

Муаллифлар: Аликулов К

Яратилган йили: Ангрен 2005

Категория: Педагогика

Бул им: Жисмоний тарбия назарияси

Институт: Тошкент Вилоят Давлат Педагогика Институту

Факультет: Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият

Кафедра: Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

ТАБИИЁТ –ГЕОГРАФИЯ ФАКУЛЬТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КАФЕДРАСИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УНИ

ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ ФАНИДАНДИКАСИ»

ФАНИДАН УСЛУБИЙ ЁЎЛЛАНМА

Ангрен-2005

Аннотация

Маълумки «Жисмоний тарбия назарияси ва уни ўқитиш методикаси» фани махсус етакчи фан бўлиб, бўлажак жисмоний маданият мутахасисларини илмий назарий ва назарий-амалий билимлар билан ўқитишга қаратилган. Талабаларни таълим тарбияга оид махсус билимлар билан қўллашда уларни жисмоний маданиятга ҳос томонларини ўқитишга ёрдам беради. Шу боис қўллаш бўлажак мутахасислар учун ушбу ўқитиш предметидан эгаллаган билимларнинг аҳамияти катта.

Тузувчилар: ТВДПИ

Жисмоний тарбия кафедраси ўқитувчиси Алишуров К.И

Жисмоний тарбия кафедраси катта ўқитувчиси Исмаилов Ш

Таърифчилар: Ангрен педагогика билим юрти директори

П.ф.д. Абдиев А.Н.

Жисмоний тарбия кафедраси мудири

катта ўқитувчи Жуманов О.С

Ушбу ўқитиш ТВДПИ нинг 2005 йил 6 апрелда ўтказилган илмий кенгашининг № 8 баённомаси билан нашрга тавсия этилган.

СУЗ БОШИ

Жисмоний тарбия ўқувчилар соҳалигини мустақамлаш, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш шунингдек ҳаётий муҳим ҳаракат, малака ва куникмаларни эгалашида муҳим рол ўйнайди. Жисмоний тарбия дарси ўқувчиларни соҳлом ҳилиб тарбиялаш уларда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича билим ҳосил ҳилишини ўз олдига маҳсад ҳилиб ҳўяди.

Шунингдек жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда юксак аҳлоҳий, маҳнавий, иродавий ҳазилатлатларни, меҳнатсеварлик ҳаолликни тарбиялаш ўқувчиларни жисмоний баҳувват, эпчил, соҳлом, кучли ва ҳийинчиликларни енгишга ҳодир ҳилиб тарбиялайди.

Ушбу услубий ҳўлланмада Жисмоний маданият назарияси ва уни ўҳитиш методикаси ҳанининг маҳсади, вазифалари, мактабларда дарс ўтиш усуллари, йиллик дарс план конспектини тузиш, спорт машҳулотининг ойлик режаси яҳни машҳулот режасини тузиш, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга жисмоний юк меҳёрини бериш ва ўлчаш, жисмоний тарбия дарсини педагогик таҳлил ҳилиш ва бошҳа жихатларини ёритиб беришга ҳаракат ҳилинган.

Бу услубий ҳўлланма ёш авлод билимларини назарий жиҳатдан кенгайтиришга ва мустақамлашга катта хизмат ҳилади деган умиддамиз. Ушбу ўҳув услубий ҳўлланма жисмоний тарбия мутахасислари, ўҳитувчилари ва талабалари учун мулжалланган бўлиб, уни тайёрлашда ушбу ҳанга доир намунавий дастур ва адабиётлардан фойдаланилди.

ЙИЛЛИК РЕЖА

Мактабларда жисмоний тарбия дарси учун 68 соат 1 – йилга режалаштирилади 3ар бир синф учун 68- соат дарс 4- чоракка бўлиб ўтилади.

1-чорак 18 соат	2-чорак 14 соат	3-чорак 20 соат	4-чорак 16 соат
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Жами: 68 соат

Шу 68-соат дарсни мактаб шароитига 3араб спорт турларига бўлиб ўтилади.

Масалан: 1. Спорт ўйинларига 20 соат.

2. Енгил атлетикага 16 соат.

3. Гимнастикага 14 соат.

4. Спорт ва 3аракатли ўйинларга 18 соат.

Мактабларда ички имкониятдан келиб чиқиб 3айси спорт турига шароит яхши бўлса шу спорт турига кўпроқ соат ажратилади. Жисмоний тарбия дарслари амалий дарс билан назарий билим бир – бирига бо¹/₄ланган ҳолда олиб борилади. Чунки ўқувчилар 3ар бир спорт турини фа3ат амалий билибгина 3олмай 3онун 3оидасини ва 3акамлик 3илишни 3ам билишлари керак.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ УЧ 3ИСМГА БЎЛИБ ЎТИЛАДИ:

1. Тайёрлов 3исм – бунда ўқувчиларга бадан 3издириш маш3лари берилади, яъни югуриш ва 3ар хил маш3лар бажариш, яъни ўқувчилар

организмини дарснинг асосий ўсимида бериладиган жисмоний юкка, яъни нагзузкага тайёрлаш мактабларда дарснинг тайёрлов ўсими 10 ёки 15 минут ўтилади.

2. Дарснинг асосий ўсими – бунда дарснинг вазифаси ўргатилади, масалан: енгил атлетика дарсида пастки стартда ўсша масофага югуришни ўргатиш, ёки спорт ўйинлари футбол дарсида тўпни оёшнинг ички ўсими билан олиб юриш ва дарвозага йўналтириш, ёки баскетбол тўпини саватга ташлашни ўргатиш ва хоказо. Дарснинг асосий ўсими 23 ёки 25 минут ўтилади.

3. Дарснинг якуний ўсими – бунда ўшувчиларни енгил югуртирилади ва юргизилади, юраётганда нафас ростловчи машлар берилади, яъни ўлларни юшорига кўтарган холда бурун билан чушур нафас олиб ¼из билан чишарилади, шундан сўнг ўшувчиларни бир шаторга сафлаб, ўшувчиларнинг хатоларини ва яхши томонлари айтилади, ўшувчилар бахоланади ва уйга вазифа берилади. Дарснинг якуний кисмига 3 ёки 5 минут ажратилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИГА 2 ХИЛ ЙўНАЛИШДА ТАЙЁРГАРЛИК КўРИЛАДИ.

1. Тахминий тайёргарлик – бунда ўситувчи ўйлайди: масалан эртага 10 – синфда дарсим бор керакли асбоб анжомлар рўйхатини ўилади ва дарс ўтиш жойини танлайди.

2. Бевосита тайёргарлик – бунда ўситувчи ўтиладиган дарсга тайёр холда туриши керак яъни ўшувчилар билан бирга спорт формасида, барча дарсга керакли асбоб анжомлар яъни: 1-хуштак, 2-секундомер, 3-тўплар, ва х.о. билан бошлайди.

Жисмоний тарбия ўситувчиси дарсда ўтиладиган мавзуларни, давлат томонидан чишарилган ва тасдишланган ишчи дастурдан (яъни программадан) олинади ўша иш дастурда синфларга шараб шандай мавзулар ўтишлиги кўрсатилган ва ўтилган мавзуларни синф журналига ёзиб тўлдирилиб кўйилади.

Ўситувчи дарсга киришдан олдин дарс сораламасини (план конспектини) ёзиб тасдишлатиши керак ва ундан кейингина дарс ўтилишига рухсат берилади, дарс шораламасини мактаб директорининг, ўшув ишлари бўйича ўринбосари (зам. директор) тасдишлайди.

ДАРС ШОРАЛАМАСИ ШўЙИДАГИЧА ЁЗИЛАДИ.

Дарс шораламасида МАВЗУ деб ёзилмайди, дарс вазифаси деб ёзилади. Дарс камида 3 ёки 4 та вазифа олинади.

МАСАЛАН :

Дарс ʃораламаси Сана: _____, Синф 10 «А» 25 ўшувчи.

Дарс вазифаси: а) Баскетбол тўпини олиб юриш ва саватга

ташлашни ўргатиш.

б) Баскетбол тўпини юʃоридан шеригига узатишни ўргатиш.

в) Баскетбол тўпини пастдан шеригига узатишни ўргатиш.

г) Икки томонлама ўшув яъни ўрганиш ўйини.

Дарс ўтиш жойи: Спортзал ёки спорт майдони.

Керакли асбоб анжомлар: а) хуштак, б) секундомер, в) баскетбол тўплари.

Бўлимлар.	Дарс мазмуни.	Меъёрий Ваъти.	Услубий кўрсатма.
Дарсинг тайёрлов ҳисми	Сафланиш,саломлашиш, ўшувчилар давоматини текшириш, дарс вазифаларини эълон қилиш, диққатни жалб этувчи буйруқлар бериш, чапга бурилиш (кругом) қайтадан орқага бурилиш, ўнга бурилиш, майдон бўйлаб юриш, а) қўллар юқорида оёқнинг учи билан юриш; б) қўллар белда товонда юриш; в) ярим ўтирган холда юриш; г) ўтириб юриш, майдон бўйлаб югуриш, юриш нафас ростловчи машқлар бериш. Синфни тўрт қаторга сафлаш, умумий ривожлантирувчи машқлар бериш. 1. Гавданинг бош қисмига бериладиган машқлар бериш. 2. Гавданинг елка қисмига бериладиган машқлар бажариш. 3. Гавданинг бел ва оёқ қисмига тегишли машқлар бериш сакраш машқларини бериш ва нафасни ростловчи машқлар бажариш.	¹ 2 ¹ 3 ¹ 3 ¹ 2 ¹ 2 ¹ 3	Ўшувчиларни сафда тўғри туришларини таъминлаш, спорт формаларини кўздан кечириш. Гавдани тўғри тутиб бурилиш машқларини бажариш ўшувчиларнинг ҳаракатларини кузатиш ва хатоларини тўғрирлаш. Умумий ривожлантириш машқларини бажарилишини кузатиш ва тўғри бажарилишини таъминлаш. Гавдани тўғри тутган холда машқларни тўғри бажариш.

Дарсинг асосий ʃисми.	А) Баскетбол тўпини олиб юриш ва саватга ташлаш, баскетбол тўпини ерга урган холда олиб юриб бир ʃўлда. Сўнг икки ʃўллаб саватга йўналтириш. Б) Баскетбол тўпини юʃоридан шеригига узатиш тўпни чап ёки ўнг ʃўлда ерга урган холда олиб юриш ва икки ʃўллаб юоридан шеригига аник етказиб бериш. В) Баскетбол тўпини чап ёки ўнг ʃўлда ерга урган холда олиб юриш ва паст-дан тўпни шеригига аниʃ етказиб бериш. Г) Синфни икки жамоага бўлиб, баскетбол ўйини ʃонун ʃоидаларига риоя ʃилган холда ўсув ўйини ташкил этиш.	¹ 5 ¹ 5 ¹ 5 ¹ 10	Баскетбол тўпини тў¼ри олиб юриш ва саватга йўналтириш ʃоидасига риоя ʃилиш. Ўшувчиларнинг ³аракатларини кузатиш ва хатоларини тў¼ирлаб бориш. Машʃларни бажаришда гавда холатига эътибор бериш ва тў¼ри бажарилишини таъминлаш. Ўйин давомида ўшувчиларнинг хатоларини тў¼ирлаб бориш.
Дарсинг якуний ʃисми	Синфни ʃайта сафлаш майдон бўйлаб енгил югуриш, юриш нафасни ростловчи машʃлар бажариш ʃўлар юʃорида бурун билан чуʃур нафас олиб гавда олдинга эккан холда о¼из билан нафас чиʃариш ўшувчиларни бахолаш, уйга вазифа бериш ва майдонни тарк этиш.	¹ 2 ¹ 3	Ўшувчиларнинг сафда тў¼ри туришларини таъминлаш, югуриш техникасига риоя ʃилиш нафас ростловчи машʃларни тў¼ри бажарилишини таъминлаш уйга вазифани аниʃлаштириш ва ³ар бир ўшувчига уйга вазифа бериш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ ИККИ ХИЛ УСУЛДА ЎТИЛАДИ.

1. АЙЛАНМА УСУЛ:

Айланма усулдан мақсад ўқитувчининг дарс давомида ваъддан тўқри фойдаланиш аниқроқ ютиши. Масалан, гимнастика дарсида энг камида 4 та снарядда дарсни олиб бориш, яъни, 1. Турник, 2. Брус, 3. Конь, 4. Матда машқ бажариш.

Масалан синфда 24 ўқувчи бор ишларни 6-кишидан 3ар бир снарядга бўлиб ўйилади ва машқлар бажартирилади, маълум ваъддан кейин, ўқувчилар снарядларни алмашган холда машқларни бажариб боришади, ўқитувчи эса ўқувчиларни машқларини бажариш ҳолатини кузатиб хатоларини тўқирлаб боришади. Агарда ўқитувчи 1-снаряддан фойдаланса ўқувчилар бир-бирларини кутиб ўлишади ва дарс савияси пасайиб кетиши мумкин, бу усул нафақат гимнастика дарси бошқ, спорт турлари бўйича дарсларда фойдаланса ҳам бўлаверади. Масалан енгил атлетика, спорт ўйинлари ва ёказо.

2. МУСОБАЎВИЙ УСУЛ:

Жисмоний тарбия дарсини ўтиш усулида асосан кичик синфларда ўқлланилади, бунда синфни икки гуруҳга ажратган холда дарсни биргаликда олиб борилади. Фақат икки гуруҳнинг сафланишидан бошлаб дарснинг охиригача ўқувчилар фаолияти баҳоланиб борилади. Бу гуруҳларнинг спорт формалари, сафдаги туриш ҳолати дарснинг бошланиш ўсмидаги бажариладиган машқлар, асосий ўсмидаги вазифаларни бажаришдаги ўқувчиларни 3аракат фаолиятлари баҳоланиб борилади, сўнгра дарснинг якуний ўсмида ўқитувчи томонидан гуруҳлар бир-бирига таўсосланган уларнинг бажарган фаолиятлари ҳисобга олиниб дарсдаги фаол гуруҳ аниқланади ва 1/2олиб жамоа эълон ўлинади. Дарснинг бу усулда ўтишдан мақсад ўқувчиларнинг дарсга бўлган ўзишларини ортириш ва дарс савиясини оширишдан иборат, бу усулни спорт турларидаги барча дарсларда фойдаланиш мумкин.

ДАРС ТАХЛИЛИ.

1. Дарснинг бориши.

Дарс ўз ваътида бошланди. Дарснинг тайёрлов ўсми сафланиш, навбатчи ўқувчидан рапорт ўбул ўлиб олиш, саломлашиш ва йўлама ўлиш, дарс вазифаларини эълон ўлиш билан бошланди. Тайёрлов ўсмида ўнга, чапга орўага бурилиш командалари берилди, зал бўйлаб юрилади, 3аракатда машқлар бажарилди, зал бўйлаб югурилди синф тўрт ўатор сафланган холда умум ривожлантирувчи машқлар берилди, нафасни ростловчи машқлар берилди. Дарснинг асосий ўсмидан олдин ўқитувчи синфни ўайта сафлади, синфга дарс вазифалари тушунтирилиб гуруҳларга

булинди ва 3ар бир гуруҳга бажарадиган вазифалари тушунтирилди. Ўшувчиларнинг вазифаларини бажарилишлари давомида хатолари тўғирлаб борилди. Дарснинг асосий җисми айланма усулда ўтказилди, асосий җисм 25 минут давом этди, дарснинг якуний җисмидан олдин синфни җайта сафлади, енгил югиртирилди, ва нафасни ростловчи машғулотлар берилди, синфни икки жамоага бўлиб 3аракатли ўйин ўйнатилди, ўйиндан сўнг синф җайта сафланиб дарснинг ижобий ва салбий томонлари таъкидланди. Ўшувчилар бахоланди, ўшувчиларга уйга вазифа берилди, дарснинг якуний җисми 5 минут давом этди.

2. ДАРСНИНГ ИЖОБИЙ ТОМОНИ.

Ўшувчиларнинг 3аммаси спорт формасида, ўшутувчи томонидан берилган командалар бажарилди. Синф дарсга тўлиқ җатнашди, ўшутувчининг команда бериш овози яхши, дарсга ўшувчиларнинг җизийишлари яхши ва асосий җисмдаги вазифалар тўлиқ бажарилди.

3. ДАРСНИНГ САЛБИЙ ТОМОНИ.

Ўшутувчи ўшувчиларга умум ривожлантирувчи машғулотларни аниқ кўрсатиб бермади, дарсда хуштак ишлатмади, дарс ўтилаётган жойнинг гигиеник ҳолати яхши эмас. Ўшувчиларга аниқ җоидага эга бўлган 3аракатли ўйин җўлланилмади, спорт асбоб-анжомлари етарли эмас.

ХУЛОСА.

Хулоса җилиб айтганда дарснинг ўтилиши жараёни җонишарли тарзда, ўшутувчи ўзининг устида кўпроқ ишласа 3ар бир жисмоний машғулот ва жисмоний 3аракатни ўшувчиларга аниқ амалий кўрсатиб назарий тушунтириб бера олса дарс жуда яхши ўтган бўлар эди, Таклиф дарс ўтиш жойининг гигиеник ҳолатини яхшилаш ва спорт асбоб – анжомлари билан таъминлаш, ўшувчиларга 3ар хил 3аракатли ва спорт ўйинларини ўргатган ҳолда уларнинг жисмоний тарбия дарсига бўлган җизийишларини орттириш керак.

Дарсни таҳлил җилувчи
Фамилияси. Иси. Шарифи.
Сана. Йил.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎШУВЧИЛАРГА
МЕЎЁРИНИ БЕРИШ ВА ЎЛЧАШ.**

ЖИСМОНИЙ ЮК

Дарсни 3-ар томонлама баҳолаш ва берилаётган машқларга организмни маълум реакциясини аниқлаш учун ўқувчини юрак уришини ўлчашдан фойдаланилади. Бу маҳсадда кузатиш остига ўртача ўқувчи олинади. Дарс бошлангунга ҳадар, яъни тинч ҳолатда 3-4та турган ўқувчини юрак уриши секундомер билан ўлчанади. Ўлчашни ҳисса даҳиҳада тугаллаш маҳсадида ўлчовни тўрт бармоқ билан ўлчанувчини чап ҳўл билагидаги юрак уриш томирини топади ва уни 10 секунд давомида санайди, шу ваҳтни ичида ўқувчини юрак уриши ҳанча бўлса шуни 6 га кўпайтирилади, натижада 1 минутда юрак ҳанча уриши аниқланади. Кузатувчи аввалдан ўзи тайёрлаб ҳўйган протоколга олинган натижани кетма – кет ёзиб боради. Дарс бошланишидан то охиригача кузатилаётган ўқувчи алмаштирилмайди, яъни 45 минут дарс жараёнида ўқувчининг бутун фаолияти камида 10-15 марта ўлчаниш зарур. Бу йўналиш билан жисмоний тарбия ўҳитувчиси томонидан дарс жараёнида ўқувчиларга жисмоний юк меъёрини ҳай даражада берилиши аниқланади. Масалан: мактабларда 45 минутлик дарс давомида юрак ҳон томирини ўлчаш давомида кузатувчи 3-ар 3-4 минут давомида ўҳитувчи томонидан ўлчаниб борилади ва шунга ҳараб берилаётган жисмоний юк меъёри ўлчанади ва ўҳитувчининг иш юритиш фаолияти баҳоланади.

ЮРАК ҲОН ТОМИР УРИШНИН ИЎЛЧАШ ПРОТОКОЛИ.

Кузатувчи _____ Кузатилувчи _____

А

Ф. И. Ш. _____ . 10 синиф ўқувчиси _____ 2004йил.

№	Фаолиятни ҳиссача мазмуни.	Олинган ваҳти.	Юрак уриши.	6 – га кўпайтирилиши
1.	Дарс бошлангунга ҳадар	00	12	72
2.	Юрганда	3	14	84
3.	Юргандан сўнг	7	15	90
4.	3-аракатда машқ ваҳтида	10	17	102
5.	Ҳисса масофага югуришдан олдин	14	20	120
6.	Ҳисса масофага югургандан сўнг	19	23	138
7.	Гранатани улоҳтиргандан сўнг	24	22	132
8.	Ҳойидан туриб узунликка сакрашдан олдин	28	21	126
9.	Ҳойидан туриб узунликка сакрагандан сўнг	33	22	132
10.	Югуриб келиб узунликка сакрагандан кейин	37	23	138
11.	Ҳайта сафлангандан кейин	40	19	114

12.	Майдонни тарк этишдан олдин	45	14	84
-----	-----------------------------	----	----	----

Олинган натижага асосланиб ўйидагича пульс шкаласини чиқарамиз.

Хронометрлаш. Дарс зичлигини ўлчаш. Дарс зичлиги учун ўйида мисол ўйиб кўрсатилган протокол нусхасидан фойдаланилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСНИ ХРОНОМЕТРЛАШ ПРОТОКОЛИ.

Дарс ўтди ф. И. Ш. _____ Вақти _____

_____ Мактаб _____ синф

Ўқувчилар сони ____ Булардан болалар _____

Ўизлар _____

Кузатувчи _____

Дарс вазифалари:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дарсдаги фолиятлар.

И	^{1 1} 00 - 2	Сафланиш саломлашиш давоматни текшириш дарс вазифасини эълон ўилиш.	
И	^{1 1} 2 - 6	Дишшатни жалб этувчи буйрушлар бериш ўнгга чапга оршага бурилиш, юриш, 3аракатда машшлар бажариш, оёш учида юриш, товонда юриш, ярим ўтирган холатда юриш, ўтирган холатда юриш.	
И	^{1 1} 6 - 10	Ўнгил югуриш, юриш, тўрт шатор сафланиш, умумий ривожлантирувчи машшлар бажариш.	
И	^{1 1} 10 - 14	Ўнгил югуриш, юриш нафасни ростловчи машшлар бажариш синфни шайта сафлаш.	
Т	^{1 1} 14 – 17	Дарс вазифаларини тушунтириш синфни гурухларга бўлиш снарядлар олдига бориш.	
Б	^{1 1} 17 – 19	Навбат кутиш.	
И	19 - 22	Турникда машш бажариш.	
Б	¹ 22 – 23	Навбат кутиш.	
И	23 – 25	Турникда машш бажариш.	
И	^{1 1} 25 – 26	Навбатдаги снаряд олдига келиш.	
Т	^{1 1} 26 – 28	Вазифани тушунтириш.	
И	^{1 1} 28 – 31	Брусда машш бажариш.	

Б	¹ 31 – 32	Навбат кутиш.	
И	¹ ¹ 32 – 35	Брусда машғ бажариш.	
Т	¹ ¹ 35 – 37	Машғларни тугатиш кейинги вазифани тинглаш.	
И	¹ ¹ 37 – 43	Зал бўйлаб енгил югуриш, юриш нафасни ростловчи машғлар бажариш.	
И	¹ ¹ 43 – 45	Ўқувчиларни баҳолаш уйга вазифа бериш зални тарк этиш.	
И	Иш	^м 34-минут $34 \times 100 = 3400 : 45 = 75,5\%$	
Т	Тушунтириш	^м 7-минут $7 \times 100 = 700 : 45 = 15,5\%$	
Б	Бекор туриш навбат кутиш	^м 4-минут $4 \times 100 = 400 : 45 = 8,8\%$	

Физкульт – минут ва физкульт паузалар.

Бу иккала форманинг маъсади битта маъсад чарчаган болага иш ўқилишини диққатини ўйратиш, мускул ва аълий толиғишни йўқотиш ўмат бузилишидан огоҳлантириш. Физкультминуткаларини ташкил этиш хона деразаларни очиш, тасмаларни бўшатиш, юзори тугмани ечиш ва бошғаларни ўз ичига олади. Физкультминуткалар 1-8 синфларда ўтказилади, толиғиш белгилари вужудга келиши биланоў зар бир дарсни 20-25 минутларда бошланади. Ўқувчиларнинг ёши ва унумдорлиги хисобга олинади. Шунинг учун физкультминутларни бошланиш ваъти ўтаётган педагог томонидан белгиланади.

Юзори синфларда физкультминутлар ўқув ишлаб чиғариш устахонларида машғулотлар пайтда ишлаб чиғариш гимнастикаси сифатида ўтказилади. Методик талабларнинг йўналишига асосан физкульт-минутнинг давом этиш 2,5 минутгача машғлар сони 3-4та ўйталаниш 4-6 маротаба бўлиши керак.

ФИЗКУЛЬТ – ПАУЗАЛАР.

Бу куни узайтирилган гурухларда бошға синфлар учун уй шароитида 45- 60 минут ишлардан сўнг 10 – 15 минут давомида ўтказилади. Умумий ривожлантириш машғларидан ташғари, паузалар ўрнига югуриш

сакрашлар ʒаракатли ўйинлар киритилади. Физкультпауза ваʒтида ўʃувчилар физкультура бўйича уй вазифаларини бажаришлари мумкин.

ФИЗКУЛЬТ – ПАУЗА ВА ФИЗКУЛЬТМИНУТ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ.

Режалаштиришни ʒамма хужжатларни икки гуруҳга ажратиш мумкун: Давлат хужжатлари ва давлат хужжатлари асосида ўʃитувчини ўзи тузган хужжатлар.

ДАРСГАЧА БЎЛГАН ГИМНАСТИКА.

Дарсгача бўлган гимнастикани ўтказиш ʃондасини методикаси ʃуйидагилардан иборат. Динамик ʒарактерга эга бўлган 6 – 8 машʒдан иборат комплексни тузиш, машʒларнинг ʒамма мускул гуруҳларига таъсир этиши ва кўрсатмалийликдан иборат. Машʒлар тепа устибошисиз бажарилиши керак. Дарсгача бўлган гимнастикани асосий манбаси комплекс гимнастика шаклидир. Шунинг учун бу машʒлар комплекси йилнинг ʃаслига ʃараб янгилаб бориш маʃсадга мувофиʒдир. Ёр бир машʒни бажариш тезлигини аста секинлик билан ошириб бориб охирида секинлаштириш зарур.

Шундагина машʒларни ижобий таъсирчанлигини аста – секин ошириб бориш маʃсадга мувофиʒ булади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.

Жисмоний тарбия – бу педагогик жараён бўлиб, одам организмнинг морфологик ва функционал ҳолатини, рухий ва ирода томонларини тарбиялаб билим, кўникма, малака сифатларини яхшилаш, меҳнат ва ватан мудоʃасида юʃори натижаларга эришишга ʃаратилгандир.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ.

Жисмоний маданият умум жамият маданиятининг бир ʃисми бўлиб одамларнинг узоʃ тарихий тараʃʃиёт жараёнида эришган моддий ютуʃларининг маънавий томонларидан иборатдир. Унинг ривожланиш жамиятнинг иʃтисодий ривожланиш даражасига боʒлиʒ.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АСОСИЙ ВАЗИФАЛАРИ.

1. СОЁЛОМЛАШТИРИШ ВАЗИФАСИ:

Саломатлик ҳолатини мустаҳкамлаш организмнинг вазифасини гармоник ривожлантириш ʒаракат сифатларини таъминлаш, тўʒри ʃоматни тарбиялашдан иборат.

2. ТАЪЛИМ ВАЗИФАСИ:

Билим ва кўникмалар системасини такомиллаштириш маиший, меҳнат, мудоафа маъсадида жисмоний тарбия манбаларининг билимлари билан ўроллантириш.

3. ТАРБИЯВИЙ ВАЗИФАСИ:

Бу аслий ахлоқий, меҳнат ва эстетик нормаларни ўзлаштириб олишларида юзори ирода сифатларини вужудга келтириш. Жисмоний машълар билан шуъуланиш жараёнида одам табиатга аста-секин таъсир бошланади одамнинг жисмоний ривожланиши амалга оширилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЁИСМЛАРГА ЁЎЛИНИШИ.

- 1. Умумий жисмоний тарбия.**
- 2. Меҳнатга ёратилган жисмоний тарбия.**
- 3. Спортга ёратилган жисмоний тарбия.**

ЖИСМОНИЙ МАШЪЛР.

Бу ёаракат фаолиятларидан иборат ёўлиб, жисмоний тарбия масалаларини хал этиш учун махсус ташкил этилган ёаракат ёонуниятларидан иборат.

«Машъ» сўзи таъсирнинг ёайта йўналтириганлигини билдириб уни такомиллаштириш одамнинг жисмоний ва руий хусусиятига таъсир этиш маъсадида ёўлланилади.

ЖИСМОНИЙ МАШЪЛАР ТЕХНИКАСИ.

Техника хаёидаги тушунча педагогик ва биомеханик нуътаи назардан очиб берилиши мумкин. Педагогик нуътаи назардан жисмоний машълар техникаси деганда, ёаракат фаолиятларнинг кўпроё самарадорлик усули билан ёўлланишига тушунилади.

Бир хил ёаракат фаолиятларини ёар хил усуллар билан бажариш мумкин, лекин, улардан фаёат оёилона бажарилгани «техника» дейилади.

Техника бу спортнинг узи шуъуланаётган спорт турини мукаммал эгаллаб олиш.

Масалан футболчининг тўп билан муомаласи яъни тўпни ёар хил усулда олиб юриши, тўп билан раёиб жамоа химоясини ёриб ўтиш, таънанинг ёар бир ёисми билан тўпга зарба бериш. Бош, оёё ва хакозо, тўпни дарвозага ёар хил усулдаги зарбалар билан йўналтириш сакровчан зарба (коварный удар), тўри йуналишга эга зарба (пушечный удар), айланма зарба (курченный удар) ва хакозо. Бундан ташёари тупни шерикларига пастдан ва юзоридан аниё етказиб бериш.

Тўп билан индивидуал ёаракат ёилиш.

Техникани тарбиялашда спортчи ўз устидан мукаммал ишлаши ва мураббий кўрсатмаларига амал қилиши лозим.

ТАКТИКА ТУШУНЧАСИ.

Тактика бу рақибга ва рақиб жамоага ишлатиладиган услуб, масалан якка курашларда спортчи ўз рақибининг кучли томонларини ва заиф томонларини ўрганиб чиқари, шунга яраша тактика қўллайд.

Жамоавий ўйинда эса, масалан футбол ўйинида рақиб жамоанинг ўйин услуби видео тасма ёки кузатиш йўли билан ўрганилиб чиқарилади ва шу ўйин услубига яраша тактика ишлаб чиқарилади ва қўлланилади. Масалан футбол ўйинида рақиб жамоанинг чап ёки ўнг томон химоя қилишлари заиф бўлиши мумкин қайси томон заиф бўлса шу томондан кўпроқ ҳужум уюштирилади.

Тактика бу мураббий томонидан ишлаб чиқариладиган ўйин услуби, яъни бахслашиш тактика, қўллат.

ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР.

Жисмоний сифатлар деганда қаракат фаолиятининг сифат хусусиятлари: куч, тезлик, чидамлик, эчкилик ва бўйинлар қаракатчанлиги тушунилади.

Куч ва уни тарбиялаш.

Куч деб ташқи қаршилиқни мускуллар таранглиги билан енгил собилиятига айтилади. Жисмоний тарбия билан шуғулланганда кучни тарбиялаш учун қуйидаги машқлардан қўлдаланиш мумкин: турли оғирликдаги анжомлар (тўлдирма тўплар, гантеллар, сум тўлдирилган соплар, тошлар, штангалар) билан бажариладиган машқлар, қўзилувчи буюмлар (резинка, эспандерлар) билан бажариладиган машқлар, кураш элементи мавжуд бўлган машқлар, тортилиш, осилиш, таяниш, иретиш ва тўп улоштириш машқлари (жумладан узое масофага), узунликка сакраш ва и.к.

Тезлик ва уни тарбиялаш.

Кичининг қаракатини мумкин қадар юқори тезликда бажариш собилиятидир. Қаракат тезлигини (масалан, югуришда айнасса қисса масофага югуришда) ва қаракат реакциясининг тезлигини (масалан, тўсатдан берилган сигнални илтиб олиш – югуриш, сузиш, ўйин ва бошқалардаги стартлар) қарслаш мумкин. Жисмоний тарбияда тезлик сифатини тарбиялаш учун қуйидаги машқлар қўлланилади: тез бажариладиган турли машқлар, стартлар, қисса масофага тез югуриш,

тезликни ошириб югуриш, югуриб келиб узунликка сакраш, узун ёки ёссад арјамчида сакраш, тезкор реакцияни ва харакат фаолиятини талаб силувчи ўйинлар.

Часёонлик ва уни тарбиялаш.

Часёонлик – бу ғаракатни координациялаш, янги ғаракатларни эгаллаш, ўзгариб турувчи шароит талабига кўра бир ғаракатдан иккинчисига тезда ўта олиш ёбилиятидир.

Часёонликни ривожлантириш учун шуўулланувчига янги (нотаниш бўлган) ва координацион ёйинчилик элементи бўлиб кўринадиган ғар сандай жисмоний машёдан фойдаланиш мумкин.

Чидамлилиқ ва уни тарбиялаш.

Чидамлилиқ организмнинг у ёки бу ғаракат фаолиятини толисишга бардош бера олиш фаолиятидир. Умумий ва махсус чидамлилиқ бўлади. Умумий чидамлилиқ узое ваёт давомида (масалан, давомли юриш ва югуриш, сузиш, кросс югуриш) ўртача суратда тинимсиз ғаракат фаолиятига бардош бериш ёбилиятидир.

Махсус чидамлилиқ муайян фаолиятидаги чидамлилиқдир. Спортда, масалан, тезкорлик ва чидамлилиқ бирикиб келадиган (ёссад масофага югуриш) тезкор чидамлилиқ, куч ва чидамлилиқ бирикувида келадиган (ёўлда тортилиш, штанга кўтариш) куч чидамлилиги бўлиши мумкин.

Ўртача зўр беришни лекин узое ваёт давомида бажаришни талаб силувчи турли жисмоний машёлар (югуриш, кросс югуриш, эшкак эшиш, сузиш, арјамчида сакраш, ғаракатли ва спорт ўйинлари) чидамлилиқни ўстиришнинг воситалари бўлиб иёзмат силади.

Эгилувчанлик ва уни тарбиялаш.

Эгулувчанлик (ёайишёослик) деганда таянч - ғаракат аппаратининг морфо-функционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ғаракатчанлигини белгилайди. ғаракатларнинг максимал амплитудаси эгулувчанликнинг ўлчови бўлиб хизмат силади. Эгилувчанлик актив (кишининг ўз мускуллари куч бериши иёсобига номаён бўладиган) ва пассив (ғавданинг ғаракатланаётган ёсмига ташёи кучлар – ојирлик кучи, шерикнинг саршилиги ва шу каби кучлар ёуйилиши йўли билан аниёланадиган) бўлиши мумкин. Эгилувчанлик (ғаракат кўлами) тезкорлик, часёонлик каби жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига таъсир этади.

Эгилувчанликнинг намоён бўлиши муитнинг ташёи температурасига бојлиё: температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ғам ортади. Кун

васти, бошса жисмоний сифатларга сараганда, эгилувчанликка кўп таъсир силади. Масалан, эрталабки соатларда эгилувчанлик анча кам бўлади.

Эгилувчанлик (сайишсоеликни) тарбиялаш учун іаракат амплитудаси оширилган (чўзилувчанликни оширадиган) машслардан фойдаланилади. Умуртса појонасининг, тос-сон ва елка бўјинларининг іаракатчанлиги энг кўп ахамиятга эга.

Юришнинг ва катта садам ташлаб югуришнинг турли хиллари, «садамлаб» сакрашлар, чўссайиб турган іолатда, чусур ўтириш, гимнастика деворига юз ўгириб (полда ёки рейкада тик туриб) ёки тескари тури олдинга, орсага, ён томонларга эгилиш машслари ва бошсалар. Бирор машсларни такрорлаган сайин улар солдирган натижалар йијилиб, бир неча ўн марта такрорланса, амплитуданинг ортиши жуда сезиларли бўлади. Шунинг учун чўзилувчанликни оширувчи машсларни сериялар билан бажариш лозим. Бунда сериядан серияга ўтиш сари іаракат амплитудаси орттириб борилади.

Іар бир машјулотда чўзилувчанлик машисларини сал-сал ојриё пайдо бўлгунича бажариш лозим.

ИШ СОБИЛИЯТИНИ ОШИРИШ ВА САЛОМАТЛИКНИ МУСТАІКАМЛАШДА Ж\Т АІАМИЯТИ.

Жисмоний тарбиянинг турли воситаларини тўјри ёўллаш киши организмида чусур ва іар томонлама таъсир кўрсатади, мустахкамлаш сојлиё іамда зарур жисмоний жисмоний тайёргарликни таъминлайди.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси бу жисмоний машслардир. Жисмоний машслар билан мунтазам шујулланиш марказий нерв системасига, мускул системасининг ривожланиш ва мустаікамлашишига, сон айланиш ва нафас олиш органларига жуда яхши таъсир силади. Бош мия пўстлојининг чарчашини камайтиради іамда кишининг иш собилиятини оширади.

Жисмоний машслар жараёнида киши танасининг барча мускуллари, шу жумладан, юрак мускули ривожланади ва іаракат силади. Машё силган юрак іар сиссарганда аортага машё силмаган юракка нисбатан кўпроё сон іайдайди.

Машё силган спортчининг юрак уруши іотиржам турганида (бир даёисада 55-60 марта) секин, лекин катта іажмдаги иш бажарганда тез бўлиши (бир даёисада 240 марта) уруши мумкин

ТАНАНИ ЧИНИЁТИРИШНИНГ АСОСИЙ СОИДАЛАРИ ВА АІАМИЯТИ ХАЁИДА ТУШУНЧА.

Табиатнинг табиий омиллари – яво, сув, ва суёш чиниёишнинг асосий воситалари хисобланади. Организмни чиниётириш, шамоллаш ва юсумли касалликлар, хусусан грип инфекциясини бартараф этишга ёрдам беради.

Чиниёишнинг асосий шарти яво, суёш ваннаси, сув муолажалари (процедуралар) каби тадбирларнинг организмга изчил, узое вает давомида таъсир еилишидир. Ёар кунги чиниёиш катта ахамиятга эга. Очиё явода жисмоний машёлар билан шујулланиш, хонада мос ёароратни саслаш, ёшликдан бошлаб тоза хавода ва совуё сувга кўниктириш, жуда иссиё кийинмаслик, шахсий гигиенага ојушмай амал еилиш керак, буларнинг хаммаси сојулиёни мустахкамлашга ва организмни ташеи мухитнинг носулай таъсирларига умумий барсарорлигини оширишга ёрдам беради.

Суёш нурлари (ваннаси)ни бошини бекитган холда, ётиб сабул еилган маъсул. Суёш нурларини сабул еиладиган жойга хаво бемалол кириб (танага иссиёлик таъсир этиб), чиниёишни осонлаштиради. Суёш ваннасини куннинг биринчи ярмида (соат 8 дан 11гача – бу пайтда хаво унча еизимаган ва тоза бўлади) овсатланишга 1,5 соат солгунча ёки ундан 1,5-2 соатдан кейин сабул еилган маъсул.

Очиё хавода чиниёиш (хаво ваннасини сабул еилиш) – бу энг «нозик» яовфсиз чиниёиш тадбиридир. Хаво ваннасини эрта бахорнинг илиё кунларида (+20 С), лекин суёш нурларининг тик тушишидан мухофаза еилинган жойларда олган маъсул. Хаво ваннаси дастлаб 10-15 даёеиладан аста секин 1,5-2 соатгача олиб борилади. Унинг учун сулай вает кундузги соат 9 дан 18 гача.

Сув муолажаларига устидан сув суёиш, душга тушиш, чўмилиш, ва энг сулайи артиниш киради. Хўл сочиё билан артиниш, сўнг бадан сочиё билан суригунча артилади.

Муолажаларни оч ёоринга ёки овсатлангандан сунг сабул еилиш тавсия этилмайди.

ЖИСМОНИЙ МАШЈУЛОТЛАРНИ БАЖАРИШДА ГИГИЕНИК СОИДАЛАРГА РИОЯ ЕИЛИШ.

Ёар сандай жисмоний машјулот санитария-гигиена талабларига рию еилинган холатда ўтказилиши керак. Бу талаблар суёидагилардан иборат: машјулотлар жойининг гигиеник жихатдан мос бўлиши, тегишли жихозлар (инвентар), махсус уст-бош ва оёё кийимнинг мавжудлигидир. Жисмоний машјулотлар хаво хароратига сараб очиё хавода ўйингохда, мактаб спорт майдончаси, еишлоё жойларда ўрмон-паркда ўтказилади. Ифлос чанг майдончалар ва айлатхоналарга ясин жойларда машјулот ўтказиш мумкин эмас. Шунингдек, жисмоний машјулотлар олиб бориладиган биноларда яам тозалик, тоза хаво, нормал температурада бўлиши талаб еилинади.

Ўсувчиларнинг спорт формаларини кийиб олишлари учун алохида хоналар ажратилади ва у ерга ўситувчи ёки машғулот раҳбари муайян тартиб ўрнатади.

ЖИСМОНИЙ МАШҲЛАРНИ БАЖАРИШДА ТЎҶРИ НАФАС ОЛИШ ЁСИДАЛАРИ.

Кишининг тўғри нафас олиши- бу бурун орсали чуқур нафас олишдир. Бурун орсали нафас олишда совуё хаво исийди, чанглардан тозаланади, суруё хаво бурунда намланади, буруннинг шиллиёпардасидан ажраладиган суюёлик хаводаги мавжуд микробларни ўлдиради. Шундай ёилиб, хаво ўпка (нафас олиш йўли)га чанг ва микроблардан тоза, исиб намланган холда киради. Совуё хавода (кросс тайёргарлиги пайтида ва х.к.) оғиз орсали нафас олишлар туфайли пафас йўлларининг совуши билан шамоллаш ва ангина каби касалликларни юзага келтириши мумкин.

Бундан ташёари, оғиз орсали нафас олиш жуда юзаки бўлиб, бунда организм кислородни кам олади.

Соғлиёни саёлаш ва мустахкамлаш учун организмни тўғри нафас олишга, бурун орсали чуқур, бир текисда, ритмик нафас олишга одатлантириш зарур.

Нафас олиш машёлари эрталабки гигиеник гимнастика, жисмоний тарбия даёёсалари мажмуасига мажбурий равишда киритилади, жисмоний тарбия дарсларидаги машёлар мажмуасига эса махсус жорий этилади.

Одатдаги шароитда ҳам тўғри нафас олишни унутмаслик керак. Ёоматни тўғри тутиш ҳам нафас олишга бевосита ижобий таёсирини хеч ёачон унутмасалик керак. Ўтирган пайтда, турган ёки юрганда ёоматни тўғри тутиш, тўғри нафас олишга ёрдам беради. Тўғри, нафас олишни эса ўрганиш учун сайр пайтида, ўйдан мактабгача ва мактабдан ўйгача боришда бир неча нафас олиш машёларини бажариш жуда фойдали. Тўғри чуқур нафас олиш ёон айланишини яхшилади юрак ва марказий системасининг фаолиятига ижобий таёсир этади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЖАРОҲАТЛАНГАНДА БИРИНЧИ ТИББИЙ ЁРДАМ.

Жарохатланганда кўрсатиладиган биринчи ёрдам: шилинган жойни илиё сув билан совунлаб ювиб, махсус боғлаёичлар билан ёки тоза мато билан боғлаб ёўйилади.

Ёаттиё уриб олинган жой бўлса (лат ёган жойга) матони намлаб ёўйиб, унинг устидан ёаттиё боғлаш керак. Мобода бўёини лат ёган бўлса унда боғлаш ваётида харакатланиш чегаралаб ёўйилади.

Терининг шилинган ёки ишёаланган жойи бўлса уни перекис водороди билан тозалаб, бриллиант суюёлиги суртилади ва боғлаб ёўйилади. Ёаттиё

лат еган (шикастланган) жой перекис водороди, спирт, эфир ёки марганцовка эритмаси билан тозаланади, ярага эса йод суртилади ва бојлаб сўйилади.

Ёон томирлари шикастланганда бир оз ёон оёиши мумкин. Агар шилиниши, лат ёиш билан бирга содир бўлса, унда ёонталаш бўлади. Ёон тўхтамай оёаётган жойнинг юёори ёисмидан босиб турадиган ўров (жгут) саяиш керак.

Чиёиш ёки синиш холатлари содир бўлса, шикастланган жойга тахтакач бојлаб, касалхонага юборилади.

Бўјимларнинг ојрисни чузилиш, узилиш ёки чиёиш вастларида тезгина бўјин ёки мушак атрофи совутилади ва харакатлар чегараланадиган бојланади.

Бурундан ёон кетган вастда бурун катакчаларига перекис водородига намланган тампонлар сўйилиб, устидан намланган мато сўйилади.

СПОРТ ЗАЛ, МАКТАБ МАЙДОНЧАСИ, СУЗИШ ХАВЗАСИ ВА ОЧИЁ СУВ ХАВЗАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАШЁ БАЖАРИШ ВАЁТИДАГИ ХАВФСИЗЛИК ЁОИДАЛАРИ.

Спорт залга фасат ўситувчининг ёки навбатчининг рухсатидан сўнг, спорт кийимида киришга рухсат этилади. Ўсувчилар ўситувчининг буйруёларини диёсат билан эшитиб, берилган буйруёларни аниё бажаришлари лозим. Анжомларда машёларни бажариш вастида албатда тўшаклар бўлиши керак. Анжомларнинг шикастланганини билиб ёолсангиз тезликда машё бажаришни тўхтатиш шарт ва хаёт учун хавфли деб билган анжомда машёларни бажармаслик керак.

Спорт майдонида машё бажариш вастида об-хавога мослашган холда кийиниш керак. Майдон бўйлаб югуриш вастида соат йўналиши бўйича бир томонга сараб югурилади. Югуриб келиб узунликка сакраш вастида сакраш чуёурчасининг бўшлијига эътибор бериб, ўситувчининг рухсатидан кейин сакраш мумкин. Баландликка сакраш вастида эса ўнг ва чап томонлардан сакрашнинг кетма - кетлигига эътибор бериш керак. Тўпларни улоётириш фасат рахбар ёки ўситувчининг рухсати билан бажарилади. Сув хавзаларига тушиш ёки сузиш ҳам рахбар ёки ўситувчининг рухсати (буйруји) билан амалга оширилиши керак. Машјулот жойларидан узоёса сузиб кетиш сатъийан ман этилади. Очие сув хавзаларида машјулотлар ёирјоё томонга ёки саёз томонга сараб бажарилади.

Ўсув жараёнининг самарали бўлиши учун асбоб – анжомларни хавфсизлик чоралапига риоя ёилган холда жойлаштириш керак. Вастни бекорга сарфламаслик учун асбоб-анжомларни олдиндан тайёрлаб сўйиш мумкин бўлса уларни халасит бермайдиган жойга ўрнатган маъсул. Ўсув бўлинмаларини (кичик гурухларни) бир тур машјулотдан иккинчисига энг

**ясин йўл билан тез ўтадиган, аммо бунда бошсаларга халасит бермайдиган
силиб жойлаштириш керак.**

ТУРИЗМ:

**Туризм деб жисмоний тарбия маъсадида табиат билан танишиш ва
жисмоний таёргарликни анишлаш маъсадида ташкил ёилинадиган
саёхатларга айтилади.**

СПОРТ:

**Бу кўп йиллик жараён бўлиб, мураккаб жисмоний ва махсус машғларни
бажара бориб, мусобаъа даврида эришилган ютушларнинг юшори
даражасидан иборат.**

Спорт ташкил этилиши бўйича уч турга бўлинади.

- 1. Асосий спорт бунда спортчиларнинг 3аракат фаолиятларининг
натижалари анишланади. (енгил атлетика, гимнастика, сузиш, о¼ир
атлетика, спорт ўйинлари, курашнинг хилма хил турлари ва
бошғалар).**
- 2. Моторли спорт – ташғи куч билан бо¼лиш бўлмаган спорт: куч мотор
орғали бажариладиган спорт турлари (автомобил, мотоцикл ва
бошғалар).**
- 3. Ёўндоғли спорт тури: Бунга камон ва 3ар хил ўш отиш ёуроллари бўйича
ўтказиладиган мусобағалар киради.**

СПОРТ 3 – ЁИСМГА БЎЛИНАДИ:

- 1. БОЛАЛАР СПОРТИ.**
- 2. ЎСМИРЛАР СПОРТИ.**
- 3. КАТТАЛАР СПОРТИ.**

ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ.

**Жисмоний ривожланиш одам организмнинг табиий жараёни натижасида
шакл ва вазифанинг биологик ўзгаришидир.**

Ривожланиш даврини уч босғичга бўлиш мумкин:

- 1. Ривожланиш даражасини ортиб бориши.**
- 2. Маълум даражада тенглашиши.**
- 3. Инсоннинг жисмоний имкониятларининг секин-аста пастлаб бориши.
Тез ривожланишлик мактаб ёшигача ва кичик мактаб ёши даврида
давом этади.**

РЕАКТИВ (ПОРТЛОВЧИ) КУЧ.

**Бу ёисға ваёт ичида хосил бўладиган кучга айтилади. Масалан, кўпроғ о¼ир
атлетика спорт тури билан шу¼уллауувчилар реактив, яъни портловчи куч
хисобига о¼ир юкни кўтарадилар, масалан, спортчи штангани кўкрагига
олади ва бир оздан сўнг реактив куч хисобига юшорига даст кўтаради.**

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ЎЎУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЁРГАРЛИКНИ НАЗОРАТ
ЎИЛИШ ТАЛАБ НОРМАЛАРИ
1 - 3 СИФ УЧУН БАХОСИ.**

Маше нормалари.		Ўил болалар.			Сиз болалар.		
		5баіо	4баіо	3баіо	5баіо	4баіо	3баіо
1.	60 метр югуриш (секунд)	10,0	10,8	11,2	10,3	11,0	11,7
2.	1000 метрга югуриш (мин-секунд)	4 мин, 30 сек.	5- мин.	5-мин 50сек.	5-мин.	5-мин 40-сек.	6
3.	Баланд турникда тортилиш (ў¼ил болалар)	6	3	1	-	-	-
4.	Пасайтирилган турникда тортилиш (сиз болалар)	-	-	-	12	6	3
5.	Чалканча холатда гавдани олдинга кўтариш (1- минутда)	36	30	24	25	20	17
6.	Мокусимон югуриш 9м га 4 марта югуриш.	11,2	11,4	11,6	11,5	11,8	12,2

**Мактабларнинг 10-11 синфлар ўўвчилари ва ўрта махсус ўўв юртлари
ўўвчиларнинг жисмоний тайёргарлигини
анишлаш учун синов нормативлари**

№	Синов нормативлари.	Ўиллар.	Ў¼ил болалар.
1.	Югуриш 100м.	18,0	14,3.
2.	Югуриш.	500м –2м13сек.	1000м-3м40сек.
3.	Югуриш 2000 метр.	14м 8 сек.	12м 5сек.
4.	Югуриш 3000 метр.	24м 5сек.	19м 35сек.
5.	Югуриб келиб баландликка сакраш.	1 м 3 см.	1м 23 сек.

6.	Узунликка сакраш.	1м 96 см.	4м 11см.
7.	Турган жойидан узунликка сакраш.	1м 58 см	2м 20см.
8.	Граната улоштириш.	15м.	31м.

ЭСЛАТМА:

Графикда кўрсатилган синов нормативлари ўқувчилар томонидан бажаришлари зарур бундан яхши натижа кўрсатадиган ўқувчилар рақабатлантирилади. Ўқувчиларнинг бу синов нормативларидан паст натижа кўрсатишга йўл қўймасликка ҳаракат қилиш лозим, бунда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини мунтазам равишда тўғри тарбиялаб бориш ва 2 ҳафтада бир марта жисмоний имкониятларини текшириб туриш мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчиси ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига ҳафта жисмоний тарбия дарсидагина эътибор бермасдан, уларга жисмоний тайёргарлик бўйича уйга вазифа беришлари керак ва уйга берилган вазифани албатда талаб қилиши керак.

СПОРТ МАШҲУЛОТИНИНГ ГРАФИГИ.

Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба
	Кичик	Синфларда	4-7 синф	90 минут	
^{00 00} 16-17		³⁰ 16-17		³⁰ 16-17	Назарий билим

	Катта	Синфларда	8-11	135 минут	
^{00 15} 16 -18		^{00 15} 16 - 18		¹⁵ 16 - 18	Назарий билим

Маш¹/₄улотлар яъни тренировкалар ҳафтада 3-кун амалий 1-кун назарий билим ўтилади.

Амалий билимда тренировкада умумий ривожлантирувчи машғлар, махсус машғлар техник ва тактик ҳолатлар ўргатилади. Назарий билим кунлари спорт туридан ўнун ўидалари, ³акамлик ўилиш ишлари олиб борилади. Спорт маш¹/₄улотлари учун жисмоний машғларини ³арактерлиги спортга йуналтирилганлигидадир.

СПОРТ МАШҲУЛОТИНИНГ ОЙЛИК РЕЖАСИ

Машҳулотлар Мазмуни	Ду	ч о р	Жу	Ду	Чор	Жу	Ду	Чор	Жу	Ду	Чор	Жу	Ду	Чор	Жу
1. Назарий билим	30 м														
2. Умумивож- лантирувчи машғалар	15м	15 м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м
3. Махсус жисмоний тайёргарлик	15м	15 м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м
4. Техник тайёргарлик.															
А) Тўпни оёғни ички қисми билан олиб юришни ўрганиш		15 м		15м		15м		15м		15м		15м		15м	
Б) Тўпни юшоридан ва пастандан дарвозага йўналтиришни ўрганиш			15м		15м		15м		15м		15м		15м		15м
5. Тактик тайёргарлик															
А) Химояда ва ярим химояда ўйнаш усулини ўрганиш		15 м		15м		15м		15м		15м		15м		15м	
Б) Хужумда ва химояланиб хужумга ўтиш усулини ўрганиш			15м		15м		15м		15м		15м		15м		15м
6. Ўшув ўрганиш ўйни															
А) Икки томонлама ўйин	30 м		30м		30м			30м		30 м		30м		30м	
Б) Дарвозабон ўйини		30 м		30 м			30 м		30м		30м		30 м		
7. Синов нормативлари						30м									30м
8. Жами: 90 минут	90 м	90 м	90м	90 м	90м	90м	90 м	90м	90м	90 м	90м	90м	90 м	90м	90м

МАШЛУЛОТНИ ТҮҲРИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

Маш^{1/4}улотлар давомида айнишса ёз ваётлари хаво харорати +38 градусдан ошган ваётда спорт маш^{1/4}улоту ўтказилса 15 минутдан сўнг 100 г ўайнатилган сув истемол ўилиш зарурдир. Чунки маш^{1/4}улот ваётда инсон организмдан сув парланиб кетади яъни терлаш хисобига инсон организмда эса ўон сув хисобига бутун организм бўйлаб айланади. Агарда парланган сув ўайта тикланмаса ўон ўуйишлашиб ўолиши мумкин шунда юракка вена ўон томиридан ўонни сўриб олиш ва бошша органларга жўнатиш ўийинлашади ва юракка нагрузка тушади, шунинг учун организмдан кетган сувни албатда ўайта тикланиши зарур.

МУСОБАША НИЗОМИ.

Бу хужжат асосида ўамма учрашувлар: мусобашалар, спартакиадалар ва хакозолар олиб борилади. Унда мусобашани ташкил ўилиш ўтказиш, ўатнашувчилар сони, ўачон келиши, синов нормалари, ўачон, ўаерда бошланиши, кўрсатилади ҳамда ^{1/4}олибларни анишлаш, мукофотлаш ва хакозолар белгилаб ўуйилади. Масалан

1. Мусобашани бошланиш куни.
2. Жамоаларни етиб келиш куни.
3. Мусобашага рахбарлик хайъати.
4. Мусобаша ўакамлари.
5. Мусобаша бош ўаками.
6. Мусобашани ўтказиш усули.
7. ^{1/4}олибларни анишлаш.
8. Мусобашани ёпилиш куни.
9. ^{1/4}олибларни таёдирлаш.

Мусобашанинг бош ўакамига фаёт мусобашанинг финал ўисмида ўакамлик ўилишга рухсат берилади.

ЎАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ЎИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ УСЛУБЛАРИ.

Жисмоний тарбия ўйитувчиси ўаракатли ўйинларни ташкил ўилиш ва ўтказишда ўуйидагиларни назарда тутиш лозим.

1. Ўйувчи-талабаларнинг жисмоний баркамоллигига, саломатлигининг яхшиланишига, тана аъзолари ва умумий иш ўобилиятининг ўсишига ёрдам бериш.

2. Ўйувчи талабаларда ўар хил шароитларда эркин ўаракат олиш имконини берадиган билимлар ва ўаракатли малакаларни хосил ўилиш.

3. Ёшларда ҳаётий фаолиятида ёрдам берадиган ашлий ва иродавий фазилатларни таркиб топтириш.

4. Ўшувчи ёшларни турли ўйинларга ва жисмоний машшларга шизиштириш, кун тартибига риоя шилишига одатлантириш.

5. Ўшувчи талабаларда 3аракатли ўйинларни мусташил холда ташкил этиш ва ўтказиш учун зарур билим ва малакалар ҳосил шилиш.

Ўаракатли ўйинларни ўтказишда ўшитувчининг ташкилотчи ва тарбиячи сифатидаги вазифаси жуда масъулиятлидир.

Ўаракатли ўйинлар аввалом бор, тў¼ри танланиши, ўшувчи талабаларда жисмоний тарбия ва спортга бўлган шизишишлари янада ортишига хизмат шилиши лозимдир.

ЎАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН БИРИГА ИЗОЇ.

ЎАРАКАТЛИ ЎЙИН: Коптокни бошдан ошириб узатиш.

ЎЙИНГА ТАЙЁРЛАНИШ: Ўйинчилар икки гуруҳга бўлинадилар ва ораларида 2-3 шадам жой шолдириб икки шаторда сафланадилар ва шаторлар бошида турган ўшувчиларга футбол ёки баскетбол тўпи берилади.

ЎЙИНИНГ ТАВСИФИ: Жисмоний тарбия ўшитувчиси «Тайёрлан» «Дишшат» «Ол¼а» буйрушларни бергандан кейин шаторлар бошидаги иштрокчилар коптокни бошларидан ошириб оршаларида турган навбатдаги ўйинчига узатадилар, коптокни охирида турган ўшувчига етиб боргунча узатадилар. Шатор охирида турган ўйинчи коптокни олиш билан ўнг томондан шаторнинг олдига югуриб ва биринчи бўлиб турган ўшувчига бошидан ошириб узатади ва ўшувчилар шу ҳолатни 4-мартадан шайтаради ва шайси жамоа шу 3аракатни тез тугатса ўша жамоа жалаба сезонган бўлади.

ЎЙИНИНГ ШОИДАЛАРИ.

1. Ўйин ваштида коптокни ерга туширган ўшувчи уни ердан ўзи олиши ва ўзи жойига туриб коптокни бошидан ошириб узатиш лозим.

2. Коптокни фашат ўзидан кейинги турган ўшувчигагина узатиш керак.

Агар ўйинчи бу шойдани бузса, бу жамоага жарима очкоси берилади.

ЎЙИНИНГ УСЛУБИЙ КўРСАТМАЛАРИ.

Ўйинни тў¼ри якунлаш ва ¼олиб чишшан жамоани тў¼ри анишлаш учун ўшитувчи ўйининг боришини дишшат билан кузатиш лозим. Жамоалар таркибида 12-15 кишидан ортиш ўйинчи бўлмаслиги керак. Акс холда ўйинчилар ўз навбатида келишни узош кутишига мажбур бўладилар. Бу эса уларнинг ўйинга шизишишларини сусайтиради.

