

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS

TA’LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

SALIMOV G‘AYRAT MUXAMEDOVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT NAZARIYASI

Darslik oliy va o‘rta maxsus vazirligi tomonidan 5A112001 – jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi magistratura mutaxassisligi talabalari uchun tavsiya etgan

BUXORO 2020

ANNOTATSIYA

5A112001 - Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi magistratura mutaxassisligi uchun mo'ljallangan darslik fan dasturga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi umumiy xalq madaniyatining ajralmas qismi, malakatning har bir fuqarosi jismoniy hamda ma'naviy takomillashuvini ta'minlovchi zamin hisoblanadi. Yoshlarni faol hayotiy nuqtai nazarni, yuksak ma'naviyat, ezigulik va insoniylik hislarini tarbiyalash jarayonida jismoniy hamda sportning vosita va usullari, hamda uzluksiz ta'lim tizimining barcha bosqichlariga aloqador yangilik va dolzarb muammolarini o'rganish, malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan.

Darslik mazmunida – jismoniy tarbiya va sport nazariyasi shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Jismoniy tarbiyada yurtimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyot istiqbolini belgilash va jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga imkon yaratmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, bu soha uchun mutaxassislarni tayyorlash sifatini oshirish, yuqori toifali sportchilarni tarbiyalashning yangi samarali usullaridan foydalanish, jismoniy tarbiya va sport jabhasidagi ilmiy tadqiqotlar nufuzini yanada oshirish, aholining keng qatlamlarini sog'lamlashtirish uslublari ishlab chiqilgan, bolalar sportini rivojlantirish o'ri va ahamiyati ochib berilgan.

Jumladan zamonaviy tadqiqot yo'nalishlari va dolzarb muammolari xorijiy va yaqin hamdo'stlik davlatlari tajribasiga doir ahamiyatli ma'lumotlar o'rin olgan.

Ma'sul muharrir:

Adizov B.R.,

Pedagogika fanlari doktori, professor

Taqrizchilar:

Olimov Sh.Sh.,

Pedagogika fanlari doktori, professor

Kadirov R.X.,

Pedagogika fanlari nomzodi, v.v. professor

MUNDARIJA

So‘zboshi.....	12
I-Modul: Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fanining predmeti va vazifalari.....	14
1.1. Jismoniy mashqlar samaradorligini belgilovchi omillar.....	14
1.2. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fanining predmeti va vazifalari	18
1.3. Jismoniy tarbiya tizimi.....	19
1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari.....	26
1.5. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usulibiyotini rivojlanishining davrlari.....	28
II-modul: Jismoniy tarbiya vositalari.....	30
2.1. Mashq qilish texnikasi.....	30
2.2. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida.....	33
2.3. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari.....	35
2.4. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida.....	37
2.5. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari.....	41
III-modul: Uslubiy tamoyillar va ularni jismoniy tarbiya jarayoniga kiritish yo‘llari. jismoniy tarbiyaning metodik va maxsus tamoyillari.....	46
3.1. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar.....	46
3.2. Jismoniy tarbiyaning uzluksiz tamoyillari.....	53
3.3. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili.....	61
3.4. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili.....	62
IV- modul: Ko‘nikma va malakalarni shakllantirish ta’lim jarayoni sifatida.....	62
4.1. Harakat ko‘nikmasi va malakasi.....	62
4.2. Harakatga o‘rgatishning o‘ziga xos xususiyatlari.....	65
4.3. Malakaning ijodiy va salbiy ko‘chishi.....	68
V-modul: Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi.....	71
5.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish.....	71
5.2. Ta’lim tarbiyaning asosiy uslubiyotlari.....	74
5.3. Maktabgacha ta’lim muassasasida ta’lim berishning yo‘nalishlari, shakl va uslublari.....	77
5.4. Ta’lim berishning asosiy metodlari.....	78
5.5. Ta’lim berishning shakllari.....	80
5.6. Ilk yosh davrlarida ta’limning o‘ziga xosligi.....	81
VI-modul: Maktab yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining umumiy tasnifi.....	85
6.1. Boshlang‘ich maktab kun tartibida sog‘lomlashtirish.....	85
6.2. Badantarbiya daqiqalari.....	86

6.3. Uzeytirilgan tanaffuslardagi harakatli o'yinlar.....	87
6.4. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy madaniyati.....	88
VII-modul: Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.....	93
7.1. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish usullari.....	93
7.2. Tashkiliy metodik ko'rsatma.....	95
7.3. Maktabdagi jismoniy tarbiya darsini tahlil qilish.....	100
7.4. Jismoniy tarbiya darslarining xronometrik tahlil texnologiyasi.....	102
VIII-modul: Jismoniy tarbiya bo'yicha rejalashtirish hujjatlarini ishlab chiqish texnologiyasi.....	112
8.1. Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar.....	112
8.2. O'quv ishlarini rejalashtirish, rejalashtirishning mohiyati va ahamiyati.....	114
8.3. Dars-maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy shakli.....	118
IX-modul: Sportning ijtimoiy ahamiyati.....	123
9.1. Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari, maxsus atamalari.....	123
9.2. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari. Ijtimoiy-iqtisodiy asoslar.....	127
9.3. Jismoniy tarbiya va sportning funksiyalari.....	130
9.4. Umumiy madaniy funksiyalarning xususiyatlari.....	132
X- modul: Sport musobaqalari tizim.....	133
10.1. Mashg'ulot-musobaqa tayyorgarlik tizimiga tavsifi.....	133
10.2. Sportchining musobaqa faoliyati.....	137
10.3. Sport yutuqlari va ularni rivojlantirish tendensiyasi.....	139
XI-modul: Sportchini tayyorlash tizimi.....	143
11.1. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif.....	143
11.2. Yurak qon - tomir tizimini moslashuvi.....	149
11.3. Sport mashqlariga moslashish.....	154
11.4. Moslashish bosqichlari.....	156
XII- modul: Sport asoslari.....	159
12.1. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari.....	159
12.2. Sport bilan shug'ullanish tamoyillari.....	164
12.3. Sport mashg'ulotlari vositalari.....	170
12.4. Sport mashg'ulotlarida ishlatiladigan umumiy pedagogik va boshqa vositalar va usullar.....	172
XIII- modul: Sport mashg'ulotlari jarayonini tuzish asoslari.....	176
13.1. Ko'p yillik tayyorgarlikni davom etishi va uni aniqlovchi omillar.....	176
13.2. Mashg'ulot jarayonining tuzilishi.....	178
13.3. Mashg'ulot mezosikllarning tiplari.....	181
13.4. Makrotsillarda mashg'ulotlar jarayonining tuzish metodikasi.....	184
13.5. Sport mashg'ulotlari uzoq muddatli jarayon sifatida va uning tuzilishi.....	191
XIV-modul: Sport rejalashtirish texnologiyasi.....	193
14.1. Rejalashtirishning texnologiyasi.....	193

14.2. Yillik siklda mashg'ulot-musobaqa jarayonini tuzilishi.Jismoniy tarbiyani rejalashtirish.....	197
14.3. Ko'p yillik sikllarda sport tayyorgarlikgini rejalashtirish.....	201
XV-modul: Sportchini tayyorlashda hisobga olish va kompleks nazorat.....	207
15.1. Kompleks nazorat.....	207
15.2. Sportchining tayyorgarlik holatini nazorat qilish.....	209
15.3. Atrof muhit omillari ustidan nazorat. Amaliyotida monitoringni tashkil etish va texnologiyasi.....	210
15.4. Sportda kompleks nazorat.....	214
15.5. Sportchilarni tayyorgarlik holatini jarayonida nazorat qilish.....	216
Ilovalar.....	221
Glossariy.....	234
Foydalanilgan adabiyotlar.....	241

ОГЛАВЛЕНИЕ

Vvedenie	12
I-Modul: Predmet i zadachi teorii fizicheskogo vospitaniya i sporta.....	14
1.1. Факторы, определяющие эффективность упражнений.....	14
1.2. Предметы и задачи теории физической культуры и спорта	18
1.3. Система физического воспитания	19
1.4. Истоchnики теории физического воспитания	26
1.5. Периоды развития теории и методики физического воспитания.....	28
II-Modul: Sredstva fizicheskogo vospitaniya	30
2.1. Техника упражнений.....	30
2.2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.....	33
2.3. Педагогические категории физических упражнений	35
2.4. Упражнения как базовый инструмент физического воспитания	37
2.5. Педагогические категории физических упражнений.....	41
III-Modul: Metodologicheskie printsipy i sposoby ix vklyucheniya v protsess fizicheskogo vospitaniya. Metodicheskie i spetsialnye osnovy fizicheskogo vospitaniya	46
3.1. Принципы в системе физического воспитания	46
3.2. Непрерывные принципы физического воспитания	53
3.3. Принцип адаптивного равновесия динамики нагрузки	61
3.4. Дети физкультуры. Непрерывность процесса физического воспитания происходит.....	62
IV-Modul: Formirovaniye navykov i kompetentsiy kak obrazovatelnyye protsess	62
4.1. Навыки и навыки передвижения	62
4.2. Особенности боевой подготовки	65
4.3. Творческая и отрисательная передача навыков	68
V-Modul: Fizicheskoye vospitaniye detey mladshogo i doshkolnogo vozrasta	71
5.1. Развитие физических качеств у дошкольников	71
5.2. Основные методы обучения ..	74
5.3. Направления, формы и методы обучения в дошкольном образовании	77
5.4. Основные методы обучения	78
5.5. Формы обучения	80
5.6. Особенности дошкольного образования.....	81
VI-Modul: Obshchaya klassifikatsiya fizicheskogo vospitaniya detey shkolnogo vozrasta	85
6.1. Здоровье в программе начальной школы	85
6.2. Физическая подготовка перед тренировками	86
6.3. Минуты физической подготовки	87
6.4. Двигательные игры с увеличенными перерывами.....	88

VII-Modul: Fizicheskoe vospitanie v общеобразовательных shkolax	93
7.1. Metodika sostavleniya programmy fizicheskogo vospitaniya	93
7.2. Organizatsionno-metodicheskie ukazaniya	95
7.3. Analiz urokov fizkultury v shkole	100
7.4. Tekhnologiya khronometricheskogo analiza urokov fizicheskoy kultury	102
VIII-Modul: Tekhnologiya razrabotki planovyykh dokumentov po fizicheskomu vospitaniyu	112
8.1. Trebovaniya k planirovke	112
8.2. Planirovanie vospitatelnoy raboty, sushnost i znachenie planirovaniya	114
8.3. Osnovnaya forma fizicheskogo vospitaniya na urokax	118
IX-Modul: Sotsialnoe znachenie sporta	123
9.1. Osobennosti predmeta teorii sporta, spetsialnyye terminy	123
9.2. Osnovy sistemy fizicheskogo vospitaniya. Sotsialno-ekonomicheskiye osnovy	123
9.3. Funktsii fizicheskogo vospitaniya i sporta	130
9.4. Osobennosti obshchekulturnyykh funktsiy	132
X-Modul: Sistema sportivnykh sorevnovaniy	133
10.1. Opisaniye sistemy obucheniya	133
10.2. Sorevnovatel'naya deyatel'nost sportsmena	137
10.3. Sportivnyye dostizheniya i tendentsii ix razvitiya	139
XI-Modul: Sistema podgotovki sportsmenov	143
11.1. Opisaniye sistemy podgotovki sportsmenov	143
11.2. Adaptatsiya serdechno-sosudistoy sistemy	149
11.3. Adaptatsiya k sportu	154
11.4. Etapy adaptatsii	156
XII-Modul: Osnovy sporta	159
Seli i zadachi sportivnoy podgotovki	159
12.2 Prinsipyy sporta	164
12.3. Sportivnyy inventar	170
12.4. Obshchepedagogicheskiye i drugie sredstva i metody, ispolzuemye v sporte	172
XIII-Modul: Osnovy organizatsii protsessa sportivnoy podgotovki	176
13.1. Prodoljenie mnogoletnego obucheniya i faktory, opredelyayushchie yego	176
13.2. Struktura trenirovochnogo protsessa	178
13.3. Metodika trenirovki na makrosiklax	181
13.4. Organizatsionnyye metody trenirovki v makrotsiklakh	184
13.5. Sportivnaya podgotovka kak dlitel'nyy protsess i yego struktura	191
XIV-Modul: Tekhnologiya sportivnogo planirovaniya	193

14.1. Texnologiya planirovaniya .	193
14.2. Struktura trenirovochnogo protsessa v godovom sikle. Planirovanie fizicheskogo vospitaniya.....	197
14.3. Planirovanie sportivnoy trenirovki v mnogoletnix siklax.....	201
XV-Modul: Uchet i kompleksnyy kontrol v podgotovke sportsmenov.....	207
15.1. Kompleksnoe upravlenie.....	207
15.2. Monitoring trenirovok sportsmena.....	209
15.3. Kontrol faktorov okruzhayushchey sredy.....	210
15.4. Kompleksnyy kontrol v sporte.....	214
15.5. Kontrol za sostoyaniem podgotovki sportsmenov v protsesse.....	216
Prilozheniya	221
Glossariy	234
Ssylki.....	241

CONTENT

Introduction.....	12
I-Module: The subject and objectives of the theory of physical education and sports.....	14
1.1.Factors Determining Exercise Effectiveness.....	14
1.1.Subjects and tasks of the theory of physical culture and sports.....	18
1.2. Physical education system.....	19
1.3. Sources of the theory of physical education.....	26
1.4.Periods of development of the theory and methodology of physical education.....	28
II-Module: Physical Education Tools.....	30
2.1 Exercise technique.....	30
2.2. Physical exercise as the main means of physical education.....	33
2.3. Pedagogical categories of physical exercise	35
2.4. Exercise as a basic tool for physical education	37
2.5. Pedagogical categories of physical exercises.....	41
III-Module: Methodological principles and ways to incorporate them into the.....	46
3.1. Physical education process. Methodological and special foundations of physical education principles in the Physical Education System.....	46
3.2. Continuous Principles of Physical Education	53
3.3. The principle of adaptive balance of load dynamics.....	61
3.4. Children of physical education. The continuity of the process of physical education occurs.....	62
IV-Module: Building skills and competencies as an educational process.....	62
4.1. Skills and skills of movement.....	62
4.2. Features of combat training.....	65
4.3. Creative and Negative Skill Transfer.....	68
V-Module: Physical education of young and preschool children.....	71
5.1. The development of physical qualities in preschoolers.....	71
5.2. Basic teaching methods.....	74
5.3. Directions, forms and methods of teaching in preschool education	77
5.4. Basic teaching methods.....	78
5.5. Forms of education.....	80
5.6. Features of preschool education.....	81
VI-Module: General classification of physical education in school-age children	85
6.1. Health in the primary school curriculum.....	85
6.2. Physical preparation before exercise.....	86
6.3. Fitness minutes.....	87
6.4. Motor games with extended breaks.....	88
VII-Module: Physical education in general education schools.....	93
7.1. Methodology for drawing up a physical education program.....	93
7.2. Organizational and methodological guidelines.....	95

7.3. Analysis of physical education lessons at school	100
7.4. The technology of chronometric analysis of physical education lessons.....	102
VIII-Module: Technology for the development of planning documents for physical education.....	112
8.1. Layout requirements.....	112
8.2. Planning educational work, the essence and significance of planning.....	114
8.3. The main form of physical education in the classroom.....	118
IX-Module: The Social Importance of Sport.....	123
9.1. Features of the subject of sports theory, special terms	123
9.2. Fundamentals of the physical education system. Socio-economic foundations	127
9.3. Functions of physical education and sports.....	130
9.4. Features of general cultural functions.....	132
X-Module: System of sports competitions	133
10.1. Description of the training system	133
10.2. The competitive activity of an athlete	137
10.3. Sports achievements and trends in their development	139
XI-Module: The system of training athletes	143
11.1. Description of the system of training athletes.....	143
11.2. Adaptation of the cardiovascular system	149
11.3. Adapting to sports	155
11.4. Stages of adaptation	156
XII-Module: Fundamentals of Sports.....	159
12.1. Goals and objectives of sports training.....	159
12.2 Principles of Sport.....	164
12.3. Sports equipment.....	170
12.4. General pedagogical and other means and methods used in sports.....	172
XIII-Module: Fundamentals of organizing the process of sports training....	176
13.1. Continuation of long-term training and the factors that determine it.....	176
13.2. The structure of the training process	178
13.3. Methods of training on macrocycles	181
13.4. Methodology of training on macrocycles	184
13.5. Sports training as a long-term process and its structure	191
XIV-Module: Sports Planning Technology	193
14.1. Planning technology.	193
14.2. The structure of the training process in the annual cycle. Physical Education	
14.1. Planning.....	197
14.3. Planning sports training in multi-year cycles.....	201
XV-Module: Accounting and integrated control in the training of athletes..	207
15.1. Integrated management	207
15.2. Monitoring Athlete Training	209
15.3. Control of environmental factors	210
15.4. Integrated control in sports.....	214

15.5. Control over the state of training of athletes in the process	216
Applications	221
Glossary	234
Links	241

SO‘Z BOSHI

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi. Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi. Yurtimizda amalga oshirilaётgan keng ko'lamli islohotlar ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiёт istiqbolini belgilash va jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga imkon yaratmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat haётining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilaётganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Turli sohalarda yo'lga qo'yilaётgan xalqaro hamkorlik garchi o'z samarasini beraётgan bo'lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a'zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat'iyat ko'rsatishni talab etmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli Farmoni, 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-son, 2017 yil 24 maydagi "Qishloq va suv xo'jaligi tarmoqlari uchun muhandis-texnik kadrlar tayèrlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3003-sonli, 2017 yil 30 iyundagi "Respublikada axborot texnologiyalari sohasini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni tubdan yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-sonli Qarorida belgilangan maqsad va vazifalar ta'lim sifatini yuksaltirishga qaratilgan.

Tadqiqot vazifalari yechimini yakunlashga qadar g'oyani rivojlantirib borish, asosan rejaviylikka asoslangan ilmiy izlanish jarayoni orqali amalga oshiriladi. Fanda tasodifiy kashfiyotlar ham ma'lum bo'lib, faqat ulardan farqli qat'iy rejaviy, ilmiy izlanishning zamonaviy vositalari bilan yaxshi qurollangan taqdirdagina tabiat (ta'lim va tarbiya)ning ob'ektiv qonuniyatlarini aniqlash (ilmiy tekshirish) va chuqur tushunishimizga imkon beradi. Kelgusida, fanda ma'lum bo'lgan boshlang'ich g'oyalarni maqsadli, umumilmiy va maxsus ishlov berish jarayoni bardavomligida aniqlik kiritish, o'zgartirish va zamonaviy yondashuvlar bilan hozirgi ilmiy tekshiruv texnologiyalari integral rivojlanib boradi.

Mutaxassislarni kasbiy tayyorlash tizimida maxsus pedagogik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Jismoniy madaniyat fakultetlarining o'quv jarayonida jiddiy e'tibor berilgan. «Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi» fani jismoniy tarbiya fakulteti talaba va magistrklarining sport va pedagogik mahoratlarini egallashlariga katta xizmat qiladi.

Respublikasi oliy ta'lim davlat ta'lim standartiga muvofiq " Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" umumiy ilmiy va umumiy kasbiy fanlar sikli hisoblanadi.

Ushbu darslikda sportchi va murabbiy uchun zarur bo'lgan mashg'ulotlar jarayoni va uning ko'plab shartli omillari bilan bog'liq masalalar keltirilgan. Ularning ko'plab tadqiqotlari va sport mashg'ulotlari jarayonini qo'llash sohasidagi etakchi mutaxassislarining ilg'or tajribalari ma'lumotlari umumlashtirildi. Taqdim etilgan material tuzilgan va magistr va talabalarga qulay shaklda taqdim etilgan.

Oxirgi yillikda Respublikamining jismoniy va sportni rivojlantirishda yetakchi olimlari R.S Salomov, K.M. Mahkamjonov Sh.H. Xonkeldiev, A.N. Normurodov, Yu.M.Yunusova, R.X.Kadirov, B.B.Ma'murovlarning ilmiy uslubiy, o'quv qo'llanma va darsliklardan manba sifatida manba sifatida foydalanildi.

Rus olimlari yetakchi olimlar L.P.Matveev, V.M.Vidrin, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, A.A.Gujalovskiy, B.N.Minaev, B.M.Shiyan, V.A.Ashmarin, Yu.I.Yevseev va boshqalarning ilmiy tadqiqotlarining natijalari, to'plangan ilg'or boy tajribalari, yangi yaratilgan darsliklari, o'quv, uslubiy qo'llanmalarning materiallaridan foydalandik.

Darslikda keltirilgan "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" uslubiy tamoyillar va ularni jismoniy tarbiya jarayonida kirish yo'llari, jismoniy tarbiyaning metodik va maxsus tamoyillari, ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi, maktab yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi, umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya sportning ijtimoiy ahamiyati, sport musobaqalari tizimi, sport asoslari, sport rejalashtirish texnologiyalari, sportchini tayyorlash hisobga olish va kompleks nazorat kabi mavzular o'z ichiga olgan.

Kursining mazmuni kelajakdagi mutaxassislarga ko'plab mahalliy va xorijiy jismoniy tarbiya tizimlarining samaradorligini, ularning milliy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya maktabining maqsad va vazifalariga muvofiqligini aniqlashga imkon beradigan bilimlarni taqdim etishni nazarda tutadi.

Ushbu darslikning kelgusida yanada takomillashtirish boyitish uchun taklif, mulohazalar va fikrlaringizni inobatga olamiz.

I-MODUL: JISMONIY TARBIYA VA SPORT NAZARIYASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI

I.1. Jismoniy mashqlar samaradorligini belgilovchi omillar

Bitta mashqni bajarishda pedagogik maqsadlar va rivojlanish samaraga erishish deyarli mumkin emas. Harakatni yaxshilash va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqni bir necha marta takrorlash zarur. Bu mashqlar davomida o'quvchining tanasida fiziologik, aqliy, biokimyoviy va boshqa jarayonlar sodir bo'lib, ular harakat sohalarda tegishli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Shuni esda tutish kerakki, jismoniy mashqlar tanadagi ijobiy o'zgarishlarga ham hissa qo'shishi mumkin, va agar ular jismoniy madaniyat qonunlarini hisobga olmasdan qo'llanilsa, zarar etkazishi mumkin.

Binobarin, jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligini belgilovchi omillarni bilish ularni ishlatish samaradorligini oshiradi.

Turli xil omillarni quyidagicha guruhlash mumkin:

1. Tinglovchilarning individual xususiyatlari (yoshi, jinsi, aqliy, axloqiy, jismoniy va axloqiy tayyorgarlik darajasi, harakatlanish faoliyatiga qiziqish darajasining shakllanishi va boshqalar). Xuddi shu jismoniy mashqlar individual xususiyatlariga qarab, tinglovchilarga boshqacha ta'sir ko'rsatadi.

2. Ilmiy omillar. Ilmiy tadqiqotlar va ularni amaliyotga tatbiq etish qanchalik ko'p bo'lsa, mashqlardan qanchalik samarali foydalana olasiz.

3. Uslubiy omillar. Ularning orasida optimal dozlash va oqibatlarining ta'sirini hisobga olish kabi alohida e'tiborga loyiqdir. Optimal dozlash yuklarning xususiyatlarini qat'iy tanlab olishni nazarda tutadi, masalan: davomiyligi, intensivligi, takrorlanish soni va chastotasi, dam olish xususiyati va boshqalar, bu mashg'ulotlarning o'ziga xos vazifalari va shartlariga, shuningdek, tinglovchilarning individual xususiyatlariga bog'liq. Oqibat hodisalarini hisobga olish ta'sirida yuzaga kelgan funksional o'zgarishlarni tuzatish, to'g'ri tushunish va baholash qobiliyatini nazarda tutadi.

Mashqlarni bajarish samarasi shoshilinch bo'lishi mumkin, bu bitta mashg'ulotda bir yoki bir qator mashqlardan so'ng paydo bo'ladi; kechiktirilgan, bir necha bo'limlardan keyin paydo bo'lgan; (jami), bir qator mashg'ulotlardan so'ng paydo bo'ladi.

4. Sog'liqni saqlashga yo'naltirilganlik tamoyilini amalga oshirishda gigienik omillar hal qiluvchi hisoblanadi. Kundalik rejimni buzish, ovqatlanish jismoniy mashqlardan foydalanish natijasida ijobiy natijalarga olib kelmaydi.

5. Meteorologik omillar. Atrof-muhit sharoitlariga (harorat, yog'ingarchilik, atmosfera bosimi va boshqalar) qarab, ishlatiladigan mashqlarning tarkibi va yuklardan foydalanish parametrlari o'zgarishi kerak.

6. Moddiy omillar. Yaxshi uskuna, inventarizatsiya, maxsus kiyim, poyabzaldan foydalanish jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar ta'sirini belgilaydigan omillarni to'g'ri va doimiy ko'rib chiqish jismoniy madaniyat sohasidagi mutaxassisga jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar ta'siri sezilarli darajada individual harakatlarning biomexanik xususiyatlariga bog'liq. Fazoviy xususiyatlar (fazoviy, vaqtinchalik, makon-vaqt), dinamik xususiyatlar (ichki va tashqi kuchlar), ritmik va umumlashtirilgan (sifat) xususiyatlar mavjud.

Tananing holati. Inson qanday vosita harakatini qilmasin, u tanasiga kosmosda ma'lum bir muvozanatni berishi kerak. Tananing boshlang'ich, oraliq, yakuniy holatlarini ajrating. Boshlang'ich holat keyingi harakatlarni boshlash uchun eng qulay sharoitlarni yaratish, atrof-muhitga yaxshiroq yo'nalish, barqarorlikni saqlash, harakat erkinligini ta'minlash va tananing ayrim organlari va tizimlariga tegishli ta'sir ko'rsatish uchun olinadi. Sportchining past starti, bokschining holati, darvozaboni bu harakatga tayyorgarlikning tashqi ifodasidir. Ushbu holatlarning barchasi akademik A.A. Uxtomskiy buni "operatsion tinchlik" deb atadi.

O'rta pozitsiya. Ko'pgina jismoniy mashqlarning samaradorligi nafaqat boshlang'ich pozitsiyasiga, balki harakatning o'zi paytida tananing yoki uning qismlarining eng foydali holatini saqlashga ham bog'liqdir. Shunday qilib, konkida uchuvchisining past joylashishi tashqi muhitning qarshiligini pasaytiradi, bu harakat tezligini oshirishga olib keladi.

Yakuniy pozitsiya. Ba'zi jismoniy mashqlarda so'nggi pozitsiyalar muhim rol o'ynaydi. Masalan, chang'i sakrashda qo'nish. Ammo tananing oxirgi holati natijaga ta'sir qilmaydigan harakatlar mavjud.

Masalan, to'pni uzatgandan keyin basketbolchining holati.

Harakat traektoriyasi - bu tananing u yoki bu qismi tomonidan kosmosda o'tgan yo'l. Traektoriya harakat shakli, yo'nalishi, amplitudasi bilan tavsiflanadi.

Traektoriyaning shakli tekis va kavisli bo'lishi mumkin. To'g'ridan-to'g'ri harakatlanish amalda juda kam uchraydi va qisqa yo'lda tananing har qanday qismining eng yuqori tezligini rivojlantirish zarur bo'lganda qo'llaniladi (boksda zarba). Egri chiziqli harakatlar ancha keng tarqalgan va ularning murakkabligi harakatlanuvchi tana massasiga bog'liq: u qanchalik katta bo'lsa, shakli shunchalik sodda va aksincha. Masalan, bo'g'im sohasida ko'proq muskullar bor, ular xilma-xil, ammo baribir oyoq harakatlari qo'ldan kuchsizroq.

Yo'nalish - bu tananing va uning qismlarining istalgan tekislikka nisbatan o'zgarishi doimiy yo'nalish punkti (sharik, sport anjomlari). Asosiy yo'nalishlarni (tartibga solish va boshqarish, oldinga va orqaga, chapdan) va oraliqdan ((oldinga va yakuniga) ajratib oling.

Harakat yo'nalishi bo'yicha yuqori aniqlik, bajarilayotgan harakatlarning yuqori aniqligini oshirish, energiya tejash, vaqtni ko'paytirish, nafas olish faoliyati oshirish. Hatto harakat yo'nalishidagi kichik og'ishlar ham, ishlab chiqarilgan, bokschilar, basketbolchilar, o'yinchilar o'zlarining harakatlarida maqsadga erishmasliklariga olib keladi.

Harakat amplitudasi - tana qismlarining harakatlanish yo'lida davom etish (L.P. Matveev) amplituda "harakatlanish diapazoni) deb belgilaydi. U burchak darajalarida, chiziqli o'lchovlarda (qadam uzunligi), odatiy belgilar (yarim egilish, bo'linish) yoki tashqi mos yozuvlar nuqtalarida (egilib, oyoq barmoqlariga) o'lchanadi. Amplituda suyaklar, bo'g'imlarning tuzilishiga, ligamentlar va mushaklarning elastikligiga bog'liq bo'lib, uning qiymati tanani harakatlanish tezligiga, mushaklarni cho'zishning to'liqligiga, harakatning aniqligiga va boshqalarga ta'sir qiladi.

Katta amplituda harakatlarni odatda supurish, kichik amplituda harakatlarni kichik deb atashadi.

Ko'pgina harakatlarida anatomik ravishda mumkin bo'lgan maksimal amplituda odatda ishlatilmaydi. Harakat doirasini haddan ziyod ko'paytirish organ va mushaklarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Vaqt xususiyatlari. Harakatlarning vaqtinchalik xususiyatlariga harakatning davomiyligi va tezligi kiradi.

Harakatning davomiyligi - bu harakatni yakunlash uchun sarflangan vaqt. Jismoniy mashqlar texnikasida uning alohida qismlari davomiyligi (suzishda start, burilish, tugatish), fazalar (voleybolda zarba), sikllar harakatlanish elementlari katta ahamiyatga ega. Mashqning yuqoridagi har bir tarkibiy qismining davomiyligi o'zgarishi va natijani belgilashi mumkin.

Harakat tezligi - bu har qanday harakatlarning (sikllarning) nisbatan bir xil takrorlanish chastotasi. Yagona harakatlar (sakrash, uloqtirish) bilan, tabiiyki, tezlik kuzatilmaydi. Harakat tezligi ularning davomiyligi bilan teskari proporsionaldir: davomiylik qancha qisqa bo'lsa, hissa shuncha yuqori bo'ladi. Masalan, ma'lum masofada konkida uchishdagi qadam vaqtining pasayishi qadam chastotasining oshishiga olib keladi.

Harakatlarning "tezligi" va "tezligi" tushunchasini tenglashtirmaslik kerak, garchi tez-tez (lekin har doim ham emas) harakat tezligi tezlikka bog'liq va aksincha. Masalan, yugurishda, tezlikni oshishi bilan (bir xil uzunlikdagi qadamlar bilan) har bir qadamda harakatlarning tezligi muqarrar ravishda oshadi, lekin agar tempning oshishi bilan qadamlar uzunligi bir vaqtning o'zida kamaysa, u holda harakatlarning tezligi o'zgarishsiz qolishi mumkin.

Harakat tezligi harakatlanuvchi jismning massasiga yoki inersiya holatlariga bog'liq. Shunday qilib, barmoqlarning harakatlari bilan siz harakatiga qaraganda yuqori tezlikni saqlashingiz mumkin. Tezlikning o'zgarishi bilan harakatning butun tuzilishi ko'pincha sifat jihatidan o'zgaradi. Shunday qilib, agar tezlik ma'lum chegaralardan oshib ketsa, oddiy yurish yugurishga aylanadi.

Harakat tezligi - Bu tanani (yoki tananing bir qismini) bosib o'tgan yo'l uzunligining ushbu yo'lida sarflangan vaqtga nisbati. Tezlikni aniqlashda odatda soniyada metr (chiziqli tezlik), aylanayotganda esa soniya (burchak tezligi) bilan o'lchanadi.

Agar harakatlarning tezligi doimiy bo'lsa, unda bunday harakat bir xil deyiladi va agar shunday bo'lsa o'zgarishlar - notekis.

"Harakat tezligi" tushunchasini "harakat tezligi" tushunchasiga tenglashtirmaslik kerak. Harakatning tezligi nafaqat mos keladigan harakatlarning tezligiga, balki boshqa omillarga ham bog'liq (yugurishda, muz konkida havo qarshiligi). Raqobat sharoitida tsiklik mashqlarni (yugurish, suzish, eshkak eshish va boshqalarni) bajarishda oldindan rejalashtirilgan tezlikni aniq ushlab turish qobiliyati katta ahamiyatga ega. Bu sizning kuchlaringizni maqsadga muvofiq masofada taqsimlashga va charchoq boshlanish vaqtini aniqlashga imkon beradi. Harakatlar tezligini boshqarish qobiliyati "tezlik hissi" deb nomlanadi.

Harakat kuchi - Bu tananing harakatlanadigan qismining (yoki butun tanasining) har qanday moddiy narsalarga, masalan, tuproqqa (yugurish, sakrash va hk) va boshqa narsalarga (ko'tarish, uloqtirish va h.k.) jismoniy ta'sirining o'lchovidir.

"Harakat kuchi" tushunchasi umumlashtirilgan, garchi kuch sarflangan mushak kuchiga bog'liq bo'lsa ham, uni mushak kuchiga tenglashtirmaslik kerak. Inson harakatining kuchi ichki va tashqi kuchlarning birgalikdagi o'zaro ta'siri natijasidir. Biror kishiga ta'sir ko'rsatadigan kuchlarni bilish jismoniy mashqlar texnikasini tushunishni va uning samarali variantlarini topishni osonlashtiradi.

Ichki kuchlar: tayanch-harakat tizimining faol kuchlari - mushaklarni tortish kuchlari tayanch-harakat tizimining passiv kuchlari - elastik mushak kuchlari, mushaklarning yopishqoqligi va boshqalar;

Reaktiv kuchlar - harakat jarayonida tana a'zolarining o'zaro ta'siridan kelib chiqadigan aks ettirilgan kuchlar.

Tashqi kuchlar:

o'z tanangizning tortishish kuchi haqida;

tayanchning reaksiya kuchi haqida;

tashqi muhitning qarshilik kuchlari haqida. Harakatlarining texnikasini o'zlashtirganda, bir vaqtning o'zida kuchlarning pasayishi bilan barcha harakatlantiruvchi kuchlardan maksimal darajada foydalanishga intilish kerak.

Ritmik xarakteristikasi. Harakatlar texnikasining ajralmas xususiyatlaridan biri bu ritmdir.

Ritm - harakat elementlarining harakat va vaqt va makon nuqtai nazaridan mutanosibligi (L.P. Matveev, 1976).

Ritm - mushaklarning faol harakatlari va tarangligi bilan bog'liq bo'lgan kuchli ta'kidlangan harakatlar vaqtidagi mutanosiblik va zaif, nisbatan passiv harakatlar.

Harakat ritmi harakatning kuchli, ta'kidlangan qismlari, mushaklarning faol harakatlari va tarangliklari bilan bog'liq bo'lgan va harakatning zaif, passiv fazalari o'rtasidagi boshqa vaqtinchalik munosabatlar bilan tavsiflanadi. Ushbu holatlarning barchasi har qanday ajralmas vosita harakatida mavjud. Harakatlar ritmi ham takrorlanadigan (siklik), ham bitta (asiklik) harakatlarga xosdir. Ritm odatda fazalarni o'lchash yo'li bilan aniqlanadi, ushbu jismoniy mashqlarga xos bo'lgan. Masalan, konkida uchish bu uchish vaqtining erkin sirpanish vaqtiga nisbati, yugurishda - qo'llab-quvvatlash vaqtining parvoz vaqtiga nisbati.

Jismoniy mashqlar paytida ritm o'zgarishiga tashqi sharoit, amaliyotchining holati ta'sir qiladi. Masalan, yomon siljish sharoitida o'zgaruvchan ikki bosqichli zarba bilan chang'ida uchish paytida, sikldagi harakatlar fazalarining vaqtinchalik munosabatlari xarakterida ba'zi bir qayta qurish sodir bo'ladi - dam olish fazalarining davomiyligi pasayadi va ish fazalarining davomiyligi oshadi. Harakatlar ritmining bunday o'zgaruvchanligini ta'minlaydi yomon siljish sharoitida harakatlanish tezligini saqlash.

Umumlashtirilgan (sifatli) xususiyatlar texnikalarni tahlil qilishda yetarlicha aniq miqdoriy o'lchovga ega xususiyatlar bilan bir qatorda sifat xususiyatlaridan foydalaniladi. Harakatini bajarishda sifat xususiyatlari biron bir belgini emas, balki ularning murakkabligini aks ettiradi. Ular harakatga ma'lum bir o'ziga xoslikni, yanada yorqinlashtiradi. Texnologiyalarning ushbu sifat xususiyatlari odatda tashqi ko'rinishlari bilan baholanadi va ularni murakkab asbob qurilmalardan foydalanmasdan boshqarish mumkin.

1.2. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fanining predmeti va vazifalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka

yo'naltirilgan o'quv predmeti sifatida jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari xaqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, xayotiy-zaruriy xarakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini oshiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti hamisha rivojlanishda va takomillashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma'lumotlari jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini yangicha tamoillar va qonunlar bilan boyita boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti qotib qolgan, o'zgarimas ma'lumotlardan iborat bo'lishi mumkin emas.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati ijtimoiy, tabiiy, pedagogika fanlari erishgan yutuqlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati xar qanday xolatda ilmiy pedagogikaning negizi tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, tamoillardan usuliyatlardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi.

O'quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi xaqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo'ldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mumkinligi xaqidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va xarbiy amaliyotda yuqori samara berishligi isbotlanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining mazmuniga quyidagilar kiradi:

- jismoniy tarbiya va uni ijtimoiy xodisa tarzida jamiyat mahsuli tarbiya ning boshqa shakllari bilan bog‘liqligiga oid bilimlar;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va nazariy tamoyillari;
- jismoniy tarbiyaning vositalari va uni usuliyatlarining tamoyillari;
- xarakterga o‘rgatish, o‘qitishning uslubiyatlari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar va uni o‘qitish jarayonining tuzilishi;
- jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarini tashkillashning shakllari;
- jismoniy tarbiya jarayoni va uni rejalashtirish;
- jismoniy tarbiya uslubiyatining xususiyatlari;
- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport trenirovkasi jarayoni xarakteristika.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari jismoniy tarbiya nazariyasining o‘rganish predmeti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, axolining xar qanday tabaqasini: bolalar, o‘smirlar, yoshlar, o‘rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy tarbiyasining xususiy tomonlari tushuniladi. Bundan tashqari jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy tarbiyani ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini ham o‘rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiy, maxsus kasb jismoniy tayyorgarligi», «Sport tayyorgarligi» usuliyati deb aniq yo‘nalishdagi metodikalardan foydalanadi. Bunday usuliyatlarni har birini ichida o‘zlarining xususiy usuliyatlari mavjud. Usuliyatlarning turli-tumanligi shug‘ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi, ayollar jismoniy tarbiyasi metodikasi va hk.) ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari (sport o‘yinlari, gimnastika va h.k. larni o‘qitish) usuliyat usuliyati alohida mustaqil ajratilgan ilmiy va o‘quv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fani esa ularni yagona nazariy va usuliy asoslar bilan qurollantiradi, o‘rganish predmetlari xarakteriga ko‘ra pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida o‘z qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar hisobiga to‘ldiradi.

1.3. Jismoniy tarbiya tizimi

Jismoniy tarbiya aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko‘zlangan natijaga erishiladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiyaning prinsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyliigi tushuniladiki, u jamiyat a‘zosini manan boy va har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo‘lsin (A.D. Novikov 1967).

Vatanimiz mudofaasi masalasi ham jamiyatimizda yo‘lga qo‘yilgan jismoniy tarbiya jarayoniga qator talablar qo‘yadiki, bu talabalarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining ob‘ektiv xususiyatlari namoyon bo‘ladi. Mamlakatimiz xalqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganligi Vatan mudofaasiga tayyorgarligining ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, Mamlakatimizdagi jismoniy tarbiyaning maqsadi O‘zbekiston xalqini jismonan kamolotga erishgan, huquqiy davlatning aktiv quruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir. Jismoniy-madaniy, ma’naviy va ommaviy teatrlashtirilgan tomoshalarni bir-biri bilan muvofiqlashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chiqishlar vujudga keladi. Ularning tarbiyaviy ahamiyati bepoyondir. Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta ahamiyaga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yo‘ldan ketayotganligi, yo‘nalishini, fizkul’tura amaliyoti, vazifalarini hal qilish uchun tavsiya etilgan uning xilma-xil turlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy bilim (ma’lumot), umumiy jismoniy tayyorgarlik berish vazifalari hal qilinsa, uning hayoti davomida foydalanadigan jismoniy madaniyatning ba’zasi yaratiladi. Madaniyatning boshqa barcha turlari qayd qilingan vazifalarni yechishi mumkin bo‘lsada, inson jismoniy madaniyati uchun o‘rnini almashtira olmaydi.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi quyidagi ko‘rsatkichlar bilan baholanadi:

- jamiyat a’zolarining kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilganligi darajasi bilan;
- jamiyat a’zolarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligi bilan;
- jismoniy madaniyatining mashg‘ulotlarining moddiy-texnik ta’minlanganligi va ularni sifati bilan;
- jismoniy madaniyatga rahbarlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi, kvalifikatsiyasi va faolligi va iqtidori bilan;
- jamiyat a’zolarining sportdagi natijalari bilan baholanadi.

Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiyatimizdagi kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islohotlar yurtimiz farzandlarining jismonan kamolotga erishgan bo‘lishi kerakligi talabini qo‘ymoqda. Har bir millat, elat o‘zining paxlavonlari, jismonan barkamol o‘g‘lonlari bilan faxrlanishgan. O‘z farzandlarini xalq og‘zaki ijodidagi Alpomish, Rustam, Go‘ro‘g‘li, Barchinoy kabi jismonan va manan shakllangan bo‘lishlarini orzu qilganlar.

Jismonan barkamollik – tarixan o‘zgarib turadiganhar qanday tarixiy davr uchun o‘zining ideal tasnifiga ega bo‘lgan tushuncha tarzida turlicha talqin qilingan, chunki bu idealda aholining iqtisodiy sharoiti, ijtimoiy hayoti dunyo qarashi ifodalangan. Lekin asrlar davomida jismoniy barkamol avlod tarbiyasi mavjud jamiyatda ob‘ektiv imkoniyatlar va sharoitni yuzaga kelmaganligi sababli, abstrakt

g'oyaligicha qolib real haqiqatga aylanmay qolgan. Jismonan barkamollik salomatlikning me'ori va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni darajasi haqidagi tarixan shakllangan tasavvur, ular mehnat, jamoatchilik, harbiy va odamlarning ijodkorlik faoliyatla rini uzoq davom etishi talablariga nisbatan optimal javob beradi.

Ta'lim jarayonini tashkil qilishda yangi yondashuvlarni izlash zarurati zamonaviy maktabda ta'limni modernizatsiya qilishga olib kelmoqda. modernizatsiya muammolari jismoniy tarbiya maktab o'quvchilari tomonidan asosiy jismoniy tarbiyani olishni tashkil etish va uning tarkibini asosiy maktablar; zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalangan holda o'qitish tizimini tashkil qilishda, ta'lim sifatini oshirishda va yosh-avlodni shaxsni shakllantirishdan iborat.

Funksional kompyuter savodxonligi fundamental ta'lim, qachon bilimni namoyish etish usuli an'anaviy o'qitish eskirgan va endi zamonaviy talablarga javob bermaydi. Maktab ta'limi tanqidiy holatining sabablarini izlash ko'plab tadqiqotchilarni nafaqat jamiyatning iqtisodiy muammolariga, balki insonning fikrlash tarzini va maktabdagi ta'lim tizimidagi o'zgarishlarni belgilaydigan uning rivojlanishini tahlil qilishga ham majbur qiladi. Bir qator tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, maktab inqirozi odatdagi ta'lim maqsadlarini yo'qotishda, yo'nalish yo'qligida ifodalanadi. Kelajak uchun ta'lim, kadrlarni tayyorlash ta'lim tizimlariga va umuman jamiyatga xos bo'lgan ta'lim tizimini yaratishga to'g'ri keldi. Ta'lim va tarbiya ishlarini tashkil etish; ikkinchisi - Ta'lim sohasidagi o'zgarishlar asosan zamon talabiga javob beradigan talablar bilan belgilanadi. Mashg'ulotlarni yo'naltirilgan jismoniy tarbiya shakllari, usullari, har xil zamonaviy vositalar orqali o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat.

Bugun biz yoshlarni umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiya fanidan samarali foydalanish, axborot texnologiyalari orqali kasb-hunar kollejarida zamonaviy va ilg'or texnologiyalarni o'rgatish kerak.

Shuning uchun butun ta'lim tizimini modernizatsiya qilish zarur. Ta'limni modernizatsiya qilish uni hozirgi zamon talablariga muvofiq ravishda o'zgartirishni anglatadi. Bugungi kunda bunday talablar quyidagilardan iborat:

-talabning shaxsiyati va uning qobiliyatlarini rivojlantirishga e'tiborni kuchaytirish,

-o'qitishni har bir talabning yoshi va individual xususiyatlarini maksimal darajada hisobga olishga yo'naltirish.

- Ta'lim sohasidagi olimlar zamonaviylashtirishning eng muhim vazifasi - bu umumta'lim maktablarida yangi modeliga erishish, shu bilan birga barcha o'zgarishlarni birlikda amalga oshirish kerak. Bu ta'limning yangi mazmuni, o'quv jarayonini tashkil etishning yangi shakllari va yangi ta'lim texnologiyalarining birligi, shuningdek, bilim sifatini baholashning yangi shakllarini anglatadi.

Moderlashtirish ta'limga jismoniy tarbiyani moderlashtirish, uni hozirgi zamon talablariga muvofiq ravishda o'zgartirish, bu turli yo'nalishlarda namoyon

bo'ladi. Maktabni rivojlantirishning hozirgi bosqichida bo'linib ketgan jismoniy tarbiyaning eng muhim muammosi uning ahamiyatini oshirish, Hozirda jismoniy tarbiya faning nufuzi tushib ketdi. Keyingi vaqda jismoniy tarbiyaning yanada rivojlantirish bo'yicha "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida " O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorida jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamlı ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida:

1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlandi.

Bunda quyidagilar dasturning asosiy yo'nalishlari etib belgilandi:

jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash;

ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash; Keyingi o'quv yilidan boshlab haftada ikki soat, boshlang'ich sinflarda uch soat jismoniy tarbiya darslari o'tish yo'lga qo'yiladi. Dasturni amalga oshirish uchun barcha sport inshootlari qaytadan tamirlanib zamon talablariga mos ravshida amalga oshirilyapti, bundan tashqari barcha respublikamiz viloyatlari va tumanlarida badiiy gimnastikani rivojlantirish uchun katta ishlar qilgan.

Dasturni amalga oshirish yuzasidan tizimli monitoring olib borilmoqda. Yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan sport maktablariga, ta'lim muassasalari va sport klublariga iqtidorli sportchilarni qabul qilish jarayonlarining shaffofligi va

xolisligini ta'minlash yuzasidan doimiy ravishda ta'sirchan choralar ko'rish hamda har chorak yakunlari bo'yicha qo'mitaning majlislarida tanqidiy-tahliliy muhokamadan o'tkazish vazifalari bajarilish nazoratga olingan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya jarayonlarni modellashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan yondashuvni kamdan kam qo'llaydi. Boshqa tomondan, psixologik-pedagogik izlanishlar natijasida o'spirinlik davrida mavhum fikrlashga, jarayonlar qonuniyatlarini va tabiat hodisalarini tushunishga bo'lgan qiziqish paydo bo'lishi aniqlangan.

Nazariyani o'rganish jarayonini qulay va qiziqarli qilish;

a) nazariyani qurish modellaridan foydalanish;

b) jismoniy tarbiyaga oid qonunlarni qo'llash chegaralarini belgilash;

v) o'rganilayotgan nazariyaning amaliy yo'nalishini ko'rsatish;

o'quvlar uchun mavjud bo'lgan matematik-statistiklardan foydalanish.

Umumta'lim maktabda jismoniy tabiiya darslarini darajasini ko'tarish katta ega.

Biroq, bu chuqur o'rganish uchun bizda mavjud bo'lgan vaqtdan ko'ra ko'proq soat talab etiladi. Albatta, asosiy maktabda oddiy vaziyatlarni tahlil qilish bilan cheklanib qolish mumkin.

Demak, bilimlarni idrok etishga talablar tobora ortib bormoqda va kelajakda yanada oshishi aniq. biroq, talabalarning fiziologik imkoniyatlari cheklangan va ortiqcha yuk haqida o'nlab yillar davomida davom etayotgan munozaralar o'quv dasturi idrok etish imkoniyatlari chegarasiga allaqachon erishilganligini va ma'lum yondashuvlar asosida o'rganishni yanada kuchaytirish mumkin emasligini aniq ko'rsatib beradi. An'anaviy ravishda qo'llanilib kelinayotgan uslublar bilan taqqoslaganda ancha samarali o'qitish usullari talab etiladi, bu nafaqat hozirgi o'quv inqirozini hal qiladi, balki bilimlar tizimini yanada rivojlantirishni hisobga olgan holda ma'lum bir salohiyatga ega bo'ladi. Bugungi kunda bular kompyuter texnologiyalari bo'lib, ular yordamida yangi pedagogik usullar va texnikalar ishlab chiqiladi, yangi ta'lim muhiti yaratiladi, o'qituvchilar ishining yangi uslubi paydo bo'ladi va pedagogik tizimda tarkibiy o'zgarishlar shakllanadi.

Yuqori sifatli o'quv materiallari, laboratoriya kompyuter ustaxonalarini tayyorlash, kompyuterni o'qitish va sinov dasturlari, elektron kurslar va boshqalar ularni yaratish jismoniy tarbiya va sport sohasida talab qiladi.

Ta'lim sifatini oshirish uchun buning uchun bilim, ko'nikma, ko'nikma, tajribadan foydalangan holda o'zi va jamiyat uchun ahamiyatli bo'lgan nostandart vaziyatlarni amaliy hal qilishga qodir vakolatli shaxsni shakllantirish zarur. Vakolatli talabalarni tayyorlash bilimdon va mas'uliyatli shaxsni shakllantirishni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya bu o'quvchining ta'limni hal qilish bo'yicha mustaqil ijodiy ishidir, amaliy hayotga yaqin muammolarni hal qiladi.

Jismoniy kamolot shaxsni garmonik rivojlantirishda aniq ma'no va ijtimoiy mohiyat kasb etadi. Faqat jisman kamolotga erishish uchun bajarilgan faoliyat pedagogik jarayon davomida bir tomonlamalikga olib kelishi amaliyotda isbotlangan. Faqat jismoniy mashq bilan shug'ullanish, jismonan kamolot sari yo'l

olsada, bir tomonlamalikga yetaklaydi, uni garmonik tarbiya elementlari – ma'naviy, ma'rifiy axloqiy, ruhiy, estetik mehnat tarbiyasini olishdan uzoqlashtiradi.

Maqsadning umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir.

Ko'rsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi, shug'ullaniladigan kasbi hisobiga olinadi va jismoniy tarbiyada konkret vazifalar hal qilinadi:

a) odam organizmining forma funksiyasini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatini har tomonlama kamolga yetkazish, sog'ligini mustahkamlash va jamiyat a'zosini uzoq umr ko'rishini ta'inlashga yo'nalish berish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalarini va ko'nikmalarini, kundalik turmushda kerak bo'ladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v) har tomonlama jismon rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

Inson jismoniy tarbiyasi maqsad va vazifasi uning boshqa tarbiya jarayonlari bilan bog'liqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik ob'ektiv xarakterda bo'ladi va jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniy yo'nalish beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa sohalaridagidek maqsadga yo'naltirilgan faoliyat, rejalashtirilgan natijaga har doim ham to'g'ri kela olmasligi isbotlangan.

Jismoniy tarbiyada tarbiya natijasini yosh sportchi yoki fizkul'pturachi trenirovkasiga rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning organizmiga qanday ta'sir qilayotganligini hisobga olishni taqazo qiladi, qisqa va tor yo'nalishdagi sport trenirovkalarining natijasiga e'tibor bersak, shuni ko'ramizki, yuqori natijalarga erishish ma'lum davr ichida bo'lib, oldingilari unutilsa, trenirovka mashg'ulotlari keyinchalik o'zini oqlamaydi. Bu esa har tomonlama garmonik rivojlanishga halal beradi va sport yutuqlarini yo'qqa chiqaradi.

Shuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni ko'ra bilish, bashorat qila olish talabi ko'ndalang bo'ladi. Bu vazifani hal qilish esa o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan mutaxassislar tayyorlash tizimida amalga oshirilishi lozim. Shunga ko'ra maqsad va vazifalarni ijobiy hal qilishga qodir, bolalik chog'idan jismonan sog'lom, ma'naviyatini uyg'un qilib tarbiyalashni ular o'zlarining asosiy burchlari deb bilishlari kerak.

Navqiron, o'zligimizni endigina e'tirof etayotgan mamlakatimiz turli toifadagi davlat va nodavlat sport jamiyatlari, ommaviy sport orqali yagona jismoniy tarbiya tizimini tuzishga e'tiborni kuchaytirib, tizimda ma'naviy boylik, jismoniy barkamollik, xalqchilik va uning ilmiylik xususiyatlarini mujassamlashtirmoqda.

Sharq mutafakkirlari ma'naviy boy, jismon barkamol, komil inson

masalasiga azal-azaldan alohida e'tibor berganlar. Komillik fazilatlaridan eng ulug'i tanning inson jismining, barkamolligidadir deyiladi. Insonning matonati, diyonati, riyozati, qanoati, ilmi, sabri, intizomi, nafsi, vijdoni, haqqoniyligi, nazari, ibрати, iffati, hayosi, idroki, zakovati, iqtisodi, itoati, haqshunosligi, avf eta olishi, vatanni sevishi kabi ijobiy hislatlari (A. Avloniy "Turki guliston yohud axloq" Toshkent "O'qituvchi" 1992. 13-bet)ga faqat sog'lom jism, tanisihatlilik orqali erishiladi deb qaralgan.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimini xalqchilligi deganda, biz milliy o'yinlar tarzida xalq ommasi orasida keng tarqalgan jismoniy mashqlar, milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan o'rin olgan "katta sport" bilan ko'p millatli respublikamiz xalqlarini shug'ullanish imkoniyati borligi tushuniladi. Ilmiyligi shundaki, jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarining keng tarqalganligi va uni amaliyot bilan bog'lab olib borilayotganligi, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ilmiy fanlari hisoblangan pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, davolash jismoniy tarbiyasining va boshqalarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuqlari haqida to'xtalib o'tamiz.

Xalqimiz hayotiy ehtiyojini qondirishga yo'naltirilgan. Jismoniy tarbiya tizimi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan zvenolarga bo'linib, hozirgi kunda ham tarbiya jarayonining turli dasturlarining bajarilishi shu zvenolarda amalga oshirilmoqda:

- a) maktabgacha ta'lim (davlat va nodavlat maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari) zvenosi;
- b) maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi (umumiy o'rta ta'lim I-IX sinflar) zvenosi;
- v) o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi (akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari) zvenosi;
- g) oliy ta'lim zvenosi;
- d) armiya zvenosi;
- ye) oliy ta'lim va armiyadan so'ngi havasmandlik asosidagi jismoniy tarbiya zvenosi;

Jismoniy tarbiya tizimi o'zida quydagi asosiy elementlarni birlashtiradi:

- a) jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va prinsiplarining maqsadga muvofiqligi;
- b) jismoniy tarbiya tizimida qo'llaniladigan vositalar –gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqalar tipidagi jismoniy mashqlar;
- v) turli shakldagi pedagogik jarayon mobaynida qo'llaniladigan usuliyat (taolim jarayoni, usuliyatlari, sport trenirovkasi va mustaqil mashg'ulotlarida foydalaniladigan)lar;
- g) jismoniy tarbiya maqsadida kishilarni uyushtirish shakllari;
- d) jismoniy tarbiya mazmuni va natijalarida ifodalangan jamiyat va davlat talablari (normalar va dasturlar). Jismoniy tarbiya tizimining tahlili masalalariga oid nazariy material rus olimlari A.D. Novikov, L.P. Matveev, G.D. Xarabugi va qator boshqa

mualliflarning darsliklarida to‘la yoritilgan. Jismoniy tarbiya jarayonining nazariy, uslubiy amaliyotining umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining negizini tashkil qiladi. Millatimizning bu sohadagi merosini o‘rganish fanimizning asosiy vazifasidir. Jahongirlarni yuzaga chiqargan yurtimizning elat va xalqlari jismoniy madaniyati tarixiy manbaalarda o‘z o‘rnini olganligiga ishonchimiz komil.

Shu o‘rinda P.F. Lesgaft va uning shogirdi V.V. Gorinevskiylar sobiq sho‘rolar jismoniy tarbiya tizimining asoschilari deb tan olinganligi jismoniy tarbiya nazariyasining rivojlanishida munosib hissa qo‘shgan olimlar sifatida jahon jismoniy madaniyati fani namoyandalari qatoridan o‘rin olganliklarini e‘tirof etish lozim.

P.F. Lesgaft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog va katta jamoatchi sifa tida inson shaxsning intellektual rivojlanishi uchun uning yashagan ijtimoiy muhiti va tarbiyasi rol o‘ynashini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Lesgaft tomonidan ishlangan “Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy bilimlar” tizimi hozirgi kunda ham o‘z ilmiy ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Chor Ros siyasining jismoniy tarbiyaga munosabati yaxshi emas edi. “Maktablar bizda bolalarga butunlay jismoniy bilimlar bermayapti. Bu ishga rahbarlikni bizning ishga aloqasi yo‘qlarga berib qo‘yilgan, ular jismoniy madaniyatni soxta tushunchalar orqali tasavvur qiladi, yoki bo‘lmasa, qaysidir chet el maktabini bitirib kelgandan eshitganlarigina biladi. Shuning uchun ular bola jismoniy tarbiyasiga e‘tiborsizdirlar”, -deb yozgan edi P.F. Lesgaft.

V.V. Gorinevskiy (1857-1937) o‘zining tibbiy-pedagogik faoliyatida Lesgaft fikrlarini rivojlantirib sobiq sho‘rolar tuzumi jismoniy tarbiya tizimini rivojlanishiga katta hissa qo‘shdi. U jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchilar ustida o‘tkazishni tadqiqot nazoratini qilishning ilmiy uslubiy kompleksini yaratdi. P.F. Lesgaft va uning shogirdi V.V. Gorinevskiylarning ilmiy merosining qimmatini shundaki, ularning jismoniy bilimlar va jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy fikrlari amaliy va jamoatchilik tajribasi asosiga tayanganligidadir.

1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanining rivojlanishi va takomillashi uchun quydagilar asosiy manba hisoblanadi:

- mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yo‘llari va hozirgi payitdagi ahvoli haqidagi xukumat qarorlari, qonunlari;
- jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv ta‘limotlar. Bu ta‘limotlar insonning har tomonlama rivojlanishi huquqinigina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmunini ochishga urinish hamda shu g‘oyalarni amalga oshirish yo‘llarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir;
- jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati sohasi bo‘yicha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy tarbiyaga oid to‘plagan nazariy, amaliy bilimlari tizimi;

- ijtimoiy turmush tarzi uning hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishilarga bo'lgan talabini qondirish bo'yicha to'plangan amaliy tajribalar;

-jamiyat a'zolarini jismoniy tarbiya qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini tuzish va uni boshqarishga oid bilimlar;

-mavjud jamiyat ma'naviyatining bir bo'lagi hisoblangan jismoniy tarbiya tizimiga jismoniy madaniyat konsepsiyalari;

- jismoniy tarbiya praktikasi – manba sifatida nazariy qoidalarning hayotiyligini tekshiradi, amaliyotdagi tug'ilgan original g'oyalardan foydalanadi va ular esa tarbiya nazariyasi va usuliyatini boyitadi;

- arxiv materiallari, shaxsiy kuzatish natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejalari, musobaqa bayonnomalari, konspektlar, ma'ruza matnlari va h.k.lar) jismoniy tarbiya nazariyasini boyitadi va unga manba bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining paydo bo'lishi va rivojlanish manbalari quyidagilardan iborat:

- ijtimoiy hayot amaliyoti. Jamiyatning yaxshi o'qitilgan odamlarga bo'lgan ehtiyoji jismoniy tarbiya qonunlarini o'rganish va ularning asosida insonning jismoniy yaxshilanishini boshqarish tizimini yaratish istagini tug'dirdi;

- jismoniy tarbiya amaliyoti. Aynan unda barcha nazariy takliflar hayotiyligi uchun sinovdan o'tkaziladi, jismoniy tarbiya nazariyasi va usullarini yangi qoidalarni ishlab chiqishga undaydigan asl g'oyalar tug'ilishi mumkin;

- faylasuflar, o'qituvchilar tomonidan bayon etilgan barkamol shaxsni tarbiyalashning mazmuni va usullari to'g'risida ilg'or g'oyalar, turli mamlakatlar va turli davrlarning shifokorlari;

- Jismoniy tarbiya metodikas sohasida ham, tegishli bilim sohaslarida ham tadqiqot natijalari;

- Mamlakatimizda jismoniy madaniyatning holati va takomillashtirish yo'llari to'g'risida hukumat qarorlari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining rivojlanishida bir necha bosqichlardan iborat:

Birinchi bosqich - harakat harakatlarining tanaga ta'siri haqidagi bilimlar bosqichi. Biror kishi ularni kundalik faoliyat natijasida qabul qildi. Bilimlarning to'planishi odamni "mashq qilish qobiliyati" ta'sirini anglashga va tajriba o'tkazish yo'llarini bilishga olib keldi. Bu jismoniy mashqlar paydo bo'lishining zaruriy shartlaridan biri va ular bilan birga jismoniy tarbiya (ovdan oldin nishonga o'q otish mashqlari).

Ikkinchi bosqich - jismoniy tarbiyaning dastlabki usullarini yaratish bosqichi - quldorlik davrlari, qadimgi va o'rta asrlarni qamrab oladi. Faylasuflar, o'qituvchilar va shifokorlar hali inson tanasi faoliyatining qonuniyatlarini bilishmagan, jismoniy mashqlar ta'sirining mexanizmini tushuntirib bera olmaganlar, shuning uchun ular jismoniy mashqlar samaradorligini "tashqi"

natijalarga ko'ra baholashgan (odam yanada chidamli, kuchliroq bo'lib, yangi ko'nikmalarni egallagan). Bunga Qadimgi Yunoniston tizimi, ma'lum vositalarni yagona tizimga birlashtirgan tizim, shuningdek, kuch, chidamlilik va boshqalarni o'rgatish va rivojlantirish usullari kiradi.

O'rta asrlarda texnikalar soni gimnastika, suzish, o'yinlar, kamondan otish, otda yurish va qilichbozlik bo'yicha birinchi darsliklar ko'paymoqda va paydo bo'lmoqda.

Uchinchi bosqich - jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni to'plash - Uyg'onish davridan (XIII asr) XIX asr oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Insonning ta'lim va tarbiya haqida, uning davolanishi to'g'risida fanning rivojlanishi faylasuflar, o'qituvchilar va shifokorlarni jismoniy tarbiya muammolariga e'tibor berishga undadi. Inson tarbiyasining mohiyati haqida falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumotlarning to'planishi mavjud. To'g'ri, bu ma'lumotlar hali ham tarqalib ketgan, chunki ular mustaqil fanlar (falsafa, pedagogika, tibbiyot) doirasida yaratilgan.

Shunday qilib aytganda, yil davomida ushbu ilmiy fanlarning vakillari jismoniy tarbiya inson hayotidagi rolini hisobga olmasdan ko'plab "o'z" muammolarini hal qilish mumkin emasligini tushunib etishdi.

Sechenov I.M., Pavlov I.P., Krestovnikov A.N., Zimkin N.V., Farfel V.S. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslublarini yaratishda katta hissa qo'shdilar.

Jismoniy tarbiya fanining jadal rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Jismoniy tarbiya muammolari butun olimlar jamoalari, ixtisoslashgan ilmiy va o'quv muassasalari tomonidan kompleks ravishda hal etiladi. Haqiqiy materiallarning ko'pligi, yangi naqshlarning kashf etilishi farqlashga olib keldi ilgari birlashtirilgan ilmiy va o'quv – jismoniy madaniyat nazariyasi yangi fanlar paydo bo'ladi: jismoniy madaniyatni tashkil etish, jismoniy mashqlar biomexanikasi va boshqalar fanlar kirib keldi.

1.5. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usulibiyotini rivojlanishining davrlari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining rivojlanishi bir necha davrlarni o'z ichiga oladi.

Birinchi davr – bashariyat taraqqiyotining ilk davridagi harakat faoliyatini organizmga ta'siri haqida eng dastlabki (emperik) bilimlar (Ponamarev N.I. 1975), ularning to'planishi, «mashqlanganlik»ning foydasini sezib, ma'nosiga yetish va to'plangan tajribani avloddan-avlodga uzatish usullarini anglashga imkoniyat yaratilgan «jismoniy mashqlar»ni va «jismoniy tarbiya»ni paydo bo'lishi uchun shart-sharoit yaratilishiga omillarni yuzaga kelgan davri.

Ikkinchi davr – jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi usuliyatlarning yaratilishi – qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davri va O'rta asrni o'z ichiga oladi (G.D.Xarabuga, 1974). Jismoniy tarbiyadagi bu usuliyatlar, tajribalar orqali yuzaga kelgan bo'lib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam

organizmi faoliyati qonuniyatlari bilan unchalik tanish emasligi, o'rganib ulgurmaganliklari orqali jismoniy mashqlar ta'sirining mexanizmini aytarli tushuntira olmas edilar. Shunga ko'ra bu davr jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydasini tashqi ko'rinishlarga qarab baholangan davr deb qaralgan.

Bu davrda Yunonistonning jismoniy tarbiya usuliyati aytarli darajada keng tarqalgan bo'lib, u mavjud vositalar va usuliyatlarni kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtirgan davr deb qaralgan.

O'rta asrning o'rtalarida jismoniy tarbiya usuliyatlarining xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, otda chopish, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tan tarbiyasiga oid ilmiy Dunyo qarashlari vujudga keldi (Usmonxo'jaev T.N. 1995).

Uchinchi davr – jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni intensiv to'planishi, uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Inson tarbiyasi, uni o'qitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi filosoflar, pedagog va vrachlarning jismoniy tarbiya muammolariga e'tibor qila boshlashlari davri, jismoniy tarbiyaning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumotlarning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu ma'lumotlar hali turlicha, chunki, ko'pincha o'sha davrda mustaqilroq sanalgan falsofiya, pedagogika, meditsina fanlari tarkibida voyaga yetar edi. Yo'l-yo'lakay, ammo zarur bo'lgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini jismoniy tarbiyaning rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayoq pedagog-gumanistlar va hayoliy sotsialistlar jismoniy tarbiyada bir butun tarbiyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar. Jumladan, shvesariyalik demokrat pedagog I.G.Pestalotsii tomonidan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlan-tirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimida bo'g'inlar (sustavnaya) gimnastika umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida o'rinni egallaydi. XVIII asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar «biomexanika»si bo'yicha izlanishlar olib borildi, 19 asrda esa jismoniy tarbiya haqida ilmiy-nazariy ishlar vujudga keldi.

Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning roli tarbiyaning sinfiy xarakterga ega ekanligi ilmiy asoslandi. Tarbiyaning mazmuni ochildi va unda jismoniy tarbiyaning o'rnini hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yo'llari aniqlandi. Aynan shu davrda jismoniy tarbiya nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo'yicha ilmiy farazlar va bilimlar to'planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

To'rtinchi davr – 19 asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va usuliyati shakllana boradi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy tarbiya jamiyat hayotining boshqa jabhalariga ham ta'sir ko'rsata boshladi. Jismoniy tarbiya sohasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lesgaft (1837-

1909) o'zining tarix, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy tarbiya metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi mustaqil ilmiy-amaliy isbotladi.

Beshinchi davr – rivojlangan mamlakatlar va sobiq sho'rolar davlati olimlarining izlanishlari davri bo'lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda o'sha davrda progressiv hisoblangan usuliyatlarga tayanib amalga oshirildi. Jismoniy tarbiya muammolarini kompleksli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mo'lligi, yangi qonuniyatlarning ochilishi, dastlabki yagona jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining differensiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar «Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish», «Jismoniy mashqlar biomexani kasi», «Sport psixologiyasi», «Sport metrologiyasi», «Sport fiziologiyasi», «Davolash fizkul'turasi», «Jismoniy mashqlar gigenasi», «Valeologiya» va boshqalar ajralib chiqdi. Yuqoridagi fanlarning ayrim sohalari jismoniy tarbiya jarayonida bir necha aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ilmiy-amaliy isbotladi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muammosi – bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo'lib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati kursi pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarsiz to'la izohlab, isbotlab olishni isbotladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining mazmuni ta'riflab bering.
2. P.F. Lesgaft pedagog qarashlari haqida nima bilasiz.
3. Jismoniy tarbiya tizimi haqidagi fikringiz.
4. O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning rivoji haqida nimani bilasiz.
5. Jismoniy tarbiya tizimini xalqchilligi haqida ta'rif bering.
6. Jismoniy barkamollik deganda nimani tushinasiz.
7. Sharq mutafakkirlari ma'naviy boy, jismoniy barkamol, komil inson masalalarini qanday tushinasiz.

II-MODUL: JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

2.1. Jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazishni aniqlovchi omillar.

"Jismoniy mashqlar" tushunchasi insonning harakatlari va harakat harakatlari haqidagi g'oyalari bilan bog'liq.

Organizmning harakatlantiruvchi funksiyasi sifatida harakatlanish - bu tananing yoki uning qismlarining tashqi narsalarga yoki bir-biriga nisbatan holatining o'zgarishi. Harakatlar ixtiyoriy yoki ixtiyorsiz bo'lishi mumkin.

Birinchi inson irodasiga bo'ysunadi, ikkinchi tug'ma va inson tomonidan boshqarilmaydi. Jismoniy tarbiya uchun ixtiyoriy harakatlar birinchi darajali ahamiyatga ega. O'zboshimchalik harakati maxsus xususiyatlarga ega:

1) bu har doim ongning vazifasidir.

2) inson tomonidan hayot natijasida sotib olinadi.

3) harakatlarni o'rgatish o'z xohish-irodasini talabga bo'ysunish darajasini oshiradi.

Har qanday narsadan beri ixtiyoriy harakat doimo ongli bo'lib, u odamga umuman insonga ta'sir qiladi. Alohida harakat elementidir. Harakat o'zaro bog'liq harakatlar orqali amalga oshiriladi.

Harakati - bu ma'lum bir motor vazifasini hal qilishga qaratilgan harakatlarning o'ziga xos tizimi.

Jismoniy mashqlar - bu jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirishga qaratilgan, uning qonunlariga binoan shakllangan va foydalaniladigan vosita harakati. Jismoniy mashqlar, bir tomondan, ma'lum bir harakat ("Men yangi jismoniy mashqni o'rgandim"), ikkinchi tomondan, takrorlash jarayoni ("bajarish") sifatida qaraladi jismoniy mashqlar, men moslashuvchanlikni rivojlantiraman ").

Jismoniy mashqlar samarasi birinchi navbatda tarkib bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlarning mazmuni bu mashqni bajarishda inson organizmida sodir bo'ladigan fiziologik, psixologik va biomexanik jarayonlardir.

Jismoniy mashqlar mazmuni ularning sog'lomlashtiruvchi ahamiyatini, tarbiyaviy rolini, shaxsga ta'sirini belgilaydi. Jismoniy mashqlarni bajarish organizmning moslashuv, morfologik va funksional qayta tuzilishini keltirib chiqaradi, bu sog'liq ko'rsatkichlarining yaxshilanishida aks etadi va ko'p hollarda ta'sir ko'rsatadi. Tarbiyaviy roli. Jismoniy mashqlar yordamida inson atrofdagi harakat qonunlarini va o'z tanasi va uning qismlarini o'rganadi. Jismoniy mashqlarni bajarishda talabalar o'z harakatlarini boshqarishni o'rganadilar, ko'nikmalar va qobiliyatlarni o'zlashtiradi. Bu, o'z navbatida, sizga yanada murakkab harakatlarini o'zlashtirishga va sportdagi harakat qonunlarini o'rganishga imkon beradi. Odamda vosita mahorati va qobiliyati qancha ko'p bo'lsa, atrof-muhit sharoitlariga moslashish shunchalik osonlashadi va harakatlarning yangi shakllarini o'zlashtirish osonroq bo'ladi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida maxsus bilimlarning butun doirasi o'zlashtiriladi, to'ldiriladi va chuqurlashadi.

Shaxsga ta'siri-jismoniy mashqlar ko'pincha shaxsiy xususiyatlarning bir qator favqulodda namoyon bo'lishini talab qiladi. Jismoniy mashqlar jarayonida turli xil qiyinchiliklarni yengib, ularning his-tuyg'ularini nazorat qilib, odam hayot uchun qimmatli xususiyatlar va xarakter xususiyatlarini rivojlantiradi (jasorat, matonat, mehnatsevarlik, qat'iyatlik va hk).

Jismoniy mashqlar shakli bu mashqlar tarkibidagi jarayonlarning ham, tarkibidagi elementlarning ham ma'lum tartib va izchilligidir.

Jismoniy mashqlar shaklida ichki va tashqi tuzilish farqlanadi. Jismoniy mashqlarning ichki tuzilishi ushbu mashq paytida organizmida sodir bo'ladigan

turli jarayonlarning o'zaro ta'siri, izchilligi va aloqasi bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlarning tashqi tuzilishi uning ko'rinadigan shakli bo'lib, u harakatlarning fazoviy, vaqtinchalik va dinamik (quvvat) parametrlari nisbati bilan tavsiflanadi. Jismoniy mashqlar tashqi tuzilishi odatda mashqlar texnikasi tushunchasi bilan aniqlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Ular organik birlikni tashkil qiladi va tarkib bilan shaklga nisbatan yetakchi rol o'ynaydi. Faoliyatini yaxshilash uchun, birinchi navbatda, uning tarkibidagi tegishli o'zgarishni ta'minlash kerak. Tarkib o'zgarganda, mashq shakli ham o'zgaradi. O'z navbatida, shakl tarkibga ham ta'sir qiladi. Jamiyat tarixida uzoq vaqt davomida va ko'pincha hozirgi paytda odamning jismoniy ishi jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar o'rnini bosishi mumkin degan fikr mavjud. Darhaqiqat, har qanday inson harakati asosidagi anatomik va fiziologik qonunlar doimo bir xil bo'ladi. Odam nima qilishidan qat'i nazar jismoniy mashqlarni bajarishda, uning mushak, yurak-qon tomir, nafas olish va markaziy asab tizimlari faol ishlaydi. Binobarin, jismoniy faollik, xoh jismoniy mashqlar bo'lsin, xoh jismoniy mehnat bo'lsin, har doim tanamizga ta'sir qiladi, uni ishning yuqori darajasiga etkazadi va shuning uchun tegishli rivojlanishga olib keladi. Ammo ularning umumiyligi ehtimoli shu yerda tugaydi. Eng asosiy farqlar ularning umumiyligi bilan boshlanadi insonni jismoniy takomillashtirishda mehnat harakatlariga emas, balki jismoniy mashqlarga aniq ustuvorligi ta'minladi.

Jismoniy mashqlar va mehnat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari:

1. Jismoniy mashqlar insonni jismoniy takomillashtirishga qaratilgan (o'z tabiatiga ko'ra), ya'ni. pedagogik muammoni hal qiladi. Mehnat harakati ishlab chiqarish faoliyati predmetiga qaratilgan va shu bilan birga ishlab chiqarish muammosi hal qilingan.
2. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonunlariga muvofiq, mehnat harakati esa ishlab chiqarish qonunlariga muvofiq amalga oshiriladi (bu qonuniyatlar doimo inson tanasining holatini hisobga olmaydi).
3. Jismoniy mashqlar tizimlari insonning barcha a'zolari va tizimlarini optimal nisbatda rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi. Mehnat harakatlari uyg'un jismoniy rivojlanishni ta'minlamaydi.

Jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligini belgilovchi omillarni bilish pedagogik jarayonning boshqaruvchanligini oshirishga imkon beradi. Turli xil omillarni quyidagi guruhlar sifatida ko'rsatish mumkin:

- 1) tinglovchilarning individual xususiyatlari (yoshi, jinsi, aqliy va jismoniy tayyorgarligi darajasi, motivlarning shakllanishi darajasi, emotsional holat va boshqalar).
- 2) o'qituvchining malakasi (bilim) tanani stressga moslashish naqshlari, tiklanish jarayonlari va boshqalar)
- 3) mashqning o'ziga xos xususiyatlari (murakkabligi, yangiligi, texnikasi, yuk hajmi, ta'sir yo'nalishi (ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish, rivojlantirish)

4) tashqi sharoit (meteorologik, ekologik, relef, sport anjomlari va inventarlari sifati, ish joylarining gigienik holati).

2.2. Jismoniy tarbiya vositalari

Jismoniy madaniyat vositalari deganda odamlar tomonidan jismoniy takomillashtirish maqsadida foydalaniladigan ob'ektlar, shartlar, faoliyat turlari va turlari yig'indisi tushuniladi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya vositalarining quyidagi guruhlari ajratilgan:

- jismoniy mashqlar;
- tabiatning tabiiy kuchlari;
- gigienik omillar;
- maxsus tayyorlangan texnik vositalar va o'quv moslamalari;

Jismoniy madaniyatning maxsus vositalariga jismoniy mashqlar, tabiiy va gigiena omillari kiradi.

Jismoniy mashqlar asosiy vositadir, chunki ular asosan jismoniy tarbiyaning barcha vazifalarini hal qilishga imkon beradi. Tabiatning tabiiy kuchlari va gigiena omillari bunday imkoniyatlarga ega emas. Shuning uchun ular qo'shimcha mablag'lar deb nomlanadi.

Jismoniy tarbiya vositalari va ularning xususiyatlarini bilish o'qituvchiga belgilangan barcha pedagogik vazifalarga muvofiq barcha xilma-xilliklaridan foydalanishga imkon beradi. Jismoniy mashqlarning tasnifi ularni ma'lum bir tasnif mezoniga muvofiq guruhlarga (sinflarga) bo'lishdir. Tasniflash yordamida o'qituvchi, murabbiy ba'zi jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlarini, ularning ta'lim va tarbiyaviy salohiyatini aniqlay oladi va shuning uchun aniq pedagogik muammolarni hal etishga ko'proq mos keladigan mashqlarni maqsadga muvofiq va samarali tanlaydi, individual – ishtirok etganlarning yosh xususiyatlari, jismoniy mashqlar xususiyati va mashg'ulotlarni o'tkazish shartlari. Shuni yodda tutish kerakki, har bir jismoniy mashqlar bitta emas, balki bir nechta o'ziga xos xususiyatlarga ega belgilar. Shuning uchun bir xil mashq turli xil tasniflarda taqdim etilishi mumkin. Shu munosabat bilan har bir holatga mos keladigan mashqlarning yagona tasnifini yaratish mumkin emas.

1. Jismoniy tarbiya tizimining (gimnastika, o'yinlar, turizm, sport) tarixan o'rnatilgan tizimlari asosida jismoniy mashqlarni tasnifi. Ushbu tasnifga ko'ra jismoniy mashqlar to'rtta guruhga bo'linadi: gimnastik mashqlar, turli xil sun'iy ravishda yaratilgan harakatlar va harakatlar bilan tavsiflanadi, ularning samaradorligi tananing tuzilishi va funksiyalariga ta'siri bilan, shuningdek to'g'ri, go'zallik va muvofiqlashtirish bilan baholanadi. barcha harakatlarning murakkabligi; o'zgaruvchan o'yin holatiga mos ravishda turli xil taxminlarda bajariladigan va umuman organizmga ta'sirining samaradorligi bo'yicha va harakatning yakuniy natijasiga ko'ra baholanadigan tabiiy harakatlar turlaridan (yugurish, uloqtirish va h.k.) tashkil topgan o'yin mashqlari. sakrash, aniqrog'i uloqtirish va h.k.); tabiiy sharoitda piyoda yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni

yengib o'tish, chang'i, velosipedda yurish, eshkak eshishni o'z ichiga olgan sayyohlik jismoniy mashqlari, bu organizmga kompleks ta'sir ko'rsatishi va yerdagi masofalar va to'siqlarni engish samaradorligi bilan baholanadi; sport mashqlari birlashadi. Sport tasnifiga muvofiq bajarilishi sun'iy ravishda standartlashtirilgan va maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashuv predmeti bo'lgan harakatlar guruhi. Birinchi uchta gruppaning ba'zi jismoniy mashqlari, agar ularga ko'rsatilgan belgilar (sport gimnastikasi mashqlari, sport o'yinlari mashqlari, sport turizmi mashqlari) xos bo'lsa, oxirgi guruhga tegishli bo'lishi mumkin. Ushbu tasnifning an'anaviyligi ushbu mashq guruhlarini tavsiflovchi belgilar o'rtasidagi farqda ko'rinadi. Shuning uchun, masalan, yugurish har xil shakllarda bo'lsa ham, to'rt guruhda ham namoyish etiladi. Ushbu tasnif faqat jismoniy mashqlar tabiatidagi eng umumiy yo'nalish sifatida mavjud.

Mashqlarni ulardan foydalanishning asosiy maqsad yo'nalishi bo'yicha tasniflash. Shu asosda mashqlar umumiy rivojlanish, kasbiy amaliy, sport, reabilitatsiya, rekreatsion, terapevtik, profilaktika va boshqalarga bo'linadi, o'z navbatida, tegishli jismoniy mashqlar turidagi ahamiyatiga qarab, ular har xil bo'lishi mumkin. navlari. Masalan, sport mashqlari raqobatbardosh, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi.

Raqobat mashqlari - bu sport ixtisoslashuvining predmeti bo'lgan va ushbu sport turi bo'yicha musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan motorli harakatlar.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari - bu raqobatbardosh mashqlarning ayrim variantlarini ifodalovchi mashqlar. Ushbu mashqlarning majburiy xususiyati raqobatbardosh harakatlar bilan harakatlarning namoyon bo'lishi va shakllari jihatidan sezilarli o'xshashligi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari - bu sport mashg'ulotlariga kiritilgan va birinchi navbatda sportchining umumiy tayyorgarligi orqali xizmat qiladigan barcha boshqa mashqlar.

Mashqlarni insonning individual fazilatlari (qobiliyatlari) ning rivojlanishiga ustun ta'siriga qarab tasniflash. Shu asosda mashqlar tezlik, kuch, tezlik-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlari, chidamlilik, egiluvchanlik, sezgir-idrok etish, intellektual, estetik va irodaviy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun ajralib turadi.

Mashqlarning ma'lum bir harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarining ustun namoyon bo'lishiga qarab tasnifi. Bu erda ular odatda akrobatika, gimnastika, o'ynash, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa mashqlar.

Harakatlar tuzilishiga ko'ra mashqlarni tasnifi. Bunday holda, mashqlar siklik, asiklik va aralash turlarga bo'linadi. Siklik mashqlar guruhiga yurish, yugurish, suzish, eshkak eshish, velosipedda yurish va chang'ida uchish, konkida uchish va hk kiradi. Asiklik mashqlarga quyidagilar kiradi: disk va bolg'a uloqtirish, o'q otish, joydan sakrash, gimnastika mashqlari apparati, dastani tortib olish va bosish va boshqalar. Bu yerda har bir mashq to'liq harakat hisoblanadi va agar u ko'p marta takrorlansa, u bo'lmaydi siklik, chunki takrorlash harakatning mohiyatidan kelib chiqmaydi. Aralash mashqlarga siklik va asiklik turdagi harakatlar birlashtiriladigan mashqlar kiradi. Ushbu guruh uzunlikka sakrash,

tayoq bilan sakrash, nayza uloqtirish va hk. Alohida mushak guruhlarini rivojlanishiga birlamchi ta'sirga asoslangan holda mashqlarni tasnifi. Qaysi mushak guruhlariga ta'sir qilishiga qarab, bo'yin va boshning orqa, orqa, qorin, elka kamari, elka, bilak, qo'l, tos suyagi, son, pastki oyoq va oyoq mushaklari uchun mashqlar ajratiladi. Bunday tasnif mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida kuch mashqlari komplekslarini tayyorlashda keng qo'llaniladi bodibilding, sport gimnastikasi va boshqalar.

Mushaklar bilan ishlash rejimining o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra mashqlarni tasnifi. Shu bilan birga, agar harakatni bajarish jarayonida mushaklar qisqarsa yoki cho'zilsa, dinamik mashqlar ajratiladi. statik (izometrik), bajarilganda mushakning qisqarishi paytida uning uzunligi o'zgarishsiz qoladi; birlashtirilgan, ya'ni bir vaqtning o'zida mushaklar ishining ikkala rejimini birlashtirish.

Mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlash ishiga jalb qilingan mexanizmlarning farqiga qarab mashqlarni tasnifi. Bu holda, mushak ishini energiya bilan ta'minlash asosan kislorod ishtirokidagi oksidlanish jarayonlari tufayli amalga oshirilganda, aerob mashqlari ajralib turadi; amalga oshirilishi anoslik sharoitda yuzaga keladigan anaerob tabiat; va aerob-anaerob mashqlari, ya'ni. aralash belgi.

Mashqlarning ish intensivligi bo'yicha tasnifi. Zo'ravonlikni baholashning turli xil usullari mavjud, shuning uchun jismoniy madaniyatning ayrim turlarida shu asosda mashqlarni guruhlash va darajalash darajasi har xil yo'llar bilan bo'lishi mumkin. Ular odatda maksimal, submaksimal, yuqori, o'rta, past yoki o'rtacha intensivlikdagi mashqlarga bo'linadi.

2. 3. Mashq qilish texnikasi.

Jismoniy mashqlar texnikasi - bu vosita muammosini hal qiladigan harakatni amalga oshirish usuli . Masalan, siz turli xil tezlikda, turli xil usullarda yugurishingiz mumkin (oyoq barmoqlarida, baland kestirib, orqaga oldinga va hokazo). Tashish usulini tanlash turli xil hayotiy vaziyatlarda foydalanish samaradorligiga ta'sir qiladi.

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam mashqlar ta'sirida takomillashib boradi. Harakat texnikasi samaradorligini baholash mezonlari vosita vazifasini bajarishning sifatli va miqdoriy natijalaridir. Harakat texnikasini takomillashtirish foydalanish yordamida osonlashadi sport anjomlari, biomexanik harkatlarni hisobga olish. Jismoniy mashqlar texnikasida asos, belgilovchi bo'g'in va tafsilotlar ajratiladi.

Texnikaning asosi - bu motor muammosini hal qilish uchun zarur bo'lgan mashqlarning asosiy elementlari. Texnologiya asoslarining individual elementlarining yo'qligi mashqni bajarishning iloji yo'qligiga olib keladi.

Texnikaning belgilovchi bo'g'ini bu harakatning eng muhim va hal qiluvchi qismidir (masalan: joydan uzoq sakrash uchun - bu ikki oyoq bilan itarish bo'ladi).

Texnik tafsilotlar - bu mashqni texnikani buzmasdan o'zgartirish mumkin bo'lgan kichik xususiyatlar. Ular insonning individual morfologik va funksional xususiyatlariga va sharoitlariga bog'liq, unda mashq bajariladi.

Jismoniy mashqlar texnikasini tahlil qilishda harakatning oqilona bajarilishini tavsiflovchi bir qator belgilar hisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya metodikasida harakat harakatlarining kinematik xususiyatlariga muhim o'rin berilgan. Bularga fazoviy, fazoviy-vaqtinchalik, vaqtinchalik va ritmik xususiyatlar kiradi.

Harakatlarining fazoviy xususiyatlari biror kishi kosmosda harakatlarni amalga oshiradi. Fazoviy xususiyatlarga quyidagilar kiradi: mashqlar paytida tananing va uning qismlarining dastlabki holati va holati, harakatlanish traektoriyasi.

Boshlang'ich pozitsiyasi - harakatga tayyorligini bildiradi, bu o'zaro ta'sir qiluvchi kuchlarning aniq qabul qilingan, samarali, iqtisodiy muvozanati. Jismoniy mashqlar samaradorligi va ko'p jihatdan uni bajarayotgan inson harakatni ta'minlaydigan ichki (o'z) va tashqi kuchlardan qanchalik oqilona foydalanishi bilan belgilanadi.

Qabul qilingan boshlang'ich pozitsiyasi mashqni to'g'ri bajarish va keyingi harakatlar samaradorligini ta'minlash uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi. Amalga oshirilgan mashqlarning samaradorligi tananing va uning qismlarining eng maqbul holatini saqlashga bog'liq. Tananing yoki uning qismlarining dastlabki holatini o'zgartirib, siz mashqlar qiyinligini o'zgartirishingiz, mustahkamlashingiz yoki turli mushak guruhlariga yukni kamaytirish. Tanada yoki uning alohida qismlarida dastlabki holatni egallashda statik taranglik kuzatiladi. Ba'zi boshlang'ich pozitsiyalar va statik holatlar mustaqil ma'noga ega (masalan "diqqat").

Bolalar bilan ishlashda turli xil boshlang'ich holatlar qo'llaniladi: oyoqlar uchun - oyoqlar birgalikda; yelka kengligida yoki bir oz oraliqda va hk.; qo'llar uchun - tanani bo'ylab, oldinga, kamarda va boshqalar.

Harakat traektoriyasi - bu tananing yoki narsaning harakatlanuvchi qismi harakat vazifasini muvaffaqiyatli bajarish bunga bog'liq. Traektoriyada quyidagilar ajratiladi: harakat shakli, yo'nalishi va amplitudasi.

Traektoriyalar to'g'ri va egri shaklga ega. To'g'ridan-to'g'ri harakatlar, tananing har qanday qismi bilan eng qisqa tezlikda qisqa yo'lda (to'xtatilgan to'pni urish) rivojlantirish zarur bo'lganda qo'llaniladi. Egri chiziqli harakatlar emas tana inersiyasini engish uchun qo'shimcha mushak kuchlarini sarflashni talab qiladi, shuning uchun ular tez-tez ishlatiladi. Traektoriyaning murakkabligi harakatlanuvchi tana vazniga bog'liq: u qanchalik katta bo'lsa, shakli shunchalik sodda bo'ladi, masalan, qo'lning harakatlari oyoqlarga qaraganda turlicha bo'ladi. Harakat yo'nalishi. Tananing harakatlanadigan qismlarining yo'nalishi jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligiga ta'sir qiladi, vosita vazifasini bajarish.

Harakat yo'nalishi o'z tanangizga nisbatan aniqlanadi. Ular odatda juftlashgan qarama-qarshi terminologiya deb nomlanadi - "yuqoriga pastga, oldinga orqaga, o'ngga chapga". Harakatlarining yo'nalishi tananing tekisliklari bilan belgilanadi,

"oldinga", "orqaga" atamalaridan foydalaniladi; tekislikdagi harakatlar uchun: masalan, orqaga, oldinga, o'ngga-chapga burilish; chizikli tekislikdagi harakatlar uchun: yon tomonga, o'ngga, chapga moyillik; gorizont tekislikdagi aylanish harakatlari uchun: masalan, o'ngga, chapga buriladi. Shuningdek, oraliq yo'nalishlar ham qo'llaniladi (masalan, chapga yarim burilish va hk). Harakat amplitudasi - tana qismlari harakatining miqdori U odatiy birliklarda (darajalarda), chizikli o'lchovlarda (qadam uzunligida) va odatiy belgilarda (yarim egilish) yoki tashqi belgilar (egilish, oyoq barmoqlariga cho'zish), o'z tanasidagi belgi (o'ng oyoq tizzasida qarsak) bilan aniqlanishi mumkin.

