазифаси машқларини бажаришга берилади. Уларнинг ичида дозаланган югуриш муҳим аҳамият касб этади.

Ҳаттоки 4-5 ёшли болалар ўзининг соғлигига зарар етказмасдан ҳар 500 м. да қисқа тўхталишлар (1-2 мин) қилиб 5 км масофани босиб ўтишлари исботланган. Шунингдек, уларнинг ҳаракат тезлиги 3-3,5 км\с га етиши мумкин.

Уй вазифасига майда қадамлар билан (лўкиллаб) югуришни киритиш мумкин. Бу эркин ва секин югуриш. Гавда эркин ва бўшашган вертикал ҳолатда, елкалар пастроқ туширилган, қўллар ихтиёрий эркин ҳолатда, агар букилган бўлса вақти-вақти билан “тўғриланади” (бўшашади). Қадамлар жуда қисқа (тахминан 40-50 см).

Лўкиллаб югуриш зўриқишга имкон бермайди ва ҳузур-ҳаловат бахш этади.

Кучлилиқка йўналтирилган гимнастика (атлетик гимнастика) – кучлилиқ ва тезкор куч сифатлари, куч чидамлилигини ривожлантиришга, чиройли қомат ва атлетик гавда тузилишини шакллантиришга йўналтирилган қўшимча оғирликлар билан бажариладиган жисмоний машқ машғулоти шакли.

Амалий тажриба ва илмий тадқиқот натижалари кучлилиқка йўналтирилган атлетик гимнастика машғулоти билан ўсмирлар, тахминан 11-12 ёшдан бошлаб шуғулланишлари мумкинлигини кўрсатмоқда

Бадий гимнастика қизлар учун чиройли, ҳамоҳанг гавда тузилиши, келишган қомат, бежирим қадам ташлашни шакллантириш вазифаларини ҳал қилади. Мунтазам ва мақсадли жисмоний машқлар билан шуғулланиш қизларнинг барча ҳаракатларини хушандом ва мутаносиб бўлишига олиб келади. Тери қавати ва мушаклар силлиқлик ва тарангликка эга бўлади.

Бундай машғулотлар ёрдамида кўпгина табиий нуқсонлар тузатилиши мумкин: букчайганлик, ортиқча ёғ қатламини йўқотиш, бел ва тос кенглигини ўзгартириш, оёқларни анча хушбичим қилиш мумкин.

Мавзу №5. Жисмоний тарбия бўйича мактаб ўқув дастури

Режа:

1. Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти (УЎТЖТДТС) қўлланиш соҳаси, меъёрий иловалари ва умумий қоидалар.
2. УЎТЖТДТС нинг асосий вазифалари.
3. Жисмоний тарбия бўйича мактаб ўқув дастури ўқувчилар жисмоний тарбиясини ифодаловчи ҳужжат сифатида.
4. Амалдаги жисмоний тарбия дастурларининг тавсифи
5. Жисмоний тарбия бўйича ўқув дастурининг тузилиши ва асосланаганлиги.
6. Жисмоний тарбия бўйича I-IV синфлар ўқув дастурининг мазмуни.
7. Жисмоний тарбия бўйича V-IX синфлар ўқув дастурининг мазмуни.
8. УЎТЖТДТС талабларини ва ҳудудларимизнинг иқлимий-географик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия ўқув дастури талабларини амалга ошириш йўллари
9. Жисмоний тарбия ўқув дастурининг изчиллиги

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Таълим тўғрисида”. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент, “Шарқ” нашриёт – матбаа концернининг Бош таҳририяти, 1997, 64 бет
2. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури тўғрисида”. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент. “Шарқ” нашриёт – матбаа концернининг Бош таҳририяти, 1997, 64 бет.
3. А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 йил, 231 бет.

4. ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг АХБОРОТНОМАСИ. 6-махсус сон. “Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (УЎТЖТДТС)”. Тошкент. “Шарқ” нашриёт-матбаа концерни, 1999, 287 бет .
5. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги. “Жисмоний тарбия фанидан янги таҳрирдаги давлат таълим стандарти, ўқув дастури ва мавзуй режалаштириш”, V-VII синфлар, 2006, 39 бет.
6. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги. Республика таълим маркази. “Жисмоний тарбия фанидан мажбурий стандарт назорат ишларини ўтказиш юзасидан тавсиялар” (V-IX синфлар), 2006, 64 бет.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти (УЎТЖТДТС) қўлланиш соҳаси, меъёрий иловалари ва умумий қоидалар.

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

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

Қўлланиш соҳаси

УЎТЖТДТС қайси идорага бўйсунуши ва мулкчилик шаклларида қатъий назар Ўзбекистон Республикаси ҳудудида жойлашган умумий ўрта таълимнинг барча таълим муассасалари учун мажбурийдир.

Меъёрий иловалар ва умумий қоидалар.

Меъёрий иловалар

Ушбу стандартларни тайёрлашда Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»; Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Таълим ва кадрлар тайёрлаш, баркамол авлодни тарбиялаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш тўғрисида»ги 1992 йил 6 октябрь Фармони, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Узлуксиз таълим тизими учун давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш тўғрисида»ги 5.01.98 йил 5сонли қарори ва фойдаланилди:

Умумий қоидалар

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонунига кўра (7-модда) давлат таълим стандарти давлатнинг таълим соҳасида ўз фуқаролари олдидаги ва ҳар бир фуқаронинг давлат ва жамият олдидаги мажбуриятларини ақс эттирадиган асосий ҳужжатлардан биридир.

Таълим-тарбия муассасаларида таълим узлуксизлиги давомида тегишли савияни таъминловчи Давлат таълим стандарти ҳар бир шахсга ижтимоий-сиёсий, иқтисодий ва шахсий муаммоларини ҳал этишга тўлақонли киришиш имкониятини беради.

«Таълим тўғрисида»ги Қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» асосида таълим олиш йўллари хилма-хиллиги шароитида ҳар бир таълим муассасаси ўқувчиларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний имкониятларини ривожлантириш, уларда жисмоний маданият асосларини шакллантиришни кафолатловчи шартшароитлар яратиб беришга мажбурдир.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти «Жисмоний тарбия ва таълим» курси мазмунига, ўқув юкмаси ҳажмига (ўқув режасидаги ўқув соатлари), мажбурий жисмоний тайёргарлик даражасига (жисмоний сифатларининг ривожланиши, ҳаракат малака ва кўникмаларининг шаклланиши), сутка, ҳафта, йил давомидаги ҳаракат режимининг мажбурий ҳажмига; ўқувчиларнинг назарий тайёргарлигига (жисмоний тарбия, гигиена, шифокор назорати, спорт тиббиёти, ўз-ўзини назорат ва бошқалар) қўйиладиган талаблар йиғиндисини белгилаб беради.

Шундай қилиб, мазкур стандарт ўқувчиларнинг билимлари, кўникма ва малакалари, шунингдек, шахснинг асосий маънавий, ахлоқий ва жисмоний сифатлари доирасини тартибга солади; бутун умумий ўрта таълимга сингдиради; ўқув-тарбия жараёнига миқдорий ва сифат жиҳатдан баҳо бериш тартиби ва усулларини кўрсатади.

УЎТЖТДТС нинг асосий вазифалари

УЎТЖТДТСнинг асосий вазифаларига қуйшагилар киради:

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

УЎТЖТДТСнинг ҳар бир вазифаси Давлат таълим стандартлари ҳақидаги Низомда (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 5.01.98 йил

50-сонли қарорига илова), Давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этишга дойр Талабларда(Тошкент, ЎзПФТИ, 1998.) муфассал ёритилади.

«Жисмоний тарбия» мактаб курси мактабнинг ўқувчилар соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш, ҳаётий зарур ҳаракатлар малака ва кўникмаларини шакллантириш, ўз-ўзини жисмоний такомиллаштириш истак ва эҳтиёжларини шакллантириш, жисмоний маданият соҳасида ижобий қизиқишларни ўстириш фаолиятида ягона бўгин бўлмасада, лекин асосий саналади.

Жисмоний тарбия бўйича мактаб ўқув дастури ўқувчилар жисмоний тарбиясини ифодаловчи ҳужжат сифатида.

Жисмоний тарбия ва таълим мактаб курсининг қурилиши

«Жисмоний тарбия ва таълим» курси умумий ўрта таълимда кўйидагилардан таркиб топади:

1. Жисмоний тарбия дарслари — мактабда жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли. Уларнинг миқдори Таянч ўқув режасида ҳафтасига 2 ўқув соат ҳисобидан белгиланган (1-жадвал).

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

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

4, Умуммактаб тадбирлари: байрамлар, спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, викториналар ва бошқалар.

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

Машғулотларнинг барча шакллари ва турлари ҳафтасига бошланғич синф ўқувчилари учун 8—10 соат, 5—9-синф ўқувчилари учун 10—12 соат ҳаракат режимини таъминлаб бериши керак.

Белгиланган ҳажм ўқувчиларнинг кўрсатилган гуруҳлари учун етарли даражада зарур ва минимал даражада мажбурийдир. Носоғлом, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлиги паст даражали ўқувчилар учун махсус (индивидуал-дифференциал) режим ўрнатилади.

Жисмоний тарбия ва таълим мазмуни, методик асоси Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги томонидан тасдиқланган жисмоний тарбия дастури (1993-1998 йиллар) билан белгилаб берилган.

Дастур бўлимларини ўтиш учун ўқув вақтининг тахминий тақсимоти жадвалда кўрсатилган.

Ўқув-тарбия жараёнига қўйиладиган ташкилий ва дидактик талаблар

Жисмоний тарбия ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш, шахсини ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш, шунингдек, ҳаётий муҳим ҳаракат, малака ва кўникмаларни эгаллашида катта роль ўйнайди.

Мактабда жисмоний тарбия ва спорт ишларига умумий раҳбарлик қилиш директорга ва ўқув бўлими мудирига юклатилади. Дарслар, секция машғулотлари, соғломлаштириш мусобақатадбирлари ташкил қилиш, ўқувчилар соғлиғини яхшилаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш ишларининг кун тартибини йўлга қўйиш устидан назоратни амалга ошириш учун мактаб директори томонидан комиссия тайинланади. Комиссия таркибига маърифат ва маънавият ишлари бўйича ва хўжалик ишлари бўйича директор ўринбосарлари, ёшларни чақириққача тайёрлаш, табиатшунослик, биология, мусиқа ва раем ўқитувчилари тиббий ходим, отаоналар, ўқувчилар орасидан вакиллар киради.

Комиссиянинг вазифаси қуйидагилардан иборат: ўқув дастурининг тўлиқ бажарилиши, 1 йилда 2 марта ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат синовини ўтказиш, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, дареларнинг сифатини ошириш бўйича ота-оналар ва ўқувчиларга тавсиялар бериш, назорат қилиш, тиббий кўрикнинг ўз вақтида ўтказилишини назорат қилиш ва бошқалар. Жисмоний тарбия дарси ўқувчиларни соғломлаштириш, умумий ва жисмоний тарбиялаш, уларда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича билим ҳосил қилишни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Жумладан:

- ўқувчиларда юксак ахлоқий, маънавий, иродавий фазилатларни, меҳнатсеварлик, фаолликни тарбиялашга;
- ўқувчиларни жисмонан бақувват, эпчил, соғлом, кучли ва кийинчиликларни енгилга қодир этиб тарбиялашга;
- ўқувчиларда ҳаётий муҳим малака ва кўникмаларни (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш ва тушиш, сузиш, саёҳат асбобанжомларидан фойдалана олиш) шакллантиришга;
- ўқувчиларнинг жисмоний машқлар гигиенаси, анатомияси ва физиологиясига дойр билимларини бойитишга;
- спорт бўйича тарғиботчилик, жамоатчилик, ташкилотчилик, инструкторлик малакаларини сингдириш, ҳаракатларнинг эстетикасини тўғри талқин қилишга одатлантиришга;
- юқори синф ўқувчиларида уларнинг келажакда эгаллайдиган касбларини ҳисобга олган ҳолда касбхўналар ва амалий кўникмаларни шакллантиришга;
- ўқувчиларни Олимпия ўйинлари тарихи, Фирдавсий, Абу Али ибн Сино, Навоий, Бобур, Маҳмуд Қошғарий, Абдулла Авлоний ва бошқа буюк олимларнинг ғоялари, Алпомиш, Паҳдавон Маҳмуд, Барчиной, Тўмарис, Асқар полвон ва бошқа паҳлавонларнинг ҳаёти, республикамизнинг ҳозирги кундаги атоқли спортчилари билан таништиришга;

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

Ўқувчиларда ўсимликлар ва ҳайвонот оламини муҳофаза қилиш, сув ва ҳавони ифлослантирмаслик ва бошқа шу каби фазилатларни тарбиялаш ва чуқурлаштириш муҳимдир.

Бу вазифаларни жисмоний тарбияни ташкил этишда барча жиҳатлардан тўлиқ фойдаланган тақдирдагина муваффақиятли равишда ҳал этиш мумкин.

1—4-синфларда жисмоний тарбия дарслари ўғил болалар ва қизлар билан биргаликда ўтказилади. 5—9-синфларда эса ўғил болалар ва қизларни алоҳида гуруҳларга бўлиш мақсадга мувофиқдир. Қизлар билан дарсларни ва машғулотларни имкон қадар аёл ўқитувчи ўтказиши керак.

Жисмоний тарбия машғулотлари, жисмоний машқдар табиатнинг соғломлаштирувчи омиллари (ҳаво, сув, қуёш) ва гигиеник омиллар (шахсий ва жисмоний гигиена) нинг ижобий таъсири билан қўшиб олиб борилиши зарур.

Республикамизнинг иссиқ икдим шароитларида жисмоний тарбия дарслари, асосан, очик ҳавода (мустасно ҳолатлар: ёмғир, + 14°C гача ҳаво ҳарорати, қуёшли кунларда сояда ва очик майдончаларда галма-галдан) ўтказилади.

Айрим спорт турлари бўйича ёки анъанавий халқ байрамлари билан боғлиқ жисмоний ва спорт байрамларини («Чاقқонлик - гўзаллик», «Балли, йигитлар», «Балли, қизлар», «Умид стартлари», «футбол ғунчалари», «Олтин куз») ўтказиш мактаб ёшидаги болаларнинг таълим олиш жараёни самарадорлигини оширишга ёрдам беради, уларнинг соғлигини мустаҳкамлайди.

Мактабда «Ҳосил», «Наврўз» байрамига бағишланган мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш жамоатчилик учун анъанага ва сиҳат-саломатлик кўригига айланиши муҳимдир. Соғломлаштириш мусобақаларини имкон қадар оммалаштириш учун уларни аввал синфлараро, кейин мактаблараро, туманлараро, вилоятлараро ўтказиш зарур. Республика биринчилиги финал мусобақаларини ўтказиш вақти ва жойи Халқ таълими вазирлиги Низомига асосан аниқланиши лозим.

ДАСТУР (СОАТЛАРДА) БЎЛИМААРИНИНГ ЎТКАЗИЛИШИ ЎҚУВ СОАТААРИ ҲАЖМИ ТАҚСИМОТИ

I-IV С И Н Ф Л А Р

№	ДАСТУР БЎЛИМЛАРИ:	I	II	III	IV
				Дарс жараёнида	

1.	Билим асослари	16	16	16	14
2.	Гимнастика	14	16	16	18
3.	Енгил атлетика	38	36	36	12
4	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари				12
3	Спорт ўйинлари (б/б,в/б,к/т)				12
6.	Футбол ўйини				
7	Кураш				
8.	Сузиш				
	Жами:	68	68	68	68

V-1XСИНФЛАР

№:	ДАСТУР БЎЛИМЛАРИ:	V	VI	VII	VIII	IX
1.	Билим асослари	Дарс жараёнида				
2.	Гимнастика	14	14	14	16	16
3.	Енгил атлетика	20	20	20	20	20
4.	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари	2	2	2	--	--
5.	Спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, қўл тўпи)	20	20	20	20	20
6.	Футбол ўйини	12	12	12	12	12
7.	Кураш					
8.	Сузиш					
	Жами:	68	68	68	68	68

ЭСЛАТМА: Кураш, сузиш, миллим рақсларга дастурда соатлар ажратилмаган. Бироқ мактабда сузишга шароит бўлса, унда 1-синфдан бошлаб ўргатилади, кураш ва рақс элементларига эса соатлар асосий турлари ҳисобидан олиб берилади.

Ҳар бир жисмоний тарбия ўқитувчиси қўйидагиларни амалга ошириши керак:

- ўқув йили бошида ота-оналар билан ўқувчиларнинг шахсий хусусиятлари ҳақида, жисмоний тарбия дареларининг мазмуни тўғрисида суҳбат ўтказиш, чорак охирида ҳар бир ўқувчига жисмоний тарбия бўйича баҳо қўйиш, унинг ютуқлари ва камчиликларини кўрсатиш, отаоналарга

ўқувчининг соғлиги ҳақида ахборот беришни (ҳар бир синф дастурида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини аниқлашга дойр тестлар мавжуд);

- носоғлом ўқувчилар билан индивидуал машғулотлар ўтказиш, уларнинг жисмоний ривожланишда тенгдошларига етиб олишлари учун барча шаротларни яратиш, тиббиёт ходимлари билан консултациялар ўтказишни;

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

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

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

Ҳафтасига 12—14 соат ҳажмдаги қўшимча машғулотлар халқ таълими бўлимлари ёки мактаб раҳбарлари томонидан ўқувчиларнинг ривожланиш савиясига, ёшига мўъноси равишда тақсимланади. Ўқитувчиларга қўшимча ҳақ тарбиявий соатлар ҳисобидан тўланади.

Мактабда жисмоний тарбия машғулотлари дарё шаклида ўтказилади. Дарслар умумий ривожлантириш машқларидангина эмас, балки турли снарядлар, тренажерлар, ўйинлар, узбек халқ кўшиқлари, лапарлари, рақсларидан фойдаланган ҳолда ташкил этилади.

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

Ўқувчиларни гуруҳларга бўлиш

Амалий машғулотларни ўтказиш учун ўқувчилар ўқув-тиббий гуруҳларига бўлинади. Гуруҳлар жинсига, саломатлигига, жисмоний тайёргарлик даражаси ва қизиқишита қараб шакллантирилади.

Ўқувчиларнинг гуруҳлардаги сони, инструкцияда таъкидланганидек, 15 кишидан ошмаслиги керак.

Соғлиғига кўра махсус гуруҳларга ёзилган ўқувчилар шифокорлар томонидан текширилади. Улар бу ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши етарли даражада эмаслиги ҳақида хулоса берадилар. Улар билан машғулотлар алоҳида дастур бўйича ўтказилади. Агар асосий гуруҳдаги ўқувчи ўқув йили мобайнида касал бўлган ёки шикастланган бўлса, уни истаган вақтда, махсус гуруҳга ўтказиш мумкин.

Махсус тиббий гуруҳларда ўқув машғулотларини ташкил этиш

Ўқувчилар махсус тиббий гуруҳларга йил бошида ўтказилади. Бу иш шифокорларнинг (ревматолог, ортопед, даволовчи жисмоний тарбия шифокори) хулосаларига кўра амалга оширилади. Тиббий кўрик кўйидагиларни ҳам ўз ичига олади: қон ва сийдик таҳлили, электрокардиография, рентген текшируви, юрак-қон томир ва нафас органларининг функционал стандартлари.

Махсус тиббий гуруҳлар ўқувчилари 5 ойда бир марта тиббий текширувдан ўтадилар. Бу текширувлар қисқа муддатли касалликларни, шунингдек, жисмоний тарбиянинг ўқувчи организмига таъсирини аниқлаш мақсадида қатъиян яқка тартибда ўтказилади.

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

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

Махсус тиббий гуруҳларда ўқувчилар га жисмоний тарбия бериш умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари билан чекланмаслиги керак. Машғулотларнинг соғломлаштириш сари йўналганлиги ўқувчиларнинг кун тартибда бошқа жисмоний-соғломлаштириш тадбирлари билан мустаҳкамланиши даркор.

Амалдаги жисмоний тарбия дастурларининг тавсифи

Дастур Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистон Республикасида умумий ўрта таълимни ташкил этиш тўғрисида»ги қарорига асосан, 9 йиллик умумий ўрта таълим босқичида етук кадрлар тайёрлаш бўйича жисмоний тарбия концепцияси ҳамда «Давлат таълим стандарти»га мўъвофиқ равишда қайта тузилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги жисмоний тарбия соҳасидаги етакчи мутахассислар гуруҳига, илмий ходимлар ва мактаб ўқитувчиларига умумтаълим мактабларининг 1—9-синфлари учун тажриба-синов натижаларига асосланиб янги ўқув дастурини ишлаб чиқиш вазифасини юклади. Бунда 10—11-синфларнинг ўқув дастури ва юкламасини, тегишли 5—9-синфлар ўқув дастурига киритиш кўзда тутилган.

Ўқув дастурини тузувчилар ҳозирги вақтда амалда қўлланилаётган Дастурлар (1994 й., 1995 й., 1997 й.)га танқидий ёндошиб, уларнинг маъқул жиҳатларини олиб, ҳозирги замон талаблари асосида илмий маълумотлар,

илғор мактаб ўқитувчиларининг ва бошқа мутахассисларнинг ижобий иш тажрибаларига таянган ҳолда зарур бўлган ўқув қўлланмаларнинг қайта ишлаб чиқишини мақсад қилиб қўйди.

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

Шунингдек, юқори синфларда ҳам мактаб раҳбарияти билан келишилган ҳолда ва мактабнинг иш шароити ҳамда имкониятидан келиб чиқиб, қўшимча машғулотни жорий қилиш тавсия этилди.

Халқимизнинг урф-одатлари ва миллий анъаналарига кўра, ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, ўқувчиларнинг жинсига қараб синфни икки гуруҳга бўлиш масаласи ҳам ҳал этилди. Қиз болалар билан(8—9-синфларда) дарсни аёл ўқитувчи олиб бориши маъқул деб топилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27-сонли «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги, шунингдек 1998 йил 27 майдаги 271-сонли «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорлари, 26.01.1996 йилдаги Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги ҳайъатининг «Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими тизимидаги ўқувчилар ва болалар ўртасида бундан буен футболни ривожлантириш тўғрисида»ги қарори асосида биринчи марта мактаб дастурига футбол бўлими киритилди. Футбол машғулотларига 4—9-синфларгача ҳар ўқув йилида 10—12 соатдан ажратилди(2—3-синфлар ўқувчиларини футболнинг оддий элементлари билан таништириш мўлжалланади).

Амалдаги дастурнинг «Спорт ўйинлари» бўлимига ўзгартириш киритиш зарурлигини ҳисобга олиб, 3—4-синфдан бошлаб, баскетбол, волейбол, кўл тўпига вақт ажратилди. Агар мактабда спорт ўйинлари дарсини 3-синфдан ўтказиш имконияти мавжуд бўлса, унда бу соатни «Ҳаракатли ўйинлар» бўлиmidан ажратиб олиб бериш кўзда тутилади.

«Гимнастика» бўлимини ўрганиш учун 1—2-синфда 16 соат, 3—7-синфларга 14 соат, 8—9-синфларда 16 соат, «Ёнгил атлетика» бўлими учун 1-синфда 14 соат, 2—3-синфларда 16 соат, 4-синфда 18 соат ва 5—9-синфларда 20 соат ажратилган.

Гимнастика бўйича жиҳоз, анжом-ускуналардан фойдаланиб дарё ўтказиш имконияти бўлмаса гимнастиканинг ёрдамчи турларидан (брус турник, якка чўп ва ҳж.) фойдаланишга рухсат этилади. Қизлар учун эса

ритмик гимнастика, рақс машқлари, атлетик гимнастика, тренажер ускуналарида бажариладиган машқлар, акробатик машқлар (булар чаққонлик, жасурлик, тезкорлик сифатларини ривожлантиради) каби машғулотларни ўтказиш зарур.

Қўшимча тарзда ҳар қайси синф учун қуйидаги мажбурий машқлар берилади:

гардиш(обруч)ни белда айлантириш (30 секунддан, 1 минутгача), сакрағичда (вақт ва миқдор ҳисобида) неча марта, гавдани таянч ҳолатида ушлаб, қўлларни букиш, ёзиш.

Ўғил болаларга мактабнинг саломатлик майдонида қуйидагилар бажартирилади:

- гимнастика деворларида тепага ва пастга чиқиб тушишлар; қўл ушлагич ҳалқаларда осилиб олдинга ҳаракат қилиш, қўлларга таянган ҳолда брусда ҳаракатланиш, турникда кучни ривожлантирувчи машқлар, гимнастик буюмлар, анжомускуналардан ҳосил қилинган тўсиқлардан ўтиш, масалан, брусда таянч ҳосил қилиш, осилиб ўтиш машқлари, харидан сакрашлар, акробатик машқлар (якка ва жуфт машқлар), гантеллар, тошлар, тренажерлар билан бажариладиган машқлар, атлетик гимнастика якка кураш элементлари ва бошқалар.

«Ҳаракатли ўйинлар» бўлими учун 1-синфда 38 соат, 2—3-синфда 36 соат, 4-синфда 12 соат, 5—7-синфларда 2 соат ажратилган (булар чоракнинг биринчи ва охири дарсларида ўтказилади).

«Миллий кураш» дарсларини ўтказиш бўйича имконияти ва мутахассислари бўлган мактабларда бу машғулотлар «Гимнастика» бўлимида олиб борилиши кўзда тутилган. Умумий ажратилган соатлар 5-синфдан бошлаб, шароити бўлмаган мактабларда эса 8—9-синфларда ўтказилади (унинг соатлари 8—9-синфларнинг «Гимнастика» бўлиmidан олинади).

Дастурни тўлиқ бажаришга шароити бўлмаган мактабларда маъмурият билан келишилган ҳолда унга дастурга киритилган турлари бўйича айрим (ёки қисман) ўзгартиришлар киритиш мумкин. Масалан, дастурдаги гимнастика бўлимини ўргатишга имконият бўлмаган (анжом-ускуналар, кураш зали, тўшақлар, мутахассислар йўқлиги ва ҳ.к.) мактабларда ушбу турларни футбол, айланма усул машғулотлари, тўсиқлардан ўтиш эстафеталари, тренажерларда шуғулланиш машқлари, моккисимон ва эстафетали югуришлар, ҳимояли якка кураш усуллари кабилар билан алмаштириш лозим. Ўқитувчи бунинг учун шундай турлардан ижодий фойдаланиши, яъни ноқулай шароитларда ҳам (оби-ҳавонинг ўзгаришида, синф хоналарида, мактаб биноси ичидаги бўш жойларда) машғулотлар, ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш ва ўтказишни уддалай олиши зарур. Масалан, қизлар учун - ритмик гимнастика, рақс машқлари, атлетик гимнастика, тренажерлардаги машқлар, ўз-ўзини ҳимоя қилиш машқлари (тик турган ҳолда). Ҳар бир синфда қўшимча тарзда мажбурий машқлар: халқани танада айлантириш(30 сониядан 1 дақиқагача), сакрағичда сакрашлар (1 дақиқа ва сон ҳисобида), қорин мушакларига мўлжалланган

пресс машқлари; турли ҳолатларда полга қараб таяниб ётиб, қўлларни букиб - ёзишлар.

Ўғил болалар учун мактаб майдонидаги ностандарт ускуналардан фойдаланган ҳолда: гимнастика деворларида тепага ва пастга тушиб чиқиб турли ҳаракатларни бажаришни; тепага ўрнатилган (рукоход) нарвонларда ҳаракат қилиб осилиб ўтишларни; турник ва брусларда машқларни бажариш, гимнастик тўсиклардан ўтишни; (деворча, якка чўп, қўл ушлагичлар, балонлардан сакраб ўтишлар ва ҳ.к.); якка кураш элементларини, ўзўзини ҳимоялаш машқларини; тренажерларда машқларни; атлетик гимнастика, гантели гимнастика, тошлар билан, шерик билан бажариладиган машқларни уддалай билиш талаб этилади.

Жисмоний тарбия дарсларини ўтказишдан мақсад — болаларни ёшлигиданоқ жисмонан соғлом, бақувват қилиб шакллантириш, машғулотларда хавфсизлик қоидаларига риоя қилдириш. Мавжуд шарт-шароитдан қатъий назар, барча имкониятлардан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия дарсларига ўқувчиларнинг фаол иштирокини таъминлаш, улар организмига фойдали юкламалар юклаш лозим.

