

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

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**5 А 5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият мутахассислиги
2-босқич магистри**

Сатторов Анвар Эргашович

**Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия
дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш.
(футбол дарслари асосида)**

**5 А 5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият мутахассислиги
магистр даражасини олиш учун ёзилган**

ДИ С С Е Р Т А Ц И Я С И

Илмий раҳбар:

педагогика фанлари доктори, профессор

М.Х. Махмудов

Бухоро-2011

Мундарижа

Кириш	3
1 БОБ. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашга оид назарий ёндашувлар	
1.1. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш долзарб педагогик муаммо сифатида	8
1.2. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашнинг амалиётдаги ҳолати	21
Биринчи боб юзасидан хулосалар	28
2 БОБ. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш методикаси	
2.1. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш мазмуни	29
2.2. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш шакллари, воситалари, усул ва методлари	38
Иккинчи боб юзасидан хулосалар	49
3 БОБ. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашга оид тажриба синов ишларининг самарадорлик даражаси	
3.1. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашнинг имкониятлари	51
3.2. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашга оид тажриба синов ишлари ва уларнинг аҳволи	63
Учинчи боб юзасидан хулосалар	67
Умумий хулосалар	69
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	71
Иловалар81

Кириш

Мавзунинг долзарблиги: Республикамиз мустақилликка эришган дастлабки кунлардан бошлаб жамиятда ҳар томонлама соғлом, баркамол ёшларни шакллантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов Олий Мажлиснинг тўққизинчи сессиясида Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ва бутун таълим тизимининг ислоҳоти ҳақида «... ҳаётимизни хал этувчи муҳим масалалар каторида таълим-тарбия тизимини тубдан ўзгартириш, уни янги замон талаби даражасида кутариш, баркамол авлодимиз келажагига дахлдор қонун лойиҳалари ҳам бор», - деб таъкидлаган эди.

Шахснинг ўқимишлилиги ва унинг яратувчанлик малакаси миллий дастурни амалга оширишнинг асосий натижаси булмоғи даркор. Президентимиз миллий дастур тўғрисидаги ўз нутқида: «Фақатгина чинаккам маърифатли одам инсон кадрина, миллат кадриятларини, эркин ва озод жамиятда яшаш, мустақил давлатимизнинг жаҳон ҳамжамиятида ўзига муносиб обрули ўрин эгаллаши учун фидойилик билан курашиши мумкин» - деб таъкидлаганди.

Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ва «Таълим тўғрисидаги» Қонунлари оиланинг янги авлод олдидаги мактабгача таълим-тарбиядан бошлаб олий профессионал таълим билан ниҳояланувчи бурчларининг бажарилишини давлат томонидан қафолатлайди. Оила ва таълим тузулмаси ўртасидаги ўзаро ҳамжиҳатликнинг асосий мақсади баркамол авлодни етиштиришдир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ўзининг “Юксак маънавият – енгилмас куч”¹ асарида ҳам баркамол шахс (авлод) тарбиялашда бундан буён барча режаларимизда маданият, маърифат, жисмоний тарбия ва спорт биринчи даражали вазифалар қаторидан жой олиши лозим.

¹ И.А.Каримов “Юксак маънавият – енгилмас куч” – Т. Шарқ., 2008. 79 бет

Ва ниҳоят, шу соҳаларда ишлаётган кадрлар масаласига алоҳида эътибор қаратиш зарур. Ўқитувчилар, шифокорлар, маданий оқартув муассасалари ва бошқа соҳалардаги куплаб мутахассислар – чинаккам зиёлилардир .

Яна бир долзарб вазифа- ўсиб келаётган авлодга, унинг маънавий ва жисмоний тарбиясига ниҳоятда катта жавобгарлик ҳисси билан ёндашиш масаласидир. Бугунги кунда Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Абдуғаниевич Каримов томонидан олиб борилаётган мақсадли сиёсати туфайли, соҳалар орасида спортга берилаётган эътибор жуда катта аҳамият касб этмоқда. Буни исботи сифатида ҳукуматимизнинг «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги (1997 йил 17 май) қарори, «Соғлом авлод учун» дастури, Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг тўзилиши (2002 йил 24 октябр 3154-сонли), «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги (1996 й.), Президентнинг “Болалар спорти объектларидан фойдаланиш самарадорлигини ошириш борасидаги қўшимча чора тадбирлари тўғрисида”ги (2010йил 6 май) қарорлари спортни ривожлантиришга улкан йўллар очмоқда. 2000 йил “Соғлом авлод йили”, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 31 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” ги 374-сонли қарорининг қабул қилиниши, 2010 йил эса ”Баркамол авлод йили” деб эълон қилиниши ва бошқа бир қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга ниҳоятда катта ҳисса қўшмоқда. Бундай қарор ва фармонларнинг қабул қилинишидан асосий мақсад, ҳар томонлама, жисмонан, рухан ва маънан етук, баркамол авлодни тарбиялаш ҳамда республиканинг энг чекка ҳудудлари қишлоқлар, маҳаллалардаги болаларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишлари, бўш вақтларини мазмунли ва мароқли ўтказиш билан

биргаликда, соғлом турмуш тарзини яратилиши мақсадларимизга эришишимиз учун асос бўлади.

Кадрлар тайёрлаш миллий моделининг бош ғояси комил инсон ва малакали мутахассисни тайёрлаб вояга етказишдан иборатдир. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов умуммиллий ғоя ҳақида тўхталар экан, ўз маърузаларида комил инсонни тарбиялаш масаласини давлат сиёсатининг устувор ғояси деб эълон қилинганлигини, комил инсон деганда биз, аввало, онги юксак, мустақил фикрлай оладиган, билимли, маърифатли кишиларни тушунишимиз кераклигини бир неча бор таъкидлаб ўтган. Дарҳақиқат, комил инсон шахсида мужассамланиши лозим бўлган сифатлар сирасига илмий билимлар ва мутахассислик фанлари асосларини пухта ўзлаштириш, замонавий техника ва технологиялар, уларнинг хизматидан фойдалана олиш каби ҳолатларнинг намоён бўлиши малакали мутахассисни тайёрлаш борасидаги ижтимоий зарурият моҳиятини ёритишга хизмат қилади.

Ўқув жараёнини янги педагогик технология асосида ташкил этиш эса ўқувчиларнинг ёш ва психологик хусусиятлари, шунингдек, ҳаётий тажрибаларига таянган ҳолда ўқув дастурида ўз ифодасини топган мавзуларнинг маълум андозаларда акс эттирилиши, кичик гуруҳлар асосида фан мазмуни муайян қисмларининг пухта ўзлаштирилишига ёрдам беради. Ноанъанавий шаклда ташкил этилаётган дарслар ўқувчиларни жамоа ҳамда гуруҳ иштирокида фаолият курсатиш кўникмаларини шакллантириш билан бирга ўзгалар фикрини тинглаш, ўзининг мустақил қарашларини илгари суриш, уларни далиллаш, мавзу юзасидан билдирилаётган фикрларни умумлаштириш, улар орасидан энг муҳимларини танлаб олиш, шунингдек, якуний хулосага келиш имконияти яратиладики, бунинг натижасида ўқувчиларда ўқув материалларини ўзлаштиришга бўлган қизиқиш ва эҳтиёж юзага келади ҳамда ривожланиб боради.

Юқоридаги фикрлардан келиб чиққан ҳолда, биз “Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш (футбол дарслари асосида)” деб номланган магистрлик диссертацияси мавзусини танладик ҳамда бир қатор илмий-педагогик материалларни тўплادик.

Ўрганилганлик даражаси: Замонавий таълим жараёнида ўқувчилардан олган билимларини амалда татбиқ этиш, маълум натижаларни қўлга киритиш, тўлдириш, бойитиш, ўзгартириш, ўзининг мустақил нуқтаи назарига эга бўлиш талаб этилади. Бу ўзлаштириш даражалари учун технологик ёндашув ахамиятли ҳисобланади.

Кейинги йилларда таълим тизими, хусусан, ўрта махсус таълим муассасалари фаолиятига янги педагогик технологияларни жорий этишга алоҳида этибор берилмоқда. Шу сабабли педагогик технологияларнинг моҳияти, ўзига хос хусусиятлари, тамойиллари ва уларнинг босқичлари каби масалалар В.П.Беспалко, Ю.Н.Н.Азизхўжаев, М.Очилов, Н.С.Айидахмедов, В.Сластелин, Ў.Қ.Толипов, Э.Ғозиев, А.Ғафуров, М.Усмонбоев, Ш.Холматов, Р.Ишмухаммедов, А.Абдуқодирова, А.Пардаев, Б.Хўжаев, Т.Сакамото ва бошқа олимлар томонидан олиб борилган тадқиқотларнинг асосий йўналишларига айланди. Янгилик киритишнинг ижтимоий-психологик аспекти америкалик инновациячиси Э. Роджерс томонидан ишлаб чиқилган. У янгилик киритиш жараёни қатнашчиларининг таснифи, уларнинг янгиликка бўлган муносабати ва бошқаларни кўрсатган.

А.И. Григорин инновация деганда, муайян ижтимоий бирликка ташкилот, аҳоли, жамият, гуруҳга, янги, нисбатан турғун (унсур) элементларини киритиб боровчи мақсадига мувофиқ ўзгаришларни тушунади. Мазкур педагог-олимлар таълим жараёнини фаоллаштириш, ўқувчиларни мустақил фаолиятга йўналтириш, дарс жараёнини ташкил этиш, муайян мавзулар бўйича лойиҳалаштирилган интерактив методлардан фойдаланиш, ўқув материалларининг ўқувчилар томонидан самарали

ўзлаштирилишига эришиш гарови бўлиши хусусидаги қарашларни илгари сурганлар.

Ишнинг мақсади: умумий ўрта таълим муассасалари жисмоний тарбия дарсларини янги педагогик технологиялар орқали ташкил этиш жараёнида ўқувчиларнинг билим олиш ва амалий фаолиятларини фаоллаштиришга йўналтирилган фаол таълим методларини ўрганиш, уларнинг ўқув жараёнидаги ўрнини аниқлаш, футбол дарсларини ташкил этиш методикаси ҳамда уни амалда қўллаш технологияларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифаси:

1. Ўқув жараёнида янги педагогик технологияларни қўллаш долзарб педагогик муаммо эканлигини асослаш.

2. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашнинг бугунги кундаги ҳолатини аниқлаш.

3. Ўқув жараёнида янги педагогик технологияларни қўллашнинг дидактик имкониятларини ўрганиш.

4. Мактаб жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларидан фойдаланишнинг самарадорлик даражасини аниқлаш.

Тадқиқот объекти: умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологиялардан фойдаланиш жараёни.

Тадқиқот предмети: умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологиялардан фойдаланиш жараёнининг мазмуни, уни ташкил этиш йўллари, усуллари, методлари ва воситалари.

Тадқиқотнинг ҳажми: Кириш, 3 боб, 6 та режа, боблар юзасидан хулосалар, умумий хулоса, адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Жами 84 бетдан иборат.

1 БОБ. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашга оид назарий ёндашувлар

1.1. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш долзарб педагогик муаммо сифатида

Мамлакатимиз спортини ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмоқда.

Чунки спорт миллатнинг ўзлигини англашда унинг аниқ мақсадлари сари жиҳслашувида ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда миллат сифатидаги қудрати жаҳон ўзра намоён бўлиб муҳим аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда мамлакат спортини ривожлантириш долзарб ва ниҳоятда муҳим масаладир.

Тарихга назар ташласак, аجدодларимиз ҳам жисмонан баркамол ёшларнинг шаклланишига алоҳида аҳамият берганлар. Жумладан, ибн Сино «... кишидаги энг яхши сифатлар, аввало, чидамлик, донишмандлик ва мардликда кўринади ...», деб таъкидлаган эди.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Республикамиз ўқувчилари Осиё мусобақаларида юқори натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтармоқдалар. Республикада спортнинг ривожланишида Президентимиз И.А. Каримовнинг ҳиссаси беқиёсдир.

Биз томондан ўтказилган педагогик изланишлар ва олинган дастлабки натижалар шуни кўрсатдики, таълим олувчиларнинг билим олиш ва ўрганиш фаолиятини фаоллаштириш орқали уларнинг таълим олиш имкониятлари,

мустақил ишлаш қобилиятларини ҳамда амалий кўникмаларини ривожлантиришга эришиш мумкинлиги аниқланди.

Президенти Ислон Абдуғаниевич Каримов такидлаганидек биз ёшларни бўш вақтларини спортга жалб қилиш, биздан кейин фақат соғлом авлод қолиши билан биргаликда, келажакда Ўзбекистон номини дунё миқёсида танитадиган, аждодларимизга чинакам муносиб авлод бўладиган мард ва жасур ўғил, қизларни тарбиялаш бизнинг энг олий мақсадимиз эканлигини унутмаслигимиз даркор.

Кадрлар тайёрлаш Миллий дастурида шахснинг мақсад ва вазифалар стратегиясидан тортиб то таълим- тарбия жараёнининг барча қирраларига оид аниқ дастурлар мажмуасигача ҳар бир негизида инсон асосий омил ҳисобланади.

Миллий дастурда «таълим муассасаларининг моддий техника ва ахборот баъзасини мустаҳкамлаш давом эттирилади, ўқув жараёни юқори сифатли ўқув адабиётлари ва илғор педагогик техналогиялар билан таъминланади»¹- дейилган. Бу таъкид ўзлуксиз таълим тизимининг барча муассасаларида, жумладан умумий ўрта мактабларида ўқув жараёнини янги педагогик технологиялар, технологик ёндашувлар асосида ташкил этишни тақозо этади. Президент И.Каримов такидлаб ўтганидек: «Аслида таълим–тарбия соҳасидаги ислоҳотнинг чегараси йўқ, токи ҳаёт давом этар экан, таълим ҳам, тарбия ҳам замон ўртага қўяётган янги-янги талабларга кўра мустақил равишда ўзгариб, янгиланиб бораверади».²

Кейинги йилларда, асосан, миллий дастурнинг сифат босқичида ёш авлодга таълим тарбия бериш, касбга ўргатиш, уларнинг ақлий ва маънавий камол топишларини ташкил этишда жиддий ўзгаришлар содир бўлди. Айниқса, умумий ўрта таълим мактаблари ва касб-хунар коллежларида таълим тарбиянинг мақсад ва вазифалари янгиланди. “Таълим туғрисида”ги қонун ва “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури” талабларидан келиб чиққан ҳолда таълимнинг мазмуни қайта ишлаб чиқилди. Бу омил таълим жараёни

таркибий қисмларининг янгича тартибда намоён бўлишини такозо этади. Ана шу ташкилий–педагогик жараён таълим қонуниятлари ва тамойилларига мос ҳолда таълим воситаларини такомиллаштириш, айниқса, таълимни ташкил этишнинг ноанъанавий шаклларини кенг кўламда жорий этиш заруриятини келтириб чикарди. Ҳозирги кунда таълим жараёнида интерфаол услублар, инновацион технологиялар, педагогик ва ахборот технологияларни қўллашга, яъни ўқитишнинг ноанъанавий усулига бўлган талаб борган сари ортиб бормоқда.

Инновация (инглизча инноватив) – янгилик киритиш, янгиликдир. Инновацияни амалга оширишда, асосан интерфаол усуллардан фойдаланилади. Улар жуда хилма-хил бўлиб, педагог ва ўқувчиларнинг биргаликда фаолият кўрсатиши орқали амалга оширилади.

Ўқув жараёнида амалий машғулотларнинг самарадорлигини ошириш муаммоси мураккаб ва кўп қирралидир. Уни ҳал этиш амалий машғулотларни ўтказишнинг турларига хос бир қотор хусусиятларни ҳисобга олишни такозо этади. Шулардан энг муҳими, назарий билимларни амалда текшириб кўриш орқали ўқувчиларни ижодкорлик қобилиятларни ошириш ҳисобланади. Назарий билимларни мустахкамлаш мақсадида амалий машғулотларда инновацион технологиялардан фойдаланган ҳолда ўқувчиларнинг ижодкорлик ва билим фаоллигини ошириш муаммосини ҳал этиш мумкин.

Дарс самарадорлигини оширишда ўқитувчи, аввало, мақсадни белгилаб олиши шарт. Бунда ўқитувчи ўқувчи фаолиятига тўғри баҳо берган ҳолда дарсга янгиликлар киритиши, ўқувчиларни тез ва самарали баҳолашга эришиши, уларнинг дарсга қизиқишларини ошириш ва рағбатлартириши, мустақил ишлашга ва қарор қилишга ўргатиши ниҳоятда зарур бўлади.

Ўқитишнинг ноанъанавий усуллари ўқувчи фаоллигини оширади. Чунончи, ўқувчилар ўқув жараёнида мустақил фикрлашга ҳаракат қилади ва топширилган вазифага ижодий ёндашиб, изланиш пайида бўлишади.

Муҳими, улар таҳлил эта олиш, ўзлари хулоса қилиб, ўз-ўзини баҳолай олиш кўникмалари шаклланади. Бу эса ўқитиш жараёнини асоси бўлиб ҳисобланади.

Аввало шуни таъкидлаб ўтиш керакки, боланинг ривожланишини атроф-муҳитга, ҳаётнинг қандай ташкил этилишига, тарбиясига шу жумладан жисмоний тарбиясига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Ўқувчилар жисмоний тарбия орқали соғлиқларини мустаҳкамлайдилар, баркамол шахс сифатида ривожланадилар.

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари-болаларни соғломлаштириш, уларни жисмоний ривожланиши, ҳаракат малакалари тизимига эга бўлиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланишини яхшилашдан иборатдир. Бу вазифаларни ҳал этиш учун болаларнинг ёшига қараб, боғчада, кичик мактаб ёшидаги болалар, ўсмирлар ва ёшлар билан ҳар хил усулда иш олиб борилади. Ёшга қараб даврларга бўлиш ҳозирги пайтларда кўп тарқалган, унинг ичида янги туғилган, боғча, мактабгача ва мактаб ёшидаги даврлари, ўз навбатида кичик, ўрта ва катта мактаб ёшига бўлинади, болалар муассаса тизимининг тез таъсир этади .

Физиологияда мавжуд бўлган ўқувчиларни ёш даврларига бўлиш тизими, ривожланишининг алоҳида давр бўлимлари мактаб ёшидаги болалар учун асос бўлиб ҳисобланади.

XX аср кишилиқ жамияти тараққиёти тарихидан фан ва техника соҳасида юз берган инқилоблар даври сифатида жой олди. Илм-фан ва техника ривожининг юксак суръати моддий ишлаб чиқариш жараёнини назарий ҳамда амалий жиҳатдан бойитиб бориш билан бирга ижтимоий муносабатларнинг янгича мазмунини амалга оширишни таъминлади. Хизмат кўрсатиш соҳаларининг пайдо бўлиши, янгича турмуш тарзи кишиларнинг моддий ва маънавий эҳтиёжларининг янгиланиб ҳамда ортиб бориши ўз навбатида замин этувчи фаолиятнинг йўлга қўйилишини тақозо этди.

Ижтимоий зарурат маҳсули бўлган технология соҳаси ва жисмоний куч сарфланган ҳолда юксак сифатли маҳсулот ишлаб чиқариш имконини беради. Моддий ишлаб чиқариш, хом-ашёни қайта ишлаш соҳаларида ёндашув анъанаси юзага келди. Ишлаб чиқариш жараёнига технологик ёндашув ушбу жараённинг умумий тавсифини ёритишга хизмат қилади, яъни муайян маҳсулотни ишлаб чиқариш мақсадида хом ашёни танлаш (дастлабки босқич) дан маҳсулотни истеъмолчига етказиб беришгача бўлган (сўнгги босқич) даврни ўз ичига олган жараён технологик жараён сифатида эътироф этилади. Ишлаб чиқариш жараёнига нисбатан технологик ёндашув муайян соҳаларда ислохотларни ташкил этиш, уларнинг муваффақиятини таъминлаш ва уларни бойитиб бориш каби мақсадларга эришишнинг самарали омили сифатида ташкил этилди.