Harakat doirasi suyaklar, bo'g'imlarning tuzilishiga va mushaklarning elastikligiga bog'liq. Mushaklarning qisqarishi bilan erishiladigan bo'g'imning harakatchanligi faol deb nomlanadi. Tashqi kuchlar ta'sirida harakatlanish passiv deb nomlanadi. Passiv harakatchanlik miqdori faol bo'lganidan kattaroqdir.

Hayotda va jismoniy tarbiya amaliyotida maksimal, anatomik ravishda mumkin bo'lgan harakatlanish qo'llanilmaydi. Maksimal amplituda erishish uchun mushaklar va ligamentli apparatni maksimal darajada cho'zishga qaratilgan mushak harakatlarining qo'shimcha xarajatlari talab qilinadi. Harakatlarni haddan tashqari oshirib yuborish mushaklar va to'qimalariga zarar etkazishi mumkin.

Harakat tezligi tanani yoki uning qismini bosib o'tgan yo'l kattaligi (uzunligi) ning unga sarf qilingan vaqtga nisbati bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlarni bajarishda butun tananing alohida qismlarini harakatlanish tezligi ajralib turadi. Agar vaqt xususiyatlari motor vazifasining talablariga javob bermasa, uni amalga oshirish imkonsiz yoki qiyin bo'ladi. Uni bajarish va yakuniy samaradorlik imkoniyati murakkab harakat harakati doirasida barcha harakatlarning o'z vaqtida va muvofiqlashtirilish darajasiga bog'liq. Bolaning jismoniy tarbiyasi jarayonida harakatlarning tezligini boshqarishni o'rganish kerak: berilgan tezlikni saqlash ("tezlik hissi" ni rivojlantiring), uni oshiring yoki sekinlashtirish lozim.

2.4. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bundayharakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator dars-liklarda (A.D. Novikov, B.A.

Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida oboektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, suboektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini)holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan-larining o'zlari oviga yem bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildiradi boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan tarbiya jarayonining elementlari shakllana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib yetish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonning engil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishi insonning mehnat faoliyatini ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik-dek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi, sanoatdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy duneqarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladigan biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, deqsinish havoda uchish, yerga tushish zvenolarida hamda mashqni bajarishdahal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni

bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho‘zilishi, buralishi vah.k., biomexanik, bioximik bog‘lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o‘zaro bog‘liqligi-ning, o‘z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o‘zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo‘lsa, shtanga ko‘tarishda boshqacha, yaoni ichki struktura turlicha bo‘ladi.

Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasi esa o‘sha mashqning tashqi ko‘rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash meoyori va harakat intensivligini ko‘rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o‘zgarishi shaklni o‘zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rol ni o‘ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo‘lishi yugurish texnikasining turlicha bo‘lishiga sababchi bo‘ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati vah.k.). Shakl mazmunga ta’sir ko‘rsatadi. Aniq ma’lum birharakat uchun namoyon bo‘layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta’sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko‘nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlarigaham taoluqlidir.

Jismoniy mashq texnikasi har qanday harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;
- b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash kerak bo‘ladi.

Ko‘pincha bir xil harakat turli usuliyatlarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to‘g‘ridan, chap, o‘ng tomonlardan yugurib kelib va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samaralihal etish usuliyati mavjud. harakat vazifasini oson samaralihal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Texnika– grekcha so‘z bo‘lib «bajara olish sanoati» degan maononi bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o‘zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko‘rsatish garovi bo‘lib unga sportchilarning tinimsiz ter to‘kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko‘rsatuvchi ko‘rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, yelka suyagi o‘lchamining turli xilligi vah.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o‘zgarishiga, alma-shishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Texnika uning asosi, zvenolari va detallari deb qismlarga bo‘lingan.

Texnikaning asosi degandaharakat orqali qo'yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo'ladiganharakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishganholda,harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va bo'g'inlarharakatchanligi) ning keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy – amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-flop» usuli samarali bo'lsa ham, hozirgacha ko'pchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi o'rganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha «qadamlab sakrab o'tish» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini o'zlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayoetgan harakatning asosiy mexanizmi – sakrashlarda depsinish, uloqtirish-larda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradiganharakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganish demakdir.

Texnikaning detali bu,harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibiga bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi –ham to'siqlar osha,ham to'siqlar siz yugurish yo'lkasida tez harkatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o'rnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon yetkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to'laqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning o'zida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Npyutonning uchta qonuni mexanikharakatlarga bag'ishlangan. Lekin insonharakatlarihaqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jihatdan, sakrashni oyoqga rosa chuqur o'tirish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko'rsatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bo'lmagan yarim o'tirish bilan depsinish (depsinish oyog'ining tizza bo'g'inidan qisqagina bukish) sakrash samaradorligigaham ijobiy,ham salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay,harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlarigaham tayanishga to'g'ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida harakat koordinatsiyasi degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish meoyorining buzilishi harakatlar tavsifini bilmaslik oqibatidir.

2.5. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish -uni turkumlash, xillash demakdir. Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda o'sha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mo'e keladiganlarigagina e'tibor berilgan. Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi o'zgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi xam o'zgaragan, bu esa uning omillarining xam o'zgarishiga sabab bo'ldi. Gresiyada tarixiy besh kurash ~ pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy xarakatlari, Pestalossi va Shpisning XVIII asr uchun tanlangan «elementar, harakatlari» va boshqalar.

Demak, davr uzgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari o'zgardi.

Shvedlarni pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik xususiyatga qarab klassifikatsiya kilindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana tuzilishining ko'rinishi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yo'nalishini torrok bo'lishiga olib keldi. Chexlarning «Sokol gimnastikasi» jismoniy mashqlarning tashqi formasiga karab sport jihozida bajariladigan, sport jixrzisiz bajaraladigan mashqlar guruhlari deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bo'lgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarning birida o'z o'rmini topar edi.

Fransuzlarning Eber sistemasida jismoniy mashklar qisqa utilitar mazmuniga qarab: yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chikish, og'irlik ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, hujum va himoya qilish mashqlari deb turkumlandi. Avstriya pedagoglari klassifikatsiyam xam keng kamrovli emas edi. Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F.Lesgaft ishlab chiqib, maktab yoshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun mo'ljalladi.

Quyidagicha asosiy guruhlarga bo'ldi:

1. Sodda mashqlar.
 2. Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajariladigan mashklar.
 3. Fazodagi holatiga yoki muskul ishining bajarilish vaktiga ko'ra bajariladigan mashklar.
 4. Texnik jihatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashklar.
- Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F. Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik prinsiplarga yo'naltirilgan. Lekii bu xam jismoniy tarbiya tarixiy omillarini to'laqonli o'z tarkibiga sig'dira olmagan. Hozirgacha to'lik ilmiy asoslangan jismoniy mashklar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobiq sovet jismoniy tarbiya tizimi ham bu vazifani uddalamadi. Jismoniy mashqlarni tarixiy

klassifikatsiyasi Tarixan jismoniy mashklar - o'yinlar tarzidagi, gimnastika ko'rinishidagi, sport va turizm mashqlariga turkumlangan edi. O'yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan va hozirgi kunda ham mashklar klassifikatsiyasi tarkibida o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Ko'pchilik olimlarning fikriga qarama-karshi ularoq, har doim o'zgarishda. Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr o'tishi bilan o'z o'rnini o'zidan progressiv bo'lganlarga bo'shatib bermoqda yoki o'sha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan.

Jismoniy madaniyat shaxsning umumiy madaniyati, turmush tarzi va jamiyatdagi xulq-atvorining tarkibiy qismidir, shuningdek, ijtimoiy, ta'lim va rehabilitatsiya muammolarini hal qilishga yordam beradi. Har xil jismoniy tarbiya turlarining tashkiliy shakllari yordamida odamlarning shaxsiy va ijtimoiy manfaatlari maksimal darajada muvozanatlashadi, bu esa mamlakatimizda barqaror psixologik iqlimning shakllanishiga yordam beradi.

Nazariy tadqiqotlarni yanada amalga oshirish uchun jismoniy madaniyat tushunchasini va jismoniy dam olishning xususiyatlarini, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyatning tarkibiy qismlarini va jismoniy dam olishning o'ziga xos xususiyatlarini ta'kidlab o'tish hozirda kunning talabi.

Jismoniy tarbiya va jismoniy dam olish sohasidagi so'nggi tadqiqotlarni ko'rib chiqish va nazariy tahlil qilishga asoslangan. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy izlanishlar olib borish uchun quyidagi mavzular dolzarb: turli xil talabalarda organizmning tabiiy kamolotini va uning funksiyalarini, psixikasini rag'batlantirish metodologiyasini modernizatsiya qilish. yosh guruhlari, umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, tibbiyotda jismoniy mashqlar salohiyati; o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishning mavjud usullarini ishlab chiqish va takomillashtirish, maktab va maktabgacha sinflarni o'tkazish metodikasini modernizatsiya qilish, o'z-o'zini, qobiliyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini bilishni o'rgatish, jismoniy tarbiya va sportga ongli munosabatni rag'batlantirish, jismoniy tarbiya va sportni faol dam olish, aqliy va jismoniy stress, emotsional stressdan keyin mehnat qobiliyatini tiklash maqsadida ishlatish usullarini ishlab chiqilmoqda, ilm-fandagi murakkab hodisa, chunki mahalliy va xorijiy nazariyada ushbu kontsepsiyaning talqini ko'p. Madaniyat (tarbiya, ta'lim, taraqqiyot) - mavjudlik va kasbiy faoliyatni tashkil etish turlari va shakllarida, tarixiy ravishda aniqlangan moddiy va ma'naviy qadriyatlarda namoyon bo'ladigan jamiyat, shaxsning ijodiy kuchlari va qobiliyatlarining rivojlanish darajasi, jismoniy madaniyat murakkab hodisadir, shuning uchun unga ushbu ijtimoiy hodisaning ko'p qirrali xususiyatini aks ettira oladigan aniq ta'rif berish qiyin. Jismoniy madaniyat bu yaratilgan va foydalaniladigan moddiy va ma'naviy qadriyatlar to'plamidir odamlarning jismoniy holatini yaxshilash uchun jismoniy madaniyat, harakat faoliyati va shaxsning ichki boyligi ko'rinishida taqdim etilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlarning umumiyligi, o'zining jismoniy qobiliyatlarida ifodalangan.

Jismoniy madaniyatning inson jismoniy faoliyatining boshqa turlaridan ajralib turadigan xususiy atamalarini ko‘rib chiqamiz:

- ustunlik qiluvchi vosita tarkibiy qismining tarkibi;
- faoliyat ma‘lum bir o‘qitish uslubiga ega bo‘lgan harakatlarning eng oqilona shakllari bilan ifodalanadi;
- jismoniy tarbiya shaxsni takomillashtirishga qaratilgan (mashqlarning tegishli texnikasini o‘zlashtirish, harakat qobiliyatlarini shakllantirish, to‘g‘ri holat, sog‘liqni saqlashni rivojlantirish va boshqalar)

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning kichik turi sifatida insonning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishni amalga oshiradi. Xususiyat shaxsning tabiiy va jismoniy salohiyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Jismoniy madaniyat shaxsning moddiy va ma‘naviy tarkibiy qismi faoliyatining birligi va o‘zaro bog‘liqligi bilan muqarrar ravishda inson hayoti sohalariga ta‘sir qiladi: hissiy, ma‘naviy va boshqalar. Sport bilan shug‘ullanayotganda, inson o‘zining tabiiy salohiyatini o‘zgartiradi, faoliyatning sub‘ekti va ob‘ekti sifatida harakat qiladi, yuqori natijalarga erishishga intiladi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat ushbu faoliyati va sifat darajasi insonning jismoniy qobiliyatlariga qaratiladi, bunday faoliyat natijasi insonning hayotga va ijodga yaxshi jismoniy tayyorgarligini shakllantiradi. Zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya bir-biri bilan bog‘liq bo‘lgan to‘rtta tarkibiy qismdan iborat:

jismoniy tayyorgarlik;

sport;

jismoniy dam olish;

motivatsion moslashuv;

Ushbu tarkibiy qismlarning har biri o‘ziga xos vositalar va usullarni qisman qondiradi va qolganlari bilan chambarchas bog‘liqdir, chunki bu umumiy madaniyat tushunchalariga asoslangan jismoniy madaniyat nazariyasining ta‘rifi bo‘lib, bu tarkibning zamonaviy uslubiy jihatlarini kashf etishga imkon beradi va jismoniy dam olishning mohiyati yaxshilaydi. Bugungi kunda jismoniy dam olish jismoniy madaniyatning eng kam o‘rganilgan turi bo‘lib, natijada ushbu tushunchaning turli xil talqinlari mavjud. "Dam olish" tushunchasi turli xil ma‘nolarga ega. Lotin tilidan rekretio "sog‘likni, kuchni tiklash" degan ma‘noni anglatadi. Chet el mualliflari "dam olish" ni ikki talqin bilan ta‘riflanadi:

birinchi- "Har qanday yoqimli bo‘sh vaqt, sevimli mashg‘ulot, ko‘ngil ochish",

ikkinchi- "Natija - yoqimli vaqtdan keyin yengillik va tetiklik."

Shuningdek, jismoniy dam olish "ommaviy jismoniy madaniyat", "jismoniy madaniyatni takomillashtirish", "ishlab chiqarish gimnastikasi" va boshqalar sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Faoliyat mezoniga ko‘ra ular ajratiladi:

jismoniy dam olish;

jismoniy mashqlarni bajarish, intellektual, xususiyatlari intellektual ko‘ngil ochishdir.

Demak, o‘yin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashklar turkumi deyish bizda ayrim hollarda noto‘g‘ri fikr tug‘dirishi mumkin. Chunki, sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o‘yinlarda, gimnastika tarkibida, turizm mashklari tarzida xam uchrashi mumkin. Mashqlar bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liq holda foydalaniladi. O‘yin atamasi xilma-xil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o‘yini, kuch o‘yini va boshqalar. Madaniyat sohasi bo‘yicha esa, aktyor o‘yini, olimpiada o‘yinlari yoki sport o‘yini, bularning hammasi xilma-xil ma’no beradi. O‘yin tarixiy to‘plangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. O‘zining hayotiy ahamiyati orkaligina jamiyatda o‘ziga qiziqish uyg‘otadi va ayrim odamlarni o‘ziga tortadi. O‘yin faoliyatida odam o‘zini o‘rab olgan muhit bilan o‘zgacha aloqada, bir maksadga yo‘naltirilgan faoliyatda bo‘ladi va xam jismoniy ham aqliy kobilyatini mashq (Trenirovka) kildiradi. Mehnatdan farqli o‘laroq, o‘yin paytida moddiy ne‘mat yaratilmaydi. O‘z hayoti uchun tabiat in‘omlaridan bevosita foydalanmaydi. O‘yin sharoitida xilma-xil harkatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa o‘ynovchining o‘z hishayajonini, ijodiy kobilyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi. Hozirgi kunda o‘yinchilar soniga qarab yakkama-yakka jamoa bo‘lib, ko‘pchilik (omma bilan) o‘ynaydigan o‘yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va hayotda harakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bo‘lib xizmat qilib kelmoqda. Harkatli o‘yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o‘zining ma‘lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo‘lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o‘z ichiga olgan harakatlar tarzida Ular asta-sekinlik bilan kiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o‘yinlariga aylandi.

Demak, sport o‘yini xam harakatli o‘yindir. Sport o‘yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida o‘zining kat’iy o‘yin qoidalari va talablariga, sport maydoni jixrzlariga ega. O‘yin paytida vazifalarni bir individ xal qilmay. jamoa hal kiladi. Bu o‘yinlar bo‘yicha muntazam musobakalar uyushtiriladi. O‘yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o‘yinlari muntazam o‘shishda va rivojlanishda (texnikasi va taktikasini rivojlanishi uning samaradorligini kuchaytiradi). Jamoa bo‘lib o‘ynaydigan harakatli o‘yinlar uch turga bo‘linadi: a) o‘yinchilarni jamoalarga ajratmay o‘ynaydigan o‘yinlar; b) jamoali o‘yinga aylanib ketadigan o‘yinlar; v) jamoalarga bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlar (barcha sport o‘yinlari kiradi): Keyinchalik esa o‘yin o‘yinchilarning o‘zaro faoliyati shakliga ko‘ra (komandali o‘ynaladigan o‘yinlar) quyidagilarga bulinadi: a) o‘yin paytida raqib komanda o‘yinchilari tanasi, uning kismalari bir-biriga tegmay o‘ynaladigan o‘yinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va h.k. b) raqib o‘yinchilari bir-biriga tegishi bilan o‘ynaladigan o‘yinlar: futbol, basketbol, regbi, xokkey, maisa ustidagi rus laptasi va boshqalar. Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o‘yinning shu tomonlarni hisobga olib, jamiyat a‘zolari har tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar. Gimnastika — o‘yinlar, sport, turizm qatori u xam jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat

uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish vositasidir. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilishi yoki tananing a'zolari harakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'rilashdek maxsus vazifalarni xam xal kila oladi. Hozirgi kunda jahon xalqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan holda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda. Gimnastikada jismoniy mashqlarning barchasi qo'llanilishi mumkin.

Quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi:

a) saflanish va kayga saflanish mashqlari. Bu mashqlar saflanishning ratsional yo'llari, gavdani to'g'ri tutish, komandalarga bo'ysunish, qaddiqomatni rostdash va boshqa vazifalarni hal qiladi;

b) asosiy jismoniy mashklar. Bu mashqlar tananing barcha a'zolariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan a'zolarini rivojlantirishda foydalaniladi, harakat malakalarining tez shakillanishi uchun qulaylik yaratadi;

v) erkin mashqlar; bu nom orqali musika ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musika ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafasatli, go'zalligini ko'rib, inson harakatlari zahirasining juda betakror ekanligini shohidi bo'lamiz;

g) zaruriy hayotiy-amaliy mashklar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko'tarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashklar, perekladinada, brusyada, kon, xatqada, yakkacho'pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchanligi, muskullar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

ye) akrobatika mashklari. ko'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, («randat») va boshqa qator yakka juft, guruh bo'lib bajariladigan mashklar kiradi. Ular asosiy zaruriy hayotiy harakat va ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun yetakchi vositadir;

j) badiiy gimnastika: raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egaluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qushib bajarish tushuniladi va u sportning alohida turi sanaladi. Gimnastika mashklari tizimi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda.

Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashklarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari mustahkamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko'rsatmoqda. 1948 yili bo'lib o'tgan sobiq Ittifok gimnastikachilari konferensiyasida gimnastikaning hayotda amaliy qo'llanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar: Asosiy gimnastika — vazifasi umumjismoniy tayyorgarlikni yo'lga ko'yishdir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport mahoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va kayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, hayotiy mashklar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim

gimnastik jixrzlarda bajariladigan mashklar kiradi. Gigienik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yukori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uykudan so'ng o'tkaziladi. Yoshi o'tganlarda ertalabki gimnastika yakkamayakka yoki guruh bulib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshka organlarning ishini normallashtiradi. Sport yo'nalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasining vazifasi yukori jismoniy tayyorgarlikka va sport mahoratini oshirish maksadida qiyin harakatlar qilish san'atini egallasdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashklar, brusyadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) brevno va har xil balandlikdagi brusyadagi (kizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi. Badiy gimnastika — akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa o'zining maxsus yo'llari bilan hal etiladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Jismoniy mashqlar texnikasi deganda nima tushunasiz.
1. Jismoniy mashqlar texnikasi deganda nima tushunasiz.
2. Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish deganda nimani tushunasiz.
3. Gimnastikada qanday jismoniy mashqlardan foydalanish mumkin.
4. Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini P.S.Lesgaft ishlab chiqib necha guruhga ajratdi.
5. Ratsional sport texnikasi haqida tushuncha.

III-MODUL: USLUBIY TAMOYILLAR VA ULARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONIGA KIRITISH YO'LLARI. JISMONIY TARBIYANING METODIK VA MAXSUS TAMOYILLARI

3.1. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi

Jismoniy tarbiya jarayoni ko'p qirralidir. Bu jarayonda ta'lim ham, tarbiya ham beriladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim berish harakat ko'nikmalari, malakalarini hosil qilish, takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatiladi. Tarbiyaning hamma turlarining birligi, ularning o'zaro bir-biriga ta'sir o'tkazishi tub pedagogik qonuniyatlaridan biridir. Aqliy, ahloqiy va estetik tarbiyaning ma'lum tomonlari jismoniy tarbiya jarayoniga uzviy qo'shib ketgan. Jismoniy tarbiyaning insonni mehnat va harbiy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish hamda har tomonlama rivojlantirish tamoyillari jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari hisoblanadi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya jarayoninig ta'lim va tarbiya tamoyillari ham qabul qilingan. Ta'lim va tarbiya qonuniyatlarini ifodalovchi eng muhim boshlang'ich qoidalar tarbiya tamoyillari deb ataladi. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik tamoyillar tadbiq qilinishi mumkin, chunki bu jarayon ta'lim

va tarbiyaning xususiy hodisasidir. Jismoniy tarbiya sohasida xususiyatini aks ettirib, alohida ahamiyat kasb etadi. Tizimlilik va izchillik tamoyili jismoniy mashqlarni va harakatlarni bir xil tizimda oddiydan murakkabga qarab rivojlanib boradigan shaklda o'rganish masalalarini hal etadi. Jismoniy tarbiya dasturi talablari doimo bajarilib o'rganilib boriladi. Yangi o'quv materiallari o'rganilgan jismoniy mashqlar bog'lanadi va mustahkamlanadi. Dastur asosida avval oddiy mashqlar o'rganilsa, sekin asta merakkab mashqlar texnika va taktikasi shakllantiriladi. Har xil darajadagi mashqlarni o'rgatishda mashqlar oddiydan murakkabga qarab rivojlantirib boriladi. Shu bilan birga ular har bir mashg'ulot davomida o'zgartirilib turiladi. Bilimlar va malaka hamda ko'nikmalarni mustahkamlash tamoyili o'quv materiallarini doimo takrorlash, mustahkamlash hamda rivojlantirib borishni taqozo etadi. Chunki, jismoniy harakatlar bajarish malaka va ko'nikmalari mashqlarni 45 takrorlab turilmasa mashqning malaka va ko'nikmalari yo'qolib boradi. Shuning uchun o'quv materiallarni rejalashtirishda mashqlarni to'g'ri taqsimlash va ularni oddiydan murakkabga qarab bajarishni aks ettirish kerak. o'rganiladigan jismoniy mashqlarni muntazam darsda mustaqil bajarishlari malaka va ko'nikmalari mustahkamlanib takomillashtirib borishiga zamin bo'ladi. Onglilik va faollilik tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'rganish darajasi o'quvchilar ongiga va faolliligiga bog'liq. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida onglilik va faollilik tamoyili keng foydalaniladi.

O'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan tushunish ularni o'zlashtirish va mashqlarni ongli ravishda idrok etish va bajarish. shuningdek erishilayotgan natijalarni takomillashtirib borish onglilik tamoyili orqali amalga oshadi. Har bir mashg'ulotda o'quvchilar oldiga qo'yilgan konkret vazifalar bolalarni faolliligini ta'minlaydi. Ular mashqlarni bajarishda tashabbuskorlik ko'rsatish, Mashqlarning ijobiy ta'sirini his eta olish ularni bajarishni idrok qilishlari bilan ta'limning onglilik va faollilik tamoyili amalga oshadi. Har qanday ta'lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyati, tarbiyalanuvchilarning o'zining bu ishga qanchalik ongli va faol munosabatda bo'lishlariga ham bog'liqdir. Jismoniy tarbiya jarayoni vazifalarini to'g'ri tushunish, ularni qiziqish bilan faol bajarish tarbiyaning borishini tezlashtiradi, hosil qilingan bilim, malaka va ko'nikmalarni chuqur takomillashtirish va ulardan hayotga ijodiy ravishda foydalanishga imkon beradi.

Bu qonuniyatlar eng avvalo onglilik va faollilik tamoyilining asosini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya jarayonida onglilik va faolilik tamoyili quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning umumiy maqsadi va konkret vazifalariga nisbatan tushungan holda munosabatda bo'lishni va muhim qiziqishni tarkib toptirish. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undovchi motivlar xilmaxildir. Ular pedagogik nuqtai nazaridan tasodifiy yoki kam ahamiyatli bo'ladi. Lekin tarbiya jarayonida ular o'zini oqlay boshlaydi. Onglilik va faollilik tamoyili jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadini tushunish va jismoniy barkamollikning istiqbolini anglash va unga yetishni maqsad qilib belgilash bilan ifodalanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida beriladigan vazifalar ma'lum jismoniy mashqlar tarzida bajariladi. O'qituvchi bajarish uchun mashq berish bilan birga,

shugʻullanuvchilarga nimani bajarish va qanday bajarish kerakligina emas balki shu mashqni bajarish tavsiya etilishini shu qoidaga rioya qilish kerak ekanligini ham tushuntirishi zarur. 46 Maqsad va vazifalarni qanchalik tushunib olish shugʻullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga va tayyorlik darajasiga bogʻliqligi oʻz-oʻzidan ravshandir. Jismoniy tarbiyaning dastlabki bosqichlarda oddiy tushunchalar tarkib topadi, keyinchalik esa shugʻullanuvchilar ishning mohiyatini tobora chuqurroq bilib boradilar. Jismoniy mashqlar aql-idrok bilan nazorat qilinuvchi ixtiyoriy harakatlardir. Harakat koʻnikmalarini shakllantirishda harakatlarni bajarish avtomatlashish darajasiga koʻtariladi. Bu bilan ongli harakat qilinmaydi deb boʻlmaydi. Chunki. Harakatni avtomatlashish darajasiga yetkazish zaminida jismoniy mashqlarni ongli ravishda oʻrganib turadi. Shugʻullanuvchilarning harakatlari bajarilishini oʻqituvchi va murabbiylar nazorat qiladilar, baholaydilar va xatolarni tuzatib boradilar. Shunga qaramay shugʻullanuvchilarni oʻz harakatlarini oʻzlari baholashi va nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bunda harakatlarni oldindan his qilish va sinab koʻrish usullari koʻp qoʻllaniladi. Koʻrsatmalilik tamoyili. Pedagogika tajribasida koʻrsatmalilik tarbiyalanuvchilarning koʻrish eshitish va idrok etish tuygʻulariga taʼsir etib tarbiya vazifalarini amalga oshirish tushuniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida koʻrsatmalilik muhim rol oʻynaydi, chunki shugʻullanuvchining faoliyati asosan amaliy xarakterda boʻladi va sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirishdek oʻzining maxsus vazifalaridan biriga egadir. Jismoniy tarbiya jarayonida bevosita koʻrsatmalilik jismoniy mashqlarni namoyish qilib koʻrsatish, shuningdek, bu mashqlarni shaxsiy tajribada "his etish" dan iboratdir. Bevosita koʻrsatmalilikka jismoniy mashqlar va harakatlarni amalda bajarib namoyish qilishni kiritish mumkin. Bevosita koʻrsatmalilikka esa birinchidan, rasm, sxema, maketlardan, kinogramma, videofilmlar va boshqa koʻrsatmali qurollardan, shuningdek, harakatlarning ayrim tomonlarini koʻrsatuvchi va ularning bevosita idrok etishni osonlashtiruvchi har xil maxsus texnik vositalardan foydalanish, ikkinchidan, obrazli soʻz kiradi. Har qanday bilish, maʼlumki, his etish bosqichidan-xayol qilishdan boshlanadi. Oʻrganiladigan harakatlarning jonli obrazi tashqi va ichki retseptorlarning-koʻrish, eshitish organlari vestibulyar apparati, muskul retseptorlari va boshqa sezish, idrok qilish retseptorlarning qatnashishi bilan tarkib topadi. Har xil sezgi organlari sezgan va idrok etgan tushunchalarini toʻldirib jismoniy harakatlar manzarasini tasavvur qiladi. Shuning uchun, hissiy tushuncha qancha boy boʻlsa mukammal malaka va koʻnikmalar shuncha tez va oson shakllanadi hamda jismoniy va irodaviy sifatlar samarali takomillashadi. Jismoniy harakatlarni oʻrganishda quyidagi uslubiyotga amal qilish kerak. Buning uchun mashq haqida toʻliq tushunchaga ega boʻlish va uni amalda bajarish his etish lozim. Shuning uchun mashq haqida tushunchaga ega boʻlishda koʻplab koʻrgazmali vositalardan foydalanish mumkin. Harakatlarni amalda bajarishda esa murabbiy tavsiyasi va yordami bilan bajarish kerak. hamda xatolarni oʻz vaqtida toʻgʻrilab borish zarur. Bajara bilish tamoyili Jismoniy tarbiyada oʻquvchilarda oʻrganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasi va malaka va

ko'nikmalari shakllangandan so'ng undan murakkabroq bo'lgan jismoniy mashqlar turkumiga o'rgatiladi. Oson mashqlar o'quvchilar faolligini susaytiradi. Shuning uchun ularni jismoniy darajaligi muvofiq holda jismoniy mashqlar berish va ularni takomillashtirib borish kerak. o'quvchilar organizm bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga moslanib qoladi. Mashqlar miqdori, hajmi, suratini orttirib borish bolalar organizmini jismoniy rivojlanib borishini ta'minladi. Aks holda bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga o'quvchilar organizmi moslashib qoladi va bu bilan ularning organizmi jismonan rivojlanmaydi. Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili tarbiyalanuvchilarning xususiyatlarini hamda ularga berilayotgan topshiriqning qanchalik qiyin yoki yengilligini ham hisobga olishni ifoda etadi. Jismoniy tarbiyada ta'lim va tarbiya jarayonini shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini, yosh va jins xususiyatlarini tayyorgarlik darajasini shuningdek jismoniy va ma'naviy qobiliyatlaridagi individual farqlarni ham hisobga olgan holda tashkil qilish lozimligini bildiradi. Jismoniy mashqlarni bajara olish, bir tomondan, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularning o'zlari uchun xos bo'lgan xususiyatlarga biror mashqni bajarish paytida sodir bo'ladigan obektiv qiyinchiliklarga bog'liq bo'ladi. O'qituvchi bajara olish me'yori belgilar ekan, avvalo ilmiy ma'lumot va umumlashgan amaliy tajribalar asosida shug'ullanuvchilarning biror bir kontingenti uchun belgilanadigan dasturlarga va normativ talablarga asoslanadi. Shug'ullanuvchilar imkoniyatlari jismoniy tayyorgarlik mezonlari orqali sinash, tibbiy nazorat va pedagogik kuzatishlar bilan aniqlanadi. Bajara bilish tamoyilida shug'ullanuvchilarning jismoniy va ma'naviy kuchlari yordamida bajara olinadigan jismoniy harakatlar me'yori belgilash tushunish mumkin. Shuningdek, mashqlarning kuchli shakllari shug'ullanuvchilar imkoniyatidan yuqori darajada hisoblansa u bajarib bo'lmaydigan yuklama bo'ladi. Keyingi muddatlarda bunday yuklamalar ham shug'ullanuvchilar imkoniyatidan hisoblanishi mumkin.

Agarda jismoniy yuklamalar organizmda jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirishni ta'minlasa ular bajarib bo'ladigan yuklamalar hisoblanadi. Organizmga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi va sog'liqqa putur yetkazuvchi jismoniy yuklamalar bajarib bo'lmaydigan yuklamalar sanaladi. Shunga qaramay shug'ullanuvchilar organizmi rivojlanish bilan bajarib bo'lmaydigan yuklamalar darajasi pasayib boradi. Bajarish mumkin bo'lgan yuklamani bajarishga urinish ham pedagog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak. chunki ular yuklamalarning organizmga salbiy ta'sirini bartaraf etish ko'rsatmalarini berib turadilar. Jismoniy tarbiyaning har bir bosqichida ko'rsatib o'tilgan shartlardan tashqari, bajara olish me'yori tanlangan uslubning maqsadga muvofiqligi hamda umuman mashg'ulotning tashkil etilishi orqali aniqlab olinadi. Malaka va ko'nikmalar ilgari hosil qilingan malakalar bazasidir. Shuning uchun ham bajara olish masalasi ta'lim va tarbiyaning boshqa uslublari bilan, mashg'ulotlar davomiyligi va qiyinchiliklarni muntazam oshirib borish uslublari bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida bajara olishning hal qiluvchi shartlaridan biri jismoniy

mashqning davomiyligidir. Turli harakat shakllari o'rtasidagi o'zaro tabiiy aloqalardan hamda struktura jihatdan davomiylikka erishiladi. Mashg'ulotlarni shunday tashkil etish kerakki o'rganiladigan harakat vazifalari kelgusi mashg'ulot vazifalarini oson o'zlashtirishni ta'minlasin. Bu qonuniyat ma'lumdan noma'lumga yoki o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmagan vazifaga o'tish deb ataladi. Bir topshiriqdan ikkinchisiga, osonidan qiyinrog'iga o'tishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan shartlardan biri izchillikdir. Organizm imkoniyatlari sekin, demak talablar ham organizm imkoniyatlari haddan ziyod bo'lmasligi lozim. Muntazamlilik tamoyili jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining shuningdek, jismoniy yuklama bilan dam olishni almashtirib turishning muntazamliligida namoyon bo'ladi. Muntazam ravishda mashq qilishning samarasi beqiyos katta bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonining muntazamliligi asosan yuklama bilan dam olishni eng qulay navbatlashuviga qay darajada bog'liq ekani xususiyati bordir.

Uzluksizlik-jismoniy tarbiya inson hayotining barcha davrlaridan uzluksiz davom etadigan jarayondir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tufayli organizmda sodir bo'ladigan funksional va tarkibiy o'zgarishlar ziddiyatga uchrashi, paydo bo'lgan shartli reflektorli bog'lanish so'na boshlaydi, funksional imkoniyatlarning erishilgan darajasi pasaya boradi va hatto ba'zi regressiv o'zgarishlar 5-7 kun mashq qilinmagandayoq bilinib qoladi. Ko'rinib turibdiki jismoniy tarbiya jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak ya'ni sababsiz tanaffuslar bartaraf etilishi kerak. shundan so'nggina jismoniy yetuklikka erishishning sharoitlari yaratiladi. Mashqlarni takrorlash va yangilab turish, jismoniy tarbiya jarayonida, tarbiyaning boshqa ko'pchilik turlariga qaraganda, takrorlashga ancha keng o'rin beriladi. Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takrorlash bilan bir qatorda, variativlik, ya'ni mashqlarning va ularning bajarilish shartlarining tez-tez o'zgartirib turish, yuklamalarni asta-sekin oshirib borish hamda ularni qo'llanishning rang-barang uslublarini tadbiiq etish, umuman mashg'ulotlarning shakl va mazmunini o'zgartirib turish ham muhimdir. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi yuklama bilan dam olishni almashtirib turishni inkor etmay, balki muntazam navbatlashni taqozo etadi. Yuklama jismoniy mashqlarni organizmga ta'sir etish darajasi va organizm funksional imkoniyatlarni rivojlantirish omili hisoblanadi. Qayta tiklanishda yuklamaning oqibati va ta'siri sifatida dam olish yuklama bilan uzviy bog'liqligini e'tiborga olinadi. Charchash va qayta tiklanish jarayonlarining organik bog'langanligi va birgalikda o'tishi hisobga olinsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bir-biriga bog'liqligini tushunib olish mumkin. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki ishlash va dam olish paytida kishining ishchanlik qobiliyati o'zgarib turadi. Ishlab turgan vaqtda, agar yuklama ancha ortiq bo'lsa, ishlash qobiliyati pasayadikishi tez charchay boshlaydi. Bu hol oldinmi-kechroqmi ishni to'xtatishga va organizmga xordiq berishga majbur etadi, bu xordiq vaqtida avvalgi yuklama baxs etgan kuch bilan qayta tiklanish jarayoni boshlanadi, qayta tiklanish jarayonlari ish vaqtida sodir bo'ladi.

Lekin ish qobiliyatini xordiq vaqtidagina tiklash mumkin. Jismoniy yuklama ancha ortiq bo'lganda shunga yarasha dam olish ishlash qobiliyatini dastlabki

darajaga kelishi bilan tiklanish to'xtamaydi. Bu jarayon asta-sekin davom etadi. Mazkur faza dam olish davom ettirilgan taqdirda ish qobiliyatining ishga kirishish oldidagi darajasigacha qaytishi bilan almashadi. Oshirilgan yuklamalardan ishchanlik to'la tiklanmagan sharoitda foydalanish uchun shug'ullanuvchilar oldindan puxta tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari shart. To'la tiklanmagan holatda o'tkaziladigan mashg'ulot samarasi bo'lmaydi. Shunga qaramay sport turlari bo'yicha trenirovka mashg'ulotlari bunga amal qiladi. Mashg'ulotlarning bir-birini takrorlashi izchilligi ularni bajara olish masalalari bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sportda yuksak mahoratga erishish uchun shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari rivojlanish qonuniyatlari shu bilan birga trenirovka bosqichlarida qulay bo'lgan tarbiya jarayoni nazarda tutilishi kerak. Jismoniy tarbiya jarayonida ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Dastlab zaruriy harakatlar, xususan qo'l harakatlari malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi, keyinchalik oyoq va gavda harakatlari bo'lgan asosiy malakalar takomillashtiriladi. Bu bilan tanlangan sport turi bo'yicha ixtisoslashish yuzaga keladi. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarini ijobiy ko'chishidan maksimal foydalanib salbiy ko'chishini esa imkoniyat boricha bartaraf etish zarur.

Taraqqiyot tamoyili. Bu tamoyil jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablarning umumiy yo'nalishini ifoda etadi va qiyinlashib boruvchi yangi-yangi vazifalarni qo'yish va bajarishni, shular bilan bog'liq bo'lgan yuklamalar hajmi va intensivligini asta-sekin oshirib borishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya ham mashg'ulotdan-mashg'ulotga, bosqichdan-bosqichga uzliksiz o'zgarib borish yo'li bilan doimiy harakatda, o'sishda bo'ladi. Bunda mashqlarning murakkabligi ortib, taosir kuchining pasayib borishi xarakterli belgi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyati formasining murakkablashishi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma komponentlari ham ortib borishi kerak. Bu kuch tezlik va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlar takomillashtirishning qonuniyatlarida ko'rinadi. Jismoniy mashqlar ta'siri bilan organizmda bo'lib turadigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va intensivligiga proporsional ekanligi aniqlangan. Jismoniy yuklamaning charchashga olib keladigan darajada bo'lmasligiga rioya qilinsa, yuklama hajmi qancha katta bo'lsa, moslashuv jarayoni shuncha muhim va mustahkam bo'ladi; yuklama qancha intensiv bo'lsa, tiklanish va "o'ta tiklanish" jarayonlari shuncha zo'r bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning asosiy shartlari yengillik, individuallashtirish, tizimlilik tamoyillarini tahlil qilish ularning o'zaro muvofiqdaligini ko'rsatadi. Talablarni oshirib borish yangi topshiriqlar va yuklamalarni bajarishga shug'ullanuvchilar tayyorgarligi muvofiq kelsa topshiriq va yuklamalar organizmining funksional imkoniyatlariga mos kelsa, yosh, jins, individual xususiyatlarga mos bo'lsa ijobiy natijalarga olib keladi. Mashqlarning almashinishi va o'zaro aloqada bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan izchillik, mashg'ulotlarning muntazamliligi yuklama va dam olishning optimal almashinuvi ham asosiy shartlardan hisoblanadi.

Hosil qilingan malakalar va ko'nikmalar mustahkamligi, jismoniy yuklamalarga moslashuvchanlik darajasiga qarab, yangi murakkab bo'lgan mashqlarga o'rgatiladi. Bu talablarga amal qilmaslik malakalarni to'g'ri shakllanmasligi, jismoniy yuklamalarda kuch kelishi hamda mashqlarni bajarishda tuzatilmaydigan xatolarni vujudga kelishiga olib keladi. O'z o'rnida yangi harakatlar malaka va ko'nikmalarni shakllanishiga to'sqinlik paydo bo'ladi. Shuningdek jismoniy yuklamalar oshirilish dinamikasi bilan organizmning morfofunktsional rivojlanishida tafovutlar shakllanadi. Organizm yuklamaga birdan, bir paytda ko'nikib qolmaydi, har xil muddatlar talab qilinadi. Yangi yuklamalar ta'siriga moslashish uchun hammavaqt ma'lum muddat talab qilinadi. Bunda funksional va tarkibiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Yuklama dinamikasi o'zining izchilligi bilan xarakterlanadi. Bunda yuklamani asta-sekin oshirib borishning hilma-xil shakllari: to'g'ri chiziq bo'yab oshib boruvchi, bosqichma-bosqich oshib boruvchi, to'liqsimon shakllari bo'lishi mumkin.

Yuklamaning to'g'ri chiziqli ortib borishida yuklama har haftada bir o'lchovda ortib boradi. Asta-sekinlik yuklamaning bir xil me'yorda o'sishi hamda mashg'ulotlar o'rtasidagi katta vaqt bilan ta'minlanadi. Bosqichli o'sib borish yuklamaning mashg'ulotlar davomida bir xillashtirish bilan ta'minlanadi. Yuklamaning sakrashi paytida ya'ni bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o'tishida yuklamalar keskin ortadi. Va sakrashga qadar ular stabillashib boradi. Yuklamaning to'liqsimon ortishi talablarni sekin-asta hamda keskin orttirib so'ngra pasaytirib borish bilan xarakterlanadi. Bu shakldagi yuklamaning miqdori intensivligi va izchilligi katta bo'ladi. Jismoniy yuklamalarning to'g'ri chiziqli va bosqichma-bosqich ortib borishi jismoniy tarbiyani uncha uzoq bo'lmagan jarayonlarda foydalanilsa katta samara beradi. Yuklamaning to'liqsimon ortib borishi esa malakali sportchilar trenirovka jarayonlarida ko'plab foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta'lim uslublari yordamida ta'lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Maktabda jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarini to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmisligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi. Jismoniy tarbiya jarayonida faqatgina jismoniy fazilatlar emas balki ahloqiy sifatlar jamoatchilik, do'stlik, botirlik, qat'iylik, hamkorlik, vatanparvarlik xislatlari ham tarbiyalanib boradi. Shuningdek o'quvchilarni tartib intizomga rioya qilish tashabbuskorlik va faollilik kabi sifatlar ham shakllanadi.

3.2. Jismoniy tarbiyaning uzluksiz tamoyillari

Mashqni amalda bajarib ko'rsatish usuli jismoniy tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ta'lim uslublari ichida eng tushunarlisi ko'rsatish uslubi hisoblanadi. Ko'rgazmali uslublarda mashqlarni ko'rsatish yetakchi o'rinni egallaydi. Umuman ko'rgazmalilikni qo'llanish, xususan ko'rsatish kichik yoshdagi o'quvchilarni o'qitishda zarurdir. Ko'rsatish juda samarali bo'lish uchun bolalarni yaxshi uyushtirish va ular kuzata olishlari uchun sharoit yaratish lozim. Mashq o'quvchilarga yaxshi ko'rinadigan joyda, bajarilib ko'rsatilish kerak. Mashqlarni namoyish etishda o'qituvchi faol sportchi o'quvchilardan foydalanish mumkin. Bu usul o'quvchilarga ijobiy ta'sir etadi. O'z o'rtog'i mashqni bajarganligini ko'rib bolalarda ishonch hosil bo'ladi. Avval o'quvchilarni mashq namoyishini diqqat bilan kuzatishga jalb etish kerak. Mashqlarni bir necha marotaba takrorlab ko'rsatish zarur. Birinchi ko'rsatishda mashq to'g'risida umumiy tasavvur berish kerak. Bolalar mashqni o'rganish davomida qismlarga bo'lib bajarish, va bunda o'qituvchi xatolarni tuzatib borish kerak. Mashqni namoyish qilish jarayoni doimo tushuntirish bilan birga olib boriladi. O'rganiladigan jismoniy mashq o'qituvchi va o'quvchilar tomonidan amalda bajarilishi kerak, shundagina o'quvchilarda harakat to'g'risida malaka va ko'nikmalar shakllanadi. Bu malaka va ko'nikmalarni shakllanishi darajasi o'qituvchini shu harakatni o'zi bilishi, amalda bajara olishi hamda uni o'rgatish mahoratiga bog'liq. Mashqni amalda bajarish uslublari quyidagi variantlarda bo'lishi mumkin. 1. Mashq namoyish qilinadi so'ng tushuntiriladi.

2. Mashq tushuntiriladi va namoyish qilinadi.

3. Mashq namoyishi tushuntirish bilan birga bajariladi. Amaliy uslubda o'quvchilar har bir harakatni amalda bajaradilar, ko'rsatadilar, takrorlaydilar. Ta'limning asosiy vazifasi shug'ullanuvchilarda mustahkam harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Bu vazifani hal etish uchun o'rganiladigan harakatlarni ko'p martalab takrorlash zarur. O'rganiladigan harakatlarni rejali ravishda mashq qilish bolalarga jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori natijalariga erishishlarda yordam beradi, ularni sog'lom qiladi, bilimini oshiradi. Musobaqa va o'yinlar ham jismoniy mashqlarni takomillashtirish uslubi sifatida o'quvchilarda bir qadar malaka hosil bo'lganidan keyingina qo'llaniladi. Musobaqada o'quv materialini o'tish davomida eng yaxshi jamoalar, guruhlar yoki ayrim o'quvchilar aniqlanadi. Ko'rgazmali qurollardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida, rasm, jadval, devoriy gazeta, maket, plakat hamda o'qitishning texnik vositalari, kino va videofilm kabilardan foydalanish ham ta'lim tarbiya jarayonini samaradorligini oshirishga katta hissa qo'shadi. Harakatlar haqida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun ko'pincha ko'rgazmali qurollardan foydalaniladi. Ko'rgazmali qurollar suratlar, jadvallar, rasmlar, fotosuratlar darsda o'qituvchi rahbarligida yoki, agar ular sinfda yoki zalda osib qo'yilsa, darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda ko'rib chiqish mumkin. Ko'rgazmali qurollarni o'quvchilar o'zlari tayyorlashi ham mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida mo'ljalga olish

uchun moslamalardan foydalanish juda qulay bo'ladi. Buning uchun ma'lum bir balandlikka buyum yoki jism o'rnatilib shuni mo'ljalga olib harakatlar bajariladi. To'pni to'g'ri otish, sakrash, to'pga tegish mashqlari shunday vaziyatda oson o'rganiladi. Hozirgi zamonaviy axborot vositalari takomillashgan davrda videofilmlardan o'quv jarayonida samarali foydalanish asosiy o'rinni egallamoqda. Buning uchun tajribali murabbiylar rahbarligida o'tkaziladigan dars, trenirovka mashg'ulotlari videotasmalarga yozib olinib shu mavzuga oid mashg'ulotlarda namoyish etilishi mumkin. Shu bilan birga sport turlari bo'yicha musobaqalarning video yozuvlarilaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida samarali foydalanish mumkin. Video yozuvlarning qulayligi har qanday vaziyatni tasmaga tushirish va kerakli jarayonlarni ko'p marotaba takror va sekinlashtirilgan holda ko'rish muhokama etish imkonini beradi. Uslublar va uslubiy shakllar o'zaro chambarchas aloqadadir. O'qituvchi ularni turli ko'rinishlarda qo'llab, jismoniy tarbiyaning to'la qonli jarayonini ta'minlaydi. Amaliy uslublar: jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni mashqlarni va jismoniy harakatlarni bajarib ko'rsatish ta'minlanishi kerak. O'quvchilar harakatlarni amalda bajargandagina ularni muskullararo tasavvurlar, reflekslar shakllanadi. O'rganiladigan harakatlarni munatazam mashq qilib borish o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish masalalarini hal etadi. Mashq uslublari amaliy uslubning shakli hisoblanib, dastlabki jismoniy tarbiya jarayonida turg'un sharoitda mashqlar bilan shug'ullanish ta'minlanadi. So'ngra esa mashqlarni mustaqil shug'ullanishga ruxsat beriladi. Mashqlar bilan shug'ullanish uslubi ikki shaklda, umumiy, yaxlit holda mashqni o'rganish hamda qismlarga bo'lib o'rganish. Mashqlarga o'rgatishda dastlab uni umumiy holda bajariladi. Keyin jismoniy mashqni qismlarga bo'lgan holda o'rganiladi. Arqonga tirmashib chiqish mashqini o'rganishda dastlab umumiy holda bajariladi. So'ngra qo'l va oyoq harakatlari alohida-alohida holatda bajariladi. Mashq malaka va ko'nikmasi shakllangan so'ng yana yaxlit 55 holda bajarishga erishiladi. Yugurib kelib sakrash, uzunlikka uloqtirish va shunga yaxshash harakatlarda ham mashq qismlarga bo'lib o'rgatiladi va so'ngra yaxlit holda o'rgatiladi. Murakkab jismoniy mashqlarni tez va yaxshi o'zlashtirish uchun qismlarga bo'lib o'rganish muhim o'rin tutadi. Jismoniy mashqlarni bunday izchillikda o'rganish ta'lim samarasini orttiradi. Amaliy uslublarda musobaqa va o'yin uslubi ham muhim o'ringa ega. Musobaqada o'quv materiallarini yaxshi o'zlashtirilgan o'quvchilar va guruhlar, jamoalar aniqlanadi. O'yinlar ham shunday vazifaga ega bo'ladi. Musobaqa va o'yin uslubi jismoniy mashqlar o'rganishga va bajarishga bolalarda qiziqishni orttiradi. Ular mashqlarni yaxshi bajarishga va natijalar, ko'rsatkichlarni oshirishga harakat qiladilar. Shu bilan birga organizmda fiziologik, biologik va ruhiy o'zgarishlar musobaqa va o'yin davrida keskin o'zgaradi. Musobaqa va o'yinlar o'quvchilarni ahloqiy sifatlarini shakllantirish va tarbiyalashga yordam beradi. Ularda jamoatchilik, do'stlik, hamkorlik, tashabbuskorlik, faollik, vatanparvarlik his-tuyg'ulari rivojlanadi. Shunga qaramay musobaqa va o'yinlar davrida harakatlarni va jismoniy mashqlarni aniq bajarish darajasi pasayadi, o'quvchilarda asabiy va

jismoniy charchash yuzaga keladi. Buni oldini olish uchun mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etish hamda o'quvchilar jismoniy va hissiy charchashlarni oldini olish kerak. Xatolarni tuzatish uslubi o'quvchilar jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlar texnika taktikasini egallashda sodir qilayotgan xatolarni bartaraf etish tushuniladi. Har bir o'quvchi jismoniy mashq bajarish jarayonida xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu xatolarni o'qituvchi kuzatib borishi, aniqlashi, tahlil etishi hamda bartaraf etish bo'yicha uslubiy, amaliy tavsiyalar berish kerak. Shuning uchun o'qituvchi jismoniy mashqlarni o'rgatayotganda ularni bajarish texnikasi va unga qo'yiladigan talablarni batafsil tushuntirish kerak. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan xatoni oldindan aytish va unga e'tibor qaratish kerakligi qayd etiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishdagi xatolar individual holatda tuzatiladi va xatoni kelib chiqish sabalari o'quvchilarga tushuntiriladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda xatolar quyidagi hollarda sodir bo'ladi.

1. Yetarli jismoniy tayyorgarlik bo'lmaganda
2. Mashq texnikasini yaxshi o'zlashtirilmaganda
3. Jihoz va buyumlarni nosozligida

O'quvchilarni charchash yoki kasal holatida Xatolarni bartaraf etish uchun yuqorida ko'rsatilgan holatlarga e'tibor qaratish kerak. Tarabalarga individual yondoshish: Bolalar bilan ishlashda o'qituvchilarning o'z o'quvchilari individual xususiyatlarini yaxshi bilishi katta ahamiyatga ega, chunki, har bir sinfda zukko va parishonxotir, faol va sust: jismoniy madaniyat va sportga qiziquvchi va qiziqmaydigan o'quvchilar bo'ladi. O'qituvchi har bir o'quvchining sog'ligini va jismoniy rivojlanganlik darajasini yaxshi bilish kerak. Har bir sinfda o'z sinfdoshlaridan jismoniy tayyorgarligiga ko'ra yaqqol ajralib turadigan o'quvchilari bor. Ulardan ba'zilar mashqlarni bajara olmaydilar, boshqalari esa, aksincha, jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori natijalar ko'rsatadilar. Jismoniy mashqlarni va harakatlarni bajarishda qiynaladigan, bo'shang o'quvchilarga o'qituvchi doimo dalda berishi, ularni ma'naviy jihatdan ko'mak berishi kerak. Ularga jismoniy mashqlarni egallashning sirlari, jismoniy tayyorgarlik asoslari haqida to'liq tushunchalar berishi va kelajakda ular ham mohir sportchi yoki jismoniy barkamol bo'lib yetishlariga ishonch tug'dirishi lozim. Shuningdek yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalar ham o'zlariga individual yondoshishga ehtiyoj sezadilar. Ular uchun ko'proq jismoniy yuklamalar berish kerak aks holda oddiy mashqlar ularni yetarlicha jismoniy rivojlantirmaydi, hamda ularni darsga bo'lgan qiziqishlarini so'ndiradi. Bunday o'quvchilardan mashg'ulotlarni tashkil etish va mashqlarni o'zlashtirishga orqada qolayotgan o'quvchilarga yordam berish maqsadida foydalanish mumkin. Qat'iylik va botirlikni talab etadigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlari tayanib sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash mashqlarini ko'pchilik o'quvchilar ishonchsizlik bilan bajaradilar. Mashqlarini texnikasini egallashda ularga o'qituvchi ma'naviy ko'magi zarur bo'ladi. Shuningdek mashqlarni o'rganishda qo'rqinch hissini bartaraf etish kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarga individual yondashish uslubi o'quvchilarning tibbiy guruhlarida mashg'ulotlar tashkil etishda ham keng

foydalaniladi. O'qituvchilar kasal o'quvchilarga ularning kasallik darajasiga muvofiq, ruxsat etilgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tashkil etadi. Shuningdek jismonan zaif o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish choralarini belgilaydi. Bunday guruhda jismoniy tarbiya tadbirlarini olib borishda o'qituvchi mashqlar miqdorini, takrorlashlar sonini cheklashi, bajarish sharoitini yengillashtirish, maxsus mashqlar bilan shug'ullanish, mashqlar ko'rsatkilariga e'tibor berish kerak bo'ladi. Tibbiy guruhlarda mashg'ulotlar olib borishda o'qituvchilar shifokorlar bilan doimiy hamkorlikda bo'lishlari kerak. Bolalarga individual yondoshishda ularning sog'ligini, yoshini, jinsini va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy qobiliyatini albatta hisobga olish kerak. Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun ta'lim va tarbiyaning o'rgatish kabi pedagogik uslublaridan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida hilmaxil uslublar qo'llaniladi. Bu uslublar bevosita, his-tuyg'u bilan idrok etishdan yoki so'zdan, yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslanadi. Yuklama va dam olish jismoniy tarbiya uslublarining o'ziga xos tarkibiy qismi hisoblanib, tarbiya jarayonida foydalaniladi. Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan qo'shib bajarishning tartibi jismoniy tarbiya uslublari tuzilishining asosi bo'lib hisoblanadi. Yuklama samarasi uning hajmi va intensivligiga bog'liqdir. Yuklama hajmi berilgan jismoniy mashqlarning uzoq ta'sir qilishini hamda mashg'ulotlar davomida bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori tushuniladi. Mashq yoki mashg'ulot miqdori unga sarf etilgan vaqt bajarilgan ishning vazni, bajarilgan masofaning hajmi va boshqa ko'rsatkichlar me'zon hisoblanadi. Yuklama intensivligi jismoniy ishning har bir mashq paytidagi ta'sir kuchi, jiddiyliги vaqt birligida birlashishi tushuniladi. Harakat tezligi ishning kuchliligi, og'irlikning vazni, tegishli yuklamaning umumiy hajmida tezlik va og'irlikda bajariladigan ishlar miqdori, mashg'ulotning mator zichligi, va boshqalar intensivlik o'lchovi hisoblanadi. Yuklama jismoniy tarbiyaning hilma-xil uslublarini tuzishda, standart-amalda har bir ta'sir etishda o'zgarimas va ta'sir etish jarayonida o'zgaruvchan bo'ladi. Yuklamadan foydalanish maqsadga muvofiqligini aniqlashni jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari belgilab beradi. Dam olish jismoniy tarbiya uslublarining tarkibiy qismi hisoblanib passivharakatsizlik va aktiv-yengil mashg'ulot shaklida bo'ladi. Yuklama qismlari orasidagi interval qanchalik qisqa uzoq bo'lishi har xil uslublarda ta'sirni nimaga qaratilganligi va tiklanish jarayonlarini qonuniyatlariga qarab belgilanadi. Bunday intervallar uch xil-to'la, qattiq va ekstremal intervalga bo'linadi. To'la yoki oddiy interval deb yuklamaning navbatdagi ta'siri paytigacha ish qobiliyati to'la tiklanadi. Bu bilan barcha funksiyalar qo'shimcha zo'r berishsiz ish faoliyatini davom ettiradi. Qattiq intervalda yuklamaning navbatdagi qismi to'la tiklanmagan fonga tushadi. Ishning samarasi o'zgarimagani bilan fiziologik va psixiologik jarayonlarni keskinlashib borishi sodir bo'ladi. Ekstremal intervalda yuklamaning navbatdagi qismi tiklanish qonuniyatlari natijasida paydo bo'lgan yuqori ishchanlik qobiliyati fazasiga to'g'ri keladi. Shunga qaramay bu intervallar natijasida erishilgan samara barqaror emas. Jismoniy tarbiya uslublarini asosiy vazifalaridan biri mashqlarni

o'rgatish va amalga oshirish faoliyatidir. Harakatli mashqlarni o'zlashtirishga bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan ikki xil usulda yondashiladi.

1. Harakatli mashqlarni tarkibiy elementlarga bo'lib o'rgatish.
2. Harakatli mashqlarni tarkibiy elementlarga bo'lmay o'rgatish.

Bu yondashish usullarida ham jismoniy tarbiya uslublari o'z aksini topadi. Shug'ullanuvchilar faoliyatlarini tartibga solish usullari gimnastika, o'yinlar va sport turlari shakllarida vujudga kelgan. Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslublari Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usulublari harakatli mashqlarni qat'iy reglamentlashtirilgan sharoitlarda ko'p marta qayta takrorlashdan iborat. Belgilangan harakat dasturida; yuklamaning qat'iy normalashtirish va mashq jarayonida uning dinamikasini to'la boshqarishda; dam olish intervalini qat'iy tartibga solish va ularni belgilangan tartibda yuklama bilan navbatlashishida qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar foydalaniladi. Harakatlarni o'rganish jarayonida mashq uslublari. Harakatli mashqlar dastlab yaxlit va qismlarga bo'lib o'zlashtirilishi mumkin. Harakat amallarini qismlarga bo'lib o'zlashtirishda harakatlar tarkibiy elementlarga bo'linadi va ular navbat bilan o'zlashtiriladi. Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usuli ikki asosiy shaklga bo'linadi.

1) mashqlarni qismlarga bo'lib, so'ng izchillik bilan birlashtirib bajarish 2) qismlarni tanlab chiqarib yuborish bilan bajariladigan yaxlit mashq.

O'rganilgan harakatlardan takomillashtirish uchun foydalanish har xil bo'ladi. Bu yerda uslubiyot yo'nalishi organizm imkoniyatlarini oshirish uchun qaratilgan talablarga bog'liqdir. Organizmning har xil funksional xususiyatlarini umumiy takomillashtirishga qaratilgan umumlashtirilgan mashq uslublari va organizmning ayrim funksiyalariga tanlab ta'sir ko'rsatishni ta'minlovchi tanlab bajariladigan mashq uslublari ham keng foydalaniladi. Jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda usullarning yo'nalishi yuklamani reglamentlashtirish va uni dam olish bilan qo'shib bajarish tartibini qandayligiga bog'liq. Uni hisobga olib mashq jarayonlarini standartlovchi-standart mashq uslublari va mashq davomida ta'sir etuvchi omilning o'zgarishini belgilovchi o'zgaruvchan mashq uslublarni farqlash kerak. Shuningdek ular uzluksiz va interval mashq uslublariga bo'linadi. Shu bilan birga bir-biriga uyg'un keluvchi uslublar guruhi ham mavjud bo'lib ularga kombinatsiyalangan uslublarni kiritish mumkin. Standart mashq uslublari. Standartlashtirilgan mashq jarayonida harakatlar ularning tuzilishi va yuklamaning asosiy paramentlarida biror bir jiddiy o'zgarishsiz takrorlanadi. Bunda har bir navbatdagi takrorlashda yuklama hajmi jihatdan ham, intensivligi jihatidan ham tashqi o'zgarishga uchramay turaveradi. Standart uzluksiz mashq uslublari-asosan chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan. Bular da eng ko'p qo'llaniladigani bir tekis bajariladigan mashq uslubidir. Standart-intervalli mashq uslubiga bir qator takroriy mashq uslublari kiradi, bu uslublarda bir xil yuklama dam olishning nisbatan doimiy intervali orqali qayta tiklanadi. Almashinuvchi mashq uslublari yangi marralarga yo'l ochishda yetakchi rol o'ynaydi. Almashinib turuvchi uzluksiz mashq uslublari asosan tabiiy siklli harakatlar yuzasidan bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi.

Almashinib turuvchi mashq uslublari Bunda sur'at va tezlik asosiy almashuv mezoni hisoblanadi. Standart bo'lmagan dastur bo'yicha masofada tezlikni tartibga solish bilan xarakterlanadigan almashinuvchi mashq uslubi bunga asosiy misol hisoblanadi. Yuklamalar mashq jarayonida surunkasiga emas interval bilan bajarilsa ta'sir kuchi va maqsadni almashtirish imkoniyati ortadi. Buning uchun almashinuvchi yuklamani dam olish bilan tizimli navbatlashuvchiga asoslangan uslublardan-intervalli almashinuvchi mashq uslublari keng foydalaniladi. Bu usulda yuklama qat'iy ravishda ortiq yuksalib boradi. Bu xil keng tarqalgan uslublardan biri interval bilan bajariladigan o'sib boruvchi mashq uslubidir. Pastlab boruvchi mashq uslubi qarama-qarshi qonuniyatlarni aks ettirib yuklamaning bir ta'siri ozayadi. Lekin umumiy vazifa o'zgarib boradi, asosiy ta'sir kuchi saqlanib qoladi. Tartibga soluvchi mashq uslubida yuklamaning goh oshish goh pasayishini hisobga olib uni tartibga solib turiladi. Bu uslub siklli, asiklli barcha harakatli mashqlarda qo'llaniladi. Bu uslubda yuklama goh oshish tomonga, goh kamayish tomoniga doimo o'zgarib turadi Mashqning kombinatsiyalashgan uslublari. Sanab o'tilgan uslublarda amalda, yangi uslublarda hosil qilinganday bo'lib kombinatsiyalashadi. Bunga, bir tomondan, har qanday yuklamaning ham biror bir uslubni qo'llashga imkon bermasligi sabab bo'lsa, ikkinchi 60 tomondan, hilma-xil uslublarning xususiyatlarini birlashtirish ko'p hollarda yuklama bilan dam olishni ancha to'g'ri tartibga solish sababdir. Takroriy almashinuvchi mashq uslublari. U takroriy va almashinuvchi mashqlarning shunday birgalikda kelishini ko'rsatadiki, bunda almashinuvchi xarakterida bo'lgan yuklama bir tartibning o'zida ko'p marotabalab takrorlanadi. Takroriy o'sib boruvchi mashq uslubidir. Bu uslubda yuklamaning standart shaklda qayta tiklanishi uni asta-sekin oshirib borish bilan almashtirib turiladi. Dam olish intervalining vaqti yuklamani oshirish mumkin bo'ladigan qilib belgilanadi. Almashinuvchi interval bilan bajariladigan takroriy mashq uslubidir. Bunda yuklamaning tashqi tomonigina qat'iy takrorlanib, hajmi o'zgarib qoladi. Organizmning javob ta'siriga kelganda, bu ta'sir dam olish intervalining tegishli o'zgarishi bilan bog'liq ravishda o'zgarib boradi. Ko'p seriyali interval mashq uslubidir. Bu uslubda biror bir faoliyatni dastlab bo'lib yuborish va so'ngra qismlarni intervallarni tugatish hisobiga bosqichma-bosqich birlashtirish yo'li bilan asta-sekin o'zlashtirib boriladi. Harakatlarni kompleks qo'llashdagi mashq uslublari. Jismoniy tarbiya jarayonida bir qator har xil harakatlarni birlashtirish va ularni qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslublari bilan yaxlit tartibda qo'llash hollari bo'ladi. Faoliyatning kompleks xarakterda bo'lishi jismoniy sifatlarning bir-biri bilan organik bog'langan holda har tomonlama o'sishiga imkon beradi hamda harakat koordinatsiyalarini takomillashtirish uchun yaxshi sharoit yaratadi. Har xil jismoniy mashqlardan kompleks foydalanishda aylanma trenirovka usuli ko'p foydalaniladi. Bunda asosiy va yordamchi sport gimnastikasi, sportning ba'zi turlaridan olingan murakkab bo'lmagan harakatlar foydalaniladi. Asiklik tuzilishdagi harakatlardan ko'pchiligiga bajarish jarayonida sun'iy sikllilik tusi beriladi. Aylanma trenirovka jismoniy fazilatlarini takomillashtirishga qaratilgan variantlarga ega bo'ladi. Ular

chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan-uzluksiz mashq uslubi. Kuch va kuch tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan-dam olishning qattiq intervali bilan bajariladigan interval mashq uslublari, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantiradigan to'la intervalda dam olish bilan bajariladigan intervalli mashq uslublari iborat bo'ladi. Aylanma trenirovkada tanlab, maqsadga yo'naltirilgan va umumiy ta'sir o'tkazuvchi mashqlar bir-biri bilan bog'liqligicha amalga oshiriladi. Bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga o'tish faoliyatlarni almashtirish samarasidan keng foydalaniladi. Bu bilan ishchanlikni oshirishga hamda ijobiy hissiyotlar shakllanishiga imkon tug'iladi.

Jismoniy tarbiya uslublarning samarali shakllaridan biri o'yin uslubidir. O'yin ijtimoiy hodisa bo'lib, jismoniy tarbiyada ham, umumiy tarbiyada ham g'oyat katta ahamiyatga egadir. Tarixning ilk davrlarida o'yin shakllangan bo'lib, hozirgi davrga qadar u takomillashib, barkamol inson tarbiyasining asosiy vositalaridan bo'lib qolmoqda. U bolalarni jismoniy harakatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirishga, yoshlarni jismoniy rivojlantirishga, kishilarni madaniy ma'naviy xordiq chiqarishlariga xizmat qilib kelmoqda. Jismoniy tarbiyaning o'yin uslubi quyidagi ko'rinishlarda bo'ladi. Faoliyatni taqlid asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko'proq darajada bexosdan o'zgarishi bilan maqsadga erishish. O'yin syujeti atrof-muhitdan olingan biror tomoni obrazli ifoda etishdan iborat bo'ladi yoki jismoniy tarbiya talablariga asoslanib o'ynovchilarning harakat qilishlarining maxsus syujeti shakllanadi. Bunday holat ko'proq sport va harakatli o'yinlarda uchraydi. Maqsadga erishish usullarining hilma-xilligi va faoliyatning kompleks xarakterda bo'lishi. O'yinda g'alaba qilish mumkinligi bir harakatlarga bog'liq bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yinlar faoliyati kompleks shalda bo'ladi. Ya'ni o'yin jarayonida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, itqitish kabi halma hil harakatlari bajariladi. Shuning uchun g'alabaga erishishda xilma-xil usullar va harakatlarning shakllari qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilarning bemalol mustaqil harakat qilishi, ularning tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlariga va o'z harakat faoliyatlariga talablar qo'yish. O'yinlar qoidasi o'yin yo'nalishini belgilaydi, vazifalarni hal qilishda imkoniyatlar yaratadi, o'yin davomida vaziyatni doimiy va birdan o'zgarib turishi harakat qobiliyatlarini to'la ishga solishga majbur qiladi. Shug'ullanuvchilar harakatining bir-biriga bog'liqligi, yorqin emotsionallik.

O'yinlarda ishtirokchilar o'rtasida aloqa o'rnatiladi, o'zaro hamkorlik va bir-biriga qarshi raqiblik ruhida bo'lish mumkin, qarama-qarshi fikrlar qiziqishlar to'qnashganda ziddiyat vujudga keladi. Bu bilan o'yin maqsadi hal etiladi. Yuksak hissiy holat paydo bo'lib, ahloqiy fazilatlarini namoyon qilish imkoniyati yaratiladi. Yuklama me'yorining cheklangan imkoniyati. O'yin uslublarning bu xususiyati shug'ullanuvchilar o'zlarining charchash va dam olish chegaralarini o'zlari belgilaydi. Ular o'zlarini ishchanlik qobiliyatini o'yin davomida boshqarib boradilar. Lekin o'yin davomida yuklama boshqarilmaydi degani emas, balki jismoniy yuklama o'yin qoidasi, murabbiy ko'rsatmasi va boshqa usullar bilan boshqariladi va me'yorlanadi. Bu usulda shug'ullanuvchilar chaqqonlik, topqirlik va joyda tez mo'ljal olish mustaqillik, tashabbuskorlik sifatleri tez takomillashadi.

Shuningdek jamoatchilik do'stlik hissi, ongli intizomni tarbiyalashda o'qituvchi uchun ta'sirli vosita bo'lib xizmat qiladi. Musobaqa uslubi. Jismoniy tarbiyada musobaqa-bellashuv usullari muhim ahamiyatga ega. Musobaqa keng tarqalgan ijtimoiy jarayon hisoblanadi. U hamma sohaga xos bo'lib faoliyat ko'rsatuvchilarni yuksak natijalarga erishishga chorlaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida musobaqalashish uslubi mashg'ulot o'tkazishda ham mustaqil musobaqa shaklida ham tashkil etilishi mumkin. Musobaqa uslubini xarakterlovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir. Sport musobaqalarida raqiblarning bellashuvlari o'yin holatiga nisbatan ko'proq namoyon bo'ladi. Jamoalararo musobaqalar g'alabaga erishish uchun kurashga ma'suliyat sezib, birbiriga yordam berish jamoatchilik munosabatlari bilan tavsiflanadi. Musobaqa uslubining o'ziga xos xususiyatlari yuklamani me'yorlash va shug'ullanuvchilar ustidan nazorat qilish uchun cheklangan imkoniyat beriladi. Musobaqalar biror-bir qoida bilan reglamentlashtirib qo'yiladi. Musobaqalarning maqsadi, tartibi va o'tkazish shartlarini reglamentlash yuklamani boshqarish uchun asos bo'ladi. Faoliyatning aniq xarakteriga muvofiq musobaqaning maqsadi va mazmuni namoyon bo'ladi. Murabbiylar musobaqalashuvchilarning faoliyatiga yo'llanma berish bilan rahbarlik qiladi. Shuningdek, tavsiyalar musobaqa davomida ham berib boriladi. Lekin ba'zi sport turlarida murabbiylarning musobaqalarga aralashuvi man etiladi. Musobaqalashish uslubining shu tomonlari o'yin uslubiga o'xshash bo'ladi. Shunga qaramay musobaqa bilan o'yin uslubining ba'zi bir jihatlari keskin farqlanadi. O'yin uslubida musobaqa bo'lmasligi mumkin. Shuningdek musobaqada ham o'yin uslubini qo'llanmasligi mumkin. Musobaqalashish uslubi har xil tarbiyaviy vazifalarni hal qilish-jismoniy, irodaviy, ahloqiy sifatlarni tarbiyalash, malaka va ko'nikmalarni, takomillashtirish uchun qo'llaniladi hamda ahloqiy xislatlarni tarbiyalashda musobaqalashish uslubining ahamiyati g'oyat kattadir. Musobaqa uslubi boshqa uslublarga qaraganda shug'ullanuvchilarga jismoniy, texnik-taktik mahoratini hamda ahloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Shunga qaramay musobaqalar davomida salbiy xususiyatlar xudbinlik, o'ziga bino qo'yish, dag'allik va maqtanchoqlik kabi xislatlar shakllanib qolishi mumkin. Buni oldini olish uchun musobaqalashish uslubiga murabbiylar mohirona rahbarlik qilishlari hamda ma'naviy tarbiyaga katta e'tibor berishlari kerak. Musobaqalar tufayli jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar o'zlarining jismoniy tayyorgarligi va texnik taktik mahoratlari darajasini bilib boradilar. Bunday olib qaraganda musobaqalar jismoniy rivojlanishni nazorat qilish mezonlari bo'lib xizmat qila oladi. Harakatlar va mashqlarni erkin holatda, tanlab bajarish imkoniyati, har qanday harakatlarni bajarishda o'yin va musobaqani tashkil etish va hokazolar bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatish harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir.

3.3. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili.

Bu tamoyildan uchta asosiy qoida kelib chiqadiki, ularga muvofiq jismoniy tarbiya boskichlari doirasida umumiy yuklama dinamikasining tipik shakllari aniqlangan.

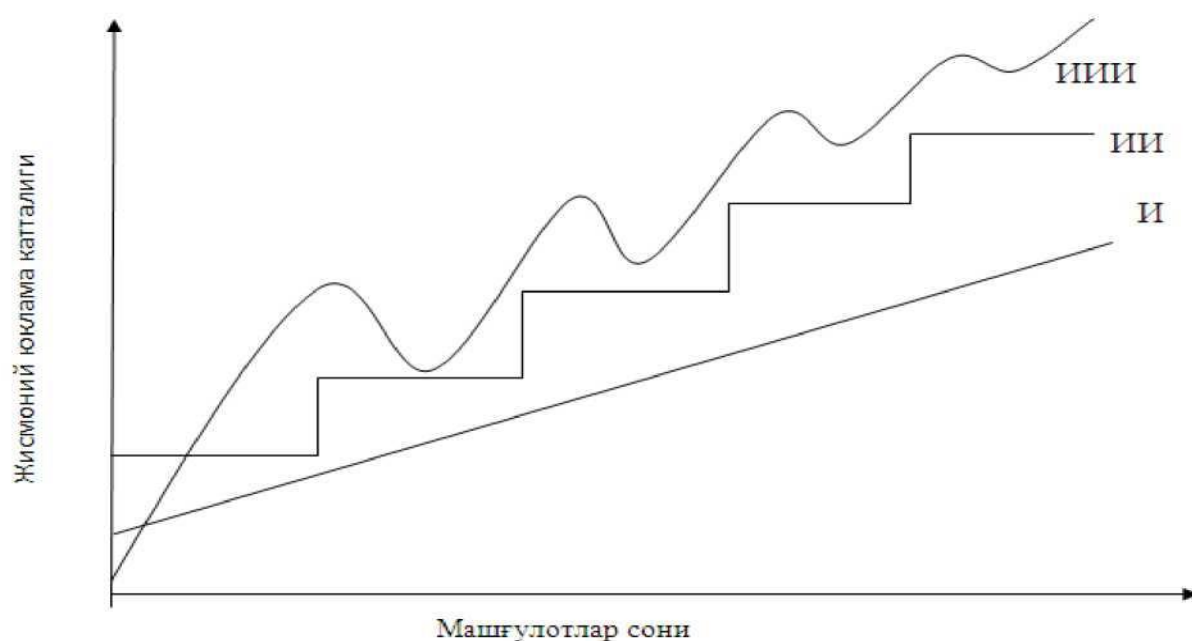
Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan umumiy yuklama miqdori shunday bulishi kerakki, uning qo'llanilishi sog'likda salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqarmasligi lozim. Ushbu qoida yuklamalarning kumulyativ samarasini muntazam nazorat qilishni ko'zda tutadi.

Qullaniladigan yuklamaga moslashib borgan sari, ya'ni moslashishli o'zgarishlar barqaror holat bosqichiga o'tgan sayin umumiy yuklama o'lchamlarining navbatdagi oshirilishi bajarilishi kerak.

Erishilgan tayyorgarlik darajasi qancha yuqori bo'lsa, yuklama parametrlari shuncha katta oshiriladi.

Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdoridan foydalanish mashg'ulotlar tizimining ayrim bosqichlarida uning vaqtinchalik kamayishi, yoki barqarorlashishi, yoki vaqtinchalik oshishini nazarda tutadi.

Jismoniy yuklamalar dinamikasi chizmada keltirilgan.



Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining shakllari

I- tug'ri chiziq bo'lib ko'tariluvchi;

II- zinasimon ko'tariluvchi;

III- tulqinsimon ko'tariluvchi.

Yuqorida bildirilgan fikrlar jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining ikkita shaklidan: zinasimon kutariluvchi va tulkinsimon kutariluvchi shakllaridan foydalanish uchun asos buladi. Umuman olganda, tugri chizik buylab kutariluvchi yuklama dinamikasidan xdm foydalansa buladi . Birok vakti juda kiska bulgan boskichlardagina undan foydalanish mumkin.

3.4. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili

Jismoniy tarbiya inson haëtining barcha davrlarida uzluksiz davom etadigan jaraëndir. Organizmni rivojlantirishning ajralmas omili bo‘lgan faoliyatning umumiy ahamiyatini J.Lamark ham ko‘rsatib o‘tgan edi. “Biror-bir organni tez-tez va uzluksiz harakat qildirish o‘sha organni oz-ozdan mustahkamlaydi, uni o‘stiradi va harakatning qanchalik uzoq bo‘lganiga qarab unga kuch-quvvat baxsh etadi, doimiy harakatda bo‘lmagan organ esa asta-sekin bo‘shashib, salohiyati so‘nib boradi”- deb yozgan edi u. Jismoniy tarbiyada uzluksizlik tamoyilining mohiyati quyidagi asosiy qoidalarda ochib beriladi:

1. Uzluksizlik tamoyilining birinchi qoidasi shuni nazarda tutadiki, jismoniy tarbiya jaraëni yaxlit tizim bo‘lib, unda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishdagi ketma-ketlik ko‘zda tutiladi. Ketma-ketlik harakatlarga o‘rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jaraënining eng muhim sharti hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida bu qoidaning amalga oshirilishi didaktik qoidalar bilan aniqlanadi, ya’ni “yengildan - qiyinga”, “oddiydan - murakkabga”, “o‘zlashtirilgandan - o‘zlashtirilmaganga”, “bilimlardan - ko‘nikmalarga”. Ularning to‘g‘ri bajarilishi jismoniy tarbiyaning ta’lim vazifalarini hal etishdagi muvaffaqiyatini ta’minlaydi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari jismoniy mashqlar yordamida ta’sir qilishda qat’iy ketma-ketlikni taqozo etadi. Har bir jismoniy sifatning rivojlanishi organizmdagi moslashuvchan funksional va morfologik o‘zgarishlar natijasida sodir bo‘ladi. Bu uning vazifalariga yuqori talablar qo‘yishda qat’iy ketma-ketlikni nazarda tutadi. Buning uchun organizmga o‘rganib bo‘lingan jismoniy yuklamalardan ham yuqoriroq yuklamalar qo‘llaniladi. O‘quv jarayonini tuzishda harakatlarga o‘rgatish hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ketma-ketligini aniqlash malakalar hamda jismoniy sifatlarning ijobiy va salbiy “ko‘chishini” bilishga hamda e’tiborga olishga asoslanishi kerak. Yoshga xoslik va ko‘p yillilik nuqtai nazaridan jismoniy tarbiya jarayonini tuzishdagi ketma-ketlik: jismoniy tayyorgarlikning umumiy poydevoridan ancha chuqur va tor (maxsuslashgan) tayyorgarlik tendensiyasidan iborat. Mashg‘ulotlar (dars) miqyosida jismoniy tarbiya vazifalarining ketma-ket hal etilishi jismoniy mashq turlari bajarilganidan so‘ng qoladigan “iz” bilan aniqlanadi (masalan, tezlik mashqlarini mashg‘ulotning boshiga, chidamlilikka qaratilgan mashqlarni uning oxiriga kiritish maqsadga muvofiq).

2. Uzluksizlik tamoyilining ikkinchi qoidasi shuki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassisleri mashg‘ulotlar tizimini tashkil etishda mashg‘ulotlar samarasining muntazam izchilligini ta’minlashlari, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida avval egallangan ko‘nikma va malakalar yo‘qotilishining oldini olish maqsadida mashg‘ulotlar orasida katta tanaffuslar yo‘q qilinishi lozim. Harakatlarga o‘rgatishda va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda o‘tkazilgan mashg‘ulot samarasi avvalgi mashg‘ulotlar samarasi ustiga tushishi kerak, bu oxir-

oqibat samaralarning yuqori cho‘qqisiga, ya’ni to‘planishiga olib keladi (kumulyativ samara). Yuqori samaraning darajasi har bir alohida mashg‘ulotni ajratib turuvchi vaqt oralig‘i davomiyligiga bog‘liq bo‘ladi.

Demak, mashg‘ulotlar orasidagi tanaffuslar optimal bo‘lishi kerak. Amaliyotda mashg‘ulotlar orasidagi tanaffuslar uzoq bo‘lganda harakatlarga o‘rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash samaradorligi kam bo‘ladi. Koordinatsion bog‘liqliklar barqaror bo‘lmasa va ular mustahkamlanmasa, shakllangan harakat tez so‘nadi.

Nazorat savollari.

1. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday uslubiy tamoyillardan foydalaniladi.
2. Mashqni amalda bajarish uslublarida qanday variantlardan foydalanish mumkin.
3. O‘qituvchi, o‘quvchilar bilan ishlashda qaysi holatlarga etibor berishi kerak.
4. Harakat mashqlarini bajarishda qanday usullarda yondashiladi.
5. O‘yin uslubining ahamiyati.
6. Musoboqa uslubining boshqa uslublardan farqi.

IV- MODUL: KO‘NIKMA VA MALAKALARNI SHAKLLANTIRISH TA’LIM JARAYONI SIFATIDA

4.1. Harakat ko‘nikmasi va malakasi

Jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchi o‘qituvchisi rahbarligida dasturning har bir yosh guruhi talablariga muvofiq harakat ko‘nikmasi va malakasini egallaydi. Turli harakatlarga o‘rgatish jarayonida ko‘nikma va malakalarni shakllantirish jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan uzviy mushtaraklikda amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasida bolalarning harakat faolligi muvaffaqiyati va harakatlarning yangi shakllarini egallash qobiliyati ulardan maqsadga muvofiq foydalana olishi bilan belgilanadi. Bu jarayon quyidagi tarzda kechadi: harakat faoliyatiga o‘rgatish- harakat ko‘nikmasining shakllanishi- harakat malakasining shakllanishi- oliy tartibdagi harakat malakasining shakllanishi- maxsus bilimlarni egallash. Harakat ko‘nikmasi o‘quvchining har bir harakatni, o‘rganiladigan harakat faoliyatini bajara olish qobiliyati yoki harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi. Harakat ko‘nikmasining ikki turi farqlanadi.

1. Yaxlit harakat faoliyatini amalga oshirish.
2. Murakkabligiga ko‘ra turlicha bo‘lgan ayrim harakatlarda ifodalanadi. Birinchi turdagi ko‘nikmalar o‘zgaruvchan sharoitda to‘satdan vujudga keladigan harakat vazifalarini hal etish zarurati, masalan, o‘yinlar, kurashlar va boshqalar bilan bog‘liq. Bunday holda harakat faoliyati doimo ongli va allaqachon o‘zlashtirilgan harakatlar hamda shakllangan jismoniy sifatlarning ijodiy qo‘llanilishi bilan tavsiflanadi. Boshqa harakat ko‘nikmalariga kelsak, ular asta-sekin ko‘nikmaga aylana boradi, bunda rivojlanish harakat texnikasining dastlabki egallanganidan

yanada yuksaklikka, uni takomillashtirishgacha boradi. Harakat malakasi — bu, harakat texnikasini egallash darajasi bo‘lib, unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlar o‘zining juda ishonchliligi bilan ajralib turadi. Bunda har bir alohida harakatni bajarish usulini avtomatlashtirish u yoki bu harakatni ongli tushunishni umuman istisno etmaydi. Ong qo‘yilgan vazifalarni bajarish, harakatlarni nazorat qilish va harakat vazifalarini bajarishning to‘satdan o‘zgarib turadigan sharoiti bilan bog‘liq ravishda, ba‘zi hollarda hatto malakani g‘ayri avtomatik tarzda qo‘llash uchun zarurdir. Ko‘nikma muntazam bo‘lganda, harakat aktining turli variantlaridan foydalanish mumkin. Biroq uning texnik asoslari (masalan, turli variantlarda yugurish) saqlab qolinadi. O‘z navbatida, harakat faoliyatining o‘zgarishi bir muncha yuksakroq ijodiy yo‘sindagi yangi ko‘nikmaning vujudga kelishiga yordam beradi. Bu o‘zlashtirilgan malakani butun bir faoliyatga qo‘llash va harakatlarni bajarish uchun eng munosib, juda ma‘qul variantlarni tanlab olishga imkon yaratadi. Harakat malakasini shakllantirish birinchi va ikkinchi signal sistemalarining o‘zaro harakatdagi dinamik stereotipi yuzaga kelish jarayonidan iboratdir. Bunda ikkinchi signal sistemasi ustunroq bo‘ladi. Amalda bolalarni harakatlarga o‘rgatishning bunday jarayonida o‘qituvchining bola ongiga ta‘siri — mashqning maqsad va vazifasini tushunishga yordam beruvchi so‘zi katta ahamiyatga ega bo‘ladi. U harakat analizatorida vujudga keladigan barcha sezgilar majmuasiga ko‘ra kuchliroq qo‘zg‘atuvchi hisoblanadi. Bu paytda bosh miya po‘stlog‘ida ko‘p sonli asab torlari o‘rtasida muvaqqat bog‘lanishlar vujudga keladi: harakat va negativ analizatori, idrok etuvchi turli sistema va organlarning faoliyati uyg‘un bo‘ladi. Harakat malakalarining kishi uchun amaliy ahamiyati juda katta. Hosil qilingan malakalar jismoniy va psixik kuchlarni tejamkorlik bilan sarf etishi, yaxlit harakat faoliyatiga kiruvchi harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini beradi. Ular ongli harakatlarni bajarish usuliga to‘xtovsiz diqqat qilishdan xalos etadi va uni yuzaga keltiruvchi yangi vazifalarga qaratishga sharoit yaratadi. Harakatlar uyushgan, aniq va tez bajarilganda, kishida, shuningdek, bolada ijobiy his-tuyg‘ular vujudga keladi. Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarida harakat ko‘nikmasi va malakalarining shakllanish jarayonlari ularni kamol toptirish hamda maktabdagi o‘qish yillarida takomillashtirish uchun poydevor hisoblanadi. Bu qonuniy jarayonda uch bosqich farq qilinadi.

Birinchi bosqich— dasglabki ko‘nikma hosil bo‘lishi. U vaqt jihatdan qisqa bo‘ladi. Bunda bolalar yangi harakatlar bilan tanishadilar. Bu shakllanish bosh miya po‘sglog‘idagi qo‘zg‘alish jarayonining keng irrodiatsiyasi va ichki tormozlanishning yetarli emasligi bilan tavsiflanadi. Bu bilan bog‘liq ravishda bolalar harakatlarida ishonchsizlik, muskullarning umumiy tarangligi, ortiqcha, keraksiz harakatlar, fazo va vaqtni idrok qilishda noaniqliklar kuzatiladi. Bu keng yoyilgan qo‘zg‘alish irrodiatsiyasi jarayoni natijasida kechib, harakat analizatorlarining boshqa markazlariga ham tarqaladi.

Ikkinchi bosqich— vaqt jihatdan uzoq davom etadi. U shartli refleksning ixtisoslashish jarayoni bilan ajralib turadi. Bu bosqich davomida bolalarda takroriy

mashqlar yo'sinidagi malakalarning rivojlanishi, o'rganilayotgan harakatning to'g'ri bajarilishi borgan sari yaxshilanadi. Bu ayrim reflekslari va ularning butun bir sistemasini aniqlash darajasi bilan kechadi. Ikkinchi bosqich qo'zg'alish jarayonining tarqalishini chegaralovchi ichki differensial tormozlanishning tobora rivojlanishi, ikkinchi signal sistemasi rolining oshishi bilan tavsiflanadi. Biroq bu bosqichda harakat malakalarining hosil bo'lishi to'liqsimon kechadi. Bu harakatlarning vaqti-vaqgi bilan yaxshilanishi yoki yomonlashuvida ifodalanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, umumiy taraqqiyot jarayonida harakat faoliyatining sifatidagi bunday tebranishlar ta'limning boshlanishida sodir bo'ladi. Harakat malakalarining borgan sari sayqallashuvi va takomillashuviga ko'ra, bosh miya po'stlog'ida muvaqqat bog'lanishlarning murakkab sistemasi — dinamikasi vujudga keladi.

Uchinchi bosqich— malakaning stabillashuvi (barqarorlashuvi), harakatning asosiy variantiga muvofiq keladigan dinamik stereotipning mustahkamlanishidir. Bu bosqichga kelib bola malakalarni egallagan bo'ladi. Uning harakatlari erkin, tejamli, bemalol, ikkinchi signal sistemasining yetakchiligida yetarlicha aniq bo'ladi.

Bola harakatini (uning asosiy vazifasini tushungan holda) mustaqil va ishonch bilan bajaradi, orttirgan malakasini real vaziyatlar (o'yin va hayotiy vaziyatlar)da ijodiy qo'llay oladi. Bundan tashqari, malaka rivojlanishining mazkur bosqichida harakat texnikasining turli variantlariga muvofiq, qo'shimcha harakat reaksiya (ta'sirlanish)lari ham hosil qilinadi. Harakat malakalari o'zaro aloqada bo'lishi mumkin. Ko'chirish mexanizmi borasida orttirilgan malaka yangi ko'nikma va malakaning hosil bo'lishiga yordam berishi mumkin.

Ko'chirish — uslub va usullarini yangi ob'ektlar, jarayonlardan iborat. Bajariladigan u yoki bu harakat unsur (element)lari va tuzilishining o'xshashligi, bajarishning anglab olingan umumiy prinsiplari malakasi ko'chirishning zaruriy sharti hisoblanadi. Bunday hollarda bola o'zidagi tajriba va malakalarga tayanib, yangi malakani tez o'zlashtiradi. Bunda harakatining asosiy fazalari o'xshash bo'lishi (masalan, sport o'yinlarida) majburiy shartdir.

4.2. Harakatga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari

Jismoniy tarbiya jarayonidagi ta'limning asosiy xususiyati bu, o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilganligidir. Shu narsa harakterliki, o'rgatish shug'ullanuvchining jismoniy rivojlanishi bilan mahkam bog'langan bo'ladi. Ta'lim-tarbiya amaliyotining turli sohasi bo'lganidek, jismoniy tarbiya jarayonida ham o'qitish muallim va o'quvchining birgalikdagi ijodiy faoliyatidan tashkil topadi, bunda o'qituvchi yetakchi rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatish natijasi jismoniy ma'lumot hisoblanadi. Harakat faoliyatiga o'rgatish (yoki jismoniy mashqni o'rgatish, agar konkret harakat faoliyati bo'ladigan bo'lsa) — bu, kichkina pedagogik vazifa demakdir. Harakat faoliyatiga o'rgatish deganda, jismoniy mashqni o'rgatish, konkret harakat

faoliyati va bilim berish uchun materialni o'rgatish nazarda tutiladi. Harakat faoliyati tarkibiga harakatning o'zi kiradi yoki tom ma'noda "harakatga o'rgatish" termini ishlatiladi. Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida harakat malakasi shakllanadi, shu bilan bir vaqtda, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantiriladi. Ikkala jarayon ham bir-birini taqozo etadi, ammo uslublari, ba'zan vositalari jihatidan farq qiladi. Shuning uchun real pedagogik jarayonda ba'zan o'rgatishga (malakaning shakllanishiga) yoki jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tibor beriladi. Harakat faoliyatiga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari quyidagicha:

1. O'quvchilarning faolligi o'quv materialini o'zlashtirishning zaruriy sharti hisoblanadi. Bolaning jismoniy mashqlar ni o'rganishi uning o'quv-mehnat faoliyati hisoblanadi. Bu faoliyat undagi jismoniy va ruhiy kuchlarni sarflashni taqozo etadi.

2. Harakat ko'nikmalari tizimini shakllantirish. Faqat faoliyat tizimigina jismoniy tayyorgarlik tavsifini belgilaydi. Tizimlar varianti juda ko'p. Chunonchi, ular jismoniy tarbiyaning yo'nalishi va uning aniq vazifalariga bog'liq holda tanlab olinishi kerak.

3. Harakat faoliyatiga o'rgatish bilan jismoniy sifatlarni tarbiyalashning o'zaro aloqadorligi. Ikkala jarayonning ham shartligi o'z yo'nalishida ifodalanadi: ayrim harakat faoliyatiga o'rgatishni jismoniy sifatlarning darajasisiz amalga oshirish mumkin emas. Masalan, tirmashishni o'rgatish qo'l muskullarining yetarli darajadagi kuchini talab qiladi. Harakat ko'nikmasining shakllanishi tegishli jismoniy sifatlarning darajasining oshishi bilan bir vaqtda o'tadi. Masalan, kichik ko'ptokni uloqtirish kuch va tezkorlik sifatining o'sishiga qarab kuzatiladi. Shakllangan ko'nikmaning natijadorligi o'ziga xos sifatning darajasiga, u o'z navbatida boshqa sifatlarning darajasiga bog'liq. Masalan, qisqa masofaga yugurishni o'rgatish paytida shiddatkorlik imkoniyatlari rivojlanadi, lekin ularning rivoji ko'proq kuch va chidamlilikning optimal (muqobil) darajasi chog'ida samaraliroq bo'ladi. Faoliyatga o'rgatishning natijadorligi faqat erishilgan jismoniy ma'lumot darajasiga qarab emas, egallangan jismoniy rivojlanish darajasiga qarab ham belgilanadi. Bilimlar tizimi va faoliyatlarni egallash, pedagogik jarayonni to'g'ri tashkil qilish doimo jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining oshishi bilan hamohanglikda bo'lishi kerak. Kichik maktab yoshidagi bolalar rivojlanishining yosh xususiyatlari bolalarni jismoniy tarbiyalash favqulodda murakkab va uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, u bolani har tomonlama jismoniy rivojlantirish, organizmini chiniqtirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotiga bo'lgan intilish va qiziqishlarini hosil qilishdan iborat. Bu muhim vazifalarni hal etish faqat bola organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlarini qat'iy hisobga olish yo'li bilan amalga oshiriladi, uning o'sish va rivojlanishidagi asosiy qonuniyatlar e'tiborga olinadi. Yoshiga qarab rivojlanishning asosiy mohiyati faqat tana o'lchamining o'zgarishiga ko'ra belgilanmaydi, u asosan organizmning o'ziga xos funksional o'zgarishiga, astasekinlik va ketma-ketlik bilan oliy asab faoliyati rivojlanish xususiyatlarining shakllanishiga asoslanadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar bosh miyasining yarim sharlari doimo o'sib, 37 rivojlanib boradi. Bu yoshdagi bolalar miyasining yarim sharlari katta odamlarnikidan (relye) yuza tuzilishi bilan farq qiladi. Bolalar taxminan 9-10 yoshga kirganda miya yarim sharlarining egriliklari bilan egatlari xuddi katta yoshdagi kishilarniki kabi holatni egallaydi. Katga yarim sharlarining, qanday bo'lmasin, biror qismi qo'zg'alanganidan keyin, uning qo'zg'aluvchanligi susayadi va, aksincha, o'sha qismi tormozlangandan keyin qo'zg'aluvchanligi orta boradi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda qo'zg'alish maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarnikiga qaraganda bir muncha turg'unroq bo'ladi, bu hol kichik maktab yoshidagi o'quvchilar diqqat-e'tiborining uzayishiga olib boradi, demak, jismoniy tarbiya darslarida o'tilayotgan o'quv materialini ancha uzoq tushuntirishga, birinchi sinfdan yuqoriroq sinflarga o'tgandan keyin esa tushuntirish muddatini asta-sekin uzaytirib borishga imkon beradi. Biroq kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning yoshi ulg'aygan sari ularda qo'zg'alish turg'un bo'lmaydi, balki uning tormozlanish kuchi ortib boradi. Irradiatsiya bir muncha jadalroq o'tadigan va konsentratsiya ancha keskin ifodalanadigan bo'lib qoladi, shu bilan birga, o'zaro induksiya ham tezlashadi va kuchayadi. Shu tufayli kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda harakatlar koordinatsiyasi maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarnikiga qaraganda anchagina mukammal bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning muskullari faoliyati uzoqroq davom etadi, ularning jismoniy tarbiya darsidagi harakat faoliyatini bajarishi birmuncha aniqroq bo'ladi. O'sish xususiyatlarini tibbiy-biologik kuzatishlar, odam organizmining rivojlanishi va o'sishi jarayonlari hayotiy faoliyatni alohida fazalarga ajratish imkonini beradi. Shunga asosan, fanda yoshlarni (umrni) davrlash ishlab chiqildi. Davrlar miqdor va sifati jihatidan bir-biridan farq qiladi. Miqdor jihatdan o'zgarish asta-sekinlik bilan yuz beradi, so'ngra juda qisqa davrda organizm o'z rivojlanishshshng yangi sifat holatiga o'tadi, ya'ni yangi fazasiga kiradi. Organizm funksiyasi va morfologik o'zgarishi, hayot davrining mazmunidagi xilma-xil tomonlarini hamda ularning bir-biridan farqlanish xususiyatlarini jismoniy mashq mashg'ulotlari paytida hisobga olish zarur. Hozirgi vaqtda fanda inson tushigan kundan yetuk yoshiga erishguncha uning umri quyidagi yosh davrlariga ajratiladi. Insonning o'sishi va rivojlanishi xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan jarayonni ilmiy asosda boshqarish maqsadida, quyidagicha, davrlash qabul qilingan. Bolalar organizmining o'sish va rivojlanish jarayoni notekis va intensiv ravishda takomillashadi. Ular hamma vaqt parallel ravishda bormaydi. Bo'yning nisbatan sekin o'sishi davrida ba'zi organlar funksiyalari rivojlanishining kuchli taraqqiyoti kuzatiladi. Umuman, bolalar organizmi plastik va sirdan bo'ladigan sezilarli darajadagi taassurotlarga tez beriladi. Bu esa uning sifat jihatdan o'zgarishiga va qayta ko'rilishiga olib keladi. Jismoniy mashqlar, biologlar nuqtai nazaridan, tashqi ta'sir etuvchi (qo'zg'ovchi) vosita hisoblanadi. Natijada organizmda tegishli o'zgarishlar sodir bo'ladi hamda jismoniy rivojlanish va funksional ko'rsatkichlarning ma'lum siljishlariga olib keladi. Masalan, tana uzunligi, ko'krak aylanasi va o'pkaning tiriklik sig'imi, muskul kuchi va boshqalar. Maktabda bolalarni o'qitish 67 yoshdan boshlanadi.

Bu kichik maktab yoshidagi davrning boshlanishiga to'g'ri keladi. U 10-11 yoshgacha davom etadi. Tana uzunligining yillik o'zgarishi bu davrda o'rtacha 4,5 sm ga teng, tana massasi 23 kg, ko'krak aylanasi 1,52 sm. O'qituvchilarni tayyorlash sifatini oshirishning muhim omillaridan biri talabalar - pedagogik nazoratni tashkil etishni takomillashtirish. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilim, ko'nikmalarini nazorat qilishni takomillashtirish yo'llarini izlash fanlarni o'qitish ilmiy yangi yo'nalish emas, o'quv jarayonida o'quvchilarning pedagogik tayyorgarligi "mukammallik masalasi professor-o'qituvchilarning tadqiqotlarida nazorat qilish, u ilmiy maqolalarida aks etgan.

Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya jarayonida kompetensiyali yondashuvni amalga oshirish ta'lim, talabalarni o'qitish jarayonida nazoratni takomillashtirish masalasi emas dolzarbligini yo'qotdi. Aniqlashga qaratilgan pedagogik nazorat, talabalarning bilimlarini, ko'nikmalarini o'lchash va baholash, ta'minlashning asosiy vositasidir ta'lim jarayonida teskari aloqani ta'minlash. Bu hozirgi boshqaruv bilan chambarchas bog'liq, buni o'qitish uslublarini takomillashtirish uchun zarur ma'lumotlarni taqdim etadi ta'lim intizomi. Pedagogika fanlari Psixologiya maxsus ishlab chiqilgan holda o'tkazildi. So'rovnomada talabalar. So'rov natijalarining ishonchligini oshirish, oldindan o'rganish jarayonida mavzular talabalarning bilimlarini, ko'nikmalarini nazorat qilish va baholash usullari kurs davomida o'qituvchilar talabalar qanday ma'lumot olishdi pedagogik nazoratning mohiyati, uning vazifalari, usullari haqida bilimlarga ega bo'lishi lozim.

4.3. Malakaning ijodiy va salbiy ko'chishi.

Jismoniy madaniyat sohasidagi mashg'ulotlar - bu insonning jismoniy va aqliy kamolotiga qaratilgan maxsus bilimlar tizimlari va motor harakatlarining uyushgan uzatish va o'zlashtirish jarayoni.

O'rganish - bu odamning bilim olish qobiliyati va ko'nikma va malakalarni egallash qobiliyatidir. O'rganish qobiliyati quyidagi omillarga bog'liq:

- o'rganilayotgan mashqning murakkabligi; Motor to'plangan motor tajribasi;
- jins va yosh ko'rsatkichlari;
- amaliy o'qitish uslublarining samaradorligi; o'quvchilarning o'zlari faoliyati.

Har bir vosita harakatlardan iborat. Harakat kuchilarning ma'lum bir o'zaro ta'sirida amalga oshiriladi va tananing makon va vaqtdagi holatining o'zgarishiga olib keladi. Harakatlarini o'rgatish jarayonida odam o'zlarining kinematik, dinamik va ritmik parametrlarini o'zlashtirishi kerak. Harakatini o'zlashtirish uning texnikasi xususiyatlari parametrlari va uni amalga oshirish variantlari to'g'risida bilim tizimini shakllantirishdan boshlanadi.

Bilim - bu insonning bilim faoliyati natijalarining mavjud bo'lishi va tizimlashtirilishining bir shakli. Talaba turli xil bilimlarga ega bo'ladi: jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati, jismoniy mashqlar tanasining funksiyalariga ta'siri, harakat harakatlarini o'rgatish metodikasi, hakamlar qoidalari, mustaqil

tadqiqotlar metodikasi, ovqatlanish, o'zini o'zi boshqarish va boshqalar. Odatda, ikkitasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Bu bilimlarning boshlang'ich darajasi. Masalan, past start texnikasi tasviri tanadagi va uning alohida qismlarining startdagi holati, boshlang'ichlardan yugurish paytida, harakat yo'nalishi, amplitudasi, davomiyligi, sur'ati va ritmi haqidagi g'oyalardan iborat bo'ladi. Og'zaki va mantiqiy bilim tushunchalar, nazariyalar ko'rinima namoyon bo'ladi va jismoniy mashqlar texnikasining mohiyatini, uning xususiyatlarini chuqur anglashga yordam beradi. Bu bilimning yuqori darajasi. Bilim harakatning bajarilishini kuzatish va unga qo'shib berilgan sharhni tinglash asosida shakllanadi, uning maqsadi ushbu harakatda uni amalga oshirishning muvaffaqiyati bog'liq bo'lgan elementlarni ajratib ko'rsatishdir. Boshqacha qilib aytganda, bilimlar asosida, harakatning asosini belgilaydigan, shuningdek, talaba diqqatini joylashtiradigan vosita vazifasini shakllantirish muhimdir. Ijrochiga qo'yiladigan talablarga qarab M.M. Bogen (1985), vosita vazifalarini uch guruhga ajratadi.

Birinchi guruhga jismoniy fazilatlarining maksimal darajada namoyon bo'lishini talab qiladigan, kinematik tuzilish harakatining fazoviy xususiyatlarining (tana holati, shakli, yo'nalishi, amplitudasi) bo'ysunuvchi qiymati bilan motor vazifalari kiradi. Bularning hammasi vosita harakatlaridir, natijada vaqt, masofa yoki ko'tarilgan og'irlik bo'ladimi, natijada yoziladi.

Ikkinchi guruhga talab qilinadigan vazifalar kiradi maksimal darajada ekspresivlik, go'zallik, jismoniy sifatlarining namoyon bo'lish darajasining aniqlash bilan shartli vosita standartlariga muvofiqligi. Bunday harakatlarda natija ijro texnikasini standart bilan taqqoslash orqali aniqlanadi.

Uchinchi guruhga jismoniy aniqliklarning namoyon bo'lish darajasi va harakatlarning fazoviy tashkil etilishi, ba'zida vosita vazifasini hal qilish uchun cheklangan vaqt va bo'ysunuvchi qiymat bilan maksimal aniqlikni talab qiluvchi vosita vazifalari kiradi.

Shunday qilib, harakat harakatlarini o'rgatish jarayoni zarur bo'lgan minimal bilim asosida harakat muammosini hal qilish usuli haqida g'oyani yaratishdan boshlanadi. ko'nikma va malakalarni shakllantirishning zaruriy sharti.

Qobiliyat - bu harakatni boshqarish fikrlashning faol roli bilan sodir bo'ladigan motor harakatini shunday o'zlashtirish darajasidir. Yangi motorli harakatni amalga oshirish qobiliyati quyidagi shartlar asosida vujudga keladi:

-harakat qilish texnikasi to'g'risida minimal bilimlar;

-vosita tajribasining mavjudligi;

harakatlarni boshqarish jarayonida ijodiy fikrlash bilan jismoniy tayyorgarlikning yetarli darajasi.

Harakatlanish mahoratining mohiyati shundan iboratki, u harakatlarni boshqarish jarayonida mazmunli yondashuv bilan harakatni bajarish usulini doimiy ravishda takomillashtirish bilan tavsiflanadi. Xarakterli xususiyatlar motorli ko'nikmalar quyidagilar:

-sof harakatlarni boshqarish avtomatlashtirilmagan;

-talaba ongida har bir harakatni boshqarish yuklanadi;

- harakatning past tezligi;
- amaliyot iqtisodiy bo'lmagan holda, sezilarli darajada charchoq bilan amalga oshirilishi;
- harakatlarni nisbiy ajratish;
- harakatlarning beqarorligi;
- harakatlarni noto'g'ri yodlash;

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida vosita mahoratining o'rni har xil bo'lishi mumkin. Ba'zi hollarda, agar harakat harakati texnikasini mukammal egallashga erishish zarur bo'lsa, ko'nikmalarga olib keladi. Boshqa holatlarda, vosita qobiliyatlar

va keyinchalik ko'nikmalarga o'tmasdan rivojlanadi. Muhimi, tinglovchining mahorati qanchalik ko'p bo'lsa, yangi harakatni bajarish shunchalik osonlashadi.

Motor sikl - harakatni boshqarish avtomatlashtirilgan harakatni o'zlashtirish darajasi Malakaning xarakterli xususiyatlari: harakatni avtomatlashtirilgan boshqarish. Ong harakatlarning tafsilotlari ustidan zaruriy nazoratdan xalos bo'ladi.

-Birinchi, harakatlarni boshqarish uchun yuqori mexanizmlarning ishlashini osonlashtiradi;

-ikkinchi, e'tibor va fikrlashni harakat natijasi va shartlariga o'tkazishga imkon beradi.

Malaka davomida harakatlarni avtomatlashtirilgan boshqarish ularning ongsizligini anglatmaydi. Inson harakatlarni doimo ongli ravishda amalga oshiradi. Agar bola yozma mahoratga ega bo'lmaganida edi, unda uning diqqati har doim harflarning grafik tasviriga qaratilardi va u yozilgan tarkibni idrok eta olmas edi. Xuddi shunday, futbolchi o'ylamaydi to'pni urish paytida tayanch oyog'ini qanday qo'yib, silkitib, zarbani qanday bajarish kerakligi haqida. Harakatlarning birlashishi ya'ni bir qator elementar harakatlarni bir butunga birlashtiradi. Bu vosita harakatlarining yengilligi, o'zaro bog'liqligi va barqarorligida namoyon bo'ladi. Barkamol mahoratni shakllantirish harakatlarni va atrof-muhitni maxsus idrok etish bilan bog'liq (suzishda suvni his qilish, figurali uchishdagi muz va boshqalar).

-Barqarorlik-turli xil noqulay sharoitlarda harakatlar samaradorligini saqlab qolish qobiliyati bilan tavsiflanadi: g'ayrioddiy psixologik holat (xavotir, qo'rquv), jismoniy imkoniyatlarning pasayishi (charchoq, bezovtalik), salbiy tashqi sharoitlar (meteorologik).

-Yodga olish qobiliyati-bu faqat harakat texnikasi o'zgarmas holatlarda (sog'liq uchun yugurish, konkida uchish, velosipedda harakat qilish) qimmatlidir. Ammo agar kerak bo'lsa, mantiqsiz harakatlarning kuchli ko'nikmalarini yo'q qilish va ularni tegishli texnika talablariga muvofiq ravishda o'zgartirish uchun o'qituvchilar, murabbiylar va talabalarning o'zlari o'ta qiyin muammolarga duch kelishlari kerak.

Shunday qilib, harakat harakatlarini o'rgatish jarayonida harakatni boshqarish mohiyati o'zgaradi. Natijada, motor harakatlarini o'zlashtirish darajasi oshadi. Harakatni o'zlashtirishning birinchi (boshlang'ich) darajasi

- bu vosita mahorati

ikkinchisi - vosita mahorati. Malaka oshirish jarayoni cheksizdir. Uning asosiy vazifasi talabani har qanday sharoitda mahoratini ravon o'rgatishga qaratiladi.

Nazorat uchun savollari:

Harakat ko'nikmasi haqida tushuncha.

Harakat ko'nikmasi turlari.

Harakat malakasi deganda nimani tushunasiz.

Harakat faoliyatiga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari.

Jismoniy tarbiya jarayonida kompetensiyaviy yondashuv.

V-MODUL: ILK VA MAKTABGACHA YOSHDAgi BOLALAR JISMONIY TARBIYASI

5.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish Bolalarning harakatli faoliyati ularda asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Bunga chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, matonat singari sifatlarkiradi. Amalda mazkur sifatlarning hech birini alohida olib rivojlantirishni tasavvur qilish ham mumkin emas. Turli jismoniy sifatlarini tarbiyalash aslida bolaning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishidek yagona jarayonning turli tomonlaridir. Chunki bunday rivojlanish natijasida organizmning miqdoriy imkoniyatlarida umumiy yuksalish sodir bo'ladi. Lekin baribir yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sifatlarning har birini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari mavjuddir.

Chaqqonlik-bu faoliyat davomida paydo bo'ladigan kutilmagan shartsharoitlarga binoan harakat faoliyatini tezlik bilan yangi harakatlarni egallay olish qobiliyatidir. Chaqqonlikni tarbiyalashda harakatlarning uyg'unligini rivojlantirish, ularning sur'ati va ko'lamini, muskullarning zo'riqishi va bo'shshasi darajasini bir-biridan farq qilish, shuningdek, vaqtga va joyga moslashib mo'ljal olabilish mahorati asosida sodir bo'ladi. Chaqqonlikni tarbiyalash uchun aniq harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir. Bundan tashqari, turg'un holatda hamda bir joydan ikkinchi joyga yurib borilayotganda gavdaning muvozanatini saqlay olish chaqqonlik ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Bolalikning maktabgacha yoshida harakat analizatorini rivojlantirishda anchagina siljish ro'y beradi. Bu esa chaqqonlikni asta-sekin takomillashtirib borish uchun imkoniyat yaratadi. Harakatlarni bajarishdagi epchillik ham maktabgacha yoshdagi bolalarda tez rivojlanadigan muhim xususiyatdir.

Epchillik-bu harakatni eng kam vaqt ichida bajara olish qobiliyatidir. U qandaydir bir signalga javob tariqasi bajarilgan harakat tezligiga (harakat

reaksiyasi deb ataladigan tezlikka), ayrim harakatlar tezligiga, shuningdek ko'p marta takrorlanayotgan harakatlarning tezligiga bog'liq bo'ladi. Harakatlarning mana shu barcha ta'rif-tavsifi, bog'chadagi kichik yoshdagi bolalardan boshlab to katta gruppadagi bolalarda muntazam mashq natijasida o'sib boradi. Chaqqonlik va epchillikning rivojlanishiga o'yin va mashqlarni muntazam bajarib borish orqali erishiladi. Bunda atrofdagi muhit sharoitning o'zgarishiga qarab shug'ullanuvchilar tezlik bilan javob reaksiyasi berishlari hamda birharakatdan ikkinchisiga jadallik bilan o'tishlari, tez siljishlari va topshiriqni bajarishlari muhimdir. Turli o'yinlar hamda to'siqlarni engib o'tish, to'xtab-to'xtab, burilishlar bilan bajariladi birdan berilgan signal bo'yicha xilma-xil topshiriqlarni bajarish, hatlab o'tish, engashibemaklab o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar, muvozanat mashqlari, har turli sport o'yinlari va boshqalar mana shunday chaqqonlik va epchillikni o'stiruvchi mashqlar hisoblanadi.

Kuchlilik-bu muskullarni ma'lum darajada zo'riqtira olish qobiliyati bo'lib, chaqqonlik va epchillikni tarbiyalashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning muskullari hali yaxshi rivojlanmagan bo'ladi, uning asab harakati ham hali takomillashmagan, bog'cha bolalari muskullarni kuch bilan ishga solishda aniq farq qilish qobiliyatiga ega emaslar. Bog'cha bolalari uchun, ayniqsa, kichik gruxdagilar uchun shu narsa muhimdirki, ularda rostlovchi muskullarning xayotiy, faoliyatidan ko'ra bukish muskullarining hayotiy faoliyati ortiqroq bo'ladi, bolalar yurish va yugurish vaqtida oyoqlarini yarim bukik holda tutib harakat qiladilar, o'yinlar o'tkazish vaqtida esa, engashib o'tiradilar va hokazo.

Shu sababdan bolaning kuch-quvvat sifatlarini rivojlantirayotganda rostlovchi muskullar kuchini ko'paytirishga e'tibor berish, bola gavdasini va oyoq-qo'llarini rostlaydigan, to'g'ri turishga o'rgatadigan mashqlar bajartirish muhim ahamiyatga egadir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda kuch-quvvatni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar asosan dinamik harakterga ega bo'lishi kerak. Ayni vaqtda bu uzoq vaqt davom etib, asablarni ancha tarang holga keltiradigan bir xildagi zo'riqishlar bilan bog'liq, bo'lmasligi shart. Bundan tashqari kuchni rivojlantirishda zo'r berib kuchlanish zarur bo'lgan mashqlar qo'llanmasligi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalariningkuch-quvvatini tarbiyalash uchun qisqa muddat davom etadigan tezlik-kuch talab qiladigan mashqlar (masalan, bir joyning o'zida turib uzunlikka sakrash, zoqqa uloqtirish mashqlari), shuningdek, o'z og'irligini ko'tarish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi bir mashqlar (engashtirib qo'yilgan va tikka turgan narvonlar, taxtalarga tirmashib chiqish mashqlari, gimnastika skameykas ida o'z qo'llari, kuchi bilan tortilish va shunga o'xshash mashqlar)ni bajarish o'rinlidir.

Matonat-bu jismoniy ishni imkoni boricha uzoq vaqt davomida yetarli darajadagi jadallikni saqlagan holda bajara olish qobiliyatidir. Matonatni tarbiyalash organizmning turli sistemalarining miqdoriy imkoniyatlarini oshirib borish bilan, asta-sekin sharoitga moslashib borish bilan, oqibat natijada charchashga olib boradigan kuchli zo'riqish bilan uzoq vaqt davom etadigan faoliyat natijasida organizmda paydo bo'ladigan ko'nikish bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun

bolalarda matonatni tarbiyalashda ular organizmiga o'zlari ko'nikib qolgan vazifaga qaragandayuqoriroq jismoniy ta'sir ko'rsatadigan mashqlar va o'yinlar qo'llaniladi.

Maktabgacha yoshdagi kichik gruxlarda matonatni tarbiyalash bilan bog'liq maxsus mashqlar amalga oshirilmaydi. Katta yoshdagi bog'cha bolalarida matonatni tarbiyalash uchun o'yin va mashqlardan foydalaniladi. Bunday o'yin va mashqlarda ancha og'ir, lekin qisqa muddatli jismoniy zo'riqish talab qilinadi. Bunday mashqlarda bolalar diqqat-e'tiborni- ir erga jamlab, mashqlarni takrorlashda etarli darajada uzoq tanaffuslar berib, ularga dam oldirish lozim. Bu yoshdagi bolalarda matonat avvalo yurish, yugurish, sakrash, chang'ida yurish, raq tushish, suzish va harakatli o'yinlar o'ynash va mustaqil faoliyat ko'rsatish vaqtida rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi.

«Bolajon» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko'ra xilmaxil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo'lib qolishi, dasturni o'tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg'ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, nerv tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir.

1. Kirish tayyorgarlik.
2. Asosiy qism.
3. Yakuniy qism.

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga egadir. Mashg'ulotning kirish qismini mazmuni va vazifalari Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi ko'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish vaemotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv tez faoliyatga

tayyorlashdan iboratdir. Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassi tovonlikni oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo'ljal olish bilan bog'liq, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi:

- saflanish mashqlari turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar;
- turli topshiriqlar bilan bajariladigan yurish va yugurish;
- tarqalib engil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonnava hakoza bo'lib saflanish;
- turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqalar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch to'rttadan bo'lib saflanishi, tarqalishi... bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2-4 dakikagacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 dakikagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 gacha davom etadi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni. Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarning psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, murakkab vazifalar asosiy qismning boshida belgilanadi (bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

5.2. Ta'lim tarbiyaning asosiy uslubiyotlari

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach, barcha sohalar singari ta'lim-tarbiyaga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Prezidentimizning ushbu sohaga bo'lgan alohida e'tibori natijasida 1997 yilda "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" dunyoga keldi. Unda uzluksiz davom etadigan ta'lim-tarbiya jarayonini belgilovchi ilk turi-maktabgacha ta'lim deb ataladi.

Maktabgacha ta'lim muassasasi haqida gap borar ekan, avvalambor bu muassasaning bajaradigan vazifasiga to'xtalsak. Maktabgacha ta'lim muassasasi ta'lim – tarbiya muassasasi hisoblanadi va uning vazifasiga bola shaxsi asoslarini shakllantirish, uning bilishga doir qiziqishlarini, madaniy–axloq-odob ehtiyojlarini, dastlabki mehnat ko'nikmalarini rivojlantirish, unda bilimga muhabbat uyg'otish, salomatligini mustahkamlash kiradi. Maktabgacha ta'lim muassasasi "Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuni talablariga hamda maktabgacha yoshdagi

bolalarga ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablariga muvofiq maktabgacha ta'lim sohasida yagona davlat siyosatini amalga oshiradi. Maktabgacha ta'lim muassasasi o'z faoliyatida O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasiga, "Ta'lim to'g'risida"gi qonunga va boshqa me'yoriy hujjatlarga, shuningdek Maktabgacha ta'lim muassasasi Nizomiga amal qiladi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi talablari asosida maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi yosh avlodni istiqbol mafkurasi asosida sog'lom, xar tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta'limiga tayyorlashdan iboratdir.

Maktabgacha ta'lim oilada va maktabgacha ta'lim muassasalarida amalga oshiriladi. Maktabgacha ta'lim muassasasida bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy vazifalari bolalarni jismoniy, akliy va ma'naviy jihatdan rivojlantirishdan, ularning tug'ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam ta'lim olishga (maktabga) tayyorlashdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish jarayoni oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarning bajarilishiga erishish "Uchinchi ming yillikning bolasi" tayanch dasturi asosida amalga oshiriladi. "Uchinchi ming yillikning bolasi" dasturida bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash tizimi quyidagi omillarga tayanadi;

-davlat va jamiyatning barkamol shaxsga bulgan extiyojining kuchayganligi;

-milliy o'zlikni anglash tuyg'usi rivojlanganligi;

milliy, umuminsoniy, tarixiy an'analarga va o'zbek halqining intellektual merosiga bo'lgan ijobiy munosabtning shakllanganligi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash jaryoni oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarning bajarilishi "Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari" orqali nazorat qilinadi. Davlat talablarida maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladigan ta'lim-tarbiya mazmunining asosiy yunalishlari xamda ularning maktabga tayyorlik darajasiga qo'yiladigan minimal talablar belgilab berilgan bulib, u davlat xujjati sifatida e'tirof etiladi. Davlat talablari kursatkichlarini belgilashda davlat va jamiyatning ijtimoiy buyurtmasi, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismonan sog'lomligi, qobiliyati, ehtiyoj va imkoniyatlari, ya'ni bola shaxsining ustuvorligidan kelib chiqildi.

Bolalarning maktabga tayyorlik darajasiga qo'yiladigan minimal talablar. jismoniy rivojlanganlik darajasi:

Mustaqil tarzda jismoniy mashqlar bajara olish:

Buyruqqa (start) asoslanib yugurish:

Narvon yordamida tepaga chiqish va pastga tushish:

5 sekund davomida arqonga osilib turish:

arg'imchoq uchish:

qiya qo'yilgan taxta ustidan yurib o'tish;

bir oyoqda "qaldirg'och" bo'lib turish;
joyida turib 15-20 marta sakrash;
70 sm uzunlikka sakrash;
to'xtamasdan 2-3 minut davomida yugurish;
100 m masofani tuxtamasdan yugurib o'tish;
saflanish va qayta saflana olish;
musiqqa ohangiga mos holda harakat qilish;
koptokni irg'itish va ilib olish;
ilon izi shaklida yurish;
Nutq va tafakkurning rivojlanganlik darajasi:
Nutqning rivojlanganligi va so'z boyligiga oid:
tovush, so'zlarni aniq va to'g'ri talaffuz etish;
3000 tadan ortiq so'zni tushunish va bilish;
rasmga qarab gap tuzish;
ertak va hikoyani tinglash, mazmunini tushunish;
eshitgan kichik ertak va hikoyani qayta so'zlab berish;
ifodali nutqqa ega bulish;
tevarak-atrof, tabiat manzarasi xaqida qisqacha so'zlab berish;
turli mavzudagi, kichik hajmdagi 6 ta she'rni yoddan aytish;
ota-ona, tarbiyachi tavsiyasi bilan kiskacha xikoya tuzish;
kattalar va o'rtoqlari bilan suhbatda faol ishtirok etish;
kattalar va o'rtoqlari bilan gaplashish madaniyatiga ega bulish;
Bolalarning tafakkurini rivojlantirishga oid:
o'z fikrini mustaqil, erkin bayon etish va hulosa chiqara olish;
tevarak - atrofni to'g'ri idrok etish;
ta'limiy o'yinlar vositasida tafakkurni peshlash;
gul, daraxt turlarini rangiga, bargiga mevasiga qarab farqlay olish;
o'z fikrini, talab-ehtiyojlarini so'z bilan ifodalay olish;
qirqib, bo'laklarga ajratilgan voqeaband rasmlarni terish, yaxlitlash;
geometrik shakllardan ma'lum mazmunga ega bulgan tasvirlar tuzish;
so'zlardan gap tuza olish;
birinchi o'nlikdagi xar bir sonni qanday hosil bo'lishini bilish, buning uchun son qatoridagi avvalgi songa birni qo'shish va keyingi sonday birni ayira olish;
raqamlarni hamda ishoralarni bilish;
o'tayotgan hafta kunlarning ketma-ketligi, kun qismlarini bilish;
narsalarni kattaligi, uzunligi, kengligi, balandligi, yo'g'onligiga ko'ra taqqoslay olish;
hozirgi zamon texnikasi, komppiyuter hakida ilk tasavvurga ega bulish;
shaxsni o'rab turgan barcha narsalar tabiat ekanligini bilish;
elektr jihozlaridan ehtiyotsizlik bilan foydaanish havfli ekanligini anglash;
transport vositalari haqida tasavvurga ega bulish;
yil fasllari nomini, ketma-ketligini va ulardagi tabiat o'zgarishlari haqida ilk tasavvurga ega bo'lish;

kun va tunning farqini anglash;
kun qismlari-ertalab, peshin va kechqurunni farqlash;
Ma'naviy-madaniy yetuklik:
Ona Vatan – O'zbekiston haqida qisqacha so'zlab berish;
8 dekabr – O'zbekiston Konstitutsiyasi kuni umumhalq bayrami sifatida nishonlanishini bilish;
O'zbekiston bayrog'i, gerbi haqida fikr bildira olish;
O'zbekiston Madhiyasini yoddan ayta olish;
Vatan tuyg'usi, vatanparvarlik hislari va milliy g'ururni yoshiga mos ravishda shaklanganligi;
Xalkiga, Vataniga mehr va sadoqat hislarini shaklanganligi;
Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino, Amir Temur, Alisher Navoiy, Mirzo Ulug'bek Zahiriddin Bobur kabi buyuk siymolar haqida ilk tasavvurga ega bulish;
Milliy bayramlar haqida qisqacha so'zlab berish;
To'g'ri salomlashish va xayrlashishni bilish;
uyda, bog'chada, mehmonda, ko'chada o'zini qanday tutish kerakligini bilish va unga rioya kilish;
yaxshilik va yomonlikni farqlash;
kattalarni hurmat, kichiklarni izzat qilish kerakligini anglash va unga rioya qilish;
kattalar mehnatini qadrlash lozimligini bilish;
o'ziga ishonish;
mehnat qilayotgan kattalarga ko'maklashish;
mexnatsevar bulish yaxshi odat ekanligini anglash;
o'zini ozoda tuta bilish; ovqatlanish qoidalarini bilish va unga rioya kilish.

5.3. Maktabgacha ta'lim muassasasida ta'lim berishning yo'nalishlari, shakl va uslublari.

Maktabgacha ta'lim muassasasida bolalarga ta'lim-tarbiya berishning uchta asosiy yunalishi bulib, ular quyidagilar:

Bolalarni jismonan rivojlantirish.

Bolalarning nutqi va tafakkurini rivojlantirish.

Bolalarni ma'nan rivojlantirish.

1. Bolalarni jismoniy rivojlantirish. Bolalarning maktabga tayyorligini belgilovchi muhim kursatkichlardan biri ularning jismoniy jihatdan rivojlanganlik darajasidir. Bolalar o'z yoshlariga mos bulgan harakatli, shu jumladan milliy uyinlar nomlarini qoidalarini bilishi va ularda faol ishtirok eta olishi, yugurish va sakrash, yoshiga mos holda belgilangan normativlarni bajarishi, saflanishi, chaqqon harakat qilish, chiniqtirish mashqlarini bajarishi kabilarga o'rgatish maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlovchi ta'lim-tarbiya mazmunining asosini tashkil etadi.

2. Bolalarning nutqi va tafakkurini rivojlantirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning nutqi va taffakurini rivojlantirish uchun beriladigan ta'lim-tarbiya

mazmuni o'zida quyidagi uch yunalishlarni mujassamlashtiradi: nutqi va tafakkurining rivojlanganligi, so'z boyligi, ilk matematik tasavvurlar hamda tabiatga oid bilimlar. Nutqi va taffak kurining rivojlanganligi, so'z boyligiga oid belgilangan talablarga erishish bolalarni atrof-muhit bilan tanishtirib borish, ularga ertak va xikoyalar aytib yoki uqib berish, she'rlarni yod oldirish, ta'limiy uyinlar vositasida tafakkurni peshlash kabi faoliyatlar orqali amalga oshiriladi. Bola atrofda sodir bo'lgan hodisalar bilan tanishish jarayonida zarur bilimlarni egallash bilan bir vaqtda, ularning nomi, vazifasi, hususiyatlarini bildiruvchi so'zlarni o'zlashtirib boradi. Kattalar, tarbiyachilar va tengdoshlari bilan muloqotda shu so'zlardan foydalanib uz fikrini ifodalaydi. Bolalarning tafakkuri rivojlanishni ta'minlashda ularning ilk matematik tasavvurlarini uzluksiz o'stirib borish muhim o'rin tutadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun matematikaga oid ta'lim-tarbiya mazmunining asosini tevarak-atrofdagi narsa yoki buyumlarni sanash, taqqoslash, o'lchamlari jihatidan qiyoslash, ular turgan o'rinni ko'rsatish (pastda, balandda, chapda, o'ngda kabi), turli geometrik shakllarni farqlash, bir necha shakllardan boshqa bir shakllarni yasash kabilar tashkil etadi. Bolalarning matematik tasavvurlariga asosan turli uyinlar orkali erishish maksadga muvofikdir.

Bolalarga tabiatga oid bilimlar berish ilk yoshdan boshlanadi. Ular tug'ilganidan boshlab tevarak-atrofnı qiziqib kuzata boshlaydilar, ulg'aya boshlagan sari o'zlarni o'rab turgan narsalarni, buyumlarni, yuz berayotgan tabiat hodisalarini bilgari keladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tabiatga oid bilimlar mazmunining asosini ularni o'rab turgan tabiat, ya'ni o'simlik va hayvonlar, buyumlar, turli hil hodisalar, fasllar, tabiatni muhofaza kilish hakidagi ilk tushunchalarni berish tashkil etadi.

3.Ma'naviy-madaniy yetuklik. Vatan tuyg'usi, vatanparvarlik hislari, milliy g'urur, mustaqillik g'oyasi hamda o'z hududi, o'lkasi, halqiga mehr va sadoqatli bolani yoshiga mos ravishda shakllantirish maktabgacha ta'limda ma'naviy-madaniy ishlarning asosini tashkil kiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning odob-axloqli bo'lishi va mehnatga muhabbat qo'yishiga katta e'tibor beriladi. Bolalar ilk yoshdan boshlab uyda, ko'chada, bog'chada, mehmonda uzini tutish qoidalari, muomala madaniyati, ovqatlanish, kiyinish, yechinish, saranjom-sarishta yurish, odobli, mehnatsevar bo'lish, boshqalar mehnatini qadrlash kabi odatlarga o'rgatiladi. Ana shu odatlar bolani odob-ahloqli, mehnatga layoqatli qilib tarbiyalash mazmunining asosini tashkil etadi.

5.4. Ta'lim berishning asosiy metodlari.

Maktabgacha ta'lim muassasasida ta'lim jaryoni turli metodlar yordamida amalga oshiriladi .Bolaning faoliyat usullarini belgilaydigan asosiy metodlarning uch guruhi mavjud bo'lib, bular quyidagilar :

1. ko'rgazmali metod.
2. amaliy metod.
3. og'zaki metod.

Ta'lim berishning ko'rgazmali metodi. Maktabgacha ta'limda ko'rgazmali metod guruhiga : kuzatish, rasmlarni tomosha qilish, diafilm va kinofilmlarni namoyish qilish kiradi.

Kuzatish

maktabgacha ta'limning asosiy yetakchi metodlaridan biridir. Kuzatish jarayonida bola buyum va hodisalarning hususiyatlari hamda sifatlari ya'ni, shakllari, kattaligi, rangi va ko'rinishi kabi sifatlarini bilib oladi. Bu metoddan bolalar bilan olib boriladigan barcha ta'limiy ishlarda: mashg'ulot, ekskursiya, sayr va kundalik hayotda foydalaniladi. Tarbiyachi kuzatish o'tkazar ekan, avvalo kuzatiladigan narsaga qiziqish uyg'otishi lozim, so'ngra bolalardan kuzatilayotgan ob'ektni qachon va qaerda ko'rganliklarini va uning hususiyatlarini so'raydi. Savol-javob jarayonida pedagog izohlash va tushuntirib berish usullaridan foydalanadi. Halq og'zaki ijodining kichik shakllaridan foydalangan holda bolalarda kuzatilayotgan narsaga qiziqish uyg'otadi.

Rasmlarni ko'zdan

kechirish (namoyish qilish) Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda ular bilan rasmlarni ko'zdan kechirish , diafilmlar va kinofilmlarni ko'rish katta ahamiyatga ega bo'ladi. Rasmlarni ko'rib chiqishda xilma-xil didaktik vazifalar hal etiladi, ya'ni bilimlarini mustaxkamlash, lug'at boyligini oshirish , estetik taasurotni boyitish kabi . Rasmlarni ko'rib chiqishda tarbiyachi ularni yaxlit tasavvur etishni tashkil qiluvchi sifatlari, hususiyatlar , belgilarini ajratib ko'rsatuvchi savollar beradi va zarur hollarda tushuntirib beradi.

Diafilmlar va kinofilmlarni namoyish qilish. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ta'limiy ishda o'quv ekranidan foydalanish 3 ta vazifani hal etishga yordam beradi: bolalar bilimni kengaytiradi, ular nutqini rivojlantiradi, va filmni chuqurroq idrok etishga qodir aqlli, madaniy tomoshabinni tarbiyalashga yordam beradi. Tarbiyachi ovozsiz filmni namoyish qilayotganda film mazmunini tushuntirib beradi. Zarurat bo'lganda kerakli joylarini sekinlashtirib ko'rsatadi.

Ta'lim berishning amaliy metodi. Maktabgacha ta'lim muassasasida ta'lim berishning amaliy metodlari guruhiga mashqlar va o'yin metodlari kiradi.

Mashqlar bu berilgan

mazmunning aqliy va amaliy harakatlarini bola tomonidan ko'p marotaba takrorlashdir. Bolalar mashqlar yordamida turli aqliy usullarni egallaydilar, ularda o'quv va amaliy ko'nikma hamda malakalar shakllanadi. Tarbiyachi o'quv vazifalariga muvofiq bolalarni taqlidiy-ijrochilik, qurish-yasash va ijodiylik va mustaqillikni talab qiluvchi mashqlardan foydalanishi mumkin. Mashqlar turli yosh guruhlaridagi bolalar imkoniyatlarini hisobga olgan xolda beriladi.

O'yin metodi bu ko'rsatmalar, izohlar, tushuntirishlar va namoyish qilish kabi boshqa usullar bilan birgalikda qo'llanilishini ko'zda tutadi. Bu metodda tarbiyachi yetakchi rol o'ynaydi. U o'quv vazifasini mazmunini belgilaydi, topshiriqni bajarish namunasini ko'rsatadi, tushuntiradi, xatolarni tuzatadi va

bolalarni mustaqillikka undaydi. O‘yin metodining ko‘rinishlaridan biri-didaktik o‘yin xisoblanadi. Didaktik o‘yinlar jarayonida topqirlik, aniqlik, diqqat, faollik va nutqdan bir xil foydalanish kerak bo‘ladi. Bu o‘yinlar ta‘lim metodi sifatida bilimlarni mustaxkamlash, ularni umumlashtirish va sitemaga solish, shuningdek bilish jarayonlarini rivojlantirish maqsadida qo‘llaniladi.

Ta‘lim berishning og‘zaki metodi. Ta‘lim berishning og‘zaki metodiga: tarbiyachining xikoyasi, bolalarning xikoyalari, suhbat va badiiy adabiyotga oid asarlar kiradi.

Tarbiyachining hikoyasi bolalarda aniq, yorqin tasavvur hosil qiladi. Xikoya bolalarning aqliga, hissiyoti va tasavvuriga bir vaqtda ta‘sir etadi, Tarbiyachi xikoya qilish davomida rasmlarni, fotosuratlarini ko‘rsatib, ifodali ravishda so‘zlab berishi maqsadga muvofiq bo‘ladi. Xikoyadan so‘ng bolalardan tushunganlarini so‘zlab berish so‘raladi.

Bolalarning xikoyalari ular bilimlari va aqliy-nutqiy malakalarini takomillashtirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Maktabgacha tarbiya yoshi-dagi bolalar ta‘limida turli bolalar xikoyalaridan foydalaniladi, ya‘ni ertaklar, rasmlarga qarab xikoya qilib berish ijodiy xikoyalar va boshqalar Xikoyalar barcha yosh guruhlarida qo‘llaniladi. Bolalar xikoyasining ta‘lim jarayonidagi asosiy vazifasi olingan bilimlarni aniqlashtirish va mustahkamlashdan iboratdir. Suhbat metodidan bilimlarni aniqlashtirish, sayqallash, ularni umumlashtirish va sistemalash maqsadida foydalaniladi. Suhbat chog‘ida tarbiyachi turli usullardan foydalanadi. Masalan, taqqoslashga doir topshiriqlar, muammoli savollardan, rasmlar, ko‘rgazmali materiallar namoyish qilishdan foydalanishi mumkin.

Badiiy adabiyotni o‘qib berish bolalarning atrof-muhit xaqidagi bilimlarini boyitish, badiiy adabiyotni tushunish, asardagi qaxramonlarni xarakterlari va boshqa bir qator vazifalarni hal etishga imkon beradi. Tarbiyachi o‘qib berayotganda, rasmlarni ko‘rish, asarlarni qayta xikoya qilib berish o‘yin va suhbat metodidan foydalanishi maqsadga muvofiq bo‘ladi. O‘qib bo‘lingach, suhbat o‘tkaziladi.

5.5. Ta‘lim berishning shakllari.

Ta‘lim berish shakllari tarbiyalanuvchilarning tarkibiga ko‘ra, faolligiga ko‘ra va o‘tkazilish joyiga ko‘ra farqlanadi. Maktabgacha ta‘lim muassasasida mashg‘ulot ta‘lim berishning asosiy shakli hisoblanadi. Tarbiyachi bolalarga ta‘lim berishni kun davomida amalga oshiradi, ularni bilimni boyitadi, gaplashish nutqi, hisob kabi turli malaka va ko‘nikmalarni shakllantirib boradi. Mashg‘ulotlar ta‘lim olishning quyidagi bo‘limlari bo‘yicha olib boriladi: atrof-muhit bilan tanishtirish va bolalar nutqini o‘stirish, elementar matematik bilimlarni rivojlantirish, tasviriy faoliyat va qurish-yasash, jismoniy tarbiya hamda musiqiy ta‘lim. Mashg‘ulotlar mazmuni xam ta‘limiy xam tarbiyaviy vazifalarni hal etishi lozim. Shu bilan birga, mashg‘ulot turli yosh guruhlaridagi bolalarning aqliy qobiliyatlarini hisobga olgan holda olib boriladi. Mashg‘ulotni kunni birinchi yarmida o‘tkazish maqsadga

muvoqif. Chunki bola ertalabki aqliy vazifalarni yaxshi bajara oladi. Quyosh nuri ham xonalarni yaxshi yoritadi bu paytda. Mashg'ulotlar maqsadiga ko'ra quyidagi turlarga ajratiladi:

yangi bilim beruvchi.

bilimlarni mustahkamlovchi.

tekshiruvchi – sinovchi .

kompleks mashg'ulotlar.

Yangi bilim beruvchi mashg'ulotlar-xamma yosh guruhlarida o'tkaziladi. Maqsadi bolalarni yangi bilimlardan habardor qilish. Bunda tarbiyachi ta'lim dasturi asosida bolalarga yangi bilimlarni tushuntirib beradi.

Bolalarni bilim tajribalarini mustahkamlovchi va sistemaga soluvchi mashg'ulotdan ko'zlangan maqsad idrok etilgan narsalarni anglab olish va dastlabki umumlashtirishga o'rgatishdan iborat bo'ladi.

Bolalar bilimni sinovchi mashg'ulotlarda tarbiyachi bola nimani o'zlashtirdi yoki o'zlashtirmaganini aniqlab olishi kerak bo'ladi. Bu mashg'ulotlar tarbiyachi hoxishi bilan yarim yilda yoki bir yilda o'tkaziladi.

Kompleks mashg'ulotlar - Maktabgacha ta'lim muassasasi tajribasida keng tarqalgan bo'lib, bu mashg'ulotlarda bolalarga yangi bilim beriladi, egallagan bilimlari mustaxkamlanadi, sistemaga solinadi, olgan bilimlarini hayotda qo'llashga o'rgatiladi.

Keyingi yillarda Maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim olishning Montessori metodiga qiziqish ortib bormoqda. Mariya Montessorini metodikasi bolalarni qo'l motorikalarini rivojlantirish, sensor qobiliyatlarini rivojlantirishga mo'ljallangandir. Qo'l motorika ko'nikmalarini rivojlanishi natijasida bolalarning umumiy rivojlanishi tezlashib boradi va o'qish, yozish hamda nutq ko'nikmalarini egallashga imkon yaratiladi. Masalan, bolalarga turli shakllar tasvirlangan trafaret tarqatiladi va bu trafaretdagi shakllarni oq qog'oz ustiga qo'yib, qalam bilan yurgizib chiqish, chizgan shakllarini turli ranglarga bo'yash va shu shakllar ishtirokida turli buyumlarni rasmini chizish tavsiya etiladi.

5.6. Ilk yosh davrlarida ta'limning o'ziga xosligi.

Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilarini to'g'ri tarbiyalash, samarali o'qitish uchun bola rivojlanishiga doir o'zgarishlarni yosh davrlariga hos hususiyatlarni bilish va hisobga olish lozim. Chunki ularning o'sishi, rivojlanishi, ruhiy jihatdan taraqqiy etishi turli yosh davrlarida turlicha bo'ladi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga ta'lim berishda ularni turli yosh guruhlariga ko'ra tashkil etish lozim. Bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash davrini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin :

chaqaloqlik davri (tug'ilgandan to 1 yoshgacha) ;

ilk yosh (1 - 3 yosh);

kichik yosh (3-4 yosh);

o'rta yosh (4-5 yosh);
katta yosh (5-6 yosh);
maktabga tayyorlov davri (6-7 yosh);

Biz faqat boladagi o'zgarishlarga nisbatan qiyoslab davrlarga ajratamiz. Ularga qisqacha izoh :

Chaqaloqlik davri. Odamning rivojlanish davri ona qornidan boshlanadi. Bola tug'ilgandan keyingi rivojlanish davri esa uning ona qornidagi fiziologik harakati bilan uzviy bog'liqdir. Ona qornida ham bola ma'lum darajada tashqi muhit ta'sirida bo'ladi. Shuning uchun ham bu ta'sirning ijobiy bo'lishini ta'minlash zarur. Yangi tug'ilgan bola diqqat bilan parvarishlashga muhtoj bo'ladi. Bir yoshgacha bo'lgan davrda bolaning rivojlanishi asosan oila muhiti ta'sirida bo'ladi. Sharoit yaxshi bo'lsa, jismoniy jihatdan tez o'sadi, asab tizimi tez taraqqiy qiladi va takomillashadi. Bola tug'ilgan vaqtda faqat ta'mni biladi, issiq va sovuqni sezadi. Asta-sekinlik bilan uning boshqa sezgi a'zolari taraqqiy etib boradi. 3 oylik bo'lganda buyumlarni farqlaydi, o'ziga yaqin kishilarni ko'rsa hursand bo'ladi, ayrim tovushlar chiqaradi. 6-8 oylik bo'lganda buyumlarni rangi va shaklini ham farqlay olish boshlaydi. Rangli o'yinchoqlarni yaxshi ko'radi va ularga intiladi. Sog'lom o'sayotgan bola 11-12 oyligidayoq atrofdagi kishilarni tanishdan tashqari, aytilishi oson bo'lgan ayrim so'zlarni talaffuz qilishga harakat qila boshlaydi, nutqi o'sa boshlaydi. Bu vaqtda bolaga atrof-muhitdagi buyumlarni nomini to'g'ri talaffuz qilishi uchun oila a'zolari keng yo'l ochib berishlari lozim. Maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyachi bu davrdagi bolalar bilan o'yinlar, o'yin mashg'ulotlarni tashkil etadi va shu bilan birga bolalar parvarishiga oid barcha jarayonlarda ishtirok etadi.

Ilk yosh. Bola 2 yoshga qadam qo'ygach, jismoniy va ruhiy jihatdan jadal rivojlana boshlaydi. Bu davrda bolaning harakatlari murakkablashadi. Bolaning atrof-muhitdagi odamlar, buyumlar va jonivorlar bilan muloqot qilish imkoniyati kengayadi. Bu esa bola markaziy asab tizimini rivojlanishiga jiddiy ta'sir qiladi. Ilk yoshdagi yosh bolalar turli – tuman o'yinchoqlarni ko'proq o'ynay boshlaydi. Bolalar o'yin orqali bir-birlari bilan aloqa bog'laydilar, tasavvur fikrlash jarayonlari kuchayadi, takomillashadi, nutqi o'sadi, endi u jumla, jumladan gap tuzadi, ularni to'g'ri talaffuz qiladi. Bolalarni tarbiya qiluvchi katta kishilarning yurish-turishi va odobi bolalar ruhiyatiga ta'sir qiladi. Bu davrda bola musiqa va so'z ta'siriga tez beriladi. Shuning uchun ham unga huddi shu davrdan boshlab she'rlar aytish va raqsga tushishni o'rgatish lozim. Ilk yoshdagi bolalarda bir joyga jamlanganda ular orasida o'zaro muloqotga kirishish ko'nikmalari shakllana boshlaydi. Nutqi va o'zgaralar tomonidan aytilgan so'zlarni tushunish imkoniyati jadal rivojlanadi, o'zgaralar nutqiga taqlid qilish jarayoni boshlanadi, uning so'z boyligi 250-300 tani tashkil etadi. 1 yoshdan 2 yoshgacha bulgan bolalar guruxi 5-7 boladan iborat guruxlarga ajratiladi va 10 minut shug'ullaniladi. Kichik gurux bolalarida mashg'ulotga qiziqish uyg'otish uchun bolalarni qiziqtiradigan mazmundagi kutilmagan topishmoqlar, muammoli usullardan foydalaniladi. «Kuloq solinglar-chi, kimdir eshik qoqyapti? Bu qorbobo, biznikiga mehmonga

keldi», deb mashg'ulotni boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Kichik yosh. Bola 3 yoshga qadam qo'yganda, jismoniy o'sishi bir qadar sekinlashadi, tayanch harakat organlari takomillashib boradi. 3 yoshli bolalar qisqa muddat davomida o'z hatti – harakatlarini idora qilish ko'nikmalari shakllanib boradi. Tajribalardan ma'lumki, bolalik davrida paydo bo'lgan taasurolar izi umrbod saqlanib qoladi. Jamoa bo'lib o'ynash ko'nikmalari shakllanadi. O'yin asosida amalga oshiriladigan mehnat faoliyatini farqlash imkoniyati kengayadi. Tasviriy faoliyat hamda qurish-yasash faoliyatining dastlabki ko'rinishlari namoyon bo'ladi. 3 yoshli bolalarning diqqati qisman markazlashadi, xotirasi mustahkamlanib boradi, faraz qilish imkoniyatlari vujudga keladi. Bunda o'yin faoliyati yetakchi rol o'ynaydi. Kichik yosh davri bola atrof-muhitga o'z munosabatini bildirish istagi kuchayib borayotgan davridir. Shu sababli ham otana va tarbiyachilarning bolalarning to'g'ri o'sishlari, aqliy, ahloqiy, estetik jihatdan tarbiyalashga jiddiy e'tibor berishlari lozim. Aynan shu davrda bola kattalar va tengdoshlari bilan muloqotning yangi ko'rinishlariga o'ta boshlaydi, narsalarga yangicha munosabatda bo'la boshlaydi. Tarbiyachi dastlabki mashg'ulotlar jarayonida guruh xonasi qo'g'irchoq va o'yinchoqlar bilan tanishtirishi kerak. Qo'g'irchoqlar yordamida esa mashg'ulot o'tkazadi. Ilk yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar asosan o'yin ko'rinishida o'tkaziladi. Bolalarda tarbiyachi ta'lim vazifalarini to'g'ridan - to'g'ri qo'ymaydi, balki ular o'yin davomida kelib chikadi. Ta'lim vazifalari o'yin harakatlari jarayonida bajariladi.

O'rta yosh. Bola 4 yoshga yetgach, uning jismoniy o'sishi bir muncha jadallashadi va miya faoliyati ham tez rivojlanadi. Bolalarda qiyoslash ko'nikmalari shakllanadi. O'rta yosh davrida bolalarda qiyoslash ko'nikmasi shakllanadi. Bu yoshdagi bolalarning nutqi ravon, xotirasi ancha teran, mustaqil fikrlash darajasi bir qadar rivojlangan buladi. Barcha harakat va faoliyatlarni o'zi mustaqil bajarishga intiladi. Ularning jismoniy imkoniyatlari xam o'sadi: xarakatlari bir muncha dadil, turli – tuman, anik bo'lib koladi. Ularni harakat ehtiyoji juda baland bo'ladi Bu yoshda bola nihoyatda serharakat, o'yinqaroq, o'ta qiziquvchan bo'ladi. U har qanday tadbirda bajonidil qatnashadi. Ular bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning mazmunini huddi mana shunga yo'naltirish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshda bola juda faol bo'ladi, bu esa mustakillikning rivojlanishga imkon beradi. O'yinlarga qiziqishi yuqori bo'lgani uchun bu usul bilan ta'lim berishga e'tiborni kuchaytirish kerak. O'rta guruhda tarbiyachi avval bolalarda mashg'ulotga qiziqish uyg'otib bersa, keyin mashg'ulotning hamma uchun majburiyiligini bolalar ongiga singdirib boradi. O'tkazilayotgan mashg'ulotlar asta-sekin murakkablashtirilib bolalar hulqiga moslab boriladi. Bolalar mashg'ulot jarayonida ahloq-qoidalarini egallab boradilar, To'g'ri o'tirish, tarbiyachini so'zini diqqat bilan eshitish, chalg'imaslik, tarbiyachi so'ragandagina javob berish, javob byorganda o'rnidan turish kabilar o'rgatiladi.

Katta yosh. Olti yoshga yetganda bolalarning talaffuzi aniq, nutqi ravon bo'lishini ta'minlash kerak. Bolaning bu faoliyatida nuqson bulgan taqdirda, uning

oldini olish choralarini ko'rish lozim. Bu yoshdagi bolalarning so'z boyligining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim. Ularning nutqidagi so'zlar bolaning fikr ifodalash ehtiyojlarini to'la qondirishi kerak. Bu davrda bolaning matematik tafakkuri, hisoblash ko'nikmalarini rivojlanishi lozim. Dastlabki iqtisodiy tushunchalar berib boriladi. Bolaning faraz qilish qobiliyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Katta yosh davridagi bolalarining miya po'stlog'iining asab katakchalari rivojlanib, og'irligi va tashqi ko'rinishidan kattalarnikiga yaqinlashadi. Shuning uchun ham bolaning asablariga juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish talab etiladi. Bu yoshdagi bolalarga tarbiyachi qanday mashg'ulot o'tkazilishi xaqida oldindan ogoxlantirib qo'yadi. Bu esa bolalarni keyingi mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini orttiradi. Masalan, hayvonot bog'iga, ekskursiyaga borishni bolalarga bir hafta oldin aytib qo'yadi va ularga hayvonot bog'ini aylanib chiqishni, ota-onasi bilan sayr qilganda qanday hayvonlarni ko'rganini va ular qanday taasurot qoldirganini eslab qolishni taklif etadi.

Maktabga tayyorlov davri. Bola hayotining yettinchi yilida undagi harakatlar ko'lami kengayadi va aniqlashadi, ular o'zlarini idora qilish va o'z harakatlarini nazorat qilish imkoniyatlariga ega bo'la boshlaydilar. Bu yoshdagi o'g'il bolalarda mustaqil faoliyat ko'rsatish, tashabbuskorlik rivojlanadi hamda kattalar fikrini tinglash ishtiyoqi shakllanadi. Bu yoshda bola chiniqadi, qiziquvchan bo'ladi, o'z salomatligini nazorat qila oladi. Uning idroki kuchli bo'la boshlaydi. Maktabga tayyorlov yoshiga kelganda, bolaning tajribasi ortib, faoliyati murakkablashadi va buning natijasida bola xayotida sezilarli o'zgarish yuz beradi. Bolani maktabga tayyorlash jarayonida ularda faoliyatning yangi turi bo'lgan ta'lim olishga – o'qishga ishtiyoq uyg'otish lozim. Bu o'rinda bolalarni ruhan ta'lim jarayoniga kirishishga tayyorlash maqsadida dastlabki o'quv elementlarini o'rgatish lozim. Tayyorlov guruxlaridagi bolalar o'tkazilayotgan mashg'ulotning zarur va majburiyiligini ongli ravishda tushunib unga tayyorlanib boradilar. Mashg'ulot jarayonida bolalarga yangi bilim beriladi. Berilayotgan toshpiriq yuzasidan yo'l-yo'riq ko'rsatiladi. Topshiriqni bajarishda qiynalgan bolalarga yordam ham beriladi. Shuningdek berilgan topshiriqni hamma bolalar tomonidan to'liq bajarilishini ta'minlash uchun tarbiyachi turli xil metod va usullardan keng foydalanadi. Mashg'ulotning sifati va uning natijasi tarbiyachining unga qanday tayyorgarlik ko'rganiga va pedagogik mahoratiga bog'liq.

Nazorat uchun savollar:

- 1.2–3 yoshli bolalarning o'ziga xos xususiyatlari nimada?
2. Ikki va uch yoshgacha bo'lgan bolalarning jismoniy tarbiyasi ta'rif bering.
2. 3 yoshli bolalar bilan qanday jismoniy mashqlar o'tkaziladi?
3. 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash.
4. Turli yosh guruhlarida kun tartibini tashkil etish.
5. Turli yosh guruhlarida bolalarning ovqatlanishi qanday tashkil yetiladi?

6. Ilk yoshdagi bolalarda, 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda madaniy-gigienik ko'nikmalarni tarbiyalash.
7. Chiniqtirishning mohiyati va uni o'tkazish metodikasi.
8. Markaziy nerv tizimi. Dinamik stereotip. Suyak tizimi haqida.

VI-MODUL: MAKTAB YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING UMUMIY TASNIFI

6.1. Boshlang'ich maktab kun tartibida sog'lomlashtirish

Boshlang'ich maktab kun tartibida sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishning muhim ahamiyati bor. Chunki u amaliy natijalar beradigan vositalardan iborat, o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni oshirish, ish unumining ko'payishi, asosiy harakat sifatlarining o'sishi, o'quvchilarga ta'lim berishda muhim ko'nikma va malakalarni hosil qilish hamda ularni har xil murakkab sharoitda hayotga tadbiq etish mumkin. Sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlarini to'g'ri uyushtirish yuksak axloqiy sifatlarni tarbiyalaydi, kishilarda shu haqdagi tushunchalarni shakllantirib, o'z salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish har bir jamiyat kishisining ijtimoiy burchi ekanligini singdiradi, muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni hayotiy ehtiyojga aylantirishni tarbiyalaydi, jismoniy kamolotga intilish, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turishni nazarda tutadi. Boshlang'ich maktab kun tartibidagi sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlari quyidagilardan iborat: —o'quv mashg'ulotlarigacha bo'ladigan badantarbiya:—badantarbiya daqiqalari —uzaytirilgan tanaffuslardagi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar (salomatlik soati).

Maktabning kundalik faoliyati o'quv mashg'ulotlarigacha bo'ladigan badantarbiya bilan boshlanadi. Badantarbiya o'quv kunining hamma uchun bir vaqtda boshlanishiga, kishi kayfiyatiga ta'sir etadi. O'quv kundalik rejimidagi jismoniy mashqlarni bajarish hissini tarbiyalaydi, ularni to'g'ri bajarish ko'nikmalari va malakalarining shakllanishida yordam beradi. Lekin hali ko'pgina maktablarda ular o'quvsiz ravishda, nomigagina tashkil qilinmoqda. To'g'ri tashkil qilingan badantarbiya maktablarda o'quv mashg'ulotlarining samarali bo'lishiga ta'sir qiladi. O'quvchi va o'qituvchilarning ish unumini oshiradi. O'quv mashg'ulotlarigacha bo'ladigan badantarbiya mashqlari jismoniy tarbiya darslarida o'rganilgan mashqlar kompleksi asosida tuziladi. Mashqlar kompleksini xar oyda bir marta yangilab turish shart. Mashqlarni maktab radiouzeli orqali muzika sadolari ostida bajarish maqsadga muvofiqdir. Bu o'quvchilarning qiziqishini kuchaytiradi, jo'shqinlik va ko'tarinki ruh bag'ishlaydi. O'quv mashg'ulotlarigacha bo'ladigan badantarbiyaning natijasi uni tashkil qilish va o'tkazish metodikasiga bog'liq. Uni o'tkazish uchun badantarbiya faollari jalb qilinadi. Boshlang'ich sinflarda uni o'rta va yuqori sinf o'quvchilaridan yaxshi tayyorlangan instruktor (yo'riqchi)lar o'tkazsa bo'ladi. Badantarbiyaning qanday

bajarilayotganligi birinchi darsga kelgan o'quvchilar tomonidan nazorat qilinishi kerak. Mashg'ulot o'tkazilishi uchun sinflar guruhlariga birlashtiriladi: I-II-III-IV. Lekin maktab sharoitiga qarab, har bir sinf bilan alohida-alohida yoki jami sinflar bilan bir joyda o'tkazsa ham bo'ladi. Sinflarda har xil holatda saflanish mumkin: 3 qator, 5 qator va hokazo. Yoki doira hosil qilib bajarish mumkin. Saflangan paytda qizlar orqa qatorlarga qo'yiladi. Safda o'quvchilar bir-biriga halaqit bermaydigan bo'lib turishlari lozim. Mashg'ulotni olib boruvchi safning oldida turib, mashqni birgalikda bajaradi, uni bajarish haqida komanda beradi va hisob bilan aytib turadi. Agar mashq yozib olingan bo'lsa, umumiy bajarilishini kuzatadi, tartib-intizomga e'tibor beradi. Badantarbiya ochiq havoda o'tkaziladi, noqulay ob-havo bo'lib qolsa, binoda, koridor yoki sinf xonasida bajariladi. Davomiyligi 56 minut. Mashg'ulot tamom bo'lgandan keyin maydondan chiqib ketish tez va tartibli bo'lib, maktabga ketma-ketlik bilan kiriladi. O'quvchilarning badantarbiyaga bo'lgan qiziqishlarini hisobga olib, sinflararo to'g'ri tashkil etish va o'tkazish bo'yicha musobaqa tashkil qilish mumkin. Maxsus tayinlangan badantarbiya faollari sinflarda mashqlarning chaqqon, to'g'ri va tartibli bajarilganligini baholab boradilar. Bir haftaligi jamlanib, «Salomatlik burchagi»ga osib qo'yiladi. Mashg'ulotning sifatli bajarilishi uchun oddiy mashqlar kompleksini tanlash, murakkab va kuchli yuklama beradigan mashqlar kiritilmasligi kerak. Uzoq yugurish, tayanib o'tirish, qo'llarga tayanib o'tirish, qo'llarga tayanib, gavdani ko'tarish mashqlari bo'lmasligi shart. Ertalabki gigienik gimnastika bilan o'quv mashg'ulotlarigacha bo'ladigan badantarbiyani farqlay bilish kerak. Ertalabki gigienik badantarbiya oldiga qo'yilgan maqsadlar organizmdagi tormozlanish sistemasini tugatish, tetiklik paydo qilish, almashinuv jarayonini kuchaytirish, obrazli qilib aytganda, navbatdagi ish kuni uchun o'zini kuch-g'ayrat bilan ta'minlanishi lozim.

Shuning uchun o'quv mashg'ulotlarigacha bo'ladigan badantarbiya mashqlari maqsadli bo'lishi kerak. U yuqorida aytilganidek, butun pedagogika jamoasi va o'quvchilarning o'quv kuniga tayyorgarligi demakdir. Jamoa bo'lib mashq bajarish, asosan musiqa sadolari ostida, o'quvchilarning diqqat e'tiborini jalb qilada, ish mahsuliga ta'sir etadi, toliqish va charchashning oldini oladi, bir og'iz so'z bilan aytganda, o'quv jarayonining samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'quvchilarga va ularning otaonalariga, pedagoglarga o'quv mashg'ulotigacha bo'ladigan badantarbiyaning ahamiyatini tushuntirib borishlari kerak.

6.2. Badantarbiya daqiqalari

Maktab rejimidagi badantarbiya sog'lomlashtirish ishlarida fan mashg'ulotlari vaqtidagi badantarbiya daqiqalari aloxida o'rin tutadi. Arzimagan muddat o'quvchilar charchog'ini yo'qotishda yaxshi samara beradi. Qomatni to'g'ri ushlab, ko'rish qobiliyati va dars sifatiga ijobiy ta'sir etadi. Badantarbiya daqiqasiga «bir daqiqa yo'qotasana, bir soatni tejaysan» degan mazmunda qarash

kerak. Dars mahsuldorligini oshirishda uni o'ziga xos katalizator xisoblasa bo'ladi. Balki, badantarbiya daqiqalari fan o'qituvchilari uchun vaqtni yo'qotishdek tuyulib, ular bunga rozilik bermasliklari mumkin. Lekin jismoniy tarbiya o'qituvchilari uni to'g'ri tushuntirishlari, bu mashg'ulotlarni tinimsiz, shijoat bilan o'tkazilishi xaqida g'amxo'rlik qilishlari, maktabdagi badantarbiya sog'lomlashtirish ishlarining asosiy tashkilotchilari ekanliklarini ko'rsatishlari lozim. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z shaxsiy namunalari bilan mashqlar kompleksini tanlaganda, badantarbiya daqiqalarining o'tkazilishida fan o'qituvchilariga amaliy yordam berishlari zarur. Badantarbiya daqiqalari mashqlari partada o'tirgan yoki tik turgan holda bajariladi. Davomiyligi 23 daqiqani tashkil etadi. Mashqlarni bajarishda o'quvchilar bir-biriga halaqit bermaydigan mashq turlarini tanlash darkor. Mashq bajarishdan oldin darcha yoki derazani ochish shart. Bitta kompleksga uch-to'rtta mashq kiritiladi. Mashqlar kompleksida tortilish, egilish, burilish, yarim burilish, yarim o'tirish, o'tirish va barmoq, kaftga doir oddiy mashqlar tanlanadi. Tuzilgan mashqlar kompleksi o'quv ishlari harakteriga qarab o'tkaziladi. Yozma va amaliy mashg'ulotlar paytida bemalol o'tkazsa bo'ladi.

6.3.Uzaytirilgan tanaffuslardagi harakatli o'yinlar

Bu o'quvchining salomatligini mustahkamlash va ish qobiliyatini tiklash, faol dam olish vositasidir. Uzaytirilgan tanaffusdagi jismoniy mashq va harakatli o'yin navbatdagi o'quv ishlariga yanada samarali ta'sir ko'rsatadi: «Harakatdagi tanaffus»ning ta'sirli bo'lishi uni mohirona tashkil qilishga bog'liq. Muhimi, uni tashkil qila bilish kerak. Asosan, tanaffusdagi belgalangan mashqlar va harakatli o'yinlarni o'quvchilar o'z istaklariga ko'ra bajarishlari zarur, ularni majburiy tartibda bajarishga undamaslik kerak. Tanaffusni saflanishdan boshlamaslik kerak, mashg'ulotni tushuntirish shart emas. O'quvchilar tanaffusda nima bilan mashg'ul bo'lishlarini o'zlari belgilashi kerak. Ana shundagina u o'z maqsadiga erishgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari «harakatdagi tanaffus»ni o'tkazishning turli xil variantlarini belgilaydi, shu bilan bir vaqtda sinf jismoniy tarbiya tashkilotchi (fizorg)laridan, jamoatchi insruktor (yo'riqchi)lardan foydalanishni, beriladigan topshiriqlarni bilishi, faollarni xar xil o'yin turlariga va mashq maydoniga taqsimlab qo'yishi darkor. Masalan, basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi maydonchalari, badantarbiya shaharchasi, yugurish yo'lakchalari, sakrash sektorlari va boshqalar bo'yicha. «Harakatdagi tanaffus»ni tashkil qilish va o'tkazishda maktab direktori va uning o'rinbosarlari umumiy rahbarlik qiladi. Bevosita rahbarlikni pedagoglar, sinf rahbarlari, badantarbiya bo'yicha o'quvchi faollar bajaradilar. Ma'lumki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv faoliyati ularning tez charchashlariga olib keladi. Ular uchun faol dam olishning yaxshi shakli harakatli o'yindir. Biroq boshlang'ich sinf o'quvchilari yetarlicha harakat tajribasiga, o'yinni mustaqil tashkil qilish imkoniyatiga ega emas. Shuning uchun bu yerda rahbarlik alohida rol o'ynaydi. O'qituvchidan tashqari, yuqori sinf

o'quvchilariga yoshlar tashkilotining yordami zarur, chunki bolalarning qiziqishi juda yuqori darajada bo'ladi. O'yin paytida o'qituvchi va uning yordamchilari bolalarga maslahat berishlari, ruhlarini ko'tarishi o'yinning qiziqarli va ko'tarinki ruhda o'tishiga sabab bo'ladi. «Harakatdagi tanaffus» qachon ochiq havoda o'tkaziladigan bo'lsa, mashg'ulot uchun joyni puxta tayyorlash lozim. Mavjud sport maydonlari, yugurish yo'lakchalari, sakrash sektorlari, to'plar, arg'amchilar, chamberaklar, gantellar, badminton, bayroqchalar, estafeta tayoqchalari va boshqalardan to'liq foydalanish darkor. Uquvchilar «harakatdagi tanaffus»da kundalik ustbosh bilan shug'ullanadilar, sovuq vaqtlarda kurтка, palto va bosh kiyim, tegishli poyabzalda bo'ladilar. «Harakatdagi tanaffus»ning davomiyligi— 20-30 daqiqa. Tanaffusning tugashiga 5 daqiqa qolganda mashg'ulotlar to'xtatiladi. Badantarbiya-sog'lomlashtirish tadbirini tashkil qilish va o'tkazish butun maktab pedagogik jamoasining ishidir. Bu tadbirni direksiya va metodik birlashma yig'ilishlarida, pedagoglar yig'ilishida, otaonalarning umumiy yig'ilishlarida ko'riladi. Ushbu masalani bu yig'in ahli e'tiboriga yetkaza bilish jismoniy tarbiya o'qituvchilariga, sinf rahbarlariga, sinfdan tashqari tarbiyaviy ishlar tashkilotchilariga, tarbiyachilar, badantarbiya faollariga, yoshlar tashkilotining faol ishtirokiga bog'liq. Badantarbiyasog'lomlashtirish ishlariga umumiy rahbarlikni maktab direktori va uning o'rinbosarlari bajaradilar, yetarlicha sharoit yaratib berish maktab rahbarlari zimmasiga yuklatiladi.

6.4. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy madaniyati

Maktab yoshi harakatga o'rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlik va katta nerv ko'zg'olishi, harakatlar shartli reflekslarini yengil'osil bo'lishi bilan ajralib turadi. 14-15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me'eriga yetadi. Maktabni tugatishlariga o'quvchilar xilma-xil xarakat malakalariga ega bo'ladilar, bu bilan ular me'nat faoliyatida va ijtimoiy xayotda'amda jismoniy mashqlarni turmushda, sog'ligini musta'amlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo'llay oladilar. Harakatga o'rgatish shug'ullanuvchini jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi'amda jismoniy sifatlarini darajasiga qarab amalga oshiriladi. Katta, o'rta, kichik yoshdagi o'quvchilarni xarakatga o'rgatishda umumiy metodik prinsiplarni qo'llashga alo'ida e'tibor beriladi. Onglilik va faollilik prinsipiga muvofiq yildan yilga bolalar o'rgatilgan harakat faoliyati'aqida bilimlarga ega bo'la borishlari, bajarilgan xarakat nimaga fakat aynan shunday bajarilishi kerakligi, boshqacha bajarilsa qanday xatolar sodir bo'lishi mumkinligi'aqida fikr yurita oladigan bo'lishlari lozim. Bu bilan ularning fikrlash doirasi kengayadi. Kichik yoshdagi jismlarni ko'rish orqali fikrlaydiganlarda'ayotiy misollar bilan, jismoniy mashqning a'amiyati uni kundalik turmushda qo'llanilishi shug'ullanuvchini sog'ligi uchun a'amiyati va boshqalar'aqida xayotiy misollar keltirilsa bas. V-IX sinf o'quvchilariga nisbatan qiyin xarakat malakalari beriladi. Bu jarayon o'rganilgan materiallarni ko'p marotaba qaytarish orqaligina amalga

oshirilishi, shundagina yuqori natijalar uchun ko'p ter va og'ir mashaqqatlar tortish kerakligi ularning ongiga singdiriladi. Bu yoshdagilar psixikasiga e'tibor berish muxim ahamiyatga ega. Ular o'rganilayotgan xarakat faoliyatini tezdagina egallab olishga urinadilar. Bu bilan ular'atolarga yo'l qo'yadilar. Shuning uchun xarakat texnikasi ustida ishlash og'ir ekanligini tushuntirish mu'him ahamiyat talaba qiladi. Ularni xarakatni o'zlashtirishda bir-biridan xatolar topishga majbur qilish, 'atolarni ko'ra bilish, taxlilga o'rgatish va bo'lajak xatolarni oldini olishga o'rgatish lozim. Bulardan tashqari o'qitilgan mavzularni qaytarishda guruhchalarga rahbarlik qilishga o'rgatish hayotiy ahamiyatga ega. Mustaqil fikrlashga katta e'tibor berish kerak bo'ladi. O'quvchilardan mashqlarni yaxshi bajaradiganlarini, alohida namoyish etish qila oladiganlarini tarbiyalash maqsadga muvofiq bo'lib, ulardan o'qituvchilar mashg'ulotlar paytida yordamchi sifatida foydalanishlari mumkin. harakatni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish va o'qitishni individuallashtirish prinsipi - kichik maktab yoshdagilarga qo'llanganda ayrim xarakatlarni ajratib olish va uni aniq bajarishi qiyinroq kechadi. Ular tez charchaydilar va tez tiklana oladilar. Ayniqsa bir xil harakatlar tez charchashni tezlashtiradi. Bulardan tashqari tananing ayrim muskullarini ma'lum muddatga ushlab turish (statik holatdagi) 10 mashqlari tez toldiradi va shuning uchun bunday mashqlarni qo'llashdan qochish lozim. Birinchi sinfdan boshlab o'quvchilardan ayrim mashqlarni bajarish uchun bor imkoniyatlarni sarflashni talab qilish kerak bo'ladi.

Chunki ularning jismoniy taergarligi va nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga katta e'tiborni talab qiladi. Sistemalik prinsipi harakatga o'rgatishda rejalashtirilgan materialni qator mashg'ulotlarda ko'proq qaytarishni talab qiladi. Mavzu o'zlashtirilgandagina boshqa vazifaga o'tiladi. Kichik, o'rta va katta yoshdagilarni bir yoki bir necha darsni (trenirovkani) o'tkazib yuborishi, qatnashmasligi, o'zlashtirish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi va ta'lim jarayoninin cho'zilishiga olib keladi. Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish prinsipi bolani harakatga o'rgatishda asta-sekinlik bilan bajarilayotgan mashqni qiyinlashtirish, me'yoriga nisbatan lozim bo'lgan talablarni qo'yish, nerv - muskul jarayonida koordinatsion o'zgarishlar sodir bo'lishi bilan bog'liq qoidalarga rioya qilishni taqazo etadi. Boshlang'ich sinflarda qo'llanadigan xarakat turlarini tez-tez o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Biror mashqni bajaraetganda zo'riqqan muskul navbatdagi muskulga nisbatan dam berishi ko'zatiladi. Muskullarni 5-8sek ortiq zo'riqqan holda ushlab turish bu yoshdagilarda tavsiya etilmaydi. "Urinish" oldidan ko'p kutdirish mumkin emas. Navbat kutishda harakatlar tik turishdan iborat bo'lmay boshqa muskul guruhlari uchun zo'riqish beradigan harakatlar bilan almashinishi, qorin, ko'krak, bel muskullarini yaxshi rivjlantirib, normal nafas olish malakasini shakillantirishimiz lozim. O'smirlarda mashq metodlarini qo'llar ekanmiz daqqatni gavdani to'qri tuta bilish, ratsional ritmda nafas olish(ayniqsa yurish va yugurish mashqlari)da va boshqalarga qaratishimiz zarur. O'rgatishning boshlang'ich etapi. Mashqni boshlanishi bilanoq tushuntirishga, diqqat bilan quloq solishga erishish, bajarilayotganini to'la tasavvur qilish uchun ijroni tahlil bilan ko'rib olish va uni bajarishga zo'r ishtiyoqni, intilishni paydo qilish lozimligi

ta'limning shu etapini asosiy mazmunini tashkil etadi. Kichik yeshdagilarga iloji boricha o'yin tarzida xarakterga o'rgatishni yo'lga qo'yish o'qitishning boshlanqich etapni asosiy vazifasidir. Bolalarda o'sha faoliyatga kerak bo'lgan xarakterni bajaraslikka olib keladigan sabablarni ko'ra bilish, o'rgatishning samarali boshlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va o'qitishda yaxshi natija beradi. O'smirlar bilan shug'ullanish paytida birinchi bajarish o'sha xarakterlarni bajarish uchun tanish sharoitda tashqi ko'zgatuvchi yoki chalg'ituvchi narsalarni yuq qilish muhimdir.

Professor Kas'yanovni yozishicha bir tajriba maktabining darsi metodikasi bilan shug'ullangani bir guruh tekshiruvchilari kelgan. Uni ko'rib o'qituvchi, bolalarni yaxshi ko'rgan jihozlarda ularga tanish bo'lgan mashqlardan foydalanib mashg'ulot o'tkazgan. Hayron qoladigan joyi shundan iborat bo'lgan-ki o'quvchilar o'zlari duppa-durust bajaradigan mashqlarni bajarishda ancha qiynalishgan. Darsda qatnashayotgan tekshiruvchilar ular uchun qo'shimcha ko'zgatuvchi bo'lgan, shunga kura o'quvchilar bosh miya sharlari po'stlog'ida yangi ko'zg'alish o'chog'i vujudga kelib mavjud shartli harakat reflekslarini normal o'tishga tusqinlik qilgan.. Bunda albatda ularni jismoniy tayyorgarligi va qabul qila bilish qobiliyatlarini yaxshiligi sabab bo'lishi mumkin. Xarakterga o'rgatishda, o'rganilishi kerak bo'lgan mashqni boshlanishidan oz muskul kuch sarf qilinadigan bo'lsa va harakatlar sekinlashtirilib bajarilsa material oson o'zlashtiriladi. Bir xil harakatni uzoq bajarish harakatga o'rgatish samaradorligini pasaytiradi.

Shuning uchun o'sha xarakterga monand, bajarish texnikasi o'sha mashqqa yaqin keladigan jismoniy mashqlar yoki harakatli o'yinlardan foydalanishning samarasi katta. Ayrim materiallarni o'zlashtirish navbatida yangisini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Uzunlikga sakrash, masofada tez yugurishni osonlashtiradi. Ammo mashqulotlar davomida bir darsda yuqoridagilarga o'xshash bir xil jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash bolalarga darsga qiziqish o'yg'otmaydi. Yuqori natijalarga erishish uchun ayrim mashqlarni ko'p marotabalab takrorlash lozim. Kichik maktab yoshidagilarda jismoniy sifatlar rivojlanadi. Lekin bu rivojlanish ma'lum yillarda ayrim sifatlarini oldinlab ma'lumlarini esa kechroq rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bunga yashash sharoiti, kunlik rejim, jismoniy mehnat va qator boshqa ijtimoiy faktorlar sabab bo'ladi. Bundan tashqari yoshlar, o'smirlar va kichik yoshdagilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalanishi tabiiy ravishda o'zgarayotgan va rivojlana etgan organizmning xususiyatlariga ham bog'liq. Hammadan ham maqsadga muvofiq xolda uyushtirilgan mashg'ulotlar xarakter sifatlarini rivojlantirishda asosiy rolni uynaydi. Xarakterga o'rgatish bilan bu jarayon o'zaro uzviy bog'liq bo'lib quyidagilarga yo'naltirilgan:

1. Jismoniy sifatlar, turli xil yeshdagilarda har-xil rivojlangan bo'lib, xarakter malakalarini egalashda a'amiyatga ega. Ularni rivojlanishi organizmning funksional qobiliyatini yaxshilaydi va kuchaytiradi.
2. Ayrim hollarda ma'lum yoshdagilarda uchraydigan jismoniy sifatlarini rivojlanmay qolishi yoki orqada qolishiga yo'l qo'ymaydi.

3. Ayrim jismoniy sifatlarini esa normal rivojlanishini chetga bo'rilishiga yo'l qo'ymaydi.

4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ortiqcha mehnat qilishga yo'l bermaydim.

Demak, maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar jismoniy sifatini rivojlantirishda katta rol o'ynaydi. Kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlikni rivojlantirishda o'sha sifatlarni uchun mos, talabga javob beradigan mashqlar tanlab olinishi, uning me'eri, yoshi va jinsi hamda jismoniy tayorgarligiga qarab berilsagina biz o'quvchilarni garmonik tarbiyasini tug'ri yo'lga qo'ya olamiz. Harakatga o'rgatishda mashqlarni barcha jismoniy sifatlarga moslab tanlash va ulardan maqsadga muvofiq foydalanish bilan barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin. Ayrim mashqlar alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan bo'ladi. Akrobatikadagi oldinga dumbaloq oshish mashqi chaqqonlik va tanini boshqara olishni tarbiyalaydi, 30 metrga tez yugurish - tezkorlikni x.k.

Shuning uchun biz ularni o'sha sifatini rivojlanishiga omil bo'ladi desak xato qilmagan bo'lamiz. Lekin jismoniy mashqlarni bajarish metodikasi orqali o'sha mashqni boshqa qator sifatlarini rivojlantirish uchun xam vosita qilib foydalansa bo'ladi. Tennis to'pini bir maromda yerga o'rib turishimiz oldiniga chaqqonlikni tarbiyalasa, uni kuchliroq urib, so'ng ilib olishni mashq qilsak kuchni va harakat koordinatsiyasi tarbiyalanadi. Shu mashqni bajarish muhlatini 30-20 soniyaga chuzsak (yerga urib tursak) chidamlilik tarbiyalanadi. Bu bilan jismoniy mashqlarni maqsadli bajarish metodikasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosiy omil rolini o'ynaydi. Masalan, "Kun va tun" o'yini chaqqonlik sifatini yaxshi rivojlantiradi. O'smirlarda chaqqonlik boshqa harakat sifatlariga nisbatan ancha rivojlangan bo'ladi. Chunki ularda organizmni rivojlanishi sur'ati o'ta yuqori, ularga oldingi yoshdagilarga nisbatan og'irroq mashqlar tavsiya qilinadi. To'pni irg'itib oyoqni ko'tarib uni osti qarsak qilib ilib olish yoki 360 gradisga aylanib ilish, xilma-xil muvozanat saqlash mashqlari, tanish bo'lgan o'yinlarning qiyinlashtirilgan variantlari qo'llaniladi. Chaqqonlikni tarbiyalashda sport o'yinlarining a'amiyati katta. Tezlik - kichik yoshdagilarda o'rta yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlangan bo'ladi. O'g'il bolalarda 8-10 yoshdan boshlab, tezlik yaxshigina rivojlana boshlaydi. 10 yoshga borganda bu sifatning zaxirasi anchagina yuqori bo'ladi. O'rtacha shu yillar mobaynida tezlikni ortishini me'yori boshqa yoshdagilarga nisbatan yuqori bo'ladi. Qizlarda bu qobiliyat bolalarnikiga nisbatan kamroqdir. Tezlikni rivojlanishi uchun ularga anchagina jismoniy mashqlar berish kerakki, ularning bosh miya pustloq qismida tezlik markazlari paydo bo'lsin. Tezlikning rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi. 7-8 yoshdagilarga ko'rish, ovoz signallariga o'z vaqtida eq keskin javob beradigan, o'z o'rnini tez topib oladigan xarakterli o'yinlar, erkin yugurish va x.klar. Qaysiki o'sha o'yinlarni o'ynashda tezkorlikka yo'naltirilgan vazifalar qo'yiladi. 3-4 sinflarda esa 20-40 m. masofani tez vaqt ichida bosib o'tish kerak bo'lgan o'yinlar tanlanadi. O'smirlarda tezlik kichik yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlanadi,

qizlarda esa uni teskarisi, 12 yoshdan boshlab bolalarga nisbatan rivojlanishning qiya chizig'i pastga tomon ketadi Tanlangan mashqlar o'ta yuqori tezlik bilan bajariladigan mashqlar bo'lishi shart. Lekin tezlik uchun mashqlarni har doim bir maromda ko'p marotaba takrorlayverish ular organizimida shu tezlik uchun shartli refleks hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Unda tezlik rivojlanmay qoladi. Shuning uchun mashqni xilma-xil sharoitda, xilma xil tarzda berish tavsiya qilinadi. Bunga e'tibor berilmasa bolada o'sha tezlikka refleks hosil bo'lib bir xil sur'atdagi tezlikka o'rganib qoladi. Ularga beriladigan mashq tezlik - kuch talab qiladigan bo'lishi kerak.

S.I. Galpperin tajribasi natijasi 7-8 yoshdagi bolalar qo'li bilan 2,5 kg. kuchga ega ekanligini ko'rsatdi. Qizlarda esa bu sifat anchalik sust rivojlangandir. Ularni tezlik sarf qiladigan mashqlar bilan ko'p band qilmaslik kerak.

Chidamlilik. I-II sinf o'quvchilarida energiya sarf qilib bajariladigan jismoniy mashqlarni bajarishni uzoqroq davom ettirish orqali tarbiyalanadi. Xarakterli o'yinlarni o'ynash'am bundan mustasno emas. Yoshi ulg'aygan sari bu sifat'am tabiiy rivojlanib boradi. Bolalarda qizlarga nisbatan bu sifat unchalik yaxshi rivojlanmaydi. O'smiralarda chidamlilik 300 - 400 metrga yugurishni yurish bilan almashtirib yoki o'sha masofani bir 'il belgilangan sur'atda yugurish(belgilangan vaqt ichida ma'lum masofani bosib o'tish)lar yoki velosipedda yurish, suzish kabi mashqlar orqali rivojlantirish tavsiya qilinadi.

Egiluvchanlik. Bu sifatni rivojlantirishga eng qulay yosh kichik maktab yoshidir. Bunda muskullar, bo'g'inlar xarakati katta yoshdagilarga nisbatan ya'shi bo'ladi. Shuning uchun'am bu yoshdagilarda xarakterli uyinlar orqali egiluvchanlikni rivojlantirish mumkin. O'smirlarda bu xususiyat kikichk yoshdagilarga nisbatan susaygan bo'ladi. Shuning uchun bularga jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar ko'proq berilishi kerak buladi. Ularga mashqlar berishda e'tibor berish zarur, chunki ular mashq ahmiyatini bilmay muskullarni keragidan ortiqcha zo'riqtirish orqali ularni cho'zib qo'yishi mumkin. Bu esa jarohatlanish va boshqalarga olib keladi.

Nazorat savollari.

- 1.Boshlang'ich maktab kun tartibidagi sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlari haqida.
- 2.O'quvchilarning mashg'ulotlarigacha bo'ladigan badantarbiya.
- 3.Uzaytirilgan tanaffuslardagi harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya daqiqalari.
- 4.Maktab yoshdagi bolalarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash.
- 5.Xarakterga o'rgatish bilan jimoniyy sifatarning o'zaro uzviy bog'liqligi
- 6.Tezlikning rivojlantirish uchun qanday mashqlar tavsiya qilinadi.
- 7.Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish ta'rif bering.

VII-MODUL: UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA

7.1. Jismoniy tarbiya bo‘yicha dars konspektini tuzish usullari

Mustaqil O‘zbekistonning ma‘naviy sog‘lom-yosh avlodlarini, bo‘lajak vatanparvarlarini tarbiyalash vazifasi pirovard natijada o‘qituvchilarning zimmasiga tushadi. Ular nafaqat bilimdon bolalarni, balki eng avvalo ana shu bilimni egallashni o‘zining burchi deb biluvchi milliy kadrlar shaxsini shakllantirishga ma’suldir. Milliy istiqloq mafkurasi asosida yoshlarimizni tarbiyalash Respublikamizning umumta’lim maktablar, AL va KHK lar oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir.

Yuqorida qayd etilgan vazifalar asosan jismoniy tarbiya dars jarayonida amalga oshiriladi. Uning uchun o‘qituvchi turli-tuman metodlar, usullar, vositalardan foydalanib ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalarini samarali bajarishga imkoniyat yaratadi.

Har bir jismoniy mashg‘ulotlarni yuqori darajada sifatli o‘tishi maqsadida dars konspekti yoziladi. Dars konspekti, o‘quv ishlarni rejalashtirish xujjatlarining oxirgi xujjati va jismoniy tarbiya darsini o‘tkazish uchun asosiy xujjat bo‘lib hisoblanadi. Bu xujjat asosida darslarda o‘tiladigan mavzuning o‘quvchilar yoshiga, dastur talablariga hamda ketma-ketligini, mosliligini xisobga olgan holda o‘qituvchi tomonidan har bir sinf (guruh) ish rejasi asosida ishlab chiqiladi. Har bir darsda mavzu bo‘yicha 2-3 7 mavjudligi va butunligi (tuzatilganligi), mashg‘ulot o‘tish joyining sharoiti, dastur bo‘limlari va o‘tilgan darslar materiallarini o‘zlashtirish darajasini va eng asosi o‘quvchilarning salomatligi va jismoniy tayyorgarligini xisobga olish kerak.

Dars oldida qo‘yilgan vazifalarning yechimi odatga ko‘ra, darsning asosiy qismida amalga oshiriladi. Shuning uchun shu qismning mazmuni va o‘tkazish tartibi oldin ishlab chiqiladi. Vazifalarni qo‘yishdan oldin jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bir necha marta ish rejasi va grafigini ko‘rib chiqadi, o‘tgan darslarda qaysi materiallar o‘tilgan va o‘quvchilar ularni qanday o‘zlashtirganliklarini o‘ylab ko‘rishi lozim.

Agarda o‘qituvchi har bir dars rejasini metodik to‘g‘ri tuzgan bo‘lsa unda mashg‘ulotlarning ketma-ketligi, murakkabligi, foydalanadigan vositalar va metodlar, jismoniy yuklamalar bir tizimga tushirilgan bo‘ladi. Dars vazifalari qo‘yilishida bir darsda mashqlarni yakunlanmaganligi keyingi darsda davom etilishi maqsadga muvofiqdir.

Masalan: Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish oyog‘ining brusokga (depsinish taxtachasiga) aniq tushish uchun yugurish ritmini aniqlashni o‘rganish lozim;

- a) Past startdan chiqish texnikasini mustahkamlash;
- b) O‘yin jarayonida vatanparvarlik hissini tarbiyalash va h.k.

Dars vazifalarini va u bilan bog‘liq bo‘lgan inventarlarni aniqlagan dan so‘ng o‘qituvchi dars mazmunini tuzishga o‘tadi. Oldin darsning asosiy qismida

yechiladigan vazifalarni, ya'ni o'rgatiladigan mashqlarning ketma-ketligini va o'rgatish metodini (qismlab o'rgatish va butunlay o'rgatish metodlari) o'ylab ko'radi.

Bunda quyidagi ayrim qoidalarga rioya qilish lozim:

1. Oldingi o'tilgan mashqlar bugungi o'tiladigan mashqlar bilan bog'liq bo'lishligi ko'zda tutilishi lozim. Masalan: oldingi darsda o'rin olgan olib keluvchi mashqlar keyingi darsda ham takrorlanadi;
 2. Darsning asosiy qismida o'rganiladigan mashqlar o'quvchilarning o'rganilgan harakat tajribalariga suyangan bo'lishi kerak.
 3. Imkoni boricha mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatib so'ng butunlay bajarishga o'tish lozim;
 4. Asosiy mashqlar sifatida, tuzilishi oddiy bo'lgan samarali olib keluvchi mashqlarni qo'llashga intilish kerak;
 5. Jismoniy mashqlarni ko'p marotaba bajarish imkoniyatlarini ko'zda tutish zarur;
 6. Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar o'rganilayotgan harakatlarga yaqin, oddiy va tanish bo'lishi kerak;
 7. Organizmga har xil ta'sir etadigan mashqlarni tanlash va almashib turish zarur (osilish, tayanish, sakrashlar, otish, ilish, irg'itish va x.k.).
 8. Olib keluvchi mashqlarni tanlashda, u harakatlarni aniq qo'llash va boshqarish (qarmoq, mo'ljal, chiziqlar, doira, turli buyumlar va x.k.). masalan, darsning asosiy qismida qo'lli "ot" ustidan oyoqlarni bukib sakrashda o'qituvchi bir qator olib keluvchi mashqlarni tanlaydi:
 - a) yugurib kelib tizzalarga turgan holda tayanib sakrash, tayanib o'tirish, kerilib sakrab tushish;
 - b) tayanib o'tirish holatiga sakrash, kerilib sakrab tushish;
 - v) o'qituvchi bola boshini yuqorida ushlab turgan buyumga moslashib bajarishni o'zini takrorlash;
 - g) oyoqlarni bukib tayanib sakrash.
- Basketbol bo'yicha misol, ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatishni o'rganish:
- a) to'garakda ishtirok etuvchi o'quvchilarni o'rganishda, o'qituvchi to'pni uzatish usulini ko'rsatib berish;
 - b) to'psiz ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish (imitatsiya) sifatida;
 - v) juft-juft bo'lib, to'pni ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish (o'yinchilar oralig'i 4 m., qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor berish);
 - g) balandligi 180 sm tortilgan setka ustidan ikki qo'llab to'pni uzatish;
 - d) to'pni qo'ldan chiqarish yakuniy fazosiga urg'u bergan holda ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish;
 - ye) yerga urilgan holda ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish;
 - j) ko'krak oldidan to'pni ikki qo'llab uzatish texnikasini baholash.

Darsning tayyorlov qismining yozilishida shunday mashqlarni tanlash kerak-ki, ular darsning asosiy qismida o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan har xil xarakatlarda faol ishtirok etadigan guruh muskullarini qizitishga ko'maklashsin. Bunda quyidagilarni hisobga olish lozim:

- tayyorlov qismida jismoniy mashqlar o'quvchilarga umuman tanish bo'lishi kerak;

-o'quvchilarga qiziqarli bo'lishi maqsadida va yangilik kiritishi uchun mashqlarning dastlabki holatini tez-tez o'zgartirib turishi kerak;

-qo'rqmasdan mashqlar majmuasi o'rniga harakatli o'yinlarni qo'llash mumkin.

Bu darsni qiziqarli, yuqori emotsional xolatda o'tkazishga ko'maklashadi: yurish, yugurish, sakrash elementlari bilan o'tkaziladigan va o'quvchilarga tanish bo'lgan harakatli o'yinlarni darsning tayyorlov qismidan asosiy qismida oldin foydalanish mumkin "Kun va tun", "Biz quvnoq bolalarmiz" va h.k., turli estafetalar o'tkazish ham maqsadga muvofiq bo'lishi ko'zda tutiladi;

-darsning bu qismida saflanish tartibi, turli saflanishlar va qayta saflanishlar yoddan chiqmasligi kerak. Bu esa tartib, intizom va o'quvchilarni to'g'ri taqsimlash, boshqarish imkoniyatini beradi;

-turli sport anjomlari yonida (bruslar, gimnastik devorlar, turniklar) va buyumlar bilan bo'lgan mashqlarni qo'llash. Bu esa muskul tizimlarini rivojlanishga, xarakatlar koordinatsiyasiga, egiluvchanlikka va h.k. har xil ta'sir etishga imkoniyat yaratadi.

Aralash darsni asosiy qismining mazmuni: arqonga uch usulda tirmashib chiqishni takrorlash; turgan joyidan basketbol savatiga to'pni tashlashni mustahkamlash; to'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrashni o'rgatish. Bu mashqlarni bajarishdan oldin harakatlarga yaqin olib keluvchi mashqlar bajariladi. Masalan, arqonda osilib turish, arqonga osilib tebranish, arqonning yarmigacha uch usulda tirmashib chiqishning, so'ng uch usulda (o'g'il bolalar 4 m, qiz bolalar 3 m) gacha tirmashib chiqish. Basketbol bo'yicha oldin to'pni bir-biriga uzatish, to'pni olib yurish va yaqindan savatga erkin usulda tashlash va so'ng turgan joyidan basketbol to'pini savatga tashlash; balandlikka sakrash mashqini bajarishdan oldin o'z yugurish masofa chizig'ini topishni o'rganish, uch qadamdan yugurib kelib sakrashni bajarish, turgan joyida baland sakrash, 7-9 qadamlardan yugurib kelib sakrash, so'ng berilgan vazifani to'la bajarish.

Yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish uchun sinf yoki guruh o'quvchilari uch guruhga bo'linib o'z vazifalarini sardor rahbarligida bajaradilar. Yengil atletika bo'limida o'qituvchining o'zi rahbarlik qiladi va sakrash elementlarini o'rgatadi. Har 5-6 daqiqadan so'ng guruhlar almashib turadilar.

Yakuniy qismining maqsadi, organizmni nisbatan dastlabki holatga olib kelish. Darsning bu qismida mashqlar mazmuni oddiy va sekin yurishlar, nafas olish mashqlari va kam harakatli o'yinlar ("kim keldi", "kimning ovozi" va x.k.) o'tkazish mumkin.

7.2.Tashkiliy metodik ko'rsatma

Tashkiliy metodik ko'rsatmada jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish maqsadida darsda qo'llaniladigan metodlar, vositalar va boshqa turli usullar tanlanadi.

Tashkiliy metodik ko'rsatma grafasida eng qulay bo'lgan darsni tashkil qilish metodik usullari, darsni o'tkazish sharoitini tashkil qilinishi yoziladi. Tashkiliy metodik ko'rsatmalarni to'g'ri tanlash darsining yo'nalishiga, uning o'tkazish metodlariga va shu kabilariga bog'liq. Bunda o'quvchilarning individual xususiyatlariga va jismoniy tayyorgarligiga, o'rganilayotgan mashqlar xususiyatlariga diqqatlarini jalb etishlari lozim.

Tashkiliy metodik ko'rsatmalar mazmuni sport anjomlarini joylashtirish, o'quvchilarni guruhlariga bo'lib joylashtirishlarini ko'rsatuvchi sxematik ravishda berilishi mumkin. Shu bilimni yaxshiroq o'zlashtirish uchun konspekt tuzilishida quyidagilarni ajratish lozim:

- darsni tashkil qilish usullari;
- darsni o'tkazish metodikasi;
- darsni o'tish sharoitlari;
- darsda o'tiladiganlarni xisobot qilish;

I. Darsni tashkil qilish – butun dars davomida shug'ullanuvchilarni tashkil qilish usullari hamda ayrim mashqlarni bajarish usullari ko'zda tutiladi. Bulardan tashqari o'quvchilarni joylashtirish ko'rsatmalari, ishni bajarish joyi va xarakteri, sport anjomlari hamda inventarlardan foydalanish tarkibi, guruhlarda boshchilik bo'lib yordam berish va x.k. masalan:

- mashqlarni juft-juft bo'lib bajarish;
- ikki doiraga qayta saflanish;
- o'zicha xisoblab mashqlarni mustaqil bajarish;
- oldindan yordamchilarni ajratib sinf o'quvchilarini 6 guruxga ajratish;
- bruslarda, turnikda, xodada (brevno) ikkitadan bo'lib aralash osilishlarni bir vaqtda bajarish.

II. Darsni o'tkazish metodikasi – bunda o'qituvchi qaysi metod bilan mashqni ko'rsatadi, mashqlarni aniqlashda qaysi usullardan foydalaniladi, o'quvchilarni qiziqtirish maqsadida, yuklamani bajarishda, intizomni tartibga tushirishda, qaysi metodik usullardan foydalaniladi hamda jamoada tartib malakalarini, sport bo'yicha xakamlar va jamoatchi-instruktor malakalarini shakllantirish va boshqa vazifalardan foydalanishni ko'rsatadi.

Misollar:

1. Sekinlashgan tempda o'zi ko'rsatish;
2. Qismlarga bo'lib o'rgatish;
3. Koptok (granata)ni irg'itish texnikasini ko'rsatish, oyoqni to'g'rilanganligiga urg'u berish. O'quvchilarga koptoksiz ko'rsatib berishni tavsiya etish:
 - o'quvchilarga nisbatan yon bilan turib ko'rsatish;
 - “to'rt” deb hisobni o'quvchilar ovozini chiqarib barovar aytadilar;
 - ko'zni yumib mashqlarni bajarish;
 - 4marta mashqni bajargandan so'ng chapga (o'ngga) burilib mashqni bajarishni davom etish;
 - o'yinda charchaganlar dam olish uchun maydonda ikkita doira chizish;

-o'quvchilar tartibini ta'minlash maqsadida yumshoq-past ovoz bilan o'yin natijasini bayon etish;

-qizil bayroqni tepaga ko'tarish signali bo'yicha har bir o'quvchi yetgan joyida to'xtaydi (signalni ko'rsatish);

-o'quvchilarga o'rtoqlarining mashqlarni bajarishini kuzatib borish va hatolarini ko'rsatishni tavsiya qilish;

-har bir o'quvchi ketma-ket startga chiqadi. Himoya qilishni baholash.

Darsni o'tish sharoitlari. Konspektda ko'rsatiladi: mashg'ulot o'tish joyini tayyorlashda qanday ishlar qilinadi va kim olib boradi, keyingi darsni o'tish uchun nimalarni tayyorlash ko'zda tutiladi, o'quvchilar nimalarni tayyorlash kerak, shikastlanishni oldini olish uchun nima qilish lozim.

Masalan:

- oldindan har xil joyda qo'yilgan 4 karobkaga (savatchaga) kichik koptoklarni qo'yishni navbatchilarga taqdim qilish kerak;

- har bir guruhdan 6 ta o'quvchiga gimnastik to'shakni olib kelish va o'z guruhi oldiga olib kelishni buyurish;

- 2 ta bayroqchani yasab keyingi darsga olib kelish vazifasini qo'yish (qanday yasashni ko'rsatib berish);

- keyingi darsga arqoncha olib kelishni vazifa qilib qo'yish (uning uzunligini bo'yiga nisbatan moslashtirishni ko'rsatish);

- darsdan oldin turnik va bruslar buzulmaganligini shaxsan o'zi tekshirib chiqish;

- irg'itish uchun o'lchashga kerak bo'lgan asboblarni olib kelishini ikkita navbatchiga buyurish.

Darsda o'tilgan materiallarni o'zlashtirish nazoratini olib borish darsda o'tilgan materiallarni o'zlashtirish darajasini qanday tekshirish kerakligi konspektda ko'rsatiladi (bajarish davomida, ayrim o'quvchilarni chaqirish orqali, nazorat darsi vaqtida, bilet savollariga javob berish musobaqalar tarzda o'tkaziladi va x.k.).

Misollar:

-gimnastik mashqlar majmuasini barobar bajarilishida a'lo darajada bajargan o'quvchilarga baho qo'yish;

-3-4 ta o'quvchilarni savol-javob qilish "Raportni qanday topshirish kerak?";

- me'yoriy nazorat olishda hamma o'quvchilarga mashqni bajarish texnikasiga va natija uchun baholarini aytish lozim;

- keyingi darsda mashqlarni ketma-ket bajarilishini ballarda baholanadi, xatolarni to'g'rilash yo'llarini ko'rsatish.

Mashqlar texnikasini bajarish jarayonida o'qituvchining hamma ko'rsatmalari bilan bog'liq bo'lgan xatolar "dars mazmuni" grafasida mashqlarni yozilgandan keyin yoziladi.

III chorak 5 sinf o'quvchilari uchun

K O N S P Y E K T I

Dars vazifalari – mashqlar texnikasini takomillashtirish:

1. Vertikal osilgan arqonga uch usulida tirmashib chiqish;
2. Turgan joyidan basketbol savtiga to'pni tashlash (otish);
3. To'g'ridan yugurib kelib balandlikka qaychisimon usulida sakrash texnikasini o'rgatish.

Sport asboblari: arqon, 4-ta gimnastik to'shak, balandlikka sakrash asboblari, arqoncha, basketbol to'pi, 5 ta bulava, bo'r.

Dars qismlari	Dars mazmuni	Miqdor	Tashkiliy metodik ko'rsatma
Tayyorlov qismi 8-12 daqiqa	<p>Saflanish, raport topshirish, salomshish, sport kiyimlarini ko'zdan o'tkazish, dars vazifalarini bayon etish. Chapga, o'ngga burilishlar.</p> <p>Oddiy yurish, qo'llar bosh orqasida, tirsaklar keng ochilgan, oyoq uchlarida yurish.</p> <p>Yugurish, tez yugurishni yurish bilan almashtirib turish.</p> <p>“Ilon izi” bo'ylab yugurish.</p> <p>Bir kolonndan uch kolonnaga o'tish, qayta saflanish, hamda yurish jarayonida burilishlar (chapga, o'ngga).</p> <p>Buyumlarsiz umumiy rivojlantiruvchi mashqlar:</p> <p>1. d.h. Qo'llar yelkada 1-2 oyoq uchlarida ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish.</p> <p>3-4 d.h. ga qaytish.</p> <p>2. d.h. Qo'llar zanjir holatda bosh ustida, oyoqlar yelka kengligiga qo'yilgan;</p> <p>1. – oldinga engashish, qo'llar yuqoriga ko'tarilib kaftlari tashqariga qaratilgan.</p> <p>2. Tiklanish, qo'llar bosh ustida – d.h.</p> <p>3. d.h. Qo'llar oldinga, yon tomonlarga uzatish.</p> <p>1. O'ng oyoqni oldinga ko'tarib chap qo'l kaftiga tekkazish.</p> <p>2. d.h. ga qaytish</p> <p>3-4 shuni o'zini chap oyoq bilan bajarish.</p>	<p>1,5 daqiqa</p> <p>30 soniya</p> <p>1 daqiqa</p> <p>30 soniya</p> <p>30 soniya</p> <p>8-12 marta</p> <p>6-8 marta</p>	<p>Rostlangan</p> <p>Yugurish tezligi o'rtacha, burundan nafas olish</p> <p>To'g'ri va sifatli topshiriqni bajarish uchun burilish joyiga intervalni hisobga olgan holda uchta to'ldirma to'p qo'yish.</p> <p>Tepaga ko'tarilgan qo'llariga qarash.</p> <p>Qo'l kaftlariga qarash.</p> <p>O'quvchilarga yonlama turib ko'rsatish. Tanani to'g'ri ushlash,</p>

	<p>4. d.h. Qo'llar belda 1-2 o'ng oyoq bilan yon tomonga tebranib, o'ng tomoniga oyoqqa chuqur o'tirish. 3-4 d.h. ga qaytish. Shu mashqni chap oyoq bilan bajarish. 5. d.h. asosiy holat-tik turish. 1-2 cho'qqayib turish, qo'llar oldinga uzatish. 3-4 Tik turish, qo'llar pastga tushurilgan. D.h. 6. d.h. Qo'llar belda 1. sakrab oyoqlarni yelka kengligida ochish. 2. sakrab oyoqlarni juftlashtirish. Uchga bo'linib saflanish. Kolonnalarda saflanib o'qituvchi ko'rsatgan joylarga o'tish</p>	<p>Har bir oyoq bilan 4 marta 6-8 marta 8-10 marta 12-16 marta</p>	<p>oyoqni ko'tarishda uchi uzatilgan. Tanani to'g'ri ushlash, oldinga qarash va chuqur o'tirish. Chuqurroq o'tirishga harakat qilish, qaddi-qomat rostlangan. Nafas olish mashqlari</p>
<p>Asosiy qismi 25-30 daqiqa</p>	<p>I-bo'lim 1. arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish a) o'g'il bolalar (4 m gacha), qiz bolalar (3 m gacha); b) bir arqondan ikkinchi arqonga o'tib tirmashib chiqish; II-bo'lim Basketbol 1.turgan joyidan basketbol savatga tashlash a) ko'krak oldidan ikki qo'l bilan b) pastdan ikki qo'l bilan III-bo'lim "oyoqlarni bukib" sakrash usulida to'g'ridan yugurib keklab balandlikka sakrash: a) o'z yugurish masofa chizig'ini topish b) uch qadamdan yugurib kelib sakrashni bajarish v) 7-9 yugurish qadamlardan yugurib</p>	<p>Sakrash usulida 8-10 daqiqa 8-10</p>	<p>Vertikal osilgan ikkita arqonda tirmashib chiqish. Joyida straxovka qilishni ta'minlab borish A,B,V guruhga bo'linib har bir guruh alohida o'z chiziqlaridan o'z topshiriqlarini bajaradilar va har 3 daqiqadan so'ng joy almashadilar. Sakrash uchun minimal balandligi o'g'il bolalar 75 sm, qizlar 65 sm. Bajarilishi "Oqim" usulida (ketma-</p>

	kelib sakrash	daqiqa	ket)
Yakuniy qismi 3-5 daqiqa	Qaddi qomatini to'g'ri ushlab holda erkin, keng qadam tashlab yurish, figurali "diogonal" bo'ylab yurish. Bir qatorga sarflanish. Darsga yakun yasash.		Yurish jarayoni da nafas olish mashqlarini bajarish. To'pni bas ketbol savatga tashlash natijalarini aytish, dars tartibini baholash, uy vazifasini topshirish: depsinish oyoq kuchini rivojlantirish: sakrashlar, o'ti rib turish va h.k.

Sana

O'qituvchi. _____

F.I.Sh

imzo

7.3. Maktabdagi jismoniy tarbiya darsini tahlil qilish

S X Y E M A S I

1. Umumiy ma'lumotlar.

1. Maktab _____

2. Sinf _____

3. Ruyxat bo'yicha ukuvchilar soni _____ ta Darsda qatnashdi _____ ta

4. Yil, oy, kun _____ -

5. Mashg'ulot joyi _____

6. O'qituvchining ismi, sharifi _____

O'qituvchining darsga tayyorgarligi.

A. Dars konspekti:

1. Dars vazifalarining ko'rsatilishi.

2. Vazifalarning to'g'ri qo'yilganligi.

3. Dars vaqtining dars qismlari orasida to'g'ri taqsimlanishi.

4. Konspektning umum qabul qilingan shaklga mosligi, terminologiyaning to'g'riligi.

B. Mashg'ulot joyining tayyorligi:

1. Mashg'ulot joyining sanitar – gigiena axvoli.

2. O'quvchilarning darsga tayèrgarligi, sport kiyimlarining qabul qilingan me'yorga mosligi.

3. Mashg'ulot joyining va kerakli jixozlarning o'z vaqtida tayyorlanishi.

4. Yordamchilarning avvaldan tayinlab kuyilishi.

V. O'qituvchining darsga shaxsiy tayèrgarligi:

1. Tashqi ko'rinishi (ozodaligi, sport formasining xolati).

2. O'qituvchi tomonidan darsning o'tilishi.

A. Darsning kirish-tayèrgarlik qismini o'tilishi:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi. O'quvchilarni tashkil qilish.

2. Dars vazifalarini tushuntirish darajasi.

3. Darsning tayèrgarlik qismida shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilish va ularning maqsadga muvofiqligi.

4. Mashg'ulot joyidan foydalanishning unumdorligi.

5. Mashkni bajarib ko'rsatish uchun joyning to'g'ri tanlanganligi.

6. So'z metodidan foydalanish sifati. (buyruklarni to'g'ri berish, tushuntirishning kiska va anikligi, terminologiyani bilish).

7. Mashkni bajarib ko'rsatishning sifati va uslubiy ahamiyati.

8. o'rgatish metodlaridan tug'ri foydalanish.

9. Xatolarni oldini olish va tug'rilash qobiliyati.

10. Tayèrgarlik qismining umumiy va motor zichligi tahlili.

11. Tayèrgarlik qismida foydalanilgan mashqlarning dars asosiy qismi vazifalariga mosligi.

B. Darsning asosiy qismini o'tilishi:

1. Shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish metodlarining dars vazifalariga , shug'ullanuvchilar èshiga va dars sharoitiga mosligi.

2. Mashqni bajarish vaktida xavfsizlik qoidalariga rioyaq kilinishi, o'zaro èrdam va straxovkaning tashkil etilishi.

3. Jismoniy tarbiya metodlariga rioya qilish.

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodlari, ularning xar tomonlama jismoniy rivojlanish vazifalarini xal etishdagi roli.

5. Nagruzkaning dars mazmuniga va o'kuvchilar xususiyatlariga mosligi.

6. Xatolarni to'g'irlash maksadida berilgan ko'rsatmalarning ahamiyati.

7. O'quvchilar faoliyati ustidan rahbarlik qilish usullari, sinfdagi intizom.

8. O'quvchilar bilimini tekshirish va baholash. Darsga yakun yasash va uyga vazifa berish.

9. Darsning umumiy va motor zichligi, dars tipiga uning vazifalariga va shug'ullanuvchilarga mosligi.

10. O'qituvchining o'quvchilar tomonidan erishgan ijobiy va yo'l qo'yilgan salbiy holatlarga munosabati (reaksiyasi).

11. Dars mobaynida bolalar nimalarni o'rgandilar.

12. Darsning emotsional tomoni.

V. Darsning yakunlov qismi:

1. Yakunlov qismida foydalanilgan mashklarning dars vazifalariga mosligi, organizmni tinchlantirishdagi roli.
 2. Darsga yakun yasash qobiliyati.
 3. Darsning o‘z vaqtida tugashi.
 4. Mashg‘ulot joyidan chiqib ketishni tashkil etish.
 3. Xulosa va takliflar.
 1. Dars vazifalarining bajarilishi. Konspekdan chetga chikishning sababi.
 2. O‘qituvchi faoliyatidagi ijobiy tomonlar.
 3. Sog‘lomlashtiruvchi, ta’limiy, tarbiyaviy nuqtai-nazardan darsning qimmati.
 4. O‘qituvchi xatolari yoki salbiy tomonlari (shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va o‘rgatish metodikasi bo‘yicha).
 5. Darsning umumiy bahosi.
 6. Darsni tashkil etish, dars berish texnikasini yaxshilash; o‘rgatish va tarbiya metodikasidan foydalanish bo‘yicha o‘qituvchi tavsiyalari va ko‘rsatkichlari.
- Darsni tahlil qiluvchining imzosi / /
- Dars o‘tgan o‘qituvchining imzosi / /

7.4. Jismoniy tarbiya darslarining xronometrik tahlil texnologiyasi

Dars samaradorligining o‘lchovlaridan biri uning pedagogik zichligi hisoblanadi. O‘qituvchining dars uchun ajratilgan o‘quv vaqtdan ratsional foydalana olish imkoniyati darsning pedagogik zichlik darajasini belgilaydi. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik zichligi tushunchasi, uning tarkibida ahamiyat kasb etuvchi umumiy va motor zichlik o‘lchovlari bilan farqlaydilar.

Jismoniy tarbiya darsining pedagogik zichlik parametrlarini hisoblash uchun darsning to‘liq jarayonida maxsus kuzatuv amallarida o‘qituvchi va o‘quvchi (kuzatuv ob‘ekti) faoliyat turlari xronometrik tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodika darsliklarida xronometrik tahlilning bir nechta ko‘rinishlari keltirilgan bo‘lib, oliy ta’lim yo‘nalishida keng ommalashgan shakli bo‘yicha maktab amaliyotida tahlil o‘tkazildi. Tadqiqot rejasiga ko‘ra, umumta’lim maktablarda jismoniy tarbiya va ta’lim samaradorligining asosi hisoblangan dars texnologiyalarini optimallashtirish, hamda pedagogik jamoaning kasbiy kompetentligini muvofiqlashtirish uchun jismoniy tarbiya fanidan maxsus metodik birlashma faoliyati tashkil etildi. Metod birlashma faoliyatida asosiy ko‘zlangan vazifa xronometrik tahlil amaliyotini tadbiq etish vositasida ta’lim beruvchi orqali bitiruvchi sinf o‘quvchilarining bilim, ko‘nikma va malaka darajalarini rivojlantirish. 2015 – 2016 o‘quv yilining uchinchi choragida Buxoro shahar №14 - son umumta’lim maktabning to‘rt nafar jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, viloyat xalq ta’limi xodimlarini qayta tayyorlash va ularni malakasini oshirish institutining kafedra o‘qituvchisi, maktabning o‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari, hamkor muassasa oliy ta’lim talabalari, magistrantlaridan iborat jamoa bilan an’anaviy xronometrik tahlil texnologiyasining salbiy, ijobiy tomonlari atroflicha o‘rganib chiqildi. Xronometrik tahlil bayonnomasining birinchi ustunida “bitta

o'quvchi (kuzatuv ob'ekti) faoliyatining mazmuni, ikkinchi ustunda – kuzatuv ob'ektining alohida faoliyati bo'yicha tugallangan vaqt “sekundomer ko'rsatkichi” qayd etiladi.

Boshqa ustunlar darsdan keyin to'ldiriladi. Ularga har bir harakatga sarflangan vaqt kiritiladi va vaqtning noratsional sarflanishi (to'xtab qolish). Buning uchun ushbu faoliyat tugagan vaqtdan sekundomer ko'rsatkichi bo'yicha oldingi faoliyat tugagan vaqt orasidagi ko'rsatkich hisoblanadi. So'ngra barcha vaqt ma'lumotlari barcha ustunlar bo'yicha jamlanadi, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismga, hamda butun darsga sarflangan vaqt ajratib ko'rsatiladi. Bu ma'lumotlar asosida umumiy va motor zichliklarning foiz ko'rsatkichlari hisoblanadi va jadvalga kiritiladi. Darsning umumiy zichligi – bu pedagogik jihatdan o'rinli sarflangan vaqtning dars umumiy davomiyligiga bo'lgan munosabati.

$UZ = t_{o's} 100\% : t_{umum}$.

UZ – umumiy zichlik;

$t_{o's}$ – pedagogik o'rinli sarflangan vaqt, min;

t_{umum} – darsning davomiyligi, min.

Pedagogik o'rinli tadbirlar:

- shug'ullanuvchilarni uyushtirish, uy vazifasini tekshirish, o'quv vazifalarini qo'yish;

- umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish;

- yordam ko'rsatish, straxovka;

- snaryadlarni tayyorlash va yig'ishtirish;

- mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish;

- ko'rgazmali qurollarni qo'llash;

- pedagogik nazorat;

- darsga yakun yasash.

Dars umumiy zichligining pasayishiga vaqtning pedagogik jihatdan o'rinsiz sarflanishi mansub bo'ladi:

- darsda o'rinsiz to'xtab qolishlar (mashg'ulot joyining o'z vaqtida tayyor holatga keltirilmaganligi);

- o'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi;

- so'z axborotlarini keragidan ortiq ishlatish;

- qoniqarsiz intizom;

- sababsiz kechikib kelish.

Umumiy zichlik 100% ga yaqinlashishi kerak.

Darsning motor zichligi bu bevosita o'quvchilar harakat faoliyatiga qo'llanilgan vaqtning dars umumiy davomiyligiga bo'lgan munosabati

$MZ = t_{hf} 100\% : t_{umum}$.

MZ – motor zichlik;

t_{hf} – harakat faoliyatiga sarflangan vaqtning jamisi, min;

t_{umum} – darsning davomiyligi, min.

Motor zichlik ko'rsatkichlari dars turi va darsda qo'yilgan vazifalarga bog'liq bo'ladi. Motor zichlik 100% ga yetishi mumkin, lekin darsning bunday tuzilishi o'quv ishlari samarasining pasayishiga olib keladi.

An'anaviy xonometrik tahlil bayonnomasi (Namuna)

Darsni o'tkazdi: To'raev Maxmud. Sana: 2016 yil, 20 yanvar. Vaqti: 9.25

Maktab: Buxoro shahar №14 maktab. Sinf: 9 "A"

O'tkazish joyi: Sport maydon

Ro'yxat bo'yicha o'quvchilar soni: 32 nafar. Qatnashdilar: 31 nafar.

Kuzatilgan o'quvchi familiyasi: Sodiqov Sherzod

Dastur bo'limi: Yengil atletika . Darsning tartib raqami: №25

Dars vazifalar: 1. Joydan turib uzunlikka sakrash texnikasini mustahkamlash.

2. Estafetali o'yin orqali tezkorlik va sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish.

3. O'quvchilarda o'z – o'zini boshqarish va nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Xronometraj tahlilni o'tkazdilar: Magistrant Uzoqov F., maktab o'qituvchilari Salimova M. va Obidov K.

Bitta o'quvchi faoliyati mazmuni	Sekunder ko'rsatishi	Faoliyat turlari bo'yicha vaqtning taqsimlanishi					
		Tushuntirish ko'rsatish	Mashqlarni bajarish	Dam olish	Qayta saflanishlar	Darsning to'xtab qolishi	Izoh
1	2	3	4	5	6	7	8
Tayyorlov qism							
Darsning boshlanishi	2. 30					2. 30	
Saflanish, raport, dars vazifalarini tushuntirish, turgan joyda saf mashqlari.	4. 30	1. 30	0. 30				
Sanoq boshqaruvida yurish, oyoq tovoni mashqlari bilan yurish.	5. 30		1. 00				
Yengil yugurish, oyoq, qo'l harakatlari bilan uyg'unlikda yugurish, tezlanishli yugurish.	7. 40		2. 10				

Maydon bo'ylab yurish, nafasni rostdash, sanoq boshqaruvida yurib to'rt qatorga saflanish	9.00		1. 20				
Oraliq masofa ikki qadam bo'lib to'rt qatorda turgan joyda safli yurish.	9. 40		0. 40				
Umumrivojlantiruvchi mashqlar: 1.O'qituvchining tushuntirib, ko'rsatishi - o'quvchilar tomonidan bajarish	10. 20 11. 05	0. 40	0. 45				
2.O'qituvchining tushuntirib, ko'rsatishi - o'quvchilar tomonidan bajarish	11. 25 12. 05	0. 25	0. 40				
3.O'qituvchining tushuntirib, ko'rsatishi - o'quvchilar tomonidan bajarish	12. 30 13. 20	0. 25	0. 50				
4.O'qituvchining tushuntirib, ko'rsatishi - o'quvchilar tomonidan bajarish	13. 40 14. 10	0. 20	0. 30				
5.O'qituvchining tushuntirib, ko'rsatishi - o'quvchilar tomonidan bajarish	15. 25 16. 05	1. 15	0. 40				
6.O'qituvchining tushuntirib, ko'rsatishi - o'quvchilar tomonidan bajarish	16. 20	0. 15	0. 30				

	16. 50						
7.O'qituvchining tushuntirib, ko'rsatishi - o'quvchilar tomonidan bajarish	17. 10 17. 40	0. 20	0. 30				
8.O'qituvchining tushuntirib, ko'rsatishi - o'quvchilar tomonidan bajarish	17. 55 18. 20	0. 15	0. 25				
Joyida saf qadamli yurish, oldinga saf qadam tashlab to'rt qatordan bir qatorga qayta saflanish	19. 10		0. 50				
Darsning tayyorgarlik qismi bo'yicha vaqt sarflanishining yakuni	19. 10	5. 10	11. 00			2. 30	
Asosiy qism							
Dars vazifasi: Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini takrorlash. Sinf jamoasi ikki guruhga ajratildi (o'g'illar, qizlar) - o'g'illar uchun turgan joyda sakrash. - qizlar uchun estafetali o'yin.	20. 40				1. 30		
Turgan joydan uzunlikka sakrash mashqining texnik talablarini ko'rsatib tushuntirish	21. 00	0. 20					

Start chizig'idan 10 metr masofaga yoppasiga sakrab borish (birinchi urinish)	21.25		0.25				
Yengil yugurib dastlabki holatga qaytish	21.35		0.10				
O'qituvchining individual va umumiy metodik ko'rsatma berishi	22.20	0.45					
Start chizig'idan 10 metr masofaga yoppasiga sakrab borish (ikkinchi urinish)	22.50		0.30				
Yengil yugurib dastlabki holatga qaytish	23.05		0.15				
O'qituvchining individual va umumiy metodik ko'rsatma berishi	24.00	0.55					
Start chizig'idan 10 metr masofaga yoppasiga sakrab borish (uchinchi urinish)	24.25		0.25				
Yengil yugurib dastlabki holatga qaytish	24.40		0.15				
O'qituvchining individual va umumiy metodik ko'rsatma berishi	25.15	0.35					
Start chizig'idan 10 metr masofaga yoppasiga sakrab borish (to'rtinchi urinish)	25.45		0.30				
Yengil yugurib dastlabki holatga qaytish	26.05		0.20				

O'qituvchining individual va umumiy metodik ko'rsatma berishi	27.00	1.00					
Start chizig'idan 10 metr masofaga yoppasiga sakrab borish (beshinchi urinish)	27.25		0.25				
Yengil yugurib dastlabki holatga qaytish	27.40		0.15				
O'qituvchining individual va umumiy metodik ko'rsatma berishi	28.20	0.40					
Start chizig'idan 10 metr masofaga yoppasiga sakrab borish (oltinchi urinish)	28.45		0.25				
Yengil yugurib dastlabki holatga qaytish	29.05		0.20				
O'qituvchining individual va umumiy metodik ko'rsatma berishi	29.45	0.40					
Start chizig'idan 10 metr masofaga yoppasiga sakrab borish (yettinchi urinish)	30.10		0.25				
Yengil yugurib dastlabki holatga qaytish	30.30		0.20				
O'qituvchining individual va umumiy metodik ko'rsatma berishi	31.40	1.10					
Sinfdagi guruhlarning mashg'ulot joyini almashtirish	32.50				1.10		

Estafetali o‘yin (30 metr): -10 metrga tezlanishli yugurish va to‘siqni aylanib o‘tish; -5 metrga ikki oyoqlab sakrash; -5 metrga to‘siqlardan sakrab yugurish; -10 metrga tezlanishli yugurish. Sinf sardori (o‘quvchi) rahbarligida o‘g‘illar ikki jamoaga bo‘lindi	35.00				2.10		
Sinf sardorining individual va umumiy metodik ko‘rsatma berishi	37.30	2.30					
Estafetali o‘yin (ikkinchi urinish):	39.40		2.10				
Sinf sardorining individual va umumiy metodik ko‘rsatma berishi	41.00	1.20					
Sinf jamoasini bir qatorga saflantirish	42.30				1.30		
Darsning asosiy qismini bo‘yicha vaqt sarflanishining yakuni	23.20 daqiq	9.10	7.10		7.00		
Yakunlovchi qism							
Maydon bo‘ylab safqadamli yurish	43.50		1.20				
Bir qatorga saflanish, darsni yakunlash, uyga vazifa	45.00				1.10		
Darsning yakuniy qismini bo‘yicha vaqt sarflanishining yakuni	2.30		1.20		1.10		
JAMI	45.	14.	19.30		8.10	2.30	

	00	50					
--	----	----	--	--	--	--	--

Dars bo'yicha 42.30×100
umumiy zichlik: $45.00 - 100\%$ $X = \frac{42.30 - X}{45.00} = 94,00\%$
 19.30×100

Motor zichlik: $45.00 - 100\%$ $X = \frac{19.30 - X}{45.00} = 42.88 \%$

An'anaviy xronometrik tahlil qilingan darsning umumiy va motor zichligi (%)

Dars qismlari	Umumiy zichlik	Motor zichlik
Tayyorlov qism	-	28,30 %
Asosiy qism	-	39,22 %
Yakunlovchi qism	-	52,0 %
Dars bo'yicha	94,0 %	42,88 %

Umumta'lim maktablari 1-11 sinf o'quvchilari uchun Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv soatlarini dastur bo'limlariga

TAQSIMLANISHI

№	Dastur bo'limlari	sinflar										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Nazariy bilim asoslari											
2	Gimnastika	8	8	8	8	14		11		12	12	6
3	Yengil atletika	8	8	8	8	14		14		16	16	8
4	Harakatli va sport o'yinlari	15	16	14	12			14		20	20	10
5	Shashka	2	2	2	2							
6	Shaxmat			2		2		2		2	2	2
5	Sport o'yinlari (voleybol, basketbol, qo'l to'pi)					22						
6	Futbol o'yini				4	12		11	12	12	12	4
7	Kurash					4		8		6	6	4
	Suzish*											
	Jami	33	34	34	34	68	68	68	68	68	68	34

1. Qishki sport zalda o'tkaziladigan gimnastika darsida shikastlanishni oldini olish va choralari va birinchi tibbiy yordam Dars jarayonida ko'nikma va malakalar
1.Saf mashqlari: Bir qatorda saflanish. Sardorning axboroti, tartib bilan sanash. Zal bo'ylab yurishlar, burilishlar, bo'linishlar, birlashishlar. Burilishlar, Chapga! O'ngga! Orqaga.

2. Umumrivojlatiruvchi mashqlar: Buyumlar va buyumlarsiz bajarish. Sport milliy o'yinlari. Dars jaraenida

3. Amaliy mashqlar: Gimnastika. Gimnastika depsinish otidan sakrash (balandligi 110-120sm). Bolalar –oyoqni ochib kelib sakrash. Qizlar-yugurib kelib kichik ot ustiga chuqqayib o'tirish va darhol pastga sakrashi

Akrobatika –bolalar uchun –ikki marta oldinga umbaloq oshish, boshda tik turish. Qizlar uchun-bir oyoqda —Qaldirg'och turish oldinga ikki marta umbaloq oshish, belkurakda turish, ko'prik turish 5 metrli arqonga 3 usul harakati bilan tirmashib chiqish, yakkacho'pda mashqlarni bajarish. Harakatli sport o'yinlari va elementlari sport o'yinlari. (Basketbol, voleybol) Kurash usullari. Yelka usuli, yonbosh usuli, superma usuli. Oshirma usuli. Belbog'li kurash usullari, III-chorak uchun Mavzu: Gimnastika depsinish otidan sakrash qoidalari. Maqsad: Oyoq kuchi, qo'l harakati sifatini rivojlantirish. 1. Sakrashdan oldin masofani belgilash;

2. Belgilangan joydan yugurib kelib ko'prik ustiga sakrab tushish va kazelga qo'l bilan tayanish;

3. Yugurib kelib o'yoqni ochib sakrash (qizlar uchun-ustiga chuqqayib kelib chiqish);

4. Sakrash vaqtida tizzalarni bukmasdan engga ochib sakrash (qizlar uchun-yuqoriga kerilib sakrash);

5. Pastga ikki oyoqda yumshoq tushish va to'xtash qoidasiga e'tibor berish. Mavzu: akrobatika mashqlarini bajarish. Maqsad: Eguluvchanlik, chaqqonlik vestibulyar analizatorning funksiyalarini rivojlantirish. Bolalarga: Bir oyoqda —Qaldirg'och turish; 2.2-3 marta oldinga umbaloq oshish; 3. Boshda tik turish; 4. Belkurakda turish; 5. Cho'qqayib o'tirgan holatdan yuqoriga kerilib sakrash. Mavzu: 5 metrli osilib turgan arqonga 3 usul harakati bilan tirmashib chiqish. Maqsad: Kuch va chaqqonlik sifatini tarbiyalash. 1. Arqon oldida, yuqoridan arqonni ikki qo'lda to'g'ri ushlab; 2. Gavdani qo'l kuchi va oyoqlar yordamida chalkashtirib ko'tarish; 3. Ko'tarilishda qo'llar va oyoqlar holatini almashtirish; 4. Talab etilgan balandlikkacha ko'tarilish; 5. Qo'l harakatlarini to'g'ri bajargan holda pastga sirg'almasda asta-sekin tushish va.h.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya darslarini pedadagik tahlil qilish

2. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv soatlarini dastur bo'limlari

3. Jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov qismi

4. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj olib borish

5. Jismoniy tarbiya darsi jarayonida ko'nikma va malakalar

6. Jismoniy tarbiya darslarini vazivalari va talablari

7. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometrik tanlil olib borish

XIII- MODUL: SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONINI TUZISH ASOSLARI

8.1.Rejalashtirishga qo‘yiladigan talablar.

Jismoniy tarbiyaning barcha vazifalarini muvaffaqiyatli etish uchun maktab o‘qituvchilar jamoasini, maktabdan tashqari muassasalar xodimlari va ota-onalar kuchlarini birlashtirish talab qilinadi. Ana shunday holatdagina o‘quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning barcha shakllari tizim ta’siri ostiga tushadilar, ko‘proq pedagogik samaradorliklar o‘zaro aloqadorligi ta’minlanadi. Bu tizimning har bir bo‘g‘ini (zvenosi) bitta maqsadli yo‘nalishga ega, ammo faqat o‘ziga xos vazifalar va tashkiliy asoslar bilan tavsiflangan. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining tashkiliy tizimi bo‘g‘inlari quyidagilar hisoblanadi: -haftasiga har bir sinfda 3 marta badantarbiya darsi sifatida o‘tkaziladigan mashg‘ulot

-dars tizimi;

-o‘quv kun tartibidagi sog‘lomlashtirish-badantarbiya tadbirlari (o‘quv mashg‘ulotlarigacha o‘tkaziladigan badantarbiya, badantarbiya daqiqalari, uzaytirilgan tanaffuslardagi jismoniy mashqlar);

-kuni uzaytirilgan guruhlardagi har kunlik jismoniy mashq mashg‘ulotlari; -sinfdan tashqari ishlar: badantarbiya to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar, UJT guruhleri, sport turlari bo‘yicha sho‘balar, sport musobaqalari, ommaviy o‘yinlar, safar va sayohatlar. Bu tizim maktablardan tashqari muassasalarda badantarbiyani tashkil qilish shakllari bilan to‘ldiriladi:

-bolalar va o‘smirlar sport maktablari (BO‘MS), o‘quvchilar uylari va saroylari, ko‘ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari (KSJ) sport sho‘balarida o‘tkaziladigan muntazam o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari va sport musobaqalari, yashash joylarida, har xil tipdagi yozgi dam olish oromgoxlari;

-ommaviy sog‘lomlashtirish- badantarbiya tadbirlari, bolalarning yozgi dam olish oromgoxlari kun tartibida ko‘zda tutilgan tadbirlar (ertalabki badantarbiya, har kunlik cho‘milish, joylardagi o‘yinlar, safarlar va boshqalar);

-istirohat va dam olish bog‘lari bolalar sektori, sport va turistik bazalarda tashkil qilinadigan ommaviy o‘yinlar, tanlovlar, sport-ko‘ngil ochishlar, sayr va safarlar. Bolalarni oilada jismoniy tarbiyalashning tashkiliy shakllari quyidagilar bo‘lishi mumkin:

-kun tartibidagi sog‘lomlashtirish badantarbiya muolajalari (aerobik badantarbiya, badantarbiya daqiqalari, chiniqish protseduralari);

-mustaqil jismoniy mashq mashg‘ulotlari, jismoniy tarbiya bo‘yicha uy topshiriqlarini bajarish;

-o‘z xohishiga ko‘ra o‘yinlar, sayrlar, safarlar, sport ko‘ngil ochishlari, shuningdek, kattalar ishtirokida dam olish va ta’til kunlari;

-yashash joylarida o‘tkaziladigan musobaqalarda oilaviy qatnashish.

Bu barcha shakllar, belgilariga ko'ra ko'ngilli va majburiyga ajratiladi. Majburiysiga faqat jismoniy tarbiya darslari kiradi (mashg'ulotning sinf-dars tizimi). Ta'limiy va tarbiyaviy tashkil qilish belgilari bo'yicha qayd qilingan shakllar dars yoki darsdan tashqari bo'lishi mumkin. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishda mazkur ishni to'g'ri rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. To'g'ri va oqilona reja barcha o'quv ishlarini, maktabning ommaviy, jismoniy tarbiya va sport ishlarini aniq tashkil etishga yordam beradi.

Maktabda quyidagi rejalar tuziladi:

a) maktabning bir o'quv yiliga mo'ljallangan jismoniy tarbiya va sport ishlari umumiy rejasi;

b) har bir sinf uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishi rejasi. Bir yilga mo'ljallangan umumiy reja jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan tuziladi. Reja pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Umumiy yillik reja maktabdagi jismoniy tarbiya va sport ishlari bilan bog'liq bo'lgan barcha masalalarni qamrab oladi: o'quv ishlari, klub kun rejimidagi sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlari, sinfdan tashqari ishlar, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari, tibbiy nazorat, moddiy-o'quv bazani ta'minlash, jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish. Umumiy yillik rejada o'quv ishlari masalalari faqat umumiy tarzda aks etadi: joy va jihozlardan foydalanish jadvali, mashg'ulotlarni tashkil etish tartibi, mashg'ulotlar uchun kiyim-boshlar va boshqalar. O'quv ishi dars olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har bir sinf uchun alohida tuzilganda batafsil rejalashtiriladi. Maktabning umumiy yillik rejasida o'quv kuni rejimidagi sog'lomlashtirish-badantarbiya tadbirlari aks ettiriladi. Masalan, mashg'ulotgacha o'tkaziladigan badantarbiya bo'lsa, uning o'tkazilish joyi, davom etish vaqti, o'tkazish tartibi, mashg'ulotni boshqarish, majmua tuzuvchi shaxs, bu tadbirda maktab pedagogika jamoasining ishtiroki ko'zda tutiladi. Tanaffuslarni tashkil etishda dam olish, bolalarning ovqatlanish tartibi, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari belgilanadi, tanaffuslarni tashkil etish va o'tkazishga 48 javobgar shaxslar tayinlanadi. Rejada, shuningdek, darslarda badantarbiya daqiqalarini tashkil etish va o'tkazish tartibi ko'zda tutiladi hamda namunali mashqlar majmuasini kim tayyorlashi ko'rsatiladi. Sinfdan tashqari ish bo'yicha rejada avvalo to'garak yoki jismoniy tarbiya jamoasiga aloqador bo'lgan barcha narsa: sinflarda badantarbiya tashkilotchisi va maktab kengashi qachon saylanishi, badantarbiya to'garagini kim boshqarishi, qanday sport sho'balari tashkil etilishi, sho'ba mashg'ulotlari qaerda va qachon bo'lishi aks etadi. Rejada sport musobaqalari, sayrlar, safarlar, o'yinlar ko'zda tutiladi. Ularni o'tkazish muddati va bu tadbirlarni o'tkazishga javobgar shaxslar ko'rsatiladi. Rejada sayyohlik yurishlarining marshrutlari va muddati, ularga tayyorgarlik ishlari ham ifodalangan bo'ladi. Maktabning jismoniy tarbiyaga oid yillik ish rejasida o'quvchilarni tibbiy ko'riqdan o'tkazish muddati va tartibi belgilab qo'yiladi. Ko'rikdan dastlab birinchi sinf o'quvchilari, so'ng esa o'tgan o'quv yilida jismoniy zaif deb topilgan bolalar (hamma sinflardan) o'tadilar. Keyin ikkinchi va uchinchi sinf o'quvchilari

tekshiriladi. Mazkur rejada sog'lig'ining yomonligi tufayli maxsus tibbiy guruhga o'tkazilgan bolalarni qayta ko'rikdan o'tkazish muddatlari belgilangan bo'lishi kerak. Maktab vrachi tibbiy ko'rik natijalari haqida maktab pedagogika kengashi va otaonalar yig'ilishida ma'ruza qiladi. Maktabdagi to'laqonli jismoniy tarbiya ishi mashg'ulot o'rnining yaxshi jihozlanishini, zarur asbob va jihozlarni sotib olish hamda tayyorlashini talab qiladi. Shuning uchun ish rejasida budjet mablag'i hisobiga sport asboblari va jihozlari sotib olish, ularni o'quvchilar, ota-onalar va otaliqqa oluvchilar kuchi bilan tayyorlash ko'zda tutiladi. Maktabning yillik umumiy rejasida jismoniy tarbiya va sportni targ'ib-tashviq qilish ham aks etadi. Maktabning yangi o'quv yili uchun jismoniy tarbiya va sport bo'yicha umumiy ish rejasi o'quv yili tugashi arafasida ishlab chinqiladi. Yozgi ta'til paytida maktabning ishlab chiqilgan rejasiga muvofiq, yangi o'quv yiliga tayyorlash ishlari amalga oshiriladi.

8.2.O'quv ishlarini rejalashtirish, rejalashtirishning mohiyati va ahamiyati.

O'quv ishlarini rejalashtirish deganda dastur materialini belgilangan ratsional (oqilona) ketma-ketlikda va optimal (qulay) muddatda jismoniy tarbiya darslari tizimida o'tish tushuniladi. Rejalashtirish kelajaqdagi ishlarning haqqoniy natijalarini oldindan ko'rish imkoniyatini beradi, ularni o'rganish bosqichidagi eng qulay yo'lini belgilaydi. O'quvchi va o'qituvchining aniq faoliyat dasturini chizib beradi, ularning hamkorlikdagi faoliyatining eng yuqori samaradorligini ta'minlaydi. Rejalashtirish shakllari. O'quv ishlarini rejalashtirish 2 xil shaklga ega, mavzuli va darslarga ajratish shakllari. Mavzuli rejalashtirish chog'ida o'quv dasturi mazmuni mavzularga ajratiladi, uning har biri kichkina mavzularga bo'laklanadi. Masalan, "Yuqori startdan yugurish" quyidagicha kichkina mavzularga ajratib berilishi mumkin: start holati, signal bo'yicha yugurib chiqish, start holatidan yugurish va boshqalar. Kichkina mavzularni o'rgatishdagi ketmaketlik harakat o'rtasidagi bog'liqlikni, o'rgatish jarayonining tuzilishi va o'quv jarayonining mantig'ini hisobga olgan holda o'rnatiladi. Har bir mavzu va uning kichkina mavzulariga o'quv vazifalari belgilanadi. Kichkina mavzu vazifalari mavzuli ketma-ketlikda darslar bo'yicha seriyalarga (tizimlarga) ajratiladi. Har bir vazifaga muvofiq vositalar majmuasi va uni amalga oshiradigan uslublar tanlanadi. Rejalashtirishga bo'lgan talablar. Rejalashtirishning aniq hujjatini tuzgan paytda o'qituvchi bir qator talablarga rioya qilishi shart.

1. Reja Xalq ta'limi rahbar organlari normativ hujjatlari va qarorlariga muvofiq bo'lishi kerak.
2. Rejalashtirish chog'ida jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy prinsiplariga amal qilish zarur.
3. Rejalashtirishning maqsadga yo'naltirilganligi va istiqbolligi muhim talablardan hisoblanadi.
4. Rejalashtirish haqqoniy bo'lishi kerak.

5. Rejalashtirishning konkretligi ta'lim bosqichlarini aniq belgilash, uning vazifalari va bu vazifalarning tanlangan vositalariga muvofiqligida ifodalanadi.

6. Rejalashtirishning ko'rgazmaliligi chizma shaklda amalga oshirish yo'li bilan amaliyotga joriy etiladi.

O'qituvchi reja tuzish uchun katta tayyorgarlik ishlarini bajarishi, tegishli axborotni yig'ishi kerak. Bu axborot o'quv materialini o'tish tartibini, vositalar va ish shakllarini belgilaydi:

1. Qaysi sinf bilan ishlash kerak bo'lsa, shu sinfning jismoniy tarbiya bo'yicha dasturini mayda chuydasigacha o'rganish.

2. Shug'ullanuvchilar tarkibi, ularning salomatlik holati, bilim darajasi, texnik va jismoniy tayyorgarliklarini o'rganish.

3. O'tgan yillardagi jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarning qo'yilish holati va maktab moddiy bazasi holatini hisobga olish.

4. Maktabning umumiy ish rejasi bilan tanishish.

5. Viloyat va tumanning iqlim sharoitini o'rganish.

6. Maktabning ommaviy, jismoniy tarbiya va sport ish rejasi bilan tanishish. O'quv ish rejasini o'qituvchi o'quv yili boshlanishi oldidan tuzadi. Rejalashtirishda zarur bo'ladigan asosiy hujjatlar quyidagilar hisoblanadi:

1) dastur materialini choraklar bo'yicha butun yilga taqsimlashning yillik rejasi;

2) choraklik dars rejasi;

3) dars rejasi yoki konspekt.

Dastur materialini choraklar bo'yicha butun yilga taqsimlash yillik rejasi va har bir chorakka mo'ljallangan dars konspekti o'qituvchiga u yoki bu sinf uchun ko'zda tutilgan butun jismoniy tarbiya dasturini muayyan izchillikda bajara olishi uchun zarurdir. Rejani ishlab chiqishda o'qituvchi turli uslubiy qo'llanmalardan maktabning konkret sharoitiga qarab foydalanishi mumkin. Chunonchi, mashg'ulot joyi, asbob va jihozlarning mavjudligi, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga oladi. "Badantarbiya" fani o'ziga xos xususiyatlarga ega. Unda dastur materialini o'quvchilar bilan o'rganiladigan tartibda emas, balki jismoniy mashqlar bo'limlari va turlari bo'yicha bayon etilgan. Bundan tashqari, o'quv materialini rejalashtirishda fasllarning ham ta'siri bor. Shuning uchun o'qituvchi rejalashtirishda chorak davomida o'rganiladigan ta'limning yetakchi va vazifalari va jismoniy mashq turlarini aniqlab olishi hamda har bir dars uchun reja tuzishi zarur. Ta'lim vazifalari va o'quv choragiga mo'ljallangan dastur materialini aniqlashda quyidagi holatlar nazarda tutiladi:

1. Har bir chorakdagi mashqlar yig'indisi bolalar organizmiga har tomonlama ta'sir etishini ta'minlash zarur (imkoni boricha ko'proq mashq turlarini ajratish lozim).

2. U yoki bu chorakka mo'ljallangan dastur materialini mavsumga muvofiq bo'lishi kerak. Birinchi chorak davomida barcha darslar ochiq maydonda o'tkaziladi.

Shuning uchun rejada yurish, uzunlikka sakrash, tennis koptogini nishonga otish, arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar, kengroq maydon talab qiladigan harakatli o'yinlar (yuguriladigan, yutiladigan)ni ko'zda tutish zarur. Ikkinchi chorakda ayrim darslar binoda o'tkaziladi. Bu vaqt uchun o'qituvchi to'plar,

tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlar, tirmashish, muvozanat saqlash, nishonga tekkizish, balandlikdan va balandlikka sakrash, poygada yugurish, akrobatika mashqlari, raqs qadamlari, to'plar va arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlar, o'tkazilishi uncha ko'p joy talab qilmaydigan harakatli o'yinlar va boshqalarni rejalashtirishi mumkin. Uchinchi chorak qishki mavsumga to'g'ri keladi. Bu paytda ko'pchilik darslar binoda o'tkaziladi. Shuning uchun saflanish va qayta saflanish, tirmashish, muvozanat saqlash, osilish, oshib o'tish, akrobatika va tayanib sakrash, poygada yugurish, harakatli o'yinlar, mashqlar rejalashtiriladi. To'rtinchi chorakda darslar to'liq ochiq maydonda o'tkaziladi. Bu paytda birinchi va ikkinchi chorakda o'tilgan quyidagi mashq turlarini o'rganish va takomillashtirishi davom ettirish zarur: yugurish, uzunlik va balandlikka sakrash, uzoqqa va nishonga koptok otish, harakatli o'yinlar. Saflanish va qayta saflanishlar, buyumlarsiz bajariladigan mashqlar va qomatni shakllantiruvchi mashqlar o'quv yilining har bir choragi uchun rejalashtirilishi lozim.

Shuningdek, har bir chorakda yurish va yurish bilan almapshib bajariladigan poyga mashqlari ham nazarda tutilishi kerak. Raqs mashqlarini ikkinchi va uchinchi chorakka rejalashtirish ma'hul. Butun dastur materialini har bir mashq turida qiyinchiliklar ortib boradigan qilib taqsimlash lozim. Masalan:

a) 1-sinfda muvozanat sakrash mashqlari: birinchi chorakda yerda, polda bajariladigan mashqlar; ikkinchi chorakda skameykada bajariladigan mashqlar; uchinchi chorakning oxirida yakka-cho'p ustida muvozanat saqlash.

b) 1-sinfda sakrashlar: birinchi chorakda ikkala oyoqda, bir oyoqda, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash, arg'amchida oddiy sakrash; ikkinchi chorakda balandlikdan sakrab yumshoq tushish: uchinchi chorakda: osig'liq buyumlarga sakrab qo'lni tekizish, to'g'ridan kelib balandlikka va uzunlikka sakrash.

Shuni ham hisobga olish kerakki, mashqlarni o'rganish uchun ba'zan ko'p, ba'zan oz vaqt talab qilinadi. Masalan, 1-sinfda sakrash dasturi otish dasturiga qaraganda ancha keng, buyumlarsiz bajariladigan mashqlar ko'lami esa to'plar bilan bajariladigan mashqlarnikiga qaraganda kengroqdir. O'quv choraklari vaqtiga ko'ra har xil. Shunday ekan, darslar miqdori va dastur materialining hajmi ham turlicha bo'ladi. Odatda, birinchi yarim yillikda o'rganiladigan material ikkinchi yarim yilliqda takrorlanadi (takomillashtirish maqsadida). Dastur materialini choraklar bo'yicha taxminan taqsimlab chiqilgach, birinchi chorak ishini hisobga olish imkonini beruvchi, chorakda asosiy hisoblanadi uchun dars rejasi tuziladi. Shunda, ayniqsa, o'quvchilarning o'zlashtirgan mashq turlarini darsga bir necha marta va iloji bo'lsa, turkum hoida ketma-ket kiritish zarur. Bu materialni o'quvchilar yaxshiroq va tezroq o'zlashtirishlariga yordam beradi. Organizmga, iloji boricha, har tomonlama ta'sir qilishni ta'minlash maqsadida har dars rejasiga jismoniy mashqlarning bir necha turini kiritish kerak. Choraklik dars rejalari taxminiy hisoblanadi. Alohida darsning aniq rejasi o'tilgan darslarni hisobga olgan holda tuziladi. Dastur materialini choraklarga darslar bo'yicha rejalashtirish, taqsimlashning qulay shakli reja jadvali hisoblanadi. Unda jismoniy mashqlarning barcha turlari choraklar bo'yicha namunaviy ravishda tahsimlab

ilovada berilgan (1sinfdagi birinchi chorakka mo'ljallangan reja jadvaliga qarang). Shu bilan birga, jismoniy tarbiyadan joriy qilingan uchinchi soat dars asosan harakatli o'yinlar tarzida o'tkaziladi. Yuqoridagi kabi rejalashtirish jumhuriyatimizdagi ko'pgina maktablar uchun tipik hisoblanadi. Binobarin, o'quv dasturi materialini bunday taqsimlash yaxshi jihozlangan badantarbiya zali bor bo'lgan maktablarda yaxshi natijalar beradi. Umumiy qabul qilingan rejalashtirishga asosan yengil atletika bo'yicha o'quv materialini faslning eng issiq davriga to'g'ri kelmoqda. D.R. Rustamovning olgan ma'lumotlariga ko'ra, issiq iqlim bolalar organizmida noqulay o'zgarishlarga sabab bo'ladi, toliqishni kuchaytiradi va dastur materialini o'zlashtirishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun yengil atletika bo'yicha o'quv materialini kuz va bahor oylarida, o'quv yilining boshi va oxirida rejalashtirish mumkin. Birinchi chorak davomida saflanish va qayta saflanish, yurish, tirmashish, muvozanat saqlash, akrobatika elementlari, raqs qadamlari, mashqlarining harakat texnikasini o'rgatish va takrorlash, shuningdek, umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatli o'yinlar kiritiladi. Ikkinchi va uchinchi chorakda yurish, yugurish, poyga yugurishi, sakrash, uloqtirish mashqlarini o'rgatish va takomillashtirish, yuqori intensivlikdagi harakatli o'yinlar rejalashtiriladi. To'rtinchi chorakda yurish, uloqtirish, muvozanat saqlash, akrobatika, raqs qadamlari mashqlarining harakat texnikasini o'rganish va takomillashtirish, past va o'rta intensivlikdagi harakatli o'yinlar ko'zda tutiladi. Dars konspekti. Konspekt darslarni rejalashtirish tizimining eng konkret hujjati hisoblanadi va darhol rejalashtirishga kiradi. Darslarni rejalashtirish tizimini tugallaydi va unda tashkiliy vazifani bajaradi. Konspekt o'qituvchining bevosita darsga tayyorgarligi natijasi hisoblanadi. Dars konspekti mazmunini ishlash zamonaviy dars uchun sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni majmualari rejalashtirish tavsifidir. Bunday yondashish o'rgatishni qulaylashtirishning muhim vositasi hisoblanadi, u o'quvchilarga oshirilgan nagruzka bermasdan, yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Turgan gapki, har bir dars zikr qilingan barcha vazifalarni hal eta olmaydi. Ko'pchiligi mavzuning o'ziga xosligiga, shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Darsning majmualari o'quv-tarbiyaviy vazifalari aniqlangandan keyin, o'quv materialining tarkibini belgilash kerak. Bunda tanlab olingan mashqlar belgilangan barcha dars vazifalarini amalga oshirishni ta'minlashi hisobga olinadi. So'ngra dars mazmunidagi eng kerakli narsani ajratish zarur. Qulaylashtirishning muhim unsuri ana shundan iborat. Buning uchun shunday mashqlar tanlanadiki, ular kerakli malakaning shakllanishiga olib keladi va bir vaqtda jismoniy qobiliyatlarning takomillashish imkonini beradi hamda o'quvchilarning axloqiy fazilatlarini tarbiyalaydi. Yuqorida aytilganlarni e'tiborga olib, dars mazmunini ishlash chog'ida quyidagicha ketma-ketlikda harakatlanishni tavsiya qilamiz:

- 1) har bir harakat faoliyatiga o'rgatish vazifasini hal etish vositasi va uslubiy usullarini belgilash;
- 2) o'quvchilarga shu darsda yetkaziladigan nazariy ma'lumotni belgilash;

- 3) shu darsga rejalashtirilgan jismoniy rivojlanishni takomillashtirish va salomatlikni mustaxkamlash vazifalarini amalga oshirishning yo'lini aniqlash va joyini belgilash, agar kerak bo'lsa, qo'shimcha vositalarni tanlash;
- 4) darsda barcha o'quv topshiriqlarini shug'ullanuvchilarning ishchanlik qobiliyatlari dinamikasini hisobga olib taqsimlash;
- 5) belgilangan vosita va uslublarni shunday taxlil qilish vositasida axloqiy, mehnatsevarlik va estetik tarbiyalash vazifalarining samaradorligini aniqlash, agar kerak bo'lsa, qo'shimcha vositalarni tanlash;
- 6) o'quv faoliyatini uyushtirish uslublarni ishlab chiqish, shuningdek, kerakli qo'llanmalar, asbob va jihozlarni belgilash;
- 7) o'quv mehnati natijalarini baholash ishlari va mezonlarini aniqlash. Avvalo, darsning asosiy qismi, so'ngra uning mazmuni xususiyaglaridan kelib chiqib, kirish va yakuniy qism ishlab chiqiladi. Dars konspektini tuzish. Dars konspekti shaklining asosiy unsurlari quyidagilar: Konspektning bosh qismida choraklik reja bo'yicha dars raqami, uning o'tkazilish vaqti va sinfi ko'rsatiladi. Undan keyin darsning umumiy vazifalari qayd qilinadi. Kerak bo'lsa, shu joyda mashg'ulotni o'tkazish joyi, tegishli jihozlar, qo'llanma va o'rgatishning texnik vositalari, foydalanilgan adabiyotlar ko'rsatiladi.

8.3. Dars-maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy shakli.

Badantarbiya umumta'lim maktablarining barcha sinflari uchun o'quv rejasida ko'zda tutilgan o'quv fani xisoblanadi. Fanning mazmuni davlat dasturida belgalab qo'yilgan, amaliy jihatdan badantarbiya darslarida amalga oshiriladi. Badantarbiya darsi mashg'ulotning shunday shakliki, u maktab o'quvchilarning xammasini majburiy ravishda qamrab oladi. Darslar mazkur sinfning doimiy tarkibi bilan o'tkaziladi. Bu konkret sharoit va shug'ullanuvchilarning tayyorgarligini hisobga olib, mashg'ulotni yaxshi tashkil etish va o'tkazish imkonini beradi: jismoniy tarbiya darslari qat'iy kun tartibi bo'yicha, ma'lum bir kun va hafta soatlarida, muayyan vaqt mobaynida 45 daqiqa o'tkaziladi. Ular birgalikda dasturda ko'zda tutilgan bilim va malakalarni egallashni ta'minlaydi. Shunday qilib, dars o'quvchilarni har tomonlama jismoniy tarbiyalashning asosini tashkil etadi. Maktabda jismoniy tarbiya bo'yicha quyidagi dars xillari mavjud:

- 1) kirish darslari;
- 2) yangi material bilan tanishish darslari;
- 3) o'tilgan darsni takomillashtirish darslari;
- 4) aralash darslar;
- 5) yakuniy darslar.

Har qanday dars qabul qilingan tarkib (struktura)ga: muvofiq o'tkaziladi, lekin ularning har biri o'ziga xos xususiyatga ega. Kirish darslarni o'quv yilining, chorakning boshida, shuningdek, dasturning yangi bo'limlarini, masalan, poyga darsidan oldin o'tkaziladi. Kirish darsining boshida suhbat bo'ladi. Unda o'qituvchi o'quvchilarni bo'lg'usi darslarning mazmuni, o'quvchi va

o'qituvchilarning vazifalari, o'quv dasturi, ularga qo'yiladigan talablar bilan tanishtiradi. O'qituvchi bu darsda bolalar e'tiborini faol harakat qilish, vazifalarni aniq bajarish, butun sinf jamoasi birgalikda ahil harakat qilishi zarurligiga qaratadi. Suhbat ifodali, hayajonli, bolalarda qiziqish uyg'otadigan, ularni yaxshi shug'ullanishga undaydigan bo'lishi lozim. Kirish darsida o'quvchilarni darslarning o'tish tartibi, saflanish (o'quv yili boshidagi kirish darslarida, odatda, bo'yiga qarab saflaniladi) tanishtiriladi. Ularga darslarga tayyorlanish, maydonga va zalga kelish haqida, navbatchilarning vazifalari, mashg'ulotlarning uyushgan holda boshlanishi va tugallanishi haqida gapiriladi. Kirish darsi, odatda, sinfda boshlanadi va amaliy mashg'ulot o'tadigan joyda davom ettiriladi. O'qituvchi bolalarni bo'lg'usi darslarga tayyorlash bilan bog'liq vazifalarni bajarib bo'lgach, vaqtning bir qismidan o'quvchilarga tanish o'yinlarni o'tkazish uchun foydalanadi. Bunda o'quvchilarga o'yinni tanlash, tashkil etish va o'tkazish tashabbusi berilsa yaxshi bo'ladi. Uyin faoliyati o'quvchilarni bo'lg'usi darslarga a'lo darajada tayyorlaydi. 1-sinf o'quvchilari bshyun o'tkaziladigan birinchi darsda boshqa darslarga mo'ljallangan badantarbiya daqiqalarini yoki mashg'ulotlar oldidan bajariladigan badantarbiya majmuasini o'rganish mumkin. Bu darsda o'quvchilar ilk bor jismoniy tarbiya ostonasini bosib o'tadilar, sport maydonchasiga keladilar, u yerda o'qituvchi ularni mashg'ulot joyi bilan tanishtiradi. Havo ochiq paytda bolalarga tanish o'yinlarni o'tish zarur. Birinchi badantarbiya darsi o'quvchilar hayotida katta ahamiyatga ega, shuning uchun bu dars juda puxta o'ylanishi va yaxshi o'tkazilishi lozim. 1-sinfda kirish darsining taxminiy rejasi:

Birinchi chorak 1dars Darsning vazifalari:

1) o'quvchilarni badantarbiya darslarini tashkil etish, o'tkazish va ularga tayyorlanish bilan tanishtirish;

2) bolalarga badantarbiya liboslari to'g'risida ko'rsatmalar berish;

3) darsgacha bo'ladigan badantarbiya mashqlari majmuasini o'rgatish. Mashg'ulot joyi: sinf, maydoncha. Darsning mazmuni Kirish qism — 12 daqiqa.

1) Badantarbiya darslari, liboslari, mashg'ulotgacha bo'ladigan badantarbiya haqida qisqacha suhbat — 8 daqiqa.

2) Juft-juft bo'lib saflanish va maydondan uyushgan holda chiqish-3-4 daqiqa. Asosiy qism — 28 daqiqa.

1) qo'l ushlagan holda doira qurib saflanish — 12 daqiqa;

2) mashg'ulotgacha bajariladigan badantarbiya daqiqalarini o'rganish—10 daqiqa;

3) bolalarga tanish o'yinlar. Yakunlovchi qism — 5 daqiqa. 1. Juft-juft bo'lib saflanish, maydonchadan sinfga uyushgan holda chiqish — 3 daqiqa. Darsni yakunlash—2 daqiqa. Kirish darslaridan so'ng yangi material bilan tanishish darslari o'tiladi. Bunday darslar ko'p bo'lmaydi. Kirish darsidan so'ng faqat bitta yangi material bilan tanishish darsi o'tilishi mumkin, chunki keyingi darslarda bolalarga avvalgi darsda ma'lum bo'lgan materiallar uchraydi. Bu darslarning xususiyati shundaki, ularning har bir qismida bolalar uchun yangi bo'lgan material mavjud. Bu o'qituvchi zimmasiga darsda bolalar oson o'zlashtiradigan qiziqarli materiallarni berish vazifasini yuklaydi. 3-sinfda yangi material bilan tanishtirish

darsining taxminiy rejasi. Birinchi chorak 2-dars. Darsning vazifalari: "Qadamlash" usulida yugurib kelib uzunlikka sakrash, "Ovchilar va o'rdaklar" o'yini bilan tanishtirish. Dars joyi: maydoncha. Jihaz: voleybol to'pi. Darsning mazmuni Kirish qism — 10 daqiqa Yon-mayon saflanish. Bolalarni dars vazifalari bilan tanishtirish. Bildirish (tanishish). Bir qator kolonkada yura turib, doiraga qayta saflanish. Asosiy qism — 30 daqiqa. Ertalabki badantarbiya ko'rinishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlar. Ularga uzunlikka sakrashga tegishli yordamchi mashqlar kiritiladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash, "qadamlab" sakrash (tanishish), "Ovchilar va o'rdaklar" o'yini bilan tanishish. Yakunlovchi qism — 5 daqiqa. To'rt nafardan bo'lib oldinma-ketin saflanish. Qo'shiq aytib yurish. Yakunlash. Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o'rgatilgan mashqlarni bajarish texnikasiga, ko'nikmaning shakllanishiga qaratiladi. Harakatlanish ko'nikma va malakalarini takomillashtiruvchi murakkablashtirilgan mashqlar hamda o'yinlar qo'llaniladi. Amaliyotda ko'proq aralash darslar o'tiladi. Ularda yangi material bilan tanishtirish va o'tilganlarni bajarishni takomillashtirish vazifalari birga qo'shib amalga oshiriladi. Bu darslarning asosiy qismida yangi materialni mashqlarning bir turida berish va unga nisbatan ko'proq vaqt ajratish lozim. Darsning qolgan materiallari, mashqlarni yaxshi bajarishga erishish uchun takrorlanadi. Yangi material bolalardan katta qunt va bardoshni talab qilsa, u darsning birinchi yarmida beriladi, so'ng esa o'tilganlar takrorlanadi. Ko'pincha shunday ham bo'ladiki, yangi material oldingi darsda o'tilgan mashqlar takrorlangandan so'ng beriladi. Bunday paytda yangi material, mashqlarni bajarishdagi katta yoki kamroq aniqlikni, shuningdek, og'irlikning oshib borishini hisobga olgan holda, dars asosiy qismining o'rtasida ham o'tilishi mumkin.

II sinfda aralash darsning taxminiy rejasi. Ikkinchi chorak 8 dars.

Darsning vazifalari:

- 1) to'pni otish va ilib olish malakalarini takomillashtirish;
- 2) gimnastika devoriga tirmashishning turli usullari bilan tanishtirish. Jihazlar:
 - 1) kichik to'plar (o'quvchilar miqdoriga qarab):
 - 2) gimnastika devori. O'tkaziladigan joyi: zal. Darsning mazmuni. Kirish qism — 10 daqiqa Yonma-yon saflanish. Salomlashish. Dars vazifalari bilan tanishish. Chapga va o'ngga burilish. Bir qator kolonnaga saflanib aylanib yurish. To'plarni tarqatish. Ikki qator kolonnaga saflanish. Asosiy qism — 28 daqiqa. To'plar bilan erkin mashqlar. To'plarni juft-juft bo'lib ma'lum usullarda uzatish. Yonma-yon saflanish. Bir usulda gimnastika devoriga tirmashish. Turli usullar bilan gimnastika devoriga tirmashish. «Dorbozlar» o'yini. Yakunlovchi qism — 7 daqiqa. Bir qator kolonna bo'lib saflanish. Oyoqning butun kaftida va oyoq uchlarida yurish. Dars yakunlarini chiqarish. Hisobga olish darslarida ishga yakun yasaladi. O'quvchilarning bilimlari va malakalari tekshiriladi hamda baholanadi. Bunday darslar chorak oxirida o'tiladi, lekin ular chorak o'rtasida ham, yilning ikkinchi yarmi davomida ham o'tilishi mumkin. Yakunlovchi darslar oldindan rejalashtiriladi. O'quvchilar bundan xabardor bo'lishlari va unga muntazam tayyorlanishlari lozim. Tarkibiga ko'ra, mazkur darslar boshqa xildagi darslardan

farq qilmaydi. Ularning o'ziga xosligi shundaki, yakunlovchi mashqlar darsda asosiy hisoblanadi, yakunga darsning butun mazmuni va borishi bo'ysunadi. Sinovni boshlashdan oldin bolalar mashqlarni bir sidra takrorlab oladilar. Sinov mashqlari bolalar tomonidan juda mas'uliyat bilan bajariladi. Yakunlovchi mashqlardan so'ng o'yinlar o'tkazish zarur.

III sinfda yakunlovchi darsning taxminiy rejasi. Ikkinchi chorak, 12 dars. Darsning vazifasi: muvozanat saqlash mashqlarining bajarilishini hisobga olish. O'tkazish joyi: zal. Jihaz: yakkacho'p. Darsning mazmuni. Kirish qismi-5 daqiqa. Yonmayon saflanish. Bildirish. Salomlashish. Darsning vazifalari bilan tanishish. Yurish, yugurish (almashib), to'rt qator kolonnaga saflanishi va yoyilish. Asosiy qism — 35 daqiqa. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash mashqlari:

a) o'z-o'zicha mashq qilish;

b) baho uchun mashqlar: yakkacho'pda bukilgan oyoqlar orasida qarsak urib yurish. "Tovonbaliqlar va cho'rtan baliq" o'yini. Yakunlovchi qism — 5 daqiqa. Badantarbiya darslari bilan bog'liq eng muhim masalalardan biri uni qanday tuzish masalasidir. Dars strukturasi (tarkibi) deganda alohida darsni tuzishda foydalaniladigan taxminiy mo'ljalli reja tushuniladi. Dars tarkibi o'qituvchiga mashqlarni oqilona tanlash, materialni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklama (yuklanma)ni aniqlashga yordam beradi. Dars tuzilishi dastur materialini izchil o'rganish asosida belgilangan vazifalarga bog'liq. Qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun tegishli material tanlanadi, uni bajarish izchilligi va ta'limning uslubiy yo'llari belgilanadi. Badantarbiya darslarida har qanday pedagogik vazifani hal etish ko'pincha shug'ullanuvchilar organizmiga zo'r berishni talab qiladi. Bu ishga organizm tegishli darajada tayyorlangan bo'lishi kerak. O'qituvchi shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni darsning boshida emas, o'rtasida, bir qadar tayyorgarlikdan so'ng qo'yishi maqsadga muvofiqdir. Qo'yilgan muammoni hal etish shug'ullanuvchilarni uyushtirishni, ularda zarur kayfiyat uyg'otishni va bu vazifalarni bajarishga bo'lgan ishtiyoqni hosil qilishni talab etadi. O'quvchilar organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsional holatdan vazmin holatta birdaniga o'tishi mumkin emas. Shuning uchun dars tuzilishida xotirjam holatta asta-sekin o'tish va mashg'ulotni tashkiliy ravishda tugallash aks etadi.

Shunday qilib, xar bir dars tuzilishi uch qismdan iborat bo'ladi: birinchisi — o'quvchilarni darsning juda qiyin vazifalarini hal etishga tayyorlaydigan tashkiliy qism, u kirish qism deb ataladi,

ikkinchisi — darsning asosiy vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan qism, u asosiy qism deb yuritiladi:

uchinchisi — dars yakuni, u yakunlovchi qism deb ataladi. Darsni qismlarga bo'lish nisbiydir. Dar bir qism oldida turgan vazifalariga qaramay, boshdan oxirigacha yaxlit bo'lishi lozim. Darsning barcha vazifalari va mazmuni o'zaro chambarchas bog'lab amalga oshiriladi. Maktab o'quvchilari uchun namunaviy dars strukturasi qabul qilingan bo'lib, u darsni vazifalariga muvofiq tuzish uchun asos bo'ladi. Kirish 1qism — 5-10 daqiqa. Vazifalari: o'quvchilarni uyushtirish,

dars vazifasini tushuntirish, shug‘ullanuvchilar organizmini bo‘lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash. Mazmuni: saflanish unsurlari, qayta saflanishlar, qo‘loyoqlar, gavda bilan qo‘shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari, o‘yinlar. Asosiy qism — 25-30 daqiqa. Vazifalari: darsning asosiy vazifalarini xal etish — yangi materialni o‘rganish, o‘tilgan materialni bajarishni takomillashtirish maqsadida takrorlash, o‘quvchilarga harakat ko‘nikma va malakalarini singdirish, ularda tezkorlik, chaqqonlik, botirlikni o‘sgirish. Mazmuni: buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, raqs mashqlari, yurish, yugurish, uloqtirish, sakrash, tirmashish va oshib o‘tish, osilish, akrobatik mashqlar, muvozanat mashqlari, ko‘p harakat qilib bajariladigan o‘yinlar va boshqalar. Darsning asosiy qismiga mazkur sinf dasturidagi xar qanday material kiritilishi mumkin. Yakunlovchi qism — 35 daqiqa. Vazifalari: darsning asosiy qismidagi mashg‘ulotlarda yuzaga kelgan taranglik va qo‘zg‘alishdan asta-sekin nisbatan xotirjam holatga o‘tish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan xolda yangi faoliyagga o‘tish. Mazmuni: saflanish, yurish, qo‘shiq aytib yurish, ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari, tinch o‘yinlar, o‘qituvchining yakunlovchi so‘zi, uyga vazifa. Har bir badantarbiya darsi quyidagi talablarga javob berishi lozim:

- 1) muayyan umumiy va xususiy vazifaga ega bo‘lishi kerak. Umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa aloxida olingan bir dars mobayni da bajarilishi lozim;
- 2) dars uslubiy jixatdan to‘g‘ri qurilgan bo‘lishi lozim;
- 3) oldingi mashg‘ulotlarni izchil davom ettirishi va ayni paytda yaxlit va tugallangan bo‘lishi kerak, shu bilan birga, u ma’lum darajada bo‘lg‘uvsi darsning vazifalari va mazmuni ni ko‘zda tutishi zarur;
- 4) dars mazmuniga ko‘ra, o‘quvchilar tarkibining muayyan yoshiga, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligiga muvofiq bo‘lishi kerak;
- 5) dars o‘quvchilar uchun qiziqarli bo‘lib, ularni izchil faoliyatga da’vat etishi lozim;
- 6) har tomonlama jismoniy rivojlanishga, sog‘liqni mustahkamlashga, qad-qomatni shakllantirishga yordam beruvchi mashqlar va o‘yinlar bo‘lishi lozim;
- 7) o‘quv kun tartibidagi boshqa darslar bilan to‘g‘ri qo‘shib olib borilishi kerak;
- 8) tarbiyaviy tavsifga ega bo‘lishi zarur. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar harakat sifatlarini har tomonlama rivojlantirishdek asosiy maqsadni amalga oshirishda xalq jismoniy madaniyatida majmual hisobga olinadigan ilmiy-xududiy sharoitlar, etnopedagogik an’analar; o‘yinlari muhim o‘rin tutadi. Ular vositasidagi, ya’ni didaktik jihatdan asoslangan dars o‘quvchilar jismoniy sifatlarining tarbiyalanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu holatning jismoniy madaniyatga o‘qitishni uyushtirish tizimi bilan o‘zaro aloqadorligiga xalq o‘yinlari elementlari kiritilgan jismoniy tarbiya darsining metodik tarkibini asoslash imkonini beradi.

Nazorat uchun savollar:

1. Umumta'lim maktablarining badantarbiyaning ahamiyati.
2. Katta tanafuzlarda jismoniy tarbiyaning roli.
3. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarning shakllari.
4. Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlarning ahamiyati.
5. Jismoniy tarbiya fan sifatida.
6. Jismoniy tarbiya dars qismlariga tarif bering.
7. Ertalabki badantarbiyaning inson organizmida ta'siri.

IX-MODUL: SPORTNING IJTIMOY AHAMIYATI

9.1. Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari, maxsus atamalari

Sport nazariyasi predmeti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining bir qismi bo'lib, yangidan ajralib chiqqan fandır.

Sport nazariyasi fani sport mashg'ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyati hamda unga ta'sir qiladigan umumiy qonuniyatlarini o'rganadi. Sport nazariyasining asosiy atamalariga qo'yidagilar kiradi: sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarlik tizimi, sport ko'rsatkichlari, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va xajmini aniqlab olmasdan turib, sport nazariyasi o'rganadigan fanni muvofiqiyatli ravishda egallab bo'lmaydi.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishi kerakli omil, shaxsni tashkil topish vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarni tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalari maqsadi - kuchli sportchilar va kamandalar aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning mahsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topish uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi.

O'zbekistonda sport harakati - g'oyaviy kurashning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi: professional sportni yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishi oliy shakli bo'lib, inson faoliyat jarayoni ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda

takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo'linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq : qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bo'lishi, ko'nikma, malakalarini yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud.

Funksional guruxiga tayanch bo'lib, sport tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari atamaları kiradi.

Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy- metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishni hisobga oladi.

Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarlik tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari - bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

-sport mashg'ulotlari pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

"Sport mashg'ulotlari" atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash ham qo'llaniladi.

"Sportchini tayyorlash"- kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishini ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarning murakkab majmuasi yuzaga keltirib, natijada "mashq bilan chiniqqanlik", "tayyorgarlik", "sport formasida bo'lishlik" darajasini yaxshilanishiga olib keladi. "Mashq bilan chiniqqanlik" tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'lgan xamda uning ish qobiliyatini ortishida o'z ifodasini topadigan biologik (funksional va morfologik) moslashuv o'zgarishlari ma'nosida anglanadi. Bular: umumiy va maxsus turga bo'linadi.

"Mashq bilan chiniqqanlik" - mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

"Tayyorgarlik darajasi" atamasi " mashq bilan chiniqqanlik" atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

"Sport mashg'ulotlar tizimi" - bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko'rsatkichlari, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

"Sport ko'rsatkichlari" - bu sport maxorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq xolda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanganligini ko'rsatadi.

"Sport natijalari" - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

"Sportchining tasnifi" - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vakt ichida sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, fan sifatida, insonning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha jamiyatda ko'rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkur faoliyat davomida, qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo'lib yetishishini o'rganadi va tadbiiq qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatlaridan samarali ravishda manfaatdordir deb hisoblaydi. (O.A. Milshteyn).

Bu oqibatlarda majmui, sport bilan shug'ullangan har bir jamoa a'zosi, har bir ijtimoiy guruh uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi. Bularga quyidagilar kiradi:

-aholini barcha ijtimoiy guruh va tabaqalarga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy ta'siri;

-jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;

-har bir jamiyat a'zosining ruhan va jismonan sog'lom bo'lishiga, uning ijodkor shaxs sifatida xar tomonlama kamol topishiga , uning mexnat faoliyati, ijtimoiy siyosiy xarakati, umuman , ijtimoiy kiyofasi va faoliyatiga, xayotta tutgan o'rniga sportning tarbiya, ta'lim va sog'lomlashti

rishga qaratilgan ta'sirning amaliy natijasi;

-mashg'ulotdan bo'sh vaqtlarda samarali dam olish usullari va bunday dam olishning ommaviyligi;

-ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishning samaradorligi;

-xalqaro sport xarakatlari va olimpiya o'yinlarining rivojlanishiga, turli mamlakat xalqlari o'rtasida tinchlik-totuvlik va xamkorlikning rivojlanishiga, keskinlikni yumshatishga qo'shgan hissasining samaradorli giga bog'liqdir.

Sport hamisha jamiyat oldida, bir qator muhim vazifalarni bajarib kelgan hozirgi kunda vazifalar bundan ham ko'payib boradi.

Sport shaxsning xar tomonlama rivojlanishiga maxsus tarzda ta'sir ko'rsatadi, hayotiy ko'nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi, ma'naviy, ahloqiy va aqliy o'sishga, shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi

xususiyatlarini chiniqtirishga ko'maklashadi, insonlarda o'zaro hurmat, do'stlik inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi, o'zaro yordam, oliyja noblik, halollik, baynalminallik ruhiy va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

Sport ko'ngilxushlik va muxlislik bilan birgalikda sog'lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog'lomlashtirish turlari, dam olish, jo'shqin hordiq chiqarishga qaratilgan bo'lib, sog'lom hayotning asosi bo'lib, hisoblanadi.

Nazariya deganda, asosan u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.

Nazariya - ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyat va qoidalarini, umumlashtirish va taxlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini xaqiqiyli sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustaxkam bog'langandir.

Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'likni mustaxkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

Sport nazariyasini maqsadi - fan sifatida anglab yetish, tavsif, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

"Sport nazariyasi"ni ko'p funkcionallik jamiyat xodisasi sifatida, jismoniy madaniyat instituti va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo'ljallangan o'quv dasturidagi hajmi bo'yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo'yicha o'quv predmetidir.

Sport nazariyasi gepotezo-deduktiv yoki induktiv-deduktiv nazariya turiga kirib, bu ma'lum tizim va emperik (amaliy tajriba) holatini logik bog'liqligiga ega.

Sport nazariyasi bir-biri bilan bog'langan, predmet va hodisalar majmuida, sport sohasiga taaluqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy funksiyalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushiruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metodologik funksiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

1.Dastlabki emperik asoslari (tajriba yo'li bilan) - bu sport faoliyati to'g'risida tajriba davomida tanlab olingan, nazariy tushuntirishga muxtoj ma'lumotlardir.

2.Dastlabki nazariya asoslari qo'yidagi tarkibiy qismlarga ega:

-ko'p yillik yoki kelajakdagi faoliyat natijalarini anglab yetishi va amaliy qayta tuzilishida aniq xaqiqatni yorituvchi birlashgan shakli tushuniladi, bu esa anglab yetgan maqsadni o'z ichiga oladi.

- asosiy tamoyillari dastlabki holatda, kerakli qonuniyatlarni bildiradi gan nazariya kutadigan ma'lumotlardir.

3. Dastlabki logik asoslari - sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u hodisa va predmetlar xususiyatlarini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo'lgan bilimni ham ko'rsatadi.

4. O'zining nazariy qismi - bajarilgan mashqlardan yig'ilgan samaradorligi ni qoldiq oqibatini, tushuntirish tasdiqlashni o'z ichiga oladi.

Shunday qilib sport nazariyasi - bu sportni axamiyati to'g'risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimidir.

9.2. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari Ijtimoiy-iqtisodiy asoslar.

Jismoniy tarbiya tizimi jamiyatning boshqa ijtimoiy-iqtisodiy tizimlari: iqtisodiyot, siyosat, fan va madaniyat bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu tizimlarda yuzaga keladigan ijtimoiy munosabatlarning namoyon bo'lish sohaslaridan biri sifatida ushbu munosabatlarning obektiv asoslari jismoniy tarbiya tizimini ijtimoiy ishlab chiqarishga kiritishdir. Biroq, bu bilvosita ijtimoiy ishlab chiqarishga ta'sir qiladi. Tizim ijtimoiy mahsulotni yaratishda bevosita ishtirok etmaydi. Ammo bu ishlab chiqarish munosabatlarining subekti - shaxs orqali bu sohaga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya tizimi turli xil shakllariga ko'ra inson ijtimoiy faoliyatining barcha asosiy turlariga kiradi. Jismoniy tarbiya tizimi nafaqat uning harakatdagi biologik ehtiyojlarini, balki ijtimoiy - shaxsni shakllantirish, ijtimoiy munosabatlarni takomillashtirishni ham qondiradi (jismoniy tarbiya va sport faoliyati qat'iy qoidalar va xatti-harakatlar me'yorlariga bo'ysunadi).

Jismoniy tarbiya tizimi o'zining ta'lim va tarbiyaviy funksiyalarini anglab, axloqiy, estetik, mehnat va intellektual rivojlanish muammolarini hal qilishga qodir. Jismoniy tarbiya tizimi iqtisodiy munosabatlarning rivojlangan sohasidir. O'zining tashkiliy tuzilmasida murakkab bo'lganligi sababli (davlat va jamoat yetakchilik tamoyillari), shuningdek, moliyalashtirish manbalarini va turli kelib chiqadigan moddiy-texnik ta'minotni birlashtiradi: davlat budjeti, jamoat mablag'lari, korxonalar, kasaba uyushmalari, kooperativ jamiyatlari, homiylik va boshqalar.

Iqtisodiy nuqtai nazardan, tizim moddiy va nomoddiy sanoat tarmoqlarining rivojlangan tarmog'ini o'z ichiga olgan milliy iqtisodiyot tarmog'i sifatida ishlaydi. Moddiy ishlab chiqarish sohasida sanoat ishchilari mehnati moddiy, moddiy shaklga ega: sport inshootlari, jihozlar, poyabzal, kiyim-kechak. Ammo bu soha jismoniy tarbiya tizimining asosiy sohasi - insonning jismoniy takomillashishiga qaratilgan ishlab chiqarish sohasiga nisbatan xizmat xususiyatiga ega.

Huquqiy asos.

Jismoniy tarbiya tizimi uning faoliyatini tartibga soluvchi muayyan me'yoriy hujjatlar to'plamiga asoslanadi. Ushbu aktlar har xil yuridik kuchga ega (qonunlar, qoidalar, qarorlar, ko'rsatmalar). Ularning orasida odamlar jismoniy tarbiya olish huquqini mustahkamlovchi Konstitutsiya alohida o'rin tutadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan tashkilotlar va muassasalar (bolalar bog'chalari, maktablar, kasb-hunar maktablari, universitetlar va boshqalar) faoliyatini belgilaydigan boshqa me'yoriy hujjatlar mavjud.

Normativ-huquqiy baza.

Dastur va me'yoriy-huquqiy baza aholining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy tarbiya darajasi uchun o'zaro bog'liq bo'lgan normativ talablarning uch bosqichli tizimida ochib berilgan.

1. Jismoniy tarbiya yagona davlat dasturlari bolalar bog'chalarida, umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya majburiy minimumini belgilaydi.

2. Ushbu dasturlarda jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va yoshi, jinsi va ta'lim muassasasining turini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlik va jismoniy tarbiya ko'rsatkichlariga qo'yiladigan me'yoriy talablar belgilanadi.

O'zbekiston Respublikasining sport-sog'lomlashtirish majmuasi odamlarning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarning dasturiy va me'yoriy-huquqiy bazasidir. Kompleks 5 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan har ikki jinsdagi odamlarni qamrab oladi. Jamg'arma mablag'larining bir qismi va ayrim normativ talablari jismoniy tarbiya yagona davlat dasturlariga kiritilgan. Bu ularning o'zaro bog'liqligini ochib beradi.

Yosh imkoniyatlariga muvofiq, har bir ketma-ket bosqichda tartibga solish talablari oshib boradi. Har bir bosqichning me'yoriy talablari, birinchidan, inson uchun ba'zi muhim harakatlardagi (yugurish, sakrash va hk) erishilgan yutuqlarning miqdoriy mezonlarini belgilaydi; ikkinchidan, to'laqonli hayot uchun zarur bo'lgan hayotiy vosita qobiliyatlari doirasi; -uchinchidan, shaxsiy va jamoat gigienasi qoidalari haqidagi nazariy ma'lumotlarning miqdori.

Birlashtirilgan sport tasnifi jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy-huquqiy bazasining eng yuqori yakuniy bosqichidir. Unda mamlakatdagi barcha sport tashkilotlari uchun yagona bo'lgan sport toifalari va unvonlarini berish prinsiplari va qoidalari, shuningdek har bir sport turi bo'yicha sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun standart talablar belgilab qo'yilgan. Sport tasnifining asosiy maqsadi sportning ommaviy xarakteriga hissa qo'shish, sportchilarni har tomonlama tarbiyalash, ularni tayyorlash sifatini oshirish va shu asosda eng yuqori sport natijalariga erishishdir.

Sportning tarkibi va individual sport turlari bo'yicha me'yoriy talablar har to'rt yilda, odatda Olimpiya yilidan keyingi birinchi yilda ko'rib chiqiladi. Shunday qilib, keyingi Olimpiya o'yinlari uchun har bir sport turini rivojlantirish uchun zarur istiqbol yaratiladi.

Sport tasnifi ikki turdagi me'yoriy talablarni nazarda tutadi: natijalar obektiv ko'rsatkichlar (vaqt, vazn, masofa va boshqalar bo'yicha) bilan baholanadigan sport turlari bo'yicha toifadagi me'yorlar va yutuqlar aslida baholanadigan sport turlariga bo'lgan talablar. Musobaqada shaxsan yoki jamoaning bir qismi sifatida qo'lga kiritilgan g'alabaning qiymati (boks, sport o'yinlari va boshqalar).

Tashkiliy asoslar.

Jismoniy tarbiya tizimlarining tashkiliy asoslari davlat va jamoat boshqaruv shakllarini nazorat qiladi.

Davlat boshqaruv shakli davlat organlari va muassasalari tomonidan yagona dasturlar asosida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyani boshqarish va amalga oshirishning davlat shaklining asosiy bo'g'inlari:

1. Xalq ta'limi vazirligi (bolalar bog'chalari va bolalar bog'chalari, o'rta maktablar, kasb-hunar maktablari, o'rta maktablar, universitetlar);
2. Mudofaa vazirligi (harbiy qismlar va bo'linmalar, harbiy maktablar, institutlar, akademiyalar);
3. Sog'liqni saqlash vazirligi (sport dispanserlari, poliklinikalar (mashqlar terapiyasi, kurortlar);
4. Madaniyat vazirligi (klublar, madaniyat uylari va saroylari, madaniyat va istirohat bog'lari);
5. Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi .

Tashkilot va yetakchilikning jamoat-havaskorlik shakli jismoniy tarbiya ishlarini aholining barcha yoshdagi kontingentlarini havaskorlik asosida ommaviy ravishda qamrab olishga qaratilgan. Bunga quyidagilar kiradi: kasaba uyushmalari, mudofaa tashkilotlari (DOSAAF), sport klublari, sport jamiyatlari.

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy yo'nalishlari Muayyan pedagogik muammolarning ustunligi jismoniy tarbiya sohasida uchta asosiy yo'nalishni ajratib olishga imkon beradi:

Umumiy jismoniy tarbiya

Umumiy jismoniy tarbiya sog'liqni yaxshilashga va o'quv yoki mehnat faoliyatida ko'rsatkichlarni saqlashga qaratilgan. Shunga muvofiq jismoniy tarbiya mazmuni hayotiy muhim harakatlarni o'zlashtirishga, bo'g'inlarda kuch, tezlik, chidamlilik, epcillik va harakatchanlikni muvofiqlashtirilgan va mutanosib ravishda rivojlantirishga qaratilgan. Umumiy jismoniy tarbiya har qanday kasb yoki sport faoliyatiga ixtisoslashish uchun odamning normal hayoti uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarligining majburiy minimumini yaratadi.

U maktabgacha ta'lim muassasalarida, jismoniy tarbiya darslarida, umumta'lim maktabida, umumiy ta'lim sinfining bo'limlarida (guruhlarida) va O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va dam olish majmuasi guruhlarida, sog'liqni saqlash guruhlarida va boshqalarda amalga oshiriladi.

Kasbiy yo'naltirilgan jismoniy tarbiya.

Kasbiy yo'naltirilgan jismoniy tarbiya insonning o'ziga xos mehnat yoki harbiy faoliyat turida zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarligi xususiyati va darajasini ta'minlashga mo'ljallangan jismoniy tarbiya mazmuni har doim ma'lum bir kasbiy

faoliyat turining talablari bilan shartlanadi. Shuning uchun mashg'ulotlar uchun jismoniy mashqlar tanlangan, ular mehnat ko'nikmalarini shakllantirishga eng katta hissa qo'shadi, hozirgi va kelajakdagi mehnat faoliyati shartlariga mos keladi. Jismoniy tarbiya kasb-hunar kollejlari, umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarida va armiyada amalga oshiriladi.

Sport yo'naltirilgan jismoniy tarbiya.

Sport yo'naltirilgan jismoniy tarbiya tanlangan jismoniy mashqlar turiga ixtisoslashish va ularda maksimal natijalarga erishish imkoniyatini beradi. Tanlangan sport turi bo'yicha yuqori yutuqlarga tayyorlanishga qaratilgan jismoniy tarbiya sport mashg'ulotlari deb ataladi.

Sport mashg'ulotlari sport yo'nalishi va tanlovi, sportchilarning nazariy tadqiqotlari, tiklanish faoliyati va boshqalar bilan birgalikda odatda sport mashg'ulotlari deb nomlanadi.

Sport mashg'ulotlarida uning ba'zi jihatlari shartli ravishda ajralib turadi, shu jumladan tanada tanlangan sport turida maksimal darajada yutuqlarga erishish uchun organizmning yuqori darajadagi funksional imkoniyatlarini ta'minlaydigan va sportchining sog'lig'ini mustahkamlaydigan jismoniy tayyorgarlik.

Uchala yo'nalish ham jismoniy tarbiya tizimining yagona maqsadi, umumiy vazifalari va tamoyillariga bo'ysunadi.

9.3. Jismoniy tarbiya va sportning funksiyalari

Bu insonga va inson munosabatlariga ta'sir qilish, shaxs va jamiyatning ma'lum ehtiyojlarini qondirish va rivojlantirish uchun ob'ektiv ravishda xos xususiyatlardir. Funksiyalar jismoniy madaniyat faoliyati jarayonida amalga oshiriladi, ular jismoniy madaniyatning haqiqiy mazmunini ochib beradi.

Jismoniy madaniyat nisbatan mustaqil madaniyat turi bo'lib, jismoniy madaniyat mohiyatidan kelib chiqadigan va uning tuzilishini aks ettiruvchi o'ziga xos funksiyalarga ega. Muayyan funksiyalar deganda insonning jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojini qondirish, jismoniy holatini optimallashtirish va organizmning rivojlanishini sog'liqni saqlash qonunlariga muvofiq ravishda rivojlantirish va hayotda zarur bo'lgan jismoniy imkoniyatlarni ta'minlash vazifalari tushuniladi. L.P. Matveev (1983) quyidagi o'ziga xos funksiyalarni aniqlaydi:

- tarbiyaviy funksiyalar - jismoniy tarbiya yutuqlaridan umumta'lim tizimida motorli ko'nikmalar, ko'nikmalar va bilimlarning hayotiy fondini muntazam shakllantirish, jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanish darajasidan qat'i nazar, odamlarning sog'lig'ini mustahkamlash va mustahkamlash uchun foydalanishda, sog'lom turmush uchun asos yaratishda eng to'liq ifodalanadi. turmush tarzi, evolyusiya jarayonlarini jilovlash va boshqalar.

- Amaliy funksiyalar jismoniy faoliyatni tayyorlash va Vatanni himoya qilish tizimida jismoniy madaniyatni ishlatishga mo'ljallangan (samaradorlikni oshirish, noqulay mehnat sharoitlariga chidamlilik, gipokinesiya va gipodinamiya).

- Sport funksiyalari elita sporti sohasida eng aniq namoyon bo'ladi, bu erda jismoniy qobiliyat jismoniy qobiliyatlarni amalga oshirishda maksimal natijalarga erishishning asosiy omili ekanligi bilan namoyon bo'ladi.

- Bo'sh vaqtni o'tkazish sohasida jismoniy madaniyatdan foydalanish va charchash, kasallanish va shikastlanish holatlarida maxsus tiklash choralari tizimida ifodalanadigan rekreatsion va sog'lomlashtirish va rehabilitatsiya funksiyalari.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat ikkita toifadagi funksiyalarga ega: umumiy madaniy va o'ziga xos. Ushbu funksiyalarning mohiyatini tushunish jismoniy madaniyatning shaxs va jamiyat hayotidagi o'rni va ahamiyatini to'g'ri aniqlashga, ularning maqsadlarini, vazifalar tizimini, mazmuni, ulardan foydalanish vositalari va usullarini shakllantirishga imkon beradi.

Asosiy qoidalarni ko'rib chiqamiz, buning asosida jismoniy madaniyatning o'ziga xos funksiyalari va shakllarini aniqlash va ularni tasniflash amalga oshiriladi.

1. Dialektika nuqtai nazaridan jismoniy madaniyatning ayrim funksiyalari va shakllarini tanlashning asosiy xususiyatlarini faqat unga ob'ektiv ravishda haqiqatda xos bo'lgan xususiyatlardan, hayotning boshqa sohalari bilan real aloqalardan olish mumkin.

Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatni o'ziga xos bo'lmagan funksiyalarga kiritish mumkin emas. Masalan, sportchi mashg'ulotlar jarayonida o'zining estetik qadriyatlarini yaxshilaydi. Ammo bu estetik didlar, hislar, ideallar asosan harakatning jismoniy, jismoniy sohasi bilan bog'liq bo'lib, ular san'at beradigan estetik xususiyatlarning barcha boyliklariga ega emaslar. Sport uchun ular ikkinchi darajali, asosiy emas.

2. Jismoniy madaniyatning o'ziga xos funksiyalari sifatida faqat uning xususiyatlari ifodalangan, umumiy madaniyatning boshqa turlarida mavjud bo'lmagan funksiyalar deb hisoblash qonuniydir. Shu sababli, jismoniy tarbiya yordamida erishilgan hamma narsani bog'lash mumkin emas aniq funksiyalarga. Masalan, sport faoliyati orqali insoniyat o'zining potentsial imkoniyatlarini o'rganadi, ammo sport uchun bilish umuman o'ziga xos emas. Bilish uchun haqiqatning yana bir sohasi - ilm-fan sohasi mavjud. Sport ma'lum darajada ilmiy xususiyatlar bilan ajralib turadi (bilish uchun) va u yetarlicha ifoda etilgan, keyin madaniyatning ushbu ikki sohasi - fan va jismoniy madaniyat o'rtasidagi munosabatlarni aniqlashga urinish uchun sabab bor. Va keyin aniqki, jismoniy madaniyatning umumiy ijtimoiy funksiyalaridan biri (lekin o'ziga xos emas) bu bilish funksiyasi.

3. Jismoniy madaniyat funksiyalari uning shakllari bilan birlikda ko'rib chiqilishi kerak, chunki funksiya va shakl bir-biridan mutlaqo mustaqil ravishda mavjud bo'lolmaydi. Funksiya o'zini jismoniy madaniyatning o'ziga xos turining mavjud bo'lish usulidan tashqarida, shakldan tashqarida namoyon qila olmaydi. Bundan tashqari, har bir shakl ma'lum bir maqsadga ega. Masalan, sanoat jismoniy madaniyati kabi shakl insonga jismoniy qobiliyatlarning maksimal darajada rivojlanishini ta'minlay olmaydi, ammo sport bunga qodir. Shuning uchun

jismoniy madaniyat funksiyalarini asosiy shakllar bilan o'zaro bog'lamasdan ajratib ko'rsatishga urinishlar muvaffaqiyatli bo'lmaydi. Ideal holda, agar asosiy shakllarni to'g'ri aniqlash imkoni bo'lsa, bu juda qimmatli bo'ladi jismoniy madaniyat va ularning har biri uchun funksiyalarning butun tizimini aniqlash.

4. Jismoniy madaniyatning shakllari va funksiyalari to'g'risida har tomonlama to'liq tushunishni, agar jismoniy madaniyat organik ravishda umumiy ijtimoiy tuzilishga kiritilganligi va ijtimoiy voqelikning boshqa jihatlari bilan juda ko'p aloqalari bor degan pozitsiyadan kelib chiqish mumkin. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat asosan odamlarning turmush tarzi tuzilishining asosiy xususiyatlari bilan belgilanadi.

Demak, uning individual shakllarining tub xususiyatlari mohiyatan ushbu shakllar kiritilgan ijtimoiy sohalarning xususiyatlariga bog'liqdir. Ishlab chiqarish tizimida mavjud bo'lgan jismoniy madaniyat jiddiydir kundalik hayot sharoitida ishlaydigan jismoniy madaniyatdan jiddiy farq qiladi. Va bu ikkala shakl ham ta'lim tizimidagi jismoniy madaniyatdan farq qiladi. Binobarin, jismoniy madaniyatning individual shakllarini aniqlashda jismoniy madaniyat muhim rol o'ynaydigan asosiy ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan sohalardan kelib chiqishi kerak.

9.4. Umumiy madaniy funksiyalarning xususiyatlari.

Jismoniy madaniyat shaxs va jamiyat madaniyatining bir turi ekan, u, avvalambor, umumiy madaniy funksiyalarga xosdir. Bularga umumiy ta'lim, tarbiyaviy, o'zgartiruvchi, kommunikativ, normativ, kognitiv funksiyalar kiradi.

Umumiy funksiyalar jismoniy madaniyat va boshqa ijtimoiy voqeliklar o'rtasidagi munosabatlarga asoslanadi. Shunday qilib, agar jismoniy madaniyat boshqa sohada etarlicha sezilarli ta'sir ko'rsatishga qodir bo'lsa, unda ma'lum bir funksiya mavjudligi haqida gapirish qonuniydir. Bunday funksiya nomi ma'lum bir ijtimoiy hodisaning o'ziga xos maqsadiga to'g'ri keladigan atama bilan belgilanishi mumkin.

Nazorat uchun savollar:

1. Sport nazariyasi predmetining maxsus atamalari
2. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari
3. L.P. Matveev (1983) jismoniy tarbiya funksiyalarni haqidagi qarashlari
4. Umumiy va Kasbiy yo'naltirilgan jismoniy tarbiya
5. Umumiy madaniy funksiyalarning xususiyatlari haqida
6. Jismoniy tarbiya dastur va me'yoriy-huquqiy bazasi haqidagi fikring.

X- MODUL: SPORT MUSOBAQALARI TIZIM

10.1. Mashg'ulot-musobaqa tayyorgarlik tizimiga tavsifi

Sport musobaqalari o'ziga xos faoliyag bo'lib raqiblarning harakatini tartibga solishda katga rol o'ynaydi, ularning ayrim qobiliyatlarini ob'ektiv ravignda solishtirib ko'rishga va jismoniy sifatlarni maksimal darajada namoyon bo'lishini musobaqa davomida harakatlanishni maksimal darajada ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

Sport hozirgi ko'rinishda bir qator o'ziga xos xususiyatlariga ega:

1) Sport musobaqalar faoliyatida, raqobat darajasini ketma~ket yutuqlarga bo'lgan talablarni ortib borishi, sport musobaqalarining tizimiga asoslab tashkil etiladi (yuqori ringga quyi musobaqalarda qatnashganlar qo'yiladi yoki pastdan yuqoriga).

2) Musobaqada bevosita bajariladigan harakatlarning, boshqarilish sharoitlarini va yutuqlarini baholash usullarini tenglashtirish hisobiga amalga oshiriladi. Bu tenglashtirish musobaqalar o'tkazishning umumiy me'yorlari sifatida muayyan qoidalar bilan mustahkamlanadi.

3) Musobaqalashuvchilarni hatti harakatlari noantogoiistik raqobat tamoyillariga muvofiq tartiblashtiriladi.

Sportchi tanlab olgan turidagi ko'rsatkichlarni, individual holda o'z imkoniyatlariga qarab namoyish qiladi. Bu natijalar yo jismoniy g'alabani yoki raqibni yutish (ballarda, gollarda, ochkolarda va h.k.) natijasini yaxshilash uchun vaqt birligida, masofada, og'irlikda belgilanishi mumkin.

Yuqori sport natijasi, sportni shu kundagi rivojlanishida inson imkoniyatlarini etaloni bo'lib hisoblanadi. Ularga taqqoslab har bir inson o'zining sport natijalarini solishtirib ko'rishi mumkin va shunga asoslanib, natijalarni yaxshilashni rejalashtirishi mumkin. Yuqoridagilardan sport natijalarini etayunlik va rag'batlantiruvchi roli yaqqol ko'rinadi.

Sport natijalari har doim ko'p omillik hodisadir (bu esa ko'pgina sabablarga bog'liq). Jamiyatdagi sport natijalari taraqqiyotiga ta'sir etuvchi omillar bo'lib hisoblanadi.

1) Sportchining individual talanti va yuqori natijaga tayyorgarlik darajasi.

2) Sportga tayyorgarlik tizimining samaradorligi, uni mazmuniga, tahlil etilishiga va material - texnik tomondan ta'minlanganligiga.

3) Sport harakatining kengligiga va uni rivojlanishining umumiy ijtimoiy sharoitlariga bog'liq.

Sport musobaqalarinrshg xususiyatlarini o'rganish, sport sohasidagi mutaxassislarini qiziqtirib kelgan va hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Birinchiidan, musobaqa sportni asosiy mazmunini tashkil etadi.

Ikkinchiidan, sport musobaqalari, sport mashg'ulotidan genetik va bo'ysunishi bo'yicha "kattadir". Ma'lumki, inson ma'naviyati va madaniyatini rivojlaiishida,

har xil yakkama-yakka kurash va sport elementlari o'rtasida o'yinlar birinchi bo'lib tashkil topgan. Keyinchalik esa ularni shakllari, uslublari va elementlari tashkil topa boshlagandan keyin tayyorgarlik ko'rash yo'llari aniqlana boshlandi. Hozirgi kunda sportda ko'p sohasi bo'yicha sportchilar tayyorlashni ilmiy asoslangan tizimi tashkil qilinib sport mashg'ulotlarini ham o'z ichiga oladi.

Uchinchidan, sport musobaqalari sportchining jismoniy taktik-gexnik imkoniyatlarini, zahiralarini va sport jamoasini imkoniyatlarini aniqlashda "Poligon» bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun faqat musobaqa vaqtida psixologik qarama-qarshiliklarni yengish uchun raqobatchilik hosil qilinadi hamda sportchini musobaqa faoliyatini psixologik strukturasi

aniqlanadi. Musobakzlr tizimi o'z ichiga bir qator rasmiy va rasmiy bo'lma gan musobaqalarni birlashtirib, sport faoliyatini nisbatan alohida shakl sifalida tashkil qiladi. Bular ma'lum tartibda o'zining masshtabi, ahamiyatig sportchini tayyorlash bosqichlari va boshqa sharoiglariga qarab bo'linadi.

Musobaqalarda asosiy o'rinlarni absolyut birinchiliklar (shaxsiy va jamoa) dunyo va olimpiada o'yinlari ham egallaydi. Bunday asosiy maqsadga yo'naltirilgan musobaqalar sportchini tayyorlashga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Shunga ko'ra, mashg'ulotnish ayrim boskichlari rejalashtiriladi, yuqori sport natijalarga optimad ravishda tayyorlash vaqti va boshqalar aniqlanadi. Boshqa ko'pgina musobaqalar tayyorgarlik uchun o'tkaziladi. Sport mashg'ulotlarini umumiy vaqtdan 10-15% musobaqa vaqtini aniqlanadi.

Musobaqa faoliyati - bu tartiblashtirilgan raqobat bo'lib, o'z qobiliyatini ob'ektiv ravishda solishtirish va maksimal darajada natija ko'rsati lishini ta'minlash hamda tartibga solishdir. Bu bir qancha maxsus xususiyat larga ega:

1. Musobaqa tizimida raqobatni oshib borish darajasiga qarab hamda yutuqqa bo'lgan talabga nisbatan (dastlabki va asosiy musobaqalarda) faoliyatini tashkil qilishga.
2. Musobaqa o'tkaziladigan vositalarni amalga kiritishda sportchini faoli yati, shart-sharoiti va yutuqlarini baholash yo'llarini tartiblashtirish, ma'lum qoidalar hamda musobaqani umum meyorlari bilan mustahkamlanadi.
3. Musobaqalashuvchilarni xulqini va o'zini tutish tartibiga ham bog'liq.

Sport musobaqalari - his-hayajon holatidagi ko'rinishda bo'lib hozirgi kunda 100 dan ortiq sport turi bo'yicha musobaqa o'tkaziladi. Har qaysi sport turi, musobaqa o'tkazlsh uchun o'zining metodik xususiyati, qatnashish sharti, o'tkazish qoidasi va g'oliblarni aniqlash va boshqa talab qiladi. Musobaqa qysman, sportchini tayyorlash tizimiga kiradi, chunki faqatgina shaxsiy sport tayyorgarligiga ega bo'lmasdan, ijtimoiy vazifalarni hisobga olgan (targ'ibot, ko'rgazmalilik va b.k.) holda ham tashkil qilinadi .

1-jadval

Atletik sport turlarida musobaqa g'oliblarini aniqlash bo'yicha 3 ta sinfga bo'linadi.

1 -sinf natijani jihoz lash orqali o'lganadigai sport turlari	3 guruhga bo'linadi	1.Natija. Mashq bajarishga ketgan vaqt bilan aniqlanadigan sport turlari
		2. Natija. Uzunlik o'lchami bilan aniqlanadigan sport turlari
		3. Natija. Og'irlik o'lchovi bilan aniqlanadigan sport turi
2-sinf. atijali,aniqlar bilan aniqlab bo'lmay digan spopt turlari	2 guruhga bo'linadi	1. Ko'rish bilan natijani aniqlanadigan sport turlari
		2. Shartli ravishda qabul qilingan qoida bo'yicha
		Bu gyruh yana 3 kichik guruhlariga bo'linadi
1.Kichik guruhga- 2raqib, musobaqa vaqtida aloqa da bo'ladi (yakkama yakka kurash)	2 raqib bir-biri bilan alo qada bo'lmaydi (sport o'yinlar tennis)	3. Kichik guruhga raqiblar va komanda o'yinida bir-biriga bevosita bogliq xolda o'ynash
3-sinf ko'p kurash sporg turlari	2 guruhga bo'linadi	1.Bir sport turidan tuzilgan ko'p kurash (yengil atletika, gimnastika)
		2. Xar xil sport turidan tuzilgan ko'p kurash

Sport musobaqasi-o'yin shaklida raqobat qilish shakli bo'lib, jismoniy tayyorgarligi, harakat malakasi va mashqlarni bajarish san'ati yoki o'ylash va tafakkur qilishni rivojlantirishni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

2-jadval

Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi

1. Ahamiyati bo'yicha.	Tayyorgarlik, asosiy, maqsadli
2. Mazmuni bo'yicha	Yengil atletika, suzish va x.k. spartakiadalar, Olimpiada o'yinlari (majmual)
3. Ko'lami buyicha	Jamoa, tuman, shahar, viloyat va respublika
4. Idoralar yoki territo riya prinsipi bo'yicha	"Dinamo" KSJ bo'yicha, Respublika, Ovropa, milliy, xalqaro, dunyo birinchiliklari
5. Hal qiladigan vazifasi bo'yicha	-nazorat -klassifikatsiya -tanlash -birinchilik uchun -ko'rgazmalilik
6. Tashkil qilish	Ochiq, yoliq, an'anaviy, matchli, sirtidan

xarakteri bo'yicha	tenglashtirilmagan
7.Sinov olish shakli bo'yicha	Shaxsiy, jamoa, shaxsiy - jamoa
8. O'tkazish tizimi bo'yicha	Aylanma tizimida, chiqib ketish bilan, aralash
9. Yoshari bo'yicha	Bolalar o'smirlar, yosh sportchilar, kattalar, keksalar
10. Qatnashuvchilarning jinsi bo'yicha	Erkaklar uchun, xotin-qizlar uchun.
11. Qatnashuvchilarning kasbini yo'nalishi bo'yicha	Maktab, talabalar, harbiy va h.k.
12. Sog'ligini og'ish xarakteri bo'yicha	Ko'rlar uchun, karlar, yaqindan ko'ruvchi, poliomilet bilan kasallanganlar uchun.

3-jadval

Sport musobaqalarining asosiy turlari va sportchini tayyorlash vazifalarini qal etishga yo'naltirilgailigi

Tayyorlov	Nazorat	Umumlashtirish	Saralash	Asosiy, bosh,yuqori pag'ona
Nomlari	Vazifasi			
Tayyorlov musobaqalar	<ul style="list-style-type: none"> -Musobaqa bellashuvi sharoitlariga. moslashish; -musobaqa bellashuvi sharoitida eng maqbul texnik usullarni ishlab chiqish; -musobaqa bellashuvini olib borishning maqsadga muvofiq bo'lgan taktik ko'rinishlarini tanlash; -musobaqa tajribasiga ega bo'lish; -kuchli raqobat sharoitiga moslab ruhiy sifatlarni takomillashtirish 			
Nazorat musobaqalari	<ul style="list-style-type: none"> -jismoniy, texnik, taktik, ruxiy tayyorgarlikning barcha tomonlarini baholash asosida tayyorgarlik darajasini nazorat qilish; -sportchi yoki jamoa musobaqa faoliyatining kuchli va zaif tomon larini aniqlash; -tayyorgarlikni borishiga (zarur bo'lsa) tegishli tuzatishlar kiritish 			
Umumlashtirish musobaqalari	<ul style="list-style-type: none"> -musobaqa faoliyatini andazasini ishlab chikish; -musobaqa faoliyatiniig turli ko'rinishlarini sinab ko'rish Bu ayniqsa bellashuv olib borish tayyorgarligi va taktikasi (usuli) turlicha bo'lgan raqib bilan uchrashuvda foydalaniladigan yakka kurash va sport o'yinlariga taalluqi; 			

	-asosiy musobaqalarni o‘tkazish mo‘ljallanayotgan sharoitga imkoni boricha yaqin bo‘lgan holat yaratiladi.
Saralash musobaqalari asosiy, bosh, yuqori pag‘ona musobaqalar	-asosiy musobaqalarda ishtirok ettirish uchun sportchilarni tanlash. -talabga erishish yoki yuqori o‘rin egallash

Musobaqa o‘tkazish usullari (O‘yin tizimi)	
Har xil sport turlari bo‘yicha musobaqa amaliyotida musobaqa o‘tkazishning quyidagi usullari qo‘llaniladi:	
a)aylanma usul	-bunda har bir sportchi (jamo) boshqalari bilan birma-bir uchrashib chiqqunga qadar musobaqa davom ettiriladi;
b)o‘yindan chiqish	-bunda sportchi (jamo) birinchilik uchun kurashda bir yoki ikki mag‘lubiyatdan keyin (musobaqa shartiga binoan) bellashuvni davom ettirishdan mahrum etiladi.
v) oraliq	-bunda yuqoridagi har ikkala usul aralash holda ko‘llaniladi;
	Musobaqa o‘tkazishning u yoki bu usulini qo‘llash ushbu musobaqa xaqidagi nizom bilan belgilanadi.

Odatda eng muhim sanalgan yirik rasmiy musobaqalar sportchini tayyorlashdagi davomiy jarayonning yakuni hisoblanadi. Ularda imkoni boricha yuqori sport natijalariga erishish zarurati ko‘pincha bunday musobaqalarning yuksak maqomini, shuningdek ularga tayyorgarlik tizimining tarkibi va mohiyatini belgilaydi. Boshqa musobaqalar saralash, umumlashtirish, tayyorlash yoki nazorat xarakteriga ega bo‘lib, turli texnik-taktik vazifalarni bajarishi mumkin.

Musobaqa o‘tkazishning u yoki bu usuli musobaqa oldiga qo‘yilgan vazifa, musobaqa yakunlanishi lozim bo‘lgan muddat; sportchilar (jamoalar) soni, ularning sport tayyorgarligi, o‘quv ishlab chiqarishda bandligi va xududiy joylashganligi, qatnashchilar bellashuvini o‘tkazish uchun zarur bo‘lgan joylar (maydon) miqdori hamda albatta mablag‘ bilan taminlanishiga qarab belgilanadi.

Sport musobaqalari pedagogik, cpopt, metodik va ijtimoiy siyosiy vazifalarni yechishga yaqindan yordam beradi.

10.2. Sportchining musobaqa faoliyati

Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmaasa ham bo‘ladi. Musobaqalar - sportchilar uchun, rag‘batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o‘zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani

tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashish shunchaki tajribaga ega bo'lishligini amaushyot ko'rsatib turibdi. Negaki sportning barcha turlari bo'yicha bellashuvlar soni ortib ketdi.

Masalan, yuqori mahoratli velosipedchi, sprinter yil davomida 200-250 martadan musobaqaga chiqadi (D.A. Polishchuk,1982).Malakali suzuvichlapning musobaqa tayyorgarligi kun tartibi ham tig'is bo'ladi. Yiliga musobaqalar soni 25-30,davomiyligi 1 kundan 3-5 kungacha, 120-140 martagacha startlar bo'ladi (V.N. Platonov, 1986).

O'z mohiyataga ko'ra asosiy hisoblangan, mashqlarning yakuniy nuqtasi bo'lgan bosh musobaqalar soni ko'p bo'lmasligi kerak (yiliga 3-4 marta, sport o'yinlari bundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirishi lozim.Ular joriy yilga shunday joylashtirilish kerakki, bunda sportchi hal qiluvchi eng muhim musobaqaga doimiy tayyorlanish imkoniyatiga ega bo'lsin,musobaqalar orasida jismoniy xamda ruhiy dam olsin va bir musobaqada aniqlangan kamchiliyuuar mashq jarayonida keyingi musobaqalargacha tuzagilsin.

Musobaqa davrida sportchi ishtirokining soni eng avvalo sport turi xususiyatiga bog'liq. Sport turlarida musobaqalar (xaftasiga 1-2 musobaqa ko'plari) chidamlikda alohida talablar qo'yadigan va uzoqroq tiklanishni talab etadigan sport turlaridagiga qaraganda ko'proq o'lgkaziladi.

Sportchini musobaqalarda iiggirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musob aqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;
- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashish;
- yuqori darajadagi kpuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qagnashish zarur;
- vaqtni u yerdan bu yerga kuchish va h.k. va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir» etishi mumkin;
- musobaqalar taqvimi (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratshpi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O'tkazilayoptan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmoq zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqagfaoliyati eng yuqori sport natija natijalariga erishishga qaratilgan ayrim harakat, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyagi ko'rinishining shakli hisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqib-

lik hisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini ob'ektiv ravishda solishtiriladi.

10.3. Sport yutuqlari va ularni rivojlantirish tendensiyasi

Prezidentning 2020 yil 24 yanvardagi mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risidagi Farmoni imzolandi. 2025 yilga maqsadli ko'rsatkichlar belgilandi – ular jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotgan aholining umumiy sonini 30% gacha, sport tashkilot va muassasalarida shug'ullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20% gacha oshirish, davlat sport ta'limi muassasalarida oliy ma'lumotli trener va mutaxassislar sonini 80% gacha yetkazishdan iborat. Iqtidorli sportchilar shaffof to'rt bosqichli – tashkilot– tuman (shahar)–hudud–respublika tizimi bo'yicha tanlab olinadi.

2020 yil 1 fevraldan boshlab olimpiya sport turlari bo'yicha respublika sport musobaqalarida doping-test namunalarini olish tizimi joriy etiladi. Qishki olimpiya sport turlari infratuzilmasini yaratish va professional sportchilarni tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish rejalashtirilmoqda. O'zbekiston sport delegatsiyalarini nufuzli sport musobaqalariga tizimli tayyorlash bo'yicha Toshkent viloyati Bo'stonliq tumanida Olimpiya tayyorgarlik markazi tashkil etiladi.

O'zbekistonda turli sport tadbirlari, masalan, bolalar va talabalar sport o'yinlari, festivallar, tanlovlar, «Tashkent Marathon» xalqaro marafoni, «Save Aral» xalqaro ekomarafoni, avtoralli va motokross sport musobaqalari o'tkaziladi. Shuningdek xorijlik sportchi va muxlislar uchun «xospitaliti xizmatlari»ni yo'lga qo'yish, «Sport Visa» qo'shimcha (elektron bo'lmagan) kirish vizasini joriy etish rejalashtirilmoqda.

Sport sohasida xususiy sektor xizmatlari ulushi oshiriladi. Bunga erishish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

- a) ta'lim muassasalarining sport inshootlari, ularni rekonstruksiya qilish, kapital ta'mirlash va jihozlash bo'yicha investitsiya majburiyatini olgan holda, o'quv mashg'ulotlaridan bo'sh vaqtda tadbirkorlik sub'ektlariga foydalanishga beriladi;
- b) kredit mablag'lari jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini barpo etishda innovatsion texnologiyalarga asoslangan, arzon, energiya tejankor va tez barpo etiladigan yengil konstruksiya va materiallardan foydalanishni nazarda tutuvchi namunaviy loyihalarni amalga oshirish uchun ajratiladi. 2020–2021 yillarda loyiha tashabbuskorlariga so'mda ajratilgan quyidagi kreditlarning bir qismi Tadbirkorlik faoliyatini qo'llab-quvvatlash davlat jamg'armasi tomonidan qoplab beriladi: summasi 10 mlrd so'mdan oshmaydigan; foiz stavkasi MB asosiy stavkasining 1,5 baravaridan oshmaydigan; asosiy stavkadan oshadigan, lekin 8 foiz punktidan ko'p bo'lmagan qismi.

Bundan tashqari, 2020 yil 1 fevraldan boshlab sport sohasidagi yutuqlarni munosib ravishda rag'batlantirish nazarda tutilgan tartib joriy etiladi: birinchidan, olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha Olimpiya va Paralimpiya hamda Osiyo va Paraosiyo o'yinlari, jahon, Osiyo va respublika

championatlarida oxirgi uch yilda g'olib va sovrindor (1-3 o'rin) bo'lgan sportchi-o'quvchilarni O'zbekiston Respublikasi Davlat budjeti mablag'lari hisobidan moliyalashtiriladigan oliy ta'lim muassasalariga (tibbiyot yo'nalishidan tashqari) qo'shimcha davlat granti asosida imtihon sinovlarisiz qabul qilinadi;

ikkinchidan, «Bolalar sport o'yinlari»ning jamoaviy o'yin turlari bo'yicha respublika bosqichi natijalari bo'yicha:

g'oliblariga (1-o'rin) oliy ta'lim muassasalariga kirish imtihonlarida soha bo'yicha mutaxassislik fanidan maksimal ball olish huquqini beruvchi, 3 yil muddat davomida amal qiluvchi sertifikat taqdim etiladi;

g'olib va sovrindorlarni (1-3 o'rin) tayyorlagan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari egallagan 1-o'rin uchun MHEKMning - 6 baravari, 2-o'rin uchun - 4 baravari, 3-o'rin uchun - 3 baravari miqdorida bir martalik pul mukofotlari bilan taqdirlanadi;

uchinchidan, umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya fan olimpiadasining g'olib va sovrindorlarini (1-3 o'rin) tayyorlagan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va sport ta'lim muassasalarining trenerlari malaka attestatsiyasiga jalb etilmasdan, ularga:

tuman (shahar) bosqichi g'olib va sovrindorlarini tayyorlagani uchun – ikkinchi malaka toifasi;

viloyat bosqichi g'olib va sovrindorlarini tayyorlagani uchun – birinchi malaka toifasi;

respublika va xalqaro musobaqalar g'olib va sovrindorlarini tayyorlagani uchun – oliy malaka toifasi to'g'ridan-to'g'ri beriladi;

to'rtinchidan, olimpiya sport turlari bo'yicha respublika (1-o'rin) va xalqaro musobaqalarda (Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida, Osiyo va Paraosiyo o'yinlarida, jahon chempionatida va Osiyo chempionatida 1-3 o'rinlar) g'olib chiqqan oliy ta'lim muassasalari talabalarini tayyorlagan jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi kafedralar o'qituvchilariga navbatdagi ilmiy unvonlar (dotsent, professor) to'g'ridan-to'g'ri beriladi.

Sport pasportini rasmiylashtirish va berish uchun yig'im pul to'lovi amalga oshirilayotgan kundagi BHMning 50%i miqdorida belgilanadi.

O'zbekiston Jismoniy tarbiya va sport vazirligi delegatsiyasi shu yil 22-23 fevral kunlari Turkiyaning Antaliya shahrida o'tkazilgan «An'anaviy sport turlari va o'yinlarini qo'llab-quvvatlashda hukumatlarning o'rni» mavzusidagi III Xalqaro etnosport forumida ishtirok etdi.

Ma'lumki, joriy yil Turkiyada Butunjahon ko'chmanchilar sport o'yinlari o'tkaziladi. Unda yurtimiz sport delegatsiyasi ham qatnashishi rejalashtirilgan. O'z navbatida, hukumatimiz tomonidan O'zbekistonning ushbu nufuzli sport tadbirida munosib ishtiroki etishi belgilangan.

III Xalqaro etnosport forumida Osiyo, Yevropa, Afrika qit'alaridagi 46 ta davlatdan 200 nafardan ortiq delegat qatnashdi. Shuningdek, forumni BMT hamda YuNESKO vakillari ham kuzatib borishdi

Forumda O'zbekiston Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Turkiya yoshlar va sport vazirligi, Butunjahon etnosport konfederatsiyasi hamda 8 ta davlat sport

vazirlari o'rtasida milliy sport turlari va o'yinlari shuhratini oshirish, ular bilan bog'liq sport tashkilotlarini qo'llab-quvvatlash, bu sohada davlatlar o'rtasida institutsional hamkorlikni kengaytirish bo'yicha Qo'shma bayonot imzolandi. Sir emaski, O'zbekistonda etnosportni yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Qolaversa, milliy sport turlarimiz – kurash, belbog'li kurash, o'zbek jang san'ati va «Turon» sport turlarini dunyo xalqlari orasida yanada ommalashtirish yo'lida ham sezilarli yutuqlarga erishilayotir.

Forum doirasida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda Turkiya yoshlar va sport vazirligi o'rtasida sport sohasida ikki tomonlama hamkorlik aloqalarini rivojlantirish maqsadida hamkorlik memorandumini ham imzolandi.

Ushbu memorandumning imzolanishi ikki mamlakat sportchilari hamda xalqlari o'rtasida hamkorlik aloqalarini, o'zaro anglash va do'stlikni yanada rivojlantirishga xizmat qiladi. Unga ko'ra, tomonlar sport muassasalari, oliy sport ta'lim muassasalari, sport federatsiyalari (uyushmalari) va boshqa sport tashkilotlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sport sohasida o'zaro almashinuv dasturlari, tajriba va axborotlarni quyidagi ustuvor yo'nalishlar bo'yicha qo'llab-quvvatlaydi va rag'batlantiradi:

- oliy sport yutuqlari;
- sportda ilm-fan, ta'lim, tibbiyot va ovqatlanish;
- ommaviy sport;
- sport texnologiyalari va sport infratuzilmasi;
- nogironlar sporti;
- sportni boshqarish;
- sportda dopingga qarshi kurashda hamkorlik qilish;
- sport turizmi salohiyati va imkoniyatlarini targ'ib qilishni qo'llab-quvvatlash;
- sport tadbirlari orqali jamoalar, federatsiyalar, klublar va barcha manfaatdor tomonlar o'rtasida sport turizmi faoliyatini rivojlantirish va rag'batlantirish;
- barcha sport turlari bo'yicha hamkorlik.

Shuningdek, uchrashuvda ikki davlat sport federatsiyalari o'rtasida hamkorlikni yo'lga qo'yish, birgalikda o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish, bolalar futbolini rivojlantirish, sport mutaxassislari malakasini oshirish, turk investitsiyalarini jalb etish va yengil konstruksiyali energiya tejoychi sport ob'ektlarini qurish masalalari muhokama qilindi.

Uchrashuvda muhokama qilingan masalalarni amaliyotga tatbiq etish maqsadida ikki vazirlik o'rtasida hamkorlik memorandumini imzolandi. Turkiya yoshlar va sport vaziri M.M.Kasap o'g'lu O'zbekiston va Turkiya o'rtasida hamkorlikni yanada rivojlantirish bo'yicha aniq chora-tadbirlar ishlab chiqib, uni imzolash uchun O'zbekiston Respublikasiga yaqin kunlarda tashrif buyurishini ma'lum qildi.

Turkiya yoshlar va sport vaziri taklifi bilan O'zbekiston sport delegatsiyasi Turkiyadagi sport tadbirlari va o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkaziladigan sport inshootlari va sport turizm ob'ektlari bilan ham tanishtirildi. Tadbir doirasida

Jismoniy tarbiya va sport vaziri Dilmurod Nabiev Butunjahon etnosport konfederatsiyasi prezidenti N.B.Erdo'g'an bilan ikki tomonlama uchrashuv o'tkazdi.

Uchrashuvda O'zbekiston tomoni milliy sport turlari va o'yinlari shuhratini oshirish, shuningdek O'zbekistonning boy madaniy merosi va an'alarini namoyish etish hamda turizm industriyasini rivojlantirish maqsadida 2020 yilda qadimiy Xiva shahrining Ichanqal'a majmuasida etnosport festivalini o'tkazishni taklif qildi.

Shuningdek, tomonlar Turk hamkorlik va muvofiqlashtirish agentligi (TIKA) orqali hamkorlikni rivojlantirish uchun takliflar kiritishga kelishib oldi.

Butunjahon etnosport konfederatsiyasi prezidenti O'zbekistonda sport sohasida olib borilayotgan islohotlarga yuqori baho berib, mamlakatimizni o'rnak olishga arziydigan davlatlar sifatida e'tirof etdi.

Bundan tashqari, Turkiya safari davomida Dilmurod Nabiev Ozarbayjon yoshlar va sport vaziri Azat Ragimov bilan ham uchrashdi.

O'zaro muloqot chog'ida O'zbekiston delegatsiyasi rahbari so'nggi yillarda Ozarbayjon bilan sport sohasidagi ikki tomonlama hamkorlik aloqalari biroz susayganini alohida ta'kidlab, o'zaro do'stona munosabat larni yanada mustahkamlash hamda sport sohasida hamkorlikni rivojlantirishga kelishib oldilar.

O'z navbatida, Ozarbayjon yoshlar va sport vaziri ham ikki tomonlama hamkorlik aloqalarini mustahkamlashdan manfaatdor ekanligini ta'kidlab, O'zbekiston bilan munosabatlarni yuqori darajaga olib chiqishga tayyorligini aytib o'tdi. Muzokaralar yakunida tomonlar esdalik sovg'alari almashdilar.

Pokiston Islom Respublikasi Sport kengashi raisi, doktor Fehmida Mirza, Qirg'iziston Respublikasi Yoshlar, jismoniy ta'lim va sport agentligi o'rinbosari K.Arpatchiev va Qozog'iston etnosport assotsiatsiyasi rahbariyati bilan uchrashuvlar o'tkazilib, sport sohasida hamkorlik aloqalarini yo'lga qo'yish masalalari muhokama qilindi.

Turkiyaning «Bahadir Kul Architects» kompaniyasi bilan uchrashuv o'tkazilib, kompaniya tomonidan qurilgan sport inshootlari bilan tanishildi. Shundan so'ng, O'zbekistonda yengil konstruksiyali energiya tejamkor va ob-havo sharoitiga mos bo'lgan sport inshootlari va sport maktablarining namunaviy loyihalarini ishlab chiqish jarayoni ketayotgani bildirilib, ushbu yo'nalish bo'yicha hamkorlik takliflarini ko'rib chiqishga tayyor ekanligi bildirildi.

Nazorat uchun savollar:

- 1.Sport tayyorgarlik jarayonining yaxlit tarkibi ta'rif bering.
2. Sport trenirovkasi vositasi sifatida qanday mashqlardan foydalanadi
- 3.Sport tayyorgarlik mashg'ulotlarining qismlari nimani tushinasiz.
- 4.Yuklamalar o'rtasida dam olishning necha xil turi sanab bering.

XI-MODUL SPORTCHINI TAYYORLASHTIZIMI

11.1. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Prezidentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviylikni oshirish to‘g‘risida katta g‘amxo‘rlik qilmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko‘ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo‘yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o‘z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib usullari ni izlab topishga majbur etadi:

- bugungi sportchilar erishgan yuksak ko‘rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, dunyoning eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo‘llanilib kelayotgan bugunga tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirish talab qilinadi.

-Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, Barqarorligi va ustuvorligiga, ularni ustma-ust bo‘lib turadigan ma‘suliyatli startlar sharoitida axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo‘lgan talabni benihoya oshiradi.

- Yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho‘qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko‘tarilish eng og‘ir va eng murakkab vazifa bo‘lib qoldi, shunga ko‘ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur.

- Mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og‘irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko‘dalang qilib qo‘yildi. Shu bilan birga, mashg‘ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e‘girof etilgan munosabatda bo‘lish zarurati tug‘ildi. Shunga ko‘ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo‘nalishlarda oqilona yuklamalar o‘rtasidagi eng ko‘p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o‘rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to‘la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko‘zda tutadi.

- mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakalar sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmida hayotni ta‘minlovchi funksional uslublarga to‘la qonli ta‘sir ko‘rsatish va bunday uslublarni o‘ta yuksak faoliyat darajasida ko‘tarish bilan bevosita bog‘liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab yetkazishning o‘ta murakkab

muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

4-jadval

	Shart-sharoit	
Ilm olish	Sportchi	Mashg'ulot
Rivvojlanish		Musobaqa
Tarbiya	Murabbiy	Kuch tanlash
Ilmiy metodik ta'minot guruhi	Ta'minot guruhi	Moddiy gexnik va xo'jalik ta minoti guruhi

2. Sportchini tayyorlab yetkazish uslublarini ko'zdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jihatiga murojaat qilarglik.

Ko'rinib turibdiki, g'oyaviy-tarbiyaviy va ahloqiy-irodaviy hislatlari ning tarbiyalash birinchi o'ringa qo'yilgan, zero ushbu faoliyatlar yaxshi yo'lga qo'yilgan taqdirdagina, o'zini, trenerni, komanda a'zolarini, raqibini va boshqalarni amaliy hurmat qilishi mumkin. Murabbiy bilan sportchi yuqorida ko'rsatilganidek ezgy vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchi-larga karshi, ichkilikbozlik, bezorilik, faxsh va o'zga ahloqsizlarga qarshi hamma joylarda ham muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak. Sportchilar orasida bosar-tusarini bilmay qolgan, boshqalarni mensimaydigan, mutakabbirlar, chempionlik shaxsiga sig'inishni talab qiluvchilar hali ko'p uchrab turadi. Sportchilar tarbiyasi ning to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi, sportchilarimiz sha'niga (ayniqsa, chet ellarda) dog' tushirish kabi salbiy qilmishlar mavjud. Musobaqalar va o'quv yig'inlarini rejalashtirishni ham albatga tashkiliy ish deb hisoblash kerak. Bu har qanday sport ishida eng mas'uliyatli jarayondir. Musobaqalar ni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashg'ulotlari)o'tkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, o'z amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda o'tkazilsin, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o'tkazilishi ham hisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik sikl rejasiga tug'ri taqsimlash, sport natijalarining o'sishini jadallash-

tiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug'diradi.

O'quv yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubi ham musobaqalar darajasi (rangi)ga bog'liq: bunday yig'inlarda bajariladigan har bitta ish nihoyatda puxta o'ylanishi kerak.

Masalan: sportchilarni yig'ino'tkaziladigan joyga olib borish; mashg'ulot kunlarning puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish; ovqatlanish tartibi, mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy xizmat, ilmiy-metodik ta'minot amalga oshiriladi. Yig'inlar turlicha yo'nalishda bo'lishi mumkin: o'quv-mashq yig'ini, kuch to'plash yig'ini, nazorat-tayyorgarlik yig'ini, musobaqa yig'ini

va hokazo. Shuni ham aytib o‘tish joizki, yig‘in bo‘ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.

5-jadval

Yillik siklda yuqori tasnifli sportchilarni rasmiy musobaqa va startlarga chiqish va mashg‘ulot kunlarida erishilgan hajmi

Sport turlari	Musobaqa kunlarini soni	Startlar soni	Sport turlari	Musobaqa kunlarini soni	Startlar soni
Gimnastika	25-30	210-250	Futbol	70-85	70-85
Suvga sakrash	25-30	275-360	Stol tennisi	70-85	380-420
Qilichbozlik	30-40	415-480	Suv polosi	60-65	60-65

O‘quv-yig‘inlarini uyushtiruvchilar boshqa tashkilotlar, bilan yaxshi aloqa o‘rnatgan bo‘lishlari zarur.

Sport haqida ma‘lumotlar yig‘ish va ularni tahlil qilish yo‘li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqeini, shuningdek, kelajagini ham ko‘z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o‘rinda turli xil muvoffiqashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi, ifokor, psixolog, metodist va boshqalar ular yangi texnik harakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg‘ulotlarga funksional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar, ya‘ni sportchilar 2005 yilning modelini tuzadilar.

Terma komandalarni bunday mutaxassislar bilan ta‘minlash uchun hamma yerda muntazam ravishda yangi kadrlar tayyorlash va eski kadrlarni qayta tayyorlash ishlarini olib borish kerak. Hozirgi kunda terma komanda lar uchun oliy toifadagi trenerlarning malakasini oshiruvchi bir yillik kurslar ochilmoqda. Sport hakamlaridan nainki, hakamlik mahorati, balki shuningdek jismoniy, funksional tayyortarlik ham talab qilinmoqda. Murabbiylar uchun ilmiy va metodik konferensiyalar o‘tkaziladi, oliy darajadagi mutaxassislarni taklif qilish yuli bilan murabbiylar tajriba almashadilar va vaqti-vaqti bilan qayta attestatsiya qilinib turiladi. O‘quv yig‘inlari va musobaqalar paytida sportchilarning bo‘sh vaqti va dam olishini to‘g‘ri tashkil qilish va samarali o‘tkazish zarur.

Terma komandalarda g‘oyaviy-siyosiy tarbiya ishlari, komanda a‘zolari ning yoshiga qarab turlicha olib boriladi.

Sportchilarning g‘oyaviy-siyosiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminar lar, siyosiy axborotlar, muhim ahamiyatli sanalarga bag‘ishlangan kechalar va shu singari tadbirlar kiradi. Inqilob ishtirokchilari, fuqarolar urushi va mehnat qahramonlari, sport faxriylari bilan bo‘ladigan uchrashuvlarni nihoyatda puxta o‘ylab uyushtirish kerak bo‘ladi.

Yig'in mavsumida mehnat tarbiyasiga e'tiborni qaratish lozim (xona, sport zalida, sport maydonchasida navbatchilik qilish, baza hududini ozoda saqlash, kelgan qurilish materiallarin mashina va vagonlardan tushirish, zallarni, sport anjomlarni ta'mirlash, oshxonada, yotoqxonada navbatchilik qilish va boshqalar).

6-jadval

Moddiy-texnik ta'minoti	
Baza qurilishi	Sport formasi bilan ta'minlash
Mashg'ulot uchun joy tayyorlash	Anjom-uskunalarini takomillashtiri sh, trenajerlar yaratish
Apparatlar bilan ta'minlash	O'quv yig'inlari va musobaqalar o'tadigan: joylarda xo'jalik ishlari.

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnika ta'minoti muhim ahamiyatga ega. Sport bazalarini yaratish va ularni to'ldirish, mashg'ulot joylaridan hamma vaqt ham omilkorlik bilan to'g'ri foydalanish, sport anjomlarini sotib olish axborot beruvchi, tahlil qiluvchi maxsus apparatlar bilan ta'minlanishi kerak.

Sport anjomlarini ishlab chiqarish va ular bilan sport ahlini ta'min lash masalalari yaxshi yo'lga qo'yilmagan, cpopt ashyo-anjomlari (ham standart, ham nostandart anjomlar, ham bolalar uchun mo'ljallanganlari)

ning sifati past, trenajyor uskunalari yetishmaydi.

Sport formalari, anjomlari, uskunalari o'zgarmoqda, sport natijalarining bo'lg'usi qiyofasi ham o'zgarmokda.

7-jadval

Tibbiy ta'minot	
Jismoniy mashq yuklamasiga chidamlilik xolatini operativ va chuqur nazorat qilish	
Kasallikni oldini olish (profilaktik) tadbirdar	Davolash tadbirlari
Tiklanish	

Hozirgi shifokorlar sportchining mashg'ulotga chidamlilik holati haqida faqat o'z amaliy ko'rsatkichlari bilan chegaralanib sportchining umumiy mashg'ulotga qay darajada chidamli ekanligi xaqida gapirmaydi. Muntazam ravishda shifokor ko'rigidan o'tib turish (bu vazifani davolash fizkultura dispanserlari bajaradi), davolash pedagogik kuzatuvlar, o'z salomatligini o'zi nazorat qilish va oliy darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida

qo'llaniladigan boshqa majmualni nazorat shakllari (masalan bosqichma-bosqich va joriy majmualni tekshiruvlar) eng muhim ahamiyatga egadir.

Bu ishlarinng hammasi har bir sportchi uchun berilgan yuklamaga qanchalik chiday olishini aniqlashda, yuklamalarni me'yorga solishda va ularning og'ir yengillikni, shuningdek, mashq qilayotgan shaxsning yoshini va jismoniy

xususiyatlarini hisobga olgan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko'rsatadi.

Shifokorlar profilaktika ishlari bilan shug'ullanmaydilar, rejalashtirish sifatining pastligi uchun javob bermaydilar, ularning shaxsiy tayyorgarlik rejalari nomigagina tuzilgan o'quv mashq yuklamalari ustidan nazorat qilish saviyasi past. Sportchining salomatligi, funksional holati, uning psixologik jihatdan musobaqalarga shayligi va shu kabi boshqa jihatlari haqida amaliy ma'lumot yo'q.

Tibbiy nazoratning vazifasi-sportchilarni har yili dispanser ko'rigidan o'tkazish, funksional tayyorgarlik sinovlarni ishga solish, nazoratni musobaqaga tayyorgarlik oldidan o'tkazib, keyin kamida 3-4 oyda bir martadan joriy kuzatuv o'tkazilib turilishi joiz.

Sportchining ish qobiliyati samarali tiklash va oshirishga qaratilgan tadbirlar quyidagilardan iborat)

a) organizmning qattiq charchashi va o'ta zo'riqishini bartaraf qiluvchi maxsus gigienik tadbirlar (bu tadbirlar, kuch-quvvatni tiklovchi pedagogik vositalar deb ham yuritiladi).

b) psixologik tadbirlar. Sportchi ruhiy holatini tartibga solishning psixo-profilaktik va psixo-terapevtik usullari autagen (musgaqil mashq, ruhiy holatni tartibga soluvchi (psixoretulyatsiya) mashq, gipnoz bilan uxlab dam olish).

Sportchining izzat-nafsiga qattiq tegmaslik, uning ruhiyatini avaylash uchun qulay psixologik mikroiklim yaratish, rahbarlar, trenerlar, hodimlar sportchiga nisbatan xushmuomila bo'lishlari kerak. Bundan tashqari, ruhiy keskinlikni bartaraf qiluvchi usullar va mashgulotlardan, dam olishning turli xil ko'ngilochar vositalaridan foydalanish lozim bo'ladi.

v) har turli jssmoniy omillardan va organizmni qayta tiklash apparatlari dan keng ko'lamda va kompleks usularda foydalanish.

g) tarkibida yuksak biologik qiymatga ega istemol preparatlari bo'lgan taomlardan, quvvat va salomatlikni tiklash uchun xizmat qiluvchi maxsus ozuqa omuxtasidan, shuningdek, inson organizmida modda almashinishi oralig'ida iste'mol qilinuvchi ozuqalar (qahrabo va limon kislotasi)dan, biokimyoviy jarayonga ta'sir etuvchi preparatlardan foydalanish.

8-jadval

Ilmiy metodik ta'minot	
Sport guri xossalarini tadqiq qilish	Bo'lg'usi sportchilarning modelini tuzish
Sport t araqqiyot yo'nalishlarini oldindan)ko'ra bilish	Raqiblar haqida ma'lumot to'plash
Sport formalarini mashq harakatlariga mosligini boshqarishga qaratilgan maslahatlar	

Sportning barcha turlarini idrok qilish g'oyat mushkuk, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o'rganishi shart.

Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ra bilmay, mashqlar kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi.

Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash uchun, birinchi navbatda bo'lgusi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko'p turlari bo'yicha (yugurish, su zish, disk va nayza uloq tirish, balandga va uzunlikka sakrash, velosiped poygasi, bo'lib qatnashgan va boshqalar), modellar ishlab chiqilgan. Ayni paytda, u turlarning tarki biy qismi va o'lchamlari ham tayyorlangan bo'lib trenerlar sportchilarni harakat texnikasidagi holatlarni tug'rilash chog'ida, hamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkur

o'lchamlarga suyanishlari mumkin. Terma komandalarni ilmiy jihatdan ta'minlash, MDH bo'yicha o'tkaziladigan hamda mas'uliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, har qaysi nomdor sport jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi yetish, turmush tarzi va o'zga jihatlari imkoni boricha to'laroq malumot olish zarur. Bu sohada raqib komanda yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak.

Ta'minot bilan shug'ullanuvchi ilmiy-uslubiy guruh mashq jarayonini boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining mulohazasini aytishi kerak.

Dinamikasi bo'yicha albatta o'z mulohazasini aytishi kerak.

9-jadval

Murabbiy	
Mashg'ulotlar o'tkazish	
Saralash	Mashg'ulot strategiyasi
Natijani rejalashtirish	Yuklamalarni rejalashtirish
Mashulot jarayoniniboshqarish	Nazorat

Murabbiy, sportchining harakat a'zolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga oshirada, mashg'ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqa larga tayyorlash masalasini va sportchi faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini ifodalovchi moslovchi masalalarni hal qiladi.

Murabbiy mashg'ulot jarayonini amalga oshirar ekan, sport dargohida faqat istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish (bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan xarakterlar majmuining tashkiliy-metodik tadbirlari tizimi bo'lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste'dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash (hozirgi paytda sportning 16 turi bo'yicha

bolalarni saralashning ham miqdoriy, ham sifatiiy tuzilmasi aniqlangan) farz va qarzdir. Lekin har qanday vaziyatda ham murabbiy bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiiy omillar yig'indisiga e'tibor berishi va albatta bolaning astoydil ishtiiyoqli, mehnatga layoqati va o'ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart. Har bir murabbiy sportchini tayyorlab yetkazishda uning shaxsiiy iste'dodi va alohida xususiiyatlariga suyangan holda, o'z usuli (bo'yicha ish ko'radi. Shuni ham aytish kerakki, murabbiy har qancha tajribali bo'lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashhur sportchi yetishtira olmaydi. Masalan: 100 metrga yugurish bir xil natijaga (10.1-10.2 soniya) erishgan sportchilar: A.Xarri, Merchi va Robert Xeyeslar agar bitta murabbiy bilan mashq qilganida bormi, ulardan uchta sprinter yetib chiqishi amri mahol edi. Juda nari borsa, ulardan faqat bittasi yuqori natija ko'rsatishi mumkin edi.

Hozirgi murabbiylar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni o'rganib olganlar, lekin sportchi kuchini to'plaganin rejalashtirishni mutlaqo bilmaydilar bu jarayoni o'z haliga tashlab qo'yilgan, ya'ni sportchi kuch yig'ish usullarini o'zi qidiradi (massaj, sauna, passiv dam, nazorat siz ovqatlanish- xullas, kuch tiklanishning butun rejimi). Biroq, eng yuqori malakali katta trener ham sportchi bilan munosabat qilgan va o'z asosiiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog'ida, bir qator ob'ektiv qiyinchilik lariga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo'lgan har qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga, o'zboshimchalik qilishga mutloqo yo'l qo'ymasligi kerak.

Mashg'ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqarishning asosiiy sharti mashg'ulot jarayonining tarkibiiy qismlarini doimiiy ravishda tahlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiiy tomoni quyidagilardan iborat:

1. Sportchilar tomonidan bajarilgan hamma ishni hisobga olish;
2. Sportchining ahvolini (uning mazkur ishga munosabagini) nazorat qilish, bunday nazorat natijasida sportchining holati haqida jismoniiy, texnika viy malakasining sifatiiy rivojlanish sur'ati haqida va mashq yuklamalari ni qay darajada bajara olishi haqida xolis ma'lumotlar olish mumkin.

Tavsiya qilingan yuklamalar sportchi organizmi imkoniiyatlariga mos tushganini bildiruvchi alomatlar: uning yaxshi kayfiyatda bo'lishi, hamma narsadan xafasalasi pir bo'lishi, mashqdan ko'ngli sovishi mumkin. Yuklamalarni organizmining funksional holatiga qanchalik mos tushganini puxta aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanish lozim bo'ladi: mashg'ulotlarni qiyosiiy tahlil qilish, aql-farosatni nazorat qilish, sportchining o'z-o'zini nazorat qilishi, shifokor nazorati.

11.2. Yurak qon - tomir tizimini moslashuvi

Qon aylanish tizimi deganda odamning hayotga, o'qishga va mehnatga moslashish muvaffaqiiyatini cheklaydigan tizimlar tushuniladi. Maqsad: jismoniiy

faoliyatga moslashish paytida qon aylanish tizimining funksional ko'rsatkichlarini o'rganish bo'yicha adabiyot ma'lumotlarini tahlil qilish.

Insonning jismoniy faoliyatga moslashishi muammosiga qiziqish juda keng va turli yoshdagi va jinsdagi odamlarga tegishli.

O'qitishning zamonaviy innovatsion modellari talabalardan sezilarli ruhiy va neyro-emotsional stresslarni talab qiladi. Kuchli aqliy faoliyat bo'sh vaqt va jismoniy mashqlar uchun vaqt kamayishi bilan birga keladi. 17-18 yoshida, chuqur funksional qayta qurish jarayonlari asosan tugaydi. Ichki organlarning, mushak-skelet tizimining va markaziy asab tizimining anatomik va funksional rivojlanishi deyarli to'liq tugaydi. Harakatlarni muvofiqlashtirish sezilarli darajada yaxshilanadi va mukammallikka erishadi. Kuchli zo'riqish paytida yurak-qon tomir tizimining organizm ehtiyojlarini qondirish qobiliyati ham oshadi va bu o'g'il bolalarda qizlarga qaraganda yuqori bo'ladi. Organizmdagi moslashish jarayonlarining umumiy qoidalarini atrof-muhitning o'zgaruvchan sharoitlari nuqtai nazaridan ko'rib chiqish qo'shimcha tadqiqotlar va aniqlik kiritishni talab qiladi, chunki insonning tashqi muhit bilan o'zaro bog'liqligi, vaqt yetishmasligi sharoitida iz qoldiradi yetarli darajada javob beradigan organlar va tizimlarning ishlashi bilan bog'liq.

Moslashuv - bu eng yaxshi hayot va ehtiyojlarini amalga oshirish uchun mavjud bo'lgan biologik imkoniyatlar doirasida tana qismlarining funksiyalari, o'zaro aloqalari va tuzilmalarini qayta qurish jarayonidir. Organizmning atrof-muhitga moslashish jarayonlarin:

1. Inson tanasining harakati, yurak-qon tomir, nafas olish, va boshqa tizimlarida ishlab chiqilgan moslashish jarayonlari.
2. Turli xil moslashuv darajalarida moslashish jarayonlarining joylashish tezligi va o'tishi bir xil emas va organizmning "samimiy" tomonlari qanchalik chuqurroq ta'sirlansa, shunchalik past bo'ladi.
3. Atrof muhitning inson tanasiga o'ziga xos ta'siri qanchalik uzoq bo'lsa, moslashish jarayonlari shunchalik aniq namoyon bo'ladi.
4. Organizmni tashqi muhit ta'siriga moslashish darajasi nafaqat avvalgi hayot tajribasining mavjudligiga, balki shaxsning zaxira (harakat, funksional, psixologik va hk) imkoniyatlariga ham bog'liqdir.
5. "Shoshilinch" va "uzoq muddatli" moslashuvlar bir vaqtning o'zida ochiladi, ammo tanadagi jarayonlarning intensivligi, tezligi va chuqurligi har xil.
6. Organizmni tashqi muhitning stressli ta'siriga moslashishi organlar va tizimlarning zaxira imkoniyatlaridan faol foydalangan holda psixofiziologik mexanizmlar darajasida amalga oshiriladi.

Volojin A.I., Subotin Yu.K. organizmning moslashuvining ikki tomonini ajratib ko'rsatish: moslashish va kompensatsiya.

Moslashuv - bu biologik tizimning mavjudlik muhiti sharoitining o'zgarishiga moslashuvchan reaksiyalarining ajralmas qismi bo'lib, u tizim o'zi uchun zarur bo'lgan parametrlar va atrof-muhit omillarining o'zgarishiga javob berib, qayta qurilganligi, uning o'zgargan muhitda umuman biologik tizim

mavjudligini ta'minlaydigan funksiyalarni saqlab qolish uchun tizimli aloqalar. Bu qon aylanish, nafas olish va termoregulyatsiya tizimlarining muqarrar stressini oqlaydi.

Jismoniy faoliyat ta'siriga birinchi bo'lib yurak-qon tomir tizimi ta'sir ko'rsatadi. Mushaklarning tizimli faoliyati davomida amalga oshirilgan yurak-qon tomir tizimining yuqori moslashish qobiliyatlari reaksiyalarning evolyusion qat'iy shakllari sifatida qaralishi kerak. Harakat yoki jismoniy faoliyat inson harakatlarining barcha xilma-xilligini o'z ichiga oladi. S.I. Loginov, L.I. Revdova ularni ikki turga ajratadi: jismoniy mashqlar to'g'ri va harakat bilan bevosita bog'liq bo'lmagan faoliyat.

Birinchi harakatlanish, postural harakatlar (duruslar), turli xil mehnat va sport harakatlar kiradi.

Ikkinchi - skelet mushaklarining nafas olish, yuz ifodalarini, hissiy va xulq-atvor reaksiyalarini va hokazolarni amalga oshirish ishi.

Chet el adabiyotida Baranovski T., Bler S.N. jismoniy faollik - bu dam olish holatiga qo'shilgan energiya sarfi natijasida skelet mushaklari tomonidan bajariladigan har qanday ish. Tadqiqotlar ikki yo'nalishda olib boriladi - fiziologik va xulq-atvorli. Fiziologik nuqtai nazardan, jismoniy faollik umumiy energiya sarfining tarkibiy qismi bo'lib, u dam olish, ovqatlanishning termik ta'siri va tana o'sishini ham o'z ichiga oladi. Xulq-atvor nuqtai nazariga ko'ra, uni xulq-atvorni, shuningdek sport, ko'ngil ochish, rivojlanish va sog'liqni saqlash texnologiyalarini tushunish xususiyatlari doirasida ko'rib chiqish mumkin. Kun davomida har xil harakatlar yig'indisidan iborat bo'lgan jismoniy harakat o'zgaruvchan funksiyadir va to'g'ridan-to'g'ri maqsadga bog'liq (yoshi, jinsi, yuqori asabiy faoliyat turi, yil fasli, iqlim geografik sharoitlar) va sub'ektiv sharoitlar, xususan, jismoniy tarbiya tashkil etilgan shakllarining sifati va erkin faoliyatning tabiati to'g'risida. So'nggi ikkita shart tufayli harakatlarning hajmi va intensivligida, shuningdek, kunlik rejimda vosita komponentining davomiyligida sezilarli o'zgarish bo'lishi mumkin.

Vosita qobiliyatlari deganda odamning harakat qobiliyatlari darajasini belgilaydigan individual xususiyatlar tushunilish mumkin. Shaxsning harakat qobiliyatlarining asosini jismoniy fazilatlar tashkil etadi, namoyon bo'lish shakli esa vosita mahorati va qobiliyatidir. Harakat qobiliyatiga kuch, yuqori tezlik va yuqori tezlik kiradi. Harakatni muvofiqlashtiruvchi (epchillik) qobiliyatlar, umumiy va o'ziga xos chidamlilik. Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun faoliyatning muayyan shart-sharoitlarini yaratish kerak.

Zamonaviy tadqiqotchilarning ko'plab nashrlari kengaytirilgan motor rejimining inson salomatligi ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sirini ko'rsatmoqda. Ko'p yillik tajriba Loginov S.I., Revdova L.I., Reshetnikova N.V., Kislitsina Yu.L. bolalarning yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda umumiy harakat rejimini tashkil etish, o'ziga xos bo'lmagan qarshilikni oshirish, funksional imkoniyatlarini yaxshilash orqali ularning sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi.

Harakatlanishning gigienik me'yori harakatlanishning biologik ehtiyojini to'liq qondiradigan, organizmning funksional imkoniyatlariga mos keladigan, o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlashga va kelajakda ularning qulay, uyg'un rivojlanishiga hissa qo'shadigan harakat faoliyatining shunday qiymatlari deb hisoblanadi.

Talabalar rejimida jismoniy mashqlar hajmini oqilona dozalash kerak, bu odatda yuqori aqliy ko'rsatkichlar, charchoqqa chidamliligi, o'rtacha va yuqori jismoniy rivojlanish, markaziy asab tizimining funksional holatining yanada qulay ko'rsatkichlari, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimining iqtisodiy ishi, immunitetning faolligi va o'tkir nafas yo'llari kasalliklarining kamligi.

Rus olimi Fomin so'zlariga ko'ra harakat faoliyat normasini aniqlash uchun quyidagi talablardan foydalanish mumkin:

-talaba tomonidan kun davomida zarur va yetarli miqdordagi ixtiyoriy harakatlarni ta'minlash; kun davomida jismoniy faoliyatni talaba tanasining funksional imkoniyatlariga, ularning sog'lig'ini mustahkamlashga va to'liq psixofizik rivojlanishiga yo'naltirilganligiga mosligi;

-har bir talabaning individual ehtiyojlari va imkoniyatlari bilan miqdoriy mutanosiblikda harakatlarning sifatli xilma-xilligini kuzatish.

Tadqiqotchi A.G. Xripkova guvohlik berishicha, kunning 82-85% gacha, aksariyat talabalar statik holatidadir (o'tirish). Universitetda o'qigan dastlabki yillardan boshlab talabalarning kunlik jismoniy faolligi 50% ga kamayadi va kursdan kursga o'tishda barqaror pasayib boraveradi. Jismoniy madaniyat darslari kunlik talab qilinadigan harakatlarning atigi 11-17 foizini qoplaydi. Mushak faoliyatining cheklanganlik holatlarini belgilash uchun ikkita atama qo'llaniladi - gipokinesiya va gipodinamiya.

N.V. Reshetnikov va Yu.L. Kislisyn gipokineziya - bu yetarli bo'lmagan harakatli faollik tufayli kelib chiqadigan, ya'ni turmush tarzi natijasida harakatlarning soni va doirasini cheklaydigan tananing maxsus holati. Ba'zi hollarda bu holat jismoniy harakatsizlikka olib keladi. Gipodinamiya - uzoq davom etgan gipokinesiya tufayli organizmdagi salbiy morfologik va funksional o'zgarishlar majmuidir. Bu mushaklardagi atrofik o'zgarishlar, umumiy jismoniy mashqlar. Talabalarda bu shartlar odatda kombinatsiyada uchraydi. Fomin ontogenezda yurak-qon tomir tizimining funksiyalari shakllanishi va skelet mushaklari faoliyati o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik o'rnatdi. Stolda majburiy statik holatdagi talabalarning uzoq muddatli ishi qon bosimining umumiy ko'tarilishi, shuningdek, asab-mushak apparati rivojlanishidagi og'ishlar, vosita va analizatorlar imkoniyatlarining torayishi va boshqalar bilan to'la bo'lgan arteriolarining spazmlari bilan birga keladi. Harakatning etishmasligi yurak-qon tomir tizimining moslashuvchan qobiliyatini pasaytiradi, shu bilan birga asab tizimining avtonom bo'linmalarini va umumiy ko'rsatkichlarni boshqarishda buzilishlarni keltirib chiqaradi. Muntazam jismoniy mashqlar ta'siri ostida yurak-qon tomir tizimining bir qator ko'rsatkichlari, dam olish holatida, sezilarli o'zgarishlarga olib keladi, bu esa funksiyalarni iqtisod qilish natijasidir. Shu bilan

birga, funksional testlar yordamida olingan ma'lumotlar qon aylanish apparati moslashuvchanligini, organizmning umumiy funksional holatini va uning jismoniy tayyorgarligini baholashga imkon beradi.

Shunday qilib, jismoniy faollikni cheklash yosh organizmning biologik ehtiyojlariga zid keladi va uning energiya fondini kamaytiradi, jismoniy holatga salbiy ta'sir qiladi (kasalliklarga qarshi immunitet zaiflashadi) va o'quvchilarning aqliy rivojlanish darajasi pasayishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya organizmga va xususan, yurak-qon tomir tizimiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi, uning funksionalligini oshiradi. Qon aylanish tizimida moslashuvchan jarayonlarning shakllanishi boshqa tizimlar funksiyalarining o'zgarishi bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya jarayonida moslashish asosidagi mexanizmlar shakllanadi. Ular o'qitilgan tanani o'qimaganlarga nisbatan ustunliklar bilan ta'minlaydi, shu qadar davomiylik va intensivlikdagi mushak ishlarini bajarishga imkon beradi, chunki o'qimaganlar o'zlashtira olmaydi. Jismoniy faoliyatga moslashgan organizm fiziologik tizimlarning o'rtacha jismoniy kuchlari bilan dam olish holatida ancha tejamkor ishlaydi, shuningdek, ushbu tizimlarning o'qimaganlarga erishib bo'lmaydigan darajada yuqori darajadagi ishlashiga erishish qobiliyati bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya natijasida organizmning zararli ta'sirlarga va noqulay omillarga chidamliligi oshadi.

Shoshilinch va uzoq muddatli moslashish Tananing funksional holati qanday o'zgaradi va yurak-qon tomir tizimi jismoniy faoliyatga qanday moslashadi?

Meersonning so'zlariga ko'ra eng moslashuvchan reaksiyalarni rivojlanishida ikki bosqichni kuzatish mumkin:

- 1) shoshilinch, ammo nomukammal moslashuvning dastlabki bosqichi;
- 2) mukammal uzoq muddatli moslashuvning navbatdagi bosqichi.

Shoshilinch moslashish bosqichi rag'batlantiruvchi ta'sir - jismoniy faoliyat boshlangandan so'ng darhol rivojlanadi. Uni faqat ilgari shakllangan fiziologik mexanizmlar asosida amalga oshirish mumkin. Moslashuvning shoshilinch bosqichining eng muhim xususiyati shundaki, organizm faoliyati uning chegarasida boradi fiziologik imkoniyatlar - funksional zahirani deyarli haddan tashqari safarbar qilish bilan va zarur moslashish ta'sirini to'liq ta'minlamaydi.

Shunday qilib, moslashmagan insonning yugurishi va o'pka ventilyatsiyasining maksimal qiymatlariga yaqin bo'lib, jigarda likogen zaxirasini maksimal darajada safarbar qiladi. Shu bilan birga, qon darajasi oshadi, bu esa yukning intensivligini cheklaydi, shuning uchun vosita reaksiyasi na tez, na yetarlicha uzoq bo'lishi mumkin emas. Shunday qilib, moslashish "joyida" amalga oshiriladi, ammo u nomukammal bo'lib chiqadi.

Uzoq muddatli moslashish bosqichi shoshilinch moslashishni takroriy amalga oshirish asosida asta-sekin vujudga keladi. Jismoniy faoliyatni bajarish uchun zarur bo'lgan organlar va tizimlar funksiyasining oshishi tabiiy ravishda tarkibida energiya tarkibidagi tuzilmalar kuchining oshishi va ushbu organni hosil qiluvchi hujayralardagi nuklein kislotalar va oqsillarning faollashuviga olib keladi. Faol moslashish uchun mas'ul bo'lgan tizimlarning kuchini oshiradigan tarkibiy

o'zgarishlarning shakllanishiga olib keladi. Favqulodda moslashuvdan uzoq muddatli moslashishga o'tish uchun asos yaratadigan tizimli iz deb ataladigan narsa hosil bo'ladi. Moslashish uchun mas'ul bo'lgan tizim hujayralarining fiziologik funksiyasining oshishi ushbu hujayralar yadrosidagi strukturaviy DNK genlarida RNK transkripsiyasi tezligini oshirishga yordam beradi. Xabarchi RNK miqdorining ko'payishi ushbu RNK tomonidan dasturlashtirilgan ribosomalar va polisomalar sonining ko'payishini boshlaydi, unda hujayra oqsillarini sintezi jarayoni jadal davom etmoqda. Natijada, tuzilmalar massasi oshadi va hujayraning funksional imkoniyatlari oshadi - bu uzoq muddatli moslashishga asos bo'lgan siljish hisoblanadi.

Yurak ogarligini (yurak gipertrofiyasi) kattalashuvi bilan bog'liq yurakning qisqarish qobiliyati kuchayadi. Tananing yangi imkoniyatlariga nafas olish va qon aylanish tizimi ham moslashadi. Mushaklarning qizg'in ishlash paytida nafas olish 15-20 martaga ortadi, nafas olish kuchining o'sish hisobiga nafa solish harakatli quvvati oshadi, turli og'irlikdagi jismoniy yukka chidamlilik qobiliyati asosi sifatidagi ko'rsatkichi o'sadi.

- moslashish jarayoni nafaqat sportchiga yuksak natijalarga erishishgagina imkon berib qolmasdan, balki og'irlikka chidashning qolipdagi yuklamalar mashg'ulot ta'siriga ega bo'lmay qoladi, ulardan mashqlarga chidamlilikni saqlashga imkon beruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

- mashg'ulotlar orasida yo'l qo'yilgan uzoq tanaffuslar moslashish yuguqlari darajasini pasaytiradi.

- sportchi tanasini moslashishi yuklama tarkibi va yo'nalishi bilan bog'liq yo'nalishda ro'y beradi.

Yuklatish miqdori (hajmi)	Yuklatishning shiddati (jadalligi)	Moslashishni yo'nalganligi
Katta	Kam yoki o'rta	Chidamlilikni o'stirish
Kichik	Submaksimal maksimal	Kuch, tezlik sifatlarini o'stirish

11.3. Sport mashqlariga moslashish

Birinchi bor adaptatsiya (lotincha - moslashish) tushunchasi Selening (bu tushunchani aniqlab bergan Kanadalik olim) umumiy moslashish holati haqidagi ta'limotida ochib berilgan.

Adaptatsiya sindromi (alomatini) Sele tananing qo'zg'aluvchi ta'siriga nisbatan noodatiy javobi deb tushuntiradi.

Bu holat quyidagicha kechadi:

Xavotir-rezistentlik-oriqla (rezestenlik-tananiga turli ziyon keltiruvchi omillari ta'siriga bardoshligi).

Xavotir davriga gananing me'yor va g'ayritabiiylik darajasida o'ta safar barligiga xos xususiyatidir. Agar bu ta'sir kuchi to'xtamasa, bir qancha vaqtdan keyin tana imkoniyati tugab, uning sezish quvvati so'nadi.

Og'ir jismoniy yuk tufayli (stress holati) Adenozintri fosfor kislotasi (ATF) zahirasi kamayishi kuzatiladi, natijada mahsulotlarining parchalanish nisbati qolgan qismiga qaraganda ortib ketadi, bu esa moslashishning asosini tashki etadi. Moslashish jarayonida bir-biriga bog'liq maxsus o'zgarishlar kuzatiladi. Masalan, jismoniy kuch ta'siri ostida yurak og'irligi 20%- 40% ga ortishi mumkin, bu bilan bog'liq ravishda yurak mushagi ning ingichka tomir tarmoqlari ham kattaradi.

Moslashuvning har bir darajasini o'z chegarasi bor. Agar qo'zg'atuvchining kuchi borgan sayin ortib ketaversa, unda yangi muhim holat o'rniga moslashishning buzulishi vujudga keladi, negaki moslashishning vazifaviy zahirasi tamom bo'ladi. Moslashish aks moslashish bilan almashinadi.

Shundan kelib chiqadiki, sport bilan shug'ullangan ortiqcha og'irlik tana va uning ayrim qismlarini zo'riqishga olib keladi. Bu doimiy natija bo'l may dam olish va ish rejimiga qat'iy rioya qilinmasa, og'irlik va tiklanish ni to'g'ri bir-biriga munosib ravishda olib borilmagan chog'da yuzaga keladi.

Mashqning uzoq muddatli dasturini ishlab chiqishda sportchini moslashish zahiralarini tiklanish va saqlanish shaxsiy xususiyatlari bilan qat'iy ravishda muqobillashtirishdagi tashqi omillar hisobga olinishi lozim.

Tez (beqaror) va uzoq muddatli (nisbiy barqaror)moslashish kabi ikki turdagisi mavjud.

Ma'lum yuklamaga javoban sportchi tanasidagi siljishlar sport amaliyotida tez moslashishga misol bo'lish mumkin. Zero, mashq qilmagan sportchida bu siljishlar mashq qilganga nisbatan past bo'ladi, negaki uning tanasi mashq qilgan sportchiiikiga nisbatan kamroq yuklama ostida ishlashga moslashgan. Shuning uchun yuqori darajada mashq qilgan (sport imkoniyatlari yuqori bo'lgan) sportchilar yuqori natijalar ko'rsata oladi.

Yugurgandan keyin XTSU yurak urishi minutiga 2.10 ga, 3razryad sportchiniki esa .180, nafas olish nisbati minutiga120 l va 75 ga teng bo'ladi, yuksak malakali sportchining qon aylanish hajmrx 30 l bo'lgan bo'lsa, ixtisosligi pastroq sportchiniki bor yo'g'i 20% bo'ladi, ham kislorod iste'mol qilish farqi mintutiga 20 ml/kg qabilida belgilanadi.

Bejiz emaski, tananing yuqori jismoniy ish qobiliyatini ta'minlovchi asosiy a'zolarining bunday imkoniyati masofani yuqori tezlikda yugurib o'tishga yo'l ochadi.

11.4. Moslashish bosqichlari

Tezlik bilan ro‘y beradigan moslashish reaksiyasida quyidagi uch bosqich kuzatiladi:

1-bosqich berilgan ishni bajarilishini ta‘minlovchi funksional tizimlar faoliyatini jadallashtirish bilan bog‘liq yurak urishi, nafas olish, kislorod yutish, laktat to‘planish va x.k. kuchayishi.

2-bosqich qordash funksional tizimlarning faoliyati mo‘tadillashuvini ifodalaydi. Tananing nisbatan muqobil holatini ko‘rsatadi.

3-bosqich tana faoliyatiga (javobiga) ehgiyoj va uni ta‘minlash orasidagi muvofiqlikni buzilishi bilan bog‘liq.

Bu ishchi tizimlar va a‘zolarining harakati hamda faoliyatlarning asabiy boshqarish mexanizmlarini charchashi, shuningdek kuch zahiralari nihoyalanihini ifodalaydi. Tez moslashishning uchinchi bosqichiga ish bilan bog‘liq talablarni tanaga qayta-qayta yuklanaverishi uzoq muddatli moslashuvning shakllantiga, shuningdek sport faoliyatini ta‘minlovchi tana a‘zolari tizimi va faoliyatini munosiblikdan chetlashuviga olib keladi.

Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi tez moslashish kabi uch bosqichda kechadi. Mashq paytida ortiqcha zo‘riqish oqibatida mashq jarayonining tuzili shi tizimiga putur yetgan bo‘lsa to‘rtinchi bosqich vujudga kelishi mumkin.

1-bosqich tez moslashishni ko‘p marta qaytariladigan samaralarini umumlashtirish asosida uzoq muddatli moslashishning shakllanishi tez moslashish kabi uch bosqichda kechadi. Mashq paytida ortiqcha zo‘riqish oqibatida mashq jarayonining tuzilishi tizimiga putur yetgan bo‘lsa to‘rtinchi bosqich vujudga kelishi mumkin.

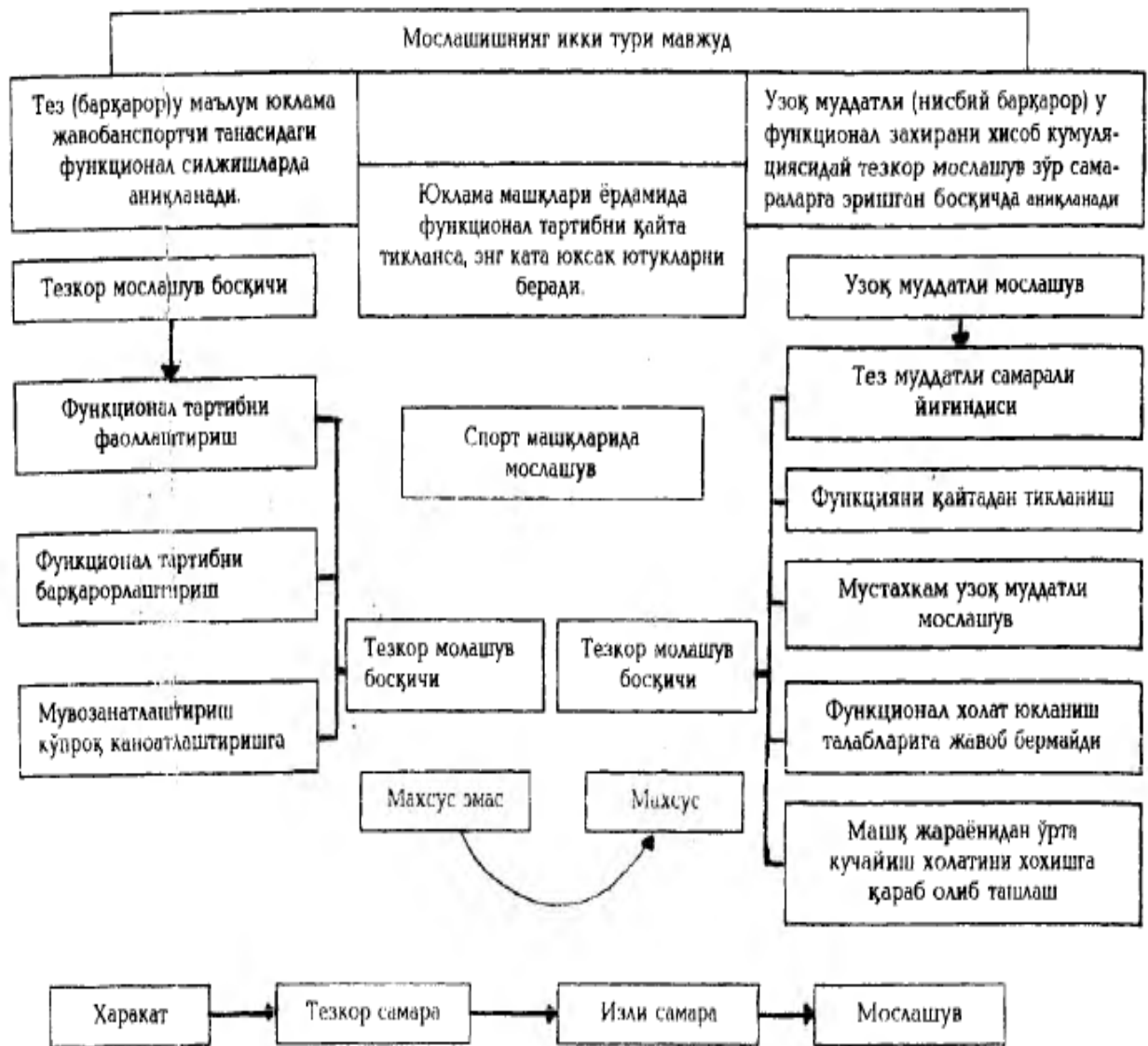
1-bosqich tez moslashishni ko‘p marta qaytariladigan samaralarini umumlashtirish asosida uzoq muddatli moslashishi mexanizmlari kuchaytiriladi;

2-bosqich reja asosida takrorlanadigan doimiy o‘tib boruvchi (malum doirada) yuk asnosida harakatdagi a‘zolar va to‘qimalarda tarkibiy hamda vazifaviy o‘zgarishlar jadal kechadi;

3-bosqich a‘zolar faoliyatining yangi darajasini ta‘minlash uchun zarur bo‘lgan zaxira mavjudligida ifodalangan uzoq muddatli moslashishning muhim bosqichidir;

Maqsadga yo‘naltirilgan mashq boshida moslashish jarayoni tez kechadi. Keyinchalik turli a‘zolar va qismlarning rivojlanish darajasini ortib borishi asosida uzoq muddatli moslashishning shakllanish tezligi susayadi.

Ko‘p yillik tayyorgarlikda moslashishi o‘zgarishlari va yuklatishni o‘zgarish dinamikasining chizmasi.



Функционал zahiralarning zonasi nisbatan keyingi moslashishini kuchaytiruvchi doiralar nisbati.

Bu qonuniyat tayyorgarlikning ayrim bosqichlarida ham shuningdek mezo va makro sikllarida ham, uzoq yillik tayyorgarlik davomida ham ro'y beradi.

Nazorat uchun savollar:

1. Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi tez moslashish bosqichlari haqida sizning fikringiz.
2. Sport tayyorgarlik mashg'ulotlarining qismlarini sanab bering.
3. Siklik harakatlarda fazalari tushintirib bering.
4. Sport tayyorgarlik jarayonining yaxlit tarkibi nima deyiladi.
5. Sportchini harakat texnikasi asoslariga o'rgatib borish nimalardan iborat
6. Sport tayyorgarlik davri sanab bering.

XII- MODUL: SPORT ASOSLARI

12.1.Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari

Sport mashg'ulotining maqsadi - raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari va rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlashi sababli, ma'lum bir sportchi uchun eng yuqori darajadagi tayyorgarlikka erishishga qaratilgan sportga tayyorgarlik.

Sport mashg'ulotlarining mazmuni sportchini tayyorlashning turli jihatlarini o'z ichiga oladi: nazariy, texnik, jismoniy, taktik va aqliy. Mashg'ulotlarda va ayniqsa, raqobatbardosh faoliyatda ushbu tomonlarning hech biri yakka holda namoyon bo'lmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan kompleks kompleksga birlashtirilgan.

Sport mashg'ulotlari jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- 1) tanlangan sport intizomi texnikasi va taktikasini o'zlashtirish;
- 2) raqobatbardosh mashqlarning muvaffaqiyatli bajarilishini va rejalashtirilgan natijalarga erishishni ta'minlaydigan, harakatlanish sifatlarini yaxshilash va organizmning funksional tizimlarining imkoniyatlarini oshirish;
- 3) zarur axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash;
- 4) maxsus aqliy tayyorgarlikning zarur darajasini ta'minlash;
- 5) muvaffaqiyatli mashg'ulotlar va raqobatbardosh faoliyat uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlarni va amaliy tajribani egallash Sport mashg'ulotlarini hal qilishning murakkab natijalari: "fitness", "tayyorlik", "sport formasi" tushunchalari bilan ifodalanadi.

Fitness, tanani taqdim etilgan o'quv yuklariga funksional moslashish darajasi bilan tavsiflanadi, bu muntazam jismoniy mashqlar natijasida paydo bo'ladi va insonning ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Mashq qilish har doim sportchining harakat harakatlariga ixtisoslashuvining o'ziga xos turiga yo'naltirilgan bo'lib, uning tanasi funksional imkoniyatlarining, o'ziga xos va umumiy ish qobiliyatining ko'tarilgan darajasida, sport mahorati va ko'nikmalarining takomillashgan darajasida ifodalanadi.

Sportchining tayyorgarligi, qoida tariqasida, umumiy va maxsus bo'linadi. Maxsus fitness tanlangan sport turi bo'yicha mushaklarning ma'lum bir turini bajarish natijasida olinadi. Umumiy fitness birinchi navbatda sportchining tanasi a'zolari va tizimlarining funktsionalligini oshiradigan va uning sog'lig'ini mustahkamlaydigan umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi mashqlar ta'sirida shakllanadi.

Fitness - jismoniy tayyorgarlikning murakkab natijasi (jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi); texnik tayyorgarlik (vosita mahoratini rivojlantirish darajasi); taktik tayyorgarlik (taktik fikrlashning rivojlanish darajasi); aqliy tayyorgarlik (axloqiy va irodaviy fazilatlarni takomillashtirish darajasi). Tayyorgarlik ro'yxatdagi mashqlarning har biriga (jismoniy, texnik va aqliy tayyorgarlikka)

tegishli bo'lishi mumkin. Tayyorgarlikning har bir tomoni uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq, ular tomonidan belgilanadi va o'z navbatida ularning darajasiga ta'sir qiladi. Masalan, sportchining texnik jihatdan takomillashishi har xil harakatlanish fazilatlarini - kuch, tezlik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari rivojlanish darajasiga bog'liq. Dvigatel fazilatlarining namoyon bo'lish darajasi, masalan, chidamlilik texnikaning samaradorligi, charchoqni engishga aqliy qarshilik darajasi, qiyin sharoitlarda raqobat kurashining oqilona taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati. Taktik tayyorlik nafaqat sportchining ma'lumotni idrok etish va tezkor ravishda qayta ishlash qobiliyati, hozirgi vaziyatga qarab ratsional taktik reja tuzish va motor muammolarini hal qilishning samarali usullarini topish qobiliyati bilan emas, balki texnik mahorat darajasi, jismoniy tayyorgarlik, jasorat, qat'iyatlilik, qat'iyatlilik va boshqalar.

Sport shakli - bu sportchining bir vaqtning o'zida raqobatbardosh faoliyatda turli tomonlarni amalga oshirish qobiliyati bilan ajralib turadigan eng yuqori tayyorgarlik darajasi tayyorlik (sport-texnik, jismoniy, taktik, aqliy, nazariy, integral).

Sportchi tayyorgarligining asosiy maqsadi - salomatlik, har tomonlama rivojlanish va yuqori sport natijalariga erishish. Bu nafaqat sport uchun, balki yoshlarni kasbiy faoliyatga tayyorlash va Vatanni himoya qilish uchun ham muhimdir.

Murabbiy va sportchi bir qator vazifalarni hal qilishi kerak, ulardan asosiylari:

- sog'likni mustahkamlash;
- har tomonlama jismoniy rivojlanishni egallash;
- maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish;
- tanlangan yengil atletika texnikasini o'zlashtirish;
- axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash;
- nazariy bilimlarni egallash;
- musobaqalarda ishtirok etish tajribasini to'plash.

Ro'yxatda keltirilgan vazifalar sportchilar uchun barcha talablarni tugatmaydi. Yengil atletika turlari, sportchilarning individual xususiyatlari, mashg'ulot davrlari va sharoitlaridagi farqlar vazifalarni aniqlashtirish va farqlashni nazarda tutadi.

Ikkinchisining yechimi parallel va ketma-ket bo'lishi mumkin. Ba'zi hollarda eng yaxshi natijaga parallel yechim bilan erishiladi, masalan, sport texnikasini o'zlashtirish jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birlashtiriladi. Boshqalarda vazifalarni ketma-ket hal qilish bilan ko'proq ta'sirga erishiladi, masalan, birinchi navbatda umumiy chidamlilik rivojlanish darajasi, keyin esa maxsus. Vazifalarni izchil hal etish amalga oshirilmoqda ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida, ko'pincha sport amaliyotida parallel va ketma-ket yechimlarni birlashtirish hollari mavjud. Sportchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligi darajasiga qarab, mashg'ulot davrlari va bosqichlarida ba'zi vazifalarga ko'proq e'tibor beriladi, boshqalarga kamroq; ularni hal qilish usullari ham o'zgaradi.

Tamoyillari yoki eng umumiy qonuniyatlari va qoidalari uning ilmiy asoslangan tuzilishi va samaradorligini belgilaydi. Ba'zi tamoyillar pedagogikadan olinadi, boshqalari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarini o'rganish jarayonida shakllanadi. Uzoq muddatli yil davomida o'qitishning qurilishini belgilaydigan va belgilaydigan bunday umumiy qoidalar juda ko'p. Ushbu xilma-xillikdan yengil atletikada mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri qurish uchun har tomonlama, ixtisoslashuv, bosqichma-bosqichlik, takrorlash, yakka tartibda va onglilik tamoyillarini ajratib ko'rsatish mumkin. Keng qamrovlilik prinsipi birinchi marta rus olimlari tomonidan ilgari surilgan. Sport mashg'ulotlarida uni amalga oshirish sportchining yuksak axloqiy va madaniy darajaga erishishini, irodaviy fazilatlarni rivojlantirishni, mushaklarning uyg'un rivojlanishini, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tana tizimlarini mukammal ishlashini, harakatlarni yuqori muvofiqlashtirishni o'z ichiga oladi. Komplekslik prinsipi jismoniy tarbiyani aqliy, axloqiy va estetik bilan bog'laydi. Har tomonlama rivojlanish darajasining oshishi yengil atletikaning tanlangan turi bo'yicha yaxshi maxsus jismoniy tayyorgarlikni, texnik va taktik mahoratni egallashning zaruriy shartidir. Hamma tomonlama prinsipning mohiyati organizm yaxlitligidan, undagi barcha a'zolar va tizimlarning, fiziologik va ruhiy jarayonlarning yaqin munosabatlaridan kelib chiqadi. Ayrim tizim va organlarda mashg'ulotlar ta'siri ostida yuzaga keladigan ko'plab va xilma-xil o'zgarishlar doimo butun organizm faoliyati bilan o'zaro bog'liqdir. Sportchi qaysi mashqni bajarmasin, u doimo ko'p (ko'p hollarda) organlar va tizimlarning ishlashini, har xil jismoniy fazilatlarning namoyon bo'lishini talab qiladi.

Shuning uchun har qanday yengil atletikaga ixtisoslashish bir tomonlama bo'lishni anglatmasligi kerak, masalan, faqat qisqa masofaga yugurish bilan mashq bajarish, har qanday sportchida tezlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va epchillikni rivojlantirish uchun turli xil mashqlardan foydalanish zarur.

Shuning uchun har tomonlama jismoniy rivojlanish orqali sport ixtisoslashuviga olib boradigan yo'l - bu sport zo'rligiga eng yaxshi yo'l hisoblanadi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda keng qamrovlilik prinsipi alohida ahamiyatga ega. Ko'p tomonlama jismoniy taraqqiyot uzoq muddatli mashg'ulotlar davomida natijalarni, har tomonlama jismoniy rivojlanishni - sog'lik va katta yoshdagi yuqori ko'rsatkichlarni ta'minlaydi. Ixtisoslash prinsipi yengil atletikaning tanlangan turini chuqur takomillashtirishni nazarda tutadi, bu esa yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shartdir. Asosiy mashg'ulot vositalarini tanlashda ixtisoslashgan yo'nalish texnikani, taktikani o'zlashtirish va takomillashtirish jarayonida, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda ham qo'llaniladi. Shu bilan birga, tor ixtisoslashuv yo'lini yodda tutish kerak yengil atletika turlaridan biri ko'p sonli turli xil mashqlardan foydalanish, ya'ni ko'p qirralilik prinsipini orqali amalga oshiriladi.

Sportchining uzoq muddatli tayyorgarligining turli bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos vositalari va vositalarining hajmlari nisbati

har xil. Biroq, aniq tendensiya mavjud: yengil atletika bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar davridan eng yuqori sport mahoratiga qadar, mashg'ulotlarning umumiy hajmida maxsus maqsadlar vositalarining ulushi doimiy ravishda oshib bormoqda.

So'nggi yillarda sportni yoshartirish tendensiyasi kuzatilmoqda Ba'zi yengil atletika yoshligida allaqachon jahon miqyosidagi natijalarga erishmoqda. Shuning uchun, ilgari yosh sportchilarni tanlangan yengil atletika turi bo'yicha maxsus mashg'ulotlarga kiritish bor. Ammo, agar u umumiy, ko'p qirrali bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikning samaradorligi ancha yuqori ekanligini unutmashimiz kerak. Asta-sekinlik prinsipi mashg'ulotlar jarayonida yukni bosqichma-bosqich oshirilishini, bajarilgan ishlarning hajmi va intensivligini, mashqlarning murakkabligini bosqichma-bosqich oshirilishini nazarda tutadi. Asta-sekinlik prinsipi pedagogik qoidalarga asoslanadi:

a) oddiydan murakkabga, b) osondan qiyinga

v) ma'lumdan noma'lumgacha.

(o'zlashtirilgandan rivojlanmagangacha). Ushbu tamoyilning fiziologik asoslari ham mavjud: ularning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan tanadagi tizimlardagi barcha o'zgarishlar mashg'ulotlar ta'siri ostida uzoq vaqt davomida sodir bo'ladi. Asta-sekinlik bir xillikni anglatmaydi. Keyinchalik oqilona to'g'ri chiziq emas, balki mashg'ulot yuklarini bir haftalik tsikldan ikkinchisiga bosqichma-bosqich oshirishdir. Bundan tashqari, sportchining ish qobiliyatini tiklash uchun kam yuklangan mashqlar sikllari zarur. Binobarin, yuklarning bosqichma-bosqich o'sishi to'liqlik shakliga ega bo'ladi. Har qanday ish tanadagi ma'lum o'zgarishlarga olib keladi. Biroq, javoblar doimiy bo'lib qolmaydi. Muayyan yuklarga moslashish natijasida fiziologik siljishlar kamayadi, ya'ni ish odatiy holga keladi, organizm unga moslashib boradi va u mashg'ulot ta'sirini to'xtatadi. Bu mashg'ulot yuklarini doimiy ravishda oshirish zarurligini tushuntiradi.

Sportchilarni ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida bosqichma-bosqichlik prinsipi qo'llanilishi kerak. Aks holda, "majburiy" mashg'ulotlar sizni biron bir bosqichda yuqori sport natijalariga erishishga imkon beradi, lekin, birinchidan, bu yosh sportchining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, ikkinchidan, bu hech qachon olib kelmaydi eng maqbul yoshdagi (22-26 yosh) o'z imkoniyatlarni ochib berishga. Yukning asta-sekin o'sishi shunday bo'lishi kerakki, 10-12 yoshli novator 9-10 yil ichida xalqaro sport ustasi bo'ladi.

Takrorlash prinsipi faqat mashqlarni takrorlash bilan organlar va tizimlarda sezilarli ijobiy o'zgarishlarga erishish, texnik ko'nikmalarni mustahkamlash va sport natijalarini oshirish mumkinligini aniqlaydi. Bu barcha jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning yagona yo'li: kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va ephillik. Shu bilan birga, takrorlash prinsipi nafaqat individual mashqlarni, balki o'quv mashg'ulotlarini, "mikrosikl, mezosikl va makrosikllarni ham takrorlashni nazarda tutadi. Prinsipning fiziologik asoslanishi shundan iboratki, shartli refleksli bog'lanishlarni shakllantirish uchun organlar, tizimlar va ularning funksiyalaridagi

tegishli o'zgarishlar, ko'p marotaba ta'sir qilish zarur. Faqat ular mahorat va bilimlarni mustahkamlash, texnika va sport natijalarining barqarorligi, tajriba orttirishni ta'minlaydi. Takrorlash nafaqat mashg'ulotlarning takrorlanishini, balki sportchining ko'plab musobaqalarda qatnashishini ham oldindan belgilab beradi.

Sport mashg'ulotlari mehnat va dam olishning oqilona almashinuviga asoslanadi. Shaxsiy mashqlar yoki mashg'ulotlarning takroriy soni sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga, ularning ixtisoslashuviga, yoshiga, tashqi sharoit. Jismoniy mashqlar qiyinligi yoki zo'ravonligi oshgani sayin takrorlanish soni kamayadi va dam olish oraliq'i ko'payadi. Bu yerda mezonlar sportchining sub'ektiv hissiyotlari, murabbiyning tajribasi va ilmiy izlanish natijalaridir. Shu bilan birga, takrorlangan aniqlangan optimal soni va dam olish vaqtlari doimo doimiy bo'lishi mumkin emas. Ular sportchining farovonligi, mashg'ulot davri va shartlari, jismoniy holati va boshqa sabablarga qarab o'zgaradi.

Takrorlash keyingi mashg'ulot uchun avvalgi mashg'ulotdan so'ng ish qobiliyatini yetarli darajada tiklashni ta'minlashi kerak. Shuning uchun katta sinflarni almashtirish kerak, o'rtacha va yengil yuklar. Bunday shartlarga rioya qilish nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligini oshiradi, balki uning sog'lig'ini ham mustahkamlaydi. Sportchining individual xususiyatlarini, qo'llaniladigan yuklarning uning tanasining funksional imkoniyatlariga muvofiqligini hisobga olgan holda mashg'ulotlar jarayonini qurishni talab qiladi. Bunda yoshi, jinsi, shaxsi, sog'lig'i, mehnatsevarligi, xarakteri hisobga olinadi. Shu bilan birga, yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi darajasi bo'yicha bir hil bo'lgan guruhdagi sportchilar orasida ham tananing funksional imkoniyatlari bir-biridan farq qiladi, ya'ni mutlaqo bir xil imkoniyatlarga ega insonlar yo'q. Har qanday muammoni hal qilishda individual yondashuv zarur - u texnik va taktik ko'nikmalarni o'zlashtiradimi yoki uni takomillashtiradimi yoki jismoniy va irodaviy fazilatlarini rivojlantiradimi va hokazo. Sportchilar uchun mashg'ulotlar vazifalarining farqlanishi, yuk normasi va uni tartibga solish usullari, foydalaniladigan vosita va usullar, sportchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda mashg'ulot shakllari va pedagogik ta'sir usullari. Kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ishlatiladigan juda katta va maksimal yuk bilan mashqlarni bajarishda individual yondashuv ayniqsa muhimdir.

Bu yerda nafaqat tashish qobiliyatini hisobga olish kerak bunday yuklarni, shuningdek, ish qobiliyatini tiklashda tananing xususiyatlari. Sportchining individual xususiyatlari pedagogik kuzatuvlar, tibbiy nazorat, maxsus testlar va nazorat mashqlari yordamida aniqlanadi. Ushbu ko'rsatkichlar sportchi ixtisoslashgan yengil atletika turidagi sport natijalari bilan, mashg'ulotlar va musobaqalarda ko'rsatadigan natijalari bilan taqqoslanadi, bu esa jismoniy tayyorgarlikning kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlashga, mashg'ulotlar jarayonida tuzatishlar kiritishga imkon beradi. Biroq, individualizatsiya umumiy qoidalardan voz kechishni anglatmaydi. Jismoniy tarbiya va sport

mashg'ulotlarining umumiy qonuniyatlari asosida mavjud bo'lib, uni guruh mashg'ulotlarida amalga oshirish mumkin.

Ong prinsipi har bir sportchiga qanday mashqlarni, nima uchun bajarishini bilishga imkon beradigan mashg'ulot jarayoni va o'qituvchi-murabbiy va o'quvchilar faoliyatini shunday qurish va o'tkazishni ta'minlaydi.

Shuning uchun ong prinsipi zamonaviy kadrlar tayyorlash tizimida eng muhimlaridan biri hisoblanadi. Mashg'ulotning maqsadi va vazifalarini, shuningdek ularga erishish uchun ishlatiladigan vositalar va usullarni anglash nafaqat texnik va taktik mahoratni yanada muvaffaqiyatli oshirilishini ta'minlaydi, tezkorlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, epchillik, axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashni yanada samarali rivojlantirish.

Sportchining ongli mashg'ulot jarayoni ma'lum maqsadlarga erishishga bo'ysunishi kerak. Yaqin va uzoq, ular bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Yaqin maqsadni hal qilish (to'g'ri harakatni o'zlashtirish, ko'zda tutilgan o'quv ishlarini bajarish, rivojlanishning ma'lum darajasiga erishish va h.k.) sportchining uzoq maqsadga erishish qobiliyatiga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi (sport ustasi bo'lish, respublika rekordini o'rnatish, jahon chempioni bo'lish va boshqalar). Sportchining ongli ishtirokisiz mashg'ulotlar jarayoni samarali bo'lmaydi. Murabbiy qancha urinmasin, agar talaba o'zining yengil atletika turining texnikasini butun murakkabligi bilan tushunmasa, uni qanday qilib aqliy ravishda ko'paytirishni bilmasa, u ba'zi mashqlarni bajarishini bilmasa, unda bunday hollarda yuqori natijalarni kutish mumkin emas. Hech bir tomosha maksimal kuch, tezlik, chidamlilikni namoyish etish qobiliyatini o'rgatolmaydi.

Onglilik prinsipining o'zni nafaqat mashg'ulot jarayonida, balki sportchining xatti-harakatlari chuqur, ongli, mulohazali yondashuvni, paydo bo'layotgan muammolarni ijodiy hal qilishni talab qiladigan musobaqalarda ham katta. Onglilik prinsipi inson faoliyati natijalari, ularni baholash, ularni hissiyotlari bilan solishtirish qobiliyatini bilishni nazarda tutadi. Bunday tahlil sizning imkoniyatlaringizni to'liq ochib berishga imkon beradi. Mashg'ulot jarayoniga faol munosabat murabbiy tomonidan tarbiyalanishi boshqarilishi kerak. Bu uning o'qituvchi faoliyatining muhim jihatlaridan biridir. Sinf xonasida murabbiy sportchini faol bo'lishga, ko'zlangan maqsadga erishishga intilishga, bilim olishga, ijod qilishga undashi kerak.

Biz yengil atletika bo'yicha sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillarini ko'rib chiqdik. Ulardan tashqari, ularning mazmuniga ko'ra ko'rinadiganlik, mavjudlik, faollik, sistematiklik va boshqalar tamoyillari mavjud prinsiplar bir-biriga juda yaqin va bu ajablanarli emas, chunki ular bir xil o'quv jarayonining alohida jihatlari va qonunlarini aks ettiradi, bu aslida bir xil.

Barcha mashg'ulot tamoyillari bir-biriga bog'liqdir. Agar boshqalarga e'tibor berilmasa, ularning hech biri to'liq amalga oshirilmaydi. Yengil atletikaning tanlangan turi bo'yicha ixtisoslashish jismoniy rivojlanishning har tomonlama ekanligiga asoslanadi, bu esa o'z navbatida asta-sekinliksiz, bosqichma-bosqichlik

esa takrorlanmasligi mumkin emas. Sportchining individual xususiyatlarini hisobga olmagan holda va bo'lmisdan mashg'ulotlar jarayoni samarali bo'lmaydi.

Shunday qilib, sport mashg'ulotlari tamoyillari faqat ularning yaqin aloqasi va o'zaro ta'siri sharoitida, sportchilarni tayyorlashning ajralmas jarayonining turli tomonlari sifatida to'g'ri amalga oshirilishi mumkin.

Demak, "sport tayyorgarligi" tushunchasi, mos ravishda, sportchini raqobatbardosh faoliyatda talab qilinadigan texnik jismoniy, taktik, aqliy, nazariy va ajralmas tayyorgarlikni bir vaqtda samarali bajarishga kompleks tayyorlashning maqsadga muvofiq pedagogik tashkil etilgan jarayoni.

12.2 Sport bilan shug'ullanish tamoyillari

O'qitish jarayonida hisobga olinishi va ishlatilishi kerak bo'lgan turli xil naqshlar ishlaydi (biologik, pedagogik, aqliy, va boshqalar).

Demak, sport mashg'ulotlarining ma'lum tamoyillari shakllanadi. Vositalarni bir-biridan ajratib ko'rib bo'lmaydi. Axir, o'quv jarayonining barcha jihatlari va vazifalariga taalluqlidir, ular mazmuni, vositalari, usullari va tashkil etilishini belgilaydi. Murabbiy uchun mashg'ulot prinsiplarini amalga oshirish harakatlarning majburiy qo'llanmasidir, chunki ular bitta ta'lim va tarbiya jarayonining qonunlaridan ongli va kompleks foydalanish bilan bog'liq. Ular eng yaxshi amaliyot tajribalarini umumlashtiradilar. Keling, prinsiplarni batafsil ko'rib chiqaylik.

Yukni oshirish prinsipi. Ushbu printsipga ko'ra yuk har doim sportchining ko'rsatkichlari darajasiga, unga bardosh bera olish qobiliyatiga ma'lum darajada bog'liq bo'lishi kerak. Standart yuklar asta-sekin sportchining jismoniy holati va ish faoliyatini rivojlantirishga hissa qo'shishni to'xtatmaguncha mashq samarasini yo'qotadi. Yukdagi turg'unlik ish qobiliyatini rivojlantirishda turg'unlikka olib keladi. Bu, albatta, nafaqat yangi boshlanuvchilar uchun, balki tajribali, yuqori toifadagi sportchilar uchun hamdir. Texnik va taktik fazilatlarning ustunligi namoyon bo'ladigan sportda yuklarni harakatlarni muvofiqlashtirishga nisbatan yuqori talablarni (harakatlarning tezligini, tashqi sharoitlarini, mashqning turli elementlari birikmalarini o'zgartirish, umuman ancha murakkab harakatlar va mashqlarni o'rganish) taqdim etish orqali oshirishadi.

Chidamlilik, kuch, tezlik va murakkab jismoniy qobiliyatlarni yo'naltirilgan ravishda rivojlantirish uchun yukning ayrim tarkibiy qismlarini o'zgartirish kerak: mashqlar chastotasini ko'paytirish, iloji bo'lsa, ularni kundalik holatga yetkazish va ba'zi hollarda yuqori natijalarga erishishga tayyorgarlik ko'rish paytida kuniga ikki martagacha. ; xuddi shu bilan mashg'ulotlarda yuk hajmini oshirish ularning zichligi; yuk zichligini oshirish va h.k. Bularning barchasi bir vaqtning o'zida bajarilishi mumkin emas. Birinchidan, siz mashg'ulotning maqbul chastotasiga erishishga intilib, keyin quyidagi vazifalarni hal qilishingiz kerak. Yil davomida (doimiylik) o'qitish printsipi. Ushbu tamoyil sportchidan yil davomida tanaffuslarsiz mashq qilishni, har doim yukning optimal ko'rsatkichlariga

erishishga intilib, fitnessning doimiy rivojlanishini ta'minlaydi. Ushbu talab yuk va organizmning uning ta'siriga moslashishi o'rtasidagi tabiiy munosabatlarga asoslangan (atrof-muhit va organizmning birligi qonuni). Yil davomida mashg'ulotlarni qurishning boshlang'ich nuqtasi hammaga ma'lum fitnessning rivojlanish qonunlari. Ularda keyingi ikkita qoidalar asosiy rol o'ynaydi:

1. Tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalarga umumiy tayyorgarlik darajasi, shu jumladan yuqori natijalarga erishishni belgilaydigan barcha tarkibiy qismlar ko'tarilgan taqdirdagina erishish mumkin.

2. O'z navbatida, mashg'ulotlarning individual komponentlari darajasining oshishi allaqachon boshlang'ich sportchini tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalarga olib keladi. Ammo bu uning keyingi o'sishi uchun etarli bo'lmaydi. Musobaqa talablarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarning individual tarkibiy qismlarini yagona kompleksga bog'lash zarur. Buning uchun yuqori toifadagi sportchilarni tayyorlashda aniq mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklardan foydalaniladi. Ammo, agar bunday yuklar katta hajmlarda qo'llanilsa, ular nisbatan tezroq sportchining jismoniy va asabiy imkoniyatlarini charchashiga olib kelishi mumkin.

Periodizatsiya va tezliklilik prinsipi. O'quv yil yoki yarim yilga rejalashtirilgan bo'lib, o'zaro bog'liq tayyorgarlik, raqobatdosh va o'tish davrlarini o'z ichiga oladi. Tayyorgarlik davri asosan ikki bosqichga bo'linadi. Uzoqroq birinchi bosqichda sportchining yuklarni ko'tarish qobiliyati mashg'ulotlar hajmining nisbatan past intensivlikda bosqichma-bosqich o'sib borishi tufayli ortadi, bu keyingi bosqichlarga qaraganda past bo'ladi. Bu sizga kerakli bazani yaratishga imkon beradi va shuning uchun keyingi bosqichlarda sportchini yuqori intensiv yuklarni bajarishga olib keladi.

Zudlik bilan raqobat davriga aylanadigan tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida fitnes holatining individual tarkibiy qismlarini uyg'un birlashtirish va shu bilan yuqori darajaga erishishni kafolatlash zarur, musobaqalardagi natijalar. Umumiy rivojlanish mashqlari hajmi maxsus yordamchi mashqlar foydasiga kamayadi, aniq raqobatbardosh yukning roli oshadi. Yukning umumiy hajmi taxminan bir xil bo'lib qolsa-da, uning maxsus va raqobatbardosh mashqlarining intensivligi tsiklning birinchi bosqichiga qaraganda ancha tezroq oshadi. Sportchini shunday yo'naltirish kerakki, u tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichi oxiriga kelib, musobaqa boshlanguncha musobaqa mashqlarida yuqori natijalarga erishishi mumkin. musobaqalardagi natijalar yanada aniqroq bo'ladi. Umumiy rivojlanish mashqlari hajmi maxsus yordamchi mashqlar foydasiga kamayadi, aniq raqobatbardosh yukning roli oshadi. Yukning umumiy hajmi taxminan bir xil bo'lsa-da, uning maxsus va raqobat sharoitlarining intensivligi fitnessning rivojlanishiga mos keladi. Ularda keyingi ikkita qoidalar asosiy rol o'ynaydi:

Tayyorgarlik davri asosan ikki bosqichga bo'linadi. Uzoqroq birinchi bosqichda sportchining yuklarni ko'tarish qobiliyati mashg'ulotlar hajmining nisbatan past intensivlikda bosqichma-bosqich o'sib borishi tufayli ortadi, bu keyingi bosqichlarga qaraganda past bo'ladi. Bu sizga kerakli bazani yaratishga imkon beradi va shuning uchun sportchini yuqori intensiv yuklarni bajarishga olib

boradi Sportchini shunday yo'naltirish kerakki, u tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichi oxiriga kelib, musobaqa boshlanguncha musobaqa mashqlarida yuqori natijalarga erishishi mumkin. O'sib borayotgan sportchilar - o'tgan sport mavsumi bilan taqqoslaganda yaxshi natijalar va yetakchi - ammo o'tgan mavsumdagi eng yaxshi natijalar. Shu bilan birga, yuklarning hajmi va intensivligini bajarish raqobatbardosh mashqlarda intensivlikni oshirish va ayniqsa musobaqalarda qatnashish orqali yutuqlarni yanada oshirish imkoniyatini kafolatlashi kerak.

Raqobat davri. Ushbu davrning asosiy vazifasi - sportchining yutuqlarini maqbul rivojlantirish va barqarorlashtirish, uning musobaqalarda eng yaxshi natijalarga erishish qobiliyatini oshirish. Raqobat yuklari sportchining yutuqlarini yanada rivojlantirish va barqarorlashtirishda, uning musobaqalarda eng yaxshi natijalarga erishish qobiliyatini oshirishda etakchi rol o'ynaydi. Raqobat yuklari yutuqlarni yanada rivojlantirish va barqarorlashtirishda etakchi rol o'ynaydi. Shu bilan birga, yuk kuchayadi va uning umumiy hajmi sezilarli darajada kamayadi. Biroq, chidamlilik sportida bu pasayish muhim bo'lmasligi kerak. Umumiy rivojlanish ushbu davrdagi mashqlar birinchi navbatda tashqi makon uchun mo'ljallangan.

O'tish davri. Jismoniy va aqliy kuchlarning katta sarflanishi, raqobat davri tugagandan so'ng darhol tayyorgarlik davriga o'tishning iloji yo'qligiga olib keladi, chunki oldin faol dam olish - o'tish davri bo'lishi kerak. Bu nisbatan qisqa (4 haftadan ko'p bo'lmagan). Uning asosiy vazifasi, avvalambor, sportchini to'liq jismoniy va ruhiy tartibga solishdan iborat. Bu yangi tayyorgarlik davrida yanada yuqori o'quv yuklamalariga o'tishning eng muhim shartidir. Ong printsipti. Ushbu printsipti idrokning oqilona darajasining o'ziga xos ildizlari va qonuniyatlariga ega: "Ong qanchalik chuqurroq va kengroq bo'lsa, amaliy harakatlar shuncha muvaffaqiyatli bo'ladi" (H. Opits, 1966). Onglilik prinsipi shundan kelib chiqadiki, sportchilarning ijodiy tashabbusi va mustaqilligi murabbiyning etakchi rolining birligi va sportchilarning ongli hamkorligi hamda ularning harakatlardagi o'zlarining javobgarligi hisoblanadi.

Ushbu prinsipdan kelib chiqadigan asosiy qoidalar:

1. Mashg'ulot jarayonini va ayniqsa uning yukini sportchi bilan birgalikda rejalashtiring. Bunday holda, sportchi nafaqat yaqin kelajakda nimalarga erishishi mumkinligi, balki oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun va kelajakda undan qanday "hissa" talab qilinishi to'g'risida ham xabardor bo'lishi kerak.
2. Sportchini mashg'ulotni tahlil qilish va baholashga jalb qilish.
3. Muntazam isbot sinovlarini o'tkazing.
4. Sportchining birgalikdagi fikrlash va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.
5. Uyda yechish uchun amaliy va nazariy vazifalarni so'rang.

Sistematiklik prinsipi. O'quv jarayonidagi tizimlilik qonuniyatlarni hisobga olgan holda o'qitishni mantiqiy izchil rivojlantirish deb tushuniladi tananing faoliyati, tanlangan sport turi bo'yicha samarali natijalarga erishish uchun barcha tadbirlarni taqsimlash. Mashg'ulotlarni tizimlilik printsiptiga muvofiq ravishda olib

borish mashg'ulot maqsadiga erishishning yanada tejamkor usullarini tanlash, eng yaxshi usullarni tanlash, sport sohasida zamonaviy bilim va ko'nikmalarni egallash va ularni kuchaytirishni anglatadi.

Tizimlilik qoidalarini amalda qo'llash juda oddiy:

1. Jismoniy fazilatlarining rivojlanish qonuniyatlarini (muvofiqlashtirish, tezkorlik, kuch va keyin chidamlilik) hisobga olgan holda mashqlarini taqsimlash tartibiga katta e'tibor bering.
2. Har bir mashg'ulotda siz asosiy narsani belgilashingiz kerak vazifa va uni amalga oshirish uchun sportchini tayyorlash.
3. Sportchining tayyorgarligini doimiy ravishda kuzatib borish va vaqtida kerakli tuzatishlarni kiritish zarur.
4. Mashg'ulot sportchida aniq tasavvurga ega bo'lishi uchun tuzilishi kerak.

Ko'rinish printsipi. Ushbu tamoyil hodisalarni aniq va aniq idrok etishga va motorli harakatlar uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishga qaratilgan. Ushbu prinsipni o'quv jarayonida amalga oshirish imkon qadar ko'proq organlarning funksional idrokini talab qiladi his-tuyg'ular - "kompleks vosita tahlili" (A. Ts. Puni). Ko'rinish printsipini amalga oshirishga bunday yondoshish vizual ta'sirning turli vositalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi, bu o'rganilayotgan harakatlar va taktik harakatlar, shuningdek mashg'ulotning muhim tarkibiy qismlari haqida to'liq va yaxshi takrorlanadigan g'oyalarni yaratishga yordam beradi.

Murabbiyning amaliy ishida ko'rish printsipini qo'llashning quyidagi qoidalari taklif etiladi:

O'rganilayotgan harakatning tuzilishi to'g'risida to'g'ri tushunchani yaratish.

Turli xil ko'rgazmali vositalardan foydalaning.

Rejalashtirish va baholashda grafik tasvirlardan foydalaning.

Ta'limiy misollar bilan hal qilamiz.

Yoshga mos ko'rinishni ta'minlash.

Musobaqalar va mashg'ulotlar natijalarini muhokama qilishda zamonaviy vositalaridan kengroq foydalaning.

Demak, mavjudlik prinsipi, bir tomondan, tananing qobiliyati va uning harakatlarini bajarishga tayyorligi o'rtasidagi to'g'ri muvozanatni ta'minlash zarurligini anglatadi va pedagogik talablar - boshqa tomondan. Ta'lim muammolarini hal qilishda inson faoliyatining yuqori chegarasidan tashqariga chiqmaydigan rag'batlantirish va ko'rsatmalardan foydalanish kerak.

1. Sportchi shaxsining ishlash darajasi va rivojlanish darajasini yaxshilab tahlil qilish. Shaxsiy yukga ta'sir qiladigan bir nechta faktlar: sportchining taqvim, pasporti va mashg'ulot yoshi, yuklarga erishish va uni o'tkazish qobiliyati, sog'lig'ining holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi, undan tushadigan umumiy yuk va dam olish, konstitutsiya turi va asabiy faoliyat, o'ziga xos va jinsdagi farqlar.

2. Tashqi yukni sportchilarning individual ko'rsatkichlariga moslashtiring, qat'iy me'yorlar mavjud emas, mashqlar yuklari maksimal yoki minimal ma'nolarida.

Yuklarning tizimi, shuningdek, odamning eksperimental va tabiiy sharoitda olingan yuklarga bardosh berish qobiliyati haqidagi so'nggi ma'lumotlarga bog'liq.

3. Ayol tanasining xususiyatlarini hisobga olish.

Kuchlilik printsipli. Ushbu tamoyilni mashg'ulotlar jarayonida amalga oshirish deganda sportchining o'zi olgan qobiliyatlari, ko'nikmalari va bilimlari barqaror bo'lib turishi uchun mashq qilish tushuniladi, bu esa sportchining sog'lig'iga zarar etkazmasdan natijalarning tez o'sishini ta'minlaydi. Kuchlilik printsiplinini amaliy amalga oshirish qoidalari:

1. Jismoniy mashqlaringizni to'xtatishdan saqlanish.
2. O'rganilgan materialni mustahkamlash darajasiga e'tibor berish.
3. Stressning sportchilarga ta'sirini doimiy ravishda kuzatib borish.

O'z bilim va ko'nikmalingizni muntazam ravishda mustahkamlang va sinab ko'ring. Takrorlashlar va tekshirishlar, agar ular tizimli bo'lsa, nafaqat barqarorlashtirishga, balki bilimlarni chuqurlashtirishga ham xizmat qiladi, shu bilan birga takomillashtirishning yangi qirralarini aniqlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Shuning uchun mashg'ulotlarga ushbu sport turi bo'yicha asosiy mashg'ulotlar dasturidan turli xil mashqlarni qayta kiritish tavsiya etiladi.

Bu jismoniy tarbiya o'qituvchisi (murabbiy) tomonidan ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari majmuini yechishda foydalanishi kerak bo'lgan boshlang'ich nuqtalar.

Umumiy uslubiy tamoyillarga quyidagilar kiradi: ong va faoliyat prinsipi, ko'rinovchanlik, mavjudlik va yakka tartibda, sistematiklik. Ushbu tamoyillarning xarakteristikasi ularning shaxsga pedagogik ta'sir o'lchovini aniqlash mantig'i bilan bog'liqligini aks ettiruvchi ichki xususiyatlarni ochib berishni ta'minlaydi.

Onglilik va faoliyat prinsipi. Ushbu tamoyilning maqsadi o'quvchilarda qiziqish, mazmunli munosabat va jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, o'zini o'zi bilishga intilish va o'z-o'zini rivojlantirishdir.

Ongning asosini faoliyat natijalarini kutish tashkil etadi. Ushbu prinsipning eng muhim talablaridan biri bu yetarli maqsadlar va dolzarb pedagogik vazifalarni belgilash, shuningdek ularning mohiyatini ishtirokchilarga tushuntirishdir. Istiqbolli va dolzarb maqsadlar kollektiv va aniq bir shaxs oldiga qo'yilishi kerak, istiqbolli maqsadlar sifatida: sport toifasi normalarini bajarish, terma jamoaga qo'shilish va h.k. shuning uchun taklif etilayotgan vazifalarning mohiyatini ochib berish, o'quvchilar ongiga "nima uchun?", "qanday?", "qay darajada?" degan savollarga javoblarni yetkazish muhimdir. Jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarish, shubhasiz, shaxsni safarbar qilishga yordam beradi va shu bilan mashg'ulotlarning tarbiyaviy tomoni samaradorligini oshiradi va o'quvchining ma'naviyatini oshiradi.

Faoliyat - bu inson faoliyatining o'lchovi yoki kattaligi, uning ish bilan shug'ullanish darajasi. Ko'nikma va malakalarni ongli ravishda o'zlashtirishning zaruriy sharti, sharti va natijasi sifatida ishlaydi. Faoliyat turli shakllarda namoyon

bo'lishi mumkin: jismoniy faollik, bilimlarni egallash, mustaqil tadqiqotlar, intizom.

Faoliyat nazariyasiga ko'ra (S.L.Rubshteein, L.S.Vyotskiy, A.N. Leontiev) inson faoliyati omil hisoblanadi onga bog'liq. Shu bilan birga, ong motivlar, ehtiyojlar, qiziqishlar va maqsadlarni boshqaradi va tartibga soladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojni shakllantirish jarayonida uchta omil muhim rol o'ynaydi.

Birinchi omil oilada sport an'analarining ta'sirini aks ettiradi (ota-onalarning shaxsiy namunasi, o'qituvchilarning obro'si).

Ikkinchi omil motivatsion soha va jismoniy mashqlar natijasida kutilgan natijalar (yog' massasining kamayishi, uyg'un jismoniy holat, mushak tarkibiy qismining ko'payishi) o'rtasidagi munosabatni aks ettiradi.

Uchinchi omil ong va faoliyat jarayonida shaxsning madaniy, ijtimoiy omillari va biologik ehtiyojlari ta'sirining murakkabligini belgilaydigan tirik tizimlarning rivojlanishi va o'zini-o'zi tashkil etishining umumiy qonunlarini aks ettiradi.

Ong va faollik - bu o'zaro bog'liq ikki omil. Faoliyatsiz ong passiv tafakkurga olib keladi, ongsiz faoliyat esa noo'rin harakatlarga olib keladi. Shunchaki ongli faoliyat orqali ko'zlangan vazifalarni hal qilish mumkin.

Ko'rinish prinsipi - inson hissiyotlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi. Jismoniy madaniyatda tovush va harakat kabi shakllarda mavjud. Vizual ravshanlik - (harakatlarning umumiy va qismlarga ajratilgan belgilar, ko'rgazmali qurollar, o'quv videofilmlari yordamida namoyish etilishi) asosan harakatlarning fazoviy va fazoviy-vaqtinchalik xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi. Vizual ravshanlik vosita harakatlarini o'zlashtirishning barcha bosqichlarida qo'llaniladi.

Harakatning ko'rinishi - jismoniy mashqlar uchun insonning g'oyasini shakllantirishni ta'minlaydi vosita harakatini bajarishga urinishda paydo bo'ladigan mushaklarning hissiyotlarini hisoblash.

Ta'lim va tarbiya jarayoni barcha shakllaridan kompleks foydalanish hissiy idrokdan o'rganilayotgan materialning mohiyatini tushunishga sifatli o'tishni ta'minlaydi. Murakkab shakllaridan foydalanishda bir qator qoidalarni hisobga olish kerak. Muayyan vositalarning samaradorligi idrokning individual xususiyatlari (vizual, eshitish, analizator funksiyalarining ustunligi), shuningdek, shaxsning yuqori asabiy faoliyatining birinchi va ikkinchi signal tizimlari o'rtasidagi o'zaro ta'sir muvozanati (sub'ektning sezgir yoki og'zaki va mantiqiy idrok). Talaba asab tizimining tayyorligi va tipologik xususiyatlari. Murakkab shakllaridan maqsadga muvofiq foydalanish o'quv jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Erkinlik va yakka tartiblik prinsipi jismoniy madaniyat vazifalari, vositalari va usullarining talaba imkoniyatlariga maqbul muvofiqligini anglatadi. Prinsipni amalga oshirishda talabaning ham o'rganishga tayyorligi va vazifalarni bajarishda yuzaga keladigan qiyinchiliklarning ob'ektivligi hisobga olinishi kerak: muvofiqlashtirish murakkabligi, xavflilik, energiya intensivligi. Sinfdagi yutuqlar,

pedagogik nuqtai nazardan, talabaning qiyinchiliklari va imkoniyatlari o'rtasidagi moslik, kirishning maqbul o'lchovini tavsiflaydi.

Ta'lim va tarbiya mashg'ulotlarini individualizatsiya qilish o'quv mashg'ulotlari, jismoniy faoliyat normalari va uni tartibga solish usullari, mashg'ulot shakllari va pedagogik ta'sir usullarini farqlashida ifodalanadi. Jismoniy faoliyatga javoban shaxsning tanasi o'ziga xos sifat ishonchiga ega bo'lgani uchun, uni alohida aniqlash juda muhimdir mavjud quvvat chegarasi va bajarilayotgan vazifalarning energiya intensivligi.

Tizimlilik prinsipi o'quv jarayonini algoritm shaklida qurishni nazarda tutadi va jismoniy mashqlarni epizodik, yakka tartibdagi faoliyatning namoyon bo'lishigacha kamaytirmasdan, doimiy va izchillik bilan bajarilishini talab qiladi.

Jismoniy mashqlarda izchillik bir qator shartlar bajarilganda ta'minlanadi. Avvalo, bu ba'zi bir harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan boshqalarga izchil o'tishni ta'minlaydi; o'quv materialini oldingisi bilan qat'iy muvofiqlashtirish va tarqatish; amaliy jismoniy faoliyatning tegishli tartibi. Ushbu jarayonda muhim ahamiyatga ega jismoniy qobiliyatlarning yoshi bilan bog'liq rivojlanishini, shuningdek, vosita mahoratini uzatishni hisobga olish muhimdir.

Tizimlilik prinsipini amalga oshirishda muhim jihatlardan biri bu bir xil vazifalarni alohida darsda, shuningdek darslarning o'zlarini nisbatan uzoq vaqt davomida takroriy takrorlashdir. Shu bilan birga, ko'rib chiqilayotgan printsip foydalaniladigan vositalar, usullar, yuklamalar, darslarni tashkil etish shakllari, ularni o'tkazish shartlarining ma'lum o'zgaruvchanligini ta'minlaydi, bu shaxsning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi uchun zaruriy shartdir.

12.3. Sport mashg'ulotlari vositalari

Sport mashg'ulotlarining asosiy o'ziga xos vositalari. Sportning faol jismoniy faoliyati bilan ajralib turadigan sport mashg'ulotlarining asosiy o'ziga xos vositalari bu jismoniy mashqlardir.

Sport mashg'ulotlari vositalarini uchta mashq guruhiga bo'lish mumkin: tanlangan raqobatbardosh, maxsus tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik. anlangan musobaqa mashqlari - bu kurash vositasi bo'lgan va iloji bo'lsa tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalar qoidalariga muvofiq bajariladigan ajralmas motorli harakatlar (yoki motor harakatlar majmuasi). Bir qator raqobatbardosh mashqlar nisbatan tor maqsadga qaratilgan va harakatlarning motor tarkibi jihatidan cheklangan. Bu siklik intizomlar (yengil atletika; yugurish; chang'i, velosiped; muzli konkida uchish; suzish; eshkak eshish va hk); siklik (og'ir atletika, otish, jang san'atlari va boshqalar) va aralash mashqlar (engil atletika, sakrash, uloqtirish va hk). Asosiy jismoniy fazilatlariga ta'sirining tabiati bo'yicha ushbu mashqlarni tezlik-kuchga va chidamlilikning ustun namoyon bo'lishini talab qiladigan mashqlarga, shuningdek, sport o'yinlari va jangovar sport turlarini (kurash, boks, qilichbozlik) o'z ichiga olgan jismoniy qobiliyatlarga ta'sir qiladigan murakkab mashqlarga bo'linishi mumkin. Ushbu turdagi raqobatbardosh mashqlarda asosiy

jismoniy sifatlarning kompleks namoyon bo'lishi vaziyat va harakatlar shakllarining doimiy va to'satdan o'zgarishi sharoitida yuzaga keladi. Birgalikda va ko'p qirrali maxsus sport turlarini ifodalovchi nisbatan mustaqil raqobatbardosh mashq komplekslari ham mavjud. Ular bir xil raqobatdosh bir xil mashqlarni (tezkor konkida uchish) va umuman bir jinsli bo'lmagan mashqlarni (zamonaviy beshburchak, yengil atletika, chang'i va hokazo) o'z ichiga olishi mumkin. Shu bilan birga, tarkibida doimiy o'zgarib turadigan (gimnastika, figurali uchish, sho'ng'in va boshqalar) har tomonlama raqobatbardosh mashqlarning katta guruhi mavjud.

Yuqorida aytib o'tilgan musobaqa mashqlari majmualari bilan bir qatorda, sport mashg'ulotlari jarayonida ularning individual xususiyatlari bo'yicha mashq shakllari ham qo'llaniladi. ijro rejimlari haqiqiy raqobatbardosh rejimlardan farq qilishi mumkin, chunki mashg'ulot muammolarini hal qilishga qaratilgan va ushbu mashqlarning og'irroq yoki yengilroq shakli bo'lishi mumkin. Tanlangan raqobatbardosh mashqlarning o'ziga xos og'irligi, sport o'yinlari bundan mustasno, ko'pgina sport turlari, chunki ular sportchining tanasiga juda yuqori talablarni qo'yadilar.

Maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari raqobatbardosh harakatlar elementlarini, ularning bog'lanishlari va o'zgaruvchanligini, shuningdek namoyish etilayotgan qobiliyatlar shakli yoki xarakteri jihatidan ularga deyarli o'xshash harakatlar va harakatlarni o'z ichiga oladi. Har qanday maxsus tayyorgarlik mashqlarining maqsadi raqobatbardosh mashqlarda tayyorgarlik jarayonini tezlashtirish va takomillashtirishdir. Shuning uchun ular har bir aniq holatda o'ziga xosdir va shuning uchun nisbatan cheklangan doirada. "Maxsus tayyorgarlik mashqlari" tushunchasi kollektivdir, chunki u butun mashqlar guruhini birlashtiradi:

1) qo'rg'oshin mashqlari - tashqi ko'rinishlariga o'xshash ba'zi harakatlarning mazmuni va nerv-mushak tarangligi xususiyati tufayli asosiy jismoniy mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradigan vosita harakatlari (masalan, yolg'on ta'kiddan oyoqlarni stend holatiga surish orqali o'tish bir-biridan bukilgan oyoqlar - bu uzunlikdagi yechki orqali oyoqlarning sakrashini o'zlashtirish uchun yaqinlashib kelayotgan mashq);

2) tayyorgarlik mashqlari - asosiy jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatli o'rganish uchun zarur bo'lgan harakat sifatlarini rivojlanishiga hissa qo'shadigan motor harakatlar (masalan, tortishish arqonga ko'tarilishni o'rganish uchun tayyorgarlik mashqlari bo'lib xizmat qiladi).

3) musobaqa mashqlarining alohida qismlari ko'rinishidagi mashqlar (musobaqa kombinatsiyasining elementlari - gimnastikachilar uchun, musobaqa masofasi segmentlari - yuguruvchilar, suzuvchilar, o'yin kombinatsiyalari - futbolchilar, voleybolchilar va boshqalar uchun);

4) taqlid. Boshqa sharoitlarda takroriy takrorlanadigan mashqlar raqobatbardosh mashqlar (konkida uchish - konki uchuvchisi uchun);

5) tegishli sport mashqlari turlari mashqlari (akrobatikadan salto - suvga sho'ng'igan uchun).

Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tanlash o'quv jarayonining vazifalariga bog'liq. Masalan, yangi harakatlanish harakatlarini o'zlashtirishda mashqlar keng qo'llaniladi va mavsumdan tashqari mavsumda kerakli jismoniy tayyorgarlikni saqlab qolish uchun mashqlar umumiy tayyorgarlik mashqlari asosan sportchining umumiy tayyorgarligi vositasidir. Umumiy tayyorgarlik mashqlari raqobatbardosh mashg'ulotlar bilan bevosita bog'liq emas va zahirani kengaytirishga mo'ljallangan Birgalikda va ko'p qirrali maxsus sport turlarini ifodalovchi nisbatan mustaqil raqobatbardosh mashq komplekslari ham mavjud. Ular bir xil raqobatdosh bir xil mashqlarni (tezkor konkida uchish) va umuman bir jinsli bo'lmagan mashqlarni (zamonaviy beshburchak, yengil atletika, chang'i va hokazo) o'z ichiga olishi mumkin. Shu bilan birga, tarkibida doimiy o'zgarib turadigan (gimnastika, figurali uchish, sho'ng'in va boshqalar) har tomonlama raqobatbardosh mashqlarning katta guruhi mavjud.

Yuqorida aytib o'tilgan musobaqa mashqlari majmualari bilan bir qatorda, sport mashg'ulotlari jarayonida ularning individual xususiyatlariga ko'ra mashq shakllari ham qo'llaniladi. sportchining vosita mahorati va fazilatlarini, uning umumiy tayyorgarligini oshirish. Umumiy tayyorgarlik mashqlari miqdori nazariy chegaralarga ega emas. Biroq, ma'lum bir o'quv jarayonida ularning nisbatan cheklangan soni qo'llaniladi. Bu chuqur ixtisoslashish va mashg'ulot vaqtining yetishmasligi sharoitida sportchi faqat u yoki bu tarzda uning ixtisoslashishiga hissa qo'shadigan umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlab olishi bilan izohlanadi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda odatda quyidagi talablarga rioya qilinadi: sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi sport yo'lining dastlabki bosqichlarida samarali echishga imkon beradigan vositalarni o'z ichiga olishi kerak. Har tomonlama jismoniy rivojlanish vazifalari va chuqur ixtisoslashuv va sportni takomillashtirish bosqichlarida sport natijalarini belgilaydigan raqobatbardosh mahorat va jismoniy qobiliyatlarni oshirish uchun asos bo'lishi kerak.

12.4. Sport mashg'ulotlarida ishlatiladigan umumiy pedagogik va boshqa vositalar va usullar.

Mashg'ulot jarayonining o'ziga xos asosini tashkil etadigan mashqlar tizimi bilan birgalikda sport mashg'ulotlarida sportchini tayyorlash tizimiga kiritilgan ko'plab umumiy pedagogik va maxsus vositalar va usullardan foydalaniladi. Og'zaki, ta'sir vositalari va usullari. Har qanday pedagogik jarayonda bo'lgani kabi, sport mashg'ulotlarida ham etakchi o'rgatuvchi murabbiyga tegishli. Sportchining mashg'ulot faoliyati, uning ta'limi va tarbiyasiga rahbarlik qilish uchun murabbiy, avvalo, og'zaki muloqot, ishontirish, taklif qilish, tushuntirish va boshqarish uslubiy jihatdan rivojlangan shakllaridan foydalanadi. Ma'lumki, so'zning pedagogik vosita va usul sifatida o'rni nihoyatda katta va ko'p qirrali.

Uning yordami bilan murabbiy mashg'ulot jarayonida sportchi faoliyatining deyarli barcha jabhalariga ta'sir qiladi. Ushbu usullar oldindan tayinlash bo'yicha murabbiylikni, mashqlar paytida va ular orasidagi intervallarda kiritilgan tushuntirishlar, ko'rsatmalar va buyruqlar, sharhlar va rag'batlantiruvchi yoki tuzatuvchi xarakterdagi og'zaki baholashlar. Vazifalarni belgilash, bajarish va ularni amalga oshirishning haqiqiy natijalarini tahlil qilishda idrokning zaruriy aniqligi va ishonchligini ta'minlash uchun o'qitishning an'anaviy vositalari va usullari (tabiiy namoyish, ko'rgazmali vositalarni namoyish qilish va boshqalar) bilan bir qatorda zamonaviy sport amaliyoti ixtisoslashgan vositalar va usullardan foydalanadi. Ular nafaqat so'zning keng ma'nosida ravshanlikni ta'minlashga qaratilgan (masalan harakatlarni boshqarishda ishtirok etadigan barcha sezgi organlariga yo'naltirilgan ta'sir), bajarilgan harakatlar parametrlari to'g'risida ob'ektiv ma'lumot beradi va ularni bajarish jarayonida ularni tuzatishga yordam beradi.

Mashg'ulot jarayoni - bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sport texnikasini o'rgatish, sport taktikasiga o'rgatish, axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, nazariy bilimlarni egallash.

Mashg'ulotning ushbu jihatlari o'rtasidagi bog'liqlik sportchi tanasining yaxlitligi bilan belgilanadi.

Yengil atletika turiga, sportchining yoshi va jismoniy holatiga, davrlari va bosqichlariga qarab, mashg'ulotning ba'zi jihatlari ko'proq e'tibor beriladi, boshqalari kamroq. Maqsadiga erishish va tegishli muammolarni hal qilish uchun ko'plab vositalar va usullardan foydalaniladi. Vositalar - bu sportchining harakatlarining o'ziga xos mazmuni, va uslubi - bu harakat tartibi. Jismoniy mashqlar mashq qilishning asosiy vositasidir. Bundan tashqari, mashqlar vositalari to'g'ri tashkil etilgan (shaxsiy gigiena, rejim, massaj va boshqalar) va tabiatning tabiiy kuchlari (havo, quyosh, suv va boshqalar).

Jismoniy mashqlarni mashq qilishning asosiy o'ziga xos vositasi sifatida uchta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1. Yengil atletikaning tanlangan shakli bo'yicha mashqlar va uning barcha elementlari va variantlarini o'z ichiga olgan mashqlar, ya'ni har xil kuch, tezlik va gavda harakati bilan bajariladigan harakatlar;
2. Umumiy rivojlanish jismoniy mashqlari, ular o'z navbatida ikkita kichik guruhga bo'linadi;
 - a) boshqa sport turlarida qo'llaniladigan mashqlar (gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, sport o'yinlari va boshqalar);
 - b) umumiy rivojlanish mashqlari (oyoq-qo'llarni bukish va kengaytirish, burilish, burilish, aylanish, to'ldirilgan to'plar, gantellar, tayoqlar, toshlar, sakrash arqonlari va boshqalar) bilan bajarilishi mumkin bo'lgan sakrashlar, shuningdek, ushbu harakatlarning barcha turdagi hati-harakatlari).
3. Kerakli fazilatlarni rivojlantirish, tanlangan yengil atletika turiga nisbatan texnik va taktik mahoratini oshirish uchun maxsus mashqlar. Ular harakatlarning sportchi ixtisoslashgan yengil atletika turining koordinatsion tuzilishi va tabiatiga mos

keladigan tarzda tanlanadi. Barcha mashqlarda boshlang'ich holatini, tana qismining harakat yo'nalishini, harakat amplitudasini, harakat tezligini, mushaklarning kuchlanish kuchini, harakatlarning tutarliligi va ritmini ta'kidlash kerak, harakatlarning chastotasi. Dastlabki uchta xususiyat qaysi mushak guruhlarini harakatga jalb qilishini, qolganlari - bu guruhlarining ma'lum bir mashqda qanday ishlashini aniqlaydi.

Umumiy rivojlanish va maxsus mashqlarni tanlashda mashg'ulot tomonlari o'rtasidagi munosabatni hisobga olish va deyarli barcha mashqlar tanaga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatishini va bir vaqtning o'zida bir nechta muammolarni hal qilishga imkon berishini unutmaslik kerak. Masalan, mashg'ulotdan foydalangan holda sportchi chidamlilikni rivojlantiradi, sog'lig'ini mustahkamlaydi, yugurish texnikasini yaxshilaydi va irodaviy fazilatlarni tarbiyalaydi. Eng muhimi, har qanday yengil atletika bilan shug'ullanishda maxsus mashqlarni bajarib. Ularning barchasi nafaqat zarur jismoniy fazilatlarni rivojlantiribgina qolmay, balki sport texnikasini yoki uning individual elementlarini takomillashtiradi.

Tanlangan yengil atletika mashqlari va maxsus mashqlar odatdagi, engil va og'ir sharoitlarda bajarilishi mumkin. Birinchisida mashqlarning katta qismi bajariladi. Shu bilan birga, yengil sharoitda mashg'ulotlar harakatlar tezligini, qiyin sharoitlarda esa kuch, chidamlilik, irodaviy fazilatlarni yanada samarali rivojlantirishga imkon beradi. So'nggi 10-20 yil ichida sportchilar maxsus mashqlarni qo'llashni boshladilar, bu nafaqat yengil atletikaning asosiy turi bilan yuqori darajada ushlab turish, balki zarur jismoniy fazilatlarning rivojlanishiga faol ta'sir ko'rsatishga imkon beradi. O'rta balandlik sharoitida (1500-3500 m) mashq qilishdan yaxshi natijalar olinadi. dengiz sathidan yuqori). 20-30 kun ichida samaradorlik oshadi, bu sportchi normal holatga kelgandan keyin (ayniqsa dastlabki besh kun ichida yoki ikki haftadan keyin) yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Mashg'ulotlar jarayonida uni o'tkazish uchun turli xil sharoitlar katta ahamiyatga ega: stadionda, parkda, o'rmonda, daryo yoki ko'l bo'yida yoki sport zalida va boshqalar. Ular mashg'ulotlarning hissiylikni oshiradi, yukni ko'paytiradi, ish qobiliyatini eng tez tiklanishiga yordam beradi,

Xuddi shu muammoni hal qilish uchun turli xil vositalardan foydalanish mumkin, ammo ma'lum bir usul yordamida. Sport mashg'ulotlari usullarini tanlash mashg'ulotning vazifalari va shartlari (joy, vaqt, ob-havo va boshqalar) bilan belgilanadi. Sport mashg'ulotlarining asosiy usuli bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnika va taktikalarni takomillashtirishga imkon beradigan mashqlar usuli. Sportchilarni tayyorlashda hal qilingan vazifalarga qarab, mashq qilish usulining quyidagi variantlari qo'llaniladi.

Turg'un - Bir xil tezlikda ma'lum masofani bosib o'tish kabi mashqni barqaror sur'atlarda bajarish. U jismoniy fazilatlarni, xususan chidamlilikni rivojlantirish uchun ishlatiladi.

Takrorlash - aniq belgilangan dam olish oraliqsiz mashqni takrorlash. U o'rganilgan harakatlarni birlashtirish, tezlikni his qilish, texnikani takomillashtirish, harakat fazilatlarini rivojlantirish uchun ishlatiladi.

O'zgaruvchan -mashqni doimiy ravishda bajarish, lekin takrorlanadigan harakatlar xarakterining o'zgarishi bilan, masalan, har xil tezlikda yugurish. U chidamlilik, tezlik, kuch, taktik qobiliyatlarni rivojlantirish va harakat texnikasidagi xatolarni tuzatish uchun ishlatiladi.

Interval (masofa) - dam olish vaqtlari oldindan rejalashtirilgan va qat'iy tartibga solinadigan harakatlarni takroriy bajarishda harakatlarning o'ziga xos doiralari. Ko'pincha maxsus chidamlilikni rivojlantirishda ishlatiladi.

Tezlik - ma'lum bir tezlikda mashq bajarish, masalan, ma'lum tezlikda masofani bosib o'tish. Asosan o'rta va uzoq yuguruvchilar tomonidan qo'llaniladi tezlikka chidamlilikni rivojlantirish uchun masofalar.

Dumaloq - maxsus tanlangan jismoniy mashqlar majmuasini navbat bilan, navbat bilan bajarish. Ushbu usul sizga fazilatlarning rivojlanishini va harakatlar texnikasini takomillashtirishni samarali amalga oshirishga imkon beradi. U yengil atletikaning barcha turlari bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladi.

O'yin - sport va ochiq o'yinlar jarayonida motor fazilatlarini rivojlantirish. U sinflarning emotsionalligini oshirish, harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilash, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun keng qo'llaniladi. "Muvaffaqiyatsizlikka" usuli - harakatlarning to'g'riligi buzilguncha va sezilarli charchoq paydo bo'lguncha mashqlarni maksimal darajada 50-70% gacha bo'lgan kuch bilan doimiy, nisbatan sekin bajarish. Undan sportchilar kuch va tezlik-quvvat sifatlarini rivojlantirishda foydalanadilar.

Nazorat - tanlangan yengil atletika turi yoki maxsus mashqlarni raqobatbardosh intensivlik bilan, ammo muddati qisqartirilgan holda bajarish. Undan sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tekshirish uchun foydalaniladi.

Musobaqa - musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda eng yaxshi natijaga erishish istagi bilan birga tanlangan yengil atletika mashqlarini bajarish. U mashg'ulotning emotsionalligini oshirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini, irodaviy tayyorgarligini tekshirish, mashg'ulot jarayonini sarhisob qilish uchun ishlatiladi.

Samaradorlikni oshirish uchun siz bajarilayotgan mashqlar to'g'risida g'oyani yaratishga yordam beradigan turli uslubiy metodlardan ham foydalanishingiz mumkin. Bunday usullar - murabbiyning harakatning yo'nalishi bo'yicha to'g'ridan-to'g'ri yordami, mashg'ulotning ma'lum bosqichlarida ovozi yoki yorug'lik signallari, tegishli ritmga erishish, diqqatga sazovor joylardan foydalanish. va harakatlarning fazalarini aniqlashtirish uchun belgilar, mashqlarni bajarish uchun yengilroq va og'irroq sharoitlardan foydalanish va boshqalar.

Sportchilarni tayyorlash vositalari va usullari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Sportning yuqori natijalariga erishish uchun mashg'ulot yuklamalarini miqdoriy va sifat jihatidan o'zgartirishga, ushbu bosqichda sportchi tanasining funksional imkoniyatlarini oshirishga va yuqori sport natijalariga erishishga imkon beradigan turli xil vositalar, usullar va uslubiy metodlarni mohirlik bilan qo'llash zarur.

Sport mashg'ulotlari tizimi muntazam o'quv mashg'ulotlari va musobaqalar bo'lib, ular davomida sizning o'quvchilaringiz texnika va taktikani o'zlashtiradilar,

kuch, chidamlilik, tezkorlik, moslashuvchanlikni rivojlantiradi, axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalaydilar, tajriba va maxsus bilimlarga ega bo'ladilar. Bir so'z bilan aytganda, ular o'zlarining sport imkoniyatlarini oshiradi. Va bularning barchasi bir necha yillar davomida. Bunga muntazam ravishda o'z-o'zini nazorat qilish va tibbiy ko'rikdan o'tkazish, shuningdek to'g'ri rejim va gigiena talablariga rioya qilishga o'rgatadi.

Shunday qilib, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik muammolarini hal qilishda, xususan, quyidagilar qo'llaniladi:

- kino-siklografik va video-lenta namoyishi vositalari (sport harakatlarining texnikasini qayd etish bilan odatdagi kino halqalarini namoyish qilish, sportchining hozirgina bajargan mashqlarini videoyozuvlarini tahlil qilish va boshqalar);

- maxsus o'quv moslamalarini ishlatish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni yo'naltirilgan "his qilish" usullari va usullari (masalan, aylanish yo'nalishini belgilaydigan mexanik moslamali gimnastika, o'q otish paytida harakatlar dinamikasini his qilish);

- tanlab namoyish etish, yo'naltirish va etakchilik vositalari (harakatlarning fazoviy, vaqtinchalik va ritmik xususiyatlarini elektron va mexanik uskunalarda yordamida qayta tiklash, bu ularni ingl., quloq yoki teginish orqali anglash imkonini beradi; ob'ektga va boshqa diqqatga sazovor joylarni kiritish; sog'lom rahbar yoki yorug'lik rahbari va boshqalar). Ushbu o'ziga xos usullar guruhi sportchining ruhiy va umumiy holatiga ta'sir o'tkazish, uni tartibga solish va to'g'ri tayyorgarlikni shakllantirish uchun ichki nutq, obrazli fikrlash, mushak-harakat va boshqa hissiyotlarni yo'naltiruvchi foydalanishning maxsus usullaridan iborat.

Nazorat uchun savollar:

1. Qaysi sport turida ko'proq chidamlilik namoyon bo'ladi misollar keltiring.
2. Mikrosiklga ta'rif bering.
3. Jismoniy fazilatlarning rivojlanish qonuniyatlarini haqida sizning fikringiz.
4. Jismoniy tarbiya vositalarini aytib bering.
5. Gigienik omillar nimalarni o'z ichiga oladi va ularni sarab bering.

XIII- MODUL: SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONINI TUZISH ASOSLARI

13.1. Ko'p yillik tayyorgarlikni davom etishi va uni aniqlovchi omillar

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi vaqti ko'pgina faktorlarga; sportning yo'nalishiga; sportchining rivojlanish individualligiga; mashg'ulot jarayonini xususiyatlariga bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish yuqori sport natijalarini ko'rsata oladigan chegaralariga qarab ham aniqlanadi va davom etishi turipi maxsus xususiyatlarini.

Ko'pincha yuqori sport natijasini 3 ta toyifaga bilan ajratiladi:

1-toyi birinchi katta yutuqlar.

2-toyifa optimal imkoniyatlar.

3-toyifa yuqori natijalarni ushlab turish. Har-xil sport turlarida yuqori sport nati natijalarini ko'rsatishning chegaralari.

11-jadval

Sport turi	Mashqlar	1		2		3	
		E	X	E	X	E	X
Suzish	100-400	17-18	14-16	19-22	17-20	22-25	21-23
	800-1500	15-17	13-15	18-20	24-25	21-23	26-27
Itqitish, uloqtirish	Yadro, nayza, disk	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
		23-23	18-21	25-26	22-24	22-28	25-26
		24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
Velo sport	Trek osse	17-20	16-24	21-24	20-23	25-29	24-27
		17-18	-	20-24	-	25-28	-

Ko'pgina sport turlarida ko'rsatadigan yuqori ko'rsatkichlar chegaralariga qarab barqarordir. Chunki bu chegaralarga ta'sirli darajada saralash tizimi va mashg'ulot hamda sport mashg'ulotlarini boshqa omillarga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmaydi. Masalan: 1960-1980 y. Olimpiada o'yinlarida

qatnayutan sportchi.garni o'rtacha yoshi. Akademik qayiqlarda 25,3 - 25>4.

Suzish finalida qatnashgan 17,2 -17,5 yoshda ayollar 19,4 – 20 erkaklar.

Kichikroq musobaqalarda, yuqori natija ko'rsatuvchi sportchilar ko'pincha yoshi bo'yicha ko'rinishlari kichikroq tayyorlanish elementlari bog'liqdir.

Shuning uchun sportchini tayyorlashni rejalashtirayotgan murabbiy, optimal natija ko'rsatadigan yoshga e'tibor berishi shart. Mashg'ulotlarni tezroq va oddiy yo'l bilan o'z shogirdlarini musobaqada muvaffaqiyatli qatnashgirishga erishish, amaliyotda yosh sportchilar biugan yuqori darajali sportchilar uchun vosita va metodlardan foydalanishga olib keladi, bu esa o'z vaqtida kelgusidagi natijalarni optimal yoshda ko'rsatishga salbiy tasir ko'rsatadi.

Sport mashg'ulotini davrlari va tuzilishi.Makrosikl davomidagi mashg'ulot jarayonini ma'lum davrlarga bo'lib tuziladi. Boshqacha qilib aytganda, ayrim sport turlarida dastur, musobaqa qoidalari, musobaqalar soni,halqaro musobaqalarni ko'payishi mashg'ulot tuzilishi va mazmunining barcha elementlariga - yo'nalishiga, vositalariga, uslublariga, umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatlariga, yuklamaaar dinamikasiga va hokazolarga qanday bo'lmasin ta'sir :etatdigan qonuniy suratdagi davriy o'zgarishlarga olib keladi. Mazkur davriy

o'zgarishlarning sabablari haqida gapirish uchun sport formasi tushunchasiga hamda uning taraqqiyot qonuni-yatlarini ko'zdan kechirib chiqmoq kerak.

13.2. Mashg'ulot jarayonining tuzilishi

- Sport tayyorgarligi tomonlarining nisbati (umumiy va maxsus jismoniy, texnik va psixologik.) bir biriga bog'liqligi bilan;
- Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining parametrlarining nisbati (yuklamaning hajmi va shiddati h.k.);
- Mashg'ulot jarayonini xar xil zvenolari o'rtasidagi ketma-ketlik va bog'liqlik (trenirovka mashg'uloti, mikro va mizosikllar, davrlar, bosqichlar va h.k.);
- Mashq bilan o'tkaziladigan mashgulotlar jarayonida uch bosqichdagi tuzilish farqlanadi;
- Mikro tuzilish - ayrim mashgulotlarini tuzilishi va mikrosikllar;
- Mikro tuzilish o'rta sikllarni tuzilishi va mashg'ulotlarning bosqichlari;
- Mikro tuzilish-katta sikllarning tuzilishi.

Sport mashg'ulotlari hamma bo'laklarining mazmuni, vositalari metodlari va boshqa tarkibiy qismi bir butun bo'lib bog'langandir.

Ma'lumot mikrosiklini tuzilishi:

Shy bosqichdagi tayyorgarlik vazifalarini kompleks ravishda yechishni taminlaydigan, bir necha kunlar ichida o'tkaziladigan mashg'ulotlar seriyasidir, mikrosikllarni davom etishi 3-4 kundan 10-14 kungacha. Ko'pincha hayotda bir haftalik (7 kunlik) mikrosikl haftalik kalendari bilan mos kelib shug'ullanuvchilariing umumiy rejimiga qo'shilib ketadi. 7 kun davom etadigan mikrosikllarni ko'pincha haftalik sikl deyiladi.

Boshqacha ko'p yoki kam kun davom etadigan mikrosikllarni har xil variantlarda, shu jumladan shaxsiy musobaqa davrining aloxida kerakli joylarida, o'tkaziladigan musobaqani davom etishiga qarab tuzilishi modellashtiriladi.

Masalan: agar qilichbozlik va sport gimnastikasidan quyidagi sxema bo'yicha musobaqa o'tkazilganda qilichbozlik 1 – kun shaxsiy musobaqa 2 - kun koman dalar musobaqasi, 3 - kun final. Sport gimnastikasi 1 kun majburiy dastur

2 kun erkin dastur;

3 kun ko'p kurash finali;

4 kun ko'pkurashnimg ayrim turlari finali;

Bu ko'rinishda esa mikrosikl shu sxemani o'zgartirmasdan takrorlashi shart. Mikrosikllar kamida ikki: k^ilatsion (yig'uvchi), (u yoki bu darajada gi charchash bilan bog'liq), hamda qayta tiklovchi, mashgulotlar xarakterida tuzilgan fazodan iborat bo'ladi, mikrosikllarning minimal davom etish vaqti 2 kun.

Yuklama olish kuni va qayta tiklash kuni bo'ladi. Ko'p incha bu bosqichlar mikrosikl ichida takrorlanib, har bir mikrosikl qayta tiklash fazasi bilan tugallanadi.

Qayta tiklash fazasi hamma vaqt ham mikrosiklni tugallamasligi uning ichida qaytarilishi ham mumkin . Mashg‘ulotlar mazmunining ketma-ketligi esa tayyorgarlik davriga, vazifasiga va qanday mikrosikl bo‘lishiga bog‘liq.

Katta bo‘lmagan shiddatda bajariladigan, katta hajmdash ish tez-tez qayta tiklashni talab qilmaydi, balki yuqori shiddatda katta hajmli ish bajarish mashg‘ulotga qayta tiklashni tez-tez kiritishni talab qiladi.

Mikrosiklni tuzishda oldingi va keyingi mashg‘ulotlarni qaysi tomonga yo‘naltirilganligi hisobga olish kerak.

1. Mikrosikl, tezkorlik va tezkorlik - kuchlilik sifatlarini optimal ish qobiliyati oshgan kunlardashna qo‘yib tuzishni prinsipial ravishda talab qiladi. Shuning uchun chidamlilikka quyidagi ham katta talab, tezkorlikdan keyii qo‘yiladi. Katta yuklamadan keyin, ko‘ninchha organizmni qayta tiklash uchun 24 soat vaqt talab qiladi.

Aniqroq qilib aytganda, organizmda tezkorlik va chaqqonlik va tezkor kuchlilik sifatlarini tarbiyalash, xamda mashqlar texnikasini takomillashgiringandan keyin o‘rtacha 2 – 3 kundan keyin: Aerob imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotdan keyin o‘rtacha 5-7 kundan keyin tiklanadi.

Masalan: tez.kor kuchlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashg‘ulotni katga yuklamali mashg‘ulotlar oldida o‘tkazish shart.

2. Sport formasiga kirgan yuqori malakali sportchilarda 1-2 razryadli sportchilarga qaraganda 1,5-2 marta tez tiklanishi mumkin.

Individual qobiliyatiga qarab tezkor-kuchlilik mashqlaridan keyin 24-72 soatda, chidamlilikdan keyin 48-120 soatda tiklanadi.

Shuning uchun shaxsiy musobaqa davridagi mikrosikldagi yuklama shunday taqsimlanishi kerakki musobaqa ish qobiliyatini yuqori fazasiga tug‘ri kelsin. Bu esa optimal yuklama orqali 2-3 kun oldin hosil qilinadi.

11-jadval

Bu maqsadda Polsha xotin - qizlar sprinterlarinig mikrosikl yuariantiga nazar tashlang. (GANSE material).

Kunlar	Tayyorgarlik davrining oxiri	Musobaqa davri
Dushanba	Gimnastik mashq,1ar	Gimnastik mashqlar
Seshanba	Gezkorlik	Tezkorlik
Chorshanba	Tezkor-chidamlik	Tezkor-chidamlik
Payshanba	Dam olish	Dam olish
Juma	Dam olish	Gimnastika
Shanba	Texnika	Musobaqa
Yakshanba	Texnika	Musobaqa

Mikrosikllar tuzilishini aniqlovchi shart va sharoitlarga quyidagilar kiradi.

1. Sportchilar hayotidagi umumiy rejim (uqish va mehnat qilish faoliyati) va unga bog‘lik bo‘lgan ishchanlik dinamikasi.

2. Mikrosikldagi yuklamani umumiy kattaligi mashg‘ulotlar soni va mazmuni.

Bu omillarni ta’sir ko‘rsatishi sport mutaxassisligi hamda tayyorgar lik darajasi. bilan belgilan edi.

Masalan: Mashg'ulotlarning mazmuni, ularning mikrosikldagi soni, yuklama ning xajmi bir sport turida yengil atletikachilarda, gimnastlarda, suzuvchi larda, kurashchilarda, bokschilar va x.kada har xil bo'ladi. Bundan tashqari bog'lovchi sportchilar va yuqori razryadli sportchilar mashg'uloti jarayonida ham shunday farqni ko'rish mumkin.

3. Mashg'ulot yuklamasi va bioritmik faktorlarga nisbatan javob berish reaksiyasining individual xususiyatlari.

Shug'ullanuvchilar organizmi bir xil xajm va shiddatdagi yuklamaga har xil javob beradi. Bu esa ularning organizmini har xil xususiyatlariga bog'liq. Shunga nisbatan, mashg'ulot yuklamasiga ham har xil sportchini organizmi individual moslashish (adaptatsiya) beradi. N.S. Kucherov va boshqalarni ko'rsatishiga qaraganda mikrosikl fazalarini haftalik

bioritm fazalari bilan kelishtirish maqsadga muvofiqdir.

1. Mikrosikllar yuklamasining tuzilishi, siklning ichida o'zgarishi mumkin, % yuklama hajmi siklning yuqori ahamiyatiga qarab chang'ida balandlikdaks sakrovchilarning musobaqa davridagi mikrosikldagi yuklamaning dinamikasi.

2. Mikrosikllarning tuzilishi, mashg'ulot davrlari va bosqichlarini tuzilishiga qarab, uni qaysi (joyga qo'yish rejalashtiriladi) jarayoniga borliq. O'zini shakli va mazmuniga qarab, tayyorgarlik davrining umum tayyorgarlik bosqichalash mikrosikl hech qachon shaxsiy musobaqa davridagi

mikrosiklga o'xshamaydi, Xamma davrlar uchun ishlatiladigan universal mikrosikl ham bo'lishi mumkin emas. Mashqlar kompleksini asosiy va qo'shimcha mapiulotlarining tartibini almashtirish, yuklama va dam olishni o'zgartirish bilan murabbiy mashg'ulot jarayonining o'sib borishini va sportchi organizmining yuqori natija ko'rsatishi uchun tayyorlab boradi.

Mikrosikllarning turlari va ularning alohida xususiyatlari.

Sport mashg'ulot jarayonida quyidagi mikrosikl turi aniqlanadi;

- tortuvchi
- zarbdor
- yaqinlashtiruvchi
- musobaqa
- qayta tiklovchi

a) tortuvchi mikrosikllar: katta bo'lmagan hajmdagi yuklamalardan tuzilib, sportchi organizmini shiddatli mashg'uloglarga kiritilishiga qaratiladi. Bular davrni 1- (umumtayyorgarlik) bosqichida ishlatiladi.

b) zarbali mikrosikllar: katta hajmdagi yuklamani shiddatli bajarishga qaratiladi, Bularni asosiy vazifasi sportchilarning organizmi moslashish jarayoning asosiy texnik va taktik, jismoniy ahloqiy, irodaviy maxsus psixologik va integral vazifalarni yechishda yordamdashishdan iboratdir.

Bularni asosiy o'rni fundamental davrni 2-maxsus tayyorgarlik bosqichi va shaxsiy musobaqa davrlarida ishlatiladi.

v) yaqinlashtiruvchi (modelli) mikrosikllar-asosiy vazifasi musobaqaga yaqinlashtirishdan iboratdir. Bularni ichki qismida keltuvchi musobaqalarni rejimi

takrorlanadi. Murabbiy asosan sportchini mehnat rejimiga, uning organizmini tiklanishiga, dam olishiga, asosiy diqqatini jalbqilib, charchatmasdan musobaqaga olib chiqishi zarur.

g) qayta tiklovchi mikrosikllar - bular bilan ko'pincha zarbali mikrosikllar seriyasi tugallanadi, shingdek shiddatli musobaqa faoliyati dan keyin ham (rejalashtiriladi) rivojlantiriladi.

d) musobaqa mikrosikllari - musobaqada qatnashish. Bu yoki u sport turining dasturiga binoan ta'luqli mashg'ulot mikrosikllarini tuzish uchun quyidagilarni bilish shart.

- sportchini organizmiga, har xil hajmdagi va yo'ialishdagi yuklama qanday ta'sir kursatishini.

- yuklamalardan keyin organizmni qayta tiklanish dinamikasi va davom etish vaqtini.

- katga jismoniy yuklamadan keyin qayta tiklanish jarayonni tezlashtirish maqsadida va o'rta darajadagi yuklamalarni ishlatish imkoniyati

Mikrosikllardash yuklama va dam olishni almashtirish organizmni quyidai 3 xil tiplash reaksiyaga olib kelishi mumkin.

a) mashq bilan chiniqqanlikii maksimal rivojlanishiga,

b) mashg'ulotnini kam samaradorlikga yoki uni butunligicha yo'qligi,

v) sportchini holdan toyishi yoki madori furishiga.

Birinchi tipidash reaksiya - mikrosiklga katta va anchagina yuklamali, optimal mashg'ulot soni kiritib ular o'zaro ratsional holda hamda kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan almashtirilgan taqdirda organizmni reaksiya orqali javob berishga olib keladi.

Ikkinchi tipdash reaksiya - mikrosiklga kiritilgan mashg'ulotlar soni va ularning yuklamasi mashq bilan chiniqqanlik darajasiga kam ta'sir ko'rsatsa,

uchinchi tipda reaksiya - mikrosiklga qiritilgan mashg'ulotlar ratsional almashtirilmagan taqdirda organizmni tez reaksiya berishiga olib keladi.

13.3. Mashg'ulot mezosikllarning tiplari

Ko'pincha tortuvchi, bazali tayyorgarlik nazorat, musobaqa oldi va musobaqa mezosikllari bo'ladi.

Tortuvchi mezosikllarni - asosiy vazifasi sportchini, maxsus mashg'ulot ishlarini samaradorliroq bajarilishiga asta-sekin kiritilishi dan iboratdir. Bu esa mashqlarni ishlatish bilan imkoniyatlarni oxiriga qaratilgan tizim va mexanizmlarni darajasini aniqlovchi har xil chidamlik turlarli rivojlantirish imkoniyatlari tezkor - kuchlilik va

egiluvchanlik sifatlarini tanlab takomillashtirish. Oxirgi hisobda ish ning samaradorligini oxiriga qaratiladigan harakat ko'pikmalari va malakalarini tashkil toptirishdan iboratdar.

Bazali mezosikllarga - organizmni asosiy tizimlarni funksional imkoniyatlarini koʻtarib, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, texnika-taktika, va psixologik tayyorgarlikni takomillashtiriladi.

Mashgʻulot dasturi - har xil bajarilishi boʻyicha shiddatli mashgʻulotlar dan katga yuklamalardan foydalangan holda tuziladi.

Tayyorgarlik nazorati - mezosikllarida sportchini oldingi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari sintez qilinadi yoki integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Mashgʻulot jarayonida koʻpincha musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini musobaqa sharoitiga maksimal ravishda yaqinlashtiriladi.

Musobaqa oldi mezosikllari - sportchini tayyorlash jarayonidagi xatolarni yoʻqotishga texnik imkoniyatlarini takomillapggirishga qaratilgan. Bu mezosikllarda asosiy oʻrinni maqsadga muvofiq ravishda psixologik va taktik tayyorgarlik tashkil qiladi. Mezosikl yuklamali va yuklamaning kamayishi bilan tuzilishi, bu esa oʻz vaqtida moslashuv jarayonini, charchashga qarshi turishini samaraliroq bajarilishga olib keladi.

Musobaqa mezosikllarini soni va tuzilishi sport turini, sport taqvimini xususiyati, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Siklik xarakterdagi sport turlarida, asosiy musobaqalar koʻpincha 1 oydan 2 oygacha davom etadi, bunda bir yoki ikkita musobaqa mezosikli ishlatiladi, sport oʻyinlarida asosiy musobaqalar 6-10 oy

davom etadi. Bu vaqt ichida 5-6 ta musobaqa mezosikli boshqa mezotsiyuolar bilan almashtirilgan holda oʻtkazilishi mumkin.

Mikrosikl va mezosikllarni qoʻshib olib borish - mezosiklni oldiga qoʻyilgan vazifasiga qarab, uning ichiga vositalari va yoʻnalishi boʻyicha,

- tayyorgarlikni ayrim tomonlarini:

- integral tayyorgarligini amalga oshirishni:

- katta yuklamadan keyin oʻtadigan moslashish jarayonini tiklanishiga sharoit yaratishni oʻz ichiga oladigan mikrosikllar kiradi. Mikrosikllar ichida koʻrganimizdek organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi bir necha kungacha davom etishi mumkin edi. Uning uchun keyingi mikrosikl oldingi yuklamadan qolgan charchashning hisobiga organizmni qayta tiklashga qaratilgan boʻlishi ham mumkin. Malakali sportchilarni hozirgi kundagi mashgʻulotlaridagi qizgʻin payti alohida mikrosikllar yuklamani kutilishi orqali bir mikrosikldan 2-mikrosiklga charchashni ortib boriish bilan xarakterlanadi.

Bu esa, organizmni funksional tizimiga va texnikani mustahkamli giga yuqori talab qoʻyadi. Mikrosikllardagi yuklamani umumiy summasi koʻp yillik tayyorgarlik davriga bogʻliq. Koʻp yillik tayyorgarlikda, bazali mikrosikllar ichidagi haftalik mikrosikllar yuklamasini umumiy summasini birlashishi amalga oshiriladi. Mikrosikldarni har xil tiplari ular ning yuklamasini umumiy summasini koʻp xususiyatlarini ham mezosiklni tipi bilan aniqlanadi haftalik mikrosikllarni umumiy summasini har xil mezosiklap tipida

birlashtirish yuqori klassifikatsiyali sportchilar tayyorgarligi uchun ham qo'llaniladi (Platonova V.N.).

Mezosikl - bu 2-6 haftalik o'rtacha o'quv sikli, shu jumladan nisbatan to'liq mikrosikllar. O'quv jarayonini mezosikllar asosida qurish uni mashg'ulotlar davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq ravishda tizimlashtirishga, mashg'ulotlarning optimal dinamikasini va raqobatbardosh yuklarni, mashg'ulotning turli xil vositalari va usullarining mos kombinatsiyasini, pedagogik ta'sir omillari va qayta tiklovchi choralar o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlash, turli xil sifatlarni tarbiyalashda uzluksizlikka erishish imkonini beradi. va qobiliyatlar. Mezosiklning tashqi belgilari:

1) bir qator mikrosikllarni takrorlash (odatda bir hil) bitta ketma-ketlikda yoki har xil mikrosikllarni ma'lum ketma-ketlikda almashtirish. Bundan tashqari, tayyorgarlik davrida ular tez-tez takrorlanadi va raqobat davrida ular tez-tez o'zgarib turadi;

2) mikrosikllarning bir yo'nalishini boshqalar tomonidan o'zgartirishi mezosiklning o'zgarishini xarakterlaydi;

3) mezosikl tiklanish (tushirish) mikrosikli, musobaqalar yoki nazorat sinovlari bilan tugaydi. Turli xil sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar jarayonini tahlil qilish ma'lum miqdordagi odatdagi mezosikllarni ajratib olishga imkon beradi: orqaga tortuvchi, asosiy, nazoratga tayyorgarlik, musobaqadan oldingi, raqobatdosh, tiklovchi. Mezosikllarni tortib olish. Ularning asosiy vazifasi asta-sekin sportchilarni aniq mashg'ulot ishlarini samarali bajarishga yo'naltirishdir. Bu chidamlilikning turli tarkibiy qismlari darajasini belgilaydigan tizimlar va mexanizmlarning ish faoliyatini oshirish yoki tiklashga qaratilgan mashqlardan foydalanish bilan ta'minlanadi; tezlik-quvvat fazilatlari va moslashuvchanligi; harakatli ko'nikmalar va qobiliyatlarni shakllantirish. Ushbu mezosikllar mavsum boshida, kasallik yoki jarohlardan so'ng, shuningdek mashg'ulotlar jarayonida majburiy yoki rejalashtirilgan tanaffuslardan so'ng qo'llaniladi. Asosiy mezosikllar. Ular asosiy tana tizimlarining funktsionalligini yaxshilash bo'yicha asosiy ishlarni rejalashtirishadi, jismoniy, texnik, taktik va aqliy tayyorgarlikni oshirish. O'quv dasturi barcha vositalar to'plamidan foydalanish, o'quv ishlarining katta hajmi va intensivligi, og'ir yuklar bilan mashqlardan keng foydalanish bilan tavsiflanadi. Asosiy mezosikllar tayyorgarlik davrining asosini tashkil etadi va start paytida yo'qolgan jismoniy fazilatlarni va ko'nikmalarni tiklash uchun raqobatbardoshga kiritiladi. Nazorat va tayyorgarlik mezosikllari. Ushbu mezosikllarda mashg'ulotlar jarayonining o'ziga xos xususiyati raqobatbardosh va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan imkon qadar yaqin foydalanish raqobatdosh. Ushbu mezosikllar, qoida tariqasida, o'quv yuklamasining raqobatdoshiga mos keladigan yoki unga yaqin bo'lgan yuqori intensivligi bilan tavsiflanadi. Ular tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmida va raqobat davrida intensiv startlar orasidagi oraliq mezosikl sifatida ishlatiladi, agar buning uchun tegishli vaqt bo'lsa. Musobaqaga qadar (etakchi) mezosikllar sportchini tayyorlash paytida aniqlangan ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini

o'shirish orqali sport formasini yakuniy shakllantirish uchun mo'ljallangan. Bu mezosikllarda alohida o'rinni aqliy va taktik maqsadli egallaydi.

Tayyorgarlik- yaqinlashib kelayotgan musobaqa rejimini modellashtirishga muhim o'rin berilgan. Ushbu mezosikllarda yuklarning dinamikasi umumiy tendensiyasi, qoida tariqasida, asosiy musobaqa oldidan intensiv mashg'ulotlar vositalarining umumiy hajmi va hajmining bosqichma-bosqich pasayishi bilan tavsiflanadi. Bu sportning yutuqlari cho'qqisi vaqt o'tishi bilan umumiy va ayniqsa eng og'ir yuklarning eng yuqori cho'qqilaridan orqada qolishidan iborat bo'lgan mashg'ulotning ta'sirining "orqaga qaytish" mexanizmi mavjudligidan kelib chiqadi. Ushbu mezosikllar asosiy startga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik bosqichiga xosdir va sportchilar yangi elementlarga o'tishda muhim ahamiyatga ega. iqlimiy va geografik sharoitlar. Raqobatdosh mezosikllar. Ularning tuzilishi sportning o'ziga xos xususiyati, sport taqvimining xususiyatlari, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Ko'pgina sport turlari bo'yicha musobaqalar yil davomida 5-10 oy davomida o'tkaziladi. Shu vaqt ichida bir nechta raqobatdosh mezosikllarni ishlatish mumkin. Eng oddiy holatlarda ushbu turdagi mezosikllar bitta qo'rg'oshin va bitta musobaqa mikrosiklidan iborat. Ushbu mezosikllarda raqobatbardosh mashqlar hajmi oshadi. Qutqarish mezosikli o'tish davrining asosini tashkil etadi va qizg'in ketma-ket musobaqalardan so'ng maxsus tashkil etiladi. Ba'zi hollarda, ushbu mezosikl jarayonida namoyon bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish yoki ushbu sport turi uchun asosiy bo'lmagan jismoniy qobiliyatlarni kuchaytirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish mumkin. Raqobatbardosh va maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarining hajmi Katta sikllarda (makrosikllarda) mashg'ulotlar qurilishi Makrosikl - bu yarim bel turidagi (ba'zi hollarda 3-4 oy), bir yillik, uzoq muddatli (masalan, to'rt yillik) katta rivojlanish sikli, rivojlanish, barqarorlashtirish va sport formasini vaqtincha yo'qotish va shu qatorda davrlar, bosqichlar, mezosikllarning to'liq davomiyligini o'z ichiga oladi.

13.4. Makrosikllarda mashg'ulotlar jarayonining tuzish metodikasi

Makrosikllarning umumiy sgrukturasi va turlari. Mashg'ulot makrosikllarining tuzish metodikasi birinchi navbatda mashg'ulotda qo'yilgan asosiy vazifaga bog'liq bo'lib, bu vazifani mashgulot jarayonida bajariladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida (bu bosqich ning asosiy vazifasi har tomonlama gormonik jismoniy rivojlanish asosida samaradoroq tayyorgarlmk ychun texnik va funksional (ko'nikma va malakalarni) tuzish mashg'ulot makrosikllarining tuzilishi sportchi o'zini individual imkoniyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish bosqichida tuziladigan makrosikllardan prinsip jihatidan farq qiladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning 1-2 bosqichlarida mashg'ulot jarayonini yillik makrosikl lar asosida tuziladi. Bunda sportchi tayyorgarligining hamma tomoni paralel

rivojdantiriladi. Ayrim hollardagina (qachonki tayyorgarlikning malum bir tomonini takomillapggirishga etibor berilish kerak bo'lganda, yaqqol ko'rinib turgan kamchiliklarni tuzatganda) sportchining texnik, taktik, jismoniy psixik tayyorgarliining vazifalari hal etiladi.

Keyinchalik qachonki yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun va musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun sportchilargao'zlarining individual imkoniyatlarini maksial holda ishlatish vazifasi qo'yilganda mainulotlar makrostrukturalari ancha murakkab (har bir xolatda konkret aniqlashgan) xarakterda bo'ladi. Mikrosikllarning davom etishi va tuzilishi ko'pgina faktorlar bilan belgilanadi. Bu faktorlar ichida blrinchi navbatda sport turining maxsus xususiyatlarini va sport mahoratini tashkil etuvchi asosiy qonuniyatlarni: sportchining aniq musobaqalarga (masalan, Yevropa, dunyo olimpiya birinchiliklariga) tayyoragarlik ko'rishi zarurligini: sporchining individual moslashish qilish imkoniyatlarini, tayyorgarlik strukturasi, o'tilgan mashg'ulot mazmunlarini ayti o'tish kerak.

Mashg'ulotning makrostrukturasida har xil makrosikllar ajralib chiqadi. Bu makrosikllar (to'lqinsimoi bo'lib) goh pasayib goh ko'tarilib bir necha oydan 4 yilgacha davom etishi mumkin. 4 yillik makrosikllar olim piada o'yinlariga rejali ravishda tayyorgarlik ko'rishni tashkil etish uchun tuziladi. Bunday holda makrosiklning har bir yillik bosqichining mazmu ni va vazifasi orqali vazifalarning bajarilishiga qaratilgan.

Sport musobaqalari taqvimini doimiy ravishda kengayib borishi 3-4 ta makrosikllarnish kelib chiqishiga olib keldi. Bu musobaqa taqvimiga ko'pgina hal qiluvchi musobaqalar bo'lib ularni o'tkazish vaqti ko'rsatilgan. Sport musobaqalarinn tabora ko'payib borishi sport tayyorgarligi uchun material bazasini yaxshilashga olib keldi.

Manej, voletrek, qishki stadionlar, ko'pgina suv havzalarining qurilishla ri paydo bo'lishi ko'pgina sport turlarini yilning faqatgina malum vaqti da mavsumda o'tkazilishidan xolos etdi. Mana shunday velosportda (trek), yengil atletikada 2 ta yillik makrosikl, suzishda 2-3 ta yillik makrosikl lar kelib chiqdi. Shuning bilan birga yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun

uzoq va keskin musobaqa faoliyatini va shuningdek tayyorlanish uchun uzoq vaqtni talab etuvchi sport turlarida (velosportda shosse, marofon) bir yil lik makrosiklni saqlash talab etiladi. Ayrim sport turlarida 2 yillik sikllar rejalashtirishi mumkin. Bu yangi va o'ta mukammal dasturlarni o'z lashtirilishi bilan bog'liq (figurali uchishda, sport gimnastikasida kon ki uchishda), lekin bunday sikllarnint har xil bosqichlarida sportchilar es ki dastur bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishi mumkin (N.Ozolin, 1984 y.).

Sport o'yinlarida kalendarning o'ziga xos xususiyatlari yil mobayni da mashg'ulotlarning qay tarzda o'tilishini kerakligini malum qilib qo'ydi, yillik mikrosikllar bilan bir qatorda (futbol, xokkeyda) yarim yillik mashg'ulot makrosikllari ham mavjuddir (basketbolda, suv polosi da). Mashg'ulotlarni yillik makrosikllar asosida tuzish chang'i uchish, biatlon, tog' chang'isi, bobsley,

yelkanli sport, eshkak eshish kabi sport tur lari uchun xarakterlidir. Iillik mashg'ulotni bir marta makrosikl asosida tuzilsa, bir siklli, ikki makrosikl asosida tuzilsa ikki siklli, uchta

makrosikl asosida tuzilsa 3 siklli mashg'uldotlar deyiladi. Har bir makrotsilda uchta: tayyorgarlik, musoboqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Mashg'ulot jarayonini 2 va 3 siklli tuzishdan «ikkulangan» va uchlangan» deb ataladigan variantlardan ko'proq foydalaniladi. Bunday holatlarda bir va ikki; ikki va uch makrosikllar orasidagi o'tish davri rejalashgiril maydi. Oldingi makrosiklning musobaqa davri esa navbatdagi makrosiklning gayyorlovchi davriga o'tadi. (V.N, Plotonov 1986 y) Agar bir yilda ikki yoki undan ko'p makrosikllar rejalashtirilsa ular bir-birlari dan mazmuni va davomiyligi jihatidan yil mobaynida mashg'ulot jarayonini tuzish varianti bilan ajraladi.

Masalan: yuqori klassli sportchilarni tayyorgarligining uchinchi siklini rejalangirishda 1-mikrosikl baza hosil qilish xarakterida bo'ladi, yani sportchilar tayyorgarligining kompleks ravishda bo'lishi, va asosiy musoba qalarga nisbatan past musobaqalarda qatnashishlarini nazarda tutadi. 2-

mikrosiklda mashg'ulot jarayoni ko'proq mutaxassislikka yaqinlashtirib yilning asosiy musobaqalarda qatnashishga qaratilgan bo'ladi. Uchinchi mikrosiklda eng yuqori ko'rsatgichlarga erishish maqsad qilib qo'yiladi. Mashg'ulot musobaqa yuklamalari maksimal kattalikgacha yetkaziladi.

Tayyorgarlik davrida asosiy musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun mustah kam funksional baza quriladi, tayyorgarlikni har xil tomonlari rivojlan tiriladi va davr ikki bosqichga bo'linadi: umum tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari va davrlarni davomiyligi va mazmunlari alohida makrosikl me'yorida ko'pgina faktorlar bilan aniqlanadi.

Musobaqa davri - tayyorgarlikning har xil tomonlari yanada rivojlan tiriladi va integral tayyorgarlik ta'minlanadi. Bu davrda musobaqalar o'tkaziladi va shu musobaqalar yordamida keyingi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik boradi;

O'tish davri - mashg'ulot va musobaqa davridagi yuklamalardan so'ng navbatda gi makrosiklga tayyorgarlik uchun jismoniy va psixik potensiallarni tiklashga qaratilgan.

Bu omillardan biri sport turining maxsusligi bilan bog'liq; bosqichlariga.

- musobaqa faoliyati, shu sport turi musobaka tizimini taqoza etgan sportchi lar tayyorgarliginingtuzilishi bilan;

- boshqa omillar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari har xil sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari bilan;

- sport musobaqasi taqvim, musobaqa oldidan sportchilarga qo'yiladigan vazifalar bilan;

- sportchilarni individual, morfologik va funksional xususiyatlari, mashg'ulot xususiyatlari individual sport taqvim bilan: tayyorgarlikni tashkil qilish (markazlashtiril'an) tayyorgarlik yoki ma'lum joylar sharoitida iqlim sharoiti, texnik saviyasi va boshqalar bilan bogliqdir.

Bu faktorlarning har xilligi mashgʻulot jarayoni yoʻnalishining makrosikllar, davrlar, bosqichlar va ularni kichik tashkil etuvchilarni tuzilishlarini belgilaydi.

N.G. Ozolin shunday deb yozadi: mashgʻulot jarayoni mazmunini yoʻnalishi davrlarini aniklaydi. Mashgʻulot jarayonini davr va bosqichlarga, mashgʻulot jarayonini rejalashtirishga tayyorgarlik mazmunining vazifasi va vaqti boʻyicha effektiv joylashtirishga (raslshylashtirishga) yordam beradi,

Makrosikllar tuzilishini aniqlovchi koʻpgina faktorlar va ularning oxirgi koʻrsatgichiga erishishdagi tutgan oʻrinlari makrosikllarda mashgʻulot jarayoni tuzilishini haddan tashqari murakkablashtiradi.

Macalan; mashgʻulot jarayonini moslashishlar tuzish qonuniyatlari asosida tuzishga intilish, faqatgina sport mashgʻulotini aniq vazifalari hal qilingandagina yetarli natija koʻrsatadi deb hisoblardi. Mashgʻulot makro sikllarini tuzish asosida yetgan sport mashgʻuloti umum qonuniyatlariga

bunday yondoshish, koʻpgina sport turlarida mashgʻulot jarayoniga salbiy taʼsir koʻrsatish mumkin boʻlgan metodologik xato hisoblanadi. Mashgʻulot yuklamalarini ayrim mashgʻulotlarda va makrosikllardagina bitta yoʻnalishda boʻlishini taʼminlamasdan, salkam butun tayyorgarlik bosqichlari davomida ham mashgʻulot yuklamalari bir yoʻnalishda boʻlishini taʼminlash kerak.

Mezosikli deganda mashgʻulotning nisbatan yakunlangan bosqichi yoki pastki qismini tashkil etuvchi turli xil yoki bir xil turdagi mikrosikllar qatori sifatida taʼrif berish mumkin. Mezosikllar shaklida mashgʻulotlar qurish har bir mikrosiklning mashgʻulotlarning umumiy samarasini yanada maqsadga muvofiqroq boshqarish imkonini beradi, shu bilan birga sportchilarning jismoniy tayyorgarligining yuqori oʻsishini taʼminlaydi. Oʻrtacha sikllar koʻpincha 3-6 mikrosikldan iborat va umumiy davomiyligi bir oyga yaqin. Ularning tuzilishi va mazmuni koʻplab omillarga bogʻliq: yillik siklning bosqichi va davri, sport turi, sportchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligi, oʻqish va dam olish tartibi, tashqi sharoit mashgʻulotlar (iqlimiy, geografik va boshqalar), tana hayotidagi oylik bioritmlar (masalan, hayz davrlari) va boshqalar.

Mezosikllarning quyidagi turlari mavjud: asosiy, nazoratga tayyorgarlik, musobaqa oldidan, raqobatbardosh, tiklanish va boshqalar. Mezosikllarning barchasi sportchilarning mashgʻulot jarayonida sodir boʻlishi mumkin. Mezosikllarning qisqacha tavsifi, ularning tuzilishi va mazmuni haqida toʻxtalamiz.

Mezosikl intensivligining asta-sekin oʻsishi bilan muhim qiymatlarga qadar oʻquv yuklari hajmining koʻpayishi bilan tavsiflanadi. Tayyorgarlik davri odatda bunday mezosikl bilan boshlanadi. Sportchilar mezosiklining uchdan toʻrttagacha boʻlgan hajmli mikrosikllardan iborat. Sportchilarning malakalaridan qatʼi nazar, nafas olish va qon aylanish tizimlarining imkoniyatlarini oshirish uchun umumiy tayyorgarlik vositalariga koʻproq eʼtibor beriladi. Bu sportchining maxsus tayyorgarligi darajasini oshirib, keyingi ishlar uchun zarur shart-sharoitlarni

yaratish maqsadida amalga oshiriladi. Ma'lum darajada ijtimoiy tayyorgarlik vositalari ham qo'llaniladi.

Asosiy mezosikl, asosiy jismoniy mashg'ulotlarni funksional imkoniyatlarni oshirishga, hajmini va intensivligini katta hajmda bajarishi bilan ajralib turadi. allaqachon o'zlashtirilgan texnik va taktik usullarni takomillashtirish qobiliyatlari. Sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish bilan bir qatorda ushbu mezosikllarning vazifalari tanadagi erishilgan qayta tuzilishlarni barqarorlashtirish va birlashtirishdan iborat. O'zlarining ustun tarkibiga ko'ra, ular umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bo'lishi mumkin va o'qitish dinamikasiga ta'sir o'tkazish, rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash. Asosiy mezosiklning har bir turi mos keladigan bir nechta mezosikllarni o'z ichiga olishi mumkin, ammo har xil kombinatsiyalarda. Masalan, rivojlanayotgan mezosikl quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: 4 mezosikl - ikkita katta, biri intensiv va biri kamaytiruvchi.

Nazorat va tayyorgarlik mezosikli - bu asosiy mezosikllardan raqobatdoshlariga o'tish davri. Haqiqiy mashg'ulotlar bu yerda bir qator musobaqalar da qatnashish bilan birlashtiriladi, ular asosan nazorat- xarakteriga ega va shu bilan musobaqaga tayyorgarlik vazifalariga yuklatiladi. Ushbu turdagi mezosikl o'z-o'zini mashq qiladigan ikki yoki uchta mikrosikldan va raqobatdosh turdagi bitta mikrosikldan iborat bo'lishi mumkin.

Musobaqa oldidan mezosikllar asosiy musobaqaga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik bosqichi yoki asosiylaridan biriga to'g'ri keladi. Ular yaqinlashib kelayotgan musobaqaning butun rejimini simulyatsiya qilishlari, o'ziga xos xususiyatlarga moslashishini ta'minlashlari kerak hal qiluvchi startlarda sportchining imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun sharoitlar va maqbul sharoitlar yaratilgan. Agar musobaqalar sportchi yoki jamoa uchun juda mas'uliyatli bo'lmasa va normal iqlimiy-geografik sharoitda o'tkazilsa, ularga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik, yetakchi, raqobatdosh va tiklanadigan mikrosikllardan iborat bo'lishi mumkin bo'lgan raqobatdosh mezosikl doirasida amalga oshiriladi. Sportchi uchun odatiy bo'lmagan sharoitda o'tkaziladigan mas'uliyatli musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda, odatda, bir yoki bir nechta mezosiklni o'z ichiga olgan mas'uliyatli musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichini alohida ta'kidlash maqsadga muvofiqdir. Qoidaga ko'ra, raqobatdosh mezosikl har xil ketma-ketlikda va har xil holatlarda birlashtirilishi mumkin bo'lgan, modelga mos raqobatbardosh, yetakchi va o'qitish mikrosikllaridan iborat. Musobaqa oldidan tayyorgarlik amaliyotida "sarkak prinsipi" bo'yicha mas'uliyatli musobaqaga tayyorgarlikning yakuniy bosqichi qurilishining noan'anaviy taxmin ham qo'llaniladi, bu esa qarama-qarshi va ixtisoslashgan mikrosikllarni almashtirishni nazarda tutadi. Raqobat mezosikllari asosiy musobaqa davomida mashg'ulotlarning odatiy shakli hisoblanadi. Raqobatdosh mezosikllarning soni va tarkibi mavjud sport taqvimining xususiyatlarini, dasturini, musobaqa rejimini, ishtirokchilar tarkibini, sportchilarning malakasi va tayyorgarlik darajasini

belgilaydi. Hech bo'lmaganda, har bir raqobatdosh mezosikl yetakchi, musobaqa va tiklanish mikrosiklidan iborat.

Mezosikllari tiklashga tayyorgarlik va tiklanishni qo'llab-quvvatlashga bo'linadi. Birinchisi, ikkita raqobatdosh mezosikl o'rtasida rejalashtirmoqda. Ular bitta yoki ikkita tiklanishdan iborat, aslida ikki yoki uchta mikrosikllarni o'qitish. Ularning asosiy vazifasi - bu sportchilarni asabiy xarajatlardan ko'ra ko'proq jismoniy talab qiladigan bir qator yirik musobaqalardan so'ng tiklash, shuningdek yangi musobaqalar tayyorgarlik ko'riladi.

Mezosikllarni tiklash va texnik xizmat ko'rsatish, shuningdek, mezosikldan keyin sportchiga bir qator musobaqalar juda qiyin bo'lgan taqdirda rejalashtirilgan. Sportchining bir qator musobaqalarda ishtirok etishi natijasida kelib chiqadigan haddan tashqari mashg'ulotni oshirib yuborishining oldini olish uchun umumiy mashg'ulot vositalaridan keng foydalangan holda tiklanadigan mikrosikllardan keyin mashg'ulotlarda qo'llab-quvvatlovchi xarakterdagi o'quv ishlari olib boriladi. Ushbu turdagi o'rtacha sikllar asosan o'tish davrining xarakteristikasi.

Ayol sportchilarda o'rtacha mashg'ulot sikllari tuzilishini yaratish xususiyatlari. Ayollar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishda va tashkil etishda, avvalo, ma'lum bir biologik siklning turli bosqichlarida ularning tanasi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak. Jinsiy balog'atga etish davrida sportchilar tuxumdonlar-hayz sikli murakkab, ritmik ravishda takrorlanadigan biologik o'zgarishlarni boshdan kechirishadi. Bu oxirgi hayz kunining birinchi kunidan keyingi kunining birinchi kunigacha davom etadi. Biologik sikllari qisqartirilgan (21-22 kun), o'rta (20-24 kun), uzoq (27-28, 29 va 30) sportchilar mavjud. kun) va uzoq (32-36 kun).

Butun biologik sikllar odatda besh bosqichga bo'linadi: I - hayz ko'rish, II - hayzdan keyingi, III - ovulyatsiya, IV - postovular, V - hayzdan oldin. Biologik siklning umumiy davomiyligiga qarab, har bir bosqichning davomiyligi har xil bo'ladi. Ayol sportchilarning maxsus ish qobiliyatining o'zgarishi, shuningdek, individual harakat sifatleri (kuch, tezlik, chidamlilik va boshqalar) ularning organizmining funksional holati turli bosqichlarida bog'liqligi ko'rsatilgan. Organizmning katta jismoniy zo'riqishlarga eng katta moslashuvchanligi imkoniyat va fazalarda kuzatiladi, eng yomon moslashuv qobiliyatlar ovulyatsiya, hayz oldi va hayz davrlarida aniqlanadi. biologik sikl. Shu sababli, sportchilar bilan o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini o'tkazishda, o'quv mashg'ulotlarining eng katta hajmi ushbu bosqichlariga to'g'ri kelishini ta'minlashga intilish kerak, bunda ularning tanasi uni amalga oshirishga moyil bo'ladi. O'quv jarayonini qurishda ushbu yondashuv quyidagilarga yordam beradi:

- 1) har xil yo'nalishdagi yuklarni oqilona taqsimlash;
- 2) o'z tanalarini og'ir yuklarga yaxshiroq moslashishi;
- 3) ortiqcha mashg'ulotlar paydo bo'lishining oldini olish.

Shuni ta'kidlash kerakki, sportchilarga katta hajmdagi yukni berishdan oldin, biologik sikl shakllanish vaqtini kutish kerak - taxminan bir yil. Ayollar tayyorlashni tashkil qilish va rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlari asosan

o'rta sikllarni qurishda namoyon bo'lishi kerak. Amalda, sportchilarning yuklarini rejalashtirishda ikkita yondashuv mavjud. Ba'zi murabbiylar aslida biologik sikl fazalarini kuzatmaydilar va shunga muvofiq yukni rejalashtirmaydilar, balki 2-3 kun davomida mashg'ulotlar hajmi va imkoniyati kamaytiradi. Boshqa murabbiylar mashg'ulot yuklarining dinamikasini oldindan rejalashtirishadi va fazalarini hisobga olgan holda. Bunday yondashuv yanada maqsadga muvofiq va istiqbolli hisoblanadi, chunki yukni tuzilishiga muvofiq taqsimlash organizmning maqbul holatida bajarilishi kerak bo'lgan asosiy mashg'ulotlar uchun ma'lum shartlarni yaratadi.

O'rta balandlik sharoitida o'rtacha o'quv sikllarini qurish xususiyatlari. O'rta balandlik va balandlik sharoitida (dengiz sathidan 1400-2900 m va undan yuqori) mashq qilish kattalar va yosh yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida mustahkam o'rin egalladi. Bu ikkita asosiy vazifani hal qilishga qaratilgan: sportchilarni shu balandlikdagi musobaqalarda qatnashishga tayyorlash va tekislikda yoki tog' etaklarida samaradorlikni oshirish. Sportchilar tog'larda va tekislikda turli xil organlar va tizimlar faoliyatida jismoniy faollikda sezilarli farqlarga ega ekanligi aniqlandi. O'tkir iqlimlashtirish bosqichi deb ataladigan tog'larda bo'lgan birinchi kunlar markaziy asab, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatidagi eng kuchli o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. O'tkir (favqulodda) iqlimlashtirishning ushbu bosqichi odatda 7-10 kun davom etadi (yuqori malakali sportchilar uchun - 3-4 kun). O'rta tog'larda bo'lishning ikkinchi bosqichi fiziologik o'zgarishlarning biroz pasayishi bilan tavsiflanadi. Ayni paytda yuk, iqlim o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlaydigan yangi harakat shakllana boshlaydi va fiziologik tizimlarning faoliyati, ushbu bosqichning yosh sportchilar uchun davomiyligi 5-8 kunni tashkil etadi (tajribali malakali sportchilar uchun - 2-4 kun). Tog'larda bo'lishning uchinchi bosqichi organizmning mashqlar yuklariga bo'lgan ta'sirining tejamkorligi bilan tavsiflanadi. Malakali sportchilar uchun bu tog'larda 8-12 kundan keyin sodir bo'ladi.

Tabiiyki, o'rta balandlik sharoitida sportchilarning funksional holati va jismoniy ko'rsatkichlarining o'zgarishi dinamikasi mezosiklning tuzilishiga ta'sir qiladi. Musobaqa davrida o'rta balandlikdagi mashg'ulotlar:

1 - asosiy saralash musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish uchun o'rta balandlikdan foydalanish, odatda tushishdan keyin 3-6 yoki 14-20 kun ichida rejalashtirilgan. Bu holda, mavsumning asosiy startidagi ishtirok etish 40-45-kunlarda amalga oshiriladi;

2 - asosiy startga bevosita tayyorgarlik bosqichida o'rta balandlikdan foydalanish. Ushbu parametr so'nggi saralash boshlanishidan keyingi mashg'ulotlarning juda muhim bosqichi bilan bog'liq bo'lib, sportchilarning chiqishlari ko'pincha iqlimning 14-24-kunlarida ta'minlanadi

13.5.Sport mashg'ulotlari uzoq muddatli jarayon sifatida va uning tuzilishi

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoni shartli ravishda o'zaro bog'liq uchta tarkibiy qismga bo'linishi mumkin: jarayonning qurilishi, uni amalga oshirish va mashg'ulotlar davomida nazorat qilish. Sport tayyorgarligini qurish jarayonida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi ma'lum bir tuzilma asosida ta'minlanadi, bu tarkibiy qismlarni (quyi tizimlarni, tomonlar va individual bog'lanishlar), ularning bir-biri bilan muntazam aloqasi va umumiy ketma-ketligi. Ta'lim tuzilishi xarakterlidir.

1) mashg'ulot mazmuni elementlari (vositalar, umumiy va maxsus jismoniy, taktik va texnik mashg'ulotlar vositalari va boshqalar) o'rtasidagi munosabatlar tartibi;
2) o'quv yuki parametrlarining zaruriy nisbati (uning hajm va intensivligining miqdoriy va sifat xususiyatlari);
3) ushbu jarayonning bosqichlari yoki bosqichlarini ifodalovchi o'quv jarayonining turli xil bo'g'inlarining (individual darslar va ularning qismlari, bosqichlari, davrlari, sikllari) ma'lum bir ketma-ketligi, bu jarayon davomida o'quv jarayoni muntazam ravishda o'zgarib turadi.

O'quv jarayoni sodir bo'ladigan vaqt o'lchoviga qarab quyidagilar ajratiladi: a) o'quv darsining tuzilishi, alohida mashg'ulot kuni va mikrosiklning tuzilishi (masalan, o'spirin bo'lmagan);

b) mezostruktura - o'qitish bosqichlarining tuzilishi, shu jumladan nisbatan to'liq mikrosikllar seriyasi (umumiy davomiyligi, masalan, bir oyga yaqin); v) makrotsikl - yarim yillik, yillik va uzoq muddatli kabi katta o'quv sikllarining tuzilishi.

Boshlang'ichdan ustalik cho'qqisiga qadar bo'lgan uzoq muddatli sport mashg'ulotlari ketma-ket o'zgaruvchan katta bosqichlar, shu jumladan uzoq muddatli mashg'ulotlarning alohida bosqichlari shaklida ifodalanishi mumkin. sportchilarning yoshi bo'yicha saralash ko'rsatkichlari bilan bog'liq.

Shaxsiy sport turlarida ko'p yillik jarayonning bosqichlari va bosqichlari o'rtasida chegara yo'q, chunki bu bosqichlar uchun qat'iy vaqt chegaralari mavjud.

Uzoq muddatli sport mashg'ulotlarini oqilona bajarish quyidagi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi:

a) yoshning maqbul chegaralari, odatda tanlangan sport turi bo'yicha eng yuqori natijalarga erishiladi; ushbu natijalarga erishish uchun tizimli b) mashg'ulotlar davomiyligi; uzoq muddatli mashg'ulotlarning har bir bosqichida mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishi;

v) sportchi mashg'ulotni boshlagan 16-17 yoshlarida maxsus tayyorgarlik boshlash maqsadga muvofiq. Individual sportchining xususiyatlari va uning mahoratining o'sish sur'atlari, sportchining uzoq muddatli mashg'ulotlari va musobaqalari jarayoni quyidagi uslubiy qoidalarga asoslanadi.

1. Barcha yosh guruhlari uchun mashg'ulotlarning vazifalari, vositalari, usullari, tashkiliy shakllarining oqilona uzluksizligini ta'minlaydigan yagona pedagogik tizim. Uzoq muddatli mashg'ulotlar samaradorligining asosiy mezoni ushbu sport turi uchun optimal yosh oralig'ida erishilgan eng yuqori sport natijasidir.

2. Barcha yosh guruhlari uchun mashg'ulotlar jarayonida yuqori sport mahoratiga nisbatan maqsadli yo'nalish.
3. Sportchining ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida tayyorgarligining turli jihatlarining optimal nisbati (mutanosibli).
4. Umumiy va maxsus o'qitish uchun mablag'lar hajmining barqaror o'sishi, ularning nisbati asta-sekin o'zgarib boradi. Yildan yilga maxsus mashg'ulotlar vositalari hajmining o'quv yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan ortib boradi va shunga muvofiq umumiy mashg'ulotlar ulushi kamayadi.
5. Mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarning hajmi va intensivligining tobora ortib borishi. Keyingi yillik tsiklning har bir davri avvalgi yillik tsiklning tegishli davrlariga nisbatan mashg'ulot yuklamalarining yuqori darajasida boshlanishi va tugashi kerak.
6. Ta'lim va raqobatbardosh yuklarni ishlatish jarayonida, ayniqsa bolalar, o'spirinlar bilan mashg'ulotlarda bosqichma-bosqichlikka qat'iy rioya qilish, chunki uzoq muddatli jarayonning barcha bosqichlarida mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklar uning biologik yoshi va individual imkoniyatlariga to'liq mos kelgandagina har tomonlama tayyorgarligi doimiy ravishda oshib boradi. sportchi.
7. Uzoq muddatli mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida sportchilarning jismoniy sifatlarini bir vaqtda tarbiyalash va buning uchun eng maqbul bo'lgan yosh davrlarida individual fazilatlarning ustun rivojlanishini ta'minlash. Maktab yillarida, agar samarali pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, barcha jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun imkoniyatlar mavjud, ammo bu odamning harakat funksiyasining ayrim jihatlarining yoshga bog'liq rivojlanish qonuniyatlarini tubdan o'zgartirmasligi kerak.

Uzoq muddatli mashg'ulotlar bosqichlarida o'quv jarayonining ustun yo'nalishi jismoniy sifatlarning rivojlanishining ushbu sezgir davrlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Shu bilan birga, e'tibor berish tavsiya etiladi. Bu yoshda faol rivojlanmaydigan jismoniy fazilatlarni tarbiyalash, umumiy chidamlilik va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish, chidamlilik va quvvatni rivojlantirishda mutanosiblikni kuzatish ayniqsa muhimdir, ya'ni turli xil fiziologik mexanizmlarga asoslangan ushbu fazilatlar.

Qizlarda jismoniy sifatlarni shakllantirishning sezgir davrlari bir yil oldin sodir bo'ladi. Uzoq muddatli mashg'ulotlar jarayonini oqilona qurish uchun ma'lum bir sport turida eng yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan vaqtni hisobga olish kerak. Qoidaga ko'ra, iste'dodli sportchilar birinchi katta yutuqlarga 3-5 yildan so'ng, eng yuqori yutuqlarga - 6-8 yillik maxsus tayyorgarlikdan so'ng erishadilar.

Sportchilarni uzoq muddatli tayyorgarlik jarayoni shartli ravishda 4 bosqichga bo'linadi:

- dastlabki tayyorgarlik,
- dastlabki sport ixtisoslashuvi,
- tanlangan sport turi bo'yicha chuqur ixtisoslashuv,

sportni takomillashtirish.

Uzoq muddatli mashg'ulotlar bosqichlarining davomiyligi sportning o'ziga xos xususiyatlari, jalb qilinganlarning sportga tayyorligi darajasi bilan bog'liq. Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Mashg'ulotning keyingi bosqichiga o'tish to'g'risida qaror qabul qilishda sportchining 16-17 uning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasi, yoshga bog'liq mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarni muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatini hisobga olish kerak.

Nazorat uchun savollar:

- 1.Nima uchun keyingi paytlarda (30-40 yil ichida) ayniqsa qattiq charchatib qo'ymaydigan bellashuvlar bilan bog'liq sport turlaridagi musobaqaga tayyorgarlik hajmi ayniqsa kengayib ketadi?
- 2.Sport yili davomida o'zingiz qatnashgan musobaqalar misolida ulardagi qiyinchilikni asta - sekin o'sib borishini kuzating.
- 3.O'zingizning musobaqa faoliyatingiz tuzilishidagi tarkibiy qismlarni tasvirlab. bering (nima-aardan iborat).
- 4.Musobaqa faoliyati jarayonida o'z harakat taktikangizni o'zgartirganmisiz.
- 5.Agar o'zgartargan bo'lsangiz nima uchun har bir holatdagi sababni aniqlashga harakat qiling.

XIV-MODUL: SPORT REJALASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

14.1. Rejalashtirishning texnologiyasi

Rejalashtirish jarayonini o'qituvchilik ijodiy faoliyati bosh tizimini tashkil etuvchi, harakatlantiruvchi operatsiyalar ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Bu faoliyat uslubiy masalalarni yechishga prinsipial muvofiq keluvchi asosiy yo'nalish bilan g'oyaning vujudga kelish bilan boshlanadi. Bunday dastlabki g'oya odatdagidek, talabalik yillaridayoq vujudga keladi. Yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari va boshqa xususiy uslubni o'rganib, amaliyot vaqtida o'qituvchilar ishini kuzatayotib, talaba o'zining kelgusi ishiga egallaydigan bilim va mahoratini "o'lchab ko'radi". O'qituvchi oldida turgan o'quv yilida, kelajakdagi ishning g'oyasi mustaqil o'qish jarayonida olingan axborot, boshqa pedagoglar faoliyatini kuzatishlar, shaxsiy egallangan tajriba bazasida saqlanadi. Shu bilan birga, nafaqat mutaxassisligi bo'yicha kasbdoshlarning, balki boshqa fanlar bo'yicha pedagoglar tajribasidan foydalanish lozim. So'ngra g'oya o'quvchilarni tayyorgarligi darajasi bilan, ishning aniq sharoitlari bilan taqqoslanadi va tabiiyki, muayyan tuzatishlarga duchor bo'ladi. Faqat ishdan keyin o'quvchilar texnik tayyorgarligi va jismoniy, nazariy darajalarini ma'qul xolati shakllanadi. Ma'qul xolatda maktab dasturi nazarda tutgan jismoniy mashqlarni o'rganish, jismoniy sifatlarini tarbiyasi, nazariy axborotlarni o'zlashtirish bo'yicha qator aniq vazifalar qo'yish bilan erishiladi. Binobarin, rejalashtirishning navbatdagi texnologik 33 operatsiyalarini ta'li va tarbiyaning aniq vazifalari qo'yilishini hisoblash mumkin.

Qo'yilgan vazifalarni yechish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik ta'sir o'tkazish tizimini belgilaydi. U ishning sharoitini va uslubini, vositasini o'z ichiga oladi. Bu ilgarigidek, o'quvchilar faol ishtirokida bajarilishi mumkin. Shu bilan birga jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri uyushtirishga halaqit beruvchi noqulay omillar ehtimolligi nazarda tutish mumkin. Pedagogik jarayon borishining to'g'riligini tekshirish uchun maxsus tanlangan ekspress-testlar yordami bilan bosqichma-bosqich nazoratning tizimchalari tuziladi. Agar har bir bosqichda nazorat bilan olingan natija rejalashtirilganda javob bersa, u holda, birga to'g'ri rejalashtirilganligi to'g'risida xulosa chiqarish mumkin. Agar rejalar amalga oshirilgan sharoitda nazorat natijalari rejalashtirilgandan muhim farq qiladi.

Binobarin, rejalashtirishning texnologiyasi ham xato bo'ladi. Bu xatoni uchta zvenoda izlash kerak.

a) Birinchi navbatda rejalashtirish vaqtida barcha noqulay omillar hisobga olinganligini tekshirish lozim.

b) Ikkinchi navbatda, pedagogik ta'sir ko'rsatish tizimining ta'siriga duchor bo'lsa va o'qituvchi, aynan ular natijasining bajarilmasligiga sabab bo'lganligiga ishongan bo'lsa, u xolda muvofiq chora-tadbirlar ko'radi va keyingi xatolar tekshirilmaydi.

Ayniqsa, o'qituvchining dastlabki yillari ishida rejalashtirish texnologiyasining har xil vazifalarda biroz xatolarga yo'l qo'yilgan varianti ham bo'lishi mumkin va ularning jami ishning natijasiga muhim ta'sir qiladi, shuning uchun yosh o'qituvchilar o'zi uchun qattiq bo'lishi, o'zining faoliyati tahliliga doimiy duchor bo'lishi kerak. Bu kelgusida muvaffaqiyatning garovidir. Yakuniy hisob bilan rejalashtirish ta'qiqlanadi.

Hisobga olish natijasida olingan ma'lumotlar keyingi siklik rejalashtirish uchun dastlabkisidir (darslar seriyasi, o'quv choragi, o'quv yili). Rejalashtirishning texnologiyasi ahamiyatli tarzda taqdim etilgan bo'lishi mumkin. Rejalashtirishga qo'yiladigan talab Rejalashtirishning aniq hujjatlarini tuzib chiqishda o'qituvchi qator talablarga rioya qilishga majbur.

1. Reja xalq va kasb-hunar ta'limi rahbar organlarini normativ hujjatlari va qarorlariga muvofiq bo'lishi kerak. Ular jismoniy tarbiyaning tizimini muvofiq zvenolari uchun davlat dasturi asosida tuzib chiqiladi. Rejalarning barchasi jismoniy tarbiyaning usuliy maqsadi va maorif vazirligi ishlab chiqqan uslubiy tavsiyalariga bo'ysundirilgan bo'lishi kerak.

2. Rejalashtirish vaqtida jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoiylariga amal qilish lozim. Rejalashtirish jarayonida prinsiplarni amalga oshirishda qulay shart-sharoit vujudga keladi: shaxsning har tomonlama rivojlanishi, jismoniy tarbiyaning amaliyot, sog'aytirish bilan aloqasi. Jismoniy tarbiyaning muntazamligi, soddaligi, mustahkamligi va yuksalashining maqsadga qaratilganligi. Shu munosabat bilan vositalar tanlaganda shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir qiluvchi va yaxshi sog'aytirish samarasiga ega bo'lganlarga afzallik beriladi. Ko'pchilik darslarni tabiiy sharoitlarda, ochiq havoda rejalashtirish lozim.

3. Muhim talablarga rejalashtirishning va maqsadga qaratilganligi deb hisoblash lozim. Reja muayyan sikllarda (darslar seriyasi, chorak, yil) oldingi sikllarga tayanishi va kelgusi yilga tayyorlash kerak. Shunday qilib, tasodifiy dars chiqarib tashlanadi, chunki ularning hammasi muayyan tizimga birlashtirilgan.

4. Rejalashtirish aniq bo'lishi kerak. Bu talab kollejlarda ishni rejalashtirib, jismoniy tarbiya o'qituvchisi moddiy-texnika bazasini ta'minlagan darajasini hisobga olishni nazarda tutib amalga oshiriladi. 5. Barcha qayd etilgan xollarda o'qituvchi ushbu sharoitda o'zlashtirgan bo'lishi kerak. Hatto agar bu o'quv dasturidan chetga iqishga olib kelsa ham, real baholashi kerak. Kollejda bunday vaziyat dasturga yangi bo'lim kiritilganda vujudga keladi. Chunonchi, badiiy gimnastikadan mashqlar ko'rsatilganda yuqori guruh o'quvchilari bilan uzoq tayyorgarlik ishlari talab qildi. Bu talabni amalga oshirayotib ularni o'zlashtirishni nazarda tutilgan vaqti va mashqlar va aniqligi taxminlangan bo'lishi lozim.

6. Rejalashtirishning aniqligi ta'minlash bosqichida uning vazifalari va bu vazifalarga muvofiqlashishda shakllangan vositalar bo'yicha aniq bosqichlarida ifodalangan. Mashqlar ko'p miqdoridan, eng ahamiyatlisini, universalligini tanlash, yoki aksincha maksimal pedagogik samarani ta'minlovchi tanlash zarur. Vositalar foydalanishning izchilligini buzilishiga va "kuchli ta'sir qiluvchi mashqni" bevaqt foydalanishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

7. Rejalashtirishning ko'rgazmaliligini grafikli shakllarini amaliyotga joriy etish yo'li bilan amalga oshiriladi. Oldindan rejalashtirishga qo'yiladigan talablar Rejalar tuzish uchun kirishishdan oldin o'qituvchi zaruriy axborot to'plashdan iborat bo'lgan katta tayyorgarlik ishini bajarishi kerak. Bu axborot yillik sikli va vositasini, o'quv materialini o'tish tarkibini belgilaydi.

1. Guruhlar uchun badan tarbiya bo'yicha dasturni batafsil o'rganish ularda aralash sinflar uchun ham ishlashga to'g'ri keladi. Bu ish uchun zarur, qator mashqlar bir nechta sinflarda o'rganiladi. Buning uchun oldinga siljimaslik uchun har bir sinf uchun bu mashqlarni o'zlashtirish bo'yicha vazifani aniq belgilash lozim. Bundan tashqari dasturni o'rganish guruhdan- guruhga o'quv materialining darsligini o'rgatish imkonini beradi.

2. Shug'ullanuvchilar tarkibini o'rganish, ularning salomatligining xolati bilimlar darajasi, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligi. Bunday ma'lumotlarni o'tmishdoshlari tuzgan hujjatlar ham yoki o'zining xotirlarini, tibbiy ko'rik uchun kartochkalarini o'rganib olish mumkin. Oldindan testlashtirish, o'quvchilar bilan suhbatlar boy material beradilar.

3. Kollejning moddiy bazasining holati va oldingi yillar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning qo'yilishi darajasini nazarda tutish. Shu bilan birga uning rivojlanishi va mukammallashtirishning yo'lini belgilash lozim.

4. Pedagogika jamoasining va kollejning ma'muriy raxbariyati badan tarbiyaga munosabatini aniqlash uchun maktab ishining umumiy rejalarini bilan tanishtirish.

5. Tuman va viloyatning iqlim sharoitini o'rganish, ular tez-tez muhim farq qiladilar.

6. Viloyat va tumanning sport-ommaviy tadbirlarining taqvimini bilan tanishtirish. Bu axborot dasturining bo'limlari o'tishini galma-galligini aniqlash uchun o'qituvchiga zarur.

7. Ishning shakllari va jismoniy mashqlar yetakchi turini aniqlash uchun o'qituvchi axoli turar joyining va maktabning umumiy va sport an'analarini o'rganadi, o'quv-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish yo'llarini belgilaydi. Davlat hujjatlarini rejalashtirish Bu guruhga quyidagilar tegishli: o'quv rejasi, o'quv dasturi va "Alpomish va Barchinoy" jismoniy tarbiya majmuasi. O'quv rejasi. " jismoniy tarbiya" faniga strategik soatlar miqdori bilan misol qilinadi. "Alpomish va Barchinoy" badan tarbiya majmuasi. Umumta'lim maktabida jismoniy tarbiya bo'yicha barcha ishning mazmunini belgilaydi va o'quv dasturining asosida yotadi. O'quv dasturi. "Jismoniy tarbiya" fanining mazmunini aniqlovchi hujjatlardir. Bunga jismoniy sifatlar rivojlanishi uchun material, o'rganishga tegishli bo'lgan jismoniy mashqlar, zarur nazariy ma'lumotlar ro'yxati beriladi, fanlararo aloqa bo'yicha talab bayon etiladi. Dasturni tayyorlashda dastlab jamiyatning ijtimoiy buyurtmasi "Alpomish va Barchinoy" badan tarbiya majmuasi bo'yicha o'z aksini topgan. Umumta'lim maktablarning bitiruvchilarini jismoniy tayyorlashga talab hisobga olinadi. O'quvchilarni har tomonlama rivojlanishiga, ularning tarbiyasiga ko'maklashishi uchun tanlangan material dastur qabul qilindi. Barcha bo'limlar bajarilish majburdir. Unutmaslik kerakki, dastur dars va sportning ayrim termalaridan tashkil topmadi, bo'limlarni barchasidan foydalanib ko'rish kerak. O'quv dasturining fazilati shundan iboratki unda bir marta ko'rsatilgan material takrorlanmaydi. Biroq bu keyingi sinflarda uni takrorlash kerak emas ekanligini bildirmaydi. Eng muhim harakatlantiruvchi harakatni o'qituvchi keyingi sinflarda foydalanish mumkin. Bunday takrorlashsiz ta'limning vorisligini ta'minlash mumkin emas. Fanning vazifalarini to'la qimmatligini yechish jismoniy sifatlar tarbiyalash uchun qo'shimcha vositalari darsga kiritmaslik yakunlovchi mashqlarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun qo'shimcha vositalarini darsga kiritmasdan turib fanning vazifalarini to'la qonli yechish aqlga to'g'ri kelmaydi. Nazariy ma'lumotlarni rejalashtirishda dasturning chegarasidan chiqish ma'qul. O'quv dasturi doimo mukammallashtiriladi va vaqti-vaqti bilan o'zgarib turadi. Maktab dasturlash o'zgarishining sabablarini quyidagilarni hisoblash lozim. - "Alpomish va Barchinoy" majmuasining qolgan yoki to'la o'zgarishi; - O'quv jarayoniga ilg'or tajribasining va fan yutuqlarini joriy etilishi, o'quv sport bazasining anchagina o'zgarishi; - O'quvchilar tayyorgarlik darajasi, usulning mukammallashtirilgan, o'quvchilar ma'lumot senzining oshishi. - Jismoniy tarbiyada yangi vazifalar qo'yilish ishning shakllarini, yangi vositalarini tadbir etish va qidirish ehtiyojini keltirib chiqaradi.

Chunonchi, turmushga badan tarbiya vazifasini joriy etilishining qo'yilishi, dasturga tayyorlanishning uddasidan chiqish va mahoratlar yangi bo'lishini kiritishga sabab bo'ladi. Bugungi kunda dasturlari mukammallashtirishning asosiy yo'qolishlari hal qilina boshladi. Amaldagi o'quv dasturlarining butun mazmuni

jismoniy tayyorgarlikka tegishli muvaffaqiyat, o'quvchilar jismoniy ma'lumotning yetarli darajasini ta'minlashga qaratilgan. Dasturning mazmuni jismoniy mashqlari izchil mustaqil mashg'ulotlariga ishtirok etish vazifasini yechish imkonini beradi. Zamonaviy dasturga maktabning milliy fazilatlari va mintaqalar har xil iqlim sharoitlaridan bog'liqlikda darslar mazmuniga o'zgartirish kiritish imkonini beruvchi o'tkir harakatlarni, variativlik xosdir. Dastur qizlar jismoniy tarbiyasiga tabaqalashtirilgan yondoshuvi amalga oshirish ishida imkon beradi. Ular uchun maxsus mashqlar va nazariy ma'lumot nazarda tutiladi. Nazariy ma'lumot sinfdan sinfga bilimlar vorisligini ta'minlovchi tizmini ifodalaydi. Dasturning mukammallashtirish g'oyalari badan tarbiya mashg'ulotlari jarayonida fanlararo aloqalarni ta'minlashga o'qituvchining tutgan yo'lini ham hisoblash lozim. Dasturdagi izoh juda yengillik bilan o'rganish lozim, chunki unda o'qituvchi uchun juda foydali ma'lumot bor. Biroq dasturlar qanday mukammal bo'lmasin, bu faqat "jismoniy tarbiya" fanining maqsadga erishishni ta'minlovchi muayyan vosita va o'quv materialini saqlovchi hujjatdir. Asosiysi uni amalga oshirishning yuqori sifatiga erishishdir. Bunga esa rejalashtirish uni o'qituvchi amalga oshiradi, o'quvchilar jismoniy tarbiya barcha shakllarining qaratilganligidir.

14.2. Yillik siklda mashg'ulot-musobaqa jarayonini tuzilishi. Jismoniy tarbiyani rejalashtirish

Rejalashtirishning quyidagi turlari ajratiladi: istiqbolli, joriy (muhim bosqich) va uzoq muddatli rejalashtirish odatda bir necha yilga rejalashtirilgan. Bir yil davomida ta'lim muassasalarida.

Joriy (muhim bosqich) rejalashtirish o'rtacha davomiylik davrlarini (oy, chorak, semestr, mezosikl) o'z ichiga oladi. Tez orada (qisqa muddatli) rejalashtirish yaqin kelajakda amalga oshiriladi (mikrosikllar va individual darslar).

Rejalashtirish chuqur, ko'p qirrali professional bilim va amaliy tajribani talab qiladi, har doim ijodiy yondashuvni o'z ichiga oladi, chunki u uslubiy, qat'iy doirasi bilan belgilanmaydi.

Jismoniy tarbiyada rejalashtirishga qo'yiladigan talablar:

1. Pedagogik jarayonning maqsadli yo'nalishi. Pedagogik jarayonning mazmuni (tashkil etish vositalari, usullari va shakllari) belgilangan maqsadga erishishni ta'minlashi kerak.

Qo'yilgan maqsad haqiqiy bo'lishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi (murabbiy) unga erishish imkoniyatlarini (o'quvchilarning imkoniyatlari, o'qish vaqti, moddiy-texnika bazasining mavjudligi va boshqalar) tushingan holda baholashi kerak. Maqsadli munosabatlarni rivojlantirish uchun asos - bu jismoniy tarbiya tizimining dasturiy-normativ qoidalari (toifadagi me'yorlar va sport tasnifining talablari, aholining turli qatlamlari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturlarining talablari). Maqsadni belgilash pedagogik ishda aniq istiqbolni yaratadi.

Maqsad butun pedagogik vazifalar tizimi tomonidan ketma-ketligi va ularni amalga oshirish davri bilan aniqlanadi. Rejaning barcha maqsadlari aniq va ularni baholash va boshqarish oson bo'ladigan tarzda shakllantirilishi kerak. Shuning uchun, ular imkon qadar aniqlashtiriladi yutuqlarni (olingan natijalarni) baholash uchun matematik va statistik usullardan foydalanishga imkon beradigan miqdoriy ko'rsatkichlarda (ta'lim standartlari, test natijalari).

2. Pedagogik jarayonning rejalashtirish vazifalarining kompleksligi. Rejada o'quv, sog'lomlashtirish va umumiy ta'lim vazifalarini ta'minlash va ularga mos keladigan darslarni tashkil etish vositalari, usullari va shakllarini belgilash tavsiya etiladi.

3. Jismoniy tarbiya qonuniyatlarini hisobga olish. Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirishda, shuningdek, jismoniy tarbiyaning ob'ektiv qonuniyatlarini (harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va bilimlarni o'zlashtirish qonuniyatlari) hisobga olish zarur.

4. Talab rejalashtirilgan vazifalar, jismoniy tarbiya vositalari va uslublariga, jalb qilinganlarning tayyorgarligiga va mashg'ulotlar shartlariga (o'quv-moddiy bazasi, iqlim sharoiti va boshqalar) qat'iy rioya qilingan.

Reja tuzilgan muddat qancha qisqa bo'lsa, shunchalik aniq bo'ladi. Eng aniq (batafsil) reja - bitta darsning metodik rejalashtirish ketma-ketligi, har qanday rejani ishlab chiqishda quyidagi asosi ularning ketma-ketligiga rioya qilish tavsiya etiladi.

1. Dastlabki ma'lumotlar o'quvchilar umumiy soni nazarda tutiladi, ular uchun reja tuzilishi kerak (sog'liqni saqlash holati, jismoniy va sport-texnik tayyorgarlik darajasi va boshqalar).

O'qituvchi tibbiy va jismoniy tekshiruv ma'lumotlaridan foydalangan holda intervyu, anketa, nazorat testlari (test sinovlari) orqali kerakli dastlabki ma'lumotlarni oladi.

2. Ta'lim jarayonining maqsadlari va vazifalari talabalarning aniq kontingenti va mashg'ulotlarni o'tkazishning o'ziga xos shartlari bilan bog'liq holda aniqlanadi va belgilanadi.

3. O'rnatilgan talabalar tomonidan tegishli bosqichlarda bajarilishi tavsiya etiladigan standartlar va talablar.

4. O'quv dasturining bo'limlari va o'tish uchun o'qish vaqtini hisoblash, dasturning nazariy va amaliy mazmunini ishlab chiqish belgilanadi.

5. O'quv materialini (nazariy va amaliy) topshirishning oqilona ketma-ketligi davrlar, bosqichlar, individual darslar bilan belgilanadi va hajmi va intensivligi bo'yicha rejalashtirilgan yuklar belgilanadi.

6. Rejani amalga oshirish bo'yicha ishlarning umumiy tashkil etilishi belgilanadi.

Berilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun mashg'ulotlarning usullari va shakllari tanlanadi.

Shu bilan birga, uning barcha nuqtalari, bo'limlari, yuk parametrlari va boshqalar ko'rib chiqiladi va kelishiladi.

Shunday qilib, rejalashtirish ketma-ket bo‘lib, tizim bo‘yicha umumlashtirilgandan to batafsil amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha asosiy rejalashtirish hujjatlarining xususiyatlari:

Jismoniy tarbiya bo‘yicha asosiy rejalashtirish hujjatlari:

o‘quv rejasi;

o‘quv dasturi;

o‘quv jarayoni jadvali;

ishchi (tematik) reja;

Darslarning jadvali;

dars rejalari;

Barcha rejalashtirish hujjatlari mantiqiy va mazmunli bog‘langan. Har bir keyingi, ko‘proq shaxsiy hujjat avvalgisiga muvofiq ishlab chiqiladi. Shu bilan birga, har bir hujjat rejalashtirish tizimida o‘z maqsadiga ega, ma‘lum bir vazifani bajaradi.

Funksional maqsadlariga ko‘ra, barcha rejalashtirish hujjatlari uch turga bo‘linadi.

1. Umumta‘lim maktablari, kasb-hunar ta‘limi kollejlari, o‘rta va oliy maxsus o‘quv yurtlaridagi o‘quv jarayonining asosiy yo‘nalishi va mazmunini belgilaydigan hujjatlar. Ular orasida o‘quv dasturi va o‘quv dasturi mavjud. Ushbu hujjatlar davlat va ta‘qib qilinishi kerak.

2. Jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish tartibini belgilaydigan hujjatlar (o‘quv jarayoni jadvali va mashg‘ulotlar jadvali).

3. Asosan jismoniy tarbiya metodikasini aks ettiradigan uslubiy xarakterdagi hujjatlar (ish rejasi va dars rejasi).

Umumta‘lim maktablari, oliy o‘quv yurtlari, sport maktablari va boshqa tashkilotlar uchun jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv rejalar va dasturlar davlat idoralari tomonidan ishlab chiqiladi. O‘quv jarayonining jadvallari, ish rejalari va dars rejalari o‘qituvchilarning o‘zi tomonidan dastlabki rasmiy hujjatlar asosida ishlab chiqiladi

- o‘quv rejasi va dasturi. O‘quv dasturi asosiy (boshlang‘ich) hujjat bo‘lib, uning asosida jismoniy tarbiya bo‘yicha barcha ko‘p qirrali ishlar barcha darajadagi davlat ta‘lim muassasalarida amalga oshiriladi.

O‘quv dasturi quyidagilarni belgilaydi:

a) umumiy ta‘lim maktabida, ta‘lim muassasasida jismoniy tarbiya darslarining umumiy davomiyligi; boshqa sport maktablarida, sport ixtisosligi;

b) dastur materiallari bo‘limlari (turlari), ularni o‘qish yillari bo‘yicha soatlari ko‘rsatilgan.

O‘quv dasturi quyidagilarni belgilaydigan o‘qishni rejalashtirish hujjatidir.

a) pedagogik jarayonning maqsadlari va umumiy vazifalari: umumiy ta‘limda maktab - jismoniy tarbiya kursi, yoshlar sport maktabida - tanlangan sport turi bo‘yicha sport mashg‘ulotlari;

b) rejalashtirilgan dars mashg‘ulotlariga jalb qilinganlar tomonidan o‘zlashtirilishi kerak bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarning miqdori va asosiy jismoniy mashqlar ro‘yxati va vazifalar echimini ta‘minlaydigan boshqa vositalar;

v) kreditlash talablari va ta'lim standartlarida (test ko'rsatkichlari) ifodalangan nazariy, umumiy jismoniy va sportga tayyorlik darajasi, bunga har yili shug'ullanuvchilar va ta'lim muassasasini tugatgandan keyin erishish tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya dasturi asosan 4 bo'limdan iborat:

- 1) jismoniy tarbiya darslari;
- 2) jismoniy tarbiya
- maktab kunida ko'ngilochar tadbirlar;
- 3) maktabdan tashqari vaqtlarda jismoniy tarbiya;
- 4) jismoniy tarbiya va sport tadbirlari.

O'quv dasturi o'quv rejasida belgilangan har bir bo'limga va umuman, sinflarning barcha bo'limlariga ajratilgan soatlarning mazmuni va miqdoriga mos ravishda ishlab chiqilgan.

O'quv jarayonining jadvali o'quv dasturining nazariy va amaliy bo'limlari materiallarini bir yil davomida oylar va haftalar bo'yicha (umumta'lim maktabida va sport maktabida sport mashg'ulotlarining yillik sikli) o'tkazishning eng to'g'ri ketma-ketligini belgilaydi. Shuningdek, har biriga ajratilgan soat soni ko'rsatilgan bo'lim va yil davomida bo'limlar materiallarini o'tkazishga sarflanadigan vaqtni taqsimlash.

Jadval bir hil o'quv guruhlari uchun tuzilgan (masalan, har bir parallel sinf uchun maktabda, o'sha kurs guruhlari va o'quv bo'limlari uchun universitet).

O'quv dasturining amaliy bo'limi turlarini topshirish tartibi mavsumiy sharoitga va sport inshootlari mavjudligiga bog'liq.

Dastur materiallari mashg'ulotlarni bajarish texnikasining murakkabligi jihatidan ham, jismoniy faollik jihatidan ham qatnashuvchilarga talablarni bosqichma-bosqich oshirish tartibida o'quv haftalarida tarqatiladi.

Jadvalda kreditlar yoki testlarni qabul qilish rejalashtirilgan darslarning raqamlari aniqlanadi.

Jadval aniq tashkiliy hujjatdir (jismoniy tarbiya metodikasi unda aks ettirilmagan). Bu o'quv yili davomida dastur materialining o'tishi haqida faqat umumiy yaxlit fikr beradi.

Ish (tematik) reja - bu o'quv chorak (semestr) har bir darsining mazmunini ketma-ket taqdim etish. Jismoniy tarbiya amaliyotida ish rejasi turli xil nomlarga ega - tematik reja, chorak, bir semestr rejasi. Ish rejasida o'quv jarayoni jadvaliga qaraganda aniqroq shaklda foydalanilgan vositalar keltirilgan va metodika aks ettirilgan vosita harakatlarini o'rgatish va vosita qobiliyatlarini rivojlantirish. Mohirlik bilan tuzilgan ish rejasi asosan o'quv jarayonini metodik ta'minlash funksiyasini bajaradi. Ish rejaları matnli va grafik shaklda tuziladi.

Ish rejasining mazmuni quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- 1) darslarning o'ziga xos o'quv va tarbiyaviy vazifalari (umumiy va o'ziga xos);
- 2) jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy ma'lumotlar;
- 3) asosiy vositalar (jismoniy mashqlar), ularni qo'llash usullari va yuklarning kattaligi (har bir dars uchun ularning hajmi va intensivligini ko'rsatuvchi);

4) dastur materialini o'zlashtirishning muvaffaqiyati va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari (testlar).

Mashg'ulotlar uchun o'quv materialini ish rejasida tarqatishda, harakat qobiliyatlarini shakllantirish va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish qonuniyatlarini hisobga olish kerak.

Ish rejasi o'quv materialini topshirishning uslubiy ketma-ketligini belgilaydi va shu bilan birga har bir aniq darsning mazmunini ochib beradi.

Mashg'ulotlar jadvalini barqaror saqlash va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari oralig'ida taxminan teng vaqt oralig'ini ta'minlash tavsiya etiladi. Dars rejasi (dars) ish rejasi asosida har bir aniq dars uchun ishlab chiqilgan va kelgusi darsning to'liq batafsil ssenariysi hisoblanadi. Bu ish rejasiga muvofiq darsning sonini, darsning asosiy va alohida vazifalarini ko'rsatadi, ularni hal qilish uchun zarur bo'lgan vositalar tanlanadi, yukning parametrlarini (takrorlanish soni, intensivligi, davomiyligi) va barcha mashqlar uchun dam olishni ko'rsatib beradi, tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqilgan.

14.3. Ko'p yillik sikllarda sport tayyorgarligini rejalashtirish.

Yillik sikllarda o'qitishning tuzilishi, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ikkita makrosikl (ikki siklli) va uchta makrosikl (uch siklli) asosida bitta makrosikl (bir sikl) asosida bir yillik mashg'ulotlar tuzish mumkin. Har bir makrosiklda uchta davr ajratiladi - tayyorgarlik, raqobatdosh va o'tish davri. O'quv jarayonining ikki va uch siklli qurilishi bilan ko'pincha "ikki" va "uch" sikllar deb nomlanadigan variantlardan foydalaniladi. Bunday hollarda birinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasidagi o'tish davrlari ko'pincha rejalashtirilmaydi va oldingi makrosiklning raqobat davri silliq kechadi keyingi tayyorgarlik davriga o'tadi.

Yil davomida o'quv jarayoni tuzilishini belgilovchi omillar. Sportning rivojlanish bosqichlari mashg'ulotlarni davriylashtirishning tabiiy asosi sifatida shakllanadi. Tuzilishi va mazmuni jihatidan har xil bo'lgan o'rtacha sikllar, yil davomida tayyorgarlik jarayonida, ma'lum holatlarda, yillik siklning bosqichlari va davrlarini hosil qiladi, ya'ni. sport mashg'ulotlar odatda, yillik siklda uchta davr ajratiladi: tayyorgarlik, raqobatdosh va o'tish davri. O'quv yilidagi mashg'ulot jarayonining davriy o'zgarishi sabablari dastlab asosan sport musobaqalari taqvimida va mavsumiy kuzatilgan -iqlim sharoiti.

Sport musobaqalarining taqvimi, albatta, yillik siklning qurilishiga - musobaqaning tuzilishiga, davomiyligiga va boshqa davrlarga ta'sir qiladi. Rasmiy musobaqalar sportchining qaysi vaqtda eng yaxshi holatda bo'lishi kerakligini ko'rsatadi. Ushbu shartlarni hisobga olgan holda, o'quv ishlarini rejalashtirish kerak. Boshqa tomondan, sport taqvimi sport mashg'ulotlarini qurishning asosiy qonunlarini hisobga olmagan holda tuzilishi mumkin emas. Faqatgina bu holatda u mashg'ulotlarning maqbul qurilishiga va natijada sportning eng katta o'sishiga yordam beradi.

"Mavsumiy" sport turlarida iqlim sharoiti davrlarning vaqti va ularning mazmuniga ma'lum darajada ta'sir qiladi. Shu bilan birga, sport tadbirlarining moddiy-texnik bazasi rivojlanishi bilan (yopiq stadionlar, konkida maydonchalari, sun'iy qor va muz qoplamasi bilan yo'llar qurish) turli geografik zonalarga tez harakatlanish imkoniyati paydo bo'lib, mashg'ulotlar qurilishiga mavsumiy omillarning cheklangan ta'siri darajasi pasayadi.

Yillik mashg'ulotlar siklining tuzilishini belgilovchi asosiy omil bu sport formasi rivojlanishining ob'ektiv muntazamligi. Sport shakli - sportchining har bir katta o'quv siklida, masalan, bir yil yoki yarim yil davomida tegishli mashg'ulotlar jarayonida qo'lga kiritiladigan, sport natijasiga erishishga eng yaxshi tayyorligi holati.

Eng yaxshi tayyorlik - bu shartli tushuncha. Uni faqat sport formasini rivojlantirishning ma'lum bir sikli uchun qo'llash mumkin. Sportchining mahorati oshgani sayin, bu tegmaslik o'zgaradi. Sport shakli ham miqdoriy ko'rsatkichlar, ham sifat jihatidan farq qiladi. Ushbu konsepsiyaning nisbiyligi sportning rivojlanish xususiyatlari yaxshi va aniq bo'ladi.

Fiziologik nuqtai nazardan, sport formasining holati alohida organlar va tizimlarning eng yuqori funksional imkoniyatlari, ish jarayonlarini mukammal muvofiqlashtirish, har qanday mushak ishining vaqt birligida energiya sarfini pasayishi, charchashdan keyin mashg'ulotlarning tezlashishi va ish qobiliyatini tiklash, faoliyatning bir turidan o'tishning yanada mukammal qobiliyati bilan tavsiflanadi. . Psixologik nuqtai nazardan, sport shakli hissiy va irodaviy harakatlarni faollashtirish bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, aqliy jarayonlar (reaksiyalar, idrok, yo'nalish, qaror qabul qilish) ancha tezroq davom etadi. Diqqat doirasi kengayadi, harakatlarni ongli ravishda boshqarish va boshqarish roli oshadi, g'alaba qozonish uchun iroda, ularning qobiliyatlariga bo'lgan ishonch namoyon bo'ladi, sportchilar musobaqalarda o'ziga xos hissiy kayfiyatni boshdan kechirishadi, quvnoq kayfiyat, o'z faoliyatini anglashning bir turi paydo bo'ladi ("chang'i uchish", "suv hissi" va boshqalar). Sport holatidagi sportchilar mashg'ulotlardan zavqlanishadi Sport shakli holatining eng keng tarqalgan ko'rsatkichi eng muhim musobaqalarda ko'rsatilgan sport natijasidir. Sport natijalarini tahlil qilish bizga sport formasi darajasini yillik mashg'ulotlar siklidagi o'zgarish dinamikasida baholashga imkon beradi. Odatda sport natijasi sport yutuqlari juda ob'ektiv miqdoriy o'lchovlar (s, kg, m va boshqalar) bilan o'lchanadigan sport turlari uchun sport natijalarining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Sport natijasi etarli ob'ektiv miqdoriy o'lchovlarga ega bo'lmagan sportda, uni sport formasining holatini baholash uchun ishlatish juda qiyin. Ushbu sport turlarida sport formasi holatini baholash amalga oshiriladi raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilish, jismoniy, funksional, texnik va psixologik tayyorgarlik darajasini sinovdan o'tkazish ma'lumotlari asosida. Biroq, har qanday sport yutug'i sport formasining holatini tavsiflamaydi.

Odatda, agar sportchi natija ko'rsatsa, sport formasida bo'ladi:

a) avvalgi yozuvlari darajasidan oshib ketganligi;

b) ushbu darajaga yaqin (yilning eng yaxshi sport yutug'ining 1,5-3% ichida). Sport formasining holatini, ammo sport natijalarining ko'rsatkichlarini baholash uchun katta o'quv siklining turli davrlarida uning o'zgarishi dinamikasini aniqlashga imkon beradigan miqdoriy mezonlarni tanlash muhimdir. (yillik yoki yarim yillik).

Ushbu turdagi bir nechta mezonlarni ajratish mumkin:

- 1) sport shakllarini rivojlantirishga yo'naltirilganligi, tezligi va intensivligi;
- 2) sport formasining rivojlanish darajasi;
- 3) sport formasining barqarorligi (barqarorligi);
- 4) sport formasiga kirishning o'z vaqtida (aniqligi).

Birinchi mezon, sportchining o'tgan yilgi eng yaxshi natijaga yoki musobaqa davri boshidagi nazorat musobaqasi natijalariga nisbatan ko'rib chiqilayotgan o'quv siklida erishgan yutuqlarining o'sishini tavsiflaydi. Odatda sport natijalarining mutlaq yoki nisbiy o'sish sur'atlarini hisoblash asosida aniqlanadi.

Ikkinchisi - yillik tsikldagi sportchining maksimal darajada optimal tayyorgarligini aniqlashga imkon beradi. Ko'pincha, bu mezon yilning eng yaxshi individual natijasining shaxsiy yoki jahon rekordiga nisbati hisoblanadi.

Uchinchi mezon sportchining raqobatlashayotgan mavsumda o'zini yaxshi tuta olish qobiliyatini bildiradi. Bu raqam, shuningdek, sportchining natijalarini namoyish qilish chastotasi bilan aniqlanishi mumkin, ularning qiymati shaxsiy rekorddan yuqori yoki eng yaxshi ko'rsatkichlardan 1,5-5% gacha.

To'rtinchisi - sportchining asosiy musobaqa vaqtigacha eng yaxshi (rejalashtirilgan) yutuqlarni namoyish qilish fikri haqida gapiradi. Uning baholanishi uchun muvofiqlik darajasi muhim musobaqalar davrida ma'lum bir sportchining rejalashtirilgan va real natijalari. Ba'zi bir sportchilar sport formasining yetarlicha yuqori darajasiga ega bo'lgan boshqa sport turlarida erishilgan natijalarga qaraganda sport formasining yuqori barqarorligiga ega bo'lishlari mumkin: barqarorlik va o'z vaqtida (aniqlik) olishning past ko'rsatkichlari mavjud. Bu har yili o'tkaziladigan o'quv sikli davomida jismoniy tayyorgarlikni taxmin qilish va boshqarish uchun ishlatilishi mumkin. Sport shakli holatining rivojlanish jarayoni fazaviy xususiyatga ega.

U uch bosqichning ketma-ket o'zgarishi tartibida davom etadi:

- 1) sotib olish;
- 2) nisbiy moslashish;
- 3) sport formasi holatini vaqtincha yo'qotish.

Ushbu bosqichlar sportchilar organizmida mashg'ulotlar va pirovardida sport natijalarining dinamikasi va darajasini belgilaydigan boshqa omillar ta'sirida yuzaga keladigan fiziologik, biokimyoviy, morfologik va psixologik o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan biologik qonuniyatlarga asoslanadi.

Sport shakllarini rivojlantirish bosqichlari mashg'ulotlarni davriylashtirishning asosi bo'lib, davrlarning davomiyligini, tuzilishini va ulardagi mashg'ulotlar jarayonining mazmunini belgilaydi. Sport shakli holatining rivojlanish qonuniyatlariga muvofiq, sportchilarning yillik sikli uch davrga

bo‘linadi: tayyorgarlik, raqobatdosh va o‘tish davri. Tayyorgarlik davri sport formasini egallash bosqichiga, raqobatbardosh holat uni barqarorlash bosqichiga va o‘tish davri vaqtincha yo‘qotish bosqichiga to‘g‘ri keladi. Ushbu davrlarning har birida maqsadlar va vazifalar belgilanadi, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama oshirishga qaratilgan tegishli vositalar, mashg‘ulotlar usullari, yuk hajmi va intensivligi aniqlanadi. Sportchilarning yosh xususiyatlari va malakalariga, sport mashg‘ulotlari shartlari, taqvim, ommaviy sport tadbirlari, sport turi va boshqa omillarga qarab har bir davrning davomiyligi va mazmuni o‘zgarishi mumkin. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichining asosiy yo‘nalishi sport formasini egallash uchun zarur shartlarni yaratish va rivojlantirishdir. Tananing funksional imkoniyatlarining umumiy darajasining oshishi, jismoniy sifatlarning (kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqalar) xilma-xil rivojlanishi, shuningdek, vosita mahorati va qobiliyatlari hajmining oshishi asosiy shartdir. Ushbu bosqichda yosh sportchilar orasida umumiy mashg‘ulotlardagi mashqlar ulushi maxsus mashg‘ulotlardagi nisbatlaridan biroz yuqori bo‘ladi.

Yoshi va sport malakalarining o‘sishi bilan umumiy mashg‘ulotlar vaqti asta-sekin kamayadi va maxsus mashg‘ulotlar uchun ham shunga mos ravishda ko‘payadi. Maxsus tayyorgarlikning asosiy vositasi asosan maxsus tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi. Sportchilarni tayyorlashda musobaqa mashqlari, qoida tariqasida, umumiy tayyorgarlik bosqichida qo‘llanilmaydi. Bu erda mashg‘ulot usullari keyingi bosqichlarga qaraganda kamroq ixtisoslashgan. Qatnashuvchilar tanasiga unchalik qattiq bo‘lmagan talablarni qo‘yadigan (o‘yin, bir xil, o‘zgaruvchan) usullarga ustunlik beriladi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklarining hajmi va intensivligi asta-sekin o‘sib boradi va hajmi tezroq o‘sib boradi, yukning intensivligi faqat katta hajmdagi ishlarni bajarishga xalaqit bermaydigan darajada oshadi. sportchilarning sog‘lig‘iga ta‘sir qiladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosiy yo‘nalishi to‘g‘ridan-to‘g‘ri sport mashg‘ulotlarini shakllantirishdir: bu yerda hozirgi vaqtda tanlangan sport turi bo‘yicha maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik va taktik ko‘nikmalarni o‘zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan sportchilarni tayyorlashning turli jihatlari mazmuni o‘zgaradi, shu bilan birga, maxsus psixologik tayyorgarlikning roli oshadi.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichi bilan taqqoslaganda maxsus mashg‘ulotlarning nisbati tabiiy ravishda oshadi. Maxsus o‘quv binolarining tarkibi ham o‘zgarib bordi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda sportchilarni tayyorlashda musobaqa mashqlari ham cheklangan darajada bo‘lsa ham qo‘llash mumkin. Yuk hajmi asta-sekin, lekin doimiy ravishda oshib boradi va raqobat davri boshlanguniga qadar maksimal darajaga etadi. Shu bilan birga, yukning intensivligi, garchi u raqobat davri boshlanganda asta-sekin o‘sib borsada, nisbatan past.

O‘quv jarayonini yanada samarali rejalashtirish va boshqarish uchun yillik siklning tayyorgarlik davri mezosiklning har xil turlariga bo‘linadi. Ushbu

mezosikllar doirasida mashg'ulot vositalari va usullari almashtiriladi, yuk intensivligidagi hajm va boshqalar.

Ularning mazmuni va davomiyligi quyidagilarga bog'liq:

- 1) tayyorgarlik davrlarining umumiy davomiyligi va ommaviy sport tadbirlari taqvimini;
- 2) sport turi;
- 3) sportchilarning yoshi, malakasi, tajribasi;
- 4) o'qitish shartlari va boshqa omillar.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida sportchilarni tayyorlashning bir siklli tuzilishi bo'lsa, orqaga tortiladigan, asosiy umumiy jismoniy mezosikl ajratiladi; maxsus tayyorgarlik bosqichida - asosiy ixtisoslashtirilgan jismoniy, asosiy maxsus tayyorgarlik va boshqaruvchi tayyorgarlik mezosikllari. Mezosikl turlarining bu kombinatsiyasi "mavsumiy" sport turlari uchun xosdir.

Mezosiklning asosiy maqsadi - sportchilarni mashqlar yuklarining katta hajmini va intensivligini bajarishga bosqichma-bosqich tayyorgarlik ko'rish, mushaklarning skeletlar tizimi, asab-mushak tizimi va organizmning funksional asosiy tizimlari, ayniqsa qon aylanishi va nafas olish tizimining rivojlanishini ta'minlash, shuningdek irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. Ushbu mezosiklda yangi mashqlarni o'rganish, yo'qotilgan harakatlarning tuzilishini tiklash maqsadga muvofiqdir. Asosiy umumiy jismoniy mezosiklning mazmuni sportchilarning har tomonlama va uyg'un rivojlanishiga mos kelishi kerak. Malakali sportchilar 1-2 asosiy umumiy jismoniy mezosiklga ega bo'lishi mumkin, yangi boshlanuvchilar esa bir nechta bo'lishi mumkin. Asosiy ixtisoslashgan jismoniy mezosiklda umumiy chidamlilik, moslashuvchanlik, kuch, tezlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish davom etmoqda, ammo qo'llaniladigan vositalar va usullar tobora o'ziga xos yo'nalishga ega. Uning asosiy vazifasi - tanlangan sport turi texnikasini tiklash, uni takomillashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, asta-sekin sportchilar tarkibini ushbu sport turi bo'yicha keng miqyosda va yuqori intensivlikda mashq qilishga tayyorlash. O'quv yuklarining intensivligi biroz pasayadi, ularning hajmi kamayadi.

Ushbu mezosiklda maxsus va umumiy tayyorgarlik vositalarining mohirona kombinatsiyasi tufayli jismoniy qobiliyatlar o'zgaradi, ilgari raqobatbardosh mashqlarda olingan texnik va taktik ko'nikmalar.

Asosiy maxsus tayyorgarlik mezosiklida raqobatbardosh mashqlarning hajmi oshadi, texnik va taktik mahoratni oshirishga katta e'tibor beriladi. Biroq, umumiy jismoniy mashqlar hali ham haftasiga 1-2 kun ajratiladi.

Nazorat va tayyorgarlik mezosiklida sport formasini shakllantirish tugallandi. Uning asosiy vazifasi sportchilarni muhim musobaqalarda qatnashishga tayyorlashdir. Raqobat mashqlarining yuk hajmi maksimal darajaga ko'tariladi, mashqlar intensivligi oshadi. Sportchilar nazorat va kichik musobaqalarda qatnashadilar o'quv jarayonining organik qismi. Ushbu mezosikl tugagandan so'ng, musobaqa davri boshlanadi.

Raqobat davri. Ushbu davrdagi mashg'ulotlarning asosiy maqsadi sport formasini saqlab qolish va shu asosda uni maksimal natijalarga erishishdir. Ushbu davrda tanlangan sport turi bo'yicha maxsus ko'rsatkichlarni oshirishga qaratilgan raqobatbardosh va maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi. Raqobat davrida umumiy tayyorgarlik vositalarining solishtirma og'irligi maxsus tayyorgarlik bosqichidan past bo'lmasligi kerak. Umumiy tayyorgarlik vositalari yordamida har xil jismoniy qobiliyatlarni, harakat qobiliyatlarini kerakli darajada rivojlantirish va ta'minlash, faol dam olish ta'minlanadi. Sportchilar o'rtasidagi raqobat davrida maxsus va umumiy tayyorgarlik vositalari o'rtasidagi o'ziga xos nisbat ularning yoshi va sport malakalariga bog'liq.

Ushbu davrda sport mashg'ulotlarining eng mashaqqatli usullari qo'llaniladi (raqobatdosh, takrorlanadigan, intervalli).

Musobaqalar soni sportning xususiyatlariga, musobaqalash davri tuzilishiga, yoshi, sportchilarning malakasiga bog'liq. Musobaqalarning chastotasi va umumiy soni yordamida ushbu davrda sport natijalarining o'sishini nazorat qilish mumkin. Biroq, ularning optimal soni har bir sportchi uchun alohida belgilanishi kerak. Shaxsiy musobaqalar orasidagi dam olish vaqtlari sportchilarning faoliyatini tiklash va rivojlantirish uchun yetarli bo'lishi kerak.

Raqobat davrida o'quv yuklamalari dinamikasining xususiyatlari uning tuzilishi bilan belgilanadi. Raqobat davri tuzilishining variantlari. Raqobat davrining tuzilishi musobaqa taqvimiga, ularning dasturi va rejimiga, ishtirokchilar tarkibiga, mashg'ulotni qurishning umumiy tizimiga bog'liq. Agar musobaqa davri qisqa bo'lsa (1-2 oy), u odatda bir nechta musobaqa mezosikllaridan iborat bo'ladi. Mashg'ulot yukining hajmi bu holda asta-sekin kamayadi va ma'lum darajada barqarorlashadi, raqobatning intensiv davri esa biroz ortadi. Birinchi navbatda malakali sportchilar uchun xarakterli bo'lgan musobaqa davrining (3-4 oy va undan ko'proq) davomiyligi bilan, raqobat davri bilan bir qatorda, mashqlar yuki kamayadigan oraliq mezotsikllarni (tiklanish-qo'llab-quvvatlash, tiklanish-tayyorgarlik) ham o'z ichiga oladi. va mashg'ulot shartlari. Bu uchun sharoit yaratadi sportchining kayfiyatini doimiy ravishda oshirishga xizmat qiladi.

O'tish davri. Ushbu davrning asosiy vazifasi - faol dam olish va shu bilan birga ma'lum darajada sport ko'rsatkichlarini saqlab qolishdir. O'tish davridagi darslarning asosiy mazmuni - faol dam olish rejimida umumiy jismoniy tarbiya. Bir turdagi va monoton yuklarning oldini olish kerak, chunki ular to'g'ri faol dam olishga xalaqit beradi. Faol dam olish vosita harakatining o'zgarishi va atrof-muhitning o'zgarishi (ish joylari, sport anjomlari, inventarizatsiya va boshqalar) bilan tashkil etiladi. U birinchi navbatda sportchilarning tez va to'liq tiklanishi uchun ishlatiladi O'tish davrida o'quv yuklamasining umumiy hajmi va intensivligi pasayadi, ammo ularning haddan tashqari pasayishiga yo'l qo'ymaslik kerak. O'tish davrining muhim vazifasi o'tgan yilgi ishlarni tahlil qilish, keyingi yil uchun mashg'ulotlar rejasini tuzish va jarohatlarni davolashdir.

Agar sportchi muntazam ravishda mashq qilmagan bo'lsa, yetarli darajada bo'lmasa, musobaqalarda kam qatnashgan bo'lsa, o'tish davriga bo'lgan ehtiyoj yo'qoladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Maxsus tayyorgarlik mezosiklida mashqlarning hajmi qanday bo'lishi kerak.
2. Mikrosiklga ta'rif bering.
3. Aholi turli toifalarining jismoniy kamolot darajasini aniqlash uchun qanday meyorlar ishlab chiqilgan.
4. Jismoniy tayyorgarlik qaysi usullar orqali rivojlatiriladi
5. Bolalarning o'sish bosqichi davrlari haqida sizning fikringiz.

XV-MODUL: SPORTCHINI TAYYORLASHDA HISOBGA OLISH VA KOMPLEKS NAZORAT

15.1. Kompleks nazorat

Bu sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida mashg'ulot shaikllarida turli ko'rsatkichlarni o'lchash va baholash (pedagogik, psixologik, biologik, sport-tibbiy va boshqa usullar va testlardan foydalaniladi).

Nazoratning murakkabligi faqat uchta ko'rsatkich guruhi ro'yxatdan o'tkazilganda amalga oshiriladi:

- 1) tayyorgarlik ko'rsatkichlari va raqobatbardosh ta'sirlar;
- 2) standart sharoitlarda ro'yxatdan o'tgan sportchining funksional holati va tayyorgarligi ko'rsatkichlari;
- 3) tashqi muhit holatining ko'rsatkichlari.

Kompleks nazorat ko'p hollarda sinov yoki o'lchov jarayonida amalga oshiriladi test natijalari olinadi.

Uchta test guruhi mavjud.

Birinchi guruh sinovlari dam olish holatida o'tkaziladigan testlardir. Bularga jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari kiradi (bo'y va tana vazni, teri va yog'larning qalinligi, qo'llar, oyoqlar, gavda va boshqalar uzunligi va atroflari). Tinch holatda yurak, mushak, asab va qon tomir tizimlarining funksional holati o'lchanadi. Ushbu guruhga psixologik testlar ham kiradi.

Birinchi guruh sinovlari natijasida olingan ma'lumotlar sportchining jismoniy holatini baholash uchun asosdir.

Ikkinchi guruh sinovlari - bu barcha sportchilarga bir xil topshiriqni bajarishni talab qiladigan standart sinovlar (masalan, yugurish yo'lakchasida 5 m / s tezlikda 5 daqiqa davomida yugurish yoki 1 minut davomida 10 marta tayoqchani tortib olish va h.k.). Ushbu testlarning o'ziga xos xususiyati cheksiz yukni bajarishdir, shuning uchun bu yerda mumkin bo'lgan maksimal natijaga erishish kerak emas.

Uchinchi guruhi sinovlar bo'lib, ular davomida mumkin bo'lgan maksimal motor natijasini ko'rsatish kerak. Biyomekanik, fiziologik, biokimyoviy va boshqa

ko'rsatkichlarning qiymatlari o'lchanadi (testda ko'rsatilgan kuchlar; yurak urishi, anaerobik chegara, va boshqalar).

Bunday testlarning o'ziga xos xususiyati - yuqori psixologik munosabat, o'ta natijalarga erishish uchun imkoniyatlarigi.

Sportchining tayyorgarligini boshqarish vazifalaridan kelib chiqib, tezlik, joriy va bosqichli nazorat mavjud.

Tezkorlik- bu sportchining tezlik holatini, xususan, keyingi urinishni, navbatdagi mashqni bajarishga o'tkazishga tayyorligini va boshqalarni nazorat qilish. Bu sportchi tanasining mashg'ulotlarga yoki raqobatbardosh yuklarga bo'lgan reaksiyalarini, umuman texnikalar va kombinatsiyalarning ishlash sifatini baholashga qaratilgan.

Joriy nazorat - bu nazorat musobaqalari natijalarini, dinamikasini tayyorlashning mikrosikllarida baholash yuklarning dinamikasi va ularning nisbati, sportchining tayyorgarlik darajasidagi kundalik o'zgarishlarni ro'yxatdan o'tkazish va tahlil qilish, uning texnikasi va taktikasini rivojlantirish darajasi.

Bosqich nazorati - bu sportchining raqobatbardosh va mashg'ulot faoliyatining turli ko'rsatkichlarini tayyorlash bosqichlari (davri) oxirida, yuklar dinamikasi va musobaqalardagi sport natijalari yoki maxsus tashkil etilgan sharoitlarda o'lchash va baholash.

Kompleks nazorat asosida sport mashg'ulotlari samaradorligini to'g'ri baholash, sportchilarning jismoniy tayyorgarligining kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash, ularning mashg'ulot dasturiga tegishli tuzatishlar kiritish, tanlangan yo'nalish samaradorligini baholash mumkin mashg'ulot jarayonining yo'nalishi, murabbiy tomonidan qabul qilingan u yoki bu qaror.

Raqobat ta'sirini nazorat qilish ikki yo'nalishga ega:

-o'quv shaklidagi musobaqalar natijalarini nazorat qilish va raqobatbardosh faoliyat samaradorligini o'lchash va baholash.

-musobaqa natijalarini nazorat qilish ma'lum (ko'pincha bir yillik) o'quv shaklidagi musobaqalardagi natijalar samaradorligini baholashdan iborat.

Sportchining sport formasi holatini baholash mezoni sifatida o'quv shaklida raqobatbardosh faoliyat ko'rsatkichlarining dinamikasi ko'pincha qo'llaniladi. Masalan, ba'zi mutaxassislar sportchining tayyor holatida deb hisoblashadi Sportchilar formasi. Masalan, ba'zi tadqiqotlar, sportchilar musobaqalardagi natijalarining o'zgarishi 2-3% zonada bo'lsa, sport formasida bo'ladi, deb hisoblashadi. Ushbu qadriyatlar ko'p jihatdan sport intizomining xususiyatlariga bog'liq.

Raqobat faoliyati samaradorligini o'lchash va baholash. Zamonaviy o'lchash va hisoblash texnikasi raqobatbardosh mashqlar faoliyatning o'nlab turli ko'rsatkichlarini ro'yxatdan o'tkazishga imkon beradi. Masalan, 100 metrga yugurish kabi oddiy mashqda siz sprinterning reaksiya vaqtini, maksimal tezlikka erishgan vaqtini, ushlab turish vaqtini, uzunligini va chastotasini o'lchashingiz mumkin, masofaning turli qismlaridagi qadamlar, qo'llab-quvvatlash va uchish vaqtlari, harakatlarning gorizonta va vertikal komponentlari, massaning umumiy

markazidagi tebranishlar, qo'llab-quvvatlash va uchish davrlarining turli bosqichlaridagi bo'g'inlardagi burchaklar va boshqalar. Murabbiy ularning barchasini ro'yxatdan o'tkazishi, so'ngra ularni mashg'ulot faoliyati mezonlari va sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi ko'rsatkichlar bilan taqqoslab tahlil qilishi shunchaki mumkin emas. Shuning uchun, raqobatbardosh mashqlarning ko'rsatkichlari to'plamidan faqat axborotni tanlash kerak, ular nazorat paytida o'lchanishi kerak. Ta'lim ta'sirini nazorat qilish muntazam ro'yxatdan o'tishdan iborat sportchi tomonidan bajariladigan mashqlar mashqlari xususiyatlarining miqdoriy qiymatlari. Xuddi shu ko'rsatkichlar yuklarni kuzatish va rejalashtirish uchun ham qo'llaniladi.

Yuk hajmining asosiy ko'rsatkichlari:

- mashg'ulot kunlari soni;
- mashg'ulotlar soni;
- mashg'ulotlar va raqobatbardosh tadbirlarga sarf qilingan vaqt;
- ixtisoslashtirilgan mashqlarning soni, yurishi.

Yuklarning intensivligi ko'rsatkichlari:

- mashqlarning o'z vaqtida konsentratsiyasi;
- mashqlar tezligi;
- mashqning kuchi.

Yukni kuzatish jarayonida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi sarhisob qilinadi; intensivlikning (kuchning) alohida zonalarida bajariladigan mashqlar miqdori; umumiy va maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashqlar hajmi; mikrosikllarda, oylik va yillik siklda bajariladigan mashqlar hajmi. Ushbu ko'rsatkichlarni sport natijalarining dinamikasi bilan taqqoslash murabbiyga o'quv yuklarining individual turlari o'rtasidagi oqilona munosabatlarni, ularning eng yuqori ko'rsatkichlaridan keyin eng yuqori natijalarga erishish vaqtini, mashg'ulot yuklarining yuqori darajaga kechiktirilgan davrini aniqlashga imkonni beradi.

15.2. Sportchining tayyorgarlik holatini nazorat qilish.

Sportchining jismoniy holatini baholash sinov paytida yoki musobaqa jarayonida amalga oshiriladi va quyidagilarni nazarda tutadi:

- maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash;
- texnik va taktik tayyorgarlikni baholash;
- musobaqalardagi psixologik holat va o'zini tutishni baholash.

Sog'liqni saqlash holatini va asosiy funksional tizimlarni baholash, qoida tariqasida, fiziologiya, biokimyoy va sport tibbiyoti sohasidagi mutaxassislar tomonidan tibbiy va biologik usullar bilan amalga oshiriladi. Ushbu nazorat usuli maxsus darsliklarda berilgan. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash asosiy vosita qobiliyatlari darajasi: kuch, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlikni individual baholashdan iborat. Shu bilan birga, asosiy e'tibor ushbu sport intizomi uchun yetakchi vosita qobiliyatlariga qaratiladi.

Texnik tayyorgarlikni baholash-Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish raqobatbardosh va o'quv mashqlarini bajarishda sportchining harakat texnikasining miqdoriy va sifat jihatlarini baholashdan iborat.

Sportchining texnik mahorati mezonlari bu texnika hajmi, texnikaning ko'p qirraliligi samaradorlikdir.

Texnikaning hajmi sportchi mashg'ulot mashg'ulotlari va musobaqalar paytida bajaradigan harakatlarning umumiy soniga qarab belgilanadi. U ushbu harakatlarni hisoblash orqali kuzatiladi.

Texnikaning ko'p qirraliligi sportchi egalik qiladigan va ularni raqobatbardosh faoliyatda ishlatadigan turli xil harakatlar darajasi bilan belgilanadi. Ular turli xil harakatlar sonini, o'ng va chap tomonlarda (o'yinlarda) bajarilgan texnikaning nisbati, hujum va mudofaa harakatlari va boshqalarni nazorat qiladi.

Texnikaning samaradorligi aniqlash individual optimal variantga yaqinlik darajasiga ko'ra. Ta'sirli texnika - bu ma'lum bir harakat doirasida mumkin bo'lgan eng yaxshi natijaga erishadigan usuldir.

Sport bilan shug'ullanish muhim, ammo texnologiya samaradorligining yagona mezonidir. Texnikaning samaradorligini baholash usullari sportchining motor salohiyatini amalga oshirishga asoslangan.

Sport turlarida texnika samaradorligining ko'rsatkichlari ayniqsa muhimdir, chunki aniq - texnik mahorat darajasi va sa'y-harakatlar miqdori o'rtasidagi teskari proporsional bog'liqlik, sport natijasi ko'rsatkichining birligi uchun jismoniy xarajatlar (masofa o'lchagichi).

Taktik baholash-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish sportchining (jamoaning) musobaqada muvaffaqiyatga erishishga qaratilgan harakatlarining maqsadga muvofiqligini baholashdan iborat. Bu taktik fikrlash, taktik harakatlar (taktik usullarning hajmi, ularning ko'p qirraliligi va foydalanish samaradorligi) ustidan nazoratni ta'minlaydi.

Odatda taktik tayyorgarlikni boshqarish raqobatbardosh faoliyatni boshqarish bilan bir vaqtga to'g'ri keladi.

15.3. Atrof muhit omillari ustidan nazorat. Amaliyotida monitoringni tashkil etish va texnologiyasi

Kompleks nazorat natijalariga ko'ra to'g'ri qaror qabul qilish uchun raqobatbardosh faoliyat sodir bo'lgan sharoitlarni, shuningdek o'quv faoliyatida nazorat standartlarining bajarilishini hisobga olish kerak. Bundan tashqari, o'quv dasturlarini amalga oshirish ko'pincha tashqi muhit holati va sharoitlariga bog'liq. Amalda ko'pincha sportchilarning tayyorgarlik darajasi juda yuqori bo'lib, atrof muhit omillari unga (jamoaga) yuqori natijalarni ko'rsatishga imkon bermadi. Ushbu omillarga quyidagilar kiradi:

- ma'lum bir geografik hududning iqlimi va ushbu sharoitlarga moslashish darajasi (atrof-muhit harorati va namligi, quyosh nurlanishining intensivligi, shamol yo'nalishi, atmosfera bosimi);
- sport inshooti yoki musobaqa maydonchalarining holati (ularning yoritilishi, yoritilishi, kattaligi, mikroiklim, muz yoki qor ustida sirpanish shartlari);
- sport anjomlari va jihozlari, himoya inshootlarining sifati;
- auditoriya xulq-atvori (o'z va boshqa birovning sohasi omili);
- sportchilar joylashtiriladigan joylardagi ijtimoiy-psixologik vaziyat;
- hakamlik ob'ektivligi; - sportchilarning sayohat muddati, yashash sharoitlari, ovqatlanishi va dam olishi.

Ushbu tashqi omillarning raqobatbardosh va mashg'ulot faoliyati jarayoniga ta'sirini baholash orqaligina, sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasi to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'lish mumkin.

Axborot to'plash va olingan natijalarni qayta ishlash shakllari va usullari Jismoniy tarbiya va sport va sport zaxiralarini tayyorlaydigan ta'lim tashkilotlarida quyidagi monitoring va usullardan foydalanish mumkin: - psixologik-pedagogik diagnostika. Bu o'quvchilar shaxsini rivojlantirish va ularning muvaffaqiyatli o'rganishi uchun ijtimoiy-psixologik sharoitlarni yaratishga, shu jumladan bola shaxsidagi o'zgarishlarni, shaxsni shakllantirish uchun qulay sharoitlarni topishga qaratilgan; - quyidagi bosqichlarni amalga oshirishni nazarda tutadigan pedagogik diagnostika: empirik, pedagogik topshiriqlarni aniqlash, prognozlash, tuzatish bosqichi, murabbiy-o'qituvchi tomonidan o'zining diagnostikasini tahlil qilish va baholash bosqichi; -bir xil o'quvchilar guruhi o'rganilayotgan vaqt davomida ushbu kuzatish ob'ektlari har qanday muhim xususiyatlarini, masalan, sport-mashg'ulot jarayonida sezilarli darajada o'zgartirishi kerak bo'lgan vaqt davomida o'rganiladigan usul. mumkin bo'lgan xulosalarni majburiy ravishda keyinchalik shakllantirish bilan;

- so'roq qilish - bu o'quv jarayoni sub'ektlari - talabalar bilan qayta aloqa o'rnatishga imkon beradi;
- tashqi va ichki audit: ochib beradigan moliyaviy tashkilotdagi mavjud va jalb qilingan mablag'larni sarflashning asosiligi va shaffofligi;
- o'lchov - bu 14 ta standartlashtirilgan shaklga ega bo'lgan va mazmuni maktabda amalga oshiriladigan qo'shimcha ta'lim dasturlariga mos keladigan nazorat o'lchov materiallari (nazorat va topshirish imtihonlari, oraliq sertifikatlash, musobaqa natijalari) yordamida sport yutuqlari darajasini baholash; - imtihon - ta'lim va tarbiya jarayoni holatini, ta'lim faoliyati shartlari va natijalarini har tomonlama o'rganish. Monitoring natijalari miqdoriy ko'rsatkichlarda ifodalanishi mumkin, ya'ni. erishilgan natijaning yakuniy shaklida ifodalangan. Masalan, uchun "Bolalar hsmirlar sport maktablarida qo'shimcha ta'lim muassasalari sifatida o'quv guruhlari soni, bolalar soni, darslarga qatnashish foizi, o'quvchilar jamoasining xavfsizligi, musobaqa ishtirokchilari soni kabi ko'rsatkichlardir. Umuman yoki amalda o'lchab bo'lmaydigan xususiyatlar uchun miqdoriy baholash tizimi sifat baholari bilan to'ldiriladi. Bunday natijalar faqat tavsifiy

ravishda yoki har qanday nuqtaga sifat namoyon bo'lishining ma'lum darajasi mos keladigan balli shkala shaklida aniqlanishi mumkin. Masalan, bu o'quvchilarning ta'lim darajasi, shaxsiy fazilatlarining rivojlanish darajasi, uyushmalardagi mikroiklim holati, tizimlardagi munosabatlar murabbiy-bola, murabbiy-murabbiy, murabbiy-ota-ona, bola-ota-ona, ma'mur-murabbiy, murabbiy-o'qituvchining malakasini oshirish.

Monitoringni tashkil qilish va texnologiyasi. Monitoring tartibini amalga oshirishning tashkiliy asosi bu dastur bo'lib, u monitoringning shakli, yo'nalishlari, muddatlari va tartibini, mas'ul ijrochilarni belgilaydi. Uning asosida yillik monitoring siklogrammasi tuziladi, u tasdiqlanishi va bajarilishi shart. Monitoring ikki shaklda amalga oshiriladi:

- doimiy (uzluksiz) kuzatuv (vazifalar qo'yilgandan va so'rovlar tizimini to'plash va yig'ish uchun tegishli texnologiya tizimidan so'ng doimiy ravishda amalga oshiriladi) axborotni qayta ishlash);

- monitoring dasturiga muvofiq davriy monitoring (davriy ravishda amalga oshiriladi). Monitoring kadrlar tayyorlash sifatining asosiy jihatlariga yo'naltirilgan:

- sharoitlar sifati (dasturiy-uslubiy, moddiy-texnik, kadrlar, axborot-texnik, tashkiliy va boshqalar);

- jarayonlarning sifati;

- natija sifati. Monitoring yo'nalishlari tashkilotning o'tgan o'quv yilidagi faoliyati natijalariga ko'ra, sport zaxiralarini tayyorlash sifatining baholangan jihatlariga qarab, muammolarga va joriy yil uchun vazifalar. Monitoring samaradorligi texnik baza (kompyuter, dasturiy ta'minot, nusxa ko'chirish uskunalari), ma'lumotlarni to'plash, qayta ishlash, tahlil qilish, keyinchalik saqlash va ulardan foydalanishning barcha bosqichlarini aniq tashkil etish bilan ta'minlanadi. Monitoring davomida olingan ma'lumotlarning sifat ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat:

- ob'ektivlik,

- aniqlik,

- etarlilik;

- tizimlashtirish;

- sifat;

- o'z vaqtida. Monitoring ko'rinishidagi nazorat tadbirlarining davomiyligi 14 kundan oshmasligi kerak. 16 Monitoring natijalarining asosiy foydalanuvchilari boshqaruv organlari, ma'muriyat va o'qituvchilar, talabalar va ularning ota-onalari, jamoatchilik vakillari va boshqalar.

Monitoring bosqichlari va yo'nalishlari Monitoring bosqichlari mavjud: monitoringni boshlash, ma'lumotlarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish, yig'ish va tahlil qilish, natijalarni umumlantirish va e'lon qilish, hisobot tuzish va o'rganilayotgan ob'ektni rivojlantirish metodologiyasini ishlab chiqish. Jismoniy tarbiya va sport sohasining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda har bir bosqichni ko'rib chiqamiz. Monitoringni boshlash bosqichida kuzatuvchilar Sport

vazirligi, Hududdagi Sport boshqarmaligi, Sport zaxirasini tayyorlash, ular jismoniy tarbiya va sport xizmatlarining boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun taqdim etilishini ob'ektiv baholashdan manfaatdor. Bu tashqi monitoring. Ichki monitoring tashabbuskorlari sport tashkilotining ma'muriyati hisoblanadi. Monitoringga tayyorgarlik bosqichida u yoki bu hodisa qaysi tomonidan baholanishi maqsad, mezon va ko'rsatkichlar aniqlanadi. Keyinchalik, monitoring jarayoni modellashtiriladi va uni amalga oshirishning uslubiy asoslari ishlab chiqiladi: ob'ekt, ma'lumotlar yig'ish usullari aniqlanadi, monitoring rejasi tuziladi. Ushbu bosqichning natijasi - monitoring dasturini ishlab chiqish. Ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish bosqichida ma'lumotlarni yig'ish va tartibga solishning turli usullari qo'llaniladi: kuzatishlar, hujjatlarni tahlil qilish, rejalar va dasturlarni o'rganish, tashrif o'quv va o'quv mashg'ulotlari, ochiq darslar, so'rovnomalar, test sinovlari, nazorat-o'tkazish testlari, oraliq sertifikatlash, o'zini o'zi baholash. Olingan natijalar sifat va miqdor jihatidan qayta ishlanadi, ularning ehtimoli va asosiligi tekshiriladi. Umumlashtirish va natijalarni e'lon qilish bosqichi ob'ektiv ma'lumotlarni taqdim etishni o'z ichiga oladi. Natijalarni e'lon qilish uning natijalari haqida fikr-mulohazalarni olish uchun amalga oshiriladi, buning asosida tavsiyalar beriladi, masalan tanlangan metodologiyaga tuzatishlar kiritiladi yoki boshqaruv qarorlari qabul qilinadi, masalan tanlangan ish vositalari va uslubi takomillashtiriladi. Monitoring misollarini ko'rib chiqamiz. Talabalarni nazorat qilishda nafaqat mavzu mazmuni, balki uni tayyorlashning turli bosqichlarida talabaning vakolatiga kiradigan umumiy jismoniy va maxsus ko'nikmalar ham o'rganiladi.

Quyidagi ko'rsatkichlar tekshiriladi:

1. Miqdoriy ko'rsatkichlar: o'quv yili davomida uch marta tahlil qilindi. Mezon ko'rsatkichlari: 15 sentabr, 15 may. Talabalar soni, yosh tarkibi, talabalar umumiy sonining xavfsizligi, shuningdek, o'qish yillari, o'g'il va qiz bolalar soni, guruhlar soni bo'yicha tahlil qilinadi.

2. Talabalarning sport va mashg'ulot faoliyati natijalari nolga tenglashtirilib nazorat qilinadi jalb qilinganlarni sertifikatlashtirishning oraliq va yakuniy bosqichlari. Nolinchi bosqich sentabr oyining oxirida ikki hafta davomida o'tkaziladi (o'quv guruhlari va uyushmalariga talabalarni jalb qilish tugagandan so'ng). Uning maqsadi o'quv sikli boshida talabalarning tayyorgarlik darajasini aniqlash, ya'ni. dastlabki tashxis. Sertifikatlashning nol bosqichida trener-o'qituvchi quyidagilarni amalga oshiradi:

- ushbu bosqichda (bolalar bilan birgalikda) muvaffaqiyatli o'rganish imkoniyatini bashorat qilish;

- sport bo'limini tanlash; jismoniy va psixologik tayyorgarlikni baholash. Sertifikatlashtirishning nol bosqichi shakllari sinov, so'roq, intervyu, kuzatuvdir. Tadbirni tashkil etish trener-o'qituvchilar tomonidan amalga oshiriladi. Natijalar, tahlillar, xulosalar uslubiy kengash yig'ilishlarida, direktor bilan uchrashuvlarda, talabalar va ularning ota-onalari bilan muhokama qilinadi. Vaqtinchalik sertifikatlash noyabr-dekabr oylarida o'tkaziladi. Uning maqsadi:

mashg'ulotlarning oraliq natijalari va talabalarning yutuqlarini umumlashtirish, murabbiy-o'qituvchining ishidagi samaradorlikni baholash.

Oraliq sertifikatlashtirishning vazifalari:

- vositalar, texnologiyalar va metodlarni tanlash muvaffaqiyatini baholash;
- sport mashg'ulotlari jarayonini to'g'irlash. Xulq-atvor shakllari, ko'rsatkichlar, baholash mezonlari murabbiylar va o'qituvchilar tomonidan ishlab chiqilgan. Tahlil ma'muriyat va uslubiy xizmat tomonidan amalga oshiriladi, xulosalar muhokama qilinmoqda. Sertifikatlashtirishning yakuniy bosqichi o'quv yili natijalarini sarhisob qilishga qaratilgan. Yakuniy sertifikatlash paytida hal qilingan vazifalar:

- ta'lim natijalarini tahlil qilish;

- talabalar tomonidan o'quv dasturlarini o'rganish muvaffaqiyatini baholash; murabbiy-o'qituvchi faoliyatini tahlil qilish. Yakuniy sertifikatlash may oyida bo'lib o'tadi. Yakuniy attestatsiyaning shakllari: tanlovlar, tarjima standartlari, ochiq dars, master-klass. Yakuniy attestatsiya natijalari, xulosalar va takliflar bilan tahlil yakuniy pedagogik kengashda muhokama qilinadi. Talabalarning sport yutuqlarini o'rganish natijalari. Terapevt, psixolog va murabbiy-o'qituvchi bilan birgalikda kompetensiyaning quyidagi ko'rsatkichlari nazorat qilinadi:

- jismoniy va aqliy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi;

- insonning hissiy fazilatlarini; ijodkorlik; o'z-o'zini hurmat;

- sport bilan shug'ullanadiganlarning munosabati, shu jumladan mashg'ulotlar motivatsiyasi, kognitiv qiziqishlar doirasi va sport tashkilotiga jalb qilinganlarning moslashish darajasini aniqlash. Talabalarning rivojlanishini o'rganish natijalari pedagogik kengashda muhokama qilinadi. O'qituvchilar tarkibi monitoringining ob'ekti murabbiylar va o'qituvchilarning kasbiy mahoratidir. Maqsad trenerlar va o'qituvchilarning kasbiy mahoratini oshirish, o'zini o'zi rivojlantirishga va ijod qilishga turtki berishdir.

Monitoring quyidagi parametrlarga muvofiq amalga oshiriladi:

- darslarga qatnashish;

- oraliq va yakuniy attestatsiyaning natijalari;

- sport toifalari ko'rsatkichlari;

- turli darajadagi musobaqalardagi sovrinlar soni, o'quv mashg'ulotlarining keyingi bosqichiga o'tishda talabalar tarkibini saqlab qolish va hk.;hisobot hujjatlari

- jurnallar;

- oraliq va yakuniy testlarning protokollari;

- musobaqalar bayonnomalari va boshqalar; va boshqalar.

15.4. Sportda kompleks nazorat

Sportda kompleks boshqaruv tushunchasi-Treningni va raqobatni rejalashtirish va baholash o'quv jarayoniga rahbarlik qilish nuqtai nazaridan izchil yaxlitdir. Baholash, avvalambor, qo'llaniladigan vositalar va usullarning

samaradorlik darajasini aniqlashga imkon berish orqali rejani amalga oshirishga hissa qo'shadi. Buning birinchi sharti

- o'tkazilgan mashg'ulotlarni, shuningdek mashg'ulotlarda, nazorat sinovlarida va musobaqalarda erishilgan natijalarni muntazam ravishda qayd etish. Pedagogik kuzatuvlar natijalari va boshqa muhim ma'lumotlar pedagogik kundalikka kiritiladi. Murabbiy istalgan vaqtda mashg'ulotni kuzatishi va uning darajasini baholashi kerak. Samaradorlikni aniqlash lozim. Bu mashg'ulotlarning har bir muhim bosqichini puxta baholashni va sportchilarning faol ishtirokida test materiallarini tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Natijada tegishli tashkiliy va uslubiy xulosalar chiqarilishi kerak.

Kompleks nazorat deganda-sportchining holati to'g'risida ma'lumot olish uchun turli profil mutaxassislari (o'qituvchilar, psixologlar, biologlar va boshqalar) tomonidan amalga oshiriladigan tashkiliy tadbirlar majmui tushuniladi.

Bundan tashqari, diagnostika tushunchasi ajralib turadi, bu sportchining holatini aniqlash, tizimdagi sabab-oqibat munosabatlari va munosabatlarini aniqlashning murakkab jarayoni sifatida tushuniladi; "Ta'lim maqsadi - bu o'qitish usuli, texnologiyasi (vositalari va usullari)

- yakuniy natija" va agar kerak bo'lsa, zarur bo'lgan nazorat harakatlarini belgilash.

Sportdagi kompleks nazorat mashg'ulot jarayonining tizimli bo'g'inlarida (yillik sikl, mezotsikl, mikrosikl, individual darslar) foydalaniladigan nazoratni har xil turlarini (yillik sikl, mezotsikl, mikrosikl, individual darslar) amaliy ravishda amalga oshirishni ta'minlaydi, bu jarayonni boshqarish uchun sportchining holati va uning dinamikasi to'g'risida ob'ektiv ko'p qirrali ma'lumot olish. sport mashg'ulotlari, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishning keng qamrovliligini ta'minlash uchun quyidagilarni o'rganish tavsiya etiladi.

- 1) sportchilar holatining dinamikasi (funksional tizimlar faoliyatining ko'rsatkichlari kompleksiga muvofiq);
- 2) maxsus ishlash dinamikasi (pedagogik test natijalariga ko'ra);
- 3) sport mahorati ko'rsatkichlarining dinamikasi (nazorat mashg'ulotlari va musobaqalari natijalari asosida);
- 4) har xil ustun yo'naltirilgan o'quv yuklamalarining dinamikasi va hajmlari nisbati.

Kompleks nazorat sportchilarning jismoniy tayyorgarligining turli jihatlarini baholashni, sportchilar tanasining funksiyalarini adaptiv ravishda qayta qurish, mashqlar samaradorligini baholashni hisobga olgan holda organizmning mashg'ulotlarga va raqobatbardosh yuklarga bo'lgan reaksiyalarini baholashni ta'minlash bo'yicha tadbirlarni tashkil etishni nazarda tutadi. sportchilarni tayyorlash jarayoni, boshqarish.

Kompleks nazoratning maqsadi - sportchilarning tayyorgarligi va organizmning eng muhim tizimlarining funksional imkoniyatlarining turli jihatlarini ob'ektiv baholash asosida mashg'ulotlar jarayonini va raqobatbardosh faoliyatini optimallashtirish.

Ushbu maqsad sportchilarning holatini, ularning tayyorgarlik darajasini, o'quv rejalarini bajarishini, raqobatbardosh faoliyat samaradorligini va boshqalarni baholash bilan bog'liq turli xil aniq vazifalarni hal qilish orqali amalga oshiriladi. Muayyan nazorat muammolarini hal qilish natijasi bo'lgan ma'lumotlar tuzilmani optimallashtirish uchun foydalaniladigan boshqaruv qarorlarini qabul qilish jarayonida amalga oshiriladi. Va mashg'ulotlar jarayonining mazmuni, shuningdek, sportchilarning raqobatbardosh faoliyati nazarda tutiladi.

15.5. Sportchilarni tayyorgarlik holatini jarayonida nazorat qilish.

Pedagogik nazorat mohiyati aniq sharoitlarni, pedagogik jarayon dinamikasi va natijalarining aniq faqtlarini aniqlash, tushunish va baholashdan iborat. Nazorat va buxgalteriya hisobiga sportchilarning jismoniy holati, texnik va taktik tayyorgarligi va miqdoriy yutuqlari to'g'risidagi ma'lumotlar to'planadi. Bundan tashqari, qo'llaniladigan vositalar, usullar va tashkiliy shakllarning samaradorligi muntazam ravishda tekshiriladi, o'quv va mashg'ulot jarayonidagi qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklar, irodali barqarorlik va sportchilarning ko'rsatkichlari aniqlanadi.

Ushbu ma'lumotlar ta'limni aniqroq rejalashtirish va sozlash imkonini beradi - ta'lim jarayoni, shu bilan uning sifati va samaradorligini oshirishga hissa qo'shadi. Nazorat ma'lumotlari ma'lum bir vaqt uchun natijalarni yig'ishda ham qo'llaniladi.

Pedagogik nazoratda aniqlangan faktlarni tahlil qilish, ular orasidagi bog'lanishlarni aniqlashtirish, ularni anglash va shu asosda xulosalarni aniqlash, tegishli qarorlarni qabul qilish juda muhimdir. Shunday qilib, murabbiy ishida ongni, mas'uliyatni va ijodiy faollikni oshirishga, rasmiyatchilikdan qochishga erishiladi.

Shunday qilib, yaxshi belgilangan nazoratning ahamiyati shundan iboratki, birinchidan, u pedagogik jarayonni boshqarishning eng muhim elementidir; ikkinchidan, bu murabbiyga ham, tarbiyalanuvchilarga ham muhim tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi;

Pedagogik nazoratni amalga oshirishda etakchi omil bu pedagogik jarayonning zarur shartlari, joylashuvi va natijalari to'g'risida to'liq ma'lumot berishdir. Nazoratga qo'yiladigan asosiy talablar quyidagilardir:

a) dolzarbligi va ob'ektivligi, aniqligi va ishonchliligi, to'liqligi va ma'lumot mazmuni, soddaligi va ravshanligi Odatda va umumiy qabul qilingan nazorat turlari: davriy (bosqichli), joriy, operativ.

b) davriy (bosqichma-bosqich) pedagogik nazorat sportchilarning ahvolini, yaqinlashib kelayotgan o'quv va mashg'ulotlar jarayoni uchun sharoitlarni va uning yutuqlarini aniqlashga mo'ljallangan. Sahna nazorati odatda yiliga ikki marta (mavsum boshida va oxirida) amalga oshiriladi.

Uning vazifalari:

- 1) jismoniy rivojlanishdagi o'zgarishlarni, talabning umumiy va maxsus tayyorgarligini aniqlash;
- 2) biologik rivojlanish sur'atlarining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yillik o'sishlarning me'yoriy ko'rsatkichlarga muvofiqligini baholash;
- 3) o'quv jarayoni va tarjimini tuzatish bo'yicha individual tavsiyalar ishlab chiqish ko'p yillik mashg'ulotlarning navbatdagi bosqichi bilan shug'ullangan.

Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining quyidagilarni kiritish kerak: tana uzunligi, ko'krak qafasi, tana vazni, o'pkaning hayotiy qobiliyati (VK), qo'l va orqa dinamometriya.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun testlar to'plamiga quyidagilar kiradi:

- harakatda va startdan 30 metrga yugurish,
- uzunlikdan sakrash, tayoqchada yuqoriga ko'tarilish,
- yotgan holatida qo'llarni bukish va cho'zish,
- 600-1000 m yugurish, shatl yugurish 3x10 m.

Joriy nazorat olish bir necha oy, hafta davomida (mikrosikl, mezotsikl) amalga oshiriladi. Bu ta'lim va tarbiya jarayonining sifatini baholashga, berilganlarning echim darajasini aniqlashga yordam beradi vazifalarning vaqt oralig'i, shuningdek, sportchilarning holatidagi kundalik o'zgarishlarni aniqlash. Organizmning funksional holatidagi mavjud o'zgarishlarni ro'yxatga olish va tahlil qilish uchun joriy nazorat amalga oshiriladi (kunlik, haftalik). Uning eng muhim vazifasi avvalgi yuklardan keyin sportchining charchoq darajasi va tiklanish darajasi, uning rejalashtirilgan mashg'ulot yuklarini bajarishga tayyorligini baholash va ortiqcha ishlarning oldini olishga yordam beradi.

Sportchining hozirgi holatini baholash uchun qo'shimcha ko'rsatkichlar sifatida o'zini o'zi boshqarish ko'rsatkichlari - sog'liq, uyqu, ishtaha, sub'ektiv baholashdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. kayfiyat, jismoniy mashqlar qilish istagi, jismoniy ishlash, ijobiy va salbiy his-tuyg'ular mavjudligi. Muhim ko'rsatkich pulsning tezligi bo'lib, u har kuni ertalab, uyqudan keyin standart holatda o'lchanadi. Olingan testlar aniqroq ma'lumot beradi. Test olishda sportchi kamida 5 daqiqa davomida harakatsiz yotadi, yurak urishini hisoblab chiqadi, so'ng o'rnidan turib yana yurak urishini hisoblaydi. Odatda, yotgan joydan tik holatga o'tishda yurak urish tezligi 10-12 martagacha / min, 18 martagacha / min gacha ko'tariladi - qoniqarli, 20 martadan / min dan ortiq qoniqarsiz ko'rsatkich hisoblanadi, bu yurak-qon tomir tizimining yetarli darajada asabiy regulyatsiyasini ko'rsatmoqda. Test aksincha, tik turgan joydan yotgan holatga o'tishda puls tezligining pasayishini baholaydi. Yurak urishining 4-6 martadan ko'proq pasayishi avtonom asab tizimining ohangini oshirganligini ko'rsatadi.

Nazorat bitta dars davomida amalga oshiriladi. Ular to'g'ridan-to'g'ri mashq paytida ishtirok etganlarning holati o'zgarishi haqida ma'lumot olish uchun mo'ljallangan. O'qituvchiga darsga jalb qilinganlar faoliyatini oqilona boshqarish uchun ushbu ma'lumotlar kerak.. Joriy va tezkor nazorat jarayonida olingan ma'lumotlarning aksariyati o'qituvchining shaxsiy kundaligida qayd etiladi.

Nazorat o'quv mashqlari, bir qator mashqlar va butun mashg'ulotlar yukini ro'yxatdan o'tkazish uchun mo'ljallangan. Sportchining tanasidagi biokimyoviy o'zgarishlarning kattaligi va yo'nalishini aniqlash, shu bilan mashqlar mashqlarining fizik va fiziologik yuklamalari parametrlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatish muhimdir. Ma'lumki, o'quv mashqlari nafaqat turli sportchilarda, balki holat bir xil shaxsda o'zgarganda ham teng bo'lmagan biokimyoviy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. .

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda to'g'ridan-to'g'ri fiziologik va biokimyoviy o'lchovlar (kislorod iste'moli, qonda sut kislotasi darajasi, kislotashqor muvozanati parametrlari va boshqalar) tobora ko'proq foydalanilmoqda. Umuman olganda o'quv mashg'ulotining "yuk qiymati" haqida aniq ma'lumotni yurak urish tezligi tugaganidan 10-15 minut o'tgach tiklanishini baholash orqali olish mumkin. mashg'ulotlar seriyasiga tayyorgarlik mezonlari odatda yurak urish tezligining 120 zarbaga kamayishi deb hisoblanadi. Haddan tashqari stressni ko'rsatadigan alomatlar quyidagilardir: terining o'tkir qizarishi, nafas olish tezligining keskin o'sishi (u yuzaki va aritmik bo'ladi); texnikaning sezilarli darajada yomonlashishi va muvofiqlashtirishning buzilishi, oyoq-qo'llarining titrashi; bosh aylanishi, bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi va qayt qilish shikoyatlari sezilishi mumkin.

Biotibbiy nazoratning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

-mashg'ulotlari uchun yosh sportchilarning sog'lig'i va funksional holati darajasini aniqlash;

-jismoniy va funksional tayyorgarlik holatidagi muntazam o'zgarishlarni muntazam mashqlar ta'sirida yuzaga keladigan o'zgarishlarni muntazam ravishda kuzatish va qat'iyatlilik yuklarning individual normalari.

Yosh sportchining sog'lig'i ustidan nazoratni bolalar va o'smirlar sport maktabi shifokori va tibbiy-jismoniy dispanser mutaxassislari amalga oshiradilar.

Sportchilar yiliga ikki marta, tayyorgarlik va musobaqa davrlari tugagandan so'ng, chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tadilar. Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik quyidagilarni o'z ichiga oladi: tarix; jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash uchun tibbiy ko'rik; elektrokardiografik tekshirish; qon va siydikni klinik tahlillari. Mutaxassis shifokorlarning tekshiruvi: jarroh, nevropatolog, oftalmolog, otorinolaringolog, dermatolog, stomatolog, ginekolog (qizlar uchun).

Agar kerak bo'lsa, tibbiy sabablarga ko'ra boshqa mutaxassislar bilan qo'shimcha maslahat tashkil etiladi. Asosiy tibbiy guruhga biriktirilgan yosh sportchilarga qatnashishga ruxsat beriladi.

Sportchini chuqur tekshirish shifokor, murabbiy, o'qituvchi bilan birgalikda mashg'ulotlar, musobaqalar, dam olish va tarbiyalanuvchilarning o'qish joylarida amalga oshiriladi. Ko'pgina hollarda, bunday kuzatuvlar o'quv jarayonini individualizatsiya qilishda, uni to'g'ri rejalashtirish va amalga oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Chuqur tekshiruv natijalariga asoslangan xulosada quyidagilar mavjud: sog'liqni saqlash va jismoniy rivojlanish holatini baholash;

biologik yosh va uning pasportga muvofiqligi;
funktional holat; davolash, profilaktika va rehabilitatsiya choralari va rejimi bo'yicha tavsiyalar berish zarur.

Sportchining jismoniy mehnat qobiliyati darajasi va funksional holatini nazorat qilish yosh sportchining potentsial imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarlik darajasining dinamikasini, mashg'ulotlar va bajarilgan raqobatbardosh yuklarning yozishmalarini, organizmning jismoniy va funksional imkoniyatlarini aniqlash bo'yicha kompleks tekshiruv doirasida amalga oshiriladi.

Yosh sportchining jismoniy ishlash darajasi va funksional holatini ob'ektiv baholash uchun sinov metodologiyasini standartlashtirish kerak. Buning uchun sinovdan oldingi kunlik rejim xuddi shu sxema bo'yicha tuzilishi kerak, u o'rta va og'ir yuklarni istisno qiladi, ammo mashg'ulotlar o'tkazilishi mumkin. Sinovdan oldin isinish odatiy bo'lishi kerak. Sinov oqimining sxemasi o'zgarmaydi va sinovdan sinovgacha doimiy bo'lib qoladi. Sportchi testda mumkin bo'lgan eng yaxshi natijani ko'rsatishga intilishi kerak.

Jismoniy ko'rsatkichlarni aniqlash uchun jismoniy faoliyatning turli modellari qo'llaniladi. Joriy nazorat oldindan rejalashtirilgan reja asosida, yoki sportchi kasallikdan so'ng mashg'ulotlarni boshlagandan so'ng yoki murabbiyning iltimosiga binoan amalga oshiriladi. Uning maqsadi sportchining maksimal mashg'ulot yuklariga qanday bardosh berishini aniqlashdir (bitta mashg'ulot, haftalik tsikl va hk). Minimal kompleks yurak urishi, qon bosimi, elektrokardiogramm va qo'shimcha stresslarga moslashishni o'lchashni o'z ichiga oladi.

Natijalar eng ko'p talabalarni qamrab olish uchun oddiy usullardan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Bunda shifokor:

- 1) sinfdan o'quvchilarning tashqi qiyofasini kuzatishlarni olib boradi, bu charchoq darajasi to'g'risida tushuncha beradi;
- 2) mashg'ulotlar vaqtini o'tkazadi;
- 3) fiziologik tayyorgarlik egri chizig'ini o'rganadi;
- 4) agar kerak bo'lsa, osonlikcha erishiladigan, og'ir bo'lmagan tadqiqot usullaridan foydalangan holda, sportchilarning individual kuzatuvlarini o'tkazish. Shifokor va murabbiy mashg'ulot yuklarini tahlil qiladi va ular sportchi tanasining holatiga mos ravishda aniqlanadi.

Yuqorida aytib o'tilganlar bilan bir qatorda, o'rganish vaqtida qo'shimcha ravishda nafas olish tizimini tavsiflovchi usullar qo'llaniladi:

a) nafas olishning daqiqalik hajmi; o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi; maksimal kislorod iste'moli,

-tibbiy nazorat shuningdek quyidagilarni o'z ichiga oladi:

musobaqalarda qatnashishdan oldin tibbiy ko'riklar, kasallik yoki shikastlanish;

-qo'shimcha yuklardan foydalangan holda tibbiy-pedagogik kuzatuvlar;

-sport yo'nalishi va tanlovi; mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkaziladigan joylar ustidan sanitariya-gigiena nazorati;

-ovqatlanishni nazorat qilish va davolash vositalari va choralardan foydalanish.

Sogʻliqni saqlash holatini nazorat qilish va mashgʻulotlar va raqobatbardosh yuklarga bagʻrikenglik zarur choralarni oʻz vaqtida qabul qilishga imkon beradi. Sportchining oʻzini oʻzi boshqarishda ongli ravishda ishtirok etish zarurligini taʼkidlash lozim. Shu munosabat bilan tanishish zarur yosh sportchini charchoq belgilarining tavsifi va farovonlikni baholash bilan tanishtirish lozim.

Sportchilarni tibbiy koʻrikdan oʻtkazish natijalari bayonnomalarda qayd etiladi va ularning asosida mashgʻulot yuklamasining bardoshlilik toʻgʻrisida xulosa qilinadi; darsning qanday samarasi borligi, yukning mashgʻulot davriga toʻgʻri kelishi koʻrsatiladi; funkcionallik darajasini baholash berilgan; oʻquv rejalarini tuzatish Shunday qilib, elita sportida kompleks nazorat qilish tizimi - bu maʼlum bir tarzda buyurtma qilingan, bir-biriga bogʻlangan va bir-biri bilan oʻzaro aloqada boʻlgan, umumiy maqsad bilan birlashtirilgan pedagogik, psixologik nazoratning quyi tizimlari toʻplami, mashqlarning turli bosqichlarida sportchining tayyorligini aniq baholaydi.

Nazorat uchun savollar:

- 1."Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish toʻgʻrisida" qarorining maqsad va vazifalari haqiga fikrlaringiz
2. Tezkorlik namoyon boʻlishining necha xil formalari mavjud ularga taʼrif bering.
3. Kuch sifatga taʼrif bering va u qanday aniqlanadi.
4. Jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi qanday tashkil etadi.
5. Siklik harakatlarda (irgʻitish, sakrashda) necha xil fazani ajratish mumkin.
6. Sportda tayyorgarlikning qanday turlaridan foydalaniladi

ILOVALAR

Talabalar bilimini nazorat qilish va mustahkamlash uchun test savollari

Sport trenirovkasining davr lar ketma-ketligini ko'rsating.

Tayyorgarlik, musobaqalashish, o'tish davri

Musobaqalashish, o'tish, tayyorlov

Tayyorlov , o'tish, musobaqalashish

Musobaqalashish,tayyorgarlik, o'tish

Jismoniy tayyorgarlik necha qismdan iborat?

1 qism : taktik , texnik, ruhiy

2 qism : umumiy , maxsus

2 qism : taktik, ruhiy

3 qism: umumiy, texnik, taktik

"Ma'lum maqsadni mo'ljallab inson tanasiga tasir etmoqlik va uning jismoniy qobiliyat larining maksadga muvofik rivojlantirishga yo'naltiril gan, ijtimoiy-siyosiy va aloqiy estetik g'oyalar ruhida, yuksak or zularga erishish jarayoni "jismo niy tarbiya nazariyasi va amali yotida qanday tariflanadi?

Jismoniy kamolot

Jismoniy madaniyat

Jismoniy tarbiya

Jismoniy rivojlanish

Jismoniy sifatlar necha guruhga bo'linadi?

3 guruh umumiy, maxsus, taktik

2 guruh umumiy, maxsus

3 guruh texnik, taltik, maxsus

3 guruh texnik , umumiy, maxsus

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya tarkibiga kirib 3 ta ko'rinishda namoyon bo'ladi. Bular qaysilar?

maxsus jismoniy tarbiya, kasbiy jismoniy tarbiya, umumiy jismo niy tarbiya.

Texnik jismoniy tarbiya , taktik jismoniy tarbiya, ruhiy jismoniy tarbiya.

Umumiy jismoniy tarbiya, kasbiy jismoniy tarbiya, sportga qaratil gan jismoniy tarbiya.

Jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, jismoniy ko'nikma.

Jismoniy rivojlanishning tarixan shakllanish darajasi va vatan himoyasiga, sog'likning ha yotga, mehnatga har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori boskichi nima deb ataladi

jismoniy rivojlanish.

jismoniy madaniyat

jismoniy kamolot

jismoniy talim

Kishi organizmida forma va funksiyalarning o'zgarish jarayoni kanday tariflanadi?

Jismoniy ta'lim

jismoniy kamolot

jismoniy madaniyat

jismoniy rivojlanish

Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar tarbiyaning harakat, malaka va ko'nikmalarini egallagan jarayon bu.....

Jismoniy talim
jismoniy madaniyat
jismoniy kamolot
jismoniy rivojlanish

Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, tarbiyaning harakat, malaka, ko'nikmalarini egallagan jarayon bu.....

jismoniy tarbiya
jismoniy talim
jismoniy madaniyat
jismoniy rivojlanish

Tashqi tasir kuchini muskul kuchi bilan yengishga nima deyiladi?

kuch
epchillik
chidamlilik
tezkorlik

Biror bir sport turidan harakat amalini oz kuch sarflab sanatkorona mahorat bilan bajarish kanday tariflanadi

Taktika.
Texnika
Malaka
Ko'nakma

Jismoniy mashklarni anik belgilariga ko'ra guruh va guruhchalarga bo'lish qanday tariflanadi .

Tarif.
Tasnif
Taqsimot
Tasvirlash

Sportchining o'ziga xos faoliyatida (musobaqalarda, trenirovkalarda, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ning boshqa formalarida) axloqiy normalar qoidalar yi g'indisi qanday tariflanadi ?

Jismoniy madaniyat
Jismoniy tarbiya
Jismoniy ta'lim
Sport etikasi

Sport federatsiyasi tarkibiga asosan kimlar kiradi?

Sportchilar va murabbiylar
Hakamlar va murabbiylar
Hakamlar va sportchilar
Sport jamiyati va jamg'armalar

Dastur bo'limlarini choraklarga taksimlash yillik grafigi bo'yicha umumtalim maktablari da 1-chi chorakda necha soat jis moniy tarbiya darsi o'tiladi?

18, 20, 14, 16

Maktabgacha tarbiya muassalari rida jismoniy tarbiya vazifalari?

talim , tarbiya, soglomlashtirish
tarbiya, o'rgatish, rivojlantirish
tarbiya, talim,
tarbiya , takomillishtirish

Ajratilgan vaqtdan maqsadga muvofiq juda unumli foydala nish qanday tariflanadi?

Darsning tuzilishi.
Darsning zichligi
Darsning sig'imi.
Darsning zichligi, va sig'imi

Butun dars jarayonida va jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar

organizmiga ko'rsatadigan tasiriga nima deyiladi?

Ko'nikma.

Malaka.

Jismoniy yuklama

Chiniqish

Harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligidagi takrorlanish tezligi chastotasi qanday tushiniladi?

Temp

Ritm.

Xarakteristika.

Vaqt

Siklik harakatlarda (irg'itish, sakrashda) necha xil fazani ajratish mumkin.

2 xil tayyorlov, yakuniy

3 xil tayyorlov, asosiy, yakunlov

2 xil asosiy, yakunlov

3 xil yakunlov, tayyorlov va umumiy

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi 271-sonli karori kachon chian?

1999 y 27 mayda

2000y 27 mayda

2001y 24 yanvarda.

2002y 24 oktabrda

Sportda tayyorgarlikning qan day turlaridan foydalaniladi?

Chidamlilik, epchillik.

Tezlik, kuch, jismoniy.

Egiluvchanlik, kuch.

Chidamlilik, kuch

Birinchi "Umid nihollari" sport musobaqalari qachon va qaerda o'tkazilgan.

2001y Andijonda.

2002y Farg'onada

2004y Samarqandda

2002y Buxoroda

Aholi turli toifalarining jismoniy kamolot darajasini aniklash uchun qanday meyorlar ishlab chiqilgan.

Alpomish va Barchinoy

Maxsus testlar.

Jismoniy sifatlarni tekshiruvchi normativlar

Jismoniy va sport normativlari.

Organizmning morfologik xususiyatlarini tabiiy ravishda o'zgarish jarayoni qanday tushiniladi?

Jismoniy ta'lim.

Jismoniy kamolot.

Jismoniy rivojlanish

Jismoniy tarbiya

Tezlik reaksiyasini rivojlantirish uchun eng yaxshi sharoitni tashkil etish shakli. Bu.....

Harakatli va sport o'yinlari

Milliy o'yinlar.

Sport o'yinlari

Harakatli o'yinlar.

Gipodinamiya nima?

Harakat aktivligi oshishi

Harakat aktivligi pasayishi

Tezlikning oshishi

Tezlikning pasayishi

Harakatni koordinatsiyalash, harakatlarni egallash, bir o'ta olish qobiliyatiga harakatdan ikkinchisiga tez nima deyiladi?

Chidamlilik.

Epchillik

Tezkorlik.

Kuchlilik.

4-5 dakika

U yoki bu harakat faoliyatidan tashqi ta'sirga bardosh bera olish faoliyati qanday tariflanadi ?

Tezlik.

Epchillik.

Chidamlilik.

Kuchlilik.

Jismoniy tarbiya amaliyotida ta'lim usullari nechta guruhga bo'linadi?

Suhbat, aralash.

Suhbat, tanishuv

Suhbat, tanishuv, aralash

Tanishuv, aralash

Qaysi yoshda egiluvchanlik maksimal holatda bo'ladi?

10-11 yoshda.

11-12yoshda

9-10 yoshda.

12-15 yoshda

Kishi jismoniy rivojlanishining asosiy ko'rsatkichi nima?

Kishining antrometrik xarakteristikasi.

Kishining fiziologik xarakteristikasi.

Jismoniy sifatlar fiziologiyasi

Jismoniy va kishilik.

Kuch sifatlari qanday aniqlanadi?

Turnikda tortinishda

Tosh ko'tarishda

Qo'llarni bukib yozishda

Tosh va turnik tortilishlar

Yurak qisqarishining takrorlanish meyorini ko'rsating.

60-70 urish daqiqasi.

70-80 urish daqiqasi.

60-80 urish daqiqasi

60- 90 urish daqiqasi

Egiluvchanlik qanday aniqlanadi?

Turnikka tortinishda

O'tirgan xolatda oldinga engashganda

Ko'prik hosil qilganda

Turnikga va engashganda

Jismoniy tarbiya vazifasini hal etishga yordam beruvchi jismoniy madaniyat vositasi nima?

Jismoniy tarbiya.

Jismoniy mashq

Jismoniy rivojlanish.

Jismoniy kamolot.

O'zbekiston maktablariga jismoniy tarbiya fan sifatida qachon kiritilgan?

1904 yil

1906 yil

1908 yil

1910 yil

Qaysi sport turida ko'proq chidamlilik namoyon bo'ladi?

Tosh ko'tarishda.

Turnikka tortinishda

Marafon yugurishda

Kurashda

Fizkultura daqiqalarining davom etish vaqti.

1-2 dakika

2-3 dakika

2-5 dakika

Qaysi sport turida ko'proq egiluvchanlik namoyon bo'ladi?

Badiiy gimnastikada

Kurashda

Karateda.

Suzishda

Qaysi sport turida ko'proq kuch namoyon bo'ladi?

Og'ir atletikada

Kurashda

Atletik gimnastikada

Yengil atletikada

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi nimadan iborat?

Darsni o'tish.

Tayyorlov kismiga etibor berish

Asosiy kismni to'g'ri o'tish.

Darsni to'g'ri tashkil qilish

Bolalarni harakatlarga o'rgatishning metodik usullari qaysilar?

Ko'rgazmalilik metodiga taaluqli usullar

Amaliyot metodiga taaluqli usul

Og'zaki ko'nikma.

So'zlab berish, og'zaki yo'riqnoma, ko'rgazmalilik amaliy usullari

Bolalar bog'chalarida katta tarbiyachining vazifasi nimadan iborat?

Tarbiyachilar ish faoliyatini nazorat qilish

Bolalarni o'z vaqtida o'tkatish

Bolalarga mashg'ulot o'tkazish

Bolalarga ovqat tayyorlash

Bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatish bosqichlarini aytib bering?

Harakatning dastlabki davri o'rgatiladi.

Oddiy mashqlardan murakkab mashqlarga o'tiladi.

Faqat gavda mashqlari olib boriladi.

Tug'ri javob yo'q

Saf mashqlari necha guruhga bo'linadi ?

1 guruxga 2 guruxga

3 guruxga 4 guruxga

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya vositalarini aytib bering?

Ozodlik omillari.

Shartsiz reflekslar. Shartli reflekslar.

Tabiatning tabiiy kuchlari, gigienik omillar, jismoniy mashqlar massaji

Jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi nima tashkil etadi?

Imkon darajasida o'z holatiga qaytarib keyingi darsga yo'llanma berish

Uyga vazifa berish.

Kamchiliklarni izohlash

Kamchilik va uyga vazifa.

Tezkorlik namoyon bo'lishining necha xil formalari mavjud va qaysilar?

3 xil: harakat tezligi, harakatlar chastotasi , harakat reaksiyasining yashirin payti

2 xil: tashqi, ichki qarshilik kuchi

1 xil: yashirin davri

1 xil: yashirin payti.

Harakatli o‘yinlar qachon va qaerda tashkil etiladi?

Ertalab maktabda

Bog‘chalarda doimiy ravishda

Jismoniy tarbiya maydonlarida xam tekis-notekis joylarda

Bog‘cha va jismoniy tarbiya darslarida

Xalq milliy o‘yinlaridan - harakatli o‘yinlarni ajratib bering?

Xar ikkala o‘yinning bir-biridan farqi yo‘q

40 tosh. Ko‘rikchi otib qochar

Insiz kuyonlar, kartoshka, xo‘rozlar

Har kim o‘z bayroqchasiga, boy qumcha

Umumtalim maktablarida jismoniy tarbiya jamoalari qanday tashkil etiladi?

Maktab jamoasi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari

Maktab direktori

Tarbiyaviy ishlar bo‘yicha direktor o‘rinbosari

O‘quv ishlar buyicha direktor o‘rinbosari

Jismoniy tarbiya darslari necha kismga bo‘linib o‘tiladi?

2 kism : 12-15, 16-19

3 kism: 8-12, 25-27, 3-5

4 kism 10-15. 20-25 5,3

1 kism 10-15.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o‘yinlar?

Yugurish

Harakatli o‘yinlar

30 metrga yugurish

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini nechanchi soatga qo‘yish taqiqlanadi?

1-2 soatlarga.

1-5 soatlarga

2 soatga. 1 soatga

Bolalarning o‘shish bosqichi necha davrga bo‘linadi?

3 ta. 4 ta. 5 ta. 6 ta

Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya dakikalari 45 minut davomida necha marta o‘tkaziladi?

3 marta.

4 marta.

5 marta.

Dars mobaynida 1-2 marta

Harakatli o‘yinlar kim tomonidan tashkil etiladi?

O‘kituvchi, tarbiyachi

Tarbiyachi

Ota-ona tomonidan

O‘kituvchi

Xalq milliy o‘yinlari qachondan o‘tkazilib boshlandi?

1991 yil, Jizzax

1992 yil Forish

1990 yil, Buxoro

1995 yil, Toshkent.

Yuklamalar o'rtasida dam olishning necha xil turi bor va ular qaysilar?

2 xil aktiv va passiv

1 xil aktiv

1 xil passiv

3 xil aktiv, passiv, hordiq chiqarish

Sport trenirovkasi vositasi sifatida qanday mashqlar shug'ullaniladi?

Tanlangan, maxsus, tayyorlov, umumiy tayyorlov mashqlari

Maxsus mashqlari

Tayyorlov mashqlari

Umumiy mashqlari

Egiluvchanlik sifatidan qachon va qaerda foydalaniladi?

Gimnastika, kurashda

sport tugaraklariga

yengil atletika daslarida

hamma javoblar tug'ri

Jismoniy tarbiya darslarida shug'ullaniladigan vazifalar?

O'rgatish, sog'lomlashtirish, tarbiyalash

O'rgatish

Sog'lomlashtirish

Tarbiyalash

Kuchni tarbiyalash metodlari qaysilar?

Qayta kuchlanish

Og'ir nagruzka olgandagi kuchlanish

Qayta kuchlanish, maksimal kuchlanish, dinamik kuchlanish

Maksimal kuchlanish,

Mashg'ulotlarning darslardan tashqari formalarini tushuntirib bering.

Sport to'garaklari

Fizkultura minutka

Sport mashg'ulotlari

Hamma javob to'g'ri

Tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlar jismoniy tarbiya protsesida necha yo'nalishda olib boriladi.

2 xil jismoniy mashqlar, mashg'ulotini tashkil etish.

Organizimni chiniktirishda

quyosh havo vanna,suv

Hamma javoblar to'g'ri

Gigienik omillar nimalarni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy gigiena.

Jamoa gigiena

Qaysi sport turida ko'proq egiluvchanlik namoyon bo'ladi?

Badiiy gimnastikada

Kurashda

Karateda.

Suzishda

Qaysi sport turida ko'proq kuch namoyon bo'ladi?

Og'ir atletikada

Kurashda

Atletik gimnastikada

Yengil atletikada

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi ning vazifasi nimadan iborat?

Darsni o'tish.

Tayyorlov qismiga e'tibor berish

Asosiy qismni to'g'ri o'tish.

Darsni to'g'ri tashkil qilish

Bolalarni harakatlarga o'rga tishning metodik usullari qaysilar?

Ko'rgazmalilik metodiga taaluqli usullar

Amaliyot metodiga taaluqli usul

Og'zaki ko'nikma.

So'zlab berish, og'zaki yo'riqnoma, ko'rgazmalilik amaliy usullari

Bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatish bosqichlarini aytib bering?

Harakatning dastlabki davri o'rgatiladi

Oddiy mashqlardan murakkab mashqlarga o'tiladi

Faqat gavda mashqlari olib boriladi.

To'g'ri javob yo'q

Saf mashklari necha guruxga bo'linadi ?

1 guruxga 2 guruxga

3 guruxga 4 guruxga

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya vositalarini aytib bering?

Ozodlik omillari.

Shartsiz reflekslar

Shartli reflekslar

Tabiatning tabiiy kuchlari, gigienik omillar, jismoniy mashqlar massaji

Jismoniy tarbiya darsining yakunlov kismi nima tashkil etadi?

Imkon darajasida o'z holatiga qaytarib keyingi darsga yo'llanma berish.

Uyga vazifa berish.

Kamchiliklarni izohlash

Kamchilik va uyga vazifa.

Tezkorlik namoyon bo'lishining necha xil formalari mavjud va kaysilar?

3 xil: harakat tezligi, xarakatlar chastotasi , xarakat reaksiyasining yashirin payti

2 xil: tashki, ichki qarshilik kuchi

1 xil: yashirin davri

1 xil: yashirin payti.

Harakatli o'yinlar kachon va kaerda tashkil etiladi?

Ertalab maktabda

Bog'chalarda doimiy ravishda

Jismoniy tarbiya maydonlarida xam tekis-notekis joylarda

Bog'cha va jismoniy tarbiya darslari

Umumtalim maktablarida jismoniy tarbiya jamoalari qanday tashkil etiladi?

Maktab jamoasi jismoniy tarbiya o'qituvchilari

Maktab direktori

Tarbiyaviy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosari

O'quv ishlar bo'yicha direktor o'rinbosari

Tezkorlikni rivojlantiruvchi xarakatli o'yinlar?

Yugurish

Harakatli o'yinlar

30 metrga yugurish

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Bolalarning o'sish boskichi necha davrga bo'linadi?

3 ta.

4 ta.

5 ta.

6 ta

Umumtalam maktablarida jismoniy tarbiya dakikalari 45 minut davomida necha marta o'tkaziladi?

3 marta.

4 marta.

5 marta.

Dars mobaynida 1-2 marta

Harakatli o'yinlar kim tomonidan tashkil etiladi?

O'kituvchi, tarbiyachi

Tarbiyachi

Ota-ona tomonidan

O'kituvchi

Nagruzkalar o'rtasida dam olishning necha xil turi bor va ular qaysilar?

2 xil aktiv va passiv

1 xil aktiv

1 xil passiv

3 xil aktiv, passiv, xordiq chiqarish

Sport trenirovkasi vositasi sifatida qanday mashqlar shug'ullaniladi?

Tanlangan, maxsus, tayyorlov, umumiy tayyorlov mashqlari

Maxsus mashqlari

Tayyorlov mashqlari

Umumiy mashqlari

Egiluvchanlik sifatidan qachon va qaerda foydalaniladi.

gimnastika kurashida

sport tugaraklariga
yengil atlitika daslarida
hamma javoblar tug'ri

Jismoniy tarbiya darslarida shug'ullaniladigan vazifalar?

O'rgatish, sog'lomlashtirish,
tarbiyalash

O'rgatish

Sog'lomlashtirish

Tarbiyalash

Kuchni tarbiyalash metodlari qaysilar?

Qayta kuchlanish

Og'ir nagruzka olgandagi kuchlanish

Qayta kuchlanish, maksimal

kuchlanish, dinamik kuchlanish

Maksimal kuchlanish

Gigienik omillar nimalarni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy gigiena.

Jamoa gigiena

Kiyim kechak giginasi

Dam olish, ovqatlanish, atrof muhit,shaxsiy va jamoat gigenasi.

Sportchini harakat texnikasi asoslariga o'rgatib borish nimalardan iborat.

Texnik va taktik tayyorgarlik

Yugurish texnikasi

Mashqlar texnikasi

Sport texnikasi

Sport tayyorgarlik davri?

O'tish davri

Musobaqa davri

Hammasi to'g'ri

Tayyorgarlik davri,musobaka davri,

o'tish davri

Jismoniy tarbiya vositalarini aytib bering?

Jismoniy mashqlar
Jismoniy mashklar, tabiatning sogʻlomlashtiruvchi, kuchlari giginik omillar kiradi

Shaxsiy va giginik omillar kiradi.

Quyosh radiatsiyasi, havo va suv kiradi.

Jismoniy mashqlar deganda nimani tushunasiz?

Jismoniy mashqlar deganda barcha sport turlari tushuniladi.

Jismoniy mashqlar deganda URM tushuniladi?

Gimnastika, sport, turizm, harakatli oʻyinlari
Yugurish, sakrash uloqtirish, suzish va bashqalar.

Sport tayyorgarlik mashgʻulotlarining qismlari.

Tayyorgarlik qismi. Asosiy qismi
Yakuniy qism Hammasi toʻgʻri

Sport tayyorgarlik jarayonining yaxlit tarkibi nima deyiladi.

Mikrosikl
Tayyorgarlik
Musobaqa
Ikki tomonlama

Jismoniy mashqlarning fazalari.

Tayyorgarlik fazalari
Asosiy fazalari
Yakuniy fazalari

Hammasi toʻgʻri

Jismoniy mashqlar vaqtida ichki va tashqi kuchlarni harakat jarayonidagi nima deyiladi

Dinamik xarakterestika
Jismoniy mashq
Harakat amplitudasi
Uchish fazasi

Tezkorlikni tarbiyalash deganda nimani tushunasiz?

Tezkor xarakat faoliyat
Xarakat faoliyati
Xammasi toʻgʻri
Jismoniy mashklar
Bolalarning boʻsh vaqtlari toʻgʻri tashkil qilish uchun nimalardan foydalaniladi.

Sport gimnastikasidan
Jismoniy mashqlardan
Musobaqa va madaniy hordiq chiqarishdan
Jamo boʻlib oʻynaliniadi.

Mashgʻulot jarayonini boshqa rishda nimani nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega?

Mashgʻulot takrorlanish soni
Mashgʻulot davri
Mashgʻulot yuklamalari
Vaqt hisobi

Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, tarbiyaning xarakat, malaka, koʻnikmalarini egallagan jarayon bu.....

jismoniy tarbiya
jismoniy talim
jismoniy madaniyat
jismoniy rivojlanish

Jismoniy tarbiya vazifasini xal etishga yordam beruvchi jismoniy madaniyat vositasi nima?

Jismoniy tarbiya.
Jismoniy mashq
Jismoniy rivojlanish.
Jismoniy kamolot.

Jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi nima tashkil etadi?

Imkon darajasida o'z xolatiga kaytarib keyingi darsga yo'llanma berish
Uyga vazifa berish.
Kamchiliklarni izoxlash kamchilik va uyga vazifa.

"Alpomish va Barchinoy" maxsus testida chidamlilik jismoniy sifati necha metr yugurishlar kiradi?

400-800m. 800-1500m.
2000-3000m. 3000-5000m.

Joydan turib uzunlikka sakrash» kaysi sifatga kiradi?

Tezkorlik-kuch.
Chidamlilik-kuch.
Chaqqonlik-tezkorlik.
Kuch-chidamlilik.

"Alpomish va Barchinoy" maxsus testida «egiluvchanlik» jismoniy sifati qanday aniklanadi?

Granata uloqtirish.
Yugurib kelib sakrash.
Qullarni –bukish va yozish
B-V javoblar tugri.

"Alpomish va Barchinoy" maxsus testida necha yosh guruxlarga bulingan?

10 guruxga. 12 gurux.

15guruxga. 17 guruxga.

"Alpomish va Barchinoy" maxsus testida nimaga karatilgan?

Yoshlarni sogligini mustaxkamlash.
Maxsus sport tayyorgarligini oshirish.
Talabalarni sogligini yaxshilash.
Uzbekiston axolisini jismoniy Tayyorgarlik va salomatlik darajasini oshirish.

"Alpomish va Barchinoy" maxsus testlarining 1-guruh o'g'il va qiz bolalarning yoshlarining kursating?

7-8 yosh. 6-8 yosh.
5-6yosh 8-10 yosh.

7-8 yoshli ugil bolalarda «mokisimon yugurish» necha dakikani tashkil etadi?

8.5 soniya. 9 soniya.
9.2 soniya 9.8 soniya

"Alpomish va Barchinoy" maxsus testlarining 2-gurux ugil va kiz bolalarning yoshlarining kursating?

7-8 yosh. 6-7 yosh.
8-9yosh. 9-10 yosh.

7-8 yoshli o'gil bolalarda «mokisimon yugurish» necha dakikani tashkil etadi?

8.3soniya 8.5.soniya.
9.5 soniya. 9.8. soniya

"Alpomish va Barchinoy" maxsus testlarining 7-8 yoshli o'gil bolalar «Argamchidan sakrash» 1 dakikada necha marta bajariladi?

30 marta. 40 marta.
50 marta 28 marta.

”Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarining 7-8 yoshli o‘g‘il bolalar «joydan turib sakrash» necha sm. tashkil etadi?

95.sm. 150.sm
130.sm. 110.sm.

7-8.yoshli kiz bolalarda «mokisimon yugurish» necha dakikani tashkil etadi?

10.soniya
10.4 soniya.
11. soniya.
9.5 soniya

Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarining 11-12 yoshli o‘g‘il bolalar «60 metr ga yugurish» qancha vaqtni tashkil etadi?

9.5 daqiqa. 10.0 dakika.
10.5 daqiqa. 11.0 dakika.

”Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarining 11-12 yoshli o‘g‘il bolalar “Turnikka tortilish”

4marta. 5marta.
6marta. 7 marta.

”Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarining 3-gurux o‘g‘il va kiz bolalarning yoshlarining kursating?

Sport etikasi nima?

sportchining uziga xos faoliyatida (musobasalarda, mashgulotlarda va jismoniy mashslar bilan shugullanishda) uning uchun majburiy bulgan axlos normalari va soidalarining yigindisidir;
ijtimoiy burchini tushungan uolda, ishlab chitsarishda va ijtimoiy faoliyatda jismoniy sifatlardan foydalanish;

10-11 yosh. 11-12 yosh.
12-13yosh. 13-14 yosh.

”Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarining 13-14 yoshli ugil bolalar «60 metr ga yugurish» kancha vakt ni tashkil etadi?

9.0 dakika. 9.5dakika.
9.9dakika. 10.2 dakika.

”Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarining 13-14 yoshli o‘g‘il bolalar «yugurib kelib uzunlikka sakrash» necha sm. tashkil etadi?

250 sm. 255sm.
240 sm. 300 sm.
9.5 daqiqa. 9.0 daqiqa
8.5 daqiqa. 11.0 daqiqa.

”Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarining 11-12 yoshli kiz bolalar «yugurib kelib uzunlikka sakrash» necha sm. tashkil etadi?

230sm. 255sm.
260.sm. 270.sm.

irodaviy fazilatlar xarakterining doxshiy xislatlari sifatida tarbiyalash; musobasa qonunlari; sportchining umumiy tayyorgarligi.

Sportchi kobilyatlarining umumiy ko'rsatkichi nima?

sport natijalarining usish sur'ati;
sportchi tomonidan kursatilgan natija;

trenirovka mashg'ulotlarida sur'atni kuchaytirish bilan oshirish;

antropometrik va funksional rivojlanish;

d) trenirovka mashg'ulotlari.

Sportchilarni ilmiy-metodik tomondan ta'minlash kanday amalga oshiriladi?

sportchilar tugrisida axborot yigish, modellashtirish bilan sport turi buyicha izlanish;

mashg'ulotlar jarayonida ilmiy kuzatishlar olib borish;

majmualil ilmiy guruu (MNG) ishlarida satnashish;

sportda natijalar usishini bashorat silish;

mashg'ulot taktikasini bashorat qilish.

GLOSSARIY

Absolyut kuch – bu insonning biror-bir harakatda o‘z gavda og‘irligidan qat’iy nazar namoyon qiladigan kuchi.

Adaptiv jismoniy madaniyat–jismoniy madaniyatning bir qismi bo‘lib,jismoniy madaniyatning organlarning funksional holatiga, **nogironlarning tayanch**-harakat sistemasiga moslashtirilgan hamda ularning ish qobiliyatini,mehnatga va sport yo‘nalishidagi faoliyatga tayèrgarligini rivojlantirishga qaratilgan turi.

Aktiv egiluvchanlik- insonning o‘z muskul kuchlanishi hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

Aqliy tarbiya- bolani aqliy rivojlantirish va unda keng dunèqarashni shakllantirishga qaratilgan muntazam hamda maqsadli pedagogik ta’sir jaraèni.

Ahloqiy tarbiya- insonda jamiyatda o‘zini tutish odatlari va malakalarini paydo qilish,, ahloqiy qarashlarni maqsadli rivojlantirish,ahloqiy sezgini rivojlantirish jaraènidir. Tarbiyaning umumiy tizisida ahloqiy tarbiya yetakchi o‘rin tutadi.

Bakalavr, magistr — oliy ta’limning tegishli bosqichiga muvofiq dasturlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirgan shaxslarga beriladigan akademik darajalar;

Bakalavriat — o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi negizida oliy ta’lim yo‘nalishlaridan biri bo‘yicha fundamental bilimlar beradigan, o‘qish muddati to‘rt yildan kam bo‘lmagan tayanch oliy ta’lim;

Gipoteza- tajribada tekshirib ko‘rilishini va nazariy asoslanishni,tasdiqlanishni talab qiluvchi ilmiy tahmin.

Davolash jismoniy tarbiyasi (harakat rehabilitatsiyasi) - jismoniy madaniyatning bir qismi bo‘lib, jismoniy tarbiyadan organizmning kasallik,jarohatlanish,charchash va boshqa sabablar tufayli izdan chiqqan funksiyalarini tiklash va davolash vositasi sifatida foydalanishdir. **Darsning motor**(harakat) zichligi- bu dars jarayonida o‘quvchilarning harakat bajarishga sarflagan vaqti bo‘lib, harakatlarni bajarishga ketgan vaqtning umumiy vaqtga nisbati bilan aniqlanadi.

Darsning umumiy zichligi- bu pedagogik jihatdan ratsional sarflangan vaqtning umumiy vaqtga nisbatidir.

Jismoniy kamolot- inson organizmining hayot talablariga optimal moslashganlik, har tomonlama jismoniy rivojlanganligi va tayyorlanganligining tarixan asoslagan ideali.

Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan sifatida- jismoniy madaniyatning mohiyati,undan inson jismoniy kamoloti yo‘lida foydalanish qonuniyatlari to‘g‘risidagi umumlashtirilgan bilimlar sistemasidir. **Jismoniy madaniyat nazariyasi o‘quv fani sifatida**- jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi bo‘yicha professional ta’lim beruvchi asosiy mutaxassislik fani.

Jismoniy madaniyat tizimi- O‘zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasini tashkillashtiradigan,amalga oshiradigan va nazorat qiladigan davlat hamda jamoat tashkilotlari faoliyatining yig‘indisidir.

Jismoniy madaniyat- shaxs va jamiyat umumiy madaniyatining bir qismi bo‘lib, inson jismoniy kamoloti yo‘lida yaratiladigan va foydalaniladigan moddiy va ma‘naviy yutuqlarning yig‘indisidan iborat.

Jismoniy mashq- jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga qaratilgan va uning qonuniyatlariga mos ravishda shakllantirilgan hamda foydalaniladigan harakatlardir.

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi- bu jismoniy mashqlarni ularning xususiyatlariga ko‘ra guruhlariga bo‘lish.

Jismoniy mashqlar texnikasi- jismoniy mashqlarni bajarishning eng ratsional va samarali usuli.

Jismoniy ma‘lumot- jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo‘lib, insonda harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirishga, shuningdek jismoniy tarbiya bo‘yicha bilimlarni o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon.

Jismoniy nagruzka (yuklama)- jismoniy mashqlarning shug‘ullanuvchilar organizmiga ta‘sir darajasi bo‘lib, tinch holatga nisbatan organizam funksiyalarining o‘zgarishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy rivojlanganlik- nasliy xususiyatlar, tashqi muhit omillari va harakat faolligi darajasida inson organizmi shakl va funksiyalarining o‘zgarishi jaraèni va natijasidir.

Jismoniy tayyorgarlik- insonning aniq professional èki sport faoliyatida zarur bo‘ladigan jismoniy qobiliyatlari, harakat ko‘nikmalari va malakalarini rivojlantirish jaraèni.

Jismoniy tayyorlanganlik- harakat qobiliyatlarini rivojlanganlik va harakat malakalarining erishilgan shakllanganlik darajasi.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni- ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi vazifalarni hal etish maqsadida nazariy bilimlarni o‘zlashtirish va jismoniy mashqlarni bajarishdan iborat faoliyatlar yig‘indisi.

Jismoniy tarbiya- spesifik mazmuni harakatlarga o‘rgatish, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, maxsus jismoniy bilimlarni egallash va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga ongli ehtiè uyg‘otishdan iborat tarbiya turi.

Kompetentlik- ma‘lum bir faoliyatda samarali faoliyat olib borish uchun zarur bo‘lgan bilim va tajribalar yig‘indisi, kompetensiyalar jamlanmasidir.

Kompetensiya- insonning ma‘lum bir faoliyatdagi bilimlari, professional tajribasi, harakat qilish qobiliyati va xulqatvor ko‘nikmalari birligidir.

Kompleks nazorat- sportchining tayèrgarlik darajasini aniqlash maqsadida trenirovka sikllarida turli xil ko‘rsatkichlarni olish va baholash.

Koordinatsion qobiliyatlar- yangi harakatlarni tez o‘zlashtirishga imkon beruvchi harakat qobiliyatlari yig‘indisi, shuningdek behostdan paydo bo‘ladigan sharoitlarda o‘z harakatini tez qayta qurish qobiliyatidir.

Kuch- insonning tashqi qarshilikni muskul kuchi yordamida yengish qobiliyati. Magistratura — bakalavriat negizida o‘qish muddati kamida ikki yil bo‘lgan aniq mutaxassislik bo‘yicha oliy ta‘lim;

Makrosikl – bu sport trenirovkasining sport formasini rivojlanishi, stabillashuvi va vaqtincha yo‘qotilishi bilan bog‘liq,tugallangan bir qator davrlar,bosqichlar,mezosikllardan iborat yarim yillik (alohida xollarda 3-4 oylik),bir yillik, ko‘p yillik (masalan,to‘rt yillik olimpiya sikli) katta siklidir.

Malaka amaliyoti — o‘quv jaraènining nazariy bilimlarni mustahkamlash, amaliy ko‘nikma va o‘quv hosil qilish, o‘quv rejalari va fanlar dasturlarning ma‘lum (yakuniy) qismidagi mavzu bo‘yicha materiallar to‘plash uchun o‘tkaziladigan bir qismi;

Malaka talablari — uzluksiz ta‘lim tegishli bosqichi bitiruvchisining umumiy bilim va kasb tayèrgarligi darajasiga qo‘yiladigan talablar; **Maxsus jismoniy tayyorgarlik**- tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishishni ta‘minlaydigan harakat qobiliyatlari,organlar va funksional sistemalarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Maxsus chidamlilik- insonning biror bir ish faoliyatida charchoqqa qarshi turish qobiliyati hisoblanadi.

Mashg‘ulot shakli- mashg‘ulot jaraènini o‘tkazish va boshqarish shartlari yig‘indisi Mashg‘ulotlarning dars shakli-barcha shug‘ullanuvchilar uchun majburiy va yagona dastur asosida tashkil qilinishi, sinflardagi va guruhlardagi shug‘ullanuvchilar kontingentining o‘zgarimasligi, dars jadvalining stabilligi,aniq vaqt ramkasining hamda tashkiliy- pedagogik boshqaruvning mavjudligi bilan xarakterlanadi.

Mashg‘ulotning darsdan tashqari shakllari- mashg‘ulotlarning nisbatan cheklangan mazmun va soddalashtirilgan strukturasi bilan xarakterlanuvchi, biroq shaxsiy tashabbuskorlik va mustaqillikni talab qiluvchi shaklidir. **Mashq ko‘rganlik**- organizmmng trenirovka yuklamalariga funksional moslashuvi darajasi bo‘lib,jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish natijasida yuzaga keladi va inson ish qobiliyatini oshiradi.

Mezosikl- 2 xaftadan 6 xaftagacha davom etuvchi,nisbatan tugallangan bir qator mikrosikllardan iborat o‘rtacha trenirovka siklidir.

Metodik priyom- konkret pedagogik vaziyatda u yoki bu metodni amalga oshirish yoki foydalanish usulidir.

Metodika – pedagogik vazifalarni hal etishga qaratilgan metodlar,metodik priyomlar,vositalar va mashg‘ulotni tashkil etish shakllarining aniq bir sistemasidir.

Mehnat tarbiyasi- o‘sib kelayotgan yosh avlodda mehnat qilishga tayyor bo‘lishga,insonning mehnat tajribasini o‘zlashtirishga,mehnatga ahloqiy munosabat uyg‘otishga,shaxsni rivojlantirishga qaratilgan maqsadli jarayon.

Mikrosikl- trenirovkaning kichik sikli bo‘lib,odatda bir xaftaga yaqin davom etadi va ikki èki bir nechta trenirovka mashg‘ulotidan iboratdir. **Musobaqa**- sportchi faoliyat ko‘rsatadigan, qobiliyatlarini ob‘ektiv taqqoslaydigan va maksimal namoèn bo‘lishini ta‘minlaydigan maxsus soha **Musobaqa faoliyati**- insonning maxsus harakat faolliigi bo‘lib,odatda rasmiy musobaqalar sharoitida insonning ruhiy va jismoniy kuchlarini chegara darajasida namoyon bo‘lishini talab qiladi

hamda yakuniy maqsadi bo'lib, jamiyat uchun ahamiyatli va shaxsiy natijalarni o'rnatish hisoblanadi. **Nazariya**- fanning biror bir sohasida real borliqdagi predmetlar, hodisalar va jaraenlarning o'zaro bog'liqligi qonuniyatlari to'g'risidagi asosiy g'oyalar.

Nafosat tarbiyasi- bu tarbiyalanuvchilarda hayotga, mehnatga, ta'lim olishga, tabiatga, san'atga, sportga, o'ziga va jamiyatga nisbatan nafosat munosabatini maqsadli shakllantirish jarayoni.

Nisbiy kuch- biror bir harakatda absolyut kuchning inson gavda vazniga nisbatiga teng.

Oliy ma'lumot darajasi — shaxs tomonidan oliy ta'limning muayyan o'quv rejalari va fanlar dasturini mazkur ma'lumot haqida tegishli davlat hujjati berilgan holda, o'zlashtirishi natijasi;

Oliy ma'lumot haqida davlat hujjati (diplom) — akkreditatsiyadan o'tgan oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilariga beriladigan va ularning oliy ta'limning o'quv rejalari va fanlar dasturini bajarganliklarini tasdiqlovchi davlat namunasidagi hujjat. Hujjat uzluksiz ta'limning keyingi bosqichlarida o'qishni davom ettirish yoki olingan akademik darajaga muvofiq ishlash huquqini beradi; Oliy ta'lim ikki bosqichdan iborat: bakalavriat va magistratura.

Oliy ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklari klassifikatori — oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlash uchun bakalavriat ta'limi yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklarining tizimlashtirilgan ro'yxati;

Oliy ta'lim muassasasi akkreditatsiyasi — oliy ta'lim muassasasi faoliyati darajasining OT DTS mezon va talablariga javob berishining davlat tomonidan e'tirof etilishi.

Oliy ta'lim muassasasi attestatsiyasi — oliy ta'lim muassasasida kadrlar tayyorlash mazmuni, darajasi va sifatining OT DTS talablariga muvofiqligini aniqlovchi tadbir;

Oliy ta'lim — uzluksiz ta'limning yuqori malakali mutaxassislar tayyorlovchi mustaqil turi. Oliy ta'lim muassasalarida amalga oshiriladi. **Oliy ta'limning davlat ta'lim standarti** — muayyan ta'lim sohasiga (soha tarkibiga) qo'yiladigan malaka talablari, ta'lim mazmuni, bitiruvchilar umumiy tayyorgarligining zaruriy va yetarli darajasini, kadrlar tayyorlash sifatini baholash darajalarini belgilaydigan etalon darajasi;

Operativ nazorat- bu sportchining operativ holatini, jumladan navbatdagi urinishga, mashqni bajarishga, kurash tushishga va x.k.larga tayyorligini nazorat qilish.

Passiv egiluvchanlik- harakatni tashqi ta'sir yordamida katta amplitudada bajarish qobiliyati.

Pedagogik nazorat- bu rejalashtirilgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini qo'llanilayotgan vosita, metod va yuklamalarning samardorligini aniqlash maqsadida tekshirishni ta'minlovchi kompleks tadbirlardir.

Istiqbolli (perspektiv) rejalashtirish- bu uzoq muddatga, odatda bir necha yillarga mo'ljallangan rejalashtirishdir.

Portlovchi kuch- qisqa vaqt oralig'ida katta kuch namoyon qilish qobiliyati(turgan joydan balandlikka sakrash).

Prinsip (tamoyil)-biror bir nazariya, ta'limot,fan,dunyoqarash va x.k.da dastlabki asosiy holat.

Pulsometriya- darsda o'quvchilar organizmiga tushadigan yuklamaning optimalligini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan pedagogik kuzatuv. **Rekreativ jismoniy madaniyat-** jismoniy madaniyatning bir qismi. Jismoniy mashqlar yordamida dam olish va tiklanish.

Ruhiiy tayyorgarlik- bu sportchilarda trenirovka faoliyatini samarali amalga oshirish,musobaqalarga tayèrgarlik ko'rish va unda ishnchli ishtirok etish uchun zarur bo'ladigan shaxsiy va ruhiy sifatlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan psixologik-pedagogik ta'sir sistemasidir. **Sport-** jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib,insonning musobaqalarga va musobaqa faoliyatiga yuqori natijalar ko'rsatish uchun maxsus tayèrgarlik amalièti sifatida shakllangan.

Sport trenirovkasi- ixtisoslashgan sport turida yuqori natijalar ko'rsatishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sport faoliyati- insonning sport sohasida maksimal sog'lomlashuvi va takomillashuvini ta'minlashga qaratilgan faoliyatni tartibli tashkillashtirish.

Sport formasi- sportchiniy musobaqa faoliyatiga ruhiy,jismoniy,teknik va taktik jihatdan tayèrgarligining yuksak darajasi.

Sport harakati -ommaviy va yuqori natijalarga qaratilgan sport sohasidagi sport amalièti,ijtimoiy oqim.

Sportning funksiyasi- sportning insonga va insonlar munosabatiga ta'sir ko'rsatadigan, shaxs va jamiyat ehtiyojlarini qondiradigan xususiyatlari.

Stajirovka (ishlab chiqarishda, ilmiy-tadqiqot muassasasida, xorijda tajriba orttirish) — magistratura mutaxassisligi bo'yicha maqsadli kasbiy ta'lim o'quv reja va dasturlarini o'zlashtirish, magistratura talabalarida **Ilmiy-tadqiqot** kompetensiyalarni shakllantirish maqsadida ta'limni fan va ishlab chiqarish bilan integratsiyasini rivojlantirish yo'li orqali magistrnlarni eng yangi ilmiy texnik rivojlanishdagi yutuqlar hamda iqtisod, fan, texnika, madaniyat va sog'liqni saqlash tarmoqlaridagi zamonaviy texnika va texnologiyalar bazasida ilmiy tadqiqot olib borishi.

Standart texnika- barcha sportchilar uchun bir xil, harakatlarni bajarishning eng ratsional va ilmiy asoslangan asosidir.

Struktura- bu tarkibiy qismlarning nisbatan turg'un birlashuvi,ularning bir-biri bilan qonuniy munosabatidir.

Tadqiqot metodi- ma'lumotlarni yig'ish,qayta ishlash va taxlil qilish usulidir.

Tadqiqot ob'ekti- bu o'rganish uchun tanlangan, muammoli vaziyatga ega va tadqiqotchi uchun manbaa bo'lib xizmat qiladigan voqea èki hodisa.

Tayyorlanganlik- bu jismoniy tayèrgarlikning kompleks natijasidir (jismoniy qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi);

Texnik tayyorgarlik -(harakat malakalarining rivojlanganlik darajasi); **Ruhiiy tayyorgarlik-** (ahloqiy va irodaviy sifatlarning rivojlanganlik darajasi).

Taktik tayyorgarlik- maxsus musobaqa faoliyatida bahs olib borishning ratsional shakllarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ta'lim sifatini nazorat qilish— o'qitish mazmuni va natijalarining davlat ta'lim standartlari talablariga muvofiqligini tekshirish; **Tezkorlik**-insonning harakatlarni qisqa vaqi ichida maksimal tezlikda bajarish qobiliyati.

Termin-fanda, texnikada, san'atda va x.k.larda qo'llaniladigan tushunchalar ni ta'riflovchi so'z va so'z birikmalari.

Texnika asosi- bu harakat vazifasini amalga oshirish uchun nisbatan o'zgarmas va yetarli harakatlar yig'indisidir.

Texnika detallari- harakatning asosini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatlaridir.

Texnikaning bosh zvenosi- harakat vazifasini ma'lum bir usul bilan hal etishda eng zarur va hal qiluvchi qism.

Tizim (sistema)-falsafiy ma'noda-jamiyat va tabiat to'g'risidagi bir-biri bilan qonunan bog'liq elementlar, predmetlar, hodisalar va shuningdek bilimlarning ob'ektiv birligidir.

O'qitish sifatini nazorat qilish — talabaning bilim saviyasini tekshirish va uning o'quv dasturini o'zlashtirish darajasini aniqlash; **O'qitishning me'yoriy muddati** — ta'lim oluvchilar tomonidan o'quv rejalari va fanlar dasturi o'zlashtirilishi uchun belgilangan muddat;

O'quv yili — oliy ta'lim muassasasida bir ta'lim kursini yakunlashga mo'ljallangan o'quv faoliyati davri. O'quv yili ikki kalendar yil bilan belgilanadi, masalan, 2020/2021 o'quv yili;

O'quv rejasi — oliy ta'limning muayyan bakalavriat ta'lim yo'nalishi yoki magistratura mutaxassisligi bo'yicha o'quv faoliyati turlari, o'quv fanlari va kurslarining tarkibi, ularni o'rganishning izchilligi va soatlardagi hajmini belgilaydigan hujjat;

O'quv semestri — oliy ta'lim muassasasida o'quv yilining yarmini tashkil etuvchi o'zaro bog'langan fanlarning ma'lum majmuini o'zlashtirishga mo'ljallangan va ular bo'yicha yakuniy nazorat bilan tugallanadigan qismi; **O'quv fani dasturi** — ta'lim mazmuni, uning talabalar tomonidan o'zlashtirilishining eng maqbul usullari, axborot manbalari ko'rsatilgan normativ hujjat;

O'quv fani — ta'lim muassasasida o'rganish uchun fan, texnika, san'at, ishlab chiqarish faoliyatining muayyan sohasidan saralab olingan bilimlar, o'quv va ko'nikmalar tizimi;

O'quv fanlari bloki — o'quv rejalari va fanlar dasturlarining kadrlar tayyorlash jarayonida aniq maqsad va vazifalarga erishish uchun muayyan bilim sohasi yoki faoliyatning o'zlashtirilishini ta'minlaydigan o'quv fanlarini birlashtiruvchi tarkibiy qismi;

Umumiy jismoniy tayyorgarlik- sportchi organizmi sistemalari, funksional imkoniyatlarini va harakat qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga hamda muskul faoliyatida ularning samarali namoyon bo'lishiga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Umumiy taktik tayyorgarlik- tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan bilimlar va taktik malakalarni egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Umumiy chidamlilik- inson organizmining past intensivlikda uzoq vaqt davom etadigan, muskul apparatining 3/2 qismi ishtirok etadigan jismoniy ishda paydo bo'ladigan charchoqqa qarshi turish qobiliyati (masalan, yurish, suzish, eshkak eshish).

Harakat faolligi- insonning haëtiy faoliyati jaraënida bajaradigan harakatlari yig'indisidir.

Xronometraj- darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan pedagogik kuzatuv.

Xulosalar- muallif tomonidan tadqiqot davomida olingan yangiliklarning, tadqiqot yakunlarining qisqacha matn tarzida yoritilishi, tasdiqlardir. Harakat ko'nikmasi-harakatlarni bajarishning avtomatlashmagan darajasi bo'lib, bunda harakatni boshqarish ongning to'la ishtiroki asosida amalga oshiriladi.

Harakat qobiliyatlari- insonning biror bir harakat faoliyatining talablariga javob beruvchi va uni bajarish samaradorligini ta'minlovchi morfologik va psixifiziologik xususiyatlari kompleksidir.

Harakat malakasi- harakatlarni bajarishning avtomatlashgan darajasidir (harakatni bajarishda go'yoki ong ishtirok etmaydi, aslida har bir harakat ongning funksiyasidir).

Harakat- organizmning motor funksiyasi bo'lib, gavda va uning zvenolari holatini fazoda o'zgarishidir.

Harakat faoliyati- konkret harakt vazifalarini hal etishga qaratilgan harakatlar tizimidir.

Chidamlilik- insonning biror bir faoliyatda charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir.

Egiluvchanlik- tayanch-harakat apparatining morfologik xususiyati bo'lib, inson gavda zvenolarining harakatchanligini belgilaydi, ya'ni harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Yakuniy davlat attestatsiyasi — bakalavr yoki magistr darajasiga qo'yiladigan malaka talablariga muvofiq holda, ma'lum talab va tartibotlar vositasida (fanlar bo'yicha davlat attestatsiyasi, bitiruv malakaviy ishi yoki magistrlik dissertatsiyasi himoyasi) bitiruvchi tomonidan oliy ta'lim o'quv reja va dasturlarining bajarilishi sifatini baholash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

11. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. – Т.: Ўзбекистон, 2017.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. Тошкент 1997й.
3. Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури. Тошкент 1997й.
4. Ўзбекистон Республикасининг «Бола ҳуқуқларининг кафолатлари тўғрисида»ги Қонуни. 2008.
5. Ўзбекистон Республикасининг «Болаларни уларнинг соғлиғига зарар етказувчи ахборотдан ҳимоя қилиш тўғрисида»ги Қонуни. 2016.
6. Ўзбекистон Республикасининг «Коррупцияга қарши курашиш тўғрисида»ги Қонуни. 2017.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сон Фармони.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги «Мактабгача таълим тизими бошқарувини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги. ПФ-5198-сонли Фармони.
9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 22 январдаги «2017–2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини «Фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологияларни қўллаб-қувватлаш йили»да амалга оширишга оид Давлат дастури тўғрисида»ги ПФ-5308 сонли Фармони.
10. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-2707-сонли қарори. 2016 йил.
11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3261-сонли қарори. 2017 йил.
12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 сентябрдаги «Нодавлат таълим хизматлари кўрсатиш фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3276-сонли Қарори.
13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 30 сентябрдаги «Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги ПҚ-3305-сонли Қарори.
14. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 19 июльдаги «Мактабгача таълим муассасалари фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида»ги 528-сонли Қарори
15. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 21 ноябрьдаги «Мактабгача таълим вазирлиги тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида»ги 929-сонли Қарори

16. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 18 декабрдаги «Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги ва унинг тизимидаги муассасаларнинг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ҳамда нодавлат мактабгача таълим муассасалари фаолиятини қўллаб-қувватлаш тўғрисида»ги 991-сонли Қарори.
17. Мирзиёев Ш.М. «Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз» мавзусидаги Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқи. – Т.: Ўзбекистон, 2016.
18. Мирзиёев Ш.М. «Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлиги гарови» мавзусидаги Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузаси. – Т.: Ўзбекистон, 2017.
19. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. –Т.: Ўзбекистон. – 2017.
20. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. –Т.: Ўзбекистон, 2017.
21. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017.
22. Мирзиёев Ш.М. «Конституция– эркин ва фаровон ҳаётимиз, мамлакатимизни янада тараққий эттиришнинг мустаҳкам пойдеворидир» мавзусидаги Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 25 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузаси.
23. Саломов Р.С. Спорт машгулотлари назарияси ўқув қўлланма Тошкент-2005.
24. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. – Т.: «Ўзбекистон», 1998.
25. Адуллаев А. Жисмоний маданият назарияси (1- жилд) 394 бет. Фарғона 2017
26. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси методикаси. – Т.: «Ўқитувчи», 1988.
27. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. (Маърузалар матни). / Тузувчилар: Маҳкамжонов К.М., Туленова Х.Б. – Т., 2002.
29. Курбашев А.Х., Жисмоний тарбия жараёнида таълим ва тарбиянинг ривожланиш асослари Таълим муассасасидаги тарбия / воспитание в учебном заведении 2014 6-сон 49-55 бетлар
30. Матвеев Л.П. Основн спортивной тренеровки. М., ФиС, 1977.
31. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
32. Платонов В.П. Теория спортивньгх движений, Киев, 1989.
33. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического

- воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений. - М., 2001.
34. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.
35. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, 36.Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
37. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие. Москва: Кнорус, 2012. 239 с.
38. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: Дис. д-ра пед. наук: СПб., 2001. 462 с.
39. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
40. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
41. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 классов. Под ред. Л. Е. Любимирского, Г. Б. Мейкона, В. И. Ляха. - М., 2001.
42. Физическая культура: Учеб.для учащихся 10-11 классов. Под ред. Л. Е. Любимирского, Г. Б. Мейкона, В. И. Ляха. - М., 2001
43. Колодий О.В., Лутковский Е.М. Ухова В.В. Оздоровительный бег. Легкая атлетика и методика преподавания.– М., 1985. – С.163-165. URL: http://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/34379/(Дата обращения: 8.11. 2020).
44. Косяченко А.А., Бровиков Д.В., Теория и методика оздоровительной физической культуры. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-i-metodika-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury> (Дата обращения 8.11.2020).(Дата обращения: 7.11. 2020).
45. Kadirov R. X., Jismoniytarbiyava sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. BDU., O'quv qo'llanma. "Durdona" nashriyoti, 2018 yil. 255 b. <http://elib.buxdu.uz/index.php/kutubxona/o-zbek-tilidagi-adabiyotlar/item/42-148>(Дата обращения: 8.11. 2020).
45. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища шк., 1984.–352с. <http://scholar.google.com.ua/citations?user=UUTTsQgAAAAJ&hl=ru> (Дата обращения: 8.11. 2020).
48. Хамраев И.Т., Афраймов А.А., Искандарова М.А., Вахронова Т.Х. Соғломлаштиришга йўналтирилганлик жисмоний маданиятнинг муҳим принципи сифатида. DOI : doi.org/10.47100/conference_pedagogy/S2_10 (Дата обращения: 11.11. 2020).
49. Shukurov R.S., Yusupova Z. Sh. Akramova G. Sh. PSYCHOLOGICAL PREPARATION PROCESS OF TURON FIGHTERS TO COMPETITIONS. International Journal of Psychosocial Rehabilitation ISSN:1475-7192 , 2019. DOI: [10.37200/IJPR/V24I6/PR260300](https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I6/PR260300) Pages: 3076-

3083<https://www.psychosocial.com/article/PR260301/14137/>.<https://www.psychosocial.com/article-category/issue-6/>

50.R.KH.Kadirov., Shukurov R.S.THE WAYS OF THE ACTIVIZATION OF THE INDEPENDENT WORKS NOF THE STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PLATFORM MOODLE. AJMR. Asian Journal of Multidimensional Research. Impact Faktor: SJIF 2020 = 6.882. 24-30. 10.59.58\2278-4853.2020.00152.4 (htths:\\tarj.in).

51.Шукуров Р.С. К истории развития узбекской традиционной борьбы Турон. Наука.Мысль.ISSN 2224-0152. № 6. Бухара –Волжский – Черногорск, 2014. 13-16.

52. АрслоновК.П.,Шукуров Р.С. Изучение предмета “Виды национальной борьбы и методика её обучения” с помощью инновационных технологий. «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири» Научный журнал. Москва – Черногорск. 2013 г. № 4. –5 с. 1 ISSN 2303 – 9744. УДК 796.

53. Кадиров Р.Х., Шукуров Р.С., Нематов С.Т. [САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЕ MOODL](#).Научный журнал.«Мировая наука».ISSN 2541-9285. © Институт управления и социально-экономического развития, 2020.Выпуск № 10(43) (октябрь, 2020).Сайт: <http://www.science-j.com>.

54.Kadirov R.X., Shukurov R.S.[ТУРОН МИЛЛИЙ КУРАШИ ВА УНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ ФАНИДАН ЭЛЕКТИВ КУРС](#). Научный журнал "Экономика и социум" №10 (77) 2020 www.iupr.ru. <https://www.iupr.ru/teknomer>.