Шундай қилиб, 1-синфдан 9-синфгача мактаб дастуридаги бўлимлар бўйича ўқув йилига тавсия қилинадиган ўқув соатлари сеткаси қуйидагича бўлади:

№	Дастур бўлимлари	Синфлар								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Гимнастика	16	16	16	14	14	14	14	16	16
2	Енгил атлетика	14	16	16	18	20	20	20	20	20
3	Ҳаракатли ва спорт ўйинлари элементлари	38	36	36	12	2	2	2		
4	Спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, қўл тўпи)				12	20	20	20	20	20
5	Футбол ўйини	—	—	—	12	12	12	12	12	12
6	Кураш									
7	Сузиш									

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

«Спорт ўйинлари» бўлимини ўтишда эса мактабнинг имкониятига, ишлаш шароитига, мутахассислар сонига ва ўқувчиларнинг хоҳишига кўра, ўқиш жараёнига ўргатиш учун таклиф қилинган иккинчи спорт ўйинини, яъни футболни ҳисобга олмаган ҳолда баскетбол, волейбол, қўл тўпини киритишга руҳсат этилади. Бундай ҳолатда «Спорт ўйинлари» бўлимига ажратилган соат, ўқитувчининг хоҳиши бўйича иккига бўлинади. Ўтказилаётган машғулотлар танлаб олинган спорт ўйинининг юкламасига мана келади. Ўғил болалар учун миллий кураш бўйича 5—9-синфларда

машғулот ўтаётганда, қизлар учун гимнастика, миллий рақс элементларини, жисмоний сифатларни ривожлантириш, атлетизм ва тренажёрларда шуғулланиш таклиф этилади.

Ўқув ишларини ривожлантиришда (йиллик ва чораклик) жуда кўп муаммоларни ҳисобга олиш зарурдир, айниқса, мактаб жойлашган ҳудуднинг хусусияти, спорт базасининг сони ва унинг жиҳозланишини, ўқитувчининг қайси спорт, билан шуғулланганлиги, касбий тайёргарлик даражаси, мактаб анъаналарига эътибор берилади. У ёки бу спорт тури сони ҳисобга олинади, дастур бўлимига ажратилган соатига ва об-ҳаво шароитига қаралади.

Қуйидаги асосий методик тавсияларга риоя қилиш зарур:

1. Материални яна ҳам мустаҳкамроқ ўзлаштириш учун дастурдаги ҳар бир асосий мавзуга (қисқа ёки узун масофага югуришга, узунликка сакрашга, тўпни улоқтиришга ва бошқалар) камида 4—6 соат ажратилади.

2. Спортнинг бир тури материални ўрганишда соатларни сочиб ташлаш ва узоқ вақт давомида улар орасида узилиш бўлиши (спорт ўйинларининг 2 соат дарени сентабрда ва 2 соатини октябрнинг охирида ўтказилиши каби ҳолатлар) тавсия этилмайди.

3. Ўқув йилининг ҳар чорагидаги якуний дареларда ёки ўқув дастурининг охириги дареларида синов меъёрларини қабул қилиш амалиёти ўзини оқламайди.

4. Ўқув материални янада мувафакқиятлироқ ўзлаштириш учун ҳар бир даредда 2—3 тадан ортиқ вазифа қўйилмаслиги керак.

5. Ўқув йилининг охирида, айниқса май ойида ҳаво ҳарорати кўтарилади, ўқувчиларнинг кунлик юкмаси ортиб боради (имтиҳонларга тайёргарлик кўриш, уларни топшириш). Толиқиш борган сари кўпая боради, бу даврда катта жисмоний зўриқишлар ва кейинчалик чарчаш билан боғлиқ бўлган машқларни бериш тавсия этилмайди. Бундай пайтда ақлий зўриқишнинг ва умумий чарчашнинг олдини олишга энг кўп ёрдам берадиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва ҳар хил эстафеталар билан машғул этган маъқул.

6. Дарснинг охирида вақт ажратиб (5—6 минут ичида) ҳар бир мавзуга бўйича уй вазифасини тушунтиришга дойр машқ ўтказиш.

Ўқувчиларга билим бериш шакли ва усуллари хусусида шуни айтиб ўтмоқ лозимки, ўқитувчининг асосий шиори қуйидагича бўлиши керак: «Зарар етказма!», яъни сўз билан ножўя ҳаракат туфайли, хулқ атвор орқали, бола организми ҳали яхши жисмоний ривожланмаган, чиникмаган ҳолда унга ортиқча юклама (нагрузкаи) бериб қўйиш орқали ва ҳоказо.

Дарснинг тайёргарлик қисмида қизиқарли маълумотлар бериш, тўғри танлаб олинган, яхши ва фойдали машқлар, ёқимли мусиқа жўрлигида ўтказиладиган ҳаракатлар, дарснинг асосий қисмида мувофиқлашган юкламаларнинг бажарилиши, ўқувчилар гуруҳи ва бутун синф бўйича натижали яқун яшаш, уйга бериладиган қулай топшириқлар — ҳозирги замон дарсининг асосий белгилари.

Дастур турларига кўпроқ, батафсил тўхтаб ўтишга тўғри келади. Гимнастика бўйича дарсларни ўтказишда ўқувчиларга гимнастика

жиҳозларидан фойдаланиш ва ўзини тутиш қоидалари ҳақида гапириш зарур. Бу мақсад учун дастлаб ўқувчиларга назарий маълумотларни, кейин диққатни ўстиришга, тўғри жисмоний ривожлантиришга, қадди-қомат расолигига оид машқлар бажариш таклиф қилинади.

Гимнастика жиҳозларида машқни тўғри бажариш учун қуйидагилар тавсия қилинади: биринчидан, суяк-мушак ва мушак-пай аппаратларининг меъёрида ўсишига ёрдам берадиган; иккинчидан эса ўқитувчи бирор гимнастик жиҳозда ўқувчиларни 2—3 гуруҳга бўлиб ва уларни ҳар бирига гуруҳ бошлиғини сайлаб машғулот ўтказди. Гимнастик машғулотлар вақтида ўқитувчи қайси гуруҳга ҳаммадан кўра кўпроқ муҳофаза лозим бўлса, ўша ерда туриши керак.

Дарсинг якуний қисмида ўқувчиларнинг чарчаганлигини ҳисобга олиб, қайишқоқлигини оширишга, мушак кучини ҳисобга олган ҳолда, уни мустаҳкамлашга қаратилган машқ берилади.

Дастурга кўра уйга қандай вазифалар бериш мумкинлиги баён этилган. Дастурда гимнастика бўйича тахминий машқлар чорак охирида берилган.

Енгил атлетика бўйича (югуриш, сакраш, улоқтириш) даре ўтказишдаги энг асосий вазифа — ўқувчиларда ҳаётий, муҳим бўлган кўникма ва малакаларни шакллантириш, асосий ҳаракат сифатларини ривожлантириш ҳисобланади.

Енгил атлетиканинг асосий таркибий қисмига югуриш, сакраш ва улоқтириш киради. Бу машқларни ёппасига ўргатиш усули ҳам мавжуд бўлиб, гуруҳли ва яккама-якка усуллар эса асосий ҳисобланади. Одатда бир дареда енгил атлетиканинг бир неча турлари (узоқ масофага югуриш ва улоқтириш, узунликка сакраш ва қисқа масофага югуриш ва бошқалар) ўрганилади.

Югуришни дастлаб тўппа-тўғрига, сўнгра тезликка, гуруҳ бўлиб юқори ва паст стартдан, шундан сўнг паст-баланд жойларда югуриш кабилар орқали ўргатиш керак.

Сакрашга ўргатишда (биринчи дарсда 5—9 синфларда) гимнастик кўприкдан фойдаланиш мумкин, кичик синфларда узунликка сакрашда сакраш ҳандағининг четидан 30—40 см масофадан депсиниш ўргатилади.

Айрим мактабларда баландликка сакраш учун имконият йўқ, бундай ҳолатда енгил атлетиканинг бу турини бошқа турлар билан алмаштириш мумкин (узунликка, турган жойидан уч ҳатлаб сакраш, югуриш, улоқтириш, эстафетали югуриш).

Бошланғич синфларда биринчи дарсда тўпни улоқтиришни ўргатишда, энг яхшиси, қўлда турли материаллардан ясалган тўпдан фойдаланган маъқул. Шундан сўнг теннис, кейинроқ улоқтириш учун махсус тўпдан фойдаланилади.

Улоқтиришнинг энг яхшиси девордаги нишон асосида (гардиш, шитга) бажарилгани яхши, сўнгра узоқроққа улоқтиришга ўтилади.

Узоқ масофага, 1—2 км га кросс югуришга ўргатишда дастлаб синфни икки гуруҳга (ўғил ва қиз болаларга) бўлиш зарур, сўнгра уларга ҳар хил вазифалар берилади. Иқлим шароитини ҳисобга олган ҳолда энг яхши қулай

вариант сифатида сентябрь, октябрь, ноябрь, март, апрель ойларида кросс тайёргарлиги машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Дастур бўйича икки хил масофа берилган: 1 км ва 2 км.

1—9-синфларнинг ўғил ва қиз болаларига

1 км ли масофага югуриш таклиф қилинади, лекин фақат ҳар бир синфга ҳар хил талаблар қўйилади.

2 км га югуриш эса юқори синф ўқувчилари учун мўлжалланган (ўғил болалар вақтга қараб, қиз болаларда эса вақт ҳисобга олинмайди).

Тезкорлик — кучланиш, эпчиллик сифатларини, координация ҳаракатини ривожлантириш учун дастурга 3X 10м ва 4X 10м га моноксимон югуриш киритилган. Дастлаб у ўйин методи сифатида эстафета шаклида ўтказилади, сўнгра югуришни вақт ўлчовида бажариш вазифа қилиб берилади. Бундай югуришларни спорт залида, югуриш йўлакчаларида бажариш, шунингдек, қаттиқ ва текис қопланган жойларда ўтказиш мумкин.

Ҳар бир синф учун ўқув дастури материали кўрсатиб берилгандан кейин енгил атлетикадан (ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш) уй вазифаси берилади.

Спорт ўйинлари бўйича дарсларни ўтишда белгиланган мавжуд спорт майдончасидан фойдаланиш зарур. Баскетболда 2 та шит ҳалқаси ва тўп бўлиши, қўл тўпида дарвоза 2 Ш 3 м катталигида, волейболда 2 та устун, ўйин учун тортилган тўр бўлиши лозим.

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

3—6-синф дарсларида истаган тўпдан фойдаланиш мумкин, лекин тўпнинг айланаси 85 см дан катта бўлмаслиги керак ва поддан сакраб қайтадиган бўлиши лозим. (Волейбол, футбол, резинали қўл тўпи ва бошқалар).

Баскетбол бўйича дастур материалларини ўтишда барча усуллардан фойдаланиш мумкин:

- ҳужумчиларнинг ҳаракатланишини ўргатишда ва тўп қайтаришда, ҳимоя, тўхташ, бурилишлар ҳолатида умумий усуллардан фойдаланилади;

- техника ва тактикани ўтишда гуруҳли ва айлана усулидан фойдаланилади;

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

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

Спорт зали ва майдончасида 2 Ш 3 м катталиқдаги дарвоза қўйиб тегишли чизиклар чизилади. Агарда задда дарвоза бўлмаса унда бур билан полга ёки деворга чизик чизиш керак. Майдончага баландлиги 2 м ли бир-биридан 3 м масофада иккита устун ўрнатилади. Дарсни ўтишдан олдин 5—6 минут ўйин қоидаларига диққат-эътиборни қаратиш (кўрсатиш, сўзлаб бериш) керак.

Юқори синфларда дарснинг бошида диққатни ўз «ўйин» жойидан тўпни отиш ҳақида ва уни дарсда бажариш қоидасига (навбат билан, дарвозабоннинг хавфсизлик ўйини) қаратиш керак. Ўқувчиларга залда ва майдончада очиқ жойни танлай олиш зарур деб тушунтирилади, яъни ўша жой дарвозага тўпни отиш жойи бўлади. Шунинг учун ўқувчи қаердан, яъни майдоннинг марказидан, чап ва ўнг, ярим чап ва ўнг қанот хужумчиси ўрнидан отишини ўзи ҳал қилиши керак.

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

Қўл тупи бўйича дастурга буюмларни (устунча, тўлдирма тўпларни) айланиб ўтиш машқи киритилган («Ўқув нормативлари» бўлимида). «Уй вазифаси» бўлимида «Аниқ нишонга отиш» термини қўлланилади. Бунда шу нарса тушуниладики, 6—7 м масофадан дарвозага, устунга, махсус шитларнинг юқори ва пастки бурчакларига отиш машқлари бажарилади.

Волейбол бўйича дастур материалларини ўргатиш учун зарур бўлган машқлар, техник ва тактик усуллар ва ўйиннинг назарий ва амалий қоидалари киритилади. Ўқитувчи ўқувчиларнинг тайёргарлигига, мактабнинг спорт базасига қараб даре мазмунига қўшимча ва ўзгартириш киритиши мумкин. Дарснинг самарадорлиги ўқитувчиларнинг дарсни тўғри ривожлантириши ва ташкил этишига, кўпроқ ўргатишнинг фойдали ҳаракат коэффициентам боғлиқ бўлади. Жиҳоз ва асбобанжомлардан фойдаланиш муҳим рол ўйнайди.

Волейбол бўйича дарсни муваффақиятли ўтказиш учун бир неча тўр ва майдонча бўлиши етарли эмас. Албатта, тўлдирма тўп, осиб қўйилган тўплар, амартизаторли тўп, тўпни тўсиш учун кенг скамейка теннис сеткаси нишони билан бўлиши керак. Спорт зал ва майдончалар шундай жиҳозланиши керакки, унга қўшимча тўр, марказий тўрга керакли ва перпендикуляр тўр ўрнатиш мумкин бўлсин. Машқларни бажаришда иложи бориша қўпчилик ўқувчилар қатнашиши керак. Бунинг учун ёппасига ўқувчиларни икки гуруҳга бўлиш, қўшиб олиб бориш усули билан ҳар хил вазифаларни бажариш: бир тўрнинг олдида волейбол тўпи билан, бошқалари тўлдирма, волейбол тўпи билан девор олдида машқ бажариши лозим.

Барча гуруҳлар кетма-кетликда ҳамма вазифаларни бажаришади. Ана шу принцип икки томонлама ўйин вақтида қўлланилади, шунинг учун ҳам даре да барчалари бир хил меъёрда банд бўлиш лари лозим.

Дастурга биринчи марта 4—9-синфлар учун «Футбол» бўлими киритилди. Футбол бўйича дареларни ўтказиш учун оддий футбол майдонларини жиҳозлаш зарур. У катта бўлмаслиги мумкин, бироқ текис майдон бўлиши керак. Жиҳозлардан ҳар бир мактабга (агарда футбол майдони бўлмаса) кўл тўпи дарвозаси бўлиши тавсия этилади, иккинчидан, кичик дарвозаларни деворга чизиш (чизмадаги), шунингдек, тўпни олиб юриш машқини бажариш учун 8—10 та устунча зарур. Иложи борича тўпни илиб қўйиш учун (тўпни бош билан ва учиб келаётган тўпни оёқ билан тепишни ўргатиш учун) устунчалар керак. Мактабда кичик майдонча бўлса, унда футбол учун махсус майдонча жиҳозлаш мумкин. У ажратиб турувчи тўрлар билан ўраб қўйилади. Ўйин техникасини ўргатиш учун кўл тўпи, волейбол ва футбол тўпларидан фойдаланиш мумкин. Бизнинг республикамиз шароитида футбол дарслари йилнинг хоҳлаган вақтида (фақат ёмғир ёққан вақтдан ташқари) мактаб спорт майдончасида ёки мактаб одди стадионида ўтказилади.

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

Шунингдек, дастурга Миллий кураш ҳам киритилган. Кураш бўйича машғулот ўтказиладиган жойга (кураш тушиш гиламига, биносига) қўйилган гигиеник талабларга риоя қилиш зарур. Кураш тушиш залининг ҳарорати доимий равишда + 18 — + 22 даража иссиқ бўлиши керак. Бинони вақти-вақти билан шамоллатиб туриш даркор. Машғулот вақтида бирор бола шикастланганда фойдаланиш учун ўқитувчининг ёнида зарур доридармонлар бўлиши керак. Ўқитувчи ўқувчи енгил шикастланса ёки касал бўлиб қолса, уни кураш машғулотиغا тиббиёт ходимнинг рухсатисиз қўйиши мумкин эмас. Кураш билан шуғулланишда қуйидаги спорт кийимлари бўлиши керак: кўли калта футболка; қалин плавка; устидан киядиган труси (ёки трико ёки спорт шими ва бошқалар); пошнаси тўфли ёки пайпоқлар. Кураш дарсига тирноқларни ва сочларни калта қирқтириб келиш лозим. Кураш элементлари ўтиладиган дарсда юриш, югуришдан бошланиб, умумий ривожлантирувчи машқлар, сўнгра асосий машқлар бажарилади. Усулларни ўргатиш вақтида шуғулланувчилар гиламнинг бир томонида туришлари керакки, унда ушлашнинг асосий ҳаракат ва усуллари қандай бажарилаётгани кўриниб турсин. (Отеев А.К. «Кураш», Азизов Н.Х. «Белбоғли Туркистон кураши», Тошкент, «Ўқитувчи», 1998 й.). Ўқитувчи 1—4-синфларда жисмоний тарбия дарсларида шундай педагогик вазифани қўядики, бу вазифа ҳаракатли ўйинлар, гимнастик машқлар ва енгил атлетикани комплекс қўллаш асосида ҳал этилади. 5—8-синфларда дастурнинг енгил атлетика ва спорт ўйинлари

(футболдан ташқари) бўлимига ажратилган вақтнинг 2 соатидан ҳаракатли ўйинлар учун фойдаланилади. Ушбу спорт тури дастурга алоҳида киритилган. Шунинг учун ҳар бир ҳаракатли ўйин дарё шароитида аниқ йўналтирилган, таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш кўрсатмалар берилиши орқали аниқ натижаларга эришилади.

Халқ миллий ўйинлари алоҳида аҳамиятга эга бўлиб, улар асосий ҳаракат малакаларини шакллантиради, ўсиб келаётган ёш авлодни шакллантиришга ижобий таъсир кўрсатади. Халқ миллий ўйинларидан самарали фойдаланиш ва уларни ташкил қилиш учун етарли миқдорда қўлланмалар бўлиши керак («Ҳаракатли ўйинлар», Усмонхўжаев Т.С, Хўжаев П., «Ўқитувчи», 1990 й., «1001 ўйин», Усмонхўжаев Т.С, Хўжаев П., «Медицина», 1990 й.).

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

- халқ миллий ўйинлари ва улардан фойдаланиш методикасига дойр ўзларининг билим даражаларини ошириш;
- ўқувчилар билан халқ миллий ўйинларини ўтказиш ва ташкил қилиш учун мактабда зарур шароитни яратиш бериш;
- болаларда халқ миллий ўйинларига қизиқишни уйғотиш ва уларни мустақил равишда ташкил қилишни ўргатиш.

Дастурга «Сузиш» бўлими киритилган бўлиб, бу бўлимга алоҳида соат ажратилмаган, бироқ мактабда сузишга шароит бўлса, унга биринчи синфдан бошлаб ўргатилади. Соат эса дастурнинг асосий турлари ҳисобидан (ҳаракатли ўйинлар, гимнастика, енгил атлетика спорт ўйинлари) олинади. Машғулот ҳафтасига икки марта ўтказилади. Сузиш дарсига бораётган ўқувчиларда совун, мочалка, сочиқ, плавка, купалник бўлиши керак. Дарсни ўтиб бўлгандан кейин барча ўқувчиларнинг ҳаммаси бор йўқдигини текшириб чиқиш керак.

Сузиш тури бўйича ўтказиладиган машғулотга сузишни ўргатиш методикасини биладиган ҳамда сувда чўкишдан сақлаб қолиш усуллари эгаллаган мутахассис жалб қилиниши керак. Машғулот вақтида врач (ёки ҳамшира) бўлмоғи, шунингдек, ўқувчи фавқулодда жароҳатланган тақдирда муолажа учун тиббий аптечка бўлмоғи зарур.

Сузиш бўйича биринчи дарсларни куруқдикда ўтказиб, шундан сўнг сувга тушириб, қирғоғида топшириқ беришдан бошлаш зарур. Ҳавзанинг тозалиги, ечиниш хоналарининг озодалиги ва гигиеник талабларга жавоб бериши фақатгина ўқитувчи (тренер) ва тиббиёт ходимларининг назорат қилиб туришларига боғлиқ. Сув ҳавзаси мунтазам равишда хлор аралашмаси ва мис купороси билан тозаланиб, унинг суви бир-икки ҳафтада алмаштирилиб турилиши зарур. Тиббиёт ходимлари туман санэпидстанцияси билан ҳамкорликда сув ҳавзасига инфекция тушмаслиги учун белгиланган миқдорда мунтазам сувни текширтириб туришлари лозим. Мактаб маъмурияти эса бу масалада сув ҳавзаси ходимларига ҳар томонлама ёрдам кўрсатишлари керак.

Дастурга 1—9-синфгача миллий рақс элементлари киритилган. Бу бўлимга ҳар дарсда 10 дан 30 минутгача, шароитга қараб вақт ажратилиши керак.

Масалан: 1—4-синфларга қуйидаги рақс элементлари киритилган: «Воҳай бола», «Читтигул», «Андижон полкаси», «Лазги», «Гулноз», «Шўх қизлар», «Аскарый», «Дулонча» ва бошқалар.

5—9-синфларга: «Баригал», «Наманган олмаси», «Андижон полкаси», «Тановар», «Аскарый», «Гулсара», «Бал рақслари», «Роҳат», «Баёт», «Фарғона рубойси», «Дўстлик вальси», «Муножот».

Дастурнинг ушбу бўлимини ўтказиш учун ўқитувчи, албатта, тайёргарлик кўриши лозим — мусиқа кассетага ёзилган бўлиб, қизлардан ёрдамчи (солист) танлаб олиш, шуғулланиш учун жой танлаб олиш зарур.

Мавзу №6. Жисмоний тарбия бўйича академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқув дастури (4-соат).

Режа:

1. Жисмоний тарбия бўйича лицей ва коллеж ўқув дастури ўқувчилар жисмоний тарбиясини ифодаловчи ҳужжат сифатида.

2. Жисмоний тарбия бўйича ўқув дастурининг тузилиши ва асосланганлиги.

3. Жисмоний тарбия бўйича I босқич ўқувчилари ўқув дастурининг мазмуни.

4. Жисмоний тарбия бўйича II босқич ўқувчилари ўқув дастурининг мазмуни.

5. Жисмоний тарбия бўйича III босқич ўқувчилари ўқув дастурининг мазмуни.

6. Коллежларда амалий касбий жисмоний тайёргарлик.

7. Ўқув кун тартибида соғломлаштириш ва жисмоний тарбия тадбирлари.

Адабиётлар:

1. Усмонхўжаев Т., ва бошқалар. Жисмоний тарбия назарияси – Т.: «Ўқитувчи», 2004.

2. Усмонхўжаев Т. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. – Т.: «Ўқитувчи», 2005.

3. Усмонхўжаев Т. Жисмоний тарбия – Т.: «Ўқитувчи», 2007.

Жисмоний тарбия бўйича лицей ва коллеж ўқув дастури ўқувчилар жисмоний тарбиясини ифодаловчи ҳужжат сифатида

Республикамизда ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга оширилаётган ислохатлар таълимни, кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантиришни талаб этади. Шу боисдан таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок

этадиган ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли қилиб тарбиялаш давлатимизнинг энг устивор йўналишларидан ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» мамлакатимизда таълимни ривожлантириш ва юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш борасидаги ислоҳатларни амалга оширишнинг назарий ва амалий асосини ташкил қилиб, келгусида таълимни янада ривожлантиришнинг истиқболларини белгиловчи аҳамиятга молик ҳужжатлардир. Ушбу ҳужжатларда Ўзбекистон келажаги бўлган ёшларни жисмонан соғлом қилиб вояга етказишга, мавжуд истеҳдодни ва иқтидорни намоён этишларига алоҳида эҳтибор берилган.

Ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизимида жисмоний тарбия таълими куйидаги мақсад ва вазифаларни амалга оширишни талаб қилади.

- жисмоний тарбия дарсларида жавобгарликни ҳис қиладиган, жамоатчи, иродали, тартибли, жамоат ишларида фаол қатнашадиган ғоявий чиниққан ва ижтимоий дунёқарашга эга бўлган ёшларни тарбиялаш;

- ўз фаолиятида касб-ҳунарга оид жисмоний тайёргарлик кўникма ва малакаларни шакллантириш;

- юқори ишчанликни таъминлаш, соғлиқни сақлаш учун доимий равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиш;

- ҳаракат фаолияти ҳажмини кенгайтириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва руҳий қобилиятларини шакллантириш;

- ҳаётда керакли меҳнат фаолиятига ва мудофаа хизматига тайёрлаш;

- жисмоний ва руҳий тайёргарликни уйғунлаштирган ҳолда, ҳаракат маданиятига, чиройли тана тузилишига, оптимал жисмоний тараққиётга ва мустаҳкам соғлиққа бўлган эҳтиёжни шакллантириш;

- соғлом турмуш тарзини ташвиқот қилиш, халқ анъаналаридан фойдаланиш, маънавий-маърифий кадриятларни шакллантириш;

- танланган спорт тури бўйича ўз маҳоратини мунтазам такомиллаштириш;

- кун тартибида фаол ҳаракатда бўлиш, жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги махсус билимларни билиш, кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат.

Таълим тизимида академик лецей ва касб-ҳунар коллежлари асосий бўғин сифатида муҳим ўрин тутаяди. Бу ўқув муассасаларида жисмоний тарбия, спорт, соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчи ёшларининг спорт турларига қизиқишини ошириш, билим, кўникма малакаларининг тўлақонли бажарилишини кўзлаб, жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартлари ишлаб чиқилган бўлиб, унда ёшлар эгаллаши лозим бўлган билим кўникма ва малакалар ҳамда ўқув юкламасига кўйиладиган асосий талаблар белгилаб берилган.

Жисмоний тарбия давлат стандарти-стандартли таълим мажмуаси меъёрлари ва талаблари ҳужжати бўлиб ҳисобланади ҳамда таълим тизими ислоҳати асосида такомиллашиб боради. Жисмоний тарбия таълим стандарти унинг функциялари ва таркиби орқали ифодаланилади.

Жисмоний тарбия таълими стандартининг асосий функциялари ва талаблари қуйидагилардан иборат:

1. Жисмоний тарбия таълими воситалари ёрдамида ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини кучайтириш ва жисмоний тарбиянинг оммавийлигини таъминлаш;

2. Жисмоний тарбия таълими мазмунининг узвийлигини таъминлаш. Жисмоний тарбия соҳасида билимларни жаҳон таълим стандарти талаблари даражасига олиб чиқиш;

3. Ўрта махсус касб-ҳунар таълим тизимидаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва таълимни ижтимоий ишлаб чиқариш асосида амалга ошириш;

4. Жисмоний тарбия таълимини инсонпарварлаштириш;

5. ЎМКХТ нинг барча босқичларда ва йўналишларида жисмоний тарбия жараёнини назорат қилиш ва бошқариш.

Жисмоний тарбия дарслари - жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли бўлиб, унинг миқдори ўқув режасида ҳафтасига 4 соат мажбурий белгиланиб, гуруҳ ўқувчилари 10-15 тадан иккига бўлиниб ўтказилади.

Дарсдан ташқари пайтларда жисмоний машқлар билан шуғулланиш:

спорт турлари бўйича секциялари ва қўшимча факультатив машғулотлар ўтказилади:

(факультатив соатлар асосан гуруҳларда ўқиётган ожиз ўқувчилар учун ҳамда спорт турлари билан шуғулланаётган иқтидорли ўқувчиларни маҳоратини янада мустаҳкамлаш мақсадида белгиланади).

Оммавий спорт ва жисмоний соғломлаштириш тадбирлари: спорт байрамлари, спорт турлари бўйича ва миллий ҳаракатли ўйинлар, мусобақалар, спартакиадалар, "АЛПОМИШ" ва "БАРЧИНОЙ" мажмуасидаги тайёргарлик тестларни бажариш билан бажариладиган мусобақалар.

Мустақил машғулотлар: уй вазифаларини бажариш шаклида, дарсда, ўтказилган машқлар техникасини такрорлаш, ривожлантирувчи, ёндоштирувчи, имитацияга машқларни бажариш, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидаги, машғулотлар, экскурсия, саёҳатлар, ҳаракатли ва кўнгилочар ўйинлар ва бошқалар.

Жисмоний тарбия фани бўйича ўқув жараёнида қуйидаги ҳужжатлар зарур:

1. Жисмоний тарбия фани бўйича ўқув дастури.

2. Дарс жадвали.

3. Гуруҳлар бўйича ўқув соатларининг I-II ярим йилликдаги тақсимоти.

4. I-II ярим йилликда ўқувчилардан қабул қилинадиган мезонлар.

5. Гуруҳлар билан ўтказиладиган дарс иш режаси, графиги.

6. Дарс конспекти.

7. Гуруҳларни жисмоний тайёргарлигидан қабул қилинадиган ишчи журнали.

8. Жисмоний томондан касаллиги бўйича тиббий врач рухсати билан дарсдан озод қилинган ўқувчилар тўғрисида директорни буйруғи.

Жисмоний тарбия дарсининг амалиётидан вақтинчалик тиббий шифокорлар орқали озод этилган ўқувчиларга қўйиладиган талаблар

1. Ўзининг соғлигини текшириб турадиган кундалик дафтар.
2. Ўзининг касаллиги тўғрисидаги реферат ёзиб келиши.
3. Жисмоний тарбияда ўтказилган назарий билимлари тўғрисида ёзиб борган конспекти.
4. Жисмоний тарбия кабинетини ва спорт стендларини ташкил қилишда ёрдам бериш.
5. Эрталабки гимнастика комплекс машқларни кўрсата билиши.
6. Спорт турларидан биронтасининг элементларини кўрсата билиши.
7. Спорт турларининг бирортасидан мусобақа пайтида ҳакамлик қилиши.

Академик лицейлар учун жисмоний тарбия бўйича ўқув соатларининг тахминий йиллик тақсимоти

№	Дастур бўлимлари	Ўқув йили давомида ажратилган соатлар	Ўқув босқичлари		
			I босқич	II босқич	III босқич
1	Назарий билим асослари		Дарс жараёнида		
2	Гимнастика	48	16	16	16
3	Енгил атлетика	72	24	24	24
4	Спорт ўйинлари	108	36	36	36
5	Ўзбек кураши (ўсмирлар учун) Рақс элементлари ва ритмик гимнастика (қизлар учун)	78	26	26	26
6	Туризм (режа асосида)				
7	Сузиш	36	12	12	12
8	Кросс тайёргарлиги	30	10	10	10
9	Миллий ҳаракатли ўйинлар	30	10	10	10
10	Танлаб олиган спорт тури	42	14	14	14
Жами		444	148	148	148

**Коллежлар учун жисмоний тарбия бўйича ўқув соатларининг тахминий
йиллик тақсимога**

№	Дастур бўлимлари	Ўқув йили давомида ажратилган соатлар	ўқув босқичлари		
			I босқич	II босқич	III босқич
1	Назарий билим асослари		Дарс жараёнида		
2	Гимнастика	34	18	8	8
3	Енгил атлетика	60	26	18	16
4	Спорт ўйинлари	96	46	24	26
5	Ўзбек кураши (ўсмирлар учун) Рақс элементлари ва ритмик гимнастика (қизлар учун)	64	30	18	16
6	Туризм (режа асосида)				
7	Сузиш	26	12	8	6
8	Кросс тайёргарлиги	20	10	4	6
9	Миллий ҳаракатли ўйинлар	20	10	6	4
10	Амалий касбий жисмоний тай.	18	-	8	10
10	Танлаб олиган спорт тури	62	8	26	28
	Жами	400	160	120	120

**Жисмоний тарбия бўйича I босқич ўқувчилари ўқув дастурининг
мазмуни**

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбияни ривожланиш тарихи.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» ги қонуни. «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ҳамда «Жисмоний тарбия тўғрисида»ги «Соғлом

авлод учун» давлат дастурининг ҳаётга тадбиқ қилиниши. Ўзбекистон Республикаси спортчиларининг Халқаро мусобақаларда қатнашиши.

Ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизимидаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбиянинг мақсади, ўқувчиларнинг келгуси касби фаолиятида жисмоний тарбиянинг аҳамияти. Дарсдан ташқари вақтда жисмоний тарбияни ташкил қилиш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш.

Инсоннинг жисмоний ривожланишига ва саломатлигини мустаҳкамлашга жисмоний машқларнинг таҳсири, инсон организмига зарарли одатларни (спиртли ичимлик ичиш, чекиш, гиёҳвандлик моддаларни қабул қилиш ва бошқалар) салбий таҳсири, уларга қарши курашиш.

Сайёҳлик, спорт ва бошқа машғулотлар жараёнида шикастланишларда биринчи ёрдам кўрсатиш. Даволаш жисмоний тарбияси асослари тўғрисида тушунча бериш. Ўз-ўзини уқалаш, чиниқтириш усуллари ва қоидалари. Ўз-ўзини назорат қилиш (тана оғирлиги, овқатланиш тартиби, уйку, фаол дам олиш, нафас олиши ва томир уриши). Абу Али Ибн Сино жисмоний машқлар тўғрисида. Шахсий гигиена ва тиббий назоратнинг аҳамияти. Халқаро олимпиаданинг ташкил қилиниши ва унинг Президенти. Республикамиз спортчиларининг олимпия ўйинларида қатнашуви. Ўзбекистонда миллий спорт ўйинларининг ривожланиши.

Спорт машғулотлари жараёнида жароҳатланиш ва унинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида тушунча бериш. Спорт майдонларининг ўлчамлари. Ўзбекистон Республикаси спорт тури бўйича терма жамоаларининг Халқаро миқёсида эгаллаган ўринлари. Ўзбек кураши бўйича жаҳон биринчиликлари тўғрисида маълумотлар.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ёрдам берадиган машқларни мустақил бажариш қоидалари. Ўқув муассасаларида спорт турлари ва ҳаракатли ўйинларда ҳакамлик қилиш қоидалари.

Жисмоний тарбия ва спорт шахсни ҳар томонлама камол топтиришнинг, меҳнат ва ижтимоий фаолиятга тайёрлашнинг асосий воситаси сифатида. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш вақтида ўсмирлар ва қизлар гигиенаси. Оила, ота-оналик вазифалари ҳақида умумий тушунчалар. Ёш оиланинг шахсий ва турмуш гигиенаси. Бўлажак она, ёш қизларнинг жисмоний тарбияси.

Амалиёт

Гимнастика

Назарий маълумотлар. Ўзбекистонда гимнастиканинг ривожланиш тарихи. Гимнастика машқларини тана ривожланишдаги ўрни. Гимнастик машқларни амалга оширишда жароҳатланиш ва жароҳатланишнинг олдини олиш чора тадбирлари.

Кўникма ва малакалар. Сафланиш ва қайта сафланиш машқлари. Бир, икки, уч, тўрт қаторга сафланишни такрорлаш. Сафда ва алоҳида-алоҳида юриш жараёнида «Чап-Га», «Ўнг-Га», «Орқа-Га» буйруқларга биноан бурилиш ҳарбий хизмат Низомида қўлланиладиган машқларини бажаришни такомиллаштириш.

Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гантеллар, тўлдирма тўп, гимнастик таёқчалар жуфт-жуфт бўлиб машқ бажариш; бир-бирига қарама-қарши туриб, бир-бирига орқа туриб ҳар хил ҳаракат машқларини бажариш, жуфт ҳолда ҳар томонга юриш ва югуриш, бир оёқда «тўшпонча» усулида ўтириб туриш.

Осилиш ва таянишлар. Ўсмирлар: баланд турникда қўлларга осилиб олдинга ва орқасига силтанишлар, куч билан тортилиб, тўнтарилиб қўлларга таяниб туриш. Олдинга силтаниб чиқиб ўнг (чап) оёқни олдинга ўтказиш. Орқага тўнтарилиб силтанишлар билан орқага тушиш.

Қизлар: баланд-паст брусларда қўллар билан ҳодада осилган ҳолатда силтаниш, осилиб ўтириш, кўтарилиб баланд ҳодада тик осилиш, қўл устидан ошириб чалкаштириб ушлаб, чап томонга 90 градус бурилиш ва чап оёқ сонига ўтириш, ўнг қўл ёнида чап қўл билан орқадан (ходани) паст томонидан ушлаб ўнгга бурилиб орқада айланиб сакраб тушиш.

Тирмашиб чиқиш: Ўсмирлар икки, қизлар уч уринишда арқонга тирмашиб чиқиш.

Акробатика: Ўсмирлар чалқанча ётган ҳолатда ғужанак бўлиб ўтиришга ўтиш. Олдинга ва орқага ғужанак бўлиб умболоқ ошиш. Шериги ёрдамида қўлда тик туриб ва шу ҳолатда шериги ёрдамида олдинга умболоқ ошишни такрорлаш, бошда ва қўлларда учбурчак ҳосил қилиб тик туриш. Олдинга ва орқага умболоқ ошишларни мураккаблаштирилган усулларда бажариш.

Қизлар: “Кўприк” ҳосил қилиш, кўприк ҳолатида бурилиб бир тиззага таяниб туриб қолиш, олдинга ва орқага умболоқ ошиш. Орқага умболоқ ошиб оёқларни ярим ҳолатидан туриш.

Таяниб сакраш. Ўсмирлар баланддан 115 см бўлган эни билан қўйилган “Эшак” ва баландлиги 115 см узунасига қўйилган “От” устидан оёқларни кериб сакраб ўтиш.

Қизлар: баландлиги 110 см бўлган эни билан қўйилган “От” устидан югуриб келиб, таяниб ён томон билан сакраш. Ўзлаштириш мезонлари.

Осилиш ва таяниш: Ўсмирлар: баланд турникда куч билан тортилиб, тўнтарилиб қўлларга таянишни билиш.

Қизлар: Паст-баланд брусларда машқлар мажмуасини тўлиқ бажара олишга эришиш.

Якка чўп устида мувозанат сақлаш. Қизлар: Якка чўп устида мувозанат сақлаб юришлар, бир оёқда ўтирган ҳолда 180 градус бурилишларни бажариш. Сакраб бурилиш, ўтириб қўлларда таяниб оёқларни кериб ўтириш ва тик туриш. Қўлларда таяниб оёқларни орқага силтаб сакраб тушиш.

Ўзлаштириш мезонлари

Акробатика: Ўсмирлар: Шериги ёрдамида қўлларда тик туриб ва шу ҳолатдан шериги ёрдамида олдинга умболоқ оша билиш.

Қизлар: Ётган ҳолда мустақил “кўприк” яшаш.

Таяниб сакраш: Ўсмирлар узунасига қўйилган “от” да, қизлар “эшак”дан оёқларни кериб сакрай олиш.

Тирмашиб чиқиш: Ўсмирлар икки, қизлар уч уринишда арқонга тирмашиб чиқа олиш.

Енгил атлетика

Назарий билимлар: Ўзбекистон енгил атлетиканинг ривожланиш тарихи. Енгил атлетиканинг ўқувчиларда ҳаракат сифатларини ривожлантиришдаги аҳамияти тўғрисида тушунча бериш.

Кўникма ва малакалар: Куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш. Юриш ва югуришлар.

Югуриш машқлари. Тиззаларни олдинга баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб, сакраб-сакраб югуришлар. Паст стартдан чиқиш ва старт тезлиги 2.20 - 2.30 м.га тезкор югуришлар. 60 м. ёки 10 м.га югуриш. Такрорий югуришлар: 5-6 марта 60-100 м.га. Тезликни ўзгартириб югуришлар. Баланд стартдан 3-4 март 500 ва 800 м.га югуриш. Эстафетали югуриш, 2-3 км.га кросс югуриш.

Сакрашлар. Югуриб келиб баландликка “Қайчисимон” – “Хатлаб ўтиш” усулида сакраш. Югуриб келиб узунликка “Оёқларни букиб” сакраш маҳоратини такомиллаштириш.

Улоқтириш. Ўсмирлар 700 гр.ли, қизлар 500 гр.ли гранатани улоқтириш. Ўсмирлар: 5 кг.ли ядрони, қизлар 4 кг.ли ядрони улоқтириш.

Ўзлаштириш мезонлари.

Югуриш тартида туриши, стартдан чиқиши, тезланиши ва масофа бўйлаб югуриш қоидаларига риоя қилган ҳолда машқни мустақил бажаришга эришиш.

Гранатани улоқтириш, ядрони улоқтириш кўникма малакаларини ҳосил қилдириш.

Спорт ўйинлари

Баскетбол

Назарий билимлар: Ўзбекистон баскетболини ривожланиш тарихи. Соддалаштирилган ўйин қоидалари.

Кўникма ва малакалар: Баскетболчининг майдондаги ҳаракатлари: юриш, югуриш, йўналишни ўзгартириб юриш ва югуриш; майдонда жой танлаш, тўхташлар ва бурилишлар, сакрашлар. Тўпни бир ёки икки қўллаб олиш. Юқорилаб кетаётган тўпни олиш. Пастлаб кетаётган тўпни олиш, майдондан сапчиган тўпни олиш. Тўпни икки қўллаб кўкракдан узатиш елкадан бир қўллаб пастдан узатиш усулларини ўргатиш. Тўпни ерга уриб олиб юриш. Тўпни бир қўл билан кетма-кет ерга уриб олиб юриш техникасини мустаҳкамлаш. Тўпни йўналиш баландлигини ўзгартириб ерга уриб олиб юришнинг ўргатиш. Жойида турган ҳолда елкадан бир қўллаб тўпни саватга ташлашни мустаҳкамлаш. Ҳаракат жараёнида тўпни бир қўллаб саватга

ташлашни ўргатиш. Жарима тўпларни ташлаш. Зона бўйлаб турли ҳимоя гуруҳларини ўргатиш. Икки томонлама ўқув ўйини.

Ўзлаштириш мезонлари

Ҳар бир ўқувчи ўйин қоидаларига риоя қилган ҳолда олиб юриш, узатиш, илиб олиш ва ташлаш элементларини бажара олиш.

Волейбол

Назарий маълумотлар: Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиш тарихи. Волейбол ўйинининг жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришдаги аҳамияти. Волейбол ўйинининг мусобақа қоидалари. Кўникма ва малакалари. Волейбол майдонида ўйинчиларнинг ҳаракатлари: олдинга, орқага узатиш. Тўпни икки қўллаб кўп марта бош устида юқорига узатиб ўйнаш. Тўпни пастдан тўғри ўйинга киритиш ва киритилган тўпни қабул қилиб иккинчи, учинчи зонага тўғри узатиб бериш. Тўпни ён томондан ўйинга киритиш. Тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилиш. Тўрдан қайтган тўпни қабул қилиш усулини ўргатиш. Тўпни пастдан бир ва икки қўллаб узатиш. Хужум зарби бериш ва тўсиқ қўйиш билан танишиш. Икки томонлама ўқув-машғулот ўйини. “Тайм-брек” усулида ҳисобни санашни ўргатиш.

Ўзлаштириш мезонлари

Ҳар бир ўқувчи тўпни ўйинга киритиш, қабул қилиш, узатиш техникаларини мустақил бажара олиш.

Қўл тўпи

Назарий маълумотлар: Республикамизда қўл тўпини ривожланиш тарихи. Қўл тўпи билан шуғулланувчилар учун хавфсизлик қоидалари.

Кўникма ва малакалар: Қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракатлари: юриш, йўналишни ўзгартириб югуриш, майдонда жойни танлаш, сакраш. Тўпни икки қўллаб кўкракда илиш, ҳар хил баландликда учиб ўтаётган тўпларни илиш. Тўпни елка баландлигида тирсакни букиб узатиш. Тўпни ёндан, пастдан узатиш. Тўпни ерга уриб олиб юриш, жуфт бўлиб ҳаракат жараёнида тўпни узатиб олиб юриш. Тўпни таянч ҳолатда дарвозага ташлашни ўргатиш. Зона ҳимояларидан 6*0,5*1 системаларини ўргатиш. Ўқув машғулот ўйини.

Ўзлаштириш мезонлари

Тўпни ҳаракат жараёнида узатиш, тўпни йўналишни ўзгартириб олиб юриш, ҳимоячи қаршилигида тўпни таянган ҳолда дарвозага ташлаш кўникмаларини ҳосил қилиш.

Футбол

Назарий маълумотлар. Республикамизда футболнинг ривожланиш тарихи. Мусобақа қоидалари. Ўқувчиларда жисмоний сифатларни ривожлантиришда футболнинг аҳамияти.

Кўникма ва малакалар. Футболчининг майдон бўйлаб ҳаракатлари. Юриш йўналишини ўзгартириб юриш ва югуриш, майдонда жойни танлаш.

Думалаб келаётган ва тушиб келаётган тўпларни оёқнинг панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатишни ўргатиш. Тўпни оёқни панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тепиб олиб юриш. Думалаб келаётган типни оёқнинг панжа қисмининг ички, ташқи ва юқори томонлари билан тепишини ўргатиш. Думалаб келаётган тўпни дарвозабон томонидан илиб олиш. Ҳар хил баландликда учиб келаётган тўпларни мушт билан уриб юбориш. Тўпни ён томонидан икки қўллаб бош устидан ўйинга киритиш. Тўпни узатиш, чалғитиш усулларини ўргатиш. Гуруҳли тактик ўйин билан таништириш. Ўқув машғулот ўйини.

Ўзлаштириш мезонлари

Футболчилар майдонда тўғри жой танлаш, ҳаракат йўналишларини ўзгартириб югуришларни билиш, ҳар хил баландликда учиб келаётган тўпларни оёқнинг панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатиш, олиб юриш ва тепиш ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш.

Ўзбек кураши-белбоғли ва халқаро миллий кураш

Назарий маълумотлар. Ўзбекистонда ўзбек курашининг ривожланиш тарихи. Жароҳатни олдини олиш чора тадбирлари тўғрисида тушунча бериш. Ўқувчиларни баркамолликка эришишида курашнинг аҳамияти.

Кўникма ва малакалар: Рақиб яктагининг белбоғидан, икки қўлидан, енгидан, ёқасидан, қўлларни тирсагидан ушлаган ҳолда тўшакда силжишлар. Йиқилишдан сақланиш усулларини ўргатиш. Орқага йиқилаётганда қўлларни ёнга тиззадан 45-50 см узоқликда тутиб тўшакка қарсак чалгандек уриб тушишни ўргатиш. Орқадан ва олдиндан чалиш усулини бажараётганда ҳимояланиш ва қарши ҳаракатни билиш. Оёқларни ёндан ва орқадан оёқ билан қоқиш усулини ўргатиш, шу усулларга қарши ҳаракат кўникмасини ҳосил қилиш. Ўқув машғулот беллашуви.

Белбоғли кураш. Тик турган ҳолда белбоғдан ушлаш усулларини ва тўшакда силжиш ҳаракат фаолиятларини ўргатиш.

Силжиш, тиззада чўккалатиш, кафт уриш (кифтлаш) усулларини ўргатиш ва қарши ҳужум қила олиш.

Қоқиб ташлаш (қоқма) усулини ва қарши ҳаракат усулларини ўргатиш. Илиб ташлаш усулини ўргатиш ва қарши ҳаракатларни мустаҳкамлаш.

Ўзлаштириш мезонлари

Ўзбек кураши ва белбоғлик курашда тўшакда яқтак ва белбоғлардан ушлаган ҳолда силжишларни билиш, ўзбек курашида жароҳатни олдини олиш, ўрганилган усулларни мусобақа қоидаларига риоя қилган ҳолда қўллай олишга эришиш.

Сузиш

Назарий маълумотлар. Республикамизда сузиш турини ривожланиш тарихи. Сузишнинг ўқувчилар танасини ривожланишда ва нафас олиш аҳзолари фаолиятини яхшилашдаги аҳамияти.

Кўникма ва малакалар. Қуруқликда қўл ва оёқ ҳаракатларини ўргатиш. Крол усулида сузишда сув юзасида сирпанишни ўргатиш. Ёғочни оёқлари билан қисиб олган ҳолда қўл ҳаракатини ўргатиш. Сузишда тўғри нафас олиш. Сузишда бурилишни ўргатиш. Чалқанча ётиб сузиш. Чўкаётган кишига биринчи ёрдам кўрсатиш.

Ўзлаштириш мезонлари

Крол усулида сузишда ёғоч тахтадан фойдаланиб ва ёғоч тахтасиз суза олиш, чўкаётган кишини қутқариш кўникма ва малакаларини ҳосил қилиш.

Кросс тайёргарлиги.

Назарий маълумотлар. Кросс тайёрганлигининг хусусиятлари ва унинг организмга таъсири.

Кўникма ва малакалар. Паст-баланд жойларда югуриш. Чидамлиликни ривожлантириш. Кросс югуришида тўғри нафас олиш, кучни тўғри тақсимлаш, югуриш техника ва тактикасини ўргатиш.

Ўзлаштириш мезонлари

Кросс югуришида тўғри нафас олиш, кучни тўғри тақсимлаш, бурилиш ва масофага югуришга эришиш.

Ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар

Миллий ҳаракатли ўйинлар: «Отиб қочар», «Олиб қочар», «Отишма», «Қирқ тош», «Қисқа келар», «Чавондоз», «Бўрон», «Эшак минди», «Тепки», «Тўп учун кураш», «Теп кураш», «Кучли ва чаққонлар», «Футболчилар эстафетаси», «Қўл тўпи эстафетаси», «Бейсбол», «Баскетбол эстафетаси», «Оммавий тўп», «Олимпия глобуси», «Машқни эслаб қол», «Математик эстафета», «Сеҳрли катаклар», «Ким бир оёқ билан сакрайди», «Арғумчоқ билан жуфт бўлиб сакраш». Ўқитувчи ҳаракат ўйинларини танлашда уларнинг касбларига мослигини эҳтиборга олиш керак.

Миллий рақс элементлари

«Ялла», «Андижон полкаси» даги оёқ ва қўлларнинг ҳаракатларини ўрганиш. «Читтигул», «Асп бўламан» ўйинлари. «Воҳай бола», «Шугинами-ё» ўйинларни ҳаракат фаолиятларини ўрганиш.

Уйга бериладиган вазифалар

1. Эрталабки гигиеник гимнастика машқлар мажмуасини туза билиш.
2. Чап ва ўнг оёқда навбатма навбат тўппонча усулида ўтириб туриш (ўсмирлар 3-10, қизлар 3-6 марта)
3. Арғумчи билан сакраш бир дақиқада 100 мартадан сакрашга эришиш.
4. Уч қадамдан югуриб келиб тўсиқлардан сакраб ўтиш, бир оёқда депсиниб, иккинчи оёқни кўкракка кўтариш. (ўсмирлар 12-14 марта, қизлар 8-10)

- марта)
5. Орқада қўлларга таянган ҳолда ўтириб оёқларни олдинга баланд кўтариб бурчак ҳосил қилиш. (ўсмирлар 6-10, қизлар 5-6)
 6. Ётиб қўлларда таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш. Ўсмирлар машқни бажараётганда оёқлар баланд жойга жойлаштирилади.
 7. Секин-аста 10-15 дақиқа югура олиш.
Ўқитувчи вазифаларни ўқувчиларнинг имкониятларига мослаштириб бериши лозим.

Жисмоний тарбия бўйича II босқич ўқувчилари ўқув дастурининг мазмуни

Билим асослари

Яхши саломатлик, ҳар томонлама умумий ва касбий-амалий тайёргарлик, ишлаб чиқариш гимнастикасининг меҳнат унумдорлигини оширишдаги аҳамияти.

Илмий асосда ишлаб чиқилган кун тартибининг аҳамияти.

Оптимал ҳаракат тартибини туза билиш (жисмоний тарбиянинг ҳар хил шакллари).

Ўз-ўзини назорат қилишда обхектив маълумотлар: оғирлик динамометрия, томир уриши, нафас олиш ритми, терни ажралиб чиқиши ва бошқалар.

Ўз-ўзини назорат қилишдаги субхектив маълумотлар: кайфият, уйғу, иштаҳа, руҳий ҳолат, иш қобилияти, оғриқни сезиш ва бошқалар.

Чарчаш, қаттиқ чарчаш, уларнинг белгилари ва олдини олиш тадбирлари.

Танлаб олинган мутахассисликка боғлиқ ҳолда ишлаб чиқариш гимнастикаси мажмуаларини тузиш усуллари.

Оила, ота-оналик вазифалари ҳақида илмий тушунча. Ёш оиланинг шахсий ва турмуш гигиенаси, жинсий гигиена ҳақида тушунча.

Амалиёт

Гимнастика

Назарий маълумотлар. Гимнастик машқлар мажмуасининг ҳаракат сифатлари куч, эгилувчанлик ва чаққонликни ривожлантиришдаги аҳамияти.

Кўникма ва малакалар. Саф машқлари. Бир қатордан икки, уч, тўрт қаторга қайта сафланишни ва биринчи босқичда ўтилган саф машқларини такрорлаш. Ҳаракатда бўлганда «Чап-Га», «Ўн-Га», «Орқа-Га» буйруқларига биноан бурилиш машқларини бажариш. Турган жойда юриш ва юришдан тўхташ. Ҳаракатланиш ва ҳаракатни тўхтатиш. Ҳаракат тезлигини ўзгартириш учун «УЗУН ҚАДАМ БОС», «КАЛТА ҚАДАМ БОС», «ТЕЗ-ТЕЗ ҚАДАМ БОС», «СЕКИН ҚАДАМ БОС», «ЯРИМ ҚАДАМ БОС», машқларини буйруққа биноан бажариш.

Умумий ривожлантирувчи машқлар. Биринчи босқичда берилган машқларни қайтариш. Гантеллар, тошлар, тўлдирма тўплар, гимнастик таёқчалар билан жуфт-жуфт бўлиб машқлар бажариш: бир-бирига қарама-қарши турган ҳолда, бир-бирига орқа ўтириб туриб ҳар хил ҳаракат

машқларини бажариш; жуфт ҳолда ҳар томонга юриш; бир оёқда «тўппонча» усулида ўтириб, тренажерларда машқлар бажариш ва бошқалар.

Баланд-паст брусслар (қизлар). Баланд ҳодада қўлда осилиб депсиниш билан оёқ тиззаларини букиш.

Ёнга силтаниш. Баланд ҳодада осилиб ўнг оёқни силтаб, чап оёқда депсиниб, чап оёқ тиззасини букиш, ўнг оёқни орқага узатиш, чап қўл билан баланд ҳода устидан ошириш ёки ётиб олиш. Паст ҳодада буралиб, чап сонда ўтириш, ходани ушлаш. Паст чап сонда ўтирган ҳолда керилиб, сакраб тушиш, юқоридаги элементларни мувофиқлаштириш.

Осилиш ва таяниш (ўсмирлар). Баланд турникда қўлларга осилиб олдинга ва орқага силтанишлар. Олдинга силтаниб чиқиб, ўнг (чап) оёқни олдинга ўтказиш. Орқага тўнтарилиб силтанишлар билан орқага тушиш элементларинин такомиллаштириш.

Якка чўп устида мувозанат сақлаш (қизлар). Якка чўпда икки қўлга таянган ҳолда ўнг оёқ билан силтаниш. Якка чўп устида оёқларни кериб ўтириш. Оёқларни кериб ўтирган ҳолда орқага оёқларни силтаб қўлларга таяниб тиш ва қўлларни букиш, қўлларни ёзиб таяниб туриш. Якка чўп устида олдига ва орқага юришлар. Бир оёқда силтаниб орқага бурилиш ва сакраш. Якка чўпни устида турган бир оёқ билан депсиниб иккинчи оёқ билан силтаниб керилиб сакраб тушиш. Ўрганилган усулларни бирлаштириш.

Акробатика. Ўсмирлар: чўққайиб ўтирган ҳолда куч билан бошда ва қўлларда тик туриш. Уч қадамда югуриб келиб узун ўмболоқ ошиш. Баландлиги 90 см.гача баландликдаги тўсиқлардан ошиб, ўмболоқ ошиш.

Қизлар: олдинга ва орқага ўмболоқ ошиш, куракда тик туриш, ётган ҳолда кўприк қилиш. Шериги ёрдамида кўприк қилиш. Бир оёқда қалдирғоч усулида мувозанат туриш.

Таяниб сакраш. Ўсмирлар: югуриб келиб 115-120 см.га тенг баландликда узунасига қилиб қўйилган от устидан таяниб сакраш.

Қизлар: югуриб келиб икки оёқда кўприкдан денсиниб баландлиги 110 см.га тенг кўндаланг қилиб қўйилган от устидан таяниб сакраш.

Тирмашиб чиқиш. Ўсмирлар икки, қизлар уч уринишда арқонга тез тирмашиб чиқиш.

Ўзлаштириш мезонлари

Ўсмирлар ва қизлар арқонга ўрганилган усулларда тез тирмашиб чиқишга эришиш.

Акробатика. Шериги ёрдамида тик турган ҳолда кўприк қилиш, олдинга ва орқага ўмболоқ ошиш, бир оёқда турган ҳолда қалдирғоч усулида мувозанат сақлаб туришга эришиш.

Таяниб сакраш. Ўсмирлар узунасига қўйилган от устидан ва қизлар кўндаланг қилиб қўйилган от устидан оёқларни кериб сакраш учун югуриб келиш, депсиниш, таяниш ҳаракатлари кўникмаларини ҳосил қилиш.

Енгил атлетика

Назарий маълумотлар. Енгил атлетика машқлар мажмуаларининг ўқувчиларда ҳаракат сифатларини тарбиялашдаги аҳамияти. Мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Паст стартдан чиқиб 2*30 м.га, 2-3*60 м.га ва 100 м.га қайта югуриш. 10*10 м.га моқисимон югуриш, 4*100 м.га эстафетали югуриш. Кросс югуришда бурилиш. Масофа бўйлаб югуриш техникасини ўргатиш. Қизлар 2 км, ўсмирлар 3 км.га югуришда чидамлилиқни ривожлантириш.

Сакраш: Узунликка «Оёқларни букиш» усулида сакраш. Югуриб келиб баландликка сакрашда «Хатлаб ўтиш» усулида сакраш, югуриб келиш депсиниш ва парвоз қилиш ҳаракат кўникмаларини ташкил топтириш.

Гранатани улоқтириш. Ўсмирлар 700 гр.ли, қизлар 500 гр.ли гранатани улоқтиришда югуриб келиш ва чалиштирма қадам ташлаш техникаларини такомиллаштириш.

Ядро улоқтириш. Қизлар 4 кг.ли, ўсмирлар 5 кг.ли ядрони улоқтиришда оёқ, қўл ва гавда ҳаракатларини мувофиқлаштириш.

Ўзлаштириш мезонлари.

Қисқа, ўрта, узоқ масофаларга масофа бўйлаб югуришда ва финиш ҳаракатлари кўникмаларини ҳосил қилиш.

Узунликка ва баландликка сакрашда кучли депсиниш, парвоз қилиш малакаларини ҳосил қилиш. Граната улоқтириш ва ядро улоқтиришда оёқ, қўл ва гавда ҳаракатларини қоидага мувофиқ бажаришга эришиш.

Спорт ўйинлари

Баскетбол

Назарий маълумотлар. Баскетболнинг ҳаракат кўникмалари орқали ўқувчиларда чидамлилиқ ва бошқа сифатларни ривожлантириш тўғрисида тушунча бериш. Баскетболнинг техника ва тактикаси тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. 1 босқичда ўрганилган майдондаги ҳаракатларни такомиллаштириш. Тўхташлар, бурилишлар, сакрашлар. Икки қўллаб илиб олиш. Бир жойда туриб елкадан бир қўллаб саватга ташлаш техникасини мустаҳкамлаш. Ҳаракатда бўлганда бир қўлда юқоридан ва елакадан тўпни саватга сакраб ташлашни ўргатиш. Жарима тўпларни ташлаш. Чалғитиш ҳаракатлари. Тўпни ҳимоячи қаршилигида уриб олиб юриш.

Ҳимоячи ҳаракатлари. Тўпли ва тўпсиз ўйинчиларни қарши олишга ўргатиш. Ўқув машғулот ўйинлари.

Ўзлаштириш мезонлари

Тўпни ҳаракат жараёнида бир, икки қўллаб узатиш, илиб олиш, тўхташ, бурилишлар, бир қўллаб елкадан ва юқоридан саватга аниқ ташлашга эришиш. Ҳимоячи томонидан ҳужумчини қарши олиш ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш.

Волейбол

Назарий маълумотлар. Зона ҳимояси тўғрисида тушунча бериш. Волейбол мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Пастдан тўпни бир қўллаб қабул қилиш. Тўпни икки қўллаб юқоридан олдинга ва орқага узатиш. Тўпни қабул қилиб иккинчи, учинчи, тўртинчи, зоналардаги шерикларига аниқ узатиш. Бир кишилиқ тўсиқ қўйиш. Тўртинчи ва иккинчи зоналарда ҳужум зарби беришни ўргатиш. Тўпни пастдан ва юқоридан ўйинга киритиш. Икки томонлама ўқув машғулоти ўйини.

Ўзлаштириш мезонлари

Тўпни юқоридан ва пастдан ўйинга киритиш, киритилган тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиб, шеригига аниқ узатиш, ҳужум зарби бериш кўникмаларига эришиш.

Қўл тўпи

Назарий маълумотлар. Қўл тўпи ўйинида техник ва тактик ҳаракат кўникмалари тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Биринчи босқичда ўрганилган ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлаш. Тўпни узатиш ва илиб олиш. ҳаракатда икки ва уч киши бўлиб узатиш ва илиб олиш. Саккиз рақами шаклда ҳаракатланганда тўпни узатиш ва илиб олиш. Тўпни ердан узатиш ва санчиган тўпни илиб олиш. Ҳаракат йўналишини ўзгартириб тўпни ерга уриб олиб юриш.

Тўпни сакраб дарвозага ташлаш. Тўпни ҳаракат жараёнида дарвозага ташлаш. Ҳимоячи қаршилигида сакраб дарвозага ташлаш.

Ҳимоя тактикаси. Зона ҳимояси. 5*1.4*2.6*0 см. лик ҳимоя.

Икки томонлама ўқув машғулоти ўйини.

Ўзлаштириш мезонлари.

Назарий маълумотлар. Футболчининг майдонда ўз жойини эгаллаш тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Учиб келаётган тўпни оёқнинг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатиш. Тўпни оёқ панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тепиб узатиш.

Учиб келаётган тўпни оёқ юзасининг ўртаси билан тепиш. Тўпни оёқни панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан ҳаракат йўналишини ўзгартириб олиб юриш. Тўпни кўкракда тўхтатиш. Ҳар хил баландликда учиб ўтаётган тўпларни дарвозабон илиб олиш ва муштум билан уриб юбориш. Учиб келаётган тўпни бош билан уриб дарвозага йўналтириш. Тўпни ён томондан ўйинга киритиш. Тўпни рақибдан оёқ юза қисмини қўйиб, елка билан рақиб елкасига туртиб олиб қўйиш. Чалғитиш ҳаракатлари. Икки томонлама ўқув машғулоти ўйинлари.

Ўзлаштириш мезонлари

Учиб келаётган тўпларни оёқ панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатиш, тўпни ҳаракат йўналишини ўзгартириб олиб юриш, чалғитиш ҳаракатларини қўллаб олиш. Тўпни рақибдан тортиб олиш,

тўпни дарвозага бош билан аниқ йўналтириш кўникма ва малакаларини ҳосил қилиш.

Кросс тайёргарлиги

Масофага югуришда техникага риоя қилиш. Чидамлилиқни ривожлантириш. 2-3 км. га кросс югуриш.

Сузиш

Назарий маълумотлар. Сузиш техника ва тактикаси тўғрисида тушунча бериш. Тананинг ривожланишида сузишнинг аҳамияти.

Кўникма ва малакалар. 1 босқичда ўрганилган усулларни такрорлаш. куруқликда брасс усулида қўллаб ва оёқлар ҳаракатларини ўргатиш. Крол усулида 100 м.га сузиш. Оёқларда тахтачани қисиб олган ҳолда брасс усулида қўлларни ҳаракатини ўргатиш.

Чўкаётган ўқувчига ёрдам бериш ва уни сувдан олиб чиқиш.

Ўзлаштириш мезонлари

Крол, орқада ётган ҳолда ва брасс усуллари, шунингдек чўкаётганларни қутқариш кўникма ва малакаларини ҳосил қилиш.

Амалий касбий жисмоний тайёргарлик.

Касбга тааллуқли жисмоний тайёргарлик ўрта махсус, касб-ҳунар ўқув муассасаларида умумжисмоний тайёргарлик асосларига таянган.

Амалий-касбий жисмоний тайёргарликнинг касбга тегишлилиги ва мазмуни.

1. Металга ишлов берувчи дастгоҳда ишловчи мутахассисликлар: пармаловчи, токар, фрезерловчи ва бошқалар.

Касбга талаблар: елка, гавда мускулларини, гавда ва оёқ бўғинларини ривожлантириш: тик вазиятда мувозанат сақлашни такомиллаштириш; оёқлар чидамлилигини, статик ва умумий чидамлилигини ривожлантириш, қўл ҳаракатларини аниқ мувофиқлаштириш.

АКЖТ воситалари: ҳар хил турдаги юришлар, чап ва ўнг оёқларда сакрашлар, оғирлик кўтариш ва буюмлар билан машқлар; гимнастика таёкчаси, гардиш, тўлдирма тўплар ва гантеллар билан машқлар; умболоқ ошишлар, бошда тик туриш ва арқонга ҳар хил тирмашиб чиқишлар; тўпни ушлаб олиш, узатиш ва мўлжалга аниқ улоқтиришлар; юқори ва қия баландликлардан югуриб тушишлар ва бошқалар. Енгил атлетика(спортча юриш, ўрта масофага югуриш), гимнастика, баскетбол, қўл тўпи, теннис, стол тенниси каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия этилади.

2. Қўл билан нозик, аниқ касб ишларини бажарувчилар: майда қисмларни йиғувчилар, радиомонтажчи, чизувчи, тикувчи, соатсозлар ва бошқалар.

Касбга талаблар: диққатни бир жойга қарата олиш, қўл бармоқлари билан аниқ ҳаракатларни бажара олиш;

умумий чидамлилиқни такомиллаштириш ва ривожлантириш; меҳнат шароитига ноқулай таҳсирларни олдини олиш;

меҳнат фаолиятига доир баъзи қўл ва тана мускулларини ривожлантириш;

умуртқанинг ҳар хил касалликларига чалинишни олдини олиш ва бошқалар.

АКЖТ воситалари: 1000 м. ва 3000 м.га югуриш, арғумчида сакраш, узун ўтирғич билан машқлар бажариш; қоринда ётган ҳолда орқага эгилиш(керилиш); икки теннис тўпи билан ҳар хил машқлар бажариш; тўпни бармоқлар ёрдамида олиб юриш; тўпни аниқ нишонга улоктириш; волейбол тўпини юқоридан шеригига узатиш; девордан ёки полдан қўлларга таянган ҳолда бармоқлар ёрдамида силтаниш ва бошқалар. Енгил атлетика, волейбол, стол тенниси ва қўл тўпи каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия этилади.

3. Транспорт ҳайдовчиси касби: тепловоз бошқарувчи, унинг ёрдамчиси, минорали кран бошқарувчиси, тракторчи, автомобил ва бошқа қишлоқ хўжалик машиналарини ҳайдовчилар.

Касбга талаблар: оёқ ва қўл ҳаракатларини мувофиқлаштиришни ривожлантириш; қўл, елка ҳамда бел мускулларини чидамлилигини статик ривожлантириш ва такомиллаштириш; тезлик реакцияси ва диққатни ўзлаштира билиш ва мустаҳкамлаш.

АКЖТ воситалари: тўлдирма тўпни, гантеллар, резинали амартезаторлар билан машқлар: тўпни тезликни ошириб олиб юриш ва хуштак чалиниш билан тўхташлар: чап ва ўнг қўл билан навбатма-навбат тўп олиб юришлар: сигнал билан паст ва баланд стартдан тезликни ошириб тўп олиб юришлар.

Гимнастика, баскетбол, енгил атлетика каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия этилади.

4. Қурилиш соҳаси касблари: мрамарга ишлов берувчи, дурадгорчилик ёки терувчи, сувоқчи ва бошқалар.

Касбга талаблар: оёқ, бел, мусулларни ва кучни статик ва вестибуляр чидамлилигини такомиллаштириш, чаққонлик, мувозанат сақлаш қобилиятларини ва чегарали таянч малакаларини ривожлантириш.

АКЖТ воситалари: осилган арқонга тик, ёнбош билан тирмашиб чиқиш малакалари; бош ва қўлларда учбурчак ҳосил қилиб тик туриш; чўп устида юриб мувозанат сақлаш; баландликдан тўшак (мат) устига юмшоқ сакраб тушишлар; гантель ва тошлар билан машқлар.

Гимнастика, акробатика, сузиш, сакраш, батутда сакраш каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия этилади.

5. Конвейрда узлуксиз ишлайдиган касблар: соат созловчи, автомобиль ва телевизор йиғувчи, пойафзал тикувчи ва бошқалар.

Касбга талаблар: аниқ ҳаракат тезлигини ошириш, ривожлантириш ўйинда чаққонлик ва чидамлилик ҳаракатларини мувофиқлаштириш.

АКЖТ воситалари: 20, 30 м.ли қисқа масофаларга югуриш: чап ва ўнг оёқларда белгиланган чизиқларда сакраб ўтиш: баскетбол тўпларини олиб юришда ҳаракат йўналишларини ўзгартириш: тўпни кўкракдан узатиш, тўпни саватга ҳаракатда ташлаш ва бошқалар.

Баскетбол, волейбол, енгил атлетика, велоспорт каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия этилади.

Тўқимачилик ишлаб чиқариш касби: тўқувчи, чарх айлантирувчи ва бошқалар.

Касбга талаблар: Ҳаракат тезлиги ва аниқлигини мувофиқлаштириш ва такомиллаштириш: махсус, умумий чидамлиликини ошириш: бел ва қўл мускуллари, қўл бўғинларини ҳаракатчанлигини ривожлантириш: ҳаракат тезлиги ва кўришиш ҳажмига бўлган фаолиятини такомиллаштириш: микроклимнинг қийин шароитига чидамлиликини ошириш: ўзига хос хусусиятлари шароитига мослаштириш.

АКЖТ воситалари: ҳаракат имкониятларига мослаштириб буюм (чукор, арғумчи, теннис тўпи, гимнастика таёқчалар, тўлдирма тўплар эспанерлар билан) ва буюмсиз умумривожлантирувчи машқлар: йўналишни ўзгартириб югуришлар, ўрта ва узоқ масофага югуриш: енгил атлетика спорт анжомларини ярим куч ва тўла куч билан аниқ мўлжалга улоқтириш: қўллар билан баскетбол тўпни майдончада ҳар хил йўналишда ва тезликни ўзгартириб олиб юриш: ҳар хил узоқликка тўпни очик ва йўналишларни беркитиб, кутилмаганда узатиш, ҳаракатда ўйинлар: тўсиқлардан ошиб югуришлар

Енгил атлетика, гимнастика ва спорт ўйинлари тавсия қилинади.

7. Мураккаб дастгоҳларни бошқариш касби: дастгоҳларни бошқарувчи, ЭХМ оператори ва бошқалар.

Касбга талаблар: айрим (касбга тегишли) ҳаракатларни тезлаштириш ва такомиллаштириш, ҳаракатларни аниқлигини ривожлантириш; тезда мускулларни статик чидамлилигини ошириш, спорт ўйинларида чаққонликни тарбиялаш, ҳаяжонли шароит пайтида ҳаракат фаолияти маҳоратини такомиллаштириш.

АКЖТ воситалари: гимнастика машқларини буюм ёки буюмсиз бажариш: гимнастика таёқчаси ва чўкморлар билан машқлар бажариш: эркин машқлар: гимнастик ўтирғични деворга ҳар хил жойлаштириб машқлар бажариш; баскетбол, волейбол, ўйинларининг элементларини бажариш; эстафеталар, чидамлиликини тарбиялайдиган ўйинлар, чаққонлик ва аниқликни тарбиялайдиган ўйинлар.

Баскетбол, волейбол, стол тениси каби спорт турлари тавсия қилинади.

8. Ишчилардан юқори савиядаги аниқлик билан ҳаракат қилиш талаб қиладиган касблар.

Касбга талаблар: чаққонлик ҳаракат малакаларини ривожлантириш: қўл натижалари бўғинлари ҳаракатларининг чидамлилигини ошириш: умумий чидамлилики ва қўл ўйинларини такомиллаштириш.

АКЖТ воситалари: саф машқлари; гимнастика таёқчаси, тўлдирма тўп билан машқлар; чўкмор билан гимнастик ўтирғич устида, гимнастик нарвонида машқлар: акробатик машқлар.

Ҳаракатли ўйинлар: ҳар хил усуллар билан (бош устидан, ёндан, белдан, сакраб-сакраб умболоқ ошиб) буюмларни узатиш, спорт ўйинларида тўпни юмшоқ қабул қилиш ва узатиш; катта бўлмаган доирада волейбол ўйини элементлари.

Баскетбол: беркитилган тўпни узатиш, чалғитиш ҳаракатлари, бир ва икки кўллар билан тўпни саватга ташлаш, ҳар хил йўналишда, тезликда тўхташлар ва ҳаракат қилиш.

Енгил атлетика: югуриб келиб баландлика ва узунликка сакраш: паст ва юқори стартдан яқин масофага югуриш: такрорий ва тезликни ошириб югуриш: енгил вазндаги асбоб-анжомларни улоқтириш.

Баскетбол, волейбол, кўл тўпи, стол тенниси каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия этилади.

9. Юқори қувватга эга бўлган электр узатгич ва монтаж қилувчи электрмонтёрлар касби.

Касбга талаблар: баландликка мувозанат сақлаш чидамлилигини ривожлантириш, чиниқтириш.

АКЖТ воситалари: гимнастика таёқчалари, гантеллар билан якка чўп ёки гимнастик ўтиргич ёки ердан ярим метр баландликда тортилган (гросс) сим устида 5 метргача ҳар хил ҳаракатлар билан юриш, гимнастик ускуналарда машқлар бажариш.

Таяниб ва таянмай сакраб ўтишлар: арқон ёки тик ходалар ҳар хил усулларда тирмашиб чиқишлар: югуриш, спортча юришда, йўналишни ўзгартириб югуришлар: югуриб келиб узунликка ва баландликка сакрашлар: енгил атлетика асбоб-анжомларини турган жойдан улоқтиришлар.

10. Тепловоз ва электровозларни юритувчи машинистлар каби:

Касбга талаблар: ҳаракат аниқлигини мувофиқлаштириш, ҳаракат кўзғалишини ривожлантириш, ўйин чаққонлигини такомиллаштириш: организмни чиниқтириш.

АКЖТ воситалари: спорт ўйинлари (баскетбол ва стол тенниси), гимнастик таёқчалар, гантеллар билан умумривожлантирувчи машқлар.

Машқларни йил мобайнида сув муолажалари билан ўтказиш.

Теннис, стол тенниси, баскетбол каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия қилинади.

Юқоридаги кўрсатилган амалий касбий жисмоний тайёргарлик бўйича талаб меъёрларини жисмоиний тарбия раҳбари ва ўқитувчилари ўтказадилар.

Ўзбек кураши белбоғли ва халқаро миллий кураш.

Назарий маълумотлар. Республикамиз палвонларининг халқаро мусобақалардаги эришган натижалари тўғрисида маълумотлар бериш. Мусобақа қоидалари. Курашчининг шахсий гигиенаси.

Кўникма ва малакалар. Йиқилишдан ўзини сақлаш усулларини такрорлаш. Орқадан, олдидан чалиш, ёндан, олдиндан оёқ билан қоқиш усулларини такомиллаштириш. Болдирни илиб орқага ташлаш ва қарши ҳаракат фаолиятини ўргатиш. Чирмаб ташлаш, оёқларни ичидан оёқ ёрдамида кўтариб ташлаш ва қарши ҳаракат усулларини ўргатиш. Оёқлар билан ёнбошдан кўтариб ташлашни ва қарши ҳаракатларни ўргатиш.

Белбоғлик кураш. Силжиш. Чўккалатиш. Қоқиш усулларини такомиллаштириш. Илиб ташлаш, сонга ич томонидан тизза ўраб ёнга ташлаш, қайтарма ва қарши ҳаракат усулларини мустаҳкамлаш.

Ўзлаштириш мезонлари

Ўрганилган усуллари ўқув машғулоти беллашувларида қўллай билиш ва ҳаракат кўникма малакаларини ҳосил қилиш.

Ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар

Миллий ҳаракатли ўйинлар: «Тўртта устунча», «Тепа кураш», «Чавандоз», «Баландликка ва узунликка сакраш эстафетаси», «Бўрон», «Чўпон», «Мўлжалга аниқ отиш», «Доира бўйлаб эстафетаси», «Тўлдирма тўп билан эстафета», «Волейболчиларни тўп узатиш», «Сакровчилар», «Жим бир оёқда кўп сакраб юради», «Юқорига ва узоққа сакраш», «Арғумчида жуфт бўлиб сакраш», «Эшак минди», «Рўмолчани олмоқ», «Чиллак», «Отиб қочар» ва бошқалар.

Ракс элементлари «Ялла», «Аэробика», «Наманганнинг олмаси», «Ўзбекистон ракси», «Андижон полкаси», «Лазги» қадамлари ва қўл ҳаракатларини ўргатиш. Шунингдек, ритмик гимнастика машқлар мажмуаларини такомиллаштириш.

Ўзлаштириш мезонлари

Ҳаракатли ўйинлар жараёнида ўқувчиларда ҳаракат сифатларини ва кўникмаларини ҳосил қилиш.

Уйга бериладиган вазифалар.

1. Умумривожлантирувчи машқлар мажмуаларини таҳлил қила билиш.
2. «Тўппонча» усулида ўтириб туриш (ўсмирлар 4-12, қизлар 5-8 марта).
3. Арғумчи билан сакрашлар: 100-110 марта.
4. Уч қадамдан югуриб келиб тўсиқлардан сакрашлар. Бир оёқда депсиниб, иккинчи оёқда кўкракка кўтариш (ўсмирлар 15-18 марта, қизлар 10-12 марта)
5. Орқада қўлларга таяниб ўтирган ҳолда оёқни олдинга баланд кўтариб бурчак ҳосил қилиш (ўсмирлар 12-14 марта, қизлар 8-10 марта).
6. Қўлларда таянган ҳолда ётиб қўлларни букиб ёзиш. Ўсмирлар оёқларини баландроқ жойлаштирадилар (ўсмирлар 25-30 марта, қизлар 15-20 марта).

Жисмоний тарбия бўйича III босқич ўқувчилари ўқув дастурининг мазмуни

Билим асослари

Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар танасига таҳсири. Жисмоний машқлар таҳсири асосида қон айланиш ва нафас олиш аппаратини, мускул системаси функциясини ташкиллаштириш. Ўқувчиларнинг фаол дам

олишларини ташкил қилиш, иш қобилиятларини ошириш ва меҳнатда ишлаб чиқариш унумдорлигини оширишда жисмоний машқларнинг авангард роли. Толиқиш. Унинг аломатлари ва олдини олиш.

Амалиёт **Гимнастика**

Назарий маълумотлар. Гимнастика машқларининг тана ривожланишидаги аҳамияти тўғрисида тушунча. Гимнастика қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Баланд турникда қўлларга осилиб силтанишлар ва бурилишлар. Оёқларни тўғрилаб кўтариб қўлларга таяниб туриб орқага айланиш. Ёй шаклида силтаниб орқага айланиб сакраб тушиш. Элементларни бирлаштириш. Куч билан қўлларга таяниб туриб тўнтарилиб кўтарилиши, бурилиш билан кўтарилиш, турникда тортилиш. Ёнма-ён брусда куч билан кўтарилиб қўлларга таяниб туриш, қўлларни букиш ва ёзиш. Орқага кўтарилиш, оёқларни ёйиб ўтириш, силтаниб орқага сакраб туриш.

Қизлар: Баланд-паст брусларда юқори ходада осилган ҳолда силтаниб пастки ходада оёқларни сонларига таяниб гавдани 90 градус буриб чап (ўнг) қўлни орқа томондан пастки ходани ушлаб таяниш, оёқларни кўтариб 45 градус бурчак ҳосил қилган ҳолда чалкаштириб гавдани 180 градус буриб ўтириб олиш. Оёқларни ички томондагисини букиб шу оёқда тик туриб қалдирғоч бўлиб туриш ва силтаб юқори ходани устидан ўтказиб орқа томонга силтаб сакраб тушиш.

Таяниб сакрашлар. Ўсмирлар 125 см.лик «от», қизлар кўндаланг кўйилган «от» дан оёқларни кериб ва букиб сакрашда югуриб келишни, депсинишни ва қўлларда таяниб сакрашни мустаҳкамлаш.

Тирмашиб чиқиш. Ўсмирлар икки, қизлар уч уринишда арқонга тез тирмашиб чиқишни мустаҳкамлаш.

Акробатика. Ўсмирлар: Олдинга ва орқага ўмболоқ ошиш элементларини бир-бирлари билан боғлаш. Югуриб келиб кўприкчадан икки оёқда депсиниб тўшаклар устига ўмболоқ ошиш. Қўлларда тик тургандан сўнг орқага ўмболоқ ошиш. Қўлларда тик туриш, ён билан тўнтарилиш. Барча ўргатилган элементларини бир-бирлари билан мувофиқлаштириш.

Қизлар: Олдинга ва орқага ўмболоқ ошиб кўкракда тик туриш, ёнга юмалаб бир оёқнинг тиззасида таяниш ва тик туриб мустақил кўприк ҳосил қилишни мустаҳкамлаш.

Ўзлаштириш мезонлари

Осилиш ва таяниш: Баланд кўприкда қўлларга осилиб силтанишлар ва оёқларни тўғри кўтарган ҳолда қўлларга таяниб турган орқага айланиш. Ёй шаклда айланиб сакраб тушишга эришиш.

Тирмашиб чиқиш. Арқонга ўсмирлар икки, қизлар уч уринишда чиқиш вақтини камайиб боришига эришиш.

Акробатика. Олдинга ва орқага ўмболоқ ошишлар, югуриб келиб гимнастик кўприкдан икки оёқда депсиниб тўшак устига ўмболоқ ошиш. Қўлларда тик туриш, ён билан тўнтарилиш машқларидан комбинация ясашга эришиш.

Таяниб сакраш. Ўсмирлар 115-120 см.лик баландликдан «от» дан узунасига ва қизлар кўндалангига сакрашда югуриш, депсиниш, қўлларда таяниш ва оёқларни кериб сакраш кўникмаларини ҳосил қилиш.

Параллел брусда. Куч билан кўтарилиб қўлларга таяниш усулларни букиб ёзиш, орқали кўтарилиб оёқларни ёйиб ўтириш силтаниб сакраб тушиш ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш.

Белбоғли ва халқаро миллий кураш

Назарий маълумотлар. Курашнинг тана ривожланишига таъсири тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Йиқилишдан сақланиш усулларни ривожлантириш. Чалиш, қоқиш, болдирдан болдир билан илиб ташлаш усулиш мустаҳкамлаш. Чирмаб ташлашни такрорлаш. Қўллар билан кўлидан ушлаган ҳолда елкадан ошириб ташлашни ўргатиш. Икки оёқдан олдида оёғи билан кўтарилиб ташлаш усулини ўргатиш. Ўрганилган усуллар химоясини ва қарши ҳаракатларни бажара олиш.

Ўзлаштириш мезонлари

Йиқилишдан сақланиш, чалиш, қоқиш, болдирдан болдир билан илиб чирмаб ташлаш, елкадан ошириб ташлаш ва қарши ҳаракат усулларини кўллай олишга эришиш.

Енгил атлетика

Назарий маълумотлар. Мусобақа қоидалари. Енгил атлетика машқлари орқали ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш тўғрисида тушунча бериш.

Кўникма ва малакалар. Тезлик, тезкорлик ва чидамликни такомиллаштириш.

Югуриш. 4*10 м га максимал тезликда югуриш. 1500 м.га югуриш. 300 м. масофага югуриш

Сакраш. Югуриб келиб узунликка ва баландликка эркин усулда сакраш. 4*60.4*100.4*400 м.га эстафетали югуриш.

Улоқтириш. Гранатани(ўсмирлар 700 гр, қизлар 500 гр.) улоқтириш элементлари техникасини такомиллаш-тириш.

Ядрони улоқтириш усулларини техникасини мустаҳкамлаш.

Ўзлаштириш мезонлари

Паст, юқори стартлардан чиқиш. Тезланиш, масофада югуриш ва финиш қилиш малакасини ҳосил қилиш.

Узунликка ва баландликка сакрашда югуриб келиш, депсиниш, учиш ва баландликдаги ходачадан ўтиш малакаларини ҳосил қилиш.

Спорт ўйинлари

Баскетбол

Назарий маълумотлар. Ҳужумда ва ҳимояда ўйнаш тактикаси тўғрисида тушунча бериш. Ҳакамлик амалиётлари.

Кўникма ва малакалар. Жуфт бўлиб ҳаракатда тўп узатиш ва бир ҳимоячининг қаршилигида саватга ташлаш усуллари такомилаштириш. Тўпни ҳаракат йўналишини ўзгартирган ҳолда тўсиқлар орасидан олиб юриш техникасини ўргатиш. Ҳужум ва ҳимояда ўйнаш тактикасини такомилаштириш. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидаларига биноан ўқувчиларни ҳакамлик қилишлари.

Ўзлаштириш мезонлари

Тўпни илиб олиб ҳаракат жараёнида ўзгартириб олиб юриш, ҳимоячи чангалидан қутулиб саватга ташлаш кўникмаларини эгаллаш.

Волейбол

Назарий маълумотлар. Ҳужумда ва ҳимояда ўйнаш тактикаси тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Тўпни пастдан ва юқоридан ҳужум зарби бериш учун узатиб беришни такомилаш-тириш. Икки кишилик тўсиқ қўйиш. Ҳужумкор зарб бериш усулини такомилаштириш. Ҳужум зарби берилгандан тўпни пастдан қабул қилишни ўргатиш. Тўпни ўйинга киритишнинг ўрганилган усуллари такрорлаш. Ўйинчиларнинг ўйинда ўзаро ҳаракатлари. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидаларини ўқувчилар мустақил бажаришга эришиш.

Ўзлаштириш мезонлари

Тўпни ўйинга киритиш, узатиш, қабул қилиш ва ҳужум зарби бериш кўникмаларини эгаллаш.

Қўл тўпи

Назарий маълумотлар. Ҳужумда ва ҳимояда ўйнаш тактикаси ҳақида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Жуфт бўлиб ҳаракатда тўп узатиш ва бир ҳимоячининг қаршилигида дарвозага отишни такомилаштириш. Тўпни ерга уриб сапчитиб узатиш ва узатилган тўпни илиб олиб чизик устидан сакраб дарвозага отишни ўргатиш. Зона ҳимоясига қарши ҳужум тактикасини ўргатиш. Ҳимоячи билан дарвозабоннинг ўзаро ҳамкорлиги. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидалари ўқувчилар мустақил бажариш.

Ўзлаштириш мезонлари

Тўпни ҳаракат жараёнида икки, уч киши бўлиб бир-бирига узатиб олиб юрган ҳолда ҳимоячини қаршилигини енгиб сакраб дарвозага ташлашда аниқликка эришиш.

Футбол

Назарий маълумотлар. Хужумда ва ҳимояда ўйнаш тактикаси тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Жуфт бўлиб ҳаракатда тўп узатиш ва бир ҳимоячининг қаршилигида дарвозага тепишни ўргатиш. Ҳаракат жараёнида тўпни олиб юришни мустаҳкамлаш. Бурчакдан тўпни дарвоза майдонига тепиб бериш. Ҳар хил узатилган ва тепиб берилган тўпларни кўкракда тўхтатиш ёки бош билан уриб дарвозага йўналтиришни ўргатиш. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидалари.

Ўзлаштириш мезонлари

Тўпни кўкракда тўхтатиш, бурчакдан тепилган тўпларни бош билан дарвозага йўналтириш ва ҳимоячининг қаршилигини енгиб тўпни дарвозага тепиш кўникмаларини ҳосил қилиш.

Амалий – касбий жисмоний тайёргарлик.

Ўқувчиларни аниқ касбга тааллуқли жисмоний тарбия воситаларига урғу бериб шуғуллантириш.

Миллий рақс ва бадий гимнастика. Аввалги босқичларда ўрганилган рақс ва бадий гимнастика элементларини такомиллаштириш.

Сузиш

Назарий маълумотлар. Нафас олиш аъзоларини ривожланишида сузишнинг аҳамияти. Мусобақа қоидалари.

Кўникма ва малакалар. Кулочлаб (Крол усулида) сузишда бурилиш ва нафас олишни ривожлантириш. Орқага ётиб кулочлаб (Крол усулида) сузиш. Ён томонда сузиш. Чўкаётган ўқувчига ёрдам бериб, уни сувдан олиб чиқиш. Чўкаётганларга ёрдам бериш усуллари. Сувга чўккан кишига биринчи ёрдам кўрсатиш.

Ўзлаштириш мезонлари

Ўрганилган сузиш усуллариининг кўникма – малакаларини эгаллаш ва чўқувчини қутқариш кўникмаларини ҳосил қилиш.

Ҳаракатли ўйинлар

Миллий ҳаракатли ўйинлар – «Кулоқ чўкма», «Оқ суяк», «Тепиш», «Тақия тушуриш», «От минди», «Дулкий», «Отиб қочар», «Тўсатдан нишонга», «Оқсоқ қарға», «Ким баланд сакрайди», «Қамчи қирғич», «Чамбарак ичида тез туриб ол», «Футбол саломи», «Алдаб ўтиш», «Эпчил болалар», «Иккита тўп қувлаб ўт», «Узатдингми қайтадан тур», «Битта дарвозага», «Иккита тўп билан футбол ўйини», «Ҳаракатдан дарвоза», «Тўп капитанга», «Ҳимояни мустаҳкамлаш», «Девордан ошиб ўт», «Тўпни ким кўп теккизиш» юқорида номлари кўрсатилган ўйинларни ва бошқа миллий ҳаракатли ўйинларни қўллашга эришиш.

Сайёҳлик

Йил давомида икки-уч марта бир кунлик ёки бир марта икки-уч кунлик сайрлар уюштириш. Уларга ўқув юрти маъмурияти, ота-оналар кўмитаси ва бошқа ташкилот вакиллари жалб қилиш. Сайр давомида мусобақалар уюштириш.

Уйга бериладиган вазифалар

1. Умумривожлантирувчи машқларни таҳлил қилиш ва 2-3 та комплексни бажара олиш.

2. Турникда 13, 9, 5, 3 марта тортилиш. Сериялар орасида 2 дақиқадан дам олиш.

3. Параллел брусларда орқага силтанганда қўлларни букиш, олдинга силтанганда қўлларни ёзиш. Машқ 13, 9, 5, 3, 1 марта бажарилади. Сериялар орасида 2 дақиқадан дам олиш.

4. Ерда ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш. Машқ 25, 20, 15, 10, 5 марта бажарилади. Сериялар орасида 1 дақиқадан дам олинади.

5. Ўнг ва чап оёқларда «Тўппонча» шаклида 10 мартадан ўтириб туриш.

Эслатма: Юқоридаги машқларни тўла ҳажмда бажара олмаган ўқувчилар уларни бажаришда тартибга амал қилишлари лозим.

Ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тўла ҳажмда бажара олмаган ўқувчилари учун жисмоний тарбия фанидан текширув машқлари ва синовномалари.

Ўқув кун тартибида соғломлаштириш ва жисмоний тарбия тадбирлари

Машғулотгача ўтказиладиган гимнастика назарий машғулотларни ўтказиш учун мўлжалланган хонада ёки устахонада биринчи дарсни бошлайдиган ўқитувчи ёки ишлаб чиқариш устасининг назорати остида ўтказилади.

Жисмоний тарбия паузаси назария билан боғланган 2 ва 3 жуфт дарсларининг ёки устахонанинг 2 ва 3 дарсларининг ярмида ўтказиш тавсия қилинади. У 5-7 жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлиб, 5-6 дақиқа давом этади ва умумий кийимда ўтказилади.

Катта танаффусда ўтказиладиган жисмоний тарбия камида 20 дақиқа давомида ўтказилади. Соғломлаштиришга йўналтирилган олдиндан ўрганилган жисмоний машқлар мажмуаси яъни гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар. Оммавий миллий спорт ўйинлари ва миллий рақс элементлари гуруҳларга бўлиб бажарилади.

Ўсмирлар машқларни гантел, эспандер, штанга, тошлар билан бажаришлари мумкин. Катта танаффусда машқлар ўтказиш жисмоний тарбия ўқитувчилари раҳбарлигида олдиндан тайёрланган инструкторлар, жамоатчилар ёки олдинги дарсни ўтказган ўқитувчилар қилишлари мумкин.

1. Ўқишдан ташқари вақтда жисмоний тарбия, сайёҳлик ва ҳар хил спорт турлари билан шуғулланиш.

Бунга қуйидагилар киради:

- эрталабки гигиеник гимнастика (чиниқиш муолажалари билан биргаликда);

- умумий жисмоний тайёргарлик тўғарақларидаги машғулотлар;
- спорт ва сайёҳлик тўғарақларидаги машғулотлар;
- ҳарбий-амалий спорт тўғарақларидаги машғулотлар;
- оммавий спорт тадбирлари;
- соғломлаштирувчи юриш ва югуриш бўйича қўшма ҳаваскор гуруҳларидаги машғулотлар;
- саёҳатга чиқиш;
- ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиши (шу қаторда уйга бериладиган вазифаларни бажариши).

Эрталабки бадан тарбия ўқувчилар учун мажбурийдир. У ётоқхонада навбатчи тарбиячи ёки махсус тайёрланган ходим томонидан ташкил этилади. Унга қуйидаги машқлар киради: юриш, югуриш.

Умумий ривожлантирувчи машқлар. «Гимнастика шаҳарчаси»да махсус ўрганишни талаб қиладиган, бажариш техникаси бўйича қийин бўлган тренажёрларда бажариладиган, кичик ва ўртача қаршилиқлар билан бажариладиган ва бошқа машқларни буюмлар билан жуфт-жуфт ва гуруҳ бўлиб бажарилади. Бундан ташқари сув ҳавзаларида махсус машқларни бажариш ўқувчи танасини айниқса кўп чиниқтиради. Юкланишларни кундан-кунга, ҳафтадан-ҳафтага, ойдан-ойга секин-аста кўпайтириб бориш амалий малака ва жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиришни таъминлайди, соғлиқни мустаҳкамлайди.

Ўқишдан ташқари вақтда жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик билан шуғулланишга ҳаво, қуёш, сув муолажаларидан кенг фойдаланиш яхши самара беради.

Умумжисмоний тайёргарлик тўғарагининг машғулотларига ўқувчилар гимнастика, акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, тўсиқлардан ошиб ўтишлар билан шуғулланадилар. Бундан ташқари тош, эспандер, арғумчи билан тренажёрларда машқлар бажарилади.

Спорт ва сайёҳлик тўғарақларида машғулотлар спорт турлари бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари дастурлари асосида ўтказилади. Машғулотлар ҳафтада 2-3 марта 1,5-2 соатдан ўтказилади. Спорт тўғарақлари ишининг самарадорлиги шуғулланувчиларнинг спорт разрядлари нормаларини бажаришлари билан баҳоланади.

Ётоқхонада ташкил қилинадиган оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларига қуйидагилар киради:

- эрталабки гигиеник гимнастика;
- ритмик гимнастика;
- умумий жисмоний, спорт ва сайёҳлик тўғарақларида шуғулланиш;
- ҳаваскор гуруҳларида югуриш;
- соғломлаштириш ва спорт тўғарақларида шуғулланадиган ўқувчилар учун ҳар куни ўтказиладиган спорт соатлари;
- спорт ва соғломлаштириш куни;
- ётоқхона спартакиадасини ўтказиш;
- спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказиш;

- жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиш.

Ётоқхонада оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирлари жисмоний тарбия раҳбари ва жисмоний тарбия ўқитувчилари, тарбиячилари, жамоатчи мураббийлар томонидан ташкил қилинади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ашмарин Б.А. теория и методика педагогических исследований.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
3. Ливицкий А.Н Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент: 1995 йил - 500 б.
4. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
5. Махкамджонов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод -молия” 2008 йил - 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
7. Махкамджонов К.М., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси маъруза матни, Тошкент., ТДПУ, 2001-2002 й- 60 б.
8. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
9. Холдоров Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халк миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й
10. Малинина Н.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, ТДПУ, 2003 й
11. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
12. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Спорт тиббиёти бўйича лаборатория - амалий машғулотлар, ТДПУ, 2005 й

Мавзу №7. Соғломлаштирувчи жисмоний маданият назарияси ва методикаси(6-соат).

Режа:

1. “Соғломлаштириш” жисмоний тарбия тизимининг муҳим принциpidир.
2. Соғломлаштирувчи жисмоний маданият асосининг мазмуни.
3. Соғломлаштиришнинг машғулотларини ташкиллаш асослари.
4. Соғломлаштириш йўналишидаги махсус воситалар характеристикаси.
5. Жисмоний маданият-соғломлаштириш методикалари ва тизимлари характеристикаси.

Соғломлаштириш йўналиши жисмоний тарбия тизимининг муҳим принциpidир.

Ушбу принцип моҳиятан саломатликни мустаҳкамлаш масалалари назарда тутилади. Америкалик тиббиёт ходими Г.Сигерист “Саломатлик” тушунчасини қуйидагича таърифлайди: “Инсон саломатлигининг ҳар томонлама уйғун ривожланиш, жисмоний ва ижтимоий муҳит таъсирларига

оптимал мослашувчанлиги билан ажралиб туради. Саломатлик деганда нафақат касалликдан ҳоли бўлиш, балким қандайдир ижобийлик, ҳаётдан завқлана олиш, ўзининг вазифаларига яхши (жиддий) муносабати каби ҳаётий талаблар мажмуидир.

Бутун дунё соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан қабул қилинган таърифда ҳам: “Саломатлик” – бу нафақат жисмоний дефект ёки касалликдан ҳоли бўлиш, балким тўлиқ жисмоний, психик ва ижтимоий саломатлик ёки фаровонликдир.

Баевский Р (1979) таърифига кўра турли ўзгарувчан шароитларга мувофиқ инсон қобилиятларини, функционал кўрсаткичларини адекват ўзгартира олиш – саломатликка хос характерли меъёрий талабдир.

Илмий текширув хулосаларига кўра инсон саломатлиги 10-15%га тиббиёт муассасалари фаолиятидан, 15-20% га гигиеник омиллардан 20-25% га атроф муҳим шароитларидан ва 50-55% га – турмуш тарзидан боғлиқлиги аниқланган.

Дунё бўйича бир қатор мамлакатларда аҳолининг саломатлик даражаси ва умр давомийлиги кескин пасайиши кузатиляпти. Ўтказилган бир қатор тадқиқотларда ёш аҳоли қатламининг фақат 10% да нормал жисмоний ҳолат ва саломатлик аниқланган, умр кўриш давомийлиги 7-9 йилга қисқариш натижасида мазкур жамиятнинг ишлаб чиқариш потенциали сезиларли пасайиши кузатилган.

Саломатлик ва жисмоний ишчанлик ҳолатининг турмуш тарзи, кундалик ҳаракат фаолиятининг характери ва ҳажми орасидаги тифиз функционал боғлиқлик масалалари кўпгина тадқиқотчилар томонидан объектив текширилган (Агаджаян Н.А), Н.М.Амосов, Г.Л.Апонасенко, В.К.Бальсевич, Э.Г.Булич, И.И.Берехман, А.А.Виру, Л.П.Матвеев, Р.Е.Матвильская, И.В.Муравев, Л.Я.Ивашенко, I.Astrand, J.H.Wilmore.

Ушбу тадқиқотларда оптимал жисмоний юклама, рационал овқатланиш ва турмуш тарзи каби энг асосий омиллар таъсирида “коронар эпидемия” ва бошқа кўпгина касалликларнинг олдини олиш ва умр давомийлигининг сифат томонларини ошириш мумкинлиги асосли тасдиқланган.

Қуйидаги қоидалар, жисмоний маданиятнинг инсон саломатлигига ижобий таъсирини белгилайди:

1. Жисмоний тарбия восита ва методларнинг айнан саломатликка ижобий таъсир қиймати ва илмий асосланган машқларни қўллаш;
2. Ўқувчиларнинг имкониятларига мувофиқ жисмоний юклама меъёрлаштириш;
3. Жисмоний маданиятнинг барча шакллари жараёнида доимий ва ўзаро мувофиқликда тиббий, педагогик ва ўз-ўзини назорат усулларини таъминлаш;

Тиббий-педагогик назорат даврийлиги ва мазмуни жисмоний машқ машғулотлари шакли, жисмоний юклама ҳажми ва бошқа омиллардан келиб чиқади.

Соғломлаштириш принциpidан келиб чиқиб, жисмоний тарбия ва спорт мутахасислари томонидан жисмоний тарбияни ташкиллашда профилактика ва ривожлантирувчи функциялар эътиборга олинади, яъни:

- организмнинг ишчанлик қобилияти ва ташқи салбий таъсирларга чидамлилигини ошириш орқали функционал имкониятларини тараққий эттириш;
- замонавий шарт-шароитлар тақозолигида келиб чиқадиган ҳаракат фаоллигининг етишмовчилигини тўлдириш.

Жисмоний маданият-соғломлаштиришда бош вазифа турли жисмоний маданият – соғломлаштириш тизими тадбирларининг фақат илмий асосланган ва инсон тараққиёти билан боғлиқ адекват ички ва ташқи омилларининг ўзаро мувофиқлиги масалалари эътиборга олинади.

Ҳозирги даврда аҳолининг барча қатламлари учун соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқ дастурлари ва бир қатор муаллифлик мажмуалари амалий тадбиқ этиляпти. Буларнинг энг асосий устунлиги – кўллашнинг ўта оддийлиги ва самарадорлигидир:

- назоратли югуриш билан боғлиқ юклама (Купер тизими);
- 1000 ҳаракатдан иборат учул (Махао Икай тизими);
- ҳаёт учун югуриш (Лидьярд тизими);
- қуйидаги қоидаларга мувофиқ кундалик табиий жисмоний юкламалар қаторида ҳафтада атиги 30 дақиқали спорт;
- ётмасдан ўтириб билсанг- ўтиргин, ўтирмасдан туриб билсанг-тургин;
- ҳаракатлана олсанг- ҳаракатлан (Моргауза тизими);
- Хушёрлик вақтида навбатма-навбат мушаклар узунлигининг қисқаришсиз ва онг иштирокида таранглаш (Томпсон бўйича кўринмас изометрик гимнастика).
- Калланетика: аёллар учун пайларни чўзишга қаратилган 30 машқдан иборат дастур (Пинкней Каллане тизими).

Ҳозирги даврда инсон саломатлигини сўзсиз таъминловчи янги турдаги жисмоний маданиятнинг соғломлаштириш йўналишлари кенг омма амалиётида ўзини оқламоқда. Мисол; соғломлаштириш аэробикаси ва унинг турлари: степ, слайд, джаз, аква ёки гидроаэробика, ракс аэробикаси (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп ва бошқ), велоаэробика, юкламали аэробика (кичик штанга билан), акваджогинг, шейпинг, стретчинг ва бошқ.

Бир қатор давлатларда шу жумладан Россияда жисмоний маданият соғломлаштириш йўналишининг методологик дарстурлари ишлаб чиқилган ва жорий этилган. Соғломлаштиришга йўналтирилган методологик дастурлар энг аввало машғулотларнинг энергетик мезонлари самардорлиги, жисмоний машқ жараёнининг компютерли моделлаштириш ва унинг яқка инсон ёки гомоген жамоалардаги шуғулланувчиларнинг энергетик имкониятларига мувофиқлиги текширилган ва асосланган (Бондин В.И. 1999)

Баъзида инсон диди, қизиқиши, эҳтиёжлари, имкониятлари, муҳит шароити тақозолигида соғломлаштириш йўналиши бўйича жисмоний машқ

машғулотлари шуғулланувчининг индивидуал имкониятларига мувофик танланади.

Машғулотларнинг йўналиши, қувват сарфланиши, ҳажми каби параметрлари рационал-мувозанатлашганлиги жисмоний машқларнинг соғломлаштириш самарадорлигини белгилайди.

Жисмоний машқ машғулотлари натижасида организмнинг модда алмашинуви фаоллашади ва тараққий этади; марказий нерв тизими фаолияти яхшиланади; юрак-томир, нафас олиш ва бошқа тизимлар мушак фаолияти шароитларига мослашувчанлиги таъминланади; қон айланиш ва нафас олиш тизимларининг барча иш фаолиятига (жисмоний, ақлий) киришишни тезлаштиради, ҳамда юклама билан боғлиқ кўзғалишлардан кейин функционал қайта тикланиш вақти қисқаради.

Бундан ташқари мунтазам жисмоний машқ машғулотлари (ва даволаш жисмоний маданият муолажалари) овқат ҳазм қилиш ва айрим органлари фаолиятига ҳам ижобий таъсири мавжуд: ошқозон ва ичакларнинг перистальтикаси (овқат йўли), секретор функцияси яхшиланади, ичаклар ишида мускуллар мустаҳкамлиги ошади; ички секреция безлари ва айириш органлари функциялари ва айириш органлари функциялари анча тараққийлашади.

Соғломлаштириш эффекти билан бир қаторда инсон организмнинг машқланганлиги ошади (ақлий ва жисмоний ишчанлик), жисмоний сифат даражаси ривожланади ва натижада ҳаётий муҳим кўникма ва малакаларнинг тзғри шаклланишига, тараққиётига ижобий таъсир кўрсатади.

Қўлланиладиган жисмоний машқлар табиатининг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар бирга олиб борилса (сув, ҳаво, қуёш ванналари, массаж) организмнинг саломатлиги, даволаниш ва машқланганлиги самарали салмоқли бўлади.

Шундай қилиб мунтазам жисмоний ва гигиеник омиллар таъсирида шуғулланувчи организмнинг ҳаётий куч-қувват даражаси (тонус), табиий иммунитет, вегетатив тизимлар функцияси, ишчанлиги ошади.

Соғломлаштирувчи жисмоний маданият асосининг мазмуни.

Ҳозирги давр соғломлаштириш жисмоний маданият тизимида қуйидаги йўналишлар таркиб топган: соғломлаштириш-рекреатив, соғломлаштириш-реабилитацион, спорт-реабилитацион, гигиеник.

Соғломлаштириш – рекреатив жисмоний маданият – жисмоний тарбия воситалари бу- қайта тикланиш, дам олиш (жисмоний машқ машғулотлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, туризм (сайёҳлик)), ов, жисмоний маданият ва спорт кўнгил очар машғулотларидир. Рекреация атамаси латинча *recreatio* сўзидан олинган бўлиб асосий мазмунига кўра ҳордиқ чиқариш, меҳнат, машғулот ёки мусобақаларда сарфланган куч-қувватни қайта тиклашдир. Жисмоний маданият амалиётида аксарият “жисмоний рекреация” атамаси ҳам қўлланлади.

Ҳозирги даврда жисмоний рекреациянинг асосий функциялари муаллифи Рыжкин Ю.Е, 1999 йил маълумотларига кўра қуйидагича талқин этилади:

- ижтимоий-генетик (ижтимоий-тарихий тажрибанинг ўзлаштирилиши);
- ижодий-атрибутив (ҳодисанинг ривожланиш ва тараққиёт негизида кўриб чиқишга имкон яратилади);
- тизимнинг функционалиги (жисмоний рекреация муайян ижтимоий тизим функцияларидан бири сифатида);
- аксиологик (ҳеч қандай исботга муҳтож бўлмаган тахминий қиммат);
- коммуникатив (инсонлараро норасмий муносабатнинг муҳим воситаси);

Жисмоний маданият амалиётида жисмоний рекреация асосий кўринишларига сайёҳлик (яёв, сувда, велосипед билан), юриб оддий сайр қилиш, сузиш, имкони бўлган барча оммавий ўйинлар (волейбол, теннис, бадминтон, балиқ ови ва ҳоказо).

Шуғулланувчилар сонига қараб рекреацион машғулотлар яқка тартибда ва гуруҳли (оила, қизиқишларига қараб шаклланган норасмий гуруҳлар бўлиши мумкин).

Соғломлаштириш ва реабилитацион жисмоний маданият – бу касалликни даволаш ва организм функцияларин қайта тиклаш (касаллик асоратида вақтинча ёки буткул йўқотилган функциялар) травма, қаттиқ чарчашлар, стресс ва бошқа сабабларни олдини олиш, даволаш воситаси сифатида, махсус йўналтирилган жисмоний машқлардан фойдаланиш жараёнидир.

Тарихий манбаларга кўра айрим ҳаракатлар ва ҳаракатланишлар билан боғлиқ жисмоний фаолият воситалари инсон саломатлиги йўлида фойдаланиш кўҳна даврлар тиббиётига бориб тақалади, ҳозирги даврда эса мазкур тизимнинг алоҳида даволаш жисмоний маданияти кўринишида мустаҳкам кириб келган.

Қон айланишни яхшилаш, касалланган ҳамда соғлом тўқималарни кислород билан таъминлаш, мушқалар тонусини кўтариш, ёғ захираларини қисқартириш орқали организмни соғломлаштириш масаласи айнан жисмоний машқларнинг даволовчи хусусиятларини белгилайди.

Инсонларнинг ёш хусусиятлари билан боғлиқ ҳола улардаги қайта тикланиш ёки даволаниш жараёнлари функция ва тизимларнинг меъёрланиш ёки компенсаторли (зарарни қопламоқ) риеакцияларни кўпинча ривожлантириш ҳисобидан кечади.

Методик принциплардан шахсли ёндошув ва аста-секинликда жисмоний юкламани ошириш соғломлаштириш реабилитацион жисмоний маданият жараёнида муҳим аҳамиятга эга.

Замонавий амалиётда соғломлаштириш-реабилитацион йўналиши асосан уч шаклда намоён бўлиб келмоқда.

1. Диспансер, хусусий клиниклар ва давлат касалхоналарида соғломлаштириш жисмоний маданият гуруҳлари;

2. Жисмоний маданият ва спорт базалари, лагерлар, жамоаларда соғломлаштириш гуруҳлари;
3. Мустақил машғулотлар.

Соғломлаштириш жисмоний маданият доирасида – даволаш гимнастикаси, меъёрлаштирилган юриш машқлари, югуриш, велосипедда сайр ва бошқалар кенг қўлланилади.

Аяш, мустаҳкамлаш, қувват ошириш, шуғуллантириш каби ҳаркатланишлар режими белгиланган машғулотларнинг ташкилий-методик шакллари (дарс, индивидуал, гуруҳли) ишлаб чиқилган.

Соғломлаштириш гуруҳларидаги машғулотлар – инсон саломатлигида жиддий нуқсон бўлмаганлар ҳамда касаллик хусусиятини ҳисобга олган ҳолда, махсус йўналтирилган умумий-соғломлаштириш характерида бўлади.

Машғулотларнинг асосий воситалари таркибида асосий гимнастика, сузиш, енгил атлетика бўйича оддий меъёрланадиган машқ юкламалари режалаштирилади. Асосан ранг-баранг, комплекс машқларнинг соғломлаштириш, қувват ресурсларини ошириш самарадорлиги юқори саналади.

Машғулотлар – махсус ишлаб чиқиладиган дастурлар ҳамда методист ва тиббий ходим раҳбарлигида ўтказилади.

Реабилитацион характердаги индивидуал машғулотларда умумий соғломлаштириш ҳамда организмнинг заифлашган функциялари ва тизимлари қувватини ошириш каби махсус йўналтирилади. Мисол, юрак-томир ва нафас олиш тизимларидаги функционал оғишлар қайд этилган бўлса, аэроб характердаги жисмоний машқларда кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Тиббий ходим назоратсиз мустақил машғулот юкламалари таъсирида максимал юрак-томир кўрсаткичи 50 ёшгача 130 марта (дақиқагача, 50 ёшдан катталр учун 120 марта) дақиқагача бўлиш ва ундан ошмаслиги талаб этилади (Амосов Н., 1975).

Ишлаб чиқориш соҳаларидаги меҳнатни илмий ташкиллаш тизимида ҳам соғломлаштириш – реабилитацион маданият аҳамиятлидир. Жисмоний маданият-соғломлаштириш марказларида ўтказиладиган профилактика тадбирлари – ҳозирги даврнинг технологик тараққиётли ишлаб чиқориш билан боғлиқ бўлган жисмоний, ҳам психик ҳаддан ортиқ зўриқишлар оқибатида вужудга келадиган стресс ва унинг салбий асоратларини буткул йўқотиш, олдини олишга имкон беради.

Комплекс профилактик тадбирлар таркибида – меҳнат жараёнида ва асосий ишдан кейинги вақтларда ўтказиладиган қайта тикловчи (УРМ), машқлар, массаж, ҳаммом, психорегуляциялар қўлланилади.

Юқор натижалар спориди, спортчини тайёрларлаш тизими учун ҳам спор-реабилитация жисмоний маданияти катта аҳамиятга эга.

Узоқ муддат шиддатли машғулот ва мусобақалар давридаги юқори юкламалар, хусусан спорт жароҳатлари асоратлари, зўриқишлар олдини олиш, организмнинг функционал ва мослашув имкониятларини қайта тиклашга қаратилган.

Гигиеник жисмоний маданият – бу кундалик турмушимиз доирсида ўтказиладиган эрталабки гимнастика, уйқудан олдин сайр, жисмоний машқ машғулотлар (паст юкламали) каби жисмоний маданиятнинг турли шакллари дир. Кундалик турмуш шароити ва фаол дам олиш орқали организмнинг функционал ҳолатини айна замонда оператив оптималлаштириш – унинг асосий функцияси дир.

Соғломлаштириш жисмоний маданиятнинг назарий-методик асослари.

Соғломлаштиришнинг машғулотларини ташкиллаш асослари.

Соғломлаштириш ва спорт машғулотлари орасида муайян фарқ мавжудлиги табиий дир. Агарда спорт машғулотларининг асосий функцияси га танланган спорт йўналиши да максимал натижалар га эришиш бўлса, соғломлаштириш машғулотлари да инсоннинг жисмоний имкониятлари ва саломатлик даражасини бир меъёра да сақлаш ёки ошириш ҳисобланади.

Организмнинг функционал имконияти ва жисмоний тайёргарлигини ошириш-соғломлаштириш жисмоний маданиятнинг асосий йўналиши дир. Аслида, сезиларли соғломлаштириш эффектини кузатиш учун анчагина кувват сарфланиши, нафас олиш, қон айланиш тизимлари га бир маромли узок муддат жисмоний юкламалар берилиши зарядланган аэроб йўналиши билан боғлиқ ҳол да тўқималар кислород билан таъминланади.

Соғломлаштириш йўналиши даги жисмоний машқлар эффекти, машғулотларнинг даврийлиги ва давомийлиги, қўлланиладиган восита хусусиятлари ва суръати, иш ва дам олиш тартиби билан белгиланади.

Соғломлаштириш йўналиши даги машғулотлар инсон организм га фақат ижобий таъсир кўрсатиши учун бир қатор методик қоидалар га риоя этилади (Амосов Н.М, Муравёв И.В, 1985).

1. Юклама ҳажми ва шиддатини аста-секинлик да (тадрижий) ошириш.

Дастлабки паст шуғулланганлик даражаси га нисбатан 3-5% гача юклама оширилиб организм имкониятлари мослаштирилади.

Организмни зўриқтирмасдан, кўникма га имкон яратиб юкламаларни аста-секинлик да ошириш, навбат даги давомийли ва мураккаб топшириқларни қуйи даги усуллар ёрдами да уйдлаш мумкин:

- машғулот частотасини (қайталаниш) ошириш;
- машғулот давомийлигини ошириш;
- машғулот сифимини ошириш, (бевосита жисмоний машқлар га сарфланадиган вақтнинг умумий машғулот вақти га нисбати).

Дастлабки машғулотлар да 45-50%, организм жисмоний юкламалар га кўникма ҳосил қилиши дан кейин 70-75% ни ташкил этади;

- машғулотлар да жисмоний машқларн бажариш шиддатини ошириш;

- организмнинг барча бўғинлари ва ички органларига таъсир кўрсатиш мақсадида, аста-секинликда қўлланиладиган восита турларини кўпайтириш;
- ҳаракатлар амплитудаси ва мураккаблигини ошириш;
- машғулотни тўғри ташкиллаш шуғулланувчилар кайфияти, об-ҳаво, жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ ҳолда машғулотнинг тайёргарлик, асосий, якуний қисмларига сарфланадиган вақтни ошириш ёки камайтириш мумкин;

2. Қўлланиладиган воситалар ранг-баранглиги. Жисмоний юклама ранг-баранглигини, сифат самардорлигини тўлиқ таъминлашда ўзаро етарлича фарқланадиган 7-12 машқлар кифоя. Ҳар томонлама шуғуллантиришнинг самарали воситалари қаторида катта миқдорда мускулларни ишга сафарбарлигини таъминлай оладиган юриш, югуриш, сузиш, ртмик гимнастика ва бошқалар мисол бўла олади.

Соғломлаштириш машғулотлари мазмунан қуйидаги машқлардан иборат:

- куч имкониятлари билан боғлиқ машқлар (катта мускул гуруҳлари учун ўтириб-туриш, турникда ёки гимнастик дворда осилган ҳолатда оёқларни кўтариб тушириш, ётган ҳолатдан ўтириш ҳолатига қайтиш ва аксинча);
- умуртқа поғон бўғинлари учун гавда ҳолатини ўзгартиришга қаратилган машқлар (гавдани олдинга ва ён томонга эгиш);

3. Машғулот мунтазамлиги. Жисмоний машқ машғулотларининг мунтазамлиги организмнинг барча тизим ва органлари фаолиятига ижобий таъсири мавжуд. Мисол ташқарисида -- жадвалда жисмоний юкламанинг юрак-томир тизимига ижобий таъсири кўрсатилган.

Айнан фаол ҳаракатланишлар режими организмнинг функционал имкониятларини оширишда, қариликнинг ривожланиш жараёнини секинлаштиришда самарали восита бўла олади.

Турли ёш гуруҳлар учун соғломлаштириш мақсадида қуйидаги ҳафталик ҳаракат фаоллиги ҳажми тавсия этилади:

- мактабгача давр-21-28 соат;
- мактаб даври – 14-21 соат;
- академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида – 10 – 14 соат;
- олий таълим, талабалар – 10 -14 соат;
- хизматчилар – 6 – 10 соат;

Бошқа давлатларда ўтказилган текширув хулосаларига кўра (Mellorowicz H, Meller W, 1978) ҳаттоки ҳаракат фаоллиги режимига мунтазам амал қилмайдиган соғлом инсонларда ҳам бошланғич симптомлар ва имкониятлар заифлашуви қайд этилди:

- аҳамиятсиз жисмоний юклама таъсиридан нафас сиқилиши;
- тез чарчаш оқибатида ишчанликнинг пасайиши;
- оёқ, қўллардаги тана ҳароратининг кескин пасайиши, бош айланиш, юрак атрофидаги асоссиз оғриқлар;
- ич қотишга мойиллик;

- мускуллар заифлиги оқибатида нотўғри ҳаракатланишлардан кейин бел оғриғи;
- уйқунинг бузилиши;
- диққатнинг пасайиши;
- ҳаддан зиёд асабий-эмоционал кўзғалиш (психоматик мувозанатнинг бузилиши билан боғлиқ);
- вақтдан олдин қарилик заифлиги.

1 Жадвал.

Кўрсаткичлар 1	Шуғулланадиганлар 2	Шуғулланмайдиганлар 3
<p>Анатомик параметрлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - юрак оғирлиги - юрак ҳажми <p>Юрак капилляр ва сосудалар физиологик параметрлар;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тинч ҳолатда юрак уриш сони; - тинч ҳолатда қоннинг жадал ҳажми; - тинч қоннинг бир дақиқали ҳажми; - систолик артериал босим; - юракнинг сутка давомида тинч ҳолатдаги иши; - тинч ҳолатда қоннинг ўтиши; - тинч ҳолатда миокарднинг кислород қабул қилиши; - коронар захира; 	<p>350-500 гр 900-1400 л</p> <p>Кўп миқдорда</p> <p>60 марта/дақиқадан кам</p> <p>100 мл</p> <p>5 л/дақ. кўпроқ.</p> <p>120-130 мм ртум столбагача</p> <p>5000-10.000 кг м.</p> <p>250 мл/дақиқа</p> <p>30 мл/дақиқа</p> <p>Катта</p> <p>30-35 л/дақ</p> <p>Мавжуд</p>	<p>250-300 гр 600 -800 л</p> <p>Кам миқдорда</p> <p>70-90 марта/дақиқа.</p> <p>50-70 мл.</p> <p>3-5 л/дақиқа.</p> <p>140-160 мм. рт. ст. гача.</p> <p>10.000-15000 кгм.</p> <p>250 мл/дақиқа</p> <p>30 мл/дақиқа</p> <p>Кичик</p> <p>20 л/дақ.</p> <p>Йўқотилади</p>

<p>Бир дақиқадаги максимал қон ҳажми.</p> <p>Томирлар ҳолати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катта ёшда томирлар эластиклиги; - Периферик капилляр ҳажми. <p>Касалликларга мойиллиги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - атеросклероз. 	<p>Катта миқдорда</p> <p>Заиф</p>	<p>Кичик миқдорда</p> <p>Сезирларли.</p>
---	-----------------------------------	--

Соғломлаштириш машғулотларига сарфланадиган вақтни аста-секинликда ошириш, инсоннинг қаришигача ҳаракат фаоллигини белгилайдиган бош тенденция ҳисобланади.

60-74 ёшдагилар учун бу даврга нисбатан (60 ёшгача) кўпроқ вақт жисмоний маданият машғулотларига ажртилади, 75 ёшдан кейин эса унданда кўпроқ. Методик талабнинг асл моҳиятида, ёш ўтган сари машқ машғулотларига сарфланадиган вақтн оширилади ва юклама шиддати камайтиради. Жисмоний юклама, ҳаракат фаоллиги орқали машқланганлик ва мослашув-бошқарув механизмларини тараққий этувчи бир қатор эффектлар намоён бўлади (Фролкис В.В, 1988).

1. Тежамкор самарадорлик (юрак фаолиятининг анчагина тежамкорлиги, қувват сарфланишида (иш жараёнида) кислород иштирокининг пасайиши);
2. Антитоксин самарадорлик (тўқималарнинг қон таъминоти ошади, ўпканинг ҳаво алмашинув диапозони катталашади, митохондриялар сони кўпаяди);
3. Антистресс самарадорлик (гипоталамо-гипофизар тизими барқарорлиги ошади);
4. Генерорегулятор самарадорлик (тўқималар гипертрофияси, аксарият оксиллар синтезининг фаоллашуви);
5. Психоэнергетик самарадорлик (ижобий (оптимистик) кайфият, эмоциялар устунлиги, ақи ишчанликнинг ошиши).

Мазкур барча эффектлар мажмуида организм ишончилиги, барқарорлиги ошади ва сермазмун умр давомийлиги узаяди, вақтдан олдин қариликнинг олди олинади.

Турли инсонларда ва якка инсонлар каби, организмнинг ҳолати, индивидуал хусусиятлари, кун тартиби шароитларига мувофиқ кундалик ва муайян даврларда ҳаракат фаоллиги ўзгача турланади.

Организм кўқисдан ҳаракат фаоллигининг юқори даражасида паст даражага ўтганда ҳаракатсизлик оқибатида мускуллар атрофияси билан боғлиқ “детренированност” ҳолати вужудга келади ва аксинча меъёрдан ортиқ шуғулланиш мускуллар гипертендиясини келтириб чиқаради.

Аксарият мутахассисларнинг тавсияларига кўра машғулотларда айнан аэроб режимли биохимик реакциялар ҳосиласида иш учун зарур қувват ресурсларига мувофиқ юрак-томир уриш сони ўзгариши лозим.

Асосли айтиш мумкинки, бу машғулотлар таъсирида юрак-томир тизими фаолиятида салбий ўзгаришлар (бузилиши) содир бўлмаслиги аниқ.

Физиологларнинг маълумотларига кўра инсоннинг саломатлик ҳолати, ёши ва жинсидан келиб чиқиб юрак томир уриш сони 100 мартадан 170-180 мартагача бўлган юкломали машғулотларнинг соғломлаштириш эффекти юқори саналади.

Юклама шиддатини тўлиқ назоратга олиш учун шуғулланувчи ўзининг қўйи ва юқори томир уриши чегараларини ҳамда ўзи учун (саломатлиги) ЮТУ тебранишнинг оптимал ҳажмини белгилаб олиш зурур;

1. Юкломали томир уришнинг қўйи чегарасини ҳисоблаш формуласи

$$220 - \text{ёш (йилларда)} \cdot 0,6$$

2. Юкломали томир уришнинг юқори чегарасини ҳисоблаш формуласи

$$220 - \text{ёш (йилларда)} \cdot 0,7.$$

Умуман олганда ЮТҚЧ физиологик кўрсаткич тебраниш индивидуал бўлиб, шуғулланишни бошловчилар учун 120-130 марта/дақиқа машғулот чагарасидир.

Заифлашган ёши катталр ва юрак-томир тизими фаолиятида нуқсонли бўлганлар учун машғулот жараёнида 120 марта/дақиқадан ошмаслиги керак.

ЮТҚЧ 130-140 марта/дақиқа машғулот бошловчиларда умумий чидамлилиқ ривожланади, мунтазам шуғулланувчиларда бир маромда сақлашга имкон беради. Организмнинг аэроб имкониятлари ва умумий чидамлилиқни ривожлантириш учун максимал машғулот эффекти ЮТҚЧ 144-156 марта/дақиқали машғулот натижасида кузатиш мумкин.

Жисмоний машқларнинг оптимал соғломлаштириш эффектини таъминлашнинг асосий шarti – юклама ҳажмининг организм функционал имкониятларига мувофиқлигидир.

2 Жадвал.

Турли ёш ва саломатлик ҳолатдаги инсонлар учун машғулотларда тавсия этиладиган ЮТҚ сони (марта / дақиқа)

№	Ёши, йил	Саломатлик ҳолати	
		Ижобий	Салбий
1	18-35	120-180	110-150
2	35-60	100-150	100-130
3	60-75	100-130	90-110

Фақат мунтазам шуғулланадиганлар учун 30 ёшдан кейин ЮТҚЧ 180 мартагача ошириш мумкин.

3 Жадвал.

ЮТҚ сонига нисбатан жисмоний юклама даражасини белгилаш.

Иш қуввати	Ёш йил				Зўриқиш хавфи	Машғулот эффекти
	30-39	40-49	50-59	60-69		

Супер максимал	187-189 дан ортиқ	170-180 дан ортиқ	170-171 дан ортиқ	162-164 дан ортиқ	Юқори	Шубхали
Максимал	175-188	167-178	160-170	154-163	Сезиларли	Аъло
Суб максимал	153-175	148-167	141-160	138-154	Эҳтиёткорлик зарур	Аъло
Катта	128-153	127-148	122-141	120-138	Мунтазам шуғуллан- майдиганлар учун эҳтиёт.	Яхши
Ўрта	100-128	100-127	100-122	98-120	Аҳамиятсиз	Қониқарли
Енгил	100 ва кам	100 ва кам	100 ва кам	98 ва кам	Йўқ	Сезиларсиз

Жисмоний юкламалрни регламентлашнинг бир нечта усуллари мавжуд:

1. Сарфланадиган қувват нисбатида (максима кислород истеъмоли % ҳисобида, PWCmM % ҳисобида).
2. Такрорий машқ сонининг абсолют ва нисбий аҳимияти (такрорлаш сонининг имкон даражасида максимал такрорлаш сонига нисбати %)
3. Физиологик параметрлар ҳажмига кўра (ЮТҚС, қувват сарфланиш).
4. Субъектив хиссиётларга кўра.

Жисмоний юкламалар қувватининг нисбий нисбийлик аҳимиятига кўра дозировкалаш. Оммавий жисмоний маданият шароитларида максимал кислород истеъмоли ёки максимал ишчанлик ҳисобида юклама регламентлаш анчагина мураккаб. Шунинг учун амалиётда асосан ЮҚС га қараб юклама дозировкаланади.

Соғломлаштириш йўналишидаги жисмоний машқ машғулотида максимал юкламадан паст бўлган, диомий шуғулланиш учун бўлган, доимий шуғулланиш учун хавфсиз, маълум муайянликда юрак иш бажариши лозим.

Буни ҳисоблашнинг яна бир формуласи $190 - \dot{V}O_2$ (йил) ёки графикда берилган маълумотларга кўра белгилаш мумкин.

Қувват сарфланишига мувофиқ дозировкалаш. Томир уриши частотаси нафақат юрак-томир тизимининг ишлаш шиддатини балки организмнинг бир ҳисобда барча тизимлари зўриқишини, шу жумладан энергия алмашинувини ҳам акс этади. Пул частотаси ва қувват сарфланиш орасида тўғри боғлиқлик мавжуд. Жисмоний машқларни бажаришга сарфланган вақт ва пульс частотасини билган ҳолда сарфланган қувватни ҳисоблаш имкони мавжуд (жадвал 3).

Мутахасислар кўрсатмаларига кўра кутилаётган натижага эришиш учун машғулоти давомида минимал қувват сарфланиш 300-350 ккал.ни ташкил этади. Баъзи соғломлаштириш дастурлари томонида тавсия этилаётган минимал калория сарфланиш самарасизликка олиб келади.

3 жадвал.

Пулс частотаси билан боғлиқ ҳолда кислород истеъмоли ва қувват сарфланиш.

Пулс частотаси марта/дақ	Қувват сарфланиш ккал		Кислород истеъмоли мл/мин	Пулс частотаси марта/дақ	Қувват сарфланиши ккал		Кислород истеъмоли мл/дақ
	1 дақ	20 дақ			1 дақ	20 дақ	
70	1,2	24	3,5	130	8,8	176	24,5
75	1,7	34	4,2	130	9,4	188	26,3
80	2,0	40	6,0	135	10,0	200	28,0
85	2,4	48	7,2	140	10,7	214	29,8
90	2,8	56	8,3	145	11,3	226	31,5
90	3,2	64	9,5	150	11,9	238	33,3
100	3,5	70	10,5	155	12,5	250	35,0
105	4,5	90	13,3	160	13,1	262	36,8
110	5,5	110	16,3	165	13,8	275	38,5
115	6,5	130	18,5	170	14,4	288	40,3
120	7,5	150	21,0	180	15,0	300	42,0
125	8,2	164	22,8	180 дан юқори	15 дан юқори	300 дан юқори	

Ушбу кўрсаткичлар мунтазам шуғулланмайдиган эркакларда қайд этилган.

Ҳар бир инсон организмнинг асосий модда алмашинувидан ташқари ўзининг мускул зўриқишлари ҳисобидан ҳар куни 1200-2000 ккал. қувват сарфланиши саломатликни таъминлайди.

Жисмоний машқларни такрорлаш сонига нисбатан дозировкаш. Ягона машқнинг такрорлаш диапазони 6-20 мартани ташкил этади. Муайян вақт оралиғида (15-30 сония) машқни максимал такрорлаш (МТ) имконияти ҳисобидан дозировка (меъёр) усули аниқланади. Соғломлаштириш машғулотида юклама дозировкаси 20 ёки 50% МТ ни ташкил этади.

Ёшларнинг соғломлаштириш машғулотида жисмоний ишчанликни ошириш учун умумий, тезкор, тезкор куч чидамлик турларини ривожлантирувчи машқларга кўпроқ аҳамият берилади. Ўрта ва катта ёшда эса тезкор машқлар ҳажми ва шиддатини камайтириб қолган барча жисмоний сифат кўрсаткичларини бир маромда сақлаб қолишга эътибор қаратилади.

Жисмоний ҳолати ўрта ва юқори бўлган (40 ёшгача) ёшдагилар учун ҳафтасига уч марталик машғулоти рационал ҳисобланади.

Соғломлаштириш йўналишидаги махсус воситалар характеристикаси.

Асосан жисмоний машқ машғулотида жисмоний соғломлаштириш профилактикаси эффеқтини аэроб йўналишидаги ўрта-миёна шиддатли машқларни қўллаш билан боғлаш мумкин (Купер К 1979). Бу билан

боғлиқликда соғломлаштириш мақсадида юриш, югуриш, велосипед каби циклик машқлардан фойдаланишга қаратилган тавсиялар анчагина омаллашган. Циклик машқлар бажарилганда сезиларли миқдорда қислород истеъмоли вужудга келиб организмнинг барча мускуллари ҳисобидан $1/5 - 1/2$ ва ундан кўп мускуллар ҳажми ишаг жалб этилади, шунинг учун юрак-томир ва нафас олиш тизимлари фаолиятининг ривожланиши даражаси юқори. Организмнинг айнан шу тизимлари ҳолати саломатликнинг асосини белгилайди.

Амалиётда аксарият мутахассислар ўзларининг соғломлаштириш машғулоти дастурларида 90-100% гача чидамликка қаратилган машқлар қўлланилади.

Соғломлаштирувчи юриш – бу энг содда ва қулай жисмоний машқ. Юриш машқи – жисмоний тайёргарлиги, саломатлик ҳолати бўйича ўзаро фарқланадиган барча ёшдаги инсонлар учун тавсия этиш мумкин. Юриш машқлари асосан кам ҳаракатли инсонларнинг турмуш тарзига сингдирилса фойдадан ҳоли бўлмайди. Юриш машқлари таъсирида юрак-томир ва нафас олиш мускуллари орқали нерв тизими тинчлантирилади, асосиз ваҳималилик ва таранглашишлар олди олинади. Юриш машқларининг соғломлаштириш эффекти миокарднинг кучли қисқариш имконияти, юракдаги диастолик ҳажмининг ва веноз қоннинг юракка қайтишини оширади.

Саломатликка эришиш воситаси сифатида юриш машқлари, эраמידан аввалги IV асрларда медицина трактатларида киритилган.

Юриш машқларининг тури ва шиддати билан боғлиқ ҳолда қувват сарфланиш 3-8 мартадан 10-12 мартагача ошади. Инсон тинч ҳолатда 1,5 ккал/дақ қувват сарфлайди. 54 кг вазнли инсон соатига 5-6 км тезликда юриб ўтса, бир дақиқада 4,2 ккал, 72 кг – 5 ккал/дақ, 90 кг-6,1 ккал/дақ сарфлайди. Бошқача изоҳлайдиган бўлсак оддий юриш изоҳлайдиган бўлсак оддий юриш эффектида камида 3-4 марта қувват сарфланиши ошади.

Тезлик параметрларига кўра юриш машқлари қуйидагича турланади (Аронов Д.М. 1982):

- дақиқада 70 қадам тезликда оҳиста қадам. Бу асосан яққол намоён бўлган стенокардия, ёки инфарктмиокард касаллигидан кейин қайта тикланаётган касаллар учун тавсия этилади. Соғлом инсонларда эса машқланганлик эффекти содир бўлмайди;
- дақиқада 71-90 қадам тезлик билан юриш (3-4 км/соат). Бу тоифа юклама юрак-томир тизими касалланган инсонлар учун тавсия этилади, соғлом инсонлар учун машқланганлик даражаси сезиларсиз;
- дақиқада, 91-110 қадам тезланишли юриш-айнан соғлом инсонлар учун машқланганлик эффекти юқори;
- дақиқада 110-130 қадам анча тезланишли юриш-юқори даражада машқланганликтаъсир кўрсата олади, лекин мунтазам шуғулланмайдиган, соғломи инсонларнинг аксарияти маълум вақт бу юкламага дош бера олмайди.

Шуғулланувчининг юриш тезлиги ва вазн оғирлиги (кг) билан боғлиқ ҳолда инсон бир соат давомида 200 дан 400 ккал.гача қувват сарфлайди.

4 жадвал

Юриш тезлиги билан боғлиқ ҳолда қувват сарфланиш (70 кг вазн ҳисобидан).

№	Юриш тезлиги км/ч	Юриш шиддати қадам/дақиқа	Қувват сарфланиши соат/ккал
1	3,0	70-90	195-230
2	4,0	110	290
3	5,0	130	390

Машқланганлик даражси ЮҚ частотасининг тезланишига қараб белгиланади. Юриш машқларида ёшидан ва максимал имкониятидан келиб чиқиб юрак қисқариш сони 65-80% атрофида бўлсагина юрак-томир тизимига нисбатан соғломлаштириш эффектив намоён бўлади. Турли тезланишли юриш машқларида оптимал пульс частотаси қандай бўлиши қуйидаги жадвал бўйича аниқланади.

5 жадвал.

Эркаклар юришида пульс частотаси (дақиқа/марта).

Юриш вақти дақиқа	Ёши (йил)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
30,60	145-155	135-145	125-135	110-120	100-110
90	140-150	130-140	120-130	105-115	95-105
120	135-145	125-135	115-125	100-110	90-100
	130-140	120-130	110-120	95-105	85-95

Паст шиддатли юкламалар қон айланиш тизимида зарурий ижобий ўзгаришларни вужадга келтирмасда, яхши кайфият (руҳий ҳолат)ни таъминлаши мумкин. Эркак ва аёлларда соғломлаштириш юриш машқлари таъсири бир хил кечади. Юриш машқларининг соғломлаштириш эффектига барча ёш ҳамда ёши улуғларда таъсири яққол намоён бўлади.

Юриш машқларининг соғломлаштириш таъсири тўлиқ амалга ошириш учун юришга сарфланган вақт, тезлик ва масофа каби кўрсаткичлар ҳисобга олинади.

Дастлабки машғулотда юриб ўтиладиган масофа 1,5 км ҳар икки машғулотдан кейин 300-400 м.га узайтирилади ва 4,5 – 5,5 км гача олиб борилади. Бошида тўғри йўл бўйлаб, кейинчалик паст-баланд йўл бўйлаб юрилади: оҳиста шиддатли юкламага кўникма ҳосил бўлганидан кейин (салбий симптомлар бўлмаса) ўрта ва тезланишли шиддатга ўтиш мумкин. Биринчи машғулотга сарфланадиган вақт 25 дақ, кейинчалик 60 дақиқагача ҳафтада 4-5 машғулот ўтказиш мумкин.

Соғломлаштирувчи юриш машқлари билан шуғулланувчиларнинг жисмоний ҳолати, жисмоний тайёргарлиги ва юрак-томир тизимининг 5 км ли юкламага дош бера олишига (купер к) қараб аниқлаш мумкин. Агарда шуғулланувчи 5 км масофани 45 дақиқада юриб ўта олса демак соғломлаштириш югуриш машқлари билан шуғулланиш мумкин.

Соғломлаштирувчи югуриш – организмнинг барча функцияларига ҳар томонлама таъсир кўрсатади шу жумладан нафас оилш, юрак фаолияти ҳамда мускул-суяк ва психикага.

Олимпия ўйинлари бешиги саналадиган кўҳна эллада шиори ҳам югуриш машқлари мавзуси билан боғлиқ:

“Кучли бўлишни истасанг – югур! Чиройли бўлишни истасанг – югур! Ақлли бўлишни истасанг – югур!”

Соғломлаштирувчи югуришнинг спортдаги югуришлардан асосий фарқи – тезликда. Текширувларда қайд этилишича соғломлаштирувчи югуриш тезлиги 7-11 км/соат диапазонда тебранади. Бунданда секин югуриш, югуришга нисбатан катта қувват талаб этади, демак тежамкорсиз ва зерикарли. Белгиланган оптимал тезликдан юқори бўлганда қон айланш функцияси меъёрдан ортиқ зўриқади, шу сабабли 40 ёшдан катталар учун тавсия этилмайди.

Шуғулланувчилар жисмоний тайёргарлиги, саломатлик ҳолати, ёши, жинсига мувофиқ машғулот режими югуришда турлича бўлади. Лекин барча учун ягона талаб асата-секинлик, ошиб борувчи машғулот юкламаларига организм мослашувчанлигини таъминлаш. Машғулотларда биринчи навбатда пульс ўзгариши назорат қилинади.

Саломатликларини мустаҳкамлаш учун бошловчи югурувчиларда 120-130 марта/дақ, ўрта ёшдаги ва соғлом инсонларда 130-140 марта/дақ ёшларда 150-160 марта/дақ диапазонидан пульс ошмаслиги керак.

Югуриш масофаси ва шиддатини субъектив бошқаришнинг энг қулай қоидаси “сўзлаш тести” дир. Агарда муайян шиддат билан югуриш ва сўзлаш (гапириш, кўшиқ, шеър) имкони бўлса, демак талаблар меъёрида ва машқ давом эттирилади. Ушбу қоида (фаолият мувофиқлиги) га риоя этиш қийинлашса, демак югуриш шиддатини пасайтириш ёки тўхтатиш лозим.

Енгил югуриш вақтида 600дан 800 к.кал/соат сарфланади. Мазкур юклама овқатланишни оптимал меъёрлаш билан бир вақтда амал қилинса, ортиқча вазндан халос бўлиш мумкин.

Организмнинг индивидуал хусусиятлари билан боғлиқ ҳолда соғломлаштирувчи югуриш тезлиги белгилананди (тахминан 5-10 дақиқада 1 км), давомийлиги 60 дақиқагача бўлиши мумкин. Лекин соғломлаштириш эффектининг машқланганлик даражасигача етказиш учун 15-30 дақиқа кифоя.

Соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланувчиларнинг жисмоний ҳолати, юрак-томир тизимларининг мазкур юкламага тайёрлик даражаси – К.Купер тавсия этган 12 дақиқали югуриш тести бўла олади. Жадвал

Арғамчида сакраш машқи. Организмнинг нафас олиш, юрак-томир тизимини мустаҳкамлайди, оёқлар кучи ва чидамлилигини ривожлантириш

учун яхши имкон беради. Аэроб машғулот эффектига эришиш учун ҳафтасига 3 мартадан кам бўлмаган 15 дақиқали сакраш машғулот тавсия этилади. Ортикча вазни йўқотиш учун машқни тўхтовсиз 30 дақиқача етказиш лозим.

Аксарият илмий ва тиббиёт ходимлари хулосаларига кўра кислород истеъмоли ва сарфланадиган колориялар нисбатида арғамчида сакраш эффекти, тўхтовсиз югуришнинг 90% эффектига тенг. 10 дақиқали машғулот мисолида югуришга нисбатан арғамчида сакраш машқи 30 марта кўп механик ишдан иборат.

Арғамчида сакраш машқи вақтида юклама миқдорига техник малакалар, 1 дақиқали сакрашлар сони, сакраш турлари (бир оёқда, икки оёқда, навбатма-навбат) таъсири мавжуд.

Велосипед ҳайдашнинг ҳам ўзига хос юклама хусусиятлари мавжуд. Ушбу машқ юкламаси ҳам организмнинг юрак-томир, нафас олиш тизимларини ўзига хос шартларда қувватлайди.

Саломатлик мақсадида велосипед ҳайдаш тартиби қуйидагича:

- машғулотлар ҳафтасига уч марта, энг ками 30 дақиқа, пульс частотаси максимал имкониятнинг 60%. Соатига 25 км яхши машқланганлик эффектини таъминлаши мумкин бўлган оптимал тезликдирю соатига 15 км тезлик билан ҳаракатланиш эса жуда кам аэроб қиймати ташкил этади. Дақиқада 60-70 марта атрофида педални айлантириш ритми оптимал қувват сарфланишига эквивалент бўла олади. Катта ёшдагиларга 4-5 км/соат тезлик тавсия этилади ва унинг давомийлиги 1-1,5 соатни ташкил этади.

Пульс частотасининг назорати, автоматик юклама юкланадиган, компьютерлашган велотренажёрда машқ қилиш, салмоқли соғломлаштириш аэроб эффектини кўрсата олади.

Компьютерлашган велотренажёр имкониятида бир нечта дастурлар мавжуд бўлиб инсон жисмоний ҳолатига муносиб дастурни танлаши мумкин. Керакли тугмалар ёрдамида дастур юкланади, шуғулланувчи педал айлантиришни бошлайди. Ҳаракат бошланиши билан велотренажёр рулида жойлашган табло индикаторида муайян сонлар кўринади: пульс частотаси, педал айлантириш частотаси, вақт бирлигида қувват сарфланиши, сарфланадиган вақт.

Агарда машқ пайтида пульс шуғулланувчининг ёшига нисбатан хавфли чегарадан ўтганда, компьютер овозли сигнал орқали хабар беради ва автоматик юклама шиддати пасаяди. Велотренажёрда машқ бажариш хусусан тизза ва болдир бўғинлари оғриганлар учун фойдали.

Жисмоний маданият-соғломлаштириш методикалари ва тизимлари характеристикаси.

Аэробика

Аэробика – организмнинг чидамлилиги билан боғлиқ функционал имкониятлари, нафас олиш ва юрак-томир тизимлари қувватини оширишга қаратилган циклик спорт турларига хос машқлар тизимидир.

Аэробика сўзи (грекча сўздан олинган бўлиб, аэро-ҳаво, биос-ҳаёт) 1982 йил Америка физиологи, проф Кеннет Купер томонидан ёзилган “Аэробика” китоби орқали кенг тарқалган.

Ўша даврларда юртдошлари орасида кузатилган асосан юрак-томир тизими касалликлари оқибатида ўлимнинг кўпайиши жисмоний заифликни олдини олиш учун муаллиф ўзининг жамиятида соғлом турмуш тарзини тарғибот қилувчи бир қатор масалаларни ўртага ташлади.

Муаллиф ўзининг ватандошлари учун, организм тизимларини кафолатли тараққий эттирувчи, кислород ташувчи функцияларга жавоб берувчи аэроб жисмоний машқлар яъни мумкин қадар узоқ муддат катта миқдорда кислород талаби вужудга келадиган шароитлар билан боғлиқ фаолиятни нафақат тарғибот этди балким илмий текширилган асосли тавсияларнинг яхлит тизимларни ишлаб чиқди.

Аэроб соғломлаштириш потенциали хусусиятларига эга бўлган асосий жисмоний машқлар – бу юриш, югуриш, сузиш, велосипед, чанги ва бошқалар. Бу тизимнинг аэробика деб номланишига сабаб, машқ таъсирида организмнинг аэроб жараёнлари фаоллашади, унда катта миқдорда кислородли муҳим яратилади. Аэроб машқ вақтидаги асосий талаб пульс частотаси 130 марта/дақ дан кам бўлмаган ва имкон даражасида оптимал жисмоний юклама бўлиши лозим.

К.Купернинг аэроб машқ машғулотлари 4 фазадан иборат: **Разминка, аэроб фаза, заминка, кучланишли юклама.**

Машғулотнинг разминка қисмининг мақсади – оёқ, қўл ва бел мушакларини қиздириб юмшатиш, режалаштирилган меъёргача пульс частотасини аста-секинлик билан бир маромда оширишнинг дастлабки ҳаракатлари.

Аэроб фаза соғломлаштириш эффектини таъминлашда асосий қимс саналади. Бу фазада асосий аэроб машқлари орқали керакли соғломлаштириш эффектини таъминлаш учун ҳафтасига 4 марталик 20 дақиқадан кам бўлмаган машғулот ўзказилади. Ҳафтасига 3-4 марта, 30 дақиқа машғулотнинг оптимал давомийлиги ҳасобланади.

Заминка энг ками 5 дақиқа вақтни талаб этади. Бу вақт ичида ҳарактланишларни тўхтатмасдан (паст шиддатли) аста-секинлик билан юрак уриши частотаси камайтирилади.

Кучланишли юклама қисми 10 дақиқа бўғинлар ҳаракатчанлиги ривожлантириладиган эгилувчанлик машқлари (статик, динамик) дан иборат. Аэроб машқлар натижасида организмда қуйидаги ижобий силжишлар (ўзгаришлар) содир бўлади (К.Купер, 1989):

- суяк тизими мустаҳкамланади;
- депрессия ва психондрияга (ҳаддан зиёд ваҳимага берилиш асоратида руҳий тушкунлик ҳолати) мойиллик камаяди.
- овқат ҳазм қилиниши яхшиланади;
- вақтдан олдин (барвақт) қарилик олди олинади;
- юрак касалликлари хавфи камаяди;
- уйқу яхшиланади.

Ритмик гимнастика.

Ритмик гимнастика – соғломлаштириш йўналишидаги гимнастиканинг бир тури бўлиб, оқим усулида – эмоционал – ритмик мусика оҳангида (танаффузсиз, тўхтовсиз) бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, югуришлар, рақс элементлари ва сакрашлардан иборат.

Америкалик киноактриса Джейн Фонда биринчи бўлиб Купер К аэробикасининг асосини гимнастик машқларга мувофиқлаштирди ва натижада “аэробика” махсус ибораси қаторида янги мазмундан иборат аэроб гимнастика тури яратилди.

Баъзи давлатларда (Россия) ритмик мусикалар оҳангига мос танлаб олинган машқлар, рақс характеридаги комплекслар кенг оммалашаган.

Ритмик гимнастика комплексининг таркибий қурилмаси ҳам уч қисмдан иборат: кириш-20%, асосий-70%, якуний қисм – 10%. Мисол, 30 дақиқа ритмик гимнастика комплекси машғулоти: 6-дақиқа-тайёргарлик, 21 дақиқа-асосий ва 3 дақиқа-якуний қисмдан иборат.

Тайёргарлик ёки разминка 5-10 дақиқа давомида организм асосий машғулот учун тайёрланади. Мазмуни, алоҳида мускул гуруҳлари учун оддий машқлар (тиззаларни баланд кўтариб турган жойда юриш, қўл ва бошни ҳаракатлантириб юриш, ўтириб-туриш, букилиш, (выпад)) дан иборат.

Машғулотнинг асосий қисми 20-30 дақиқа давом этади ва турли мускул гуруҳлари ривожлантирилади, куч, эпчиллик, чидамлилиқ каби жисмоний сифатлар тарбия топади. Машғулотнинг асосий қисмида энг юқори (оптимал) жисмоний юклама характериладир. Машқлар тизимини ҳосил қилиш учун кетма-кетликка риоя этиш талаб этилади, яъни, бу турдаги машқлар кетма-кет қўлланилмайди (қучланишни талаб этадиган машқлардан олдин турли чўзилишлар, айланма ҳаракатлар бажарилади, олдин қўл ва елка, навбатда бел ва оёқ) каби ва ундан кейин югуриш, сакраш, рақс қадамлари – циклик характердаги машқлар қўлланилади. Тизим таркибидаги ҳар бир машқнинг оптимал давомийлиги 50 сонияни ташкил этиш, амалиётда ўзини оқлади.

Машғулотнинг якуний қисми 3-5 дақиқа давом этиб, юклама меъёрини пасайтириш орқали, организм нисбатан тинч ҳолатга қайтарилади. Бунда бўшаштирувчи ва нафас олиш машқлари қўлланилади, оҳиста юриш машқлари билан машғулот якунланади.

Ритмик гимнастика машғулотларининг асосий элементи мусикадир. Паст оҳангли тинчлантирадиган мусикалар машғулотнинг тайёргарлик қисмида қўлланилади. Асосий қисмда нисбатан тинчлантирадиган мусикалар бошқа эмоционал шиддатли ритм мусифалар билан кетма-кетликда қўлланилади, чунки интенсив машқлардан кейин енгиллаштириш зарур. Якуний қисмда шуғулланувчининг асаб тизимини тинчлантирувчи, енгил хараектерли мусика етарлидир.

Ритмик гимнастика машғулотларида ЮҚС 130 марта/дақиқадан кам бўлмаган минимал юклама талаб этилади. Ўрта ёшдагиларда 110-130 марта/дақиқа, ёшларда 130-150 марта дақиқали оптамал пульс режимига риоя этилади.

30-45 дақиқали ҳафтасига 2-3 машғулот орқали организмнинг машқланганлик эффектига эришиш мумкин.

Белгиланган шиддатда ритмик гимнастика бўйича комплекс машқларни бажариш, бир машғулотда 150-300 г вазни йўқотишга олиб келади. Ундан ортиқ йўқотиш учун тўғри овқатланишни меъёрлаш йўли билан эришиш мумкин. Чунки қувват сарфланишига нисбатан истеъмол қилинадиган овқат калорияси устун келса, йўқотилган грамлар ўрни тез қопланади.

Шейпинг.

Шейпинг (инглизча, *shaping* – шакл берилиши, шакллантириш) аёллар учун жисмоний машқлар тизимини бўлиб организмнинг функционал ҳолатини яхшилаш (кучланишли), қадди-қоматни коррекциялашга қаратилган. Унинг асосида аэробиканинг атлетик гимнастика билан мутаносиблиги ётади. Шейпинг машғулотлари мазмунан аэробика сифатида – мусика, ортиқча ёғларни йўқотиш, юрак-томир тизимини мустаҳкамлашга қаратилган динамик характердаги юкламалар ва атлетик гимнастика сифатида локал мускул гуруҳларига мақсадли таъсир кўрсатишдан иборат.

Шейпинг машғулотларида ҳам салмоқли эффект ҳосил бўлиши учун жисмоний юклама шиддати қатъий индивидуал тарзда белгиланиши муҳим. Шейпинг машғулотларини бошлашдан олдин барча шуғулланувчилар ўзларининг ҳақиқий ҳолатларини аниқлаш учун замонавий электрон аппаратуралар ёрдамида тестдан ўтадилар (жисмоний ривожланиш, организмнинг функционал имкониятлари даражаси, нерв тизимининг типи ва бошқалар). Олинган ҳаққоний маълумот таҳлили бўйича (компьютер ёрдамида) индивидуал машғулот дастури тавсия этилади. Машғулотлар аэроб қисмининг ритмик гимнастика элементлари орқали асосий қисм учун разминка вазифасини ҳал қилади. Навбатда тренажёр, гантел, амортизатор ва шериклик ритмик гимнастика машқ машғулотига ўтилади.

Ўз-ўзини назорат ва машқлар намоёиши учун тасвирловчи (ёзиб олувчи) электрон мослама ва ойна воситалари қўлланилади. Машқланганлик даражасида ижобий ўзгаришлар кузатилиши билан жорий тестлаш ўтказилади ва дастурнинг таъсир меъёрлари коррективроқланади.

Калланетика.

Калланетика – аёллар учун 30 машқдан иборат дастур бўлиб организмнинг чуқур жойлашган мускул гуруҳларига фаол таъсир этувчи изометрик режимли машқлардир.

Нафас олиш гимнастикаси.

Нафас олиш мускулларини махсус ривожлантирувчи машқлар тизими – нафас олиш гимнастикасидир.

Ҳозирги кунда нафас олиш гимнастикасининг жуда кўплаб тизими мавжуд. Кўп асрлар олдин ишлаб чиқилган йогларнинг нафас олиш

машқлари, А.Н.Стрелникова ишлаб чиққан “парадоксал гимнастика”, К.П.Бутейкнинг нафас олиш тизими бўйича қилинган парадоксал хулосага кўра “инсоннинг нафас олиш чуқурлиги қанчалик кам (қисқа) бўлса шунчалик соғлом ва ёш ҳисобланади”. Хулосанинг бошқача ифодаланишида организмнинг аэроб машқланганлиги қанчалик юқори бўлса шунча нафас олиш юзаки ва енгил бўлади. Муаллифининг парадоксал ижодий маҳсулидан фарқли равишда барча мутахассислар қуйидаги умумий низом талабларига риоя этишади:

- нафас олиш, бир маромлик ва ритмик бўлиш;
- чуқур нафас олиш;
- машқ пайтида имкони борича бурун орқали, шиддитли машқ пайтида бир вақтнинг ўзида бурун ва ярим очилган оғиз орқали нафас олинади;
- нафас олиш ритми ва бажарилаётган жисмоний машқ ритмига мувофиқлаштирилади;
- нафас олиш шиддати шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний машқларни бажариш темпи билан боғлиқ (юриш, югуриш ва бошқ).
- шиддатли юриш, сузиш энг таъсирчан нафас олиш машқларидир;
- нафас олиш машқларини бажаришда қадди-қоматга эътибор қаратилади:
- бошни тўғри тутиш, елкаларни ортга ажратиш, қоринни тортиш;
- шуғулланувчининг ёши қанчалик катта бўлса, шунча нафасни тутиб туриш ва зўриқишдан сақлаш лозим.

Оддий ҳолатда инсоннинг нафас олиш юзаки бўлиб ўпканинг 4 дан 3 қисми ишга жалб этилади. Жисмоний юклама таъсирида нафас олиш кенглиги чуқурлашади (асосан тезлашиши ҳисобидан). Махсус машқлар ўпканинг салмоқли ҳажмини ишга сафарбар қилади ва унинг самарасида, қон таркибига тушадиган кислород миқдори ошади.

Нафас олиш машқларининг учта бош вазифаси мавжуд:

Машқ пайтида нафас олишни яхшилаш (ўпкада ҳаво алмашиш, кислород қарздорлигини бартараф этиш ва юракнинг шиддатли ишлаши учун ёрдам кўрсатиш).

- нафас олиш аппаратини тараққий эттириш ва унинг ишчанлигини юқори даражада сақлаш;
- тўғри нафас олиш кўникмасини шакллантириш орқали ички органларга (овқат ҳазм қилиш, жигар ва бошқ) доимий уқаловчи таъсир кўрсатиш.

Нафас олишда, ўпкани тўғри кетма-кетликда ҳаво билан тўлдириш ва энг асосийси кислород камайган ортиқча нафасни чиқариш нафас олиш машқларининг асосини ташкил этади. Шу орқали: а) ўпканинг барча қисмлари бир маромда ишга жалб қилиниши орқали унинг айрим қисмларидаги қотиб қолган ҳолатлардан озод бўлади; б) тўлқинсимон нафас олиш, ички органларга уқаловчи эффекти билан ижобий таъсир кўрсатади. Нафас олиш машқлари орқали ўпканинг барча қисмларидан тўлиқ ва бир маромда фойдаланиш билан баъзи касалликлар ҳамда ўпка тўқималарининг атрофияси каби вақтдан олдин қариллик аломатлари олди олинади.

Йогларнинг фикрича инсон қанчалик тез-тез нафас олса шунчалик қисқа умр кўради. Бир дақиқада нафас олишлар сони кам лекин чуқур нафас ютиш талаб эталади: тинч ҳолатда бир дақиқа ичида 10 марта нафас ютиб чиқарилади шиддатли жисмоний иш жараёнида шу вақтнинг ўзида 40 марта тўлиқ нафас олиш актидан кўп бўлмаслиги лозим. Ритмик ва асосан бурун орқали нафас олинади.

Тўғри нафас олиш асоси сифатида йогларнинг тўлиқ нафас олиши тартиби бўйича амалга оширилади:

- Тикка турган ёки ўтирган ҳолат, кўкрак олдинга кўтарилади, охиригача нафас тортилади ва диаграмма ҳаракатини пастга йўналтириб имкон даражасида қорин олдинга тушурилади, навбатда қорин мускуллари бўшаштирилмасдан ўрта қовурғаларни кенгайтириш ҳисобидан охириги имкониятда ҳаво билан ўпканинг қолган бўшлиқлари тўлдирилади. Ўпка ҳаво билан тўлдирилгандан кейин унинг энг чекка қисмларини ҳам тўлдиришни давом эттириш учун қориннинг олдинга чиққан ҳолати ҳисобидан нафасни сақлаб туриш лозим. Паст бўшлиқлардаги мускуллар таранглашиши натижасида кўкрак қафаси яна кенгайиши имконига эга бўлади. Бир неча сониядан кейин диафрагма бўшаштирилмасдан аста-секинликда ўпкадаги ҳаво бурун орқали чиқорилади. Диққат нафас олиш (ўпканинг ҳақо алмушинуви) акти уч қисмдан иборат нафас ютиш, пауза, нафас чиқориш.

Ўпканинг ҳаво билан тўлдиришда, нафас билан бирга ҳаётий кучларнинг интилиш паузада – ҳаётий кучларнинг организмга тарқалиши ва организмнинг ҳар бир тўқима органларининг қувватланиши тасаввур этилади. Нафас чиқаришда эса организмдан барча шлак ва қасалликлар (карбонат ангидрид) ҳаво билан бирга чиқиш тасаввур этилади. Бошланғич машғулотларда: 8 сония нафас ютиш, 4 сония нафас сақлаш (пауза) ва 8 сония нафас чиқариш, 4 сония пауза – тартиби тавсия этилади.

Соғлом инсонларда кундалик 10-15 дақиқали тўлиқ ҳаво алмашинув машқлари кифоя. Организм учун тўлиқ нафас олишнинг бар нечта ижобий таъсири мавжуд: барча нафас олиш органлари соғаяди, ўпканинг тириклик сифими ошади, юрак-томир тизими фаолияти яхшиланади, қон босими мўтаъдиллашади. Нерв тизими ҳам ижобий таъсири мавжуд: кайфият кўтарилади, асосиз ваҳималик пасаяди, ўзига ишонч ортади.

Тозаловчи нафас олиш. Аста-секинликда нафас тортилади, қисқа муддат нафасни сақлаб оғиз бўшлиғи кенгайтирилмасдан найсимон қисилган лаблаб орқали қисқа ва кучли оқим билан нафас чиқарилади. Тил пастки тишларга яқинлаштириб бўшаштирилади. Нафас чиқаришнинг оқим кучи оҳиста сўнувчи бўлади. Дастлабки машғулотларда 3 тадан кам бўлмаган тозаловчи нафас олиш актини бажариш мумкин. Ушбу нафас олиш акти ўпкада қолиб кетган углекичлий газларни тоза ҳаво билан алмаштиришга имкон беради ва чарчоқ (толиқиш) ни ёзади.

Қувват тўлдирувчи нафас олиш – ёки “шам шуласини пуфлаб ўчириш”. Тўлиқ нафас тортилади, қисқа муддат сақланади (ҳаддан ортиқ зўриқтирмасдан). Найсимон қисилган лаблар орқали уч марта кучли тўлқин

билан нафас чиқорилади (худди шамни пуфлаб ўчиргандай). Биринчи қорин бўшлиғидан, иккинчи кўкракдан, учинчиси ўпканинг юқори қисмларидан ҳаво чиқорилади (диққат қаратган ҳолда, тасаввур орқали).

Рағбатлантирувчи, шипилловчи нафас олиш. тўлиқ нафас тортилади, қисқа муддат сақланади ва оғиз орқали чўзиқ ҳаво чиқорилади. Ҳаво кетма-кетликда қорин, кўкрак, ўпканинг юқори қисмларидан оҳиста ва тўлиқ “с” товуш билан нафас чиқорилади. ўпкадан чиқаётган ҳавога тил орқали қаршилик кўрсатилади.

Нафас олиш машқлари жисмоний машқ машғулотларининг тайёрлов ва яқуний қисмларида қўлланилади.

Фойдаланилган адабиётлар.

- 1.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
- 2.Ливицкий А.Н Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент: 1995 йил - 500 б.
- 3.Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
- 4.Махкамджонов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод -молия” 2008 йил - 300 б.
- 5.Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
- 6.Махкамджонов К.М., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси маъруза матни, Тошкент., ТДПУ, 2001-2002 й- 60 б.
7. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
8. Холдоров Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмаҳонаси, 2007 й
9. Малинина Н.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, ТДПУ, 2003 й
10. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
11. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Спорт тиббиёти бўйича лаборатория - амалий машғулотлар, ТДПУ, 2005 й

Мавзу №8. Жисмоний тарбия жараёнида илмий-текширув методлари (2-соат).

Режа:

1. Илмий текшириш методлари.
2. БМИ тузилиши ва уни расмийлаштириш.

Ҳозирги давр талаблари (ДТС) доираси жисмоний маданият таълими бўйича педагогларни тайёрлаш, мунтазам ўқув жараёни такомиллаштиришни тақозо этади ва бу йўналишда бош ўрин – бўлажак мутахассисларни илмий-тадқиқот фаолиятига жалб этишдир.

Агарда ОТ битирувчиси ўқиш жараёнида асосий билимларни ўзлаштира, касбий сифатларини ривожлантирса, касбий муҳим кўникмаларни шакллантира олса, меҳнат бозорида- унга исбат бўлган талаб, эҳтиёж имкониятларнинг сўзсиз ошиши муқаррар.

Жисмоний маданият саҳасидаги педагог меҳнати, қоидага кўра доимий ижодий меҳнат ва унинг асосида ўтказилган педагогик изланиш натижалари ва касбий маҳоратни шакллантирадиган бош омил ҳисобланади.

Шу сабабли, “жисмоний маданият” мутахассислиги битирувчиларнинг тайёргарлик даражасига қўйилган талаблардан келиб чиқиб, соғломлаштирувчи жисмоний маданият, спорт машғулотлари, таълим муассасаларда жисмоний тарбия муаммолари бўйича илмий тадқиқот ва методик ишларни ташкиллаш методларини билишлик; Жисмоний маданият – спорт машғулотларини ўтказиш жараёнида юзага чиқадиган аниқ вазифалар ечимини излашдаги илмий-методик малакаларни қўллай олиш; Битирувчи БМИ ни тайёрлай олиш ва илмий характерда ҳимоя қилиш.

Айнан асосий мутахассислик бўйича давлат имтиҳони ва БМИ ҳимояси билан олий таълим дастурини ўзлаштириш якунланади.

Талаба 7-семестрда “жисмоний маданият” факультетининг ўқув режасига мувофиқ БМИ мавзусини танлаб, изланишларни бошлайди. БМИ – бу жисмоний маданият ва спорт соҳасида тўлиқ ечимга эга бўлган муаммолардан бири шаклидаги илмий-текширув ишидир. (Селуянов В.Н, Шестаков М.П, Косьмина К.П., 2001). Талаба томонидан бажарилган иш, унинг умумий-илмий, махсус тайёргарлиги, билимдонлиги (эрудиция),

изланувчанлик малакалари, фикр юрита олишлик ва назарий билимларни амалиёт билан боғлай олиш – каби сифатларни очиб бериши лозим.

Талаба танлаган мавзусига доир изланишда – мустақил тадқиқот вазифаларини белгилай олиш кўникмасини кўрсата олиши, айнан (адекват) текшириш методларини қўллаш орқали вазифалар ечимини аниқлаши мумкин қадар шахсий педагогик ва спорт тажрибаларидан фойдаланиб олинган маълумотларни таҳлил эта олиш ва умумлаштириши, хулосалар чиқариши, қўлёзма парчаларини талаб даражасида (Ф.А Керимов. 2004) расмийлаштириш ва тавсиялаш ишларини бажара олиши зарур.

Талаба, жисмоний маданият факультети тасарруфидаги кафедра ўқитувчи-профессорлари раҳбарлигида БМИ бажарилади. Талаба томонидан мустақил танланган (илова1) ёки ўзининг БМИ мавзуси, 7-семестр бошида декан номига ёзиладиган аризада кўрсатилади. Бунда талаба ўзининг шахсий қобилиятлари, билими, тажрибаси, спорт класификацияси, бўлажак (мўлжалдаги) иш жойи, моддий-техник ва тадқиқот баъзасини инобатга олса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Талаба асосий ишни бошлашдан аввал илмий раҳбар билан биргаликда, календар режа иш (топшириқлар) жадвалини тузиб кафедра йиғилишида тасдиқланади.

Режа – қуйидаги иш босқичларидан иборат:

- а) мавзуга доир илмий-методик манбааларни тўплаш ва ўрганиш;
 - б) текшириш объекти ва предметини аниқлаш;
 - в) ишчи фараз, текшириш мақсади ва вазифаларини аниқлаш ва ифодалаш;
 - г) текшириш методларини танлаш;
 - д) ишнинг тадқиқот жараёнини ташкил этиш ва ўтказиш;
 - е) текшириш натижаларини статистик ишлов бериш;
 - ж) тадқиқий текшириш натижаларини баён этиш, умумлаштириш ва изоҳ берилиши;
- з) Хулоса ва амалий тавсияларни ифодалаш, яқунланган ишни расмийлаштириш, ҳимояга тайёрланиш; (Б.А. Ашмарин, 1978).

Илмий текшириш методлари

БМИ мавзуси бўйича текширишларни ўтказиш натижаларига ишлов бериш учун талабаларга қуйидаги илмий текшириш методларидан фойдаланиш тавсия этилади.

1. Илмий-методик адабиётлар ва ҳужжат маълумотлар таҳлили.
2. Педагогик кузатиш.
3. Сўров (анкета, суҳбат, мулоқот).
4. Антропометрик ўлчашлар.
5. Назорат машқларидан фойдаланиб педагогик тестлаш.
6. Хронометрлаш.
7. Пульсни ўлчаш (ЮҚС).
8. Педагогик тадқиқот.
9. Натижаларга математик ишлов бериш.

Илмий-методик адабиётлар ва расмий ҳужжат маълумотларининг таҳлили.

Ҳар бир текшириш айнан, маълумотларни йиғишдан бошланади. Қидириш ишларни биринчи навбатда кутубхонанинг библиографик – маълумотлар бўлимини, турли каталогларни (тизимли, алфавитли, нашриётлар журнал ва газета мақолалари) кўриб чиқишдан бошланади жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги тўпламлар, илмий ишлар, илмий-амалий конференция материаллари, (Россия, “жисмоний маданият назарияси ва амалиёти”, “спорт ва тинчлик”, “Адаптив жисмоний маданият”), (Ўзбекистон ва шу жумладан университетда, “фан ва спорт”, “педагогик маҳорат”) журналлар мисолида фундаментал (қатъий асосланган) ишлар билан танишиб чиқиш муҳим.