Моддий ишлаб чиқариш соҳаларига замонавий, илғор, юксак технологияларнинг қўлланиш шартларидан бири - малакали мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг касбий маҳоратини доимий равишда ошириб боришни йўлга қўйиш эканидан ҳам англанадики, ижтимоий, иқтисодий ва маданий ҳаёт бир-бири билан ўзвийлик, алоқадорлик ҳамда яхлитлик тамойили асосида ривожланиб боради.

Жамият ижтимоий ҳаётида етакчи ўрин тўтган ғоя ва қарашлар иқтисодий ишлаб чиқариш ривожига ўз таъсирини ўтказса, ўз навбатида иқтисодий ўсиш аҳоли маданий турмуш тарзининг яхшиланишига олиб келади.

Инсоният цивилизациясининг қуйи босқичларида шахсни тарбиялаш, унга таълим беришга йўналтирилган фаолият содда, жуда оддий талаблар асосида ташкил этилган бўлса, бугунги кунга келиб таълим жараёнини ўта катъий ҳамда мураккаб талаблар асосида йўлга қўйиш зарурати кун тартибига қўйилмоқда. Чунончи, мураккаб техника билан ишлай оладиган, ишлаб чиқариш жараёни моҳиятини тўлақонли англай олган, фавқулотда рўй берувчи вазиятларда ҳам юзага келган муаммоларни ижобий ҳал эта олиш салоҳиятига эга бўлган малакали мутахассисни тайёрлаш зарурияти таълим

жараёнини ҳам технологик ёндашув асосида ташкил этиш лозимлигини тақозо этмоқда.

Шу боис ижтимоий тараққиёт билан ўзвий алоқадорликда ривожланиб бораётган педагогика фанининг вазифалари доираси кенгайиб бормоқда. Табиий равишда замонавий фан техника ютуқларидан самарали ва унумли фойдалана олиш вазифаси номоён бўлмоқда.

Айни вақтда республика ижтимоий ҳаётига кенг қўламли ва шиддатли тезликдаги ахборотлар оқими кириб келмоқда. Ахборотларни тезкор суръатда қабул қилиб олиш, уларни таҳлил этиш, қайта ишлаш, назарий жиҳатдан умумлаштириш, хулосалаш ҳамда ўқувчиларга етказиб беришни йўлга қўйиш таълим тизими олдида турган долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Таълим-тарбия жараёнига педагогик технологияни тадбиқ этиш юқорида қайд этилган долзарб муаммони ижобий ҳал этишга хизмат қилади.

Ижтимоий-иқтисодий тараққиёт жараёнида рўй бераётган ўзгаришлар натижасида халқ хўжалигининг турли соҳалари учун малакали кадрларни тайёрлаб бериш эҳтиёжи юзага келди. Ушбу эҳтиёжни қондириш ишлаб чиқариш соҳалари томонидан турли мутахассислик ёки иқтисослик бўйича касбий маълумотга эга кадрларни тайёрлаш ишига масъул саналган таълим муассасаларига ижтимоий буюртма бериш ҳамда мазкур буюртманинг сифатли бажарилиши асосида ҳал этилади. Айни вақтда Ўзбекистон Республикасида фаолият юритаётган таълим муассасалари зиммасига эркин, мустақил фикр юрита оладиган тафаккури ва дунё қараши кенг, билимли, шунингдек, мутахассислиги бўйича чуқур билим, юксак малакага эга бўлган кадрлар (мутахассислар) ни тайёрлаб беришдек маъсулиятли ижтимоий вазифа юкланган.

Ишлаб чиқариш соҳалари учун малакали кадрларни тайёрлаб бериш борасидаги ижтимоий буюртма моҳияти ўз-ўзидан таълим-тарбия тизимига таалукли. Ушбу тизим доирасида фаолият кўрсатувчи таълим

муассасаларининг фаолияти мазмуни тубдан ёки қисман ўзгаради. Ўзбекистон Республикасида амалга оширилаётган таълимий ислохотлар ҳамда кадрлар тайёрлаш борасидаги ижтимоий буюртма моҳиятига кўра, 1997 йил 29 августда Олий Мажлиснинг IX-сессиясида қабул қилинган янги тахрирдаги «Таълим тўғрисида» ги қонун ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» асосида узлуксиз таълим тизими яратилиб, аниқ вазифаларни бажарувчи босқичлар белгиланди. Шунингдек, янги турдаги таълим муассасалари фаолият юрита бошлади.

Узлуксиз таълим тизимининг шаклланиши ўз-ўзидан кадрлар тайёрлаш жараёнининг янгича мазмун касб этишини таъминлайди. Баркамол шахс ва малакали мутахассисни тайёрлашга йўналтирилган узлуксиз таълим (шу жумладан, тарбия) жараёнининг янги мазмуни мазкур жараёнга илм фан, техника ва ишлаб чиқариш соҳаларида яратилган ғоя, кашфиёт ва ютуқларнинг тадбиқ этилиши. Ушбу жараёнда демократик, инсонпарварлик тамойилларининг устувор ўрин тутиши, таълим ва тарбия жараёнини инсонпарварлаштириш (яъни, таълим-тарбия жараёнининг асосий субъектларидан бири бўлган талабатаълим олувчи шахснинг хурмат қилиниши. Унинг шаъни, ор-номуси, кадр-қиммати ва ҳуқуқлари дахлсизлигининг таъминланиши), таълим олувчи (ўқувчилар) нинг педагогик жараёндаги фаол иштирокини юзага келтириш учун муайян шарт шароитларни яратиш, уларнинг ҳошиш-истаклари билан ўртоқлашиш, шахсий ташаббусларни қўллаб қувватлаш, уларда мустақил фикр юритиш лаёқатини тарбиялаш, бу борада муайян кўникма ҳосил қилиш, ҳосил қилинган кўникманинг фаолият малакасига айланишга рағбат билдириш, ўқув (манбалари ва кўрсатмали воситалар) мазмунида юқорида қайд этилган ғояларнинг ўрин олишига эришиш, таълим олувчиларда билим олишга нисбатан ички эҳтиёж, қизиқиш, рағбатни юзага келтириш, шунингдек, онгли муносабатни қарор топедагогик технологияириш ва ҳоказолар асосида яратилади.

Янгича мазмун касб этган кадрлар тайёрлаш жараёни баркамол шахс ва малакали мутахассисни тайёрлаш борасидаги ижтимоий буюртманинг бажарилиш даражаси ва сифат кўрсаткичининг юқори бўлишини кафолатлайди. Бозор иқтисодиёти муносабатлари ишлаб чиқариш маҳсулотларига нисбатан аҳоли томонидан билдирилаётган талаб ва тақлиф асосида тартибга солинар экан, муайян йўналиш бўйича малакавий (касбий) маълумотига эга мутахассиснинг ижтимоий рақобатга бардошлиги муҳим аҳамиятга эгадир. Халқ хўжалигининг рақобатбардош мутахассислари билан таъминланиши узлуксиз таълим тизимида ташкил этилган педагогик фаолиятининг самарали, муваффақиятли эканлигини кўрсатувчи далил ҳисобланади.

Ишлаб чиқариш соҳаларининг баркамол шахс ва малакали мутахассис билан таъминланиши ижтимоий ҳаракатни юзага келтирувчи восита, ижтимоий-иқтисодий тараққиётни таъминлашнинг энг муҳим омилдир.

Ижтимоий буюртманинг бажарилиши сифат кўрсаткичи малакали кадрлар тайёрлаш жараёнига нисбатан технологик ёндашув ушбу жараённинг самарадорлигини таъминлашга олиб келади. Шу боис сўнгги беш йиллар мобайнида таълим тизимида янги педагогик технологиялардан самарали фойдаланиш масаласига республика миқёсида алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Таълим муассасаларининг фаолият жараёнига янги педагогик технологияларни татбиқ этиш бир қатор шартларга мувофиқ амалга оширилиши талаб этилади. Хусусан:

□ бўлажак педагогик фаолиятни ташкил этаётган ўқитувчиларни янги педагогик технологиянинг моҳиятини очиб берувчи назарий маълумотлардан хабардор этиш;

□ бўлажак ёки фаолият олиб бораётган (педагог) ларни янги педагогик технология ҳамда унинг моҳияти хусусида тўлақонли маълумот бера олиш имконига эга бўлган ўқув манбълари (ўқув дарслиги, қўлланма, методик

тавсиянома, шунингдек, муайян ўқув фанлари бўйича машғулот лойиҳалари ва ҳ.к.) билан етарли даражада таъминлаш;

□ таълим муассасалари фаолиятида янги педагогик технологияларни қўллаш борасида тўпланган етакчи хорижий мамлакатлар, шу жумладан маҳаллий педагогларнинг илғор тажрибаларини оммалаштириш;

□ бўлажак ёки педагогик фаолият олиб бораётган таълим жараёнидаги янги педагогик технология назарияси ғояларидан самарали, ўринли ва мақсадга мувофиқ фойдалана олиш кўникмасини хосил қилиш, ушбу кўникмани амалий фаолият малакасига айлантириш учун зарур шарт-шароит яратиш (чунончи, назарий ва амалий дарсларни, давра суҳбатлари, махсус ўқув курсларини ташкил этиш, педагог ходимларнинг ривожланган мамлакатда тажриба орттиришларини йўлга қўйиш ва ҳ.к.).

Аслида ҳам умумий ўрта таълим мактаблари амалиётида педагогик теологияларнинг моддий воситалари китоблар, техник жиҳозлар ва ўқитиш методикаларидан кўпдан буён фойдаланиб келинади ёки олдиндан режалаштирилган таълим-тарбия жараёни ўқитувчи фаолияти орқали амалиётга жорий этилмоқда. Шу билан биргаликда педагогик технология - бу қотиб қолган, сиқувга олинган лойиҳа эмас, балки таълим ва тарбия самарадорлигини белгиловчи қатор омилларни баҳолаш имконини бера оладиган ижодкорлик, яратувчилик, фидойилик фаолияти натижасидир.

В.П. Беспалко педагогик технологияни амалиётга тадбиқ қилинадиган муайян педагогик тизим лойиҳаси сифатида белгилайди. У педагогик тизим технологиялар ишлаб чиқиш учун асос бўлади, деб ҳисоблайди. Бунда асосий диққат ўқув педагогик жараёни олдиндан лойиҳалашга қаратилади, дидактик вазифа ва ўқитиш технологиялари тушунчасидан фойдаланилади.

Н.Ф. Тализина ҳар бир педагог аниқ педагогик жараёни ташкил этишдан аввал ўқув жараёни ҳақида технологик даражада билимлар тизимини билиб олган бўлиши шарт деб ҳисоблайди. У фан ва амалиёт ораллигида тамойилларни олга сурувчи, методлар ишлаб чиқувчи, уларни

изчил кўллаш каби масалалар билан шуғулланувчи алоҳида фан бўлиши керак., деб ҳисоблайди, уларсиз педагогик жараён асосланмай қолади.

Т.А.Балло технологиянинг бир томони, яъни ўқитишда топшириқли ёндашувни ёритади. Бошқаларида ёки компьютер орқали дастурлаштирилган ўқитиш ёки ўқитишнинг муаммоли тузилмаси ажралиб туради.

Н.Сайидахмедов томонидан педагогик технология тамойилларини аниқлашда қуйидаги ҳолатлар эътиборга олинган:

- 1) мавжуд жамият талабларига мос келадиган таълим-тарбия мақсади;
- 2) дидактик жараённинг объектив қонуниятлари;
- 3) таълим-тарбия жараёнида амалга ошириладиган шарт - шароитлар.

Шу нуқтаи назардан янги педагогик технологияларни амалда кўллашни қуйидаги принципларга боғлаб қўйиш мумкинлиги ҳақида фикрлар бериб ўтилганини гувоҳи бўлдик.

Янги таълим тизими, мазмуни, ўқув режа, дарсликлар асосида ўқув жараёнини лойihalаштиришга ҳам янгича ёндошиш ва ташкил этиш зарурати туғилмоқда.

Президентимиз Ислом Каримов алоҳида таъкидлаганларидек, "...биз мамлакатимизнинг истиқболи ёш авлодимиз қандай тарбия топишига, қандай маънавий фазилатлар эгаси бўлиб вояга етишига, фарзандларимизнинг ҳаётда нечоғли фаол муносабатда бўлишига, қандай олий мақсадларга хизмат қилишига боғлиқ эканини ҳамиша ёдда тутишимиз керак". Шу сабабли ҳам биринчи навбатда таълим мазмуни ва унинг таркибини кенгайтириш ва чуқурлаштириш, хусусан, бу мазмунга нафақат билим, кўникма ва малака, балки умуминсоний маданиятни ташкил қилувчи - ижодий фаолият тажрибаси, теварак-атрофга муносабатларни ҳам киритиш ғояси кун тартибига кўндаланг қилиб қўйилди.

Ж.Г. Йўлдошевнинг фикрича, бу ғояни ижтимоий ҳаётнинг қуйидаги компонентлари рўёбга чиқариши мумкин:

- фаолият турлари (моддий-амалий, ижтимоий, маънавий);
- ижтимоий онг шакллари (ахлоқ, саноат, сиёсат, фалсафа, фан ва бошқалар);
- ижтимоий муносабатлар тизими (моддий ва мафкуравий);
- моддий ижтимоий ва табиий бойлик (кейинги авлодларга мерос қилиб қолдириладиган бойликлар).

А.М Ачилов Ж.А. Акрамов (2003), О.В Гончарова ва бошқалар (2004) берган маълумотларга кўра, сўнгги 20 йил мобайнида болаларнинг жисмоний ривожланишида қайд этилган гавданинг барча ўлчамлари катталашуви умумий ижобий йўналишлар фониди уларнинг ҳаракат тайёргарлигида сезиларсиз ўсиш кузатилади, бир қатор кўрсаткичлар эса (тезкорлик, тезлик-куч, имкониятлари) анча пасаяди.

Шунга карамай мутахассислар, ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш умумий ўрта таълим жараёнида амалга оширилиши керак, деб ҳисоблайдилар.

Бироқ 5-9 синф ўқувчилари организмнинг куч, тезлик ва чидамлилиқ кўрсаткичлари яхшиланишини белгилайдиган функцияларининг физиологик бошқарилишини яхшилашда энг муҳим ўринни асаб тизими, айниқса мушак зўриқишларида организмнинг функциялари яхшиланишини таъминловчи алоқаларнинг шаклланишини эгаллайди.

Шундай қилиб 5-9 синфларда куч, тезлик ва чидамлилиқнинг ўзаро алоқадорлигига оид турли-туман шакллари белгиловчи физиологик механизмлар ҳам хилма-хилдир. Шартли реффлектор омиллар муҳим аҳамиятга эга. Машғулотлар давомида бирор йўналишдаги куч, тезлик ёки чидамлилиқни ривожлантирувчи ҳаракатлар учун марказий асаб тизимида мушаклар ҳамда вегетатив органлар ишини дастурлаштиришнинг маълум шакллари юзага келади.

Ўқувчилар асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ёш динамикаси Т. Бомпа (2003), Ю.В.Верхошанский (1988), Л.В.Волков (2002), Н.А.Бернштейн (1991) ва бошқаларнинг ишларида очиб берилган.

12-16 ёшда мазкур сифатларни шиддат билан ривожлантириш қобилияти сақланиб қолади ва умумий чидамликни тарбиялаш имкониятлари пайдо бўлади (Абдумаликов Р.А., Алибеков Ш., Норкулов Ш.)

Р.К.Кудратов, Л.В.Смурыгина, Ганибоев И.Д. (2005) фикрича 12-16 ёшли болаларда куч, чидамлик, эгилувчанлик, маконда мўлжал олиш каби сифатлар энг кучли намоён бўлади, асосан ўғил болаларда ушбу кўрсаткичлар қизларга нисбатан юқорироқ.

Ўн бир ёшда мунтазам машғулотларда ҳаракатлар мувофиқлиги етакчи сифат бўлиб қолади (Курбанов Ш.Э., Сейтхалилов Э.А., 2001; Саламов Р.С., 2005; Сейтхалилов Э.А., 2004). Шунингдек, турли мувофиқлаш (координация) қобилиятларининг энг жадал ривожланиш даври 12-16 ёшлар ораси эканлиги тўғрисида маълумотлар бор (Ханкельдиев Ш.Х., 2005; ва б.)

В.М. Зуев (1992) тадқиқотларида қўлга киритган маълумотлар муаллифга катта синф даври турли жинсли болаларда асосий ўлчамлари бўйича ҳаракатлар аниқлигининг нотекис ва хар хил муддатли ривожланиш билан тавсифланиши ҳақида хулоса чиқариш имконини беради. Тажриба қизларининг 11-12 ёшларида ўғил болаларнинг эса 14 ёшга келиб маконий аниқликга оид топшириқларни бажаришда устунроқ эканлигини кўрсатди. 5-6 синфга ўтган ўғил болаларда ҳаракатнинг вақт ўлчамини такрорлаш аниқлиги қиз болаларникига нисбатан юқорироқ.

Қизларнинг барча ёш гуруҳларида ҳаракатнинг динамик хусусиятини такрорлаш аниқлиги ўғил болалардагига қараганда юқорироқ.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасига хос жинсий тафоввутларни қайд этар эканлар, олимлар мазкур тафоввутларнинг катталиклари ҳамда ишончлилиги хусусидаги саволга узул кесил жавоб бермайдилар.

Асосий ҳаракат турлари бўйича кўникмаларнинг шаклланиш тезлиги ва мустахкамлиги энг аввало жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига боғлиқдир. Шунингдек, жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиган мактаб ўқувчилари ҳаракат сифатлари кўрсаткичларига ирсий таъсиротлар ўлчами худди тананинг барча ўлчамлари катталиклари ўзунлиги ва оғирлиги бўлгани каби юқори даражададир. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиб турувчи ўқувчилар орасида ўша дастур асосида ўтказилган тадқиқот ҳаракат сифатларининг намоён бўлишига ирсий таъсиротлар даражасининг пастлигини кўрсатди.

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбияси бўйича турли, адабиётларда болаларнинг жисмоний ва ҳаракат тайёргарлиги жараёни мазмуни бир хил талқин этилмайди.

Масалан, А.М Ачилов, Ж.А Акрамов, Керимов Ф.А китобларида ҳаракат фаолиятларини шакллантириш билан бирга жисмоний сифатлар: чаққонлик (шу жумладан, ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятлари), умумий чидамлилиқ, тезлик-куч сифатлари, шунингдек, мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш зарурияти қайд этилади. О.В Ганчарова ўқув кўлланмасида куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик, тезкорлик каби жисмоний сифатларни мувозанатни сақлаш қобилиятини алоҳида ажратган ҳолда ривожлантириш зарурати ҳусусида сўз боради.

Айни вақтда ўқувчилар жисмоний тарбия вазифаларида бешинчи синфдан бошлаб жисмоний сифатларни мақсадли йўналтириш зарурати тўғрисидаги мулоҳазалар эътиборни тортади.

Шундай қилиб, янги педагогик технологиянинг илмий-назарий асослари яратилиб борилмоқда ва бу иш ҳозирда давом этмоқда. Педагогик технологияни жорий этиш тажрибасини ўрганиш ва унга ижодий ёндашиш, ўқув жараёнини инсонпарварлаштириш, бунда ўқувчиларни сушт объектдан фаол субъектга айлантириш, билиш фаолиятининг аниқ, мақсадларга йўналганлигини ҳамда ўқув жараёнини ишлаб чиқариш

жараёни каби такрорланувчанлигини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга бўлади. Шунингдек, педагогларда турли шаклдаги тест топшириқлари тўзиш, уларни синаш малакалари шаклланади ва такомиллашади.

1.2. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашнинг амалиётдаги ҳолати

Аввало жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологиялардан фойдаланиш ҳақида фикр юритар эканмиз, педагогик технология атамасининг мазмун-моҳиятини чуқур таҳлил қилишимиз керак. Педагогик атамалар луғатида педагогик техника ва педагогик технологиялар атамаларига қуйидагича таъриф берилган: Педагогик техника – узлуксиз ривожлантириш педагогларнинг ички фаолиятдан келиб чиқадиган ўз маҳоратини ифодалай олиш қобилиятидир.

Педагогик технология – а) ўқув фаолиятини оқилона ташкил этиш ва жиҳозлаш; б) имкон қадар озроқ вақт сарфлаб, таълим натижасини кафолатлайдиган изчил педагогик тизим; в) педагогик муаммоларни методологик даражада ҳал этишга имкон берувчи педагогик ҳодиса; г) ўқув жараёнини тўлиқ бошқариш имконини берадиган тизимли тафаккур усулини педагогик амалиётга татбиқ этиш шакли; д) педагогик мақсадга эришишни кафолатлайдиган ҳаракатларнинг изчил тизими.

Бизнинг тадқиқотимиз бевосита жисмоний тарбия дарсларида, хусусан футбол ўйинларини ташкил этиш жараёнида педагогик технологияларидан қай тарзда фойдаланилмоқда, деган саволга жавоб излашдан иборат. Шунинг учун биз Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги Жисмоний тарбия фанидан педагогик технология оптималлаштирилган Давлат таълим стандарти ва умумий ўрта таълим мактабининг ўқув дастурига мурожаат қилдик.

Мазкур ўқув дастурга асосан мактабларда жисмоний тарбия дарсларига 68 соат ажратилган бўлиб, шундан 12 соат футболга ажратилади. Масалан, 8 синф ўқувчилари қуйидагиларни билишлари лозим:

Назарий маълумотлар: футболда иродавий ва психологик таёргарликнинг аҳамияти. Тамаки ва спиртли ичимликларни истемол қилишнинг зарари. Футбол ўйинининг тактикаси. Шеригига тўпни ўзатиш. Ўйин қоидалари; тўп ўйинда ва ўйиндан ташқари ҳолатда, “ўйиндан ташқари” ҳолат

Ўқувчиларга қўйилган талаблар;

1. 30 метрга югуриш: 4,8-5,0 -5,2 сония.
2. турган жойдан ўзунликка сакраш: 180-170-155 см.
3. 30 метрга тўпни олиб юриш билан югуриш: 6,0-6,2-6,6 сония.
4. Тўп билан оёқда жанглёр қилиш: 12-10-8 марта.
5. Тўпни чап ва ўнг оёқда тепиш. Уларнинг йиғиндиси 55-50-45 метрга тенг бўлиши керак.

Ўйда бериладиган топшириқлар:

1. Эрталабги гигиеник гимнастика.
2. 13 дақиқа давомида аста-секин югуриш.
3. Туган жойда арғамчида 90 марта сакраш.
4. 4x10 метрга моккисимон югуриш (2-3 дақиқа дам олиш билан 3-4 марта югуриш)
5. Тўп билан оёқда ва бошда жанглёрликни бажариш.
6. Тўпни оёқда оз вақтида ва аниқ тепишни билиш (деворга, нишонга, шеригига)
7. Ўриндиққа таяниб ётган ҳолдақўлларни букиш ва ёзиш (20-30 марта)

Бундан кўриниб турибдики, ушбу дастурда жисмоний тарбия дарсларида футболнинг ўрни ва аҳамиятга алоҳида эътибор қаратилган. Албатта, футболни чуқур ўрганиш учун бир қатор жисмоний машқларни бажариш талаб этилади. Бунинг натижасида ўқувчиларда футболга нисбатан қизиқиш

ортади, уларнинг чاقқонлик, эпчиллик, чидамлилиқ, куч ва эгилувчанлик даражалари ривожланади.

Бугунги кунда республикада жисмоний тарбияни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилиб келинмоқда. Жу жумладан, умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ўз касбларига оид қуйидаги ҳолатларни билишлари зарур:

- жаҳонда жисмоний маданият ва спортнинг ривожланиш тарихи, унинг Ўзбекистон Республикасидаги жисмоний маданият ва спортнинг ривожланиши билан боғлиқлиги ва унга таъсири;

- жисмоний машқларнинг даволаш таъсири механизми;
- касалланиш сабаблари, атроф - муҳит билан муносабатда, организмнинг ёш хусусиятлари ва унинг функциялари, умумий гигиена асослари;

- мактаб ўқувчилари орасида жисмоний тарбия ва маданиятни ташвиқот ва тарғибот қилиш тўғрисида тасаввурга эга бўлиш;

- ҳаракат фаолиятининг методи ва принциплари;
- маҳаллий анъаналарни ва урф-одатларни, иқлим шароитни ҳисобга олган ҳолда ўқув ишларининг оммавий шакли, синфдан ташқари олиб бориладиган ишлар;

- машғулотларда жисмоний машқларни ташкил қилиш методлари;
- жисмоний машқларнинг ностандарт шакллари, мослаштириш ва ҳар хил ностандарт иншоотлардан фойдаланиш;

- миллий спорт ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш;
- ўспиринлар саломатлик ҳолатининг жисмоний тайёргарлиги, ёшини ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқларни меъёрлаш;

- жисмоний тарбия ишларини такомиллаштиришга йўналтирилган ўқув тарбиявий ишларни режалаштириш;

- жисмоний машқлар ва спорт машғулотларига мотивацияни шакллантириш ва шуғулланувчилар орасида ташвиқот ва тарғибот ишларини олиб бориш;

- табиий соғломлаштириш кучлари (сув, ҳаво, қуёш) воситаларида чиниқтириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш;
- жисмоний тарбия машғулоти жараёнида жисмоний маданиятни шакллантириш;
- жисмоний машқлар гигиенаси: ёши, жинсига қараб машқларни танлаш;
- Ватанни севиш ва ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, жисмоний маданият тарихини эгаллаш;
- гимнастикага ўргатиш методлари, гимнастика билан мунтазам шуғулланиш кўникма ва малакаларини шакллантириш;
- миллий спорт турларини, ўйинларнинг моҳияти ва уларни ўқувчи ёшлар ўртасида амалга ошириш;
- спорт мусобақаларида арбитрлик қилиш;
- ўлкашунос-сайёҳлик иши, жамоа билан сайр ташкил қилишни билиши ва ундан фойдалана олиши;
- жисмоний тарбия бўйича ўқув ва синфдан ташқари ишларни режалаштириш ва ташкил этиш;
- жисмоний машқларни бажариш тактикаси, техникасини, ҳаракат малакаларига ўргатиш методлари;
- махсус воситаларни танлаш ва улардан фойдаланиш;
- ўқувчилар билан индивидуал ва мустақил машғулотларни ташкил қилиш;
- турар жойларида ва мактабда соғломлаштириш оммавий-спорт тадбирларини ўтказиш;
- махсус тиббий гуруҳларга ўтказилган ўқувчилар билан жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш;
- жисмоний машқларининг ноанъанавий усулларда ташкил қилиш;
- спорт кечалари ва байрамларини ташкил қилиш, ўтказиш;
- оммавий мусобақалар ўтказиш, ташкил қилиш;

- соғломлаштириш кунни ўтказишни ташкил қилиш ва катта мусобақаларда қатнашиш кўникмасига эга бўлиши лозим.

Биз ўз ишланишларимиз жараёнида Бухоро шаҳридаги бир қатор умумий ўрта таълим мактабларида бўлиб, у ерда ўтиладиган жисмоний тарбия дарсларини кузатдик. Жумладан, Бухоро шаҳридаги 13-умумий ўрта таълим мактабида 8- синфлар билан жисмоний тарбия дарсида ташкил этилган “Футбол. Гурухли тактика билан танишиш, тўпни ўзатишлар” мавзусидаги дарс жараёнини кузатдик. Ушбу дарсни мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиси Н.Усмонова ўтказди. Дарсда жами 28 нафар ўқувчилар иштирок этдилар. Қуйида биз мана шу уюштирилган дарс ишланмасини баён қиламиз.

Бухоро шаҳар 13-ўрта таълим мактабнинг 8 “м” синфида ўтиладиган жисмоний тарбия дарсининг ишланмаси

МАВЗУ- Футбол. Гурухли тактика билан танишиш, тўпни ўзатишлар.

Дарс мақсади- 1. Футбол ўйини тактикасини ўргатиш. 2. Ўқувчиларни эпчиллик, тезкорлик, чидамлилиқни ривожлантириш. 3. Ўқувчиларни гурух бирлигига бир-бировига ҳурмат, иззат, гурух олдида масъулиятни сезишларини тарбиялаш.

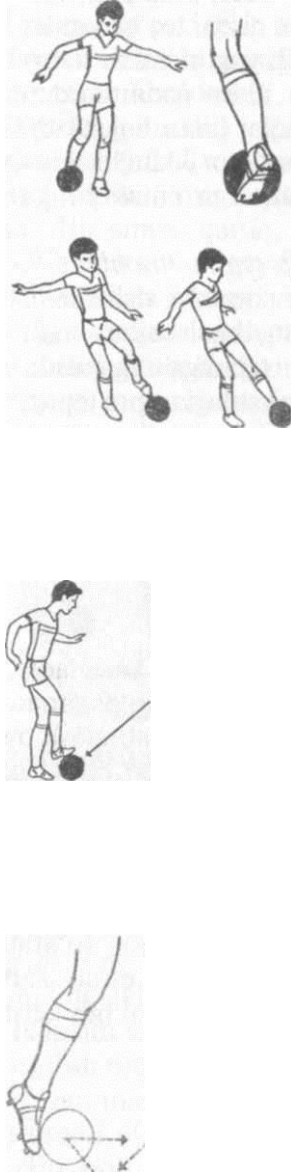
Ўтиш жойи- спорт майдони

Дарс жиҳозлари- Футбол тўпи, ҳуштак

	<i>Mashg'ulotlarning mazmuni va ketmaketligi</i>	<i>Vaqt meyori</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>

	<p>Сафланиш,саломлашиш, навбатчининг ҳисоботи, ўтган мавзуни қисқача сўраш, янги мавзу ва мақсадни эълон қилиш,сафда бажариладиган машқлар, юриш, оёқ учида юриш, пошнасида юриш, секин югуришга ўтиш, махсус югуриш машқлари,- 1.қўллар белда оёқ учини баланд-баланд кўтариб югуриш 2.қўллар белда оёқни орқага букиб ю/ш 3.қўллар олдинда, тиззаларни баланд-баланд кўтариб ю/ш бир колонадан тўрт калонага сафланиш,</p> <p>умумривожлантирувчи машқлар- 1.Дастлабки ҳолат оёқлар элка кенглигида қўллар белда бошларни 1-4 ўнг томонга айлантирамиз 1-4 чап томонга 2.Д/х қоллар элкани устки қисмида, элкаларни 1-4 олдинга 1-4 орқага айлантирамиз 3. Д/х оёқлар элка кенглигида ўн қўл юқорида чап қўл пасда 1-2 дан сўнг қўллар алмашди 4.Д.Х ўнг қўл юқорига чап қўл пасда 1-2га қўллар орқага қараб ҳаракатланади 3-4га қўллар жойи алмашади 5.Д.Х қўллар белга 1-га ўнг қўлимиз юқори билан ҳаракатланиб чап томонга эгиламиз 2-га д.х 3 –га бошқа томонга 4-га д.х. 6.Д.Х оёқлар 1жойда 1-га қўлар юқорига 2-га олдинга эгиламиз қўллар пастда 3-га ўтирамиз 4-га д.х 7.Д.Х оёқлар елкадан кейин қўллар олдинга 1-га чап оёқга ўтирамиз 2-га д.х 3-га ўнг оёқга ўтирамиз 4-га 8.ДХ қоллар белда оёқлар элка кенглигида, белларни 1-4 ўн томонга айлантирамиз, 1-4 чап томонга айлантирамиз 9. Дх қўллар тиззани устки қисмида тиззаларни 1-4 ички томонга айлантирамиз, 1-4 ташқи томонга айлантирамиз</p>	<p>1-2 минут 30 сония 30 50с 30 с 6-8 марта 8-10 марта 6-8 марта 6-8 марта 6-8 марта 8-10 марта 8-10 марта</p>	<p>XXXXXXXXXXXXX X Ўнга чапга ортга бурулишда оёқларни тўғри қўйиб қайтиш, оёқ учида ҳаракатда XXXXXXXXXXXXX X X X Машқ бажарганда кўзни юмман г. Тирсақлар букилмасин Томонларга тўлиқ эгилинг, оёқлар ердан ўзилмасин Қўллар юқорига кўтариганда оёқ учида кўтарилинг, ўтирганда қўлларни олдинга ёйинг Ўтирганда тўлиқ ўтириш шарт ўтирган пайтда тиззалар букилмасин Қўллар юқорига кўтариганда оёқ учида кўтарилинг, ўтирганда қўлларни олдинга ёйинг Ўтирганда тўлиқ ўтириш шарт ўтирган пайтда тиззалар букилмасин Ён томонларда гавдани тўлиқ қайтаринг Ўтирган пайтда тиззалар бир бировига тегиб туриши керак</p>
--	--	--	---

	<p>10. Сакраш машқлари ўн оёққа 10 марта чап оёққа 10 марта баланд-баланд сакраш Иккала оёққа 15 марта баланд-баланд сакраш Талабаларни тўрт калонадан бир калонага сафлантириш</p>	<p>Ҳаракат қилинг баландроқ сакрашга</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p>
--	--	---

<p>Ўйин тактикаси футболнинг асоси ҳисобланади. Бу ўйин давомида рақибини, ҳимоячилар, ярим ҳимоячилар, ҳужум вакилларининг ҳаракатларини баҳолашдир. Қуйида ҳужум қилишнинг бир неча усуллари билан таништирамиз.</p> <p>Олдинда турган ўйинчи тўп билан иложи борича рақиб дарвозасига масофага яқинроқ масофага кириб борган ҳолда дарвозага зарба бериши, бунда ўйинчи жуда тез ҳаракат қилиши талаб қилинади, зарба кучи ҳам бўлиши керак.</p> <p>Агар ҳужумчилар рақиб ҳимоячиларини жарима майдончасига сиқиб қўйган бўлсалар ва дарвоза томон зарба бериш имконияти бўлмаса, у ҳолда орқадан етиб келаётган ярим ҳимоячи ёки ҳимоячига тўпни ошириш лозим бўлади. Ҳужумчи режалаштирға қулай имкониятдан фойдалана олмаган, лекин тўп унда қолган бўлса, у дарҳол ҳужумни яқуллаш учун очик туган шеригига тўпни ўзатиши талаб қилинади.</p> <p>Ўйинчи тўпни етказишдан аввал майдонни кўра билиши, кейин эса очик ёки анча қулай турган шеригига ошириб бериши к-к. Бунда тўп оширувчи ўйинчидан ташқари очик турган шериги ҳам ўзини қаерда ва қандай турганлигини ишора билан кўрсатиб, ёрдам бериши шарт.</p>	<p>20-25 минут</p>	
<p>Ўқувчиларни 1 қаторга сафлантириш организмни бўшаштирувчи ва дастлабки ҳолатга келтирувчи машқлар бажариш, ўтилган мавзуни ҳақида қисқача берилган саволлага жавоб бериш, ўтилган мавзу юзасидан ўқувчиларни баҳолаш, уйга топширик бериш ўқувчилар билан хайирлашув</p>	<p>3-5 минут</p>	<p>Машқга эътибор бериб бажариш талаб қилинади</p>

Биз кузатган Бухоро шаҳридаги 13, 35, 32-умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарслари яхши ташкил этилар экан. Жисмоний тарбия дарсларида фан ўқитувчилари янги педагогик технологиялардан унумли фойдаланишларини кузатдик. Агар ҳар бир жисмоний тарбия фани ўқитувчиси дарсни ташкил этиш жараёнида юқоридаги педагогик технологиялардан унумли фойдаланса, дарснинг сифати ва самарадорлик даражаси ортади. Бунинг натижасида биз дарсда кутилган самарадорликка эришишимиз мумкин.

БИРИНЧИ БОБ ЮЗАСИДАН ХУЛОСАЛАР

Юқорида билдирилган фикр мулоҳазалардан шундай хулосаларга келиш мумкин:

1. Таълим жараёни самарадорлигини ошириш, таълим олувчиларнинг мустақкам назарий билим, кўникма ва малакаларини шакллантириш, уларни касбий маҳоратга айланишини таъминлаш мақсадида ўқитиш жараёнида янги педагогик технологиядан фойдаланиш давр тақозоси ҳамда ижтимоий зарурият сифатида кун тартибига кўйилганини гувоҳи бўламиз.

2. Жисмоний тарбия таълим жараёнига янги педагогик технологияни тадбиқ этиш кадрлар тайёрлашга йўналтирилган умумий жараён мазмунининг сифат жиҳатдан ўзгаришини таъминлайди.

3. Янги педагогик технология назарияси ғояларидан фойдаланиш асосида ташкил этилган таълим жараёни баркамол шахс ва малакали мутахассисни тарбиялаш борасидаги ижтимоий буюртманинг бажарилиш ҳолатининг сифат кўрсаткичига эга бўлишига олиб келади.

4. Баркамол шахс ва малакали мутахассисларнинг ижтимоий ишлаб чиқариш жараёнидаги фаолиятлари ҳамда уларнинг самараси ижтимоий тараққиётнинг тезлашувига олиб келади.

Шуни қайд қилиш керакки, мактаб ўқитувчилари учун муайян усулий тавсиялар, тадқиқотларда ўрнатилган катта синф ўқувчиларининг асосий ҳаракатлари шаклланиши ҳамда жисмоний сифатларнинг ривожланишига

оид ёш хусусиятларига асосланган етарли миқдордаги илмий-усулий адабиётлар ва дастурлар мавжуд эмас. Шунга кўра, бизнингча, жисмоний тарбиянинг асосий тамойилларидан бири-жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга адекватлиги тамойили-мазкур жараённинг устувор йўналишини унинг турли босқичларида инсоннинг ёшга мувофиқ ривожланиш тенденцияларига мос равишда ўзгартиришга мажбур қиладиган тамойил етарлича амалга ошмайди.

2 БОБ. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш методикаси

2.1. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш мазмуни

Умумий ўрта таълим муассасаларида футбол спорт турини ривожлантириш, ўқувчиларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Шу нуқтаи назардан қараганда, футбол техникасига алоҳида эътибор қаратиш талаб этилади. Футбол техникасининг таснифи техник усулларни умумий (ёки ўхшаш) ўзига хос белгиларига қараб гуруҳларга бўлишдан иборат.

Ўйин фаолияти ифодаланишига қараб футбол техникаси иккита йирик бўлимга ажратилади: майдон ўйинчиси техникаси ва дарвозабон техникаси. Ҳар қайси бўлим эса ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига тақсимланади. Кичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган муайян техник усул-лардан: ҳаракатланиш техникаси усуллари ва усулларидан иборат. Улардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Аммо айрим усул ва усуллар ўзининг муайян турларига эга. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб,

деталлардагина фарқ бўлади. Ҳар хил усул, усул ва турларни ижро этиш шартлари футбол техникасини янада турли-туман қилади.

Ўрганилаётган материални тизимлаштириш усул, турларини аниқ тарзда тушуниш, уларни тўғри таҳлил қилиш, олинган билимларни такомиллаштириш вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради.

Футбол техникасининг ифодаланиши майдон ўйинчиси ва дарвозабон учун умумий кичик бўлим бўлган ҳаракат-ланиш техникасидан бошланади.

Футболдаги янги ва самарали усуллари, умумий ва махсус чидамлилигининг ҳаракатлари юксак даражада бўлишини талаб этмоқда. Ҳар бир футболчи бир ўйин давомида жамоасининг ғалаба қозониши учун кўпгина ҳаракатларни бажаришда.

Кўпгина футбол мутахасислари Л.В. Чхаидзе, Б.А. Аркадьев, Я.Р. Палфан, А.Н. Крестовницкий, С.А. Савин, Н.Н. Яковлев, Ю.Н. Лопачев, Ю.Юнусова, А.Ефименко, Р. Акрамов, А.Толибжонов, З.А. Курбонов ва бошқалар ўз ишларида футболчининг умумий ва махсус чидамлилигини оширишда, ўйиндаги тўп билан, тўпсиз ва бошқа ҳолат ҳаракатларини текширилган, илмий тадқиқот ишлари олиб борилган.

Машҳур футболчи Мишель Платини фикрича ... « Спортчи тез югуриши, майдонни аниқ кўриши, командадоши билан қарши томон ўйинчиларини аниқ фарқлаши учун танасини чиниқтириши керак ...».

Футбол мутахасиси Б.А. Аркадьев эса, «... футболчининг майдондаги асосий ҳаракати бу югуришдир унда чидамликнинг умумий ва махсус хусусиятларини оширади».

А.В. Хилл – «...Ўрта критик тезлик зонасида энергетик механизмларнинг кам эффективлиги туфайли кислородга бўлган эҳтиёж ҳаракат тезлигига қараганда анча тез ўсиб боради».

У.Бегалиев, З.Шермазаровалар «... машқлар бажаришда нафақат чاقқонлик ва эпчиллик маҳорати, балки кучлилиқ ва чидамлилиқ ҳам талаб этилади».

М.Бердиев, Жураевлар эса, «... Кучлиликда, тезкорликда, чидамлиликда – болаларнинг жисмоний камолотга эришишида муҳим босқич вазифасини ўтайди».

Иброхимов, Н.Машариповлар ўз тадқиқотларида «... ўқувчиларда иродалик, ғалабага интилувчанлик каби сифатларнинг шаклланишида спорт машғулотларининг аҳамияти катта», деб таъкидлайдилар.

Ю.Юнусова, А.Ефименко – «... бардошликни тарбиялаш учун жуда кўп умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик ва мусобақалашнинг машқларидан фойдаланиш лозим».

Л.В.Чхандзе ўзининг тадқиқот ишларида “ўқувчиларнинг чидамлилигининг бир ўйиндаги тўп билан ҳаракатларни кузатган».

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ўқув–тренировка жараёнининг муҳим қисми ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан ўзвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Ўқув-тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ўзвий боғлиқдир.

Ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак пайларининг ривожланиши ва мустаҳкамланиши, ички аъзо ва тизимлар функциясининг такомиллашиши, ҳаракатлар координацияси ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг оширилишига эришилади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади – футболчи учунгина хос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришдан иборатдир.

Ўқувчиларнинг фаолияти бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доим ўзгариб туриши билан ифодаланади. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги фаолликнинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар, енгил югуриш, юриш, тўхташ билан алмашинади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний юкломани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, вегетатив жараёнлар, биринчи навбатда, модда алмашинуви, нафас олиш ва қон айланишидаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади.

Кўпроқ муайян жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида йўл-йўлакай айрим техник усуллар ижросини такомиллаштириш мумкин. Бунинг учун, одатда, бажариш характери ва тўзилишига кўра у ёки бу техник усул ёхуд унинг алоҳида элементларига ўхшаш бўлган махсус машқлар қўлланилади.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларида кўпроқ такрорий, оралатиб ўтказиладиган, ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа услублари қўлланиб туради.

Йиллик тренировка циклида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, кейин шу асосда махсус жисмоний тайёргарлик кўриш тавсия қилинади.

Ўқувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чاقқонлик, эпчиллик асосий ўрин тутади. Айни шу жисмоний сифатлар ўқувчиларнинг ҳаракат имко-ниятлари даражасини ифодалайди.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш ягона тренировка жараёнининг бир қисмидир. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятини қараб чиқар эканмиз, бунда биз, аввало, жисмоний фазилатларни тарбиялаш услубларини назарда тутамиз.

Инсоннинг кучи мушаклар кучи орқали ташқи қаршиликларни енгиши ёки уларга қарши тура олишида аниқланади.

Футболчи ўз вазни ва тўп оғирлиги билан иш тутади. Бошқача қилиб айтганда, у, асосан, гавдаси ва тўпнинг инерциясини бартараф қилиш учун ўз кучидан фойдаланади.

Футболчига муайян миқдордаги куч зарур бўлади ва у бу кучдан қандайдир қисқа вақт ичида фойдаланиши керак. Мазкур куч “динамик кучдир”.

Айтайлик, биз кучимизни мушакнинг кўндаланг кесимини катталаштиришга йўналтирилган махсус машқлар ёрдамида ривожлантиришни мўлжалладик. Бундай ҳолда максимал вазннинг камида 60-70% миқдорида оғир снарядларни кўтаришдан фойдаланиш керак. Оғирликларни кўтаришни 2-6 ой мобайнида ҳафтасига 4-5 марта бир ярим-икки соатдан машқ қилиш лозим.

Футбол амалиётида, одатда, максимум вазннинг 40-50 % миқдоридаги штанга ва шу сингари асбоблар ёрдамида кучни тарбиялаш 1-1,5 ой давом эттириладики, бу амалда кучни оширмай, мушаклараро координациянинг ёмонлашишига олиб келади.

Шундай қилиб, ўқувчиларда куч ва тезкорликни уйғунлаштиришга эришиш ва бунда координацион имкониятларни ёмонлаштирмаслик ҳамда чидамлилиқни сўсайтирмасликка эришиш учун тренировканинг шундай восита ва услубларидан фойдаланиш зарурки, улар футбол-даги ҳаракат фаолияти талабларига мувофиқ бўлсин. Ўқувчиларда куч ва тезкорликни тарбиялашнинг энг оқилона воситалари булар ўрин бўшатиш – енгиб ўтиш характеридаги комбинациялашган динамик ишлардир.

Жисмоний тарбия дарсларида тезлик муҳим аҳамиятга эга. Тезлик деганда жуда қисқа вақтда кишининг муайян ҳаракатни амалга ошириш қобилияти кўзда тутилган. Тезлик тўрт кўринишда намоён бўлади:

- реакция вақти;
- якка ҳаракат вақти;
- ҳаракатнинг максимал частотаси;
- ҳаракатнинг бошланиш тезлиги.

Мураккаб ҳаракат пайтидаги киши тезлиги тезликнинг комплекс намоён бўлиши билан бирга бошқа омилларга ҳам (қадамнинг катталиги, силтаниш кучига ва ҳ.к.) боғлиқ. Футболдаги тезлик эса майдонда тез ҳаракат қилишдангина иборат бўлмайди, шу билан бирга, фикрлаш тезлиги, тўп билан ишлаш тезлиги ҳамдир. Футбол нуктаи назаридан тезкор бўлган ўйинчи рақибни ҳам вақт, ҳам очиқ жойга чиқиб олиш жиҳатидан ютади. Бу нисбатан эркин ҳолда тактик вазифани муваффақиятли ҳал эта олади.

Тадқиқотлар ўқувчиларнинг тезкорлик сифатлари қуйидагилардан иборат эканлигини кўрсатади:

- 1) оддий вазиятда старт тезлиги;
- 2) мураккаб вазиятда старт тезлиги;
- 3) старт олиш тезлиги;
- 4) мутлақ (энг юқори) тезлик;
- 5) силтаниш – тормозланиш ҳаракатлари тезлиги;
- 6) техник усулларни бажариш тезлиги;
- 7) бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлиги.

Ўқувчиларнинг ўйин фаолиятида буларнинг ҳар бири ўз ўрнига эга. Дарвоқе, тезлик намоён бўладиган ҳамма шакллар нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Бу демак, тезликнинг ҳар бир ташкил этувчи махсус йўналишдаги ишни талаб қилади.

Эпчиллик – бу мураккаб комплекс сифат бўлиб, уни баҳолаш учун ягона мезон топиш қийин. В.А. Зациорскийнинг фикрича, қуйидагилар эпчилликни ўлчаш имко-нини бериши мумкин: вазифаларнинг

мураккаблиги, унинг аниқ ва ўз вақтида бажарилиши (футболда бу вақт вазиятни ўзгартиришдан то жавоб ҳаракати бошланган дақиқагача бўлган энг кам вақтдир).

Ўқувчиларнинг чакқонлиги аввало футбол майдонида доимо ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юрганда кейин тўпсиз қилган ҳаракатларда намоён бўлади. Тўпни олиб юриш, кимга ўзатишни танлаш ва тўп тегиш ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларни кўрсатишни талаб этади.

Эпчиллик сифатларини такомиллаштиришда ранг-баранг янги ҳаракатлар туркумини эгаллаб олиш керак, шундагина маълум малакалар базасида номаълумлари осон ўзлаштирилади. Эпчилликни такомиллаштириш учун шундай машқлар зарурки, улар ҳаракат, вестибуляр аппаратлари, кўриш анализаторларига теппа-тенг таъсир этсин.

Эпчилликни тарбиялашда, худди куч ва тезкорликни тарбиялаган пайтдагидек, киши тезда толиқади ва буни унутмаслик керак. Шу билан бирга, эпчилликни ривожлантиришга оид машқларни бажариш мушаклар ҳаракати аниқ бўлишини талаб қилади, толиқиш пайтидаги машқлар кам самара беради. Шунинг учун эпчилликни тарбиялашда, худди тезкорлик ва кучни тарбиялаган пайтдагидек, организм яна қайта батамом тикланиб олгунча, муайян вақт оралиғида дам олишни ташкил қилиш лозим. Машқлар олдинги машғулотдан толиқиш асорати деярли қолмаган вазиятларда бажарилади.

Ўқувчиларда “портловчи” кучни, тезкорликни ва эпчилликни ҳосил қилиш қийин иш, шунинг учун бу сифатларни спортчи бутун спорт ҳаёти давомида тарбиялаб бориши зарур. Уларнинг тарбияланиб боришига алоҳида диққат билан қараш керак, чунки футболчи ўйин фаолия-тининг самарасини белгилайдиган сифатлар худди ана шулардир.

Бу уч ўзига хос жиҳат кўрсатилган сифатларни ягона қилиб бирлаштиради ва уларни бир машғулотда бир вақтнинг ўзида комплекс равишда такомиллаштиради.

Ўқувчиларнинг чидамлилиги деганда ўйиннинг бошидан охиригача ўйин фаолиятини ҳеч бўшаштирмасдан давом эттира олиш қобилияти тушунилади.

Чидамликни яна толиқишга қарши тура олиш қобилияти, деса ҳам бўлади. Спорт амалиётида тўрт тоифа толиқишни учратиш мумкин, булар: ақлий, сенсор, эмоционал ва жисмоний толиқишлар. Бу тўрт тоифа толиқиш футболчига ҳам хосдир. Табиийки, булар ичида жисмоний толиқишнинг салмоғи кўпроқ. Ўқувчиларда чидамликни тарбиялаш услубиятига тўғри ёндашиш учун спортчилар ўйин фаолияти табиатини ва ўйин пайтида уларнинг зиммасига тушадиган юкломани ҳисобга олиш зарур.

Маълумки, ўқувчиларнинг фаолияти бир-бирига зид бўлган зоналар-да кечади: бир томондан қисқа вақт максимал шиддатда ўтувчи иш 5-8 сония (тез югуриш, тезлашиш, сакраш, курашиш ва шу сингарилар); бошқа томондан – ўйин вақти 90 дақиқа давом этадики, бу ўртача ишга хос хусусиятдир. Агар ўртача ишдан иборат тренировканинг максимал шиддатдаги ишга салбий таъсир қилишини ҳисобга оладиган бўлсак, унда футболдаги чидамлик масаласининг жуда оғир масала эканлиги равшан бўлади.

Ўқувчилардаги чидамликни тарбиялаш услубларини аниқлашда улардаги умумий ва махсус чидамликни бир-биридан фарқлаш лозим. Умумий чидамлик деганда, одатда, ишларни ҳатто бир-биридан жиддий тафовути бўлган ишларни ўртача даражада ёки ошиқмасдан ўзоқ вақт бажара олиш қобилияти тушунилади. Махсус чидамлик ўқувчилардан талаб этилган суръатни ўйиннинг охири-гача сақлаб тура олиш қобилиятида намоён бўлади.

Чидамлиликни тарбиялашда иродавий сифатлар ҳам олдинги ўринлардан бирида туради. Мунтазам ўзоқ давом этадиган иш спортчилардан ички ва ташқи қийинчилик-ларни кучли, қатъий, зўр ирода билан енгишни, яъни “барқарор ирода сифатларини” талаб қилади.

Ўқувчиларда чидамлиликни тарбиялашда, асосан, организмнинг кислородсиз шароитдаги портловчи қисқа муддатли ишига катта ўрин берилади. Жадал иш орасидаги танаффусларда бояги кислород “қарзи” қайтариб берилади.

Чидамлиликни такомиллаштиришга қаратилган маш-ғулотларни юкламанинг бешта белгисига риоя қилган ҳолда ўтказиш даркор: а) ишлаш вақти; б) ишнинг мураккаблиги; в) дам олиш вақти; г) дам олишнинг характери; д) такрорлаш миқдори. Машғулотнинг бирор-бир белгиси ўзгарса, бу унинг йўналишига таъсир этади.

Ўқувчиларни самарали ўйинга тайёрлаш учун тренировканинг восита ва услубларини бир-бирига кўпроқ мослаш керак.

Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек, барча спорт турлари орасида футболнинг ўз ўрни бор. Ҳозирги кунда ўқувчиларнинг чидамлилигини ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиятини тавсия этишган. Лекин ҳозирги кунда спортчиларни тайёрлашда умумий чидамлиликка кам эътибор берилмоқда. Энг аввало болалик давридан бошлаб, спорт юкламаларини тўғри тақсимлаш, умумий чидамлиликни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим.

Инсон чидамли бўлиши учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш мумкин.

Чидамлилик даражасининг ошиши:

биринчидан: юрак-қон томири фаолиятини кучайтиришини;

иккинчидан: функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфланиши;

учинчидан: функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланишни бошқача қилиб айтганда «мусобақаларда бор куч билан ҳаракат қилишнинг англашни» кўзда тутди.

Таълим жараёнига янги педагогик технологияларни татбиқ этиш борасида олий таълим тизимида ҳам изланишларнинг ташкил этилаётганлиги алоҳида эътиборга моликдир.

2.2. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллаш шакллари, воситалари, усул ва методлари

Ўқув тарбиявий жараёнидаги ўқув машғулотида ўқувчиларнинг назарий билимларини ошириш учун тажрибалар умумлаштирилади. Шу мақсадда савол-жавоб ишлаб чиқилди ва унинг ёрдамида назарий билимларни ошириш амалиётда ўргатиш услубларидан қандай қўлланилиши ўрганилади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. ўқувчиларнинг умумий чидамлик кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
2. ўқувчиларнинг координатсион қобилиятларини баҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
3. ўқувчиларнинг толиқиш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами.

Кузатилган машғулотидаги камчилик ва ютуқларни ҳисобга олган ҳолда мураббийларнинг, спортчиларга нисбатан назарий билимларни ошириш услубиятлари аниқланди.

Ушбу услуб ҳамма вазифаларни ҳал этиш учун фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини олдинга кўйиш ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилди.

Махсус тадқиқотлардан, шу нарса маълум бўлганки, 400 м ва 800 м га югуриш натижалари 300 м ва 3x300 м га югуриш тестлари билан, 1500 м га ва 200 м югуриш тестларини текшириш орқали кўзланган натижага эришиш мумкин.

Футбол иштирокчиларининг махсус чидамлилигини нафасни тутиб туришга кўра баҳолаш тўғрисидаги тақлиф ҳам бор, чунки чидамлик билан нафасни тутиб туришни катталиги орасида етарлича яъни боғлиқлик мавжудлиги аниқланган юқори малакали ўқувчилар бу боғлиқлик анча кучсизланиб қолади.

Ушбу тест натижаларининг ўсиб боришига қараб, анаэроб чидамлик даражасининг ошиши тўғрисида хулоса чиқариш мумкин.

Педагогик кузатишлар ўқувчилар тайёргарлиги динамикасини таҳлил қилиш, чарчаш даражасин аниқлаш, умумий ва махсус чидамлилигини самарадорлигини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Ўқувчилар дарс жараёнидаги фаолиятини педагогик кузатишлар натижаларини таққослаганда, ўйин ҳаракати хусусиятида кўзга ташланадиган ўсишни сезиш мумкин.

Ўйин интенсивланиши рўй беради: тўп учун майдоннинг ҳамма жойида ҳар бир қисмида кураш олиб борилади ва бунда ўқувчиларнинг ҳаммаси иштирок этади. Нафақат ўзининг эгаллаган ўрни, балки зарурат туғилиб қолганда майдоннинг бошқа қисмлари ҳам ҳаракат қила оладиган юқори малакали ўйинчилар сони бирдан ўсди.

Бундай жамоалар ўйинчилари умуман ва тезлик жихатдан чидамликлари махсус ишлаш қобилиятлари, кучли тақсимлай олишлари даражасининг юқорилиги билан фарқ қилади.

Педагогик назорат умумий ва махсус чидамкорликни, бир неча машқлар ҳамда ўйинлар давомида педагогик кузатишлар олиб бориш саралаб олишнинг асосий усулларида бири ҳисобланади. Шундай қилиб, танлашни тўғридан ташкил этиш ва ёш ўқувчиларни ўқитиш – ўқув машғулотида жараёнини ўқувчиларнинг мусобақаларда иштирок этишларига хизмат қилади.

Ўйин давомида ўқувчилар томонидан бажариладиган яна бир ҳаракатлар – бу сакрашлар ва айланма ҳаракатлардир.

Ўқувчидаги тўп учун курашишда кўпинча ўқувчилар бош билан сакраб тўпга эгаллик қилишади. Айланма ҳаракатларини эса ўқувчилар алдамчи ҳаракатлар, акробатик ҳаракатлар, яъни ўйин шароитига қараб бундай ҳаракатларни бажаришади. Бундай ҳаракатлар футболда деярли ҳали унча ўрганилмаган.

Педагогик нуқтаи назардан жисмоний тайёргарликни умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарликка ажратилади.

Ёш ўқувчилар билан ишлашдаги дастлабки тайёргарлик босқичида ҳар томонлама жисмоний тайёрликни эгаллашга, хилма-хил кўникма ва малакаларни эгаллаб олишга, мувофиқдир. Тадқиқот ўтказиш вазифаси аввало умумий ва махсус чидамлилиқни шакллантиришдан иборат.

Шунинг учун тезкорликни ривожлантиришда югуриш суръати ва катта мускул кучини талаб этадиган ҳаракатлар частотасини максимал равишда оширишга ҳаракат қилиш керак. Тадқиқот ўтказиш учун мактаб ўқувчилари билан амалга оширилди. Умумий чидамлилиқни тарбиялаш методлари турли спортчилар учун умумий бўлиб, улар малакаси ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ эмас.

Чидамлилиқнинг умумий тарбиялашнинг асосий воситаси – югуриш, сузиш, чанғида югуриш ва бошқалар циклик турларидир.

Умумий чидамлилик билан бир қаторда ўқувчилар махсус чидамлиликни ҳам ривожлантиришлари керак. Тезликка чидамлилик махсус чидамлиликнинг хилларидандир.

Махсус чидамлилик кўрсатиш баъзи бир физиологик ва рухий омилларга боғлиқ. Футболчининг анаэроб имкониятлари асосий физиологик омилдир. Тезликга чидамлиликни тарбиялашда анаэроб механизмларни такомиллаштириш учун такрорий, ўзгарувчан, интервалли ва мусобақа методлари қўлланилади.

Шу билан бир қаторда, текширувчиларнинг диққати спортчилар учун энг керакли, чидамлилик ва уни тарбиялаш услублари ҳамда уни такомиллаштиришга кам эътибор берилган. Айниқса, футболчилада чидамлиликни ўрганиш муаммоси суст ўрганилган.

Мен шу сифатни ривожлантириш учун ўқувчилар билан айланма тренировка услуби енгил атлетикадаги югуриш ўйин ва мусобақа шакли билан қўшиб ўтказганда ёш ўсмирлар чидамлилиги ошди.

Ёш ўсмирларни ўрта масофага югуриш бўйича мутахассисликка кириш учун чидамлилик ва бошқа жисмоний сифатларга йўналтирилган тренировка воситаларидан ҳар томонлама фойдаланганда уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириши аниқланган.

Кўпчилик олимларнинг таъкидлашича (Н.Озолин, Н.Н.Яковлев, Н.И. Волков ва бошқалар) умумий чидамлиликни тарбиялаш кейинчалик, махсус чидамлиликни тарбиялаш негизи бўлиб хизмат қилиши аниқланган.

Бошқа бир гуруҳ олимлар (Н.Озолин, И.Остранд, В.М.Зоцорский ва бошқалар) умумий чидамлиликни тарбиялашда, тренировкани бир текисда югуриш услуби ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни тақлиф қиладилар.

Айрим олимларнинг фикрича, чидамлиликни ривожлантиришда жуда эҳтиёт бўлиш, мактаб ёшидаги болаларда умумий жисмоний тайёргарликни тўлиқ бермаганлигин тасдиқлайди.

Чидамлиликни тарбиялашда машқларни ҳар хил шиддатда бажарилиши, чарчашни ҳам ҳар хил вақтда содир бўлишига олиб келади. Шунинг учун аниқ чидамлиликни тарбиялаш учун методик усуллар ҳам ҳар хил бўлиши зарур.

Масалан, максимал ва субмаксимал шиддатда иш бажаришдаги чарчашни бош сабаби организмда анаэроб имкониятларнинг камайиши билан боғлиқ.

Катта ва ўзоқ давом этадиган шиддатли ишларда асосий уриниши, организмни аэроб имкониятлари жараёни билан боғлиқ. Организмнинг аэроб ва анаэроб имкониятлари машқни бажариш шиддати, давом этиш вақти, такрорлаш сони ва дам олиш оралиғларига боғлиқ. Масалан, мактаб ёшидаги болаларда чидамлилик аниқланди.

1 км масофани 5-7 дақиқада босиб ўтганда 15-16 ёшгача бўлган мактаб ўқувчиларида ҳосил бўлган чарчашни асаб тизимининг катта кўзгатувчиларга кичик турғунликда бўлиши сабабли, қисқа вақт ичидана енга олади.

Биз ўқув машғулоти жараёнларини махсус ишлаб чиқилган дастури орқали кўриб чиқамиз.

Шу мақсад билан биз йиллик ўқув-машғулоти режалаштириб ўқувчиларнинг ўйин жараёнидаги ҳаракатларни ва ҳажмини аниқлаш учун икк гурҳга бўлиб кўриб чиқдик 11-12 ва 12-13 ёшлардаги мактаб ўқувчилари ёш ўқувчилар билан 10 ой ичида тадқиқот натижаларида ҳар хил машқлар жараёнида аниқланди. Асосий ўқув-машғулоти иши умумий чидамлиликга қаратилган. Умумий ҳажм ўрта ҳисобда 179 соатга (45,3%) га тенг. Тезкор чидамлилик тайёргарлигида 23,7 соатдан, 6,1% га тенг. Мана шу талабга биноан, жисмоний сифатларини тайёргарлигини кўриб чиқамиз.

Машқ орқали чакқонлик ва эгилувчанликни аниқлаганда 21,3% вақтда бўлса, кучни тарбиялашда эса 6,8% вақтда.

Шундай қилиб умумий ва махсус чидамлилигини оширишда ҳар ойда ўрта ҳисобда машқ олиб борганда 231 дақиқага бўлса, тезкор-куч сифатларини тарбиялашда эса – 159 дақиқани ташкил этади. Умумий чидамлилиқни тарбиялаш машқини бажариш вақти, тўғри келяпедагогик технологияйки ноябр ойидан то июн ойигача. Агарда вақтга қараб октябр-декабр ойларида 10 30-10 63 дақиқага бўлса, июнда эса то 705 дақиқага камайди, ёки тескарисига, сентябрдан бошласак унда ошади ҳар ойда 655,720 дан то 1050 дақиқагача.

Ўқув машғулот жараёнида мақсадга мувофиқ бир вақтда такомиллашади куч, чаққонлик ва эгилувчанлик, чидамлилиқ сифатлари аста секинлик билан ўсади 410 дақиқага, ноябрда эса 745 дақиқага. Июн ойида пасаяди, сентябр ойидан бошлаб (720 дақиқагача), ноябр-декабр ойида (740 дақиқагача).

Мусобақалар нарузкасини кўтарилишига бунақанги тез пасайиши машқ ҳажмини умумий тарбияга қаратилганлиги аралаш, чидамлигига боғлиқдир. Албатта бунақанги нарузкалар ёш ўқувчиларни қаттиқ чарчашга олиб келади.

Асосий воситаси умумий чидамлилиқни тарбиялашда ўзоқ масофага югуришдир. 11-12 ёшли ўқувчилар билан ўтказиладиган машғулотлар чидамлилиқни оширишда аста-секин югуришдир. Бир меъёрда тренировка олиб борилганда, югуриш вақти томир уриш тезлиги минутага 140-150 марта бўлган ҳолда аста-секин 10 минутдан 30 дақиқагача оширилади.

Бунда ўқувчиларнинг организми аэроб режимда ишлайди. Бу метод нарузкаларнинг пассив ва актив ҳолатларини, бир неча «порция»ларга бўлинишига ёрдам беради. Бу эса анча жадал машқларни бажаришга ёрдам беради. 200 метр бир меъёрда югуришда, 20-30 дақиқа шиддат билан югуришни олиб келади.

Машқларни бажаришдаги нарузкалар ниҳоятда алоҳида олиб борилди. Машқларнинг бажариш тезлиги-максимал тезликнинг 80-85%ни, шу

базаргандан сўнг томир уриш тезлиги минутига 175-180 атрофида бўлди. Дам олишлари 45-90 секунд ёки 4 минут бўлди.

Бу 12-13 ёшдаги ўқувчиларда чидамлилиқни тарбиялашда организмдаги аэроб-гликолитик имкониятига эътибор бердик. Чидамлилиқни ривожлантирувчи воситаларга машғулоти юқори матор зичлигини таъминловчи ҳаракатли машқлар билан фойдаланилади.

Чидамлилиқни тарбиялашда биринчи навбатда умумий чидамлилиқни, кейинчалик бунинг асосида махсус чидамлилиқни оширишни тақлиф қилишган. Тақлифга мувофиқ юкломанинг беш компоненти бўйича: ишнинг шиддати; ишнинг давом этиш вақти; дам олиш оралиғи; дам олиш хусусияти; такрорлаш сонига қараб машқлар танлаб борилади.

Тайёрланиш воситаларининг йўналиши Н.И. Волков ва В.М.Зацорский томонидан тақлиф этилган, шунга мувофиқ барча машқлар тезлик ва умумий чидамлилиқнинг даражасини оширишига йўналтирилган комплекс; тезкорлик – кучга бўлинади.

Аввалига тезкорлик-куч, кейин эса тезкорлик чидамлилиқ машқлари;

Аввалига тезкорлик куч, кейин эса умумий чидамлилиқни ошириш машқлари;

Аввалига тезкорлик чидамлилиқ, кейин умумий чидамлилиқ машқлари.

Ўқувчиларнинг умумий чидамлилигини ошириша қўлланиладиган бир неча машқларни кўриб ўтамиз.

1-машқ. Бир киши бир кишига қарши волейбол майдончасида волейбол тўпи устидан ошириб футбол ўйнаш. Югуриш тезлиги дақиқада 131 зарбга тенг.

2-машқ. Тўпсиз 30 марта сапчишдан кейин дарвозага зарб уриш 30 дақиқада 16 та сапчиш амалга оширилади. Югуриш тезлиги дақиқада 148 зарбга тенг.

3-машқ. Тўпни тўхтатиш ва ўзоқ масофадан туриб шерикка ўзатиш. Жуфтликда ва учликда бажарилади. Югуриш тезлиги дақиқада 135 зарбга тенг.

4-машқ. Тўпни тезкор югуриш билан бошқариш. Ҳар дақиқада 10 мартта тезкор амалга оширилади.

5-машқ. Шерикдан ошириб зарб уришлар. А ўқувчи футбол майдонининг марказий доирасида бўлади ва жарима майдончаси бурчагида турган Б шеригига тўпни ўзоққа оширишни амалга оширади. югуриш тезлиги дақиқада 150 зарбга тенг.

6-машқ. Ҳаракатланишда жуфтликда тўп ўзатиш А ва Б ўйинчилар футбол майдоннинг маркази доирасида бир биридан 10 метр масофада туришади. югуриш тезлиги дақиқада 150 зарбга тенг.

7-машқ. Юқорида қандай бўлса, шундай лекин ҳар икки ўйинни тўпсиз жарима майдончаси чизиқча сапчиш қиладилар: А-тўпни турган бурчакка, Б-марказга. А шерик тўпни мўлжал олинган ўзатишни амалга оширади. Б эса дарвозага йўналтиради. югуриш тезлиги дақиқада 145 зарбга тенг.

8-машқ. Жуфтликда ҳаракатларни таҳлид қилиш, ўйинчи тўпни турли йўналишларда бошқаради, шериги унинг ҳаракатларига таҳлид қилади. югуриш тезлиги дақиқада 145 зарбга тенг.

9-машқ. Жойдан туриб (16 метр) дарвозага (мўлжал) зарблар уриш. югуриш тезлиги дақиқада 138 зарбга тенг.

10-машқ. Майдон марказидан тўпни бошқариш ва дарвозага зарб уришлар. югуриш тезлиги дақиқада 140 зарбга тенг.

Умумий чидамлилиқни оширишга йўналтирилган техник тактик машғулотларнинг намунавий режалаштириш қуйидаги тарзда кўринишга эга бўлади:

Умумий чидамлилиқ даражасини оширишга қаратилган ихтисослаштирилган техник-тактик машғулотларнинг чизмаси.

	Машғулотларнинг мазмуни	Бошқариш вақти	Томирнинг ўртача уриши зарб, дақиқа
--	-------------------------	----------------	-------------------------------------

	Дарсинг вазифасини тушунтириш	3	60
	Тўпга оёқ тегиши 2 марта 5 киши 5 кишига қарши волейбол тўридан ошириб футбол ўйнаш	10	140
	Дам олиш тўхтами	3	
	Тўпни тўхтатиш ва 40-45 метрдаги шерикка ўзатиш	10	135
	30 мга сапчишдан кейин дарвозага қараб зарб уриш. Сапчиш миқдори 10 та	20	130
	Дам олиш	3	
	Майдон марказидан тўп билан сапчиш, ўтпни ўзатиш ва дарвозага зарб уриш	15	150
	Дам олиш	3	
	Жуфтликда ҳаракатда тўп ўзатиш ва дарвозага зарб уриш	15	150
	Дам олиш	3	
	Дарвозасиз майдон ярмида 5 киши, 5 кишига қарши ўйин	30	160

Ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг базавий сифати чидамлиликдир. У инсоннинг ҳаётий фаоляти ва организмнинг иш қобилияти учун катта аҳамиятга эга.

Чидамлиликнинг ривожлантришда махсус машқлар ва машғулот зичлигини оширишдан фойдаланилади, бунда югуриш машқлари яхши самара беради.

Умумий чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий воситаси бўлиб юрак ва нафас органларини юқори ҳажмда ишлаб чиқаришни талаб этадиган машқлар хизмат қилади. Бундай ҳаракат фаолятида болалар организмнинг катта ҳажмдаги мушаклардан фойдаланишни талаб қиладиган югуриш машқларидан югуриш машқларидан фойдаланилади.

Умумий чидамлиликни ривожлантиришда ўқувчиларда нагрузка бажарилишининг давом этиш вақти ва шиддати ҳамда дам олишнинг давом этиш хусусиятини ўзгартириб меъёрланади.

Ёш ўқувчиларнинг чидамлилик қобилиятларини ривожлантиришдаги самарали усуллар қўлланилиб, унда машқ бир маромда ёки шиддати ўзгартирилган ҳолда бажарилади. Жиддий тренировка қилиш босқичида ўқувчиларнинг умумий чидамлиликни тарбиялаш учун тренировканинг бир меъёрли ўзгарувчан методини қўлланиш мақсадга мувофиқдир. Бу метод нагрузканинг пассив ёки актив дам олиш билан алмашилиб турадиган бир неча порцияларга бўлиниши билан ҳарактерланади.

Машқларни бажариш тезлиги тахминан шундай бўлиши керакки, машқни бажариш охирига келиб томир уришининг тезлиги минутига 160-170 марта.

Машқлар бажарилиш давомийлиги 45-90 сек. оралиғида.

Дам олиш интервали 15 сек.дан 45 сек.гача паўзанинг охирига келиб томир уриш тезлиги минутига 120-140 гача.

Чидамлиликни ривожлантиришда умумий чидамлилик машқлари аста-секин 15-20 дақиқагача бажариб борилганда ривожланади. Кислороднинг

максимал исътемоли иш қобилиятининг юқори ривожланганлиги, умумий чидамлилиқнинг асосий кўрсаткичи ҳисобланади.

Турли шиддатларда югуришда чидамлилиқни ривожлантириш:

а) максималдан 90-95 %, 4-5 марта такрорлаш, 10-20 сек. давом этади, такрорлаш оралиғида 80-130 сек. дав олиш.

б) максималдан 90 %, 3-4 марта такрорлаш, 60-85 сек. давом этади, такрорлаш оралиғида 130-150 сек. дав олиш.

в) максималдан 75 %, 3-4 марта такрорлаш, 100-140 сек. давом этади, 130-160 сония дав олинади.

г) максималдан 60%, 2-3 марта такрорлаш, 160-210 сек. давом этади, 160-190 сек. дав олинади.

Ўқувчиларда чидамлилиқ машқларини бу туркумларда меъёрлаш ижобий натижалар берди, машқларни бундай туркумларда бажариш ўқувчиларнинг аэроб-анаэроб имкониятларини оширади.

Аэроб режимда машқлар бажарилганда организм кислород билан таъминланади.

Шунинг учун соғлиқни мустаҳкамлашда аэроб режимдаги машғулотлар биринчи даражали ҳисобланади. Аэроб воситалар сифатида циклик машқлар қўлланилади, бунда энг самарали восита югуришдир. Аэроб кувватни ошириш учун максималдан 60-50% шиддатдаги югуриш машқлари яхши самара беради.

Машқлар юқори шиддатларда бажарилганда иш анаэроб режимда содир бўлади, машқ бажараётган мушакларга кислород талаб даражасида етиб бормади. Нагрузка шиддати юқори бўлган анаэроб жараёнларда машқлар бир неча сония давом этади.

Шиддати максималдан 95-100% бўлган нагрузка 10-20 сония давом этиб, иш анаэроб режимда содир бўлади.

Шиддати максималдан 75% нагрузкада машқларни бажариш функционал имкониятларнинг ривожланишига муҳим таъсир этади, иш бажариш аэроб-анаэроб режимда содир бўлади ва умумий чидамлилиқнинг

энг асосий воситаси ҳисобланади. Мактаб ёшли ўғил болаларда ўқувчиларнинг югуриш машқлари ўзоқ давом этиши максимал шиддатдан 50% нагрузкада кузатилади.

Бундай нагрузка 2 дақиқадан 15 дақиқагача ёки ундан ҳам кўпроқ давом этади.

Шундай қилиб, текширишларда мактаб ёшли ўқувчилари учун турли шиддатларда нагрузка меъёрлари, машқларнинг давом этиши, машқлар оғирлигида дам олиш вақти, машқларни такрорлаш сони ишлаб чиқилди.

Чидамлилиқ машқларини меъёрлашда Ю+ТУ, нафас олиш тезлиги, машқларни бажариш техникаси, чарчашнинг ташқи белгилари ва ўзини ҳис этишдан фойдаландик.

Олинган маълумотлар мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида футбол тўғарагида чидамлилиқ сифатларини тарбиялашга ва турли шиддатларда югуриш машқларини меъёрлашга хизмат қилади.

Ҳар бир тренировка машғулотида югуриш, шунингдек бу ерда тавсия қилинган бошқа машқлардан фойдаланиш, бир қаторда индивидуал тренировкаларда югуриб ўтиш ўқувчиларнинг чидамлилигини анчагина ошириш керак.

ИККИНЧИ БОБ ЮЗАСИДАН ХУЛОСАЛАР

1. Кузатишларимиз, ўрганган илмий манбаларимиз ҳозирги кунгача жисмоний тарбия, жумладан футбол дарсларида янги педагогик технологиялардан фойдаланиш ҳамда уларда чидамлилиқни тарбиялаш методикаси ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатди.

2. Футбол ўқув машғулотида уларни назарий билимларни ўқитиш жараёнида янги таълим технологияларини тадбиқ этиш уларга назарий билимлар бериш, назарий билимлар асосида амалий фаолият кўникма ва малакаларини шакллантириш имконини беради.

3. Манбаларни ўрганиш жараёнида ўқувчиларда ўз фикрларини эркин ифодалашлари, ахборотларни танқидий қабул қилишлари, жамоада ишлаш кўникмалари шакллантирилди.

3. Янги педагогик технологиялар асосида олиб борилган машғулотлар анъанавий усулда олиб борилган ўқув машғулотларга нисбатан анча самаралироқ экан.

4. Биз жисмоний тарбия дарсларида футбол ўйнашга ўргатишда ўқувчиларнинг техникаси, тактикаси, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ошиши ҳамда уларнинг назарий билимлари ҳам ортди.

5. Жисмоний тарбия дарсларида футбол техникасини ўқувчиларга ўргатиш жараёнини янги педагогик технологиялар асосида ташкил этдик.

6. Ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларида футбол мусобақаларига тайёрлашда уларнинг назарий билимларни оширишда янги педагогик технологияларни қўлланилиши сифатли ва самарали ўқитишга ёрдам беради.

3 БОБ. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашга оид тажриба синов ишларининг самарадорлик даражаси

3.1. Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашнинг имкониятлари

Ўқувчилар фаолиятидаги спорт турлари орасида футбол кичик мактаб ёшидаги болаларга нисбатан катта мактаб ёшидагиларда кўпроқ ўрин эгаллайди. Ўқувчиларнинг дидига ёки кўнглига ёққан доирада футбол ўйинлари борган сари кенгайиб бормоқда, шу билан бирга мазкур ўйин аниқ шаклланган бўлади. Бундай ўйинларни мақсадга йўналтирилганлиги борган сари кўпроқ ўқувчиларни футбол спорт тури билан шуғулланишга қизиқишини акс эттиради.

Ўқитувчи футбол дарсини ташкил этишда V-VIII-синиф ўқувчиларининг ёш хусусиятлари уларнинг организмлари тезроқ ўсиши билан ифодаланишни унутмаслиги ва шунинг учун дарсларда ўтказиладиган машғулотлар вақтида уюштириладиган футбол ўйинларини кенгайтириб бориши, мақсадга мувофиқлаштириб бориши лозим.

Ўқувчилар билан жисмоний тарбия дарсларида футбол ўйинини ўтказишда 11-14 ёшли-ўғил болаларда (5-8 синиф ўқувчилари)нинг ёшини ҳисобга олиш керак чунки бу ёшда организмни бирмунча тез ўсиши меъёри билан ажралиб туради. Бунда суяк системаси кучли ўсиш ҳолатида бўлади. Айниқса ўзун турубка симон ёки найсимон суяклар тез ўса бошлайди (айниқса қўл ва оёқлар), ички организмлар ўсиш давом этади.

Ўқувчилар орасида юқори тез таъсирчанлиги билан фарқланадилар. Бу шунинг сабабларидан бири бўладиган, чунки ўқувчиларда катта ҳаракатчанлик билан ўйналадиган футбол юракни тез-тез қисқариши ва қон босимининг ошишини келтириб чиқаради. Бироқ юқорида айтилганлардан тренировка қилган ўқувчиларнинг соғлом юришини тўла соғлом эмас, деган хулосани чиқариш керак эмас. А.А.Жемчужникова, Я.А.Яолинского, Р.Е. Мошилянской ва бошқаларни ишларида шуни кўрсатиладики, яъни

Ўқувчиларнинг юрак – қон томирлари системалари тезлик ва чидамлилиқ юкламаларига яахши мослаша оладилар. Бироқ уларнинг юрак – қон томир системалари фоолиятига ҳаддан ташқари катта юклама, ҳаддан ташқари таранглашиши ва машқ қилишини ошириб юборган ҳолатда юракка салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Ўқувчиларнинг юрак-қон томир системаларини ривожлантириш ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш футбол билан шуғулланишида қуйидаги асосий талабларга риоя қилиши керак: аста-секинлик, кетма-кетликка, изчилик, хилма-хиллик, ҳар тарафламалигидадир.

Ўйинда ҳаддан ташқари катта юклама беришдан эътиёт бўлиш керак. Бунда ўйинчиларни алоҳида ёндошишта имкон бориша, амалга ошириш муҳум аҳамиятга эгадир.

Ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш жараёнида ўзига хос хусусиятлардан бири ўпканинг тириклик сифимини бир мунча ўсишига эга бўлади. Ўсиб келаётган организмда борган сари кислородга бўлган талабини бошидан кечиради. Шу орада уларда нафас олиш кўпинча етарли даражада тежамкорлик ҳамда чуқур-чуқур бўлмайди. Шу билан бирга футбол билан шуғулланиш алоҳида гигиеник аҳамиятга эга бўлади. Ўйинда хилма-хил, сер ҳаракатланиш нафас олишга оширилган талабини касб этади ва шу билан бирга кўпроқ нафас олишга тежамкорлик йўлларини ишлаб чиқаришга ёрдам бериш типларига эга тез-тез чуқур нафас олиш.

Марказий асаб тизими юқори кўзгалувчанлиги ва ўзгариб турувчи жараёнлар билан ажралиб туради. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг футбол ўйнаш жараёнида ортиқча асабийлашмасдан, чарчашга йўл қўймасдан, ташкилий равишда ўтказиш шарт.

Бош қобиғини тартибга солишни борган сари ошиб бораётган ҳаракатларини тежамкорликка ва аниқликни, координацияни яхшиланишига ёрдам беради, мақсадга йўналтирилган ҳаракатни, онгни, ақлни тетиклаштириш имкониятини олдиндан аниқлайди. Бош қобиғини ҳиссиёт

устидан осонлаштириш учун, ўқувчиларда назорат қилишни кучайтириш осонлаштириш учун, уларда футбол ўйинлари жараёнида ҳаракат қилишда ўзини тута билишни, интизомлигини, ўйинда ўртоқларига нисбатан ҳушмуомаликни тарбиялайди.

Ўқувчиларнинг қобилияти кўпроқ янги, такомиллашган ҳаракатларни уни мураккаб ўйинларда зарур бўлган, техникасини мувоффақиятли эгаллашга имкон беради. Айниқса, футбол ўйинида у ерда эпчилликни, тўғрилиқни, мосликни, ҳаракатларни бир-бирига мос келишини талаб қилади. Бундай футбол ўйинлари етарли, унча кўп бўлмаган жисмоний кучайиши ва ўйин қатнашчиларини кузата олиш етарли ўзоқ давом этиши мумкин.

Ташкил қилиши бўйича икки томонлама ўйинни ўзаро таъсири ўқувчини катта мустақилликка ва мардонавор ҳаракат қилиши қониқтиради, уни ўзининг командасини, ўзининг жамоасини спорт шарафини ҳимоя қилишга қизиқишини орттиради. Бироқ шуни ҳисобга олиш зарурки, ўқувчиларни маълум ўзгариб турадиган ҳулқи, ўзларини баҳо олмаслик натижасида жисмоний тарбия дарларида футбол ўйинларини нотўғри ташкил қилиниши натижасида ҳуш келмйдиган, қўмайдиган натижаларга олиб келиши мумкин.

Ўқувчилар кўпчилик ўйинларда ўйновчилар ўртасида етарли даражада мураккаб бўлган ўзаро муносабатларда ташкил қиладилар. Бу ўйинлар асосан жамоаларни гуруҳларга ёки командаларга бўлиниб ўйнайдиган ўйинлардир. Шунга ўхшаш ўйинларда улар ўзларининг командалари ғалабаси учун бир мақсадга онгли равишда бирлашиб курашадилар.

Кичик мураккаб ёшдаги болаларнинг футбол ўйинларига нисбатан ўрта мактаб ёшидаги болаларни ўйинларини ўйин қоидалари мураккаб бўлиб, улар ўртасидаги ўйин жанжалларини ҳал этишда ўйин қатнашчиларидан иродавий қобилиятларни ривожланганлигини, саботлиликни ва чидамлилигини нимоён этишни талаб қилади.

Ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларида футбол ўйинларига бўлган қизиқиши секин-аста ортиб боради. Бундай ўйинлар синфда гуруҳлараро,

мактаб миқёсида эса, синфлараро ташкил этилади. Синфлараро ташкил этилган футбол ўйинига бошқа мактабларнинг жисмоний тарбия ўқитувчилари ҳакам сифатида фаолият кўрсатишлари мақсадга мувофиқдир. Шундай ҳолатда ўқувчилар орасида ҳеч қандай шубҳа бўлмайди.

Жисмоний тарбия дарсларида футбол ўйинида бўладиган танаффўзларда драмалашган ўйинлар кўпинча мусиқа жўрлигида ва қахрамонларнинг рақслари билан ўтказилади. Болалар катта ёшдаги кишиларнинг ҳаётини, меҳнат фаолиятини, табиий ҳодисаларни, одамлар, ҳайвонлар ва қушларнинг ҳатти-ҳаракатини кузатиб ҳамда халқ томошаларида қатнишиб, ўзлари кўрган нарсаларни ўйинларида тасвирлайдилар. Ҳаётини тасодифий равишда акс этиришни мазмунли-ролли, мазмунли ҳаракатлий ва спорт ўйинларига асос бўлган.

Ўқувчилар орасида мазкур ўйинларга нисбатан спорт элементларини ўз ичига олган ўйинлари, яъни уни техник ташхиси элементлари мужассамлашган ўйинлари, шунингдек спорт ўйинларига кўпроқ ўрин берилади.

Республикмизда ўқувчилар ўртасида жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларда футбол ўйинлари кенг оммалашиб бормоқда. Табиийки, улар фақатгина натижалар ўртасида ўтказиладиган футбол, басткетбол, қўл тўпи мусобақаларини томоша қилиб қоладиган, балки спорт ўйинлари бўйича мусобақаларининг катталарини ўйин қоидаларидан фарқ қиладиган яъни кичик майдонларда, ўйин вақти қисқартирилган соддалаштирилган ўйин қоидалари, оғирлиги камроқ бўлган тўпларда ўтказилиши мумкин.

Ўсмир-қизлар ўйинида ўғил болаларга бўш келади, чунки улар нисбаттан ўзоқ давом этадиган катта куч сарф қилинадиган, бирмунча тез ҳаракатни талаб қиладиган ўйинларда улар билан баробар кураша оладилар, шунинг учун айрим камандаларга бўлиниб ўйналадиган футбол ўйинларида уларга ўзларининг тенг қурлари бўлган бошқа синф қизлари комондасига қарши курашиш қизиқарли бўлади.

Ўқувчилар футбол ўйинини стадионларда ёки махсус ўйин майдонларида ўйнашни яхши кўрадилар. Бундай ўйинларда айрим ўқувчилар хужум билан олиб бориладиган ҳаракатларга ишқивоз бўлиб қоладилар, яъни тўғридан-тўғри шартли равишда рақиби билан яқинлашиб туришга, бошқалари «алоқачи» ва бошқа ролларни бажарадилар.

Ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларида футбол ўйинини ташкил этиш жараёнида кўпроқ ўзларининг қизиқишларига, жисмоний имкониятларига ва ҳаракатига бўлган эҳтиёжларига қараб эгаллайдиган жойларини танлайдилар.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчиларни ўқитиш характериға жамоат ишлари ва бошқа фаолият турларига қараб, ўсмир ва қизлар ҳаракатли ўйинларға кам вақт ажратадилар. Бундай пайтда ҳаракатли ўйинлар амалиётида тури ўзгариши ва қисқариш ҳам мумкин. Бунда алоҳида спорт турларининг алоҳида ўзига хос ташқи кўринишда акс этганлиги намоён бўлади. Маълумки, ўсмир ва қизларни жисмоний машқлар билан шуғулланишида спорт муҳим ўринни эгаллайди.

Жисмоний тарбия дарсларида футбол ўйинидан умумий жисмоний тайёргарликни ошириш ва махсус спорт тайёргарлигининг вазифаларини муваффақиятли ҳал этишда фойдаланилади.

14-17 ёшли ўқувчилар билан футбол ўйинини ташкил этишда шу нарсаларни эътиборға олиш керакки, бу ёшда организмни ўсиши ва ривожланиши ҳал ҳам давом этади. Склетни тўлиқ суякка айланиш жараёни, мўшак кучларини ошиб бориши ва ичуи органларни ривожланиши тўлиқ тугалланмайди.

Юрак-қон томир ва асаб системалари фаолиятида тез таъсирланиши ёки кўзгалувчанликни ошиб кетишиға айрим нарсаларға жахли чиқишлар намоён бўлиши мумкин. 14-16 ёшдаги ўқувчиларнинг организмни чидамлилиги катталар организмни билан таққосланганда маълум меъёрда чегараланган бўлади.

Ўқувчиларда танасига оғирликни ортиб бориши асосан мушакларни массасини ошиши ҳисобига бўлади. Уларда тана оғирлигига нисбатан мушак

кучини ривожланишини орқада қолиши сезилмайди. қизларда эса ўсмирлага нисбатан кўпроқ бўшлиги кузатилади, яъни мушак системасини секин ривожланишига боғлиқ (чунончи, елка камари мушагини бўшлигида). Бирок қизларнинг мушакларини ривожланиши кам бўлишига қарамасдан, уларнинг танасини оғирлиги ўсмирларни тана оғирлигидан орқада қолмайдилар. Бу танани ўзунлигини катталиги, тос белбоғини ривожланиши ва ёғ қатламларини ривожланиши билан боғлиқ рвишда келиб чиқади.

14-17 ёшли ўсмир ва қизлар қўл, оёқларни ва танасини ўзунлигини ушбу ўзаро нисбатини кўрсатишига кўра, қизларда кўпроқ танаси ўзун бўлса, оёқлари ўсмирларга нисбатан қисқа бўлади, бунинг натижасида қизларни кадамини ўзунлиги қисқа бўлади.

Ўпкани тириклик сиғими ва танани оғирлиги кўрсаткичларини қиёслаб баҳолаганда шуни кўрсатадики, бу кўрсаткичлар қизларда кўпроқ паст бўлади.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчиларда абстракт равишда фикрлаш, вақт, ходисаларни ўзларини ва ўртоқларини ҳаракатига нисбатан онгли муносабатда бўлиш, иродани мустаҳкамлаш қобилияти бир мунча ортади.

Кўпчилик ўсмир ва қизларда шуғулланишига ёки бошқа спорт турлари билан шуғулланишига бўлган қизиқишларини ўзил-кесил аниқланади. Мунтазам равишда ташкил қилинадиган футбол ўйинлари ўқув-спорт ишларини сифатли оширишга, шуғулланувчиларни ҳаракат қобилиятларини такомиллаштиришга ва жисмоний ривожланиш динамикасига ижобий таъсир кўрсатиши мумкин.

Бу ёшда суяк-мушак аппаратининг ривожланиш жараёни тугалланмаганлигини назарда тўтган ҳолда, футбол ўйинида бунга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Бунда бир томонлама куч билан ишлашга йўл қўймаслик керак. Ўйинда ҳаддан ташқари юқори юкламни югуриш ва сакраш билан бериш ўқувчиларнинг юрак-қон томир ва асаб системасига салбий таъсир кўрсатиш мумкин. Бирок умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш ёки ҳаракат малакаларини такомиллаштириш учун қатнашчиларни ўзоқ вақт

давомида ўйин комбинацияларини фаол ҳаракатланишини ва турли туман бирликда ёки бирикувда кўп марта такрорлашга (асаб-мушак энергиясини бир мунча сарфлаш билан бир-бирига боғлаш мумкин) етарли даражада рухсат этилади. Бунда шу нарсани ҳисобга олиш керакки, ўқувчиларнинг ўйин ҳаракатидаги имконияти ва ютуқлари, тезлик, координация ҳаракати ва чидамлилиқ кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга нисбатан кўпроқ бўлади.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчилар ўртасида амалиётда футбол ўйинини ташкил этиш жараёнини спортнинг бошқа турлари гимнастика, енгил атлетика ва ҳаракатли ўйинлар машғулотларининг вазифалари ўзаро бир-бирлари билан боғлиқ бўлади.

Ўйинда турли-туман фаоллаштирувчи ҳаракатлар билан югуриш сакраш ва улоқтиришларни бирга қўшиб бажаришни қўллаш ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга ёрдам беради. Юқорида айтганимиздек, футбол ўйини жараёнида танаффўз вақтларида спортнинг бошқа турлари билан шуғулланиш лозим. Албатта бу футбол иштирокчилари билан эмас. Синфнинг қолган ўқувчилари ва қизлари билан ташкил этилиши лозим. Амалиёт шуни кўрсатадики, амалий ҳаракат малакаларини кенг доирада шакллантириш гимнастика машқларини самарали ўзлаштиришда ижобий таъсир кўрсатади.

Енгил атлетика машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан мақсадга йўналтирилган ҳолда фойдаланиш кенг миқёсида тан олинади. Чунки енгил атлетикани жуда кўп элементлари (масалан, тезликни ошириб югуриш, турган жойдан ва югуриб келиб ўзунликка сакраш, копедагогик технологияюкни ўзоққа улоқтириш) ҳаракатли ўйинларда мужассамлашган ва у ўйновчиларга енгиллашган шароитда бажарилади. Ўйин шароитида эгаллаган югуриш, сакраш, улоқтириш малакалари нисбатан кейинчалик, кўпроқ спорт усулларини ва техникасини чуқурроқ ўрганишда тезроқ мослаша олади.

Тажрибали тренер-ўқитувчилар спорт ўйинлари машғулотларида ҳар хил ўйин-машқларига мурожат қилади. Тажиба шуни кўрсатадики, бундай

харакатли ўйинлардан соддалаштирилган техник усулларда ва тактика ҳаракатларда фойдаланилади, бу спорт ўйинларини эгаллашда тўғридан-тўғри «ёрдамчи» аҳамиятига эгадир.

Педагогика амалиётида кўпроқ турли-тумн жамоага оид ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади. Ҳаракатли ўйинлар материалларини гуруҳларга тақсимланиши жуда катта аҳамиятга эга, чунки у айрим белгилар бўйича бир-бирига ўхшаш бўлади. Бу кўрилатган ўйини мазмуни ўзига хос аҳамиятга эга бўлишини кўпроқ аниқ тасавур қилишга ёрдам беради ва ҳар қандай ҳолат уни тўғри танлаб олиш учун ёрдам беради.

Жисмоний тарбия мақсадида қўлланиладиган ўйин материалларини тақсимлашда муҳим ёки етакчи кўрсатма бўлиш учун у ёки бу ўйин машғулотини ўтказиш олдидан унга қўйиладиган аниқ педагогик вазифаси мос келиши ўйин режасида кўриб чиқиш ҳисобланилади.

Жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни педагогик гуруҳларга бўлинишини бир қатор нусхаларида мамлакатимиздаги ва чет элдаги бир қатор муаллифлар томонидан ҳам кўтарилиб чиқилган.

Масалан, қуйидаги ўйинларни ажратишга ёки фарқига боришни тақлиф қилганлар «нисбатан тинч ёки хотиржам» ва «организмга сезиларли даражада таъсир этадиган» ўйинлар; маълум ёшда қатнашувчилар учун бериладиган ўйинлар; мазмуни бўйича кўпроқ ёки камроқ қийинчиликларга эга бўлган ўйинлар, жамоа ва жамоасиз бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар ва ҳоказо.

Рус олими П.Ф.Лесгафей ўз даврида ўйинларни оддий ва мураккабга бўлишни тақлиф қилди. У ўз навбатида асосан унинг таркибига кирувчи, ҳаракат турларига қараб ажратиб чиқди.

Оддий ўйинларга: а) югуриш билан ўйналадиган ўйинлар; б) улоқтириш билан ўйналадиган ўйинлар.

Мураккаб ўйинларга: а) югуриш билан ўйналадиган ўйинлар; б) улоқтириш билан ўйналадиган ўйинлар; в) курашиш элементлари билан ўйналадиган ўйинлар.

П.Ф.Легафий бу гуруҳга бўлишни педагогни диққатини таълимий ва тарбиявий томонидан ўйинни баҳолашга қаратилади.

Бизнинг педагогик амалиётда жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинларнинг барчасини турли-туманлигини қараб, энг аввало иккита асосий типга бўлинади:

1. Жамоани командага бўлмасдан ўйналадиган ўйинлар.
2. Жамоани командага бўлиб ўйналадиган ўйинлар (бу иккинчи типга барча спорт ўйинлари киради).

Ўйновчи жамоани ташкил қилишни ўзига хос характерини белгилари бўйича ўйин материални шундай тақсимланиши қатнашчиларининг ўзаро муносабати томонидан ўйинга қараш имкониятини беради. Ўйинларни баҳолашида биринчи навбатда ўйинчиларни тайёргарлиги унча мураккаб бўлмаган биргаликдаги ташкилий ҳаракатини (ўйинни мазмунини эътиборга олган ҳолда) ҳисобга олишдан келиб чиқади.

Биринчи типдаги ўйинларга, ўйин қатнашчилари ўртасидаги оддий ўзаро муносабатлар асосида ташкил этилган ўйинлар киради. Бирга жамоани умумий, биргаликдаги ўз имкониятлари бўйича ҳаракат қилишиб тўсиқлар устидан ошиб ўтишлари бу ўйинда қатнашчиларга кўпроқ мамнунликни олиб келади.

Ҳар бир ўйинни фаол қатнашчисига жуда кўп ҳолатларда дархол ифодаланади ва ўзларининг шахсий ҳаракатларини натижаларига ишонтиради. Бир неча марта ўзларини кучлари ва эпчиллигини ўртоқларини эришган ютуқлари билан таққослайдилар. Бундай ўйин қоидалари одатда оддийгина ва унга кўп эмас, балки ўйиндаги жанжаллар нисбатан тез хал этилади. Айниқса, бундай ўйинлар кўпроқ кичик мактаб ёшидаги болалар ўртасида оммавий равишда кенг тарқалган бўлади.

Иккинчи типдаги ўйинлар ўртасида кўпроқ мураккаб муносабатларни, ўртоқлик ҳиссиётини, ўртоқларга мустаҳкам бирлигига таянган ҳолда ривожлантиришни намоён қилишни талаб қилади. Бу ўйинлар алоҳида гуруҳлар ёки командалар орасида буюмлар, ўринга, вақт учун курашиш билан ўтказилади, унда ўйин қатнашчиларини келажакдаги умумий мақсади, асосан охирида муваффақиятларга эришишга йўналтирилади. Натижада ҳар бир фаол қатнашчиларни қилиётган шахсий ҳаракатидан бевосита уни командаси ёки гуруҳи манфаатдордир.

Бундай ўйинларни қоидалари кўп сонли ва мураккабдир, ўйин қатнашчиларидан ўйин вазифаларини хал этишда улардан тиришқоқликни, чидамлилик, сабр-тоқатни талаб қилади. Одатда бундай ўйинлар ўрта ва катта ёшдаги болалар учун мос келади.

Бундай типдаги ўйинларга асосан спорт ўйинлари киради.

Ҳар хил типдаги у ёки бошқа вариантдаги ўйинлар орасида ҳар хил ёшдаги ўйин қатнашчиларига ҳам фойдали, тушунарли ва қизиқарли ўйинлар ҳам учраб туради.

Кейинчалик ва имкон борича биринчи ва иккинчи типдаги ўйинларни кўпроқ майда-майда гуруҳларга бўлиш мумкин. Бизнинг ўқув қўлланмада кейинчалик асосланган ҳолда ўйин материални тақсимлаш жамоада ўйнайдиганларни ўзаро муносабат шаклларида бўлишини диққат-эътибор асосида қабўл қилинади.

Ана шу белгилари бўйича ўйинлар ўртасида командаларга бўлинмаслиги билан ажралиб туради:

1. Ўйин бошисиз ўйналадиган ўйинлар; 2. Ўйин боши билан ўйналадиган ўйинлар.

Шунингдек командага бўлинадиган ўйинлар ҳам ўз навбатида икки гуруҳга бўлинади: 1. ўйин қатнашчиларини рақиб командаси билан бири-бирига тегиб кетмасдан ўйналадиган ўйинлар; 2. ўйин қатнашчиларини бошқа команда ўйинчилари билан бир-бирига тегиш билан ўйналадиган ўйинлар.

Умумий таълим мактаблари учун жисмоний тарбия дастурида, ҳаракатли ўйинлар тўплашида ва жисмоний тарбия бўйича ҳар хил ўқув қўлланмаларида махсус белгиланганлигига боғлиқ ҳолда ўйин материалларини тақсимлашни бошқа турли вариантларидан фойдаланилади. Жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурида асосан ўйинлар ўқитиш йўллари бўйича ҳаракатчанлик даражасига қараб тақсимланади (1-4 синфлар учун дастурда), ҳаракат турлари бўйича (барча дастурларда) 8-11 синфлар учун спорт ўйинларини ажратилган ҳолда ўргатилади.

Ўзбек халқ ўйинларида халқнинг ижтимоий ҳаёти, меҳнат фаолияти ва турмуш тарзи ўзига хос шаклларда акс этган. Уларда жуда бой ҳиссиёт ва кечинмалар. Ўз Ватанига оташин меҳр-мухаббат намоён бўлади.

Ўзбек халқ ўйинларини мазмунига кўра қуйидагича таснифлаш мумкин:

-Драмалашган ўйинлар:

а) ҳаётий (тарихий-ҳаётий, маданий-ҳаётий, касбкорлик-ҳаётий);

б) қўлгили ўйинлар;

в) қўшиқ ва рақс ўйинлари;

-Мазмунли-ролли ўйинлар:

а) мазмунли-ҳаракатли;

б) спорт ўйинлари;

-Ижодий ўйинлар:

Ўйинларга ўзбек халқ эртақлари ва афсоналари асос қилиб олинган. Мана шундай ўйинларнинг мақсади эртақлар ва афсоналарни ижро этишдир. Ўйинлар ўз мазмунига кўра жуда ёрқин бўлади. Уларда иштирок этувчилар эса хох хайвон ёки қуш бўлсин, хох одам бўлсин, бадиий образнинг барча хусусиятларини ўзида мужассамлаштирилган персонажлардир. Бунда ҳайвонот олами инсоний хусусиятларга ҳам эга бўлади. Эртақнинг мазмуни, қатнашувчи шахслар ўртасидаги кураш болани қизиқтиради ва унинг қалбини ром қилади.

Ҳаётий ўйинлар асосан ўзбек халқининг ўтмишдаги тарихи, турмушини, маданиятини ва меҳнат фаолиятини ёритадиган ўйинлардир.

Кўлгили ўйинлар ҳаракатлар ва феъл-атворларни моҳирлик билан ёритишга, кишилардаги айрим салбий хатти ҳаракатлар устидан қўлишга асосланган ўйинлардир. Бундай ўйинлар айбдорларни «жиҳозлаш» ва шу билан бирга кўтилмаган ҳамда тасодифий элементларни киритиш мақсадида ташкил қилинади. Уларда ўзбек халқи маданиятининг аскиячи ва масхарабозлар кенг шуҳрат қозongan тарихи акс эттирилади. Кўшиқ ва рақс ўйинлари халқ маданиятининг ўзига хос жанри, ўзбек халқининг миллий оғзаки, театр ва мусиқа анъаналари тарғиботчиси сифати фольклорга асосланади. Улар ўзбек халқининг маънавий бойлигини, эстетик дидини ифодалайди.

Мазмунли-ролли ва мазмунли-ҳаракатли ўйинлар ўзига жозибador ва кизиқарли бўлиб мукамал мазмун ҳамда турли ҳаракатларга эга. Бу ўйинлар болаларни атрофдаги олам, табиат, айрим нарсаларнинг сифатлари билан таништиради. Мана шу гуруҳдаги ўйинларнинг аҳамияти бошқачадир.

Ижодий ўйинларга қуйидагилар киради:

- ўқувчиларнинг ўзлари ўзбек халқ эртақлари ва афсоналари асосида яратадиган ўйинлар;

- эстетик мақсадга қаратилган ихтиёрий ва мазмунли ўйинлар;

- мақсадга мувофиқ бўлган ўйинлар, ўқувчиларнинг ўзлари яратадиган бошланиши бир ва охири ҳар хил ўйинлар, натижаси маълум бўлган ўйинлар;

- ўқувчиларнинг ижодий қобилиятларини фаоллаштирадиган шеър тўқиш, кўшиқ, рақс, имо-ишоралар, тақлид қилиш ва хоказолар бажариладиган ўйинлар;

- тасвирий ижодкорликка, ўйинлар учун керакли нарсаларни бажаришга доир ўйинлар.

Жисмоний тарбия дарсларида футбол ўйнаш жараёнида ўқувчиларни тарбиялаш самарадорлигини оширишнинг зарур шarti педагогнинг бу жараёнини маҳорат билан бошқаришидир. Ўқитувчининг футбол ўйинларига педагогик раҳбарликни амалга оширишдаги вазифаси қуйидагилардан

иборатдир: ўйиннинг мазмуни билан таништириш; ўқувчиларнинг ўйин нишонлари ва ғоясига муносабатини фаоллаштириш, ўйинни ўтказиш ва унинг қўйилган тарбиявий вазифаларининг ҳал қилинишини ифодаловчи натижаларини яқунлаш, ўқувчиларнинг ўйин вақтидаги хатти-ҳаракатларини, ўзаро муносабатларини баҳолаш.

Ўйинларга раҳбарликнинг педагогик томони ўқитувчидан кичик, ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг ёш ва ўзига хос хусусиятларини таҳлил қилиш: тарбиянинг муайян мақсадлари ва вазифаларини қўйишни ҳамда қисмларга ёки гуруҳларга ажратишни, кичик ва катта мактаб ёшидаги ўқувчиларни тарбиялашнинг энг тўғри шакллари, методлари ҳамда воситаларини аниқлашни талаб қилади.

3.2. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашга оид тажриба синов ишлари ва уларнинг аҳволи

Биз умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашга йўналтирилган тажриба-синов ишларини уюштирдик. Мазкур жараёнда асосан 8-синф ўқувчилари билан ташкил этилган футбол дарслари жараёнини кузатдик. Шу билан бир қаторда, ўзимиз ҳам 8-синф ўқувчилари билан савол-жавоблар ташкил этдик. Тажрибани ўтказишдан олдин гуруҳлардан инновацион технологиялар билан қанчалик таниш эканлигини билиш мақсадида сўровнома ўтказилди.

Уларга қуйидаги саволлар берилди.

1. Янги педагогик технология ҳақида эшитганмисиз, у ҳақида маълумотга эгамисиз?
2. Сиз таълим олаётган умумий ўрта таълим мактабларида педагогик технологиялар асосида олиб бориладиган предметлар борми?
3. Янги педагогик технологиялар таълим сифати ва самарадорлигини оширадими?

4. Сиз ўқиш жараёнида ўқитувчиларнинг педагогик технологиялар асосида дарс олиб боришини хоҳлармидингиз?

5. Янги педагогик технологияларнинг қўлланиши ҳозирги замон талабига жавоб берадиган мутахассисларни етиштиришда ёрдам берадими?

Биз жисмоний тарбия ўқитувчиларининг футбол дарслари жараёнида биринчи навбатда ўқувчилардан фанлардан чуқур ва мустахкам билим бериш билан бирга, уларда билимга кизикишни, меҳнат қилишга эҳтиёжни тарбиялаб боришни кўзда тутамиз.

Жисмоний тарбия дарслари жараёнига қуйиладиган асосий талаблардан бири – таълим методлари ва усуллари бир-бири билан мустахкам боғлаб олиб бориш самарадорлигини оширишдир.

Тадқиқотда тажриба ва назорат гуруҳлари ташкил этилиб, унда ўғил болалар иштирок этдилар. Тадқиқот ишлари умумий ва махсус чидамлилики асосан асосий машқлар бўйича кичик мусобақалар ёрдамида амалга оширилди ҳамда нагруканинг меъёрлари ишлаб чиқилди, уларнинг чидамлилики даражалари ривожлантирилди.

Педагогик тажриба охирида бошланғич тестлар бўйича қайта назорат ўтказилди ва бошланғич ҳамда якуний натижалар таққосланди.

Тадқиқот жараёнида қўйилган масалаларни ҳал этишда қуйидаги методлардан фойдаландик:

- 1) илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- 2) ўқувчиларнинг мусобақа ва машғулотлар фаолияти давомида педагогик кузатишларни олиб бориш;
- 3) стандарт машқлари;
- 4) анкета ва савол-жавоблар;
- 5) ўқувчиларнинг машқ қилиш жараёнларини кузатиш;
- 6) Олинган барча материалларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш.

Ўқувчиларда чидамлилики даражасини аниқлаш учун олти дақиқалик югуриш тестидан фойдаланиш тавсия қилинади. Шу мақсадда югуриладиган айлана ҳар 10м.дан кейин белгилаб чиқилади. Кучни тўғри тақсимлаш,

опедагогик технологияимал суръатни танлаш учун ёш ўқувчилар масофани 3-5 марта «синаб кўриш»лари керак.

Чидамлилик даражаси югуриб ўтиладиган масофанинг ўзунлигига қараб аниқланади. Ўқувчиларнинг футбол командасида енгил атлетика машқлари сабабли белгиланган шиддатда маълум вақт кўрсатиладиган жараён чидамлиликнинг асосий белгисидир.

Шуғулланувчилар машқлар жараёнида маълум даражада чарчоқни ҳис қилгандагина уларда чидамлилик ортиб боради. Ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг асосий базавий сифати чидамлиликдир.

У инсон ҳаётининг фаолиятида ва организмнинг жисмоний иш қобилиятини футболчиларнинг умумий ва махсус чидамлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга. Чидамлиликни оширишда биз махсус машқлар ва шу билан бир қаторда югуриш машқларини қўлладик.

Ўқувчилардан футбол ўйинига қатнашувчиларни танлаш ўқув-тренировка жараёнининг муҳим ва ўзвий қисмидир. Чунки у спорт тайёргарлигининг асосий вазифасини ҳал этишга – юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Ўтказилган тажрибалар натижаларидан маълум бўлишича ўқув йили якунига келиб 15-16 ёшли ўқувчиларнинг чидамлилик қобилиялари ошган, бунда югуриш машқлари самарали бўлди.

Ўқув йилининг якуний натижаларига эътибор берилса, ҳамма гуруҳларда ҳам чидамлилик сифатлари ривожланган, тажриба олинган натижалар самарадорлиги статистика кўрсатиб турибдики, бу тажрибамизнинг мақсади, ўқувчилар ўртасида, соғлом ва бақувват бўлишлари, уларнинг бўш вақтлари мазмунли ўтиши, футбол сирларини севиб ўрганиш учундир.

Хулоса қилиб шуни таъминлаш лозимки, футбол ўйини билан доимо шуғулланиш – ўқувчиларнинг жисмоний ўсиши ва ривожига, руҳий ва маънавий жиҳатдан соғлом бўлишига ёрдам беради.

А.П.Ленцнинг фикрича махсус чидамлиликни ривожлантириш учун футболчи махсус техник машқларни ўзоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиш керак бўлади.

Машқларнинг мазмуни ва уларни қўллаш тартиби:

Ўқувчиларда чидам, тезкорлик ва бошқа сифатларни ривожлантириш кўзловчи махсус метод ва вақти кўрсатилган шахсий тренировка планини тўзиш – тренернинг ўз олдига йўналишдаги машқлар ренировка жараёнида вақтнинг 50-70% ини ташкил этишидир.

Машқлар:

Тўпни қабул қилиб олишлар:

- тик туриб, оёқда тўпни тутиш;
- тик туриб, кўкрак билан тўпни тутиш;
- сакраб, бош билан тўпни тутиш.

Тўп ўзатишлар:

- қисқа ва ўзун ўзатишлар;
- ўзоққа, турли йўналишда;

Тўпни уриб юборишлар:

- бош билан – сакраб, турган жойдан. 15, 30 60 м.га вақт жиҳатдан тез югуриш.

Ўйин футбол майдончасида ўтказилади. Тўр 1 м. баландликка тортилиши керак. Команда аъзолари 4-5 ўйинчидан иборат бўлади. Ўйин қоидаси волейбол қоидаси билан бир хилдир. Тўп майдонча олд чизиғиданоёқ билан ўзата бошланади. Тўпнинг ерга икки марта тегишига ва уч марта рақиблар ўртасида бир-бирига оширишга рухсат берилади. Тўпни фақат бошда уриш ва оёқ юилан тегиш мумкин.

Чидамлилик спортчининг муҳим хусусиятларидан бири бўлиб жисмоний иш бажариш ва мусобақаларда қатнашиш қоилятини кўп томонлама ифодалайди.

Спортчининг чидамлилигини оширишга бағишланган жисмоний машқлар мушакни энергия таъминотини маълум йўналишда ўзгартиришга

қаратилган бўлади. Демак, чидамлилик бажарилган ишни сўнгги вақти билан ўлчаниб, аъзода жамғарилган энергияни сарфланиш тезлик миқдори билан аниқланади.

Ўқувчиларнинг чидамлилик фаолияти икки кўринишда учрайди.

Биринчиси умумий чидамлилик, иккинчиси эса махсус чидамлилик.

Олинган ва тадқиқот ишларига кўра, умумий чидамлилик ўқувчининг мушак толаларини асосий қисмларини энергия таъминоти аэроб жараёнлари ҳисобига бажарилиб, улар фойдали ва давоматик жадал иш бажаришлари тушунилади. Бу сифатни ошириш учун аэроб жараёнларда энергия сарфланадиган туркум спорт турлари ва машқлар орқали оширилади.

Махсус чидамлилик ўта мураккаб ҳисобланиб, кўп таркибли сифатга эга, унинг таркиби спорт турига боғлиқ.

Махсус чидамлиликнинг кўрсаткичлари қуйидаги омилларга боғлиқ:

- 1) энергия таъминотининг қуввати ва ҳажми;
- 2) ишни иқтисодлаш ва спортчининг аъзосидан тўлиқ фойдаланиш;
- 3) мосланиш жараёнининг махсуслиги ва функционал ифодаланиш;
- 4) ўрганилган ҳаракатларнинг турғунлиги ва ўзгарувчанлиги.

Ҳар бир машқ тури бажариб бўлингандан сўнг 90 сония давомида мушакларни бўшаштирувчи – таранглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва чуқур-кескин нафас чиқариш) машқлар бажарилади. Жисмоний иш бажариш даврида юрак уриши, қон айланиши ва нафас олишнинг тезланиши бунга далил.

Маълумки, махсус чидамкорлик, умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинди.

УЧИНЧИ БОБ ЮЗАСИДАН ХУЛОСАЛАР

1. Умумий ўрта таълим мактабларида олиб борган кузатишларимиз натижасида шунга амин бўлдики, ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларида кўпроқ футбол ўйнашга қизиқадилар.

2. Жисмоний тарбия дарсларида ҳамда дарсдан ташқари машғулотларда футбол ўйини билан шуғулланиш – ўқувчиларнинг жисмоний ўсиши ва ривожини, рухий ва маънавий жиҳатдан соғлом бўлишига ёрдам беради.

3. Мутахассисларнинг таъкидлашларича, махсус чидамлиликни ривожлантириш учун футбол ўйнайдиган ўқувчи махсус техник машқларни ўзоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиш керак бўлади.

4. Ўқувчилар фаолиятидаги спорт турлари орасида футбол кичик мактаб ёшидаги болаларга нисбатан катта мактаб ёшидагиларда кўпроқ ўрин эгаллайди. Ўқувчиларнинг дидига ёки кўнгилга ёққан доирада футбол ўйинлари борган сари кенгайиб бормоқда, шу билан бирга мазкур ўйин аниқ шаклланган бўлади. Бундай ўйинларни мақсадга йўналтирилганлиги борган сари кўпроқ ўқувчиларни футбол спорт тури билан шуғулланишга қизиқишини акс эттиради.

5. Ўқитувчилар кўпчилик бўлиб ўйналадиган спорт ўйинларида иштирокчилар ўртасида етарли даражада мураккаб бўлган ўзаро муносабатларда ташкил қиладилар. Бу ўйинлар асосан жамоаларни гуруҳларга ёки командаларга бўлиниб ўйнайдиган ўйинлардир. Шунга ўхшаш футбол ўйинларида улар ўзларининг командалари ғалабаси учун бир мақсадга онгли равишда бирлашиб курашадилар.

УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР

1. Кузатишларимиз, ўрганган илмий манбаларимиз ҳозирги кунгача жисмоний тарбия, жумладан футбол дарсларида инновацион технологиялардан фойдаланиш ҳамда уларда чидамлиликни тарбиялаш методикаси ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатди.

2. Футбол ўқув машғулотларида уларни назарий билимларни ўқитиш жараёнида янги таълим технологияларини тадбиқ этиш уларга назарий билимлар бериш, назарий билимлар асосида амалий фаолият кўникма ва малакаларини шакиллантириш имконини беради.

3. Янги педагогик технологиялар асосида олиб борилган машғулотлар анъанавий усулда олиб борилган ўқув машғулотларга нисбатан анча самаралироқ эканлиги кузатишларимиз натижасида аниқланди.

4. Тадқиқотимиз натижасида, ўқувчилар билан футбол дарсларини янги педагогик технологиялар асосида ташкил этиш мақсадга мувофиқдир. Мазкур жараёнда ўқувчиларнинг футбол ўйнаш техникаси, тактикаси, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ошиши ҳамда уларнинг назарий билимлари ҳам ривожланади.

Юрт бошимиз айтганидек, бунинг йўли – одамларимиз аввалом бор, ёшларимиз иймон этиқотни сақлаши лозим, иродасини бақувват қилиш, уларни ўз фикрига эга бўлган баркамол инсонлар этиб тарбиялаш, уларнинг тафаккурида ўзлигини унутмаслик, ота - боболаримизнинг муқаддас қадриятини асраб– авайлаш ва фазиларларини қарор топишга, уларнинг мен ўзбек фарзандиман деб ғурур ва ифтихор билан яшашга эришишдир.

Юқорида тавсифларни хулосалаб, ўқув жараёнини янги педагогик технологиялар асосида олиб борилса анъанавий шакллантирувчи бош омилар бу –биз педагоглар ва оилада ота она тарбияси, жонажон ватан туйғусини сингдириш деб комил ишонч билан айтиш мумкин.

Фарзандларимизни шундай мағрур қилиб, тарбиялай олсак, биз орзу қилган мақсадларимизга албатта эришамиз. Зеро юрт бошимиз айтганидек, “бу

олийжаноб фазилатдир, ҳар қандай мураккаб, қалтис синоатлардан мардона ва ёруғ юз билан ўтишдан биз учун беқиёс куч – қудрат манбаи бўлади”. Болалар-келажагимиз. Ахир улар тез ўсиб, катта бўладилар ва катталар ўрнини босадилар. Бизнинг бу ўринбосарларимиз жисмоний ва ахлоқий жиҳатдан соғлом, бақувват бўлишлари керакки, бу уларга авлодлар ва ҳаёт давомийлигини ишониб топширайлик. Бунинг учун жисмоний тарбияни тўғри, мунтазам ва бетиним ўтказиш йўли билан ўсмирлар ва ёшларда ўз - ўзини тарбиялаш малакаларини шакллантириш керакки, булар ҳозирги замонда педагогиканинг юксак омилларидан ҳисобланади.

Юқорида санаб ўтилган барча ҳолатлар биздан ўз ишимизга ўзгача ёндашувларни талаб қилади. Бинобарин, болаларни ўрта мактабда жисмоний тарбия машғулотлари ҳамда синфдан ташқари ўтказиладиган тадбирлар орқали тарбия қилиниши, қисқа қилиб айтганда, жисмоний тарбиянинг янги концепциясини яратиш тақозо қилади. Бунда ўқувчиларнинг ҳар бир ёш гуруҳига хос бўлган хусусиятларни уларни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш масалалари қал қилинаётганда ҳисобга олинмоғи мақсадга мувофиқ эканлиги бугунги кунда равшан бўлмоқда. Жисмоний тарбия жараёни орқали шахсни шакллантириш ҳар биримизнинг асосий вазифамиз ҳисобланади. Зеро, «Фарзандлари соғлом юрт қудратли, қудратли юртнинг фарзандлари соғлом бўлур»..

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажаги буюк давлат (Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгаши XI сессиясида 1992 йил 8 ва 10 декабрда сўзлаган нутқ). Т., «Ўзбекистон», 1993.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори (Биринчи чақириқ Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси IX сессиясида сўзланган нутқ. 1997 йил, 29 август). Т., «Шарқ», 1997.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Т., «Шарқ», 1998.
4. Каримов И.А. «Камолот» ёшларимизнинг чинакам суянчи ва таянчи бўлсин. («Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати ташаббус гуруҳи билан учрашувда сўзланган нутқ. 2001 йил, январь). Т., «Ўзбекистон», 2001.
5. Каримов И.А. «Соғлом авлод учун» орденини топшириш маросимида сўзланган нутқ. (1994 йил, 2 май). // Биздан озод ва обод Ватан қолсин. 2-жилд. Т., «Ўзбекистон», 1996.
6. Каримов И.А. Келажакка қатъий ишонч билан боқамиз (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1995 йил биринчи ярим йиллик яқунларига бағишланган мажлисида сўзланган нутқ. 1995 йил, 29 июль). // Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. 3-жилд. Т., «Ўзбекистон», 1996.
7. Каримов И.А. Спорт бирдамлик ва тотувликка чорлайди (Тошкент 1 Марказий Осиё ўйинлари очилиши маросимида сўзланган нутқ. 1995 йил, 2 сентябрь). // Бунёдкорлик йўлидан. 4-жилд. Т., «Ўзбекистон», 1996.
8. Каримов И.А. Соғлом авлод тарбияси – барчамизнинг муқаддас инсоний бурчимиз (Соғлом авлод Давлат дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзланган нутқ. 2000 йил, 24 февраль). // Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 1-жилд. Т., «Ўзбекистон», 2000.
9. Каримов И.А. «...Олимпиадада нафақат ғолиб бўлиш, балки унда

иштирок этишнинг ўзи ҳам катта бахт..» деган эди – Афина шаҳрида ўтказиладиган XXV111 ёзги Олимпиада ўйинларида иштирок этадиган Ўзбекистон спортчиларига. // «Спорт» газетаси, 32-сон, 11-17 август, 2004.

10. Каримов И.А. «Спорт – баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситаси». (8 ноябрь, 2005 йил Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида). // «Халқ сўзи» газетаси, 9 ноябрь, 2005.

11. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т.: Маънавият, 2008. 176 б.

12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида». (27 май, 1999 йил, № 271). // «Спорт» газетаси, 28 май, 1999.

13. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида». (Янги таҳрири, 27 июнь, 2000 йил). // «Спорт» газетаси, 28 июнь, 2000.

14. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида». (31 октябрь, 2002 йил, № 374). // «Халқ сўзи» газетаси, 1 ноябрь, 2002.

15. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни, 1997.

16. Ўзбекистон Республикаси кадрлар тайёрлаш миллий дастури, 1997.

17. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ёш авлодни соғломлаштириш муаммоларини ҳар томонлама ҳал қилиш тўғрисида». 3 декабрь, 1993.

18. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Таълим- тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида»ги Фармони, 10 октябрь, 1997.

19. Ўзбекистон Республикаси Президенти И. Каримовнинг «Соғлом авлод – бизнинг келажагимиз». Соғлом авлод дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзлаган нутқи. Т., 2000.
20. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори («Универсиада 2000» спорт анжумани қатнашчиларига табриги). Т., 2000.
21. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь, 2002 йил «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги 374-сонли қарори.
22. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 3 июнь 2003 йил «Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган ўзлукиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида»ги 244-сонли қарори.
23. Абдумаликов Р.А., Алибеков Ш., Норкулов Ш. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавият масалалари. Т., 1995. 9-бет.
24. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. Т., «Молия», 2002.
25. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., изд. им. Ибн Сина, 1991. 156-стр.
26. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., изд. Ибн Сино, 2002.
27. Акрамов Р.А. Ёш ўқувчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Т., изд. Медицина, 1989
28. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. дисс. докт. пед. наук. М., 1993. с. 38.
29. Аннамуратова С.К. Художественно-эстетическое воспитание школьников Ўзбекистана. Т., «Фан», 1991.
30. Ахматов М. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт ҳаракатининг ташкилий ва бошқарув асослари. «Фан – спортга» 2004 йил.
31. Ахматов М. Оммавий спорт мусобақаларида бошқарув тизими ва

уни такомиллаштириш. «Иқтисод ва таълим». 2003 йил, № 1, 60-69-б.

32. Ахматов М. Медико-биологические основы организации физкультурно-оздоровительного движения в Республике Ўзбекистан. «Фан – спортга», 2004 йил, № 1, 41-44-бет.

33. Ахматов М. Управление физической культурой и спортом в новой модели образования Ўзбекистана. «Халқ таълими», 2002 йил, № 1, 111-119-бет.

34. Ахматов М. Управление массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работой с детьми и учащейся молодежью. «Халқ таълими», 2002 йил, № 3, 102-111-бет.

35. Ахматов М. «Ўзбекистон Республикасининг спорт муассасалари, иншоотлари ва бошқа жисмоний тарбия ва спорт объектларининг характеристикаси» маълумотлар базаси, Ўзбекистон Республикаси Давлат патент идораси 5 (43), 2003, 182-бет.

36. Ахматов М. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг «Умид ниҳоллари» спорт мусобақаларининг янги ташкилий асослари. «Халқ таълими», 2004 йил, № 1, 4-11-б.

37. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларининг самарали бошқариш. Т., 2005. 278-б.

38. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. с.332.

39. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев. «Здоровья», 1994. с. 144.

40. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, «Олимпийская литература», 2002. с. 296.

41. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев, «Вежа», 1998. с.190.

42. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков. Переяслав-Хмельницкий, 1990. с. 26.

43. Волков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи. Варшава, Академия физической культуры, 2001. с. 44.

44. Гулямутдинов С.З., Перегудов Л.В. Научно-методические основы обеспечения качества и конкурентоспособности кадров. // «Таълим муаммолари», 1998, № 3.

45. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис. к.п.н. М., 1994.

46. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Ўзбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.

47. Климин В.П. Цель и содержание индивидуальной тренировки футболистов // «Футбол», ежегодник. М., 1984

48. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. Т., изд. им. Ибн Сино, 2003. 72-бет.

49. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев, «Олимпийская литература», 1999. с. 232.

50. Кудратов Р.К., Чикова Э. В., Расулов О.Б. Методы и основные средства, используемые при развитии физических качеств. Методические рекомендации. Т., ЎзГИФК, 1995. с. 37.

51. Кудратов Р.К. Жисмоний тарбия – соғломлаштиришда спорт турларининг хусусияти. Соғлом авлод йилига ва 2000-йил Сиднейда бўлиб ўтадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илмий-амалий анжумани (илмий мақолалар тўплами). Т., 2000.

52. Кудратов Р.К., Пулатов А.А., Ярашев К.Д., Айра-петьянц Л.Р., Керимов Ф.А. Национальная программа подготовки кадров на службе физического и интеллектуального воспитания молодого поколения. «Баркамол авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни»

(Республика илмий-амалий анжумани). Жиззах, 2001. 142-бет.

53. Кудратов Р.К., Колобов В.А., Коряжкин А.В. Анализ сдачи тестов «Алпомиш» и «Барчиной» студентами ЎзГИФК, специализирующихся по спортивным играм. «Баркамол авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни» (Республика илмий-амалий анжумани). Жиззах, 2001. 144-бет.

54. Кудратов Р.К., Керимов Ф.А. Научные приоритеты и перспективы развития физкультурного образования в Республике Ўзбекистан. «Теория и методика физической культуры». Научно-теоретический журнал. Алматы, № 1. 2001. 5-стр.

55. Кудратов Р.К. Арипов Ю.Ю. Сравнительный анализ техники метательных движений в младших классах. «Теория и методика физической культуры». Научно-теоретический журнал. Алматы, № 2, 2001. 77-стр.

56. Кудратов Р.К. «Универсиада» кашфиёти ёхуд спорт маликаси истиқболи иштирокчиси. SPORT+FUTBOL. 1-son (6550). 2002.

57. Кудратов Р.К. Ишбилармонлар ва ўқув ўйинларини жисмоний тарбияда қўллаш. Ўзбекистон мустақиллиги – унинг фани ва технологияларини ривожлантириш кафолати мавзусидаги бешинчи республика илмий конференцияси маърузалар тўплами. II том. Т., 2001. 246-250-б.

58. Кудратов Р.К., Абдумаликов Р.А. Ўзбекистон спорти истиқлол даврида жисмоний тарбия ва спорт назарияси ҳамда амалиётининг муаммолари. (Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари). Т., 2001. 66-бет.

59. Кудратов Р.К. Ўқув фаолияти – ижтимоий ҳодиса. «Халқ таълими», № 4, 2002. 58-61-б.

60. Кудратов Р.К. Здоровье детей – богатство страны. «Педагогик таълим», № 2, 2003. 4-5-стр.

61. Кудратов Р.К., Абдумаликов Р.А., Холдоров Т.Х. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув-услубий қўлланма. Т, 2003. 90-б.

62. Кудратов Р.К. Физическая культура и спорт в Ўзбекистане. «Теория и практика физической культуры». М., 2003, № 6, 12-стр.
63. Кудратов Р.К., Кдырова М.А. Совершенствование методики развития скоростно-силовых качеств учащихся 10-12 лет на уроках физической культуры. «Педагогик таълим», № 2, 2003. 19-21-б.
64. Кудратов Р.К., Гаппаров З.Г. К проблеме оздоровления населения. «Педагогик таълим», № 3, 2003. 6-7-б.
65. Кудратов Р.К., Умаров М.Н. К проблеме квалификации работников физической культуры и спорта. «Педагогик таълим», № 3, 2003. 8-10-б.
66. Кудратов Р.К., Холмухамедов Р.Д., Керимов Ф.А. Оценка скоростно-силовой подготовки боксеров-юношей. VIII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конгресса, том II. Алматы, 2004. 295-296-стр.
67. Кудратов Р.К. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига кўйиладиган замонавий талаблар. «Фан – спортга», № 1, 2004. 7-10-б.
68. Кудратов Р.К., Пулатов А.А. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳволи ва соҳа бўйича кадрлар тайёрлаш доирасини кенгайтириш зарурияти. «Фан – спортга». № 1, 2005 й. 13-17-б.
69. Кудратов Р.К., Краснова Г.М. Экспертная оценка структуры самоконтроля двигательных действий при плавании кролем на груди и спине. «Теория и методика физического воспитания и спорта». № 1, 2005 г. Украина.
70. Кудратов Р.К. Олимпийское образование в Ўзбекистане. IX международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конгресса. Киев, 2005 г. 19-стр.
71. Кудратов Р.К. Системообразующие эффекты реформирования сферы физической культуры и спорта в условиях независимости Ўзбекистана. IX международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конгресса. Киев, 2005 г. 911-стр.

72. Кудратов Р.К., Смурыгина Л.В., Ганибоев И.Д. Методика воспитания выносливости у школьников в процессе подготовки к сдаче тестов «Алпомиш» и «Барчиной». Жисмоний тарбия ва спорт: «Давлат, жамият, шахс» халқаро илмий анжуман. Т., 2005 й. 66-б.
73. Кудратов Р.К. Системообразующие эффекты реформирования сферы физической культуры и спорта в условиях независимости Ўзбекистана. «Фан – спортга». № 3, 2005 й. 8-10-б.
74. Кудратов Р.К., Абдумаликов Р.А. «Болалар спортини ривожлантиришда кадрлар тайёрлаш самарадорлигини ошириш йўллари». Болалар спортини ривожлантиришга бағишланган республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фарғона, 2003 й. I том, 6-8-б.
75. Курбанов Ш.Э., Сейтхалилов Э.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров - достижение и результат независимости. Т., «Шарк», 2001 г. С. 650.
76. Курбанов Ш, Сейтхалилов Э. Управление качеством образования. // Монография. Т., «Шарк», 2004.
77. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991 г. С. 544.
78. Мусурмонова О. Маънавий кадриятлар ва ёшлар тарбияси. Т., «Ўқитувчи», 1996.
79. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёргарлиги. Т., ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 2005.
80. Романенко А.Н., Джусс О.Н. Книга тренера по футболу. К., здоровья, 1989.
81. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. Киев, рад. шк. 1988 г. С. 288.
82. Саламов Р.С. Ўқувчиларни жисмоний тайёрлаш жараёнида ҳаракатли ўйинлар. «Фан – спортга», 2005 й. 3-бет.
83. Саламов Р.С. Спорт машғулоти нинг назарий асослари. Т., 2005 й. 238-б.

84. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги ўзгармас талаб. «Фан – спортга», Т., 2004 й. № 1. 20-24-б.
85. Сейтхалилов Э.А. Реализация задач формирования здорового поколения средствами физической культуры в школе. «Фан – спортга», № 2. 2005 г. 3-стр.
86. Сейтхалилов Э.А., Турсунов С.Т. Индикаторы оценки уровня и этапы развития педагогической системы «школы здоровья». «Фан – спортга», № 3, 2005 г. 11-стр.
87. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Ўзбекистана. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 2000 г. С. 31.
88. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 1995 г. С. 50.
89. Усмонходжаев Т. Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т., Ибн Сино нашриёти, 1999 й. 352-б.
90. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М., ФиС, 1974 г. С. 232.
91. Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А.А. Проблемы построения нормативных основ Государственных стандартов по физическому воспитанию. «Фан – спортга», № 1, 2005 й. 20- бет.
92. Ханкельдиев Ш.Х., Расулов Р. Анализ состояния внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах. «Фан – спортга», № 4, 2005 г. 8-стр.
93. Шарипова Д.Д. Научные основы гигиенического воспитания обучающихся. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 1990 г. 53-стр.
94. Ярашев К.Д. Спорт сихат-саломатлик гарови. «Фан –спортга», № 2, 2005 й. 27-б.
95. Ўзбекистон Республикаси «Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси» «Учитель Ўзбекистана» газетаси 1992 .

№ 43,44,48

96. Аганянц Е.К. и др. Возрастная динамика личных двигательных режимах //Природа. Общество. Человек: Вестник Южно-российского отделения международной академии наук высшей школы. - Краснодар. - 1996. - № 1(4).- С. 22-24.

97. Антропова М.В. Физическое развитие, работоспособность и успеваемость учащихся восьмилетней школы // Физическая культура и здоровье детей и х. подростков. - М., 1966. - С.69-74. у Асеев В. Г. Возрастная психология: Учебное пособие. - Иркутск, 1989.-С.62.

98. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: Наука, 1982. - С. 42-168.

99. Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 5-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - №3. - С. 24-29.

100. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - ФиС, 1988.

101. Усманхаджаев Т.С. Народные игры национальные виды спорта и пути их использование в физическом воспитании детей и молодёжи / Соглом авлод тарбияси буюк давлат куриш заминидир. Илмий амалий анжуман материаллари. 2 қисм Тошкент 1994, - Б. 165-166 б.

ИЛОВА

Ўқув машғулотнинг технологик харитаси

<i>Мавзу:</i>		
<i>Мақсад ва вазифалар:</i>	Ўқитувчи учун:	Ўқувчи учун:
<i>Ўқув машғулотнинг мазмуни:</i>		
<i>Ўқув машғулотнинг технологияси:</i>	методлар: шакллар: усуллар: воситалар: назорат қилиш: баҳолаш:	
<i>Қўйлабдиған натижалар:</i>	Ўқитувчи учун:	Талаба учун:
<i>Натижаларнинг таҳлили ва ўзгаришлар:</i>		

Ўқув машғулотнинг технологик харитаси

Фан:		
Мавзу:		
Соат миқдори:		
Таълим олувчи учун кутилаётган натижалар:		
<i>нимани ўрганади ва тушуниб етади</i>	<i>нимани қилишга ўрганади</i>	<i>нимани ҳис қилади</i>
Ўқитувчининг ўқув мақсадлари:		
Технология:		
<i>машғулотнинг босқичлари</i>	<i>машғулотнинг кетиши ва методлари</i>	<i>дақиқа</i>
кириш	..	
асосий қисм	..	
якун	..	

Машғулотнинг таъминоти:

..

..

..

Изоҳлар:

1-изоҳ:

2-изоҳ: