

K. Mahkamdjanov, R. Salamov, I. Ikramov

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA METODIKASI**



TOSHKENT-2008

Тақризчилар:
тарбия Институтининг

кафедрасининг мудир

Ўзбекистон Давлат Жисмоний

ПФД, профессор Ф.А. Керимов;
ТВПКТМОИ амалий фанлар

профессор. Ф. Хўжаев

Масъул муҳаррир:

ПФД, профессор Д.Д. Шарипова

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани бўйича ишлаб чиқилган мазкур дарслик, Л.П. Матвеев таҳририда тайёрланган «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» дарслиги ва муаллифларнинг жисмоний тарбия методикаси ва болалар спорти кафедрасида кўп йил иш жараёнида тўплаган тажрибалари асосида ёзилган.

Ушбу дарслик педагогика ОЎЮ, университетларнинг "Ҳарбий таълим ва жисмоний тарбия", «Бошлангич таълим ва спорт тарбиявий иш», «мактабгача таълим ва болалар спорти» факултетлари ҳамда махсус сиртки бўлим талабаларига мўлжалланган.

Ишонамизки, мазкур дарслик Университет ва педагогика институтлари профессор-ўқитувчилари ҳамда педагогик коллежлар жисмоний тарбия бўлими ўқитувчиларининг ўқув ишларида ўрин егаллайди.

ИСБН
© «ИҚТИСОД-МОЛИЯ», 2008

978-9943-13-028-9

© К.Маҳкамджанов, Р.Саламов, И.Икрамов, 2008

КИРИШ

Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги қонуни ҳамда «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури»да ёш авлодни жисмонан бақувват қилиб тарбиялашда, чуқур ва мустаҳкам билим беришда миллий анъаналардан фойдаланишга катта еътибор берилмоқда. Шундай экан, жисмоний таълим жараёнида ҳам миллий анъаналардан фойдаланишни такомиллаштириш бугунги куннинг долзарб муаммоси ҳисобланади.

Жисмоний маданият ва спорт таълимини такомиллаштиришда давлатимизнинг етакчи мутахассис олимлари самарали меҳнат қилдилар. Уларнинг илмий тадқиқот ишлари асосида соҳага доир дарсликлар, ўқув қўлланмалар, монографиялар, методик қўлланмалар ишлаб чиқилди. Улар, кадрлар тайёрлаш, аҳолини соғломлаштириш, спорт маҳоратини ошириш жараёнини такомиллаштиришда, республикада таълим-тарбия беришда хизмат қилмоқда. Шундай бўлса-да, жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида такомиллаштиришнинг янги шакл ва методлари, усуллари ишлаб чиқилмаган.

Охириги йилларда республикада оммавий спортни ривожлантириш масаласи енг асосий ва муҳим вазифалардан бирига айланди. Мустақил Ўзбекистоннинг маънавий соғлом авлодларини, бўлажак ватанпарварларни тарбиялаш вазифаси пировардида ўқитувчилар, мутахассислар зиммасига тушади.

Мамлакатимизда амалга оширилаётган "Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури"га мувофиқ ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантиришнинг, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатнинг ғоят муҳим шарти оммавий спортни ривожлантиришдир. Аста-секин ўқувчи ва талабалар учун спорт ўйинларининг уч босқичли, яъни "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод" ва "Универсиада" мусобақалари оммавийлашиб бормоқда.

"Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури"ни ҳаётга татбиқ етишнинг устувор йўналишларидан бири ОЎЮ ва академик литсей, касб-ҳунар коллежларида фаолият кўрсатаётган педагогик ходимлар салоҳиятини замон талаблари даражасига кўтаришдан иборат.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг, спорт мутахассисларининг, устоз-мураббийларнинг чуқур билим, юксак малака, бой тажриба ва маҳоратга ега бўлиши ҳар томонлама етук, маънавий баркамол кадрлар тайёрлаш гаровидир. Зеро устозлар ҳар жиҳатдан шогирдларига намуна бўла олсагина, келажакка ишончли замин тайёрланади. Бунга еришиш учун ўқитувчилар тинимсиз изланишлари, ўз билим ва малакаларини ошириб боришнинг барча имконият ва воситаларидан

4

самарали фойдаланишлари зарур. Ривожланган мамлакатлар ўқув муассасаларидаги замонавий таълим технологиялари, илғор тажрибалар билан танишишлари, уни ўқув юртларида қўллаш билишлари лозим.

Халқимизнинг "Тани соғлик - туман бойлик" деган нақлига амал қилган ҳолда айтиш жоизки, енг тўғри йўл - бу ёшларни жисмоний тарбия ва спортга йўналтиришдир. Агар ёш авлод бўш вақтини спортга бағишласа, демак, у ўзининг езгу-ниятларини рўёбга чиқаришга бағишлади, дегани. Ёш авлоднинг тани соғлом бўлгани сайин унинг ақли ва тафаккур қилиш қобилияти тиниқлашади, яъни маънавий баркамол ва жисмонан бақувват авлод тарбияланган бўлади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) маълумотлари ва академик Ю.П. Лиситсиннинг илмий тадқиқотларига асосан инсон соғлиғи қуйидаги омилларга: турмуш тарзига - 55%, ирсият (наси) омилларига — 18%, атроф-муҳит (экология) омилларига - 17% ва соғлиқни сақлаш ишларини аҳволига - 10% ча боғлиқ эканлиги аниқланган. Демак, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, яъни зарарли одатлардан холи бўлиш ва спорт билан доимий шуғулланиш ҳолатлари инсон саломатлигини: асрашда асосий омиллардан бин ҳисобланар экан.

Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимининг асосий бўлими ҳисобланади. Бу енг катта бўлим бўлиб, бунда ўқувчилар билим, тажриба ва ҳаракат маҳоратини 9 йил мобайнида оширишлари ҳамда 3 йил академик литсей ёки касб-хунар коллежларда давом етишлари ко ўзда тутилган.

Илмий техника тараққиёти шароитида кишиларнинг меҳнат вазифалари: ўзгариб туради. Бунда жисмоний меҳнат камайиб, ақлий меҳнат кўпайиб боради.

Шу боисдан жисмоний тайёргарликка бўлган талаб ошиб боради. Ҳозирги пайтларда газета саҳифаларида тиббиёт ходимлари "гиподинамияВ; яъни жисмоний машқлар, жисмоний меҳнат, фаол ҳаракат инсоният фаолиятида кундан кунга камайиб бораётганлиги ҳақида ташвишланиб гапирмоқдалар.

Бу еса, ўз навбатида, аср касаллиги - юрак-томир касаллигининг йилдан йилга ортишига сабабчи бўлмоқда.

Шифокорлар фикрича, бу касалликнинг олдини олишнинг зарурий воситаларидан бири кўпроқ ҳаракат қилиш ва жисмоний машқлар билан шуғулланишдир. Шунингдек, "табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари": дан унумли фойдалана олиш ҳам катта аҳамиятга ега.

Мактабда жисмоний тарбияни такомиллаштириш ўқув тарбия ишларини яхшилашнинг таркибий қисми ҳисобланиб, "Соғлом авлод учун" истиқлол дастури (1993) , "Таълим тўғрисида" ги қонун ҳамда

4

"Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури" (1997-йил 29-август) талабларини амалга ошириш учун ўз ҳиссасини кўшади. Сўнгги йилларда мактаб ўқувчиларининг ҳаёт учун зарур гигиеник қоидаларни мукамал билмасликлари ҳамда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш соҳасида етарли билимга ега емасликлари маълум бўлмоқда.

Мактабда жисмоний тарбиянинг хилма-хил шакллари мавжуд. Афсуски, бошланғич синфларда фақат дарс шаклини ташкил қилиш ва

Ўтказиш билан чекланиб қолинмоқда. Бу еса ўқувчиларнинг амалий талабларини қониқтирмайди. Педагогик кузатишларнинг кўрсатишича, жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчилар ҳаёт учун зарур бўлган ҳаракат фаоллигини ниҳоятда кам қисмини оладилар. Ўзбекистон Халқ таълими вазирлигининг 1989-йил 30-январ, 45-сонли буйруғига биноан жисмоний тарбия дарсини ҳафтасига 3 соат ўтиш мўлжалланган еди. Лекин жисмоний тарбия ўқитувчилари бундан унумли фойдалана олмадилар. Бундан ташқари, дарсларни методик жиҳатдан тўғри ташкил қилинмаслиги (кўпчилик мактабларда бошланғич синф ўқувчилари билан жисмоний тарбия дарсини мутахассис бўлмаган ўқитувчилар ташкил қилади ва ўтказадилар), ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари ва жисмоний ривожланишини ҳисобга олмаган ҳолда машқлар танланиши натижасида ўқувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракат малакаларини шакллантириш етарли даражада емас.

Кўп мактабларда ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш учун зарур ва фаол дам олишига қаратилган тадбирлар: машғулотгача ўтказиладиган гимнастика, катта танаффусларда қизиқарли ҳаракатли ўйинлар, умумтаълим дарслар жараёнида ўтказиладиган қувноқ дақиқалар ва бошқа тадбирларни ташкил қилишига еътибор берилмай кўйди. Натижада ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллиги, ишчанлиги тез пасайиб борадиган бўлди.

Мустақил Ўзбекистон Республикасининг стратегик вазифаларидан бири - келажакдаги барча езгу ишларни амалга оширишга қодир бўлган жисмоний соғлом ва маънавий баркамол шахсни вояга етказишдан иборат.

Бу еса вазифаларни амалга ошириш учун ўқув ишларини режалаштиришда ва самарали олиб боришда янгича ҳамда ижодий қарашимиз лозим, ишга ташаббускорлик билан ёндашмоғимиз керак.

Демак, мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбия тизимини ривожлантириш зарур, болаларни ҳаракат маҳоратини ошириш чора-тадбирларини ишлаб чиқиш керак.

Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг тарбиясида, уларни жисмонан бақувват, ақлан баркамол бўлиб етишишларида жисмоний тарбия етакчи ўринга ега. Бу масалаларни ҳал етишда асосий ўрин болалар ва катталар орасида, ўқитувчилар, ота-оналар ўртасида организмни

6

чиниқтириш, гигиёсник қоидалар ва талабларни ўргатиш ва тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб етиш егаллайди. Шу сабабли биринчи навбатдаги вазифа болаларни ҳар томонлама тўлиқ ривожланишига ёрдам бериш, саломатлигини мустаҳкарнлаш, ҳаётга ва меҳнатга тайёрлаш, етук шахс бўлишига ҳисса қўшишдир.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашнинг турли хил шаклларида фойдаланиш мактабда нафақат жисмоний тарбия ўқитувчисининг вазифаси, балки бошланғич синф ўқитувчиларининг, мактаб жамоатчилигининг ва мактаб ёшлар уюшмаси фаолларининг ҳам бевосита вазифасидир. Аммо кўпгина мактабларда жисмоний тарбия давлат дастурида кўзда тутилганидек ташкил қилинмайди. Бунинг биринчи сабаби мактаб ўқитувчиларининг

жисмоний тарбияга масъул бўлганларнинг барчасида жисмоний тарбия назариясига ва методикасига оид билимлар етарли эмас. Бу муам-моларни ҳал қилишга қаратилган рнетодик адабиётлар ва қўлланмалар ҳам жудакам.

Биз тавсия қилаётган ўқув қўлланма маъруза матнлари асосида тузилиб жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари, хилма-хил воситалари ва шакллари билан биргаликда мактабда, айниқса, бошланғич синфлардан бошлаб мустаҳкам "Саломатлик" пойдеворини куриш учун зарар бўлган усуллари, методлари баён қилинган.

Жамиятимиз асоси - оила моддий ва ижтимоий жиҳатдан мустаҳкамланмоқда. Биз Республикаимизнинг ижтимоий асосларини мустаҳкамлашда, унинг барқарорлигида, мамлакатимизнинг ертанги тақдири билан боғлиқ бўлган жисмоний соғлом, маънавий жиҳатдан етук ёш авлодни тарбиялашда оиланинг муҳим ўрин тутишига катта аҳамият берилиши ва амалга оширишда ўз ҳиссамизни қўшишни бахт деб биламиз. «Озодсан, улуғсан, иймонинг рок Ватаним маним, Истикболинг порлоқ ел бўл, Мард бўл, Ўзбекистоним!» (И.Каримов).

2000-йил "Соғлом авлод" йили деб аталган. Маълумки, соғлом ота-онадан соғлом фарзанд туғилади. Шу боисдан бизнинг енг муҳим вазифаларимиздан бири ҳар бир ёш, бўлажак ота-оналарга жисмоний тарбия ва спорт бўйича минимал педагогик таълим беришдир.

Ушбу тайёрланган дарслик 2-бўлимдан иборат бўлиб, 1-бўлимда жисмоний маданият назариясининг асослари баён етилган. Дарсликнинг 2-бўлимида еса жисмоний тарбия масалаларини ечиш методлари ва методикаси, дарс турлари, тузилиши, дарсларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси, жисмоний тарбия ишларини режалаштириш,; оммавий спорт тадбирларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси ҳамда спорт машғулотининг асослари ва бошқалар баён етилган.

И бўлим. Жисмоний маданият назариясининг асослари

И БОБ. 1- ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

ФАН СИФАТИДА

Жисмоний тарбия назарияси (умумий асослари) фан сифатида жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларни тайёрлашда ҳамда махсус билим олишда асосий фан ҳисобланади. Педагогика институт ва Университетларида жисмоний тарбия факултетларининг ўқув режаларида бу фан жисмоний тарбия назарияси жисмоний маданият ва спорт ҳақида билимларнинг тўла тизимида ўтиш курсини таъминлайди.

Унинг мазмунини жисмоний маданият назариясининг асослари, жисмоний тарбия, академик литсей ва касб-ҳунар коллежларида, катта ва кекса ёшдаги кишиларни жисмоний тарбияси ҳамда спорт машғулотлари ташкил қилади. Жисмоний тарбия ижтимоий ҳодисаларга тааллуқлидир.

Бу ҳодисалами тавсифлаш учун талаблар: жисмоний тарбиянинг келиб

чиқиш сабаблари; унинг жамият ҳаётида тутган ўрни; жисмоний тарбиянинг тарихийлиги мавжуд.

Президентимиз ўзининг "Ўзбекистон ХХИ асрга интилоқда» номли китобида: «Маънавий ҳақида гап кетар экан, мен, аввало, инсонни руҳий покланиш ва юксалишга даъват этадиган, инсон ички оламини бойтадиган, унинг иймон-иродасини, ётиқодини мустаҳкамлай-диган, виждонини уйғотадиган қудратли кучни тасавур қиламан», - деган. Бу кенг қамровли, чуқур илмий ғоя янги фикр, таълим-тарбиянинг янги ретодик асосини бошлаб берувчи йўналишлардан биридир. Жисмоний тарбиянинг ривожланишида меҳнат фаолиятининг мазмуни ва характери, фан ютуқлари ва бошқа омилларнинг аҳамияти кабиларни англаб олишлари шарт. Шунинг қайд қилиб ўтиш керакки, бу омиллар жисмоний тарбияга алоҳида-алоҳида эмас, балки мураккаб боғланган ҳолда таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбиянинг моҳиятини тушуниш учун, энг аввало, унинг махсус мазмунини аниқлаш лозим.

Жисмоний тарбия ҳар хил, яъни ижтимоий ва табиий фанлар томонидан ўрганилади: жисмоний тарбия назарияси, спорт физиологияси, спорт психологияси, жисмоний машқлар биомеханикаси ҳамда спорт турларининг назарияси, унинг методикаси ва ҳ.к.

Жисмоний маданият назарияси - педагогик фандир. У инсон баркамоллигини бошқаришнинг умумий қонунларини, шунингдек, бу қонуниятлар асосида Ўзбекистон фуқароларининг жисмоний тарбияси вазифаларини, методларини ва иш мақсадларини аниқлайди; Жисмоний тарбия

8

назариясининг мазмуни жисмоний камол топтирадиган ва Ватан муҳофафасига тайёрлайдиган тарбия тўғрисидаги билимларни ташкил қилади.

Жисмоний маданият назарияси жисмоний тарбия амалиётидаги ҳамма турларни ҳамда аралаш фанларнинг далилларини умумлаштиради. Буни ўрганиш барча спорт-педагогикаси мутахассисларига умумназарий асос бўлади. Чунки тарбияни, аввало, инсоннинг ўзига қаратилганлиги Президентимиз томонидан ишлаб чиқиб амалга оширилаётган "Ўзбек моделида" аниқ кўрсатилган - ўзлигини англаш, биринчидан, унинг озод, еркин, нодир, улуғ сиймолигини англаш ва ўзида унга амал қилиш сифатларини шакллантириб бориш бўлса, иккинчидан, унинг ўзига хос миллий-инсоний сифатларини очиб берувчи етдик, маънавий-инсоний асосларини англаш ва уларга амал қилишдан иборат. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг бўлимларида жисмоний маданиятнинг умумий таълим ҳамда касб-амалий тайёргарлигидаги ва кундалик турмушдаги хусусиятлари ўрганилади. Шунингдек, спорт жисмоний тарбиянинг асосий унсурларидан бири ҳамда фаолиятнинг махсус шакли сифатида таҳлил қилинади.

Шундай қилиб, жисмоний маданият назарияси ва методикаси курси жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни тайёрлашда махсус касб-

хунар таълимнинг илмий фундаментига киритувчи кенгайтирилган билимлар мажмуасини ўз ичига олади. Унинг аҳамияти фақат бу билимлар қиймати билан ифодаланмайди, у бўлғуси мутахассисга жисмоний маданиятнинг бутун соҳаларида касбий-фаолият мазмунини тўлиқ тушунишига имконият беради, унинг дунёқарашини ўзгартиради, жамият соҳасидаги бошқа ишчиларнинг умумий ишлари билан боғлайди ва шу янги типдаги билим, методларни егаллашни, зарур бўлган касбга нисбатан дунёқарашини шакллантиришга ёрдам беради. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси - бу инсон жисмоний камолотини бошқаришнинг умумий қонуниятлари ҳақидаги фандир. Бу фанни егаллаш жисмоний тарбиянинг барча бўғинларига тегишли масалаларни ҳал қилишга тўғри ёндашиш имконини беради.

3- ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ

Қазилмалар натижасида топилган ҳар хил уй-рўзгор буюмлари, турли ёдгорликлар, қоялардаги расмлар ва тасвирлар, авлоддан авлодга ўтган дoston ва афсоналар қадимги авлодларнинг маданияти, жумладан, жисмоний маданияти ҳақида фикр юритишга олиб келади.

9

Қадимги қабилаларнинг ҳаёти ҳозирги вақтгача сақланиб келиши бизлар учун қизиқ ахборотларни беради. Ўрта Осиё халқлари тўғрисида гапирилганда, улар ўзларининг кўп асрлик тарихлари давомида иқтисодий ва ижтимоий тараққиётининг барча асосий босқичларини босиб ўтганлар.

Ўзбекистон ҳудудидаги маданият ўчоқлари жуда қадимий даврларга бориб тақалиб, Самарқанд, Бухоро, Тошкент, Термиз каби қадимий маданий ўчоқларга ега. Енг қадим даврда бу ерда яшаган аҳолининг асосий машғулоти кўпчилик бўлиб ов қилишдан иборат бўлган.

Жисмоний тарбия билан шуғулланиш тарихи шуни кўрсатадики, жамоада овчилик билан шуғулланиш учун инсондан чаққонликни, егилувчан ва жисмонан соғлом, тез ҳаракат қилишни талаб қилиш эканлигини билдиради.

Меҳнат қилиш ва турли хил ҳарбий урушлар инсондан ўз-ўзидан жисмоний тайёргарликни, жисмоний машқлар билан шуғулланишни талаб етган, инсон ов қилиш, меҳнат қилиш, урушлар учун махсус жисмоний машқлар билан тайёргарлик кўрган. Шундай қилиб, жамият ҳодисаси сифатида жисмоний тарбиянинг вужудга келиши ва дастлабки ривожланишида меҳнат фаолиятлари, яъни йиғилишлар ва ов қилишлар катта аҳамиятга ега. Бундай меҳнат фаолият жараёнида жисмоний маданият ва тарбия алоҳида ўрин олган. Бу ҳақда қадимий Спарта, Афросиёбдаги ёдгорликлар, археологик қазилмалар дарак беради.

Бу ёдгорликлар ўзларида жисмоний маданиятнинг турли элементларининг изларини сақлаб, улар қадимий елатлардаги маданият ва тадбирлар белгилари билан боғлиқ.

Қадимий халқнинг жисмоний кучи, мардлиги, чаққонлиги, жасурлиги, чидамлилиги ҳақида ўзбек халқининг "Фарҳод ва Ширин", "Гўрўғли", "Тоҳир ва Зухра", "Алпомиш" ва бошқа бир қатор асарларида айтиб ўтилган.

Маълумки, бизда олдинги авлодлар, ота-буваларимиз, илгари даврда ҳам Ўзбекистон халқи тарихида ўзлигини намоён етиб келган. Номи тарих саҳифаларида зарҳал ҳарфлар билан ёзилган ватанпарвар, жисмонан бақувват қаҳрамонларимиз ел-юрт шон-шухрати учун, ўз халқининг юзини ерга қаратмай баҳодирлик намуналарини кўрсатиб келганлар. Паҳлавон Маҳмуд, Маҳмуд Таробий, паҳлавон Муҳаммад, Алпомиш, Амир Темурлар ел-юртимиз фаҳри ҳисобланади.

Буюк Соҳибқирон Амир Темур кучли шахматчи ва чавандоз, ёяндоз ҳамда полвон боиганлиги тўғрисида тарихий асарларда ёзилган. Ўша даврда Амир Темур кўшинида ҳар бир навкар "Мингаскар" деган спорт тури билан шуғулланганлиги айтиб ўтилади.

9

Мана шундай ватанпарварлик, жасурлик, қаҳрамонлик ва бошқа баҳосиз инсон фазилатлари авлоддан авлодга ўтиб келмоқда.

Ўзбекистон фуқаролари жисмоний тарбия ва спортга катта еҳтиёж билан қарайдилар ва унинг ривожланишига ўз ҳиссаларини кўшиб келмоқдалар, айниқса, Ўзбекистон Республикасининг мустақиллик даврида бу шиддатли тус олди.

Муҳтарам Президентимизнинг: «Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби тезда дунёга машҳур қила олмайди» ва «Спорт одамни мард, матонатли, бардошли қилиб тарбиялайди», - деб таъкидлашлари бежиз емас. Даврнинг ўзи келажакимиз бўлган ёшларни баркамол авлод даражасида тарбиялаш йўлида спортнинг қанчалик оламшумул аҳамиятга ега эканлигини кўрсатиб турибди.

Халқаро майдонда тарихан қисқа давр ичида обрў орттиришга улгурган Мустақил Ўзбекистон нафақат қадимий маданиятга ега, буюк мутафаккирлар, олимлар, шоир ва саркардалар тухфа етган юрт, балки халқаро спорт майдонида улкан муваффақиятларга еришган давлат сифатида ҳам Дунё ҳамжамиятида танилди. Жаҳонда бирон бир қитъа ёки бирор бир йирик спорт анжумани йўқки, унда спортчиларимиз шарафига Ўзбекистон мадҳияси янграмаган ва байроғимиз кўтарилмаган бўлса.

Мамлакатимиз спортчиларининг халқаро турнирларда муваффақиятли иштирок етишлари учун ҳар томонлама имкониятлар яратишга алоҳида еътибор қаратилмоқда.

Ватанимизда қадимдан бир қатор миллий йиғинлар ва тантаналар яккакураш, турли ўйинлар ва қуроллардан фойдаланган ҳолда олиб борилар еди ҳамда болаларнинг жисмоний тарбиясига катта еътибор берилган. Масалан, отда юриш, камон отиш ва қиличбозлик санъатига ўргатиш енг кичик ёшданок бошланган. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси илмий ва ўқув фани бўлиб, кўпгина умумий қонун-қоидаларни билиш, жисмоний тарбия назарияси фанининг турли ва аниқ саволларини тўғри ўрганишга ёндашиш имконини беради. Бу фан жисмоний тарбия тизимининг

мақсадини, вазифаларини, қонун-қоидаларини ўргатади, жисмоний тарбиянинг ақлий, ахлоқий, нафас олиш ва меҳнат тарбияси билан боғлиқлигини очиб беради ҳамда жисмоний тарбия воситаларини ўрганишга, ҳаракат малакаларини шакллантиришга, жисмоний сифатларни ривожлантиришга, спорт машғулотининг умумий асосларини ва жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг турли шакллариининг методикасини ишлаб чиқишга, шунингдек, турли муассасаларда ишни режалаштириш, ҳисобга олишга катта ётибор берилади.

11

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси амалиёт билан чамбарчас боғлиқ ҳолда ривожланиб боради. Ривожланиш манбайи мамлакатимизда ва қардош давлатларда олиб борилаётган илмий тадқиқотлар ва илғор тажрибалар ҳисобланади.

Ҳар қандай бошқа илмий ўқув фанлари қатори жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанини ўрганишда, енг аввало, фанга тегишли дастлабки тушунчалари имкони борица аниқ ифодалаш зарур. Жисмоний маданият назариясини тўғри тушуниш ҳозирда жуда муҳим, чунки у анча кенгрок бўлган жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний камолот, жисмоний маданият, жисмоний таълимот, жисмоний машқлар ва спорт тушунчаларини ўз ичига олади. Тушунчалари ўзлаштириб олиш махсус адабиётларни ўрганиш, ёзма вазифаларни бажариш, шунингдек, болаларга раҳбарлик қилиш, ота-оналар билан суҳбатлашиш, саводли сўзлаш, гапириш учун зарурдир. Бу дастлабки тушунчалари билмасдан жисмоний тарбия назариясини ўрганиш мумкин емас. Жисмоний ривожланиш инсон организмда содир бўлаётган шакл ва функцияларининг ўзгариш жараёнидир. Бу функцияларининг намоён бўлишининг турларидан бири - жисмоний сифатлар, яъни тезкорлик, чаққонлик, куч, егилувчанлик, чидамлилиқдин

Масалан: 1-4-синф ўқувчиларининг қўл кучининг ривожланиши: ўғил болалар бўйича I синф ўқувчилари ўртача - 10,9 кг; II синф ўқувчилари - 13,0 кг; III синф ўқувчилари - 16,8 кг, IV синф қиз болаларда қуйидагича: I синф - 9,2к г; II синф - 14,0 кг; III синф - 15,1 кг; IV синф -15,3 кг (1-расм). Мактабгача тарбия муассасалари болаларининг бўйи 3 ёшда - 97,6 см; 4 ёшда - 104,3 см; 5 ёшли болаларнинг бўйи - 110,3 см; 6 ёшли болаларнинг бўйи - 116,5 см. Қиз болаларнинг таъна узунлигининг ўсиши қуйидагича; 3 ёшда - 97,5 см; 4 ёшда - 100,2 см; 5 ёшда- 109,3 см; 6 ёшда - 113,0 см(2-расм).

«Жисмоний ривожланиш» атамаси тор маънода антропометрик ва биометрик кўрсаткичлар (бўйи, тана массаси, қўл мускул кучи, кўкрак қафаси айланаси, ўпканинг ҳаво сиғими ва ҳ.к.) билан аниқланувчи организмнинг ривожланиш савияси сифатида таърифланади. Мисол: болалар жисмоний ривожланиши **1-4** синф (жадвал **1-2**).

11

Тошкент шаҳридаги мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши (ўғил болалар)

1-жадвал

Ёши		3 ёш		4 ёш		5 ёш		6 ёш	
Тестлар		м		м		м			
<i>Бўйи/см/</i>		97,6 +0,43	3,9 1	104,3 +0,4 3	3,91	110, 3 +048	4,16	116,5 +0,6	4,89
Оғирлиги/кг/		14,9 +0,19	1,7 4	17,4 +0,2 3	2,06	18,0 +0,1 4	1,25	20,3 +0,23	1,91
Қўллар кучи	Ўнғ	3,6 +0,18	1,6 4	5,0 +0,1 8	1,65	7,0 +0,2 2	1,95	8,0 +0,23	1,91
	Чап	2,3 +0,18	1,6 4	4,9 +0,1 6	1,44	6,6 +0,2 6	2,28	6,9 +0,23	1,91
Кўкрак қафасининг кенглиги	Тинч ҳолатда	53,7 +0,27	1,3 3	55,0 +0,3 4	3,09	61,8 +0,4 3	3,74	60,7 +0,44	3,6
	Нафас олганда	55,5 +0,29	2,2 6	56,6 +0,2 9	2,68	64,0 +0,3 6	3,12	62,2 +0,39	3,18
	Нафас чиқар- ганда	53,1 +0,29	2,2 6	53,7 +0,3 2	2,28	59,7 +0,3 1	2,7	57,5 +041	3,39

2-жадвал

Қиз болалар

Ёши		3 ёш		4 ёш		5 ёш		6 ёш	
Тестлар		М+		М+		М+		М+	
<i>Бўйи/см/</i>		97,5 +0,43	4,73	100,2 +0,49	5,38	109,3 +045	4,45	113,0 +0,47	4,54
Оғирлиги/кг/		15,0 +0,14	1,33	163 +0,18	1,99	18,7 +0,2	1,92	19,6 +2,02	2,02
ЎТС/1/		630 0,01	- 0,13	830 +0,02	0,2	830 +0,02	0,16	900 +0,02	0,16
Қўллар кучи	Ўнғ	2,4 +0,09	0,82	3,1 +0,15	1,59	4,8 +0,21	2,02	6,9 +0,15	1,41
	Чап	2,6 +0,09	0,82	3,7 +0,13	1,39	6,1 +0,23	2,23	7,3 +0,19	1,81

12

Кўкрак қафаси- нинг кенглиги	Тинч ҳолатда	51,9 +0,2	0,82	53,8 +0,2	2,19	55,0 +0,26	2,43	56,0 +0,28	2,72
	Нафас олганда	53,8 +0,22	2,05	55,4 +0,24	2,56	57,9 +0,26	2,43	59,0 +0,3	2,92

Нафас чиқар- ганда	51,0 +0,18	1,64	52,6 +0,2	2,19	54,0 +0,27	2,63	54,7 +0,26	2,5
--------------------------	---------------	------	--------------	------	---------------	------	---------------	-----

"Алпомиш ва Барчиной" меъёрлар тўплами халқаро спорт таснифининг талаб ҳамда меъёрлари билан аниқланувчи жисмоний сифатлар савиясидир. Мактабгача ёшдаги болалар учун жисмоний машқларнинг асосий турлари ҳамда уларни бажаришга оид талаблар асосида меъёрий кўрсаткичлар "Боғчаларда жисмоний тарбия дастури" да ҳамда 9 йиллик умумтаълим мактаб ўқувчилари учун, академик литсей, касб-хунар коллежлари учун "Жисмоний, тарбия дастури"да кўрсатилган.

Жисмоний камолот - бу ҳар томонлама ривожланишнинг ва одамда ҳаракат қилишга тайёр туришнинг тарихий вужудга келган даражаси бўлиб, ишлаб чиқариш, ҳарбий турмуш шароитига енг яхши мосланиш имкониятини, юксак иш қобилиятини ва ҳаётий муҳим функцияларнинг нормал ўсишини таъминлайди.

Жисмоний камолот - тўлиқ саломатлик билан тавсифланиб, кишининг узоқ вақт фаол ҳаётий ва бошқа бир қанча кўрсаткичлар - ҳар қандай ташқи муҳит шароитида жисмоний ва ақлий иш қобилиятини ҳар томонлама ва юқори даражада намоён етиш, жисмоний ва иродавий сифатларни, катта масштабдаги ҳаракат кўникмаларини ва тана шаклини гармоник ривожлантиришдан иборат.

Жисмоний тайёргарлик - соғлиқ, жисмоний ривожланиш ҳамда ҳаётга, мактабга ва Ватан мудофаасига жисмоний тайёргарликнинг юқори даражасини ўз ичига олади. Мисол: Жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланган ва шуғулланмайдиганлар билан таққослаш; албатта спорт билан шуғулланган ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги нисбатан юқори бўлади. ь

Жисмоний тарбия - Жисмоний камолотга еришиш учун йўналтирилган педагогик жараён бўлиб, ҳаракат малака ва кўникмаларида жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлбқий, нафосат ва меҳнат тарбияси бир вақтда амалга оширилади. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлардан иборат.

Умумий жисмоний тайёргарлик бу ихтисослаштирилмаган жараён бўлиб, унинг мазмуни фаолиятнинг ҳар бир туридаги кенг умумий

13

йўналишларга қаратилган. Махсус жисмоний тайёргарлик бу ихтисослаш-тирилган жисмоний тарбия турлари бўлиб, чуқурлаштирилган объект сифатида танлаб олинган. Буларни спорт турларида ёки меҳнатга-касбга йўнал-тирилган машқларда кузатишимиз мумкин.

Мисол: "Қалъа ҳимояси" ўйини, узунликка сакраш. Аниқ касб хусусиятига боғлиқ равишда жисмоний машқларни ўтказишнинг махсус методикаси ўзига хос воситалар ва вазифалар билан тавсифланади.

Жисмоний таълимот - махсус билимларни, ҳаракат кўникмаларини ва малакаларини ўз ичига олган жисмоний тарбиянинг бир томони.

Жисмоний машқлар - жисмоний тарбия вазифаларини ҳал етиш учун восита сифатида танлаб олинган ҳаракатлар, ҳаракат фаолияти, шунингдек, ҳаракат фаолиятининг мураккаб турлари (ҳаракатли ўйинлар) киради, ҳаракат фаолияти деб инсон ҳаракат аппаратининг фаоллигига асос бўлган ҳар қандай фаолиятга айтилади.

"Машқ" тушунчаси жисмоний машқларни бир неча марта такрорлаш жараёни сифатида ҳам қўлланилади.

Спорт - спортчининг шахсий фаолияти бўлиб, мусобақалар жараёнида намоён бўладиган, жисмоний машқларнинг муайян турида юқори натижаларга еришиш учун йўналтирилган махсус фаолият ҳисобланади.

"Жисмоний маданият" атама, умумий "маданият" атамалари каби қўп маънолидир. Замонавий адабиётда "маданият" деганда инсон ("жамият") фаолиятининг айрим турлари, шунингдек, унинг шахс ва жамият учун қимматбаҳо бўлган натижасига айтилади.

"Маданиятнинг умумий тушунчасини аниқлашда, одатда, "табиат" тушунчаси билан таққослайдилар. Маълумки, табиатда табиат қонунлари бўйича инсонга боғлиқ бўлган ҳамма нарса унга тегишлидир ҳамда унинг фаолияти натижаси (инсон томонидан яратилган жонли ва жонсиз мавжудот)дир. Маданият ҳодисаларига киши (жамият) қайта ишлаш фаолиятининг усуллари ва натижалари, яъни табиатни ўзгартиришга йўналтирилган фаолият тегишлидир.

Маданиятнинг ривожланиш жараёнида бўлиб, инсониятнинг такомиллашувига, ўз хусусий табиатини "ўзгартиришга" йўналтирилганлари фаолиятнинг асосий турига киради. Жисмоний тарбия маданиятоинг мана шу компонентлари сирасига киритилади.

"Жисмоний маданият" табиат инъомидан олинган инсоннинг ҳаёти учун зарур сифадари, имкониятлар ва қобилиятларга таъсир етадики, улар наслдан наслга ўтади ҳамда ҳаёт, фаолият ва тарбия шароитлари таъсирида авлодлараро ривожланади.

Жисмоний маданият бутун ҳаёт давомида табиий ва морфо-функционал хусусиятлар ўзгариши ва шаклланиши бўйича инсоннинг жисмоний ривожланиш жараёни билан чамбарчас боғланган бўлиб, жисмоний сифат ва қобилиятга асосланади. Жисмоний маданият тарихан инсоннинг биринчи ва муҳим шарт бўлмиш меҳнатга бўлган амалий еҳтиёж таъсирида вужудга келган. Техник тараққиёт жараёнида жисм маданият, касалликнинг олдини олиш, бузилган функциялами тиклаш, инсон организмнинг қобилиятини сақлаш ва сайқаллаш каби самарали восита бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний маданият умумий маданиятнинг бир қисми бўлиб, инсоннинг жамоа тарихий амалиётида тўпланган моддий ва маънавий бойликлар тўпландир. Моддий бойликларга спорт иншоотлари (ўйинчоқлар, спорт хоналари, майдончалар, тирлар, ҳавзалар ва ҳ.к.), жисмоний жиҳозлар, буюмлар, махсус спорт кийимлари, пояфзал ва бошқалар киради. Маънавий бойликларга жисмоний маданият ҳақидаги фан

ва санъат асарлари (адабиёт, ҳайкалтарошлик, графика, мусиқа ва бошқалар) киради.

Жисмоний маданият ўз ривожланишининг ҳар бир босқичида номоддий бойликлар ташкил етиб, бунда унга ёндашган ҳар бир шахс учун у ўзлаштириш, фойдаланиш, имкони бўлганда келажакда ривожланиш фани бўлиб қолади. Бу ерда гап, хусусан, ҳозирги кунда жисмоний маданиятнинг кенг тарқалган, амалий ва бошқа бўлимларига киритилган гимнастика, спорт, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқларнинг кўпгина турлари ва тўпламлари тўғрисида боради.

Ривожланишнинг узок йўлида унинг мазмуни ва шакллари жамоат ҳаёти ва фаолиятининг турли соҳаларига татбиқ етиш билан аста дифференциаллашиб бориб, бир қатор қисмлари ва бўлақларининг шаклланишида ўз аксини топди.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ ШАКЛИ ВА ФУНКЦИЯСИ ТАВСИФИ

Ижтимоий фанларда "функция" атамаси математика, физиология ва бошқа фанларга қараганда бошқача маънога ега. Жамиятшуносликда бу атама (яъни "функция") қатнашмоқ, таъсир етмоқ, фаолиятида қатнашмоқ ва шу каби тушунчалар билан чамбарчас боғланган.

Демак, жисмоний маданият мнксиеси деганда инсонга ва инсоний муносабатларга нисбатан шахс ва жамиятнинг айрим талабларини қондирувчи ва ривожлантирувчи обектив хусусиятлами тушуниш лозим.

15

Бундан шу нарса келиб чиқадики, жисмоний маданият функциялари ўз-ўзидан емас, балки маданий бойликка боғлиқ равишда фойдаланишга йўналтирилган инсоннинг фаол ҳаракат фаолияти орқали амалга оширилади. Агар бир одам гимнастика ёки бошқа спорт билан шуғулланган бўлса, жисмоний маданиятнинг бу компонентларидан фойдаланиш жараёнида унинг таъсирини тўлиқ сезади, ҳаракатдаги табиий талабларини қондиради ва шу билан бирга жисмоний маданият билан шуғулланувчи бошқа одамлар билан у ёки бу муносабатда бўлади. Шундай қилиб, жисмоний маданият функцияларида, ҳаракат жараёнида унинг мазмуни ойдинлашиб, шахс ҳамда бутун жамият учун аҳамияти кўрсатилади.

Жисмоний маданият функциялари бошқа функциялар каби амалиётда маълум шаклларга ажратилади. "Шакллар" атамалари бу ерда жисмоний маданиятнинг таркибий турларини, яъни таркибий аниқликни билдиради.

Жисмоний маданият жамият ва инсон фаолиятининг асосий соҳасидаги боғланишлар ҳамда ўзаро қонуний муносабатлар турларининг йиғиндиси саналади.

Жисмоний маданиятнинг ўзига хос функциялари, аввало, шундай хусусиятларга егаки, улар инсоннинг ҳаракат фаоллигига оид табиий талаблари қониқтиради. Шу асосда - жисмоний ҳолат ҳамда соғлиқни мустаҳкамлаш қонуниятларига мос равишда организмни ривожлантиради ва

ҳаётда зарур бўлган жисмоний қобилиятни таъминлайди. Жисмоний маданиятнинг ўзига хос функциялари мавжуд. Улар қуйидагича фарқланади:

1. Таълимий махсус функциялар - умумий таълим тизимида кўникма ва малакалар билан боғлиқ бўлган билимни мунтазам шакллантириш;
2. Амалий махсус функциялар - амалий тизимда меҳнатга ва касбий йўналишга қаратилган;
3. Спорт функциялари - юқори натижаларни кўрсатиш, бор имкониятини ишлата билишга қаратилган;
4. Рекреатив ва соғломлаштирувчи - тикловчи махсус функциялар - дам олишда жисмоний машқларни ишлата олиш, тиклаш мақсадида қўллаш;
5. Жисмоний маданиятнинг жамиятда фойдаланиш билан боғлиқ бўлган умумий-маданий, тарбиявий ва бошқа ижтимоий функциялари шахснинг жисмоний тайёргарлигини, соғлигини қаноатлантиришга қаратилган.

1. Базавий жисмоний маданиятга, биринчи навбатда, оёсиб келаётган ёш авлодга таълим бериш ва тарбиялаш тизимида хос жисмоний маданиятнинг фундаментал қисми киритилади. Умумий жисмоний тайёргарликнинг базаси - негизи ва асосий жисмоний таълим ҳисобланади. Шундай қилиб, бу йўналишда жисмоний маданиятдан фойдаланиш асосида еришилган натижа жисмоний маданиятнинг асосий шакли - "Жисмоний маданият мактаби" дейилади. Чунки, биринчидан, 11-12 йил давомида турмушда, ҳаётда зарур бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларга ега бўладилар; иккинчидан, танлаб олинган, яъни махсуслаштирилган спорт турларига, амалий махсус йўналишларга кўмаклашади ва уларнинг фундаментал негизи ҳисобланади. Бундай жисмоний тайёргарликни, спортга йўналишни ва бошқаларни жисмоний маданият негизи амалга оширади ва имконият яратади. Шунинг учун ҳам бу махсус функция дейилади.

2. Спорт - жисмоний маданиятнинг компоненти сифатида

Олдин айтиб ўтилганга кўра замонавий спорт турларининг кўпчилиги жисмоний маданият махсус элементлари сифатида шакллана борган. Бошқа компонентларга қараганда спорт жисмоний сифатларни ва у билан бевосита боғлиқ бўлган инсон қобилиятларини аста ривожлантириш учун кенг имкониятлар яратиб берилган.

Спортнинг махсус функциялари "Катта спорт ютуқларида ва оммавий спортда" бир хил ифодаланмаган. Катта спортда юқори ва рекорд натижаларни кўрсатишга бутун имкониятлар сарфланади, мунтазам машқ қилиб тайёргарлик кўради. Оммавий спорт: - оммавийликни оширишга имконият яратади. Жисмоний маданият негизи умумий жисмоний тайёргарликни сақлаш ва оширишга қаратилган.

3. Касб - амалий жисмоний маданият. У хусусий касб-амалий ва ҳарбий-амалий жисмоний маданиятга бўлинади.

Касб-амалий жисмоний маданият ва базали жисмоний маданият умумий жисмоний тайёргарликни ташкил қилиш асосида касб-амалий жисмоний тайёргарлик кўрилади.

4. Соғломлаштирувчи-тикловчи жисмоний маданият. Жисмоний маданиятнинг бу бўлими жисмоний машқлардан касалликни даволовчи ва

касаллик, шикастланиш, чарчаш ва бошқа сабабларга кўра бузилган ёки йўқотилган организм функцияларини тикловчи восита сифатида ажралиб чиқди - даволовчи гимнастика, вақтни назорат қилган ҳолда юриш, югуриш ва ҳ.к.

5. Фонли жисмоний маданият. Бунга гигиеник жисмоний маданият (ерталабки гигиеник гимнастика, сайрлар ва бошқа жисмоний машқлар бўлиб, катта юклама билан боғлиқ бўлмайди) ва реактив жисмоний маданият (фаол туризм, ов, жисмоний маданият, спорт ўйинлари ва кўнгил очишлар) киради.

17

6. Жисмоний-маданият ва бошқа маданият бўлимларининг бирлашган компонентлари:

А) Жисмоний маданият театрлаштирилган шакллари - Жисмоний маданият парадлари, коъргазмали спорт чиқишлари ва ҳ.к..

Б) Жисмоний маданият архитектураси. Жисмоний маданият жисмоний тарбия назариясининг енг кенг тушунчасидир. У юқорида кўриб ўтилган ҳамма тушунчалари ўз ичига олади. Бошқача айтганда, жисмоний тарбия пойдеворини куриш демакдир.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИНИНГ БОШҚА ФАНЛАР БИЛАН БОҒЛАНИШИ

Жисмоний тарбия - инсонни жисмоний камолотга еришишига йўналтирилган педагогик жараён. Жисмоний маданият жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик тарбия ва меҳнат тарбияси амалга оширилади. Жисмоний маданият назарияси ижтимоий, табиий ва педагогик фанлар билан боғлиқ,

Жисмоний маданият назариясининг ғоявий асоси-шахс ҳақидаги фалсафий таълимот ҳисобланади.

Жисмоний маданият назариясининг илмий-табиий асоси (анатомия, физиология, гигиена, биохимия, биомеханика ва бошқалар) фанлар мажмуасидан таркиб топган. Табиий фанлар соҳасида еришган янги ютуқлар жисмоний тарбия назарияси томонидан жисмоний машқларни ўргатиш усуллари, воситаларини танлашни асослаш, қўйилган вазифалари ҳал.етишнинг самарали йўллари ишлаб чиқишда фойдаланилади.

Биомеханика ҳаракат техникасини тадқиқот қила бориб, уни бажарилишни баҳолашга, хатоликларни йўқотиш йўллари белгилашга ҳамда ҳаракат малакаларини шакллантиришда енг яхши натижаларга еришишга ёрдам беради. .

Биохимия томонидан жисмоний машқлар бажарилиш таъсирида киши организмида, жумладан, мускулларда бўладиган химиявий жараёнларни ўрганиш натижасида олган маълумотлар улами ўтказиш методикасини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Табиий фанлар асосида еришилган янгиликлар жисмоний тарбия, назарияси жисмоний машқларга ўргатишнинг восита ва усуллари танлаш учун, машғулотларни ўтказиш методикасини ишлаб чиқишга имконият яратади.

Жисмоний маданият назарияси педагогик билимлар тизимига киради. Психология, педагогика, спортнинг айрим турлари (гимнасука, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва бошқалар) жисмоний тарбия назарияси ва методикаси билан чамбарчас боғланган, жисмоний машқларга ўргатиш усуллари таянади.

Ҳаракатга ўргатиш масалаларини ишлаб чиқишда жисмоний тарбия назарияси ўргатишнинг умумий дидактик принциплари ва методларига, ақлий, ахлоқий, нафосат, меҳнат ва бошқа тарбия методларига таянади.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИНING ВУЖУДГА КЕЛИШИ

Жисмоний маданият тарихи маданиятнинг бошқа саҳифаларига нисбатан илмий тадқиқот жиҳатидан кечроқ фан сифатида юзага келди. Унинг ривожланиши маълум вақт махсус билимлар тизимини шакллантириш билан умуман боғлиқ бўлмаган, деб ҳисоблаш мумкин эмас. Албатта, жисмоний маданият шаклланиб борган, лекин узок вақт эмпирик характерга ега бўлган.

Жисмоний ҳаракат амалиётида кенг қўлланиши билан жисмоний маданият жамият ҳаётида муҳим ҳодиса бўлиб қолган ҳамда унинг илмий тушуниб олинишига талаб кучайган. Шу билан бир вақтда ҳақиқий имкониятлар оша бошлаган.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия назариясининг асослари буюк олимлар ва жамоат арбоблари томонидан илгари сурилган.

Жисмоний тарбия тизимининг тузилиши, унинг илмий асослари авлодларнинг жисмоний ва ҳар томонлама гармоник ривожланиши ҳамда жисмоний таълимнинг ривожланиши учун оптимал шароитларни яратишда кўпгина илмий ва амалий ютуқларни ўзида ифодалайди.

Жисмоний маданият назарияси ва методикасини умумлаштирувчи қонуниятлар кенгайтирилган, монографик баёнга ега бўлади ҳамда олий жисмоний маданият таълимининг ўқув фани сифатида шакллантирилади.

Жисмоний маданият билан бевосита боғланган махсус фан орасида жисмоний тарбия назарияси умумлаштирувчилардан биридир. Лекин у жисмоний маданиятнинг умумий назариясини бутунлигича баён эта олмайди, чунки жисмоний маданият фақат жисмоний тарбия шаклида мавжуд эмас.¹

Жисмоний маданият соҳасидаги яна бир умумлаштирувчи илмий билим сифатида ривожланган бўлимлардан бири "спорт назарияси" дир. Унинг тезкорлик билан ривожланишида, айниқса, сўнгги бир неча 10 йилликлар давомида катализатор сифатида олимпиада ва умуман халқаро спортда еришиладиган улкан ютуқлар хизмат қилмоқда. У ўз ҳолича табиий лаборатория бўлиб, инсон қобилиятини аниқлаш ва максимал

ривожлантиришнинг янгидан-янги йўллари аниқлашнинг йирик тадқиқот ресурсларини жалб этади. Бу албатта спорт ҳақидаги илмий билимлами тезкорлик билан тўплашда ўз ифодасини топди.

Спорт назарияси ҳозирги кунда дунёнинг кўпгина мамлакатларида спорт бўйича профессионал мутахассисларни тайёрлашдаги асосий фан сифатида шакллана бошлади. Шу билан бир қаторда жисмоний маданиятдан фойдаланишнинг ижтимоий меҳнатда муҳим ҳамда анъанавий жисмоний тарбия ва спортга мослаштирилмайдиган компонент ва шаклларининг бир қанчаси охириги вақтда фандан фойдаланиш соҳасидан чиқариб ташлангандай бўлади.!

Аввало, гап инсонни жисмоний маданиятга мустақил яқинлаштириш шакллари, ишлаб чиқаришдаги жисмоний маданият, маданиятнинг соғломлаштирувчи-тикловчи ва айрим бошқа шакллари ҳақида боради, буларнинг ҳаммаси шахснинг бўш вақтини, дам олиш ва маданий фаолиятини кўпроқ пайдо қилади. Оммавий жисмоний амалиётнинг бу кенгайтирилган бўлимлари муҳим илмий таъминотни талаб этади.

Жисмоний маданият боғлиқ бўлган ҳодисаларни ўрганувчи илмий фанлар кўп вақт ичида дифференция йўли билан олиб борилган. Бунинг натижасида жисмоний маданиятнинг айрим томонларига қисман тегишли бўлса ҳам, кўпгина хусусий фанлар вужудга кела бошлади. Шуларнинг бир қисми амалиётнинг жисмоний-спорт болимида катта ўрин егаллаб, ихтисослаштирилган касбий билимлами ўз ичига олган. Бошқа қисми махсус табиий фанларни ўз ичига олган (анатомия, физиология, биология, биомеханика, тиббиёт, гигиена, психология ва ҳ.к.) бўлиб, улар жисмоний маданият соҳасида вужудга келмасдан, балки тармоқ сифатида кенгайтирилган. Шу билан бир вақтда умумлаштирувчи фанлар шакллана бошлаган. Масалан: XX аср давомида; жисмоний маданият институтларининг биринчи ўқув режаларига жисмоний маданият назарияси ва умумий методикаси комплекс фан сифатида киритилган. Лекин талаб етилган аниқ материалларнинг тўлиқмаслиги ва айрим бошқа сабаблар фаннинг бутун илмий кўринишида шаклланишига ҳалақит берган. Сўнгги 10 йилликларда фаннинг турли соҳаларида информатсиянинг тез ўсиши билан боғлиқ равишда илмий билимлами интегратсиялаш оқими кучайиб боради. Гап шундаки, инсон фаолиятининг у ёки бу фаблиятига қисман таъсир этадиган хусусий илмий маълумотларнинг тўпланиши ўз ҳолича ишнинг мазмунини тўла тушунишга кафолат бермайди ҳамда амалиётни илмий оптимизатсиялаш учун етарли асос бўлмайди. Бундан ташқари, умумий назария мантиқ жиҳатидан тартибли келтирилмаган хусусий маълумотлар тўпланиши бутунлай тушунишдан четлашиши ҳам

19

мумкин. Шунинг учун ҳам, замонавий дунё миқёсидаги илмда "информатсия оқими" хавфи таъсирида таҳлил қилиш йўли билан фойдаланишга ва умумий назарияларни ишлаб чиқаришга еътибор кучайиб, улар кўпгина хусусий маълумотларни интеграллашга, ҳақиқий дунёнинг бир бутунлигини ифодаловчи умумий концепсияга бирлаштиришга олиб келади. Шундай

килиб, жисмоний маданият назарияси деб шартли равишда кенг маъноли жисмоний маданият амалиётида назарий ифодаловчи бўлимларнинг барча тўпламига айтилади ҳамда у ёки бу қонун-қоидаларни тушунтиради, уни ратсионал тарзда бошқаришга хизмат қилади.

Жисмоний маданият назарияси шаклланишининг салмоқли таъсири сотсиология, антропология, ижтимоий психология, ижтимоий жараёнларни ташкил етиш ва бошқариш умумий назарияси, тарбиянинг умумий назарияси ва кўпгина бошқа умумлаштирувчи фанлар ривожланишида сезилади.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИНING ИЛМИЙ- ТАДҚИҚОТ МЕТОДИКАЛАРИ

Жисмоний тарбия назарияси - илмий ва ўқув фандир. XX аср интихосида дунёнинг қарийб учдан бир қисмида мисли кўрилмаган ходисалар содир бўлди. Сотсиализм деб аталган тоталитар тузум, коммунистик мафкура деб аталмиш зўравонлик ва тазйиққа асосланган мафкура таназзулга учради. Жаҳонга, Ер юзига ҳокими мутлақликни даъво етган собиқ Иттифоқ жамяят сифатида ҳам, давлат сифатида ҳам парчаланиб кетди. Унинг таркибига кирган иттифоқдош республикалар мустақил давлат мақомини олдилар.

Мустақиллик - тенглик сари кўйилган биринчи қадам. Чунки тенглик бўлмаган жойда ким кимгадир тобе бўлади. Биз сўнгги бир ярим аср мобайнида бошимиздан ўтказган мустамлакачилик даврида шундай бўлган едик.

"Тенглик" сўзининг қудрати шундаки, у одамларнинг ўзаро муносабатларидан тортиб, мамлакатлараро муносабатларгача ҳамма нарсани меъёр-мезонга солади, турли камситишлар ёки ортиқча тобеликларга чек қўяди.

Мустақиллик - ўзаро ҳурмат, бир-бирини тан олиш, бир-бирини қадрлаш асосида мамлакат фуқаролари ўзаро муносабатида ҳам, давлатлар ўртасидаги алоқаларда ҳам ана шу умуминсоний қадриятларга таяниш, умумий мезонлар асосида яшаш демакдир.

21

Мустақиллик - жамяятдан ажралмаган ҳолда дунё муаммолари ва ўз тақдири билан боғлиқ бўлган истиқбол ҳақида ўйлашдир.

Мустақиллик - еркин дунёқараш, еркин тафаккурга суяниб яшаш салоҳиятидир. Мустақил яшашга, мустақил фикрлашга, ўз тақдирини ўзи белгилашга, ўз ҳаётини ўзи изга солишга қодир одам зиддиятларни осонлик билан енгади, дунёнинг шиддатли муаммолар бўрони қаршисида довдираб қолмайди. Ана шу оддий ҳаётий ҳақиқатни давлат мустақиллигига ҳам қиёслаш мумкин.

Тоталитар тузум даврида давлат мамлакат бошқарув тизимидан тортиб, алоҳида-алоҳида шахсларнинг кундалик турмушига ва истиқболига дахлдор бўлган ҳар қандай катта-кичик масалаларни ҳал етишни ўз зиммасига олгани

учун меҳнаткаш халқ боқимандалик кайфиятига дучор бўлган еди. У фақат ишлаш ҳуқуқига ега еди, холос.

Меҳнат деб аталган ҳиссиз машинанинг муруватига айланиб қолган еди. Ертадан-кечгача меҳнат қилсанг, меҳнатингга яраша очдан ўлмасликка етадиган ҳақингни оласан, тамом-вассалом. Бу собиқ Иттифокда қонун кучига ега бўлган давлат сиёсати еди. Одамзот шунчаки ишлар, шунчаки умр кечиранди, холос. Истиқлол бизга ўзлимизни англаш имконини яратиб берди. Инсон ўзининг бутун моҳиятини, инсонлигини қанчалик чуқур тушунса, яшаш мазмун-моҳиятини ҳам шунчалик чуқур англайди.

Ўзлигини англаган киши оламнинг бутун ранг-баранглиги билан бирга ҳаёт мазмунини, ўзининг шунчаки тириклик ва мавжудлик белгиси эмас, аксинча, табиатнинг бетакрор мўжизаси эканлигини, шу аснода инсон кадр-у қимматини тобора теранроқ англай бошлайди. Демак, бевосита ички бир даъват ва илоҳий қувват билан маънавий комилликка интилади. Бу - мустақилликнинг яна бир мўжизаси.

Президент И.А. Каримов узлуксиз Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта еътибор билан қарамокда. Шу масала юзасидан илмий ўрганишлар, илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш учун барча имкониятлар яратилмоқда.

Спорт ва жисмоний тарбия бўйича муҳим амалий ва назарий муаммоларни ҳал етилишида самарали методлардан ва илмий тадқиқот ишларини олиб бориш услубиятларидан фойдаланиш катта ютуқларга еришиш учун имконият яратади. Шунини ҳам айтиш керакки, Ўзбекистон Республикасининг мустақиллик даврида илмий-тадқиқот ишларига, айниқса, педагогик самарали методларни ва педагогик илмий тадқиқот ишларини ишлаб чиқаришга имкониятлар яратилмоқда.

21

Меҳнат маҳсулдорлигининг ошиши фақат ишлаб чиқаришни механизатсиялаштириш ва автоматлаштириш ҳамда технологияни мукамаллаштиришга боғлиқ бўлибгина қолмай, балки кишиларнинг жисмоний тараққиёти, соғлиғи ва меҳнат қобилиятига ҳам боғлиқдир.

Техник тараққиёт даврида жисмоний ҳаракат борган сари камайиб кетмоқда. Бу еса одамларнинг инсоният учун енг хавфли касаллик - "Гиподинамия", яъни ҳаракатсизлик, қон-томир тизими хасталиги билан касалланишига сабаб бўлмоқда.

Техник тараққиётга кўра меҳнат сифат жиҳатдан янги мазмунга ега бўлмоқда. Автоматлаштириш ва унга боғлиқ ҳолатда меҳнатнинг ҳар томонлама интенсификатсиялаштириш инсоннинг фақат ақлий хусусиятларигина эмас, балки жисмоний хусусиятларига ҳам алоҳида талаблар қўймоқда.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг иккинчи сессиясида давлатимиз раҳбари "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонунни амалга ошириш баркамол ёш авлодни тарбиялаш ва Халқаро миқёсдаги спортчилами тайёрлашда муҳим ўрин тутишини қайд етди. Ўзбекистон Республикаси Президенти спорт халқимизнинг ажралмас қисмига айланиши,

давлат фаолияти органлари, депутатлар, кенг жамоатчилик, енг аввало, маҳаллаларнинг доимий еътиборида бўлиши лозимлигини таъкидлади. Ислон Каримов Ўзбекистон спортчиларининг халқаро мусобақалар, хусусан, Олимпиада ўйинларида муваффақиятли иштирок етиши мустақил Ўзбекистоннинг жаҳондаги обрўси ва нуфузини янада оширишга хизмат қилишини айтди.

Олий Мажлис янги таҳрирдаги «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонунни қабул қилди. Енди ўзингиз ўйлаб кўринг, юртимизда ўнлаб жаҳон чемпионлари ва олимпиада ғолиблари етишиб чиқиши, уларнинг спортдаги маҳоратлари ўзидан-ўзи бўлганми? Албатта йўқ. Бу йиллар давомида ўрганишлар, кузатувлар, илмий тадқиқот, тажрибалар ўтказилишининг маҳсулидир. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт бўйича илмий тадқиқот ишларининг аҳамияти жуда катта. Шу муносабат билан юртбошимиз бу масалага юқори еътибор билан муносабатда бўлмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонунини самарали амалга оширилиши қўйилган вазифаларга жавоб бериш учун кўп нарсаларни қайта кўриб чиқиш, ўрганиш ва қайта ишлаб чиқиш лозим: спорт машғулотининг, тузилиши, уни режалаштириш, машғулот жараёнидаги жисмоний юкламалар ва уларнинг меъёри, жисмоний тарбия воситалари, методлари, спорт турлари билан

23

шуғулланиш учун иқтидорли, қобилиятли болаларни саралаш усуллари ва шу қабиларни илмий асослаб бериш талаб етилади.

Жисмоний тарбия ғоят ранг-баранг ҳодисадир ва табиий фанлар учун ҳам, ижтимоий фанлар учун ҳарн қизиқарлидир. Жисмоний тарбия учун ўзига хос ғоя жисмоний ривожланишни мақсадга мувофиқ бошқаришдир.

Инсон биологик ривожланиш ва жисмоний ёшга хос бўлган ўзгаришларга жисмоний машқлар ва ташқи муҳит таъсирини жисмоний ва биологик қонуниятлар кўринишида ўрганади.

Бу фанлар сирасида жисмоний тарбия ва спорт физиологияси, динамик анатомия, биомеханика, жисмоний машқлар биохимияси, жисмоний машқлар гигиенаси, тиббиёт назорати, даволаш жисмоний маданияти киради.

Жисмоний тарбия ривожланишининг ижтимоий қонуниятлари, жисмоний маданият тарихида жисмоний тарбиянинг ташкил етилиши, жисмоний машқлар таъсирида инсон психикасида содир бўладиган ўзгаришларга педагогик таъсир ўтказиш воситалари, шакллари ва услубларини қўллаш моҳияти ва қонунлари, спортда юксак натижаларга еришиш қонуниятлари қатор ижтимоий фанлар, жисмоний маданият сотсиологияси, жисмоний тарбия тарихи ва жисмоний тарбияни ташкил етиш умумий педагогикаси, жисмоний машқлар ва спорт психологияси, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, спорт иншоотлари қурилиши қабиларда ўрганилади.

Жисмоний тарбияни ўрганадиган илмий фанлар умумий фанларнинг табақалашуви воситаси сифатида пайдо бўлади. Жисмоний машқлар физиологияси умумий физиология шохобчаси, биомеханика, биофизика

маҳсулоти, жисмоний тарбия назарияси ва услубиятини ихтисослаштирган педагогик фандир.

Юқорида қайд етилганлар тажриба асосида вужудга келади. Мана энди жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида илмий-тадқиқот ишларининг аҳамияти қандайлигини тасаввур қилиб кўринг. Шунинг учун ҳам, бу масалаларни ҳал етишга ҳамма имкониятлар яратилган ва олимлардан, амалиётчилардан янгича жиддий қараш талаб қилинади. Ўзбекистон терма жамоаларида футбол, енгил атлетика, сузиш, оғир атлетика ва бошқа спорт турлари бўйича айрим гуруҳларда ёки спортчилар билан махсус илмий иш олиб боравчи бригадалар тузилган.

Маълумки, ҳар бир Республикада фанлар бўйича илмий текшириш институтлари бор. Масалан, Ўзбекистонда: сейсмология илмий текшириш-тадқиқот институти, Ўзбекистон педагогика фанлари илмий-тадқиқот институти (ЎзПФИТИ), Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институти, Низомий номидаги Тошкент Давлат Педагогика Университети ва шу кабилар.

Бизнинг илмий соҳага оид илмий-тадқиқот ишларининг амалий натижаси еса болалар ва ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга, меҳнат қобилиятини янада оширишга ва Ўзбекистон спортчиларининг юксак ютуқларга еришиш имкониятларини муваффақиятли оширишга қаратилиши керак.

Бу илмий ишларни олиб боришда биз кўпинча бошқа методлардан ҳам фойдаланамиз. Масалан: физиология, антропология, биохимия, сотсиология, педагогика, психология, биомеханика ва ҳ.к.

Маълумки, жисмоний тарбия педагогик жараён ҳисобланади, шунинг учун педагогик илмий текшириш методларини жисмоний тарбия масалаларини текширишда биринчи навбатда қўлланилади.

Илмий текшириш ишларини кимлар олиб боради? - илмий ходимлар, педагоглар, шифокорлар, мураббийлар, ўқитувчилар ва бошқалар. Илмий иш - маълумотларни тўплаш, уни ўрганиш объекти, баҳолаш ва таҳлил қилиш ҳамда хулоса чиқариш, амалиётда қўллаш, амалга ошириш, бошқача гапирганда, аниқ билимдир.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанини ўрганадиган масалалар доираси кенг. Шунинг учун тадқиқот жараёнида фақат педагогик методлардан емас, балки аралаш фанлар - сотсиология, тиббиёт, психология, физиология, биохимияда ва шифокор назоратида фойдаланиладиган методлар ҳам қўлланилади. Булардан ташқари жисмоний тарбия назариясида назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатиш ва тажриба-синов методларидан фойдаланилади.

Назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш методлари. Ҳар қандай тадқиқот адабий манбалами ўрганиш, таҳлил қилиш ва умумлаштиришдан бошланади. Бунинг учун тадқиқотчи керакли адабиётлар билан танишади ва ўзига таҳлил қилиш учун зарур адабий манбалами танлаб олади, сўнг улами ўрганиш режасини тузади, ёзиб олиш ва таҳлил қилиш методикасини ўйлаб кўради.

Тажриба тадқиқотлар учун адабиётларни ўрганишда қайси масалалар - ўрганиб чиқилган, улар қай даражада ёритилган ва улардан қайсилари янада илмий асосланиши ва тажрибада синаб кўриш талаб қилинишини аниқлаш зарур.

Кузатиш методи. Махсус ташкил етилади, аниқ белгиланган кузатиш омилига, шунингдек, кузатилган асослами ҳисобга олиш тартибига ега бўлади. Бунда тадқиқотчи педагогик жараённинг боришига аралашмайди. У кузатиш режасини олдиндан ишлаб чиқади. Бу режада далиллами, ўзгаришларни тўплаш изчиллиги, улами ҳисобга олиш ва ишлаб чиқиш

25

24

тартиби кўрсатилади. Бундан ташқари, кузатув натижасида тасдиқланган ёки инкор етилиши керак бўлган ишчи фарази (гипотеза) аниқлаб олинади.

Педагогик кузатишнинг афзаллиги шундан иборатки, у объектларни табиий шароитда ўрганиш имконини беради. Бунда фактлар обектив бўлиши ва тадқиқотчининг шахсий сифатларигагина боғлиқ бўлмаслиги керак. Кузатишлар жараёнида кузатиладиган нарсани аниқ қайд етиш зарур.

Тажриба-синов методлари. Типик шароитларнинг ўзгариш даражасига кўра табиий ва лаборатория тажрибалари бир-биридан фарқ қилинади. Табиий тажрибаларда машғулотлар одатдаги шарт-шароитдан четга чиқмасдан ўтказилади ёки четга чиқиш ҳолати жуда кам бўлади. Лаборатория тажрибаси махсус шароит яратишдан ва бошқа таъсирларни бартараф қилиш, тасодифий ҳолларга чек қўйиш ва зарур материалларни йиғишни тўхтатмасликдан иборат.

Бундан ташқари, тажриба-синов олиб борувчи ҳодисалар ўртасидаги алоқалар сабабларини аниқ очиш мақсадида шароитни ўзгартириш мумкин. Зарур ҳолларда, масалан: далиллар етарли бўлган тақдирда тажрибани такрорлаш мумкин. Тажрибалар муайян асослар ёки улар орасидаги боғлиқликларни аниқлаш - мутлақ (абсолют) тажрибага ергашиш мақсадида ҳам ўтказилиши мумкин. Айрим тажрибаларнинг мақсади натижаларни қиёслашга қаратилган бўлади. Бундай натижалар *қиёсий* деб аталади. Тажрибаларни ўтказишдан вазифаларни аниқлаб олиш ва тадқиқот режасини, ишчи фаразни тузиш, тажриба машғулотлари методикаси, фактларни қайд етиш ва қайта кўриб чиқиш усулларини ишлаб чиқиш зарур.

Математик методлар. Тажриба-синов материаллари тўплангач, таъсир етувчи далиллар асосида ўрганиладиган кўрсаткичларнинг ўзгаришдаги индивидуал натижаларга оид хулосаларнинг тўғрилигини аниқлаш мақсадида математик жиҳатдан қайта ишлаш керак. Математик қайта ишлаш маълумотлари диаграммалар ва график ҳолда келтириш мумкин.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

Ўзбекистонда жисмоний маданият тизимини баён етиш учун бир неча даврни алоҳида ажратиб олиб ўрганишимиз мумкин.

1. Жисмоний маданият тизими деганда биз жисмоний тарбиянинг илмий методик ва идеологик асосларини тушунамиз. Собиқ Иттифок мамлакатада ягона жисмоний тарбия тизими яратилган бўлиб, бу тизимнинг яратилиши иттифоқдош халқларнинг жисмоний маданият соҳасида олиб борган ишларининг самарасидир.

Назария орқали еришилган ва амалиётда тасдиқланган ҳамма қимматбаҳо маълумотлар жисмоний тарбия орқали амалга оширилади. Жисмоний маданият тизими деганда биз жисмоний тарбия бўғинлари бўйича жисмоний тарбия вазифаларини, воситаларини, иш шаклларини, методларини, машғулотлами ташкил етиш йўлларини ҳамда оиладаги жисмоний тарбияни, кадрлар тайёрлашни ва спорт иншоотлари қурилишини тушунамиз. .

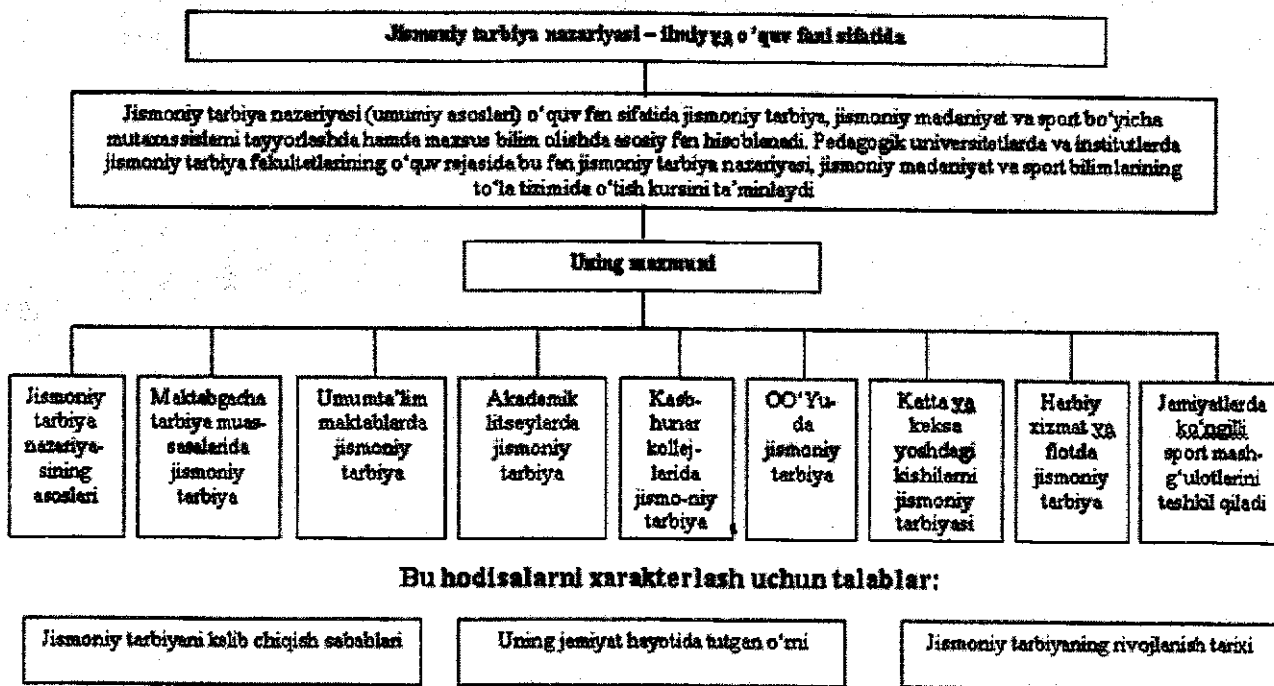
Жисмоний тарбия назарияси - илмий ва ўқув фани сифатида қуйидаги бўғинларга бўлинади (3-жадвал):

1. Мактаб ёшигача бўлган жисмоний тарбия.
 2. Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси.
 3. Академик литсейларда ва Касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия.
 4. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия.
 5. Ҳарбий ва флот хизматида жисмоний тарбия.
 6. Кўнгилли жисмоний тарбия ва жамиятда жисмоний тарбия ишлари.
- Мазкур тизим ғоявий ва илмий рнотодик асослар, шунингдек, мамлакатда фуқароларнинг жисмоний тарбиясининг амалда оширилишини назорат қилишга қаратилган ташкилотлар ва муассасалар мажмуасидир. Инқилобгача ягона жисмоний тарбия тизимига ега бўлмаган Чор Россиясида П.Ф. Лесгафт томонидан яратилган жисмоний таълимотга унча еътибор бермасдан ҳукмдор синфламинг жисмоний тарбияси учун турли чет ел тизимидан фойдаланилган. Инқилобнинг ғалабаси билан собиқ Иттифоқда халқ қизиқишига жавоб берувчи жисмоний тарбиянинг ягона давлат тизимининг ишлаб чиқиш шароитлари яратилган.

Россияда жисмоний тарбия тизими турли оқим таъсирлари билан қурашда шаклланиб борди. Айрим олимлар жисмоний тарбия соҳасидаги илм мазмунини қисқа биологик вазифалар билан чеклашга уриндилар. Бу билан улар кишини психик ва жисмоний томонлари бирлигини, шахс тарбиясида ижтимоий ҳаёт шароитини етакчи ўрин тутишини, жисмоний машқ машғулоти жараёнида шахс бирлигини инкор етмоқчи бўлдилар.

Собиқ Иттифоқ жисмоний тарбия маданиятигача яратилган барча жисмоний тарбия воситаларини йўқотиб, ўрнига янги машқларни ва спорт асбобларини яратиш кераклигини исботламоқчи бўладилар. Уларнинг фикрича, футбол ўйинини ўйнаш мумкин емас, чунки у буржуазия томонидан яратилган ва ҳ.к.

Бошқалари бўлса, ғарб олдида бўйин егиб, мустабидлик даври жисмоний тарбия тизимини шаклланиш жараёнини, ҳар хил ғарб тизимига мослаштиришни таклиф етдилар



Собиқ СССР даврида бу хато йўналишлар йўқотила борди. Мамлакатда халқни жисмоний тарбиялаш тизими илмий асосланган ҳолда вужудга келди.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиясининг масалаларини илмий асослашда ва мутахассислар тайёрлашда П.Е. Лесгафт, В.В. Гориневский, Е.А. Аркин каби буюк олимларинг ҳиссаси катта.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш тизимининг келажакдаги равнақиға, педагогика фанлари академиясининг илмий ходимлари А.Н. Бикова, Леви Гориневская, Д.В. Хухлаева, Т.Н. Осокина, Е.Л. Тимофеева, Б.Ч. Вавилова, А.А. Удялова ва бошқаларни, педиатрия ИТИ ходими З.С. Умарова, болалар ва ўсмирлар гигиенаси ИТИ ходими Г.П. Юрко ва бошқалар, жисмоний тарбия институтлари, мактабгача таълим-тарбия кафедраларининг ўқитувчилари, Ўзбекистон педагогик фанлар илмий тадқиқот институти ходимлари ўз хиссаларини қўшганлар.

Ўзбекистон жисмоний тарбияси ва спортини ривожлатиши, айниқса, Республикамизнинг мустақиллик даврида жадал суръатда давом еттирилмоқда. Бунга Ўзбекистон Республикасида қабул қилинган жисмоний тарбия бўйича бир қатор қонун ҳужжатлари: "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонун, 1992-йил 14-январ; "Соғлом авлод учун" Президент фармонлари (28.10.1993-йил); "Таълим тўғрисида"ги қонун ва "Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури" (29.08.1997-йил) ва бошқалар исбот бўла олади. Уларда болалар жисмоний тарбиясини янада яхшилаш зарурлиги яна бир бор

таъкидланди. Жамият ёш авлодни жисмоний жиҳатдан соғлом, бақувват, хушчакчақ бўлиб, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга шай туришидан жуда манфаатдордир.

Ушбу ҳужжатда жисмоний тарбия учун шароит яратиш тўғрисидаги вазифа ҳам қўйилган; спорт кунлари, анжомлар билан жиҳозлаш ва бошқалар. Олимлар ва амалиётчиларнинг биргаликдаги саъй-ҳаракатлари натижасида жисмоний тарбия тизимининг барча бўғинлари (мактабгача тарбия: муассасалари, умумтаълим мактаблари ҳамда академик литсейлар, коллежлар ва олий ўқув юртлари) учун илмий асосланган ягона дастурлар яратилди. Кадрлар тайёрлашни амалга оширувчи педагогик коллежлар, жисмоний тарбия институтлари, педагогика институтларининг жисмоний тарбия факултетлари учун махсус дастурлар ва қўлланмалар, дарсликлар ишлаб чиқилди. Илмий текшириш институтларида жисмоний тарбияни такомиллаштириш борасида ҳамда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида ва жисмоний тарбия факултетларида тадқиқотлар олиб борилмоқда.

27

2 - ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

Жисмоний тарбиянинг мақсади ёшларни жисмонан соғлом, бақувват; Ватан мудофаасига, ҳаётга ва меҳнатга тайёрлашдир. Бу мақсад мамлакатимизда кишиларнинг жисмоний тарбиясини амалга оширувчи ҳамма муассаса ва ташкилотлар учун ягонадир. Кўрсатилган мақсад асосида 1) соғломлаштириш; 2) таълимий; 3) тарбиявий вазифалар ҳал етилади.

Суяк, бўғин тизими, тана ҳолати, шунингдек, таркибий қисмларининг турли йўналишларда ҳаракатланиш имкониятини таъминлайди. Суяк аппарати боғлам ва бўғинларини тўғри ва вақтида ривожлантириш танани меъёрда ушлаб туришни ҳамда ҳамма орган ва тизимлар ривожланишини таъминлайди. Умуртқа поғонасининг қийшайиши, букирлик, яссиоёқлик муҳим органларнинг фаолият жараёнини бузади, бу еса келажакда касалликка олиб келади. Болаларда суяк тизими нисбатан бўш, чунки унда бир қанча найхужайралари бўлади: бўғинлар анча ҳаракатчан, боғлаш аппарати осон чўзилади, пайлари катталарникига қараганда бўш ва калта.

Шу муносабат билан суякнинг қотиши, умуртқа поғонаси егилувчанлиги, бўғин аппарати осон чўзилиши ва мустаҳкамланиши учун тўғри ва ўз вақтида ёрдам бериш зарурияти келиб чиқади. Ундан ташқари, тана қисмлари нисбатини тўғри ривожлантиришга, бўйи ва тана массасини бошқаришга имкон бериш зарур.

Мускул тизими тананинг айрим қисмларини маълум ҳолатда мустаҳкамлайди ва бу ҳолани ўзгартиради, яъни мувозанатни сақлаган ҳолда ҳаракатни бажаради, шунингдек, ҳимоя вазифасини бажаради - суяк тизимини ички органлар урилишларидан, совуқ олдиришдан сақлайди. Болаларда мускуллар нисбатан бўш ривожланган ва тана массасининг 20-22-

%ини ташкил этади. Айниқса, янги туғилганларда кўл ва оёқ мускуллари бўш, секин қисқариб, узоқ вақт тўғрилана олмайди.

Чақалоқнинг биринчи ойларида мускулларнинг егилиш тонуси тўғриланиш тонусидан юқори бўлади. Болалар мускулларида сув кўп бўлиб, оксил моддалари ва ёғ кам бўлади. Айрим мускулларнинг ривожланиши бир текисда бўлмайди. Мактабгача ёшдаги болаларда мускулларнинг ҳамма гуруҳларини ривожлантириш зарур. Мускулларнинг суст ривожланган гуруҳларини мустаҳкамлашга алоҳида ётибор бериш зарур. Юрак-томир тизими бошқа тизимларга нисбатан олдинроқ фаолият кўрсата бошлайди. Бола туғилишида юрак-томир тизими анча етук бўлади. Болаларда қон томирлари катталарникига қараганда анча кенгрок. Шунинг учун қон босими камрок, лекин у юрак қисқариш тезлиги билан

30

мослашиб боради. Юрак қисқариш ритми осон бузилади. Юрак кучланишли ишдан тез чарчайди ва тез ўзгарувчан фаолиятга бирдан мослаша олмайди. Кичкина болаларда пулс жуда тез, дақиқасига 140-160 марта уради. Аста-секин у камайиб боради, 7 ёшга келганда дақиқасига 95-85 га этади. Буларни ҳисобга олган ҳолда юрак мускулларини, шунингдек, бутун томирлар, жумладан, мия томирларини ҳам мустаҳкамлашга ҳаракат қилиш керак. Юракка қон оқишини кучайтириб, унинг қисқариш ритмини яхшилаш, бирдан ўзгариб қолувчи юкламага тезда мослашув қобилятини ривожлантириш зарур.

Нафас олиш тизими. Болаларда юқори нафас олиш йўллари нисбатан тор, унинг шилимшиқ қобиғи лимфатик ва қон томирларига бой, ноқулай шароитларда шишиб, нафас олишни кескин бузади. Ўпка ҳужайралари жуда нозик. Кўкрак қафасининг ҳаракатчанлиги чекланган. Қовурғаларнинг горизонтал жойлашуви ва нафас олиш мускуллари суст ривожланган. Саёз нафас олишда ўпканинг яхши ҳаво алмаштириши бўлмайдиган қисмида ҳаво туриб қолиши рўй беради. . ,

Кўрсатилган хусусиятларга боғлиқ ҳолда кўкрак қафаси чуқур нафас олиши, нафас олиш ритмини барқарорлаштириш, ўпка ҳажмини ошириш зарур бўлиб қолади. Бундан ташқари, болаларни бурун орқали нафас олишга ўргатиш зарур.

Бурун орқали нафас олганда ҳаво бироз исийди ва нарнланади. Бурун йўлларидадан ўтадиган ҳаво махсус асбоб нукталарига таъсир этади, натижада нафас олиш маркази кўзгалиши яхшиланади, чуқурроқ нафас олинади. Оғиз орқали нафас олганда совуқ ҳаво нафас олишнинг шилимшиқ қобиғига таъсир етиб, унинг касалланиши, натижада организмга оғриқ берувчи бактериялар тушиши мумкин. Агар бола бурун орқали нафас олса, шилимшиқ қобиқдаги қилчалар ҳаводаги чангни ушлаб қолади, шундай қилиб ҳаво тозаланади.

Болаларда, айниқса, ёш болаларда овқат ҳазм қилиш органлари етарлича ривожланган. Мускул қобиғининг кучсизлиги натижасида ичак ҳаракат фаолияти тез бузилади. Ичакнинг текис мускул тўқималарини мустаҳкамлаш, унинг тўғри ишлашини таъминлаши зарур.

Тери ички органларни ва тўқималарни уларга микроорганизмлар киришидан сақлайди, тер чиқариш органи ҳисобланади, иссиқни бошқариш ва нафас олишда қатнашади. У сезгир асаб охирига бой бўлиб, улар ташқи муҳит таъсирини қабул қилади ва марказий асаб тизимига узатади, юборилаётган сигналларга жавоб реакцияси бўлади. Болалар териси жуда нозик ва тез яраланади.

29

Шунинг учун бола терисини жароҳатланишдан сақлаш ва унинг функциясини тўғри ривожлантиришга имкон бериш зарур. Бола туғилганда унинг асаб тизими ўзининг бир қанча функцияларини бажаришга тайёр бўлмайди. Вегетатив асаб тизими ривожланган. Болаларга қўзғалиш ва тормозланиш учун текис болмаган жараёнлари, кам ҳаракатчанлик, тормозланишга кўра қўзғалиш юқорироқ еканлиги хосдир. Шу боис мактабгача ёшда асаб жараёнини такомиллаштиришга, фаол тормозланишни, шунингдек, ҳаракат анализаторлари, сезги органларини ривожлантиришга имкон бериш зарур. Мактабгача ёшдаги болаларда иссиқни бошқариш кам ривожланган бўлгани учун организмни ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига мослаштириш, яъни чиниқиш тавсия етилади. Ўзбекистонда мактабгача тарбия концепциясига кўра мактабгача тарбияни мақсади болани шахс сифатида оёққа турғозишдир. Олдиндан тузилган дастурга асосан жамоа мактабгача тарбия тизими оилавий тарбия билан боғлиқ ҳолда олиб борилгандагина болаларга ҳам жисмоний, ҳам тарбиявий ёрдам бериш мумкин.

Мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялашда етник ва етнопсихологик хусусиятларни ҳисобга олиш зарур. Боланинг психик ва шахсий ривожланишида оиладаги тарбия ўзининг аҳамияти жиҳатидан юқори бўлиши керак. Оилада бола биринчи марта ўз халқининг маданияти ва турмуши билан тўқнашади, миллий одатлами ўзлаштира боради. Оиладаги тарбия бола ҳимоясини амалга оширади - жисмоний ва ҳиссий қулайликлар яратади. Шу нарсани таъкидлаш керакки, собиқ умумиттифоқ дастури Ўзбекистон шароитида оқланмади. Минтақавий хусусиятлар (Жўгрофия, йил фаслларининг давомийлиги), жисмоний тарбия тизимига оригинал ёндашишни талаб етади, унинг муваффақиятли бўлишига боланинг психологик соғлиги кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади.

Иқлим шароити болалар фаолиятининг кўп қисмини очик ҳавода ташкил етишга имконият яратади (бунга барча амалий машғулотлар киради). Болалар фаолиятини мумкин қадар табиий шаклларга яқинлаштириш боланинг ҳаракатга бўлган талабини ҳисобга олишдир.

Болаларни ўз кучига қараб ишга жалб етиш доимо емоционал ҳиссиёт ҳосил қилади ҳамда фаол болалар талабини амалга оширади. Мактабгача тарбия муассасаларида ёшлиқдан бошлаб соғлиқни сақлаш анъанавий тус олиш лозим.

Шундай қилиб, соғломлаштириш вазифалари - бола ҳаётини муҳофаза қилиш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишини яхшилаш,

организм иш қобилиятини ошириш, шунингдек, чиниқтириш енг муҳим вазифалардандир.

32

Болани соғлом, чакқон, мард, кучли бўлиши кун тартибига риоя қилиш, ҳаракатли халқ ўйинларини севиб бажариши учун шароит яратиш керакки, бунинг учун иродани намоён етишга, жисмоний ва психологик характердаги қийинчиликни енгишга интилиш зарур.

Бунда қиз ва ўғил болаларни жисмоний тарбия асосида уларга хос хусусиятларини ҳисобга олиш зарур. Жуда кичик ёшдан бошлаб болаларда соғлиқ учун зарур кўникмаларни шакллантириб бориш даркор. Гигиеник тарбияларда келажакда соғлом турмуш тарзига еришиш учун қўйилган талабларни шакллантириш озодалик маданияти асосидир. Гигиеник ва Жисмоний соғломлаштириш соғлиқни сақлаш тизими ва халқ таълимининг биргаликда олиб борадиган ишларига боғлиқ. Юқорида айтилганларни ҳисобга олиб, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти илмий-методик лабораторияси «Фарзандингиз соғлом бўлишини истасан-гиз» деб номланган рнетодик тавсия ишлаб чиқди ва нашр қилди. У 3-6 ёшли болаларга мўлжалланган, чунки жисмоний тарбия бешиқдан бошланади. Шунинг учун оилада ўтказиладиган қўшимча жисмоний машғулотлар ҳақида рнетодик тавсияномалар, шунингдек, болаларда жисмоний маданият ва спорт, мустақилликни тарбиялаш соҳасидаги билимларни шакллантириш бўйича ўқув қолланмасини яратиш лозим.

2. Таълимий вазифалар. Мактабгача таълим ва бошланғич таълим ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида таълимий вазифаларни: ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, тўғри қадди-қомат, гигиена кўникмаларини сингдириб бориш, махсус билимларни егаллаш, мустақиллик кўникмасини сингдириш кабилари ҳам ҳал етиб бориш зарур.

Асаб тезлигининг еластиклиги туфайли ҳаракат малака ва кўникмалари анча осон шаклланади. Кўпгина ҳаракатлар (емаклаб юриш, югуриш, велосипед учиш ва бошқалар) оддий ҳаётда болалар томонидан кўп фойдаланилади, бу еса атроф-муҳит билан алоқани енгиллаштиради ва уни билиш имконини беради. Емаклай бошлаган боланинг ўзи уни қизиқтираётган буюм олдига келиб кузата бошлайди. Велосипедда учувчи бола ҳавонинг, сузишни билувчи бола еса сув хоссаларини яхши билиб олади. Мустаҳкам