Университет кутубхонасида мавжуд бўлган, олдинги битирувчиларнинг малакавий ишлари билан ҳам танишиб чиқиш мақсадга мувофиқдир. Бу босқичда нафақат адабиётларни ўқиб чиқиш балки мазмундаги асосий қоида ва фикрларнинг қисқа мазмунини ёзиб бориш зарур.

Ўзбекистон давлатида ва вилоятларда жисмоний тарбия ва спортни ташкил қилиш масалаларига доир, таълим-тарбия жараёнини ташкил этиш ва бошқаришнинг меъёрий – ҳуқуқий асослари акс эттирилаётган норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар:

- Ўзбекистон Республикаси Конституцияси;
- Ўзбекистон Республикасининг қонунлари;
- Ўзбекистон Республикаси олий мажлиси палаталари қарорлари;
- Ўзбекистон Республикаси президентининг фармонлари;
- Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг қарорлари;
- Вазирликлар, давлат қўмиталари томонидан ишлаб чиқилган архив материаллари, таълим муассасаларнинг педагогик иш юритиш ҳужжатлар, машғулот кундалиги ва ўқув режалар, спорт мусобақаларнинг баённомалари, ўқувчи шу жумладан спортчиларнинг шахсий тиббий варақалари ва бошқалар эътиборга олинади.

Педагогик кузатув – бу ўзига хос текширув методи бўлиб, текширувчи жараёнга алмашмасдан қандайдир педагогик ҳодисани мақсадига мувофиқ қабул қила олиш орқали ҳақиқий маълумотларни ола билишлик. (Ашмарин Б.А, 1978)

Кузатув объектини саралаш, таълим-тарбия жараёнини таҳлил қилиш ва баҳолаш барча педагогик кузатувларнинг асосий шарти ҳисобланади. Асосий кузатув қуйидаги тартибда ташкил этилади:

- 1) Вазифаларни аниқлаш;
- 2) Объектни танлаш;
- 3) Кузатувни ўтказиш усулини аниқлаш;
- 4) Олинadиган маълумотларни қайд этиш усуллари танлаш;

5) Йиғилган маълумотларни таҳлил қилиш методларини белгилаш.

Педагогик кузатувни ишларида натижаларни қайд этиш усулларидан кўпинча фото, видеосъёмка, овоз ёзиб олиш, баённомалардан фойдаланиш мумкин.

Сўров методлари таркибига кирувчи анкета, интервью, суҳбатлар орқали, текширувчи респондент жавобларидан оғзаки маълумотларни олади. Талабалар БМИ жараёнида кўп ҳолларда ёзма анкета сўровномалардан ҳам фойдаланадилар. Респондентлардан ёзма равишда керакли маълумотларни олиш учун, олдиндан анкета саволлари стандартлашган тизимга мувофиқ ишлаб чиқилади.

Антропометрия (соматометрия) текширув методи ҳисобланиб, унинг таркибида гавда оғирлиги ва бўйини ўлчаш, кўкрак қафасининг айланаси (ўпка экскурсияси), билак кучи, бошқа гавда мушакларининг кучи, бел ва елка айланасини ўлчаш ва бошқалар (2;3;5). Талаба БМИ вазифаларини ечиш учун зарур ҳисобланадиган антропометрик кўрсаткичларни мустақил текшириб аниқлаш олиш унинг имконияти доирасидадир.

Спирометр ўлчов асбоби ёрдамида ўпканинг тириклик сифимини ўлчаш бу ташқи нафас олиш тизимининг функционал ҳолати текширилади.

Педагогик тестлаш.

Талаба ўзининг текширувларида тестлар (назорат машқлардан) қуйидаги мақсадларда фойдаланишлари мумкин:

1) У ёки бу жисмоний (ҳаракат) сифатларининг дастлабки ривожланиш даражаларини аниқлаш;

2) Яхлит гуруҳ ёки алоҳида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёрлик даражаларини таққослаш (қиёслаш);

3) Жорий этилган таълим методларини ва ҳаракат қобилиятларини тарбиялаш методларининг самарадорлигини аниқлаш;

4) Таълим жараёнида қўлланиладиган машғулотларни ташкил қилиш шакллари, восита ва методларнинг салбий ва ижобий томонларини белгилаш.

Бугунги кунда педагогик назорат амалиётида қуйидаги тестлар оммалашган

Жадвал 1

Ҳаракат сифатлари	Тест
Кучга доир чидамлилиқ	- Ётган ҳолатда таяниб қўлларни букиб-ёзиш; - Баланд турникда осилган ҳолатда тортилиш (ўғиллар); - Паст турникда ётган ҳолатда тортилиш (қизлар); - Орт томон билан ётган ҳолатда, қўллар бош ортида, оёқлар букилган гавдани

	кўтариб, тушириш.
Статик чидамлик	-Турникда ярим тортилган қўлларда осилиш (вақт).
Аэроб чидамлик	в – дақиқа давомида тўхтовсиз югуриш (метр)
Тезкорлик (тезлик қобилиятлари)	30-60м масофага юқори стартдан югуриш (сек)
Куч тезкорлиги қобилиятлари	- Турган жойдан узунликка сакраш (см) - Ўтирган ҳолатда, оёқлар чўзилган, тўлдирма тўпни (1кг) бош ортидан улоқтириш (метр)
Координатцион қобилиятлар	3x10 м га бориб келиб югуриш (чемпионный бег, сек)
Эгилувчанлик	- Турган ёки ўтирган ҳолатларда оёқларни тиззадан букмасдан гавдадан олдинга букиш (+, - см)

Мукин қадар ишончли маълумотларни олиш мақсадида таланган тестлар ўқуйидаги талаблар ижросида ўтказилади: 1) барча қатнашувчилар учун мажбурий стандарт разминкани ўтказиш; 2) Жисмоний юклама ўз таъсири бўйича паст бўлган машқларда, икки-уч маротаба синаб кўриш ва икки-уч маротаба ҳисобли синаш машқларни бажаришда барча қатнашувчилар учун бир турдаги шартларга риоя этиш муҳим (1;2;5).

Ҳар бир ўлчовлар учун, тестларни ўтказиш жойи, куни қатнашувчилар ёши, жинси, об-ҳаво шароити, сутка давомида вақти ва бошқа омилларни аниқ кўрсатиб баённома расмийлаштирилади. Текширувда қатнашувчиларнинг энг яхши натижалари қайд этилади.

Хронометрлаш.

Бирон-бир ҳаракатларни бажаришга сарфланадиган вақтни қайд этиб ва унинг асосида дарс ёки спорт машғулотининг умумий ва мотор зичлиги ҳисоблаб чиқишга қаратилган.

Жисмоний машқ машғулотларида жисмоний юкламалар динамикасини аниқлаш мақсадида шунга ўхшаш пулсометриядан фойдаланиш мумкин. Пулсометрия – амалий машғулотлар жараёнида ўртача тайёргарлик қатнашувчининг юрак қисқариш сони (ЮҚС) махсус баённомада қайд этиб бориш ва шу интеграл маълумотларга мувофиқ жисмоний юкламанинг ўзгаришини график тасвирлаш.

Педагогик тадқиқот.

Бу ўзгача (янги) жисмоний таълим ва тарбия мазмуни ва у ёки бу восита, метод, шакл, турлар, усулларнинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказиладиган махсус ташкил этиладиган текширувлардир.

Талабалар томонидан ўтказиладиган педагогик тадқиқот давомийлиги катъий белгиланган. Умумий сарфланадиган вақт биринчи ўринда текширув вазифаларининг мураккаблигига боғлиқ.

Шу ўринда 4 курсда ўтказиладиган педагогик амалиёт даври (тахминан 12 ҳафта) етарли деб ҳисоблаш мумкин.

Талабалар имкониятидан келиб чиқиб қуйидаги тадқиқот турлари ўтказилади: 1) Таъкидловчи (констатирующий) – бу назарий ва амалиётда мавжуд бўлган билимлар, маълумотлар, қонуниятлар ва ҳодисаларни текшириш (мисол, ўқувчиларда дастдабки баъзи жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаларини аниқлаш); 2) Қисман ёки тубдан ўзгартириш учун янгитдан ифодаланган тадқиқот фаразига (янги методика, восита, шакл ва бошқ.) мувофиқ янги низомларни ишлаб чиқиш; 3) Қиёсий, қачонки турли гуруҳларда (назорат ва тадқиқий) қўлланиладиган ранг-баранг восита ва методларнинг энг юқори самарадорликка муносибларни аниқлаш.

Текширувларда мумкин қадар объектив (тўғри, аниқ) натижаларни олиш мақсадида, назорат ва тадқиқий гуруҳларда тахминан бўлсада қатнашувчиларнинг сони, жисмоний тайёрлик даражаси (юқори, ўрта, паст), спорт квалификацияси, тахминан машғулот ўтказиш шароитларининг ўзгаришлиги (сатндарт спорт жиҳозлар, типовой спорт заллар, бассейн ва бошқ.) муҳим ҳисобланади. Қоидага кўра гуруҳларда қатнашувчилар сони 20 тадан кам бўлмаслиги лозим.

Натижаларга математик ишлов бериш методлари.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўтказиладиган педагогик текширувлар биринчи навбатда ўқув-машғулот жараёнини яқиндан ўрганиб у ёки бу таълим методлари, машғулотлар ёки соғломлаштириш ишларининг самарадорлигининг сон ва сифат томонларини аниқлаш (белгилаш) билан боғлиқ.

Сон (микдорий) методлар математик статистикадан фойдаланишга асосланади.

Бу ўринда олинadиган кўп сонли микдорий (сон) маълумотлардаги фарқлар фарқловчи кучларнинг (тафовут) нинг ишончилигини аниқлаш учун қуйидагича статистик кўрсаткичларни ҳисоблаш усулларини бажариш зарур.

- 1) Ўртача арифметик катталиқ (M)
- 2) Ўртача оғиш квадрати (мезони)
- 3) Ўртача арифметик катталиқнинг ўртача хатоси (m)
- 4) Ўртача хатолар фарқи (+)
- 5) Корреляция коэффиценти (r)
- 6) Регрессия коэффиценти (R) ва бошқалар.

Фақат замонавий технологиялардан фойдаланиб, бунга ўхшаш ҳисоблаш ишлари бажарилади.

Энг муҳими, микдорий (сон) натижаларга сифат мезонларида ишлов бериш, яъни математик эмас балки педагогик хулосалар қилиш саналади.

II. БМИ тузилиши ва уни расмийлаштириш

БМИ нинг таркибий тузилиши асосан қуйидагилардан иборат: “Титул варағи”, “Мундарижа”, “Кириш қисми” (сўз боши), “I боб. Адабий манбаларни кўриб чиқиш”, “II боб. Мақсад, вазифалар, текширишни ташкиллаш методлари”, “III боб. Текширув натижалари ва уларни муҳокамаси”, “Хулоса”, “Амалий тавсиялар”, “Фойдаланилган адабиётлар рўйхати”, “Иловалар”.

Боблар таркиби бўлимлар ёки параграфлардан иборат бўлиши мумкин.

Титул варағи 2-иловада кўрсатилгандек расмийлаштирилади.

Мундарижада БМИ таркибига мувофиқ ва параграфларнинг бетларигача кўрсатилади (3,4-иловалар).

Кириш қисми. Бунда, асослаш ва далиллар исботида долзарблик, мақсад ва текширув фарази, вазифалар, методлар, текширув объекти ва предмети, илмий янгилик, ишлов берилган маълумотларнинг амалий аҳамияти ва ҳимояга қўйиладиган масалаларнинг қисқача мазмуни кетма-кетликда баён этилади.

Мавзуни тўғри танлашнинг муҳим мезонларидан бири, долзарбликдир, бунда унинг яққол намоён бўладиган белгиларидан:

- мазкур муаммога нисбатан олимлар, педагоглар ва тренерлар томонидан умумий қизиқиш;
- таълим, тарбия ва спорт машғулоти амалиётида баъзи вазифаларни ишлаб чиқиш (қайта кўриб чиқиш) га бўлган эҳтиёж;
- маҳаллий, об-ҳаво ва бошқа шароитлар билан боғлиқ мавзуларни ишлаб чиқиш зарурати (Железняк Ю.Д, Петров П.К, 2001).

Мақсад – мавзудан келиб чиқиб ифодаланади. Бунда: “ўрганиш.....”, “фойдаланиш.....”, “ишлаб чиқиш.....” каби қисқа ва аниқ ифодалар бўлиши назарда тутилади.

Фараз – назарий асослашни, тасдиқлашни ва амалиётда синаб кўришни талаб қиладиган илмий тахмин (Ашмарин Б.А, 1978).

Унинг асосида асосий текширувлар (синашлар) ташкил этилади. Ишчи фараз тахминий кўринишларда ифодаланади: “Тахмин қилинишча.....”, “.....деб тахмин қилиш мумкин”.

Текширув объекти сифатида, ўрганиш учун танланган ҳодиса ёки жараён (мактабгача таълим ёшидаги болалар, ўқувчилар, талабалар, спорт-машғулотлари жараёни)лар бўлиш мумкин.

Текширув предмети эса, бу объект чегарасида бўлишлик (ўқув-тарбиявий жараёни такомиллаштириш, педагогик назорат ва бошқалар).

Демак объекти маъносида нима текширилади, предмет-маъносида шу объектни қайси жиҳатлари илмий асосланади (исботланади). Мисол: текширув **объекти** – бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини педагогик назорат қилиш методлари, бўлиши мумкин.

БМИ даги вазифалар кўп бўлмасада (икки ёки уч) аниқ ифодаланиш керак. Биргина ёки бир нечта хулосаларда ҳар бир вазифалар ечими акс эттирилади ва қуйидагича ифодаланади. “Ишлаб чиқиш.....”, “.....ўрганиш”, “.....аниқлаш”, “.....синаб кўриш”, “....асослаш”, “.....белгилаш” ва бошқалар.

Иш давомида фойдаланилган барча методлар рўйхатини кўрсатиб ўтиш зарур:

1. Илмий методик адабиётлар ва ҳужжатлар таҳлили.
2. Педагогик кузатув.
3. Сўров (анкета, суҳбат).
4. Антропометрия.
5. Назорат машқлардан фойдаланиб педагогик тестлаш.
6. Хронометрлаш
7. Пульсометрлаш.
8. Педагогик тадқиқот (эксперимент).
9. Олинган (қайд этилган) натижаларни математик ишлов бериш методлари.

Илмий янгиликда ўтказилган текширувлар аҳамияти акс эттирилади, мисол: “Биринчи марта Бухоро шаҳрида 7-14 ёшдаги ўғил ва қизларнинг жисмоний (ҳаракат) сифатлари ривожланишида намоён бўладиган сензетив даврлар ўрганилди”.

Амалий моҳият – бу олинган натижалар, ўтказилган текширувларнинг фойдали томонлари тўғрисидаги хулосалар ва яна улардан амалий фойдаланишга доир тавсиялар, мисол, “қишлоқ ва шаҳар мактаб ўқувчиларда жисмоний сифатлар ривожланишида қайд этилган сензетив даврлар тасвири ўқувчилар учун керакли маълумот бўлади.

Ҳимояга чиқариладиган масалалар ўтказилган текширув натижалари билан боғлиқ. Олинган хулосалардан келиб чиқиб ижобийликни маъқуллаш кўринишида ифодаланади.

Кириш қисмининг ҳажми тахминан 2-3 бетдан иборат.

Биринчи боб – иш мазмуни билан бевосита боғлиқ турли-хилдаги ҳужжат материаллари ва махсус манбалар таҳлилига бағишланади.

Бунда манбалардан олинган маълумотлар, ёки алоҳида исботланган (асосланган) натижаларга қуйидаги тартибда (ссылка) асосланишлик зарур. Текстда асосланишлик белгилари – фойдаланиладиган адабиётларнинг тартиб рақамларига мос сонлар билан квадрат скобка – ичида жойлаштирилади (заклучить), мисол, (2;12), ёки скобкада муаллиф исми, фамилияси, вергулдан кейин манбанинг нашриёт йили, мисол, (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2001).

Бир нечта муаллифларга асосланишлик учун хронологик тартибда нуқта, вергуллар орқали нашриёт ишлари кўрсатилади, мисол, (21;25;27).

Агарда асосланишлик учун зарур бўлганда, текстда муаллиф фамилиясини эсга солиш зарур бўлса, кетма-кетликда фамилиядан кейин скобкадад нашир қилинган йил кўрсатилади, мисол: “Ж.К.Холодов ва В.С.Кузнецовлар (2001) фикрларича”.

Манбаларнинг маълум бир бетларига амсосланишлик учун куйидагича вазиятга ёндашилади:

Л.П.Матвеев ўзининг ишида (30,92 бетлар) “.....” шуларни (буларни) кўрсатиб ўтди.

Нашр этилмаган ишларга асосланишлик керак эмас. Биринчи боб ҳажми тахминан 12-15 бетлардан иборат бўлиши мумкин.

Иккинчи бобда – мақсад, вазифа, текширувларни ташкил қилиш методлари очиб берилади. Ишда фойдаланиладиган ҳар бир текширув методларини аниқ кўрсаткичлар, яъни улар ёрдамида текширув ёки қайд этиш ишларини амалга ошириш йўллари кўрсатиб ўтилади. Биринчи бўлиб “махсус манбалар ва ҳужжат материаллари таҳлили”, охирида – “натижаларга математик ишлов бериш методлари”.

“Текширувни ташкиллаш бўлимида” асосий текширувни ўтказиш механизм кўрсатилади: қатнашувчилар тўғрисида маълумотлар келтирилади (ёш, жинс, жисмоний тайёргарлик даражаси, спорт классификацияси, спорт тури) ўтказиш жойи (мактаб, спорт мактаби, университет ва бошқалар), тадқиқот босқичлари, давомийлиги ва описание ва турлари кўрсатилади. Хулосалар билан боб якунланади.

Учинчи бобда ўтказиладиган тадқиқот натижалари, бевосита муаллиф томонидан берилладиган тушунчалар ва таҳлиллар орқали очиб берилади. Бу натижалар, бошқа муаллиф томонидан олдин ўтказилган текширув натижалари билан таққослаштирилади ва умумлаштирилади. Текст материаллари матн, жадвал ва график (расм) тасвирида баён этилади. Бунинг учун таққослаштириш мақсадида олинадиган маълумот манбалари ва муаллифларга асосланишлик зарур. Бунда ҳам боб хулосалар билан якунланади. Ҳажми 12-15 бетдан иборат.

Хулосалар – ишдаги ҳар бир вазифалар ечими акс этирилган вазиятлар тартиб рақам ва қисқача ифодаланади. Истисно сифатида бир ёки иккинчи ишга доир умумий хулосалар бўлиши мумкин.

Амалий тавсиялар – амалиётчи мутахассислар учун тартиб рақами бўйича тавсиялардан иборат.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати – ўзида 15-20 ва ундан кўп манбалар инобатида тузилади. Иш мазмунида қилинган ҳар бирига таалуқли асосланишликлар (ёндашувлар), библиографик ёзувлар рўйхатида тўлиқ акс этириш лозим. Бунда барча муаллифлар алфавит тартибда, биринчи муаллиф фамилиясидан бошлаб кўрсатилади. Ишларнинг тартиб рақами умумий бўлиши керак.

Адабиётлар куйидагича расмийлаштирилади:

Дарсликларни расмийлаштириш.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.Р. Теория и методика физического воспитания спорта; Учебн. пособие для студентов высших учебн. заведений – М.: Изд. центр «Академия, 2001-480 стр».

Газета ва журналлардан мақолаларни расмийлаштириш.

Тарпишев Ш.А. Реанимация российского спорта // Спорт для всех. – 2002-№1.-С4.

Тўплам мақолаларни расмийлаштириш.

Муаллиф, мақола мавзуси // материаллар...М., 2005.-С....

Китоблардан бўлимларни (главы) расмийлаштириш.

Муаллиф, бўлимнинг номланиш // Манба. – М., 2005.-С....

Илова қисмида, ишни мазмунан тўлиқ ёритиш учун муҳим бўлган қўшимча материаллар келтирилади:

Жадвал, графика мусобақа қоидаларидан қисқача маълумотлар ва бошқалар.

Текстда кўрсатиладиган иловаларга ҳам тартиб рақам тақдим этилади. “Илова” сўзининг ўзи бет сарлавҳа устида, ўнг томон бурчакда жойлаштирилади.

А4 (210x297 мм) ли оқ қоғознинг бир томонида икки интервалда ёзилади. Ёки компьютерда терилади (редактор Word, 7 дан кам бўлмаган, бир ярим интервалда). Ишнинг ҳажми (иловаларсиз) тахминан 50-60 бет иборат (2,5 босма табак.).

Икки интерваллик теришнинг ҳар бир бетида - 30 ± 1 қатордан кўп бўлмалиги, қаторларда интерваллар сони 80 ± 3 сўзлар орасидаги интерваллар билан биргаликда пробел ва тиниш (препинания) белгилар билан қўшиб.

Бетнинг чап томонида – 30 мм, ўнг – 10 мм, юқори ва пастки қисмида – 25 мм дан бўш жой қолдирилади.

Мавзуга доир боб, бўлим, параграфлар, сарлавҳаларнинг номланиш кичик ҳарфлар билан терилади ва асосий текстнинг боши ва охиридан уч масофада белгиланади, абзац 3-5 клавишни уришга тўғри келади.

Номланиш охирида нуқта қўйилмайди. Берча бетлар, умумий тартиб рақами билан арабча цифрлар билан иккинчи бетдан бошлаб юқори қисмининг ўртасида қўштирноқ ва нуқталарсиз қўйилади. Боблар рим рақами билан (мисол “I - боб”), параграфлар арабча.

Микдорий (сонли) материаллар қуйида кўринишларда махсус жадваллар (иллюстрациялар) расмлар, диаграмма, расмлар, схема, чертежни тартиб рақам бўйича жойлаштириш. Жадвал сўзи қисқартирилмайди ва у бетнинг юқори ўнг томон бурчакда ёзилади, мисол (2 - жадвал).

2-Жадвал

Тестлар валидлигининг (яроқлилиги) микдорий мезонлиги

Т/р	Муаллиф	Тест валидлиги даражаси
1	Г.Г.Апанасенко (1985)	0,60-0,80 – мақбул
2	Б.А.Ашмарин (1978)	0,90-юқори 0,70-дан кам, қуйи
3	Е.Я.Бондаревский (1983)	0,50 дан юқори, мезонларни ишлаб чиқишда мувофиқ келади
4	Х.Бубэ ва бошқ (1968)	0,90-0,99 аъло 0,80-0,89 – яхши 0,70-0,79 – заиф 0,60-0,69 – фақат тест

		ҳаққонийлигини билиш учун керакли
5	В.М.Зациорская (1982)	0,60 дан кам бўлмаганда прогнозлаштиришда қўл келади. 0,30 дан кам бўлмаганда – ташхислашда қўл келади. 0,8 дан юқори – ярокли.

Агарда жадвал бир бетдан ортиқ жойни эгалласа, кейинги бетнинг юқори ўнг томон бурчакда 2-жадвал давоми ва ундан кейинда “2-жадвал якуни” деб ёзилади. Текстда ўнгача сонлар сўзлар билан, ўндан юқори сонларда ёзилади.

Яқуний давлат аттестация тўғрисидаги низомга мувофиқ. Университет битирувчиси 2012 йилда талаба томонидан қўл қўйилган, якунига етказилган БМИ илми раҳбарга топширилади. Илмий раҳбар ўз навбатида ишни ўрганиб таҳлилдан кейин қўл қўйиб ёзма тақризлар билан биргаликда кафедра мудирига топширади.

Кафедра йиғилишида илмий раҳбар тақризи, реценцентлар хулосаси ва талабанинг мавзу бўйича чиқишга асосланиб БМИ ҳимоясига рухсат этилади. Агарда талабанинг БМИ тижорат СД дисклардан ёки интернет тармоғидаги файллардан нусха кўчириш орқали бажарилган бўлса, кафедра мазкур иш ҳимоясига рухсат бермайди. Бир йилдан кейин БМИ қайтпа кўриб чиқилади.

БМИ ҳимояси Давлат аттестация комиссиясининг очиқ (йиғилишида) ўтказилади, бунда талаб 10-15 дақиқа давомида чиқиш қилади, навбатда ДАК аъзоларининг саволларига жавоб беради, кейин илмий раҳбар ва реценцентлар чиқадилар ва охирида талабанинг яқуний сўзидан кейин ишга баҳо берилади.

Қуйидагича баҳоланади: “аъло”, “яхши” ёки “қониқарли”, “қониқарсиз” баҳо қўйилмайди лекин ДАК томонидан талаба томонидан иш ҳимоя қилинмади тўғрисида қарор қабул қилинади.

Такрорий ҳимоя камида бир йилдан кейин ўтказилиши мумкин.

Тахминий вариант сифатида баҳолаш мезонларини В.Д.Железняк ва П.К.Петров (2001) қуйидагиларни тавсия қилади.

“Аъло” БМИ текширувчилик (изланувчанлик) характериға эға, адабий манбалар таҳлилидан иборат, амалиётни умумлаштирувчи хулосалар, тадқиқот қисмларидаги текширув-натижаларининг статистик маълумотлар билан тасдиқланиш, материални, хулосалар ва амалий тавсияларни мантиқий нуқтаиназарда сўзлаб бериш. Иш, илмий раҳбар ва аппонентнинг ижобий тақризиға муносиб, ҳимояда талаба мавзу саволларини билишлигини кўрсата олади, текширув маълумотларини эркин таҳлил қилади, чиқиш пайтида илова материалларидан фойдаланилади, берилган саволларға эркин равишда жавоб беради.

“Яхши”. БМИ изланувчилик характериға эға, адабиётлар таҳлилиға доир боб мавжуд, тадқиқот характерида бўлган, мусобақа (машғулот) фаолияти тузатувлари ва таҳлилидан иборат асл (фактический) материаллар, изчил кетма-кетликда материални изоҳлаб беради лекин тадқиқот етарлича асосланмаган. Иш, илмий раҳбар ва аппонент ижобий тақризи иборат. Ҳимояда талаба мавзу саволларини билишлиги, текширув маълумотларини эркин таҳлил қила олиш, жисмоний маданият ва спорт машғулотларини ташкиллаш сифатини яхшилашга муносиб маслаҳатлар бера олади. Чиқишда иловалардан фойдаланади, унча қийинчиликсиз саволларга жавоб беради.

“Қоникарли”. БМИ, адабиётлар таҳлили, хужжатлар таҳлили, тажрибаларни ўрганиш асосида изланувчилик характериға эға лекин юзаки таҳлиллар, материалларни аниқ кетма-кетлигиға риюя этмаслик, асосланмаган тавсияларни баён этиш.

Талаба ҳимояда ўзига ишончсизлигини, мавзуга доир саволларни яхши билмаслик, қўйилган саволларга аргументли жавоб бера олмаслик. Илова материалларида фойдаланмаслик.

Талаба томонидан БМИ ни ёзишда ва ҳимоялашда йўл қўйиш мумкин бўлган типик (кўп учрайдиган) хатолар:

- ишда қўйилган вазифалар тўлиқ ечилмаган;
- иш мазмуни мавзуга мувофиқ эмас;
- Титул варағи талаб эитладиган шаклга тўғри келмайди;
- Мундарижа боблар ва параграфларнинг бетлари кўрсатилмаган;
- Кириш қисмида текширув мавзусининг долзарблиги, илмий янгилиги, амалий моҳияти, асосланмаган, тадқиқот вазифалари ва методлари кўрсатилмаган;
- Боблар охирида ва иш якунида зулоса қилинмаган;
- Бетлар, жадваллар ва расмларда тартиб рақам қўйилмаган;
- Фойдаланилган адабиёт манбалари сони етарли эмас;
- Текст рамкаси чегараларига риюя этилмаган;
- Тестда асосланилган (ёндашилган) адабиёт манбалари, фойдаланилган адабиётлар рўйхатиға киритилмаган;
- Иш ҳажми бу тоифа ишларга қўйилган талабаларга мувофиқ эмас.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ашмарин Б.А. теория и методика педагогических исследований.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
3. Ливицкий А.Н Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент: 1995 йил - 500 б.
4. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.

5. Махкамджонов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод -молия” 2008 йил - 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
7. Махкамджонов К.М., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси маъруза матни, Тошкент., ТДПУ, 2001-2002 й- 60 б.
8. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
9. Холдоров Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й
10. Малинина Н.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, ТДПУ, 2003 й
11. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
12. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Спорт тиббиёти бўйича лаборатория - амалий машғулотлар, ТДПУ, 2005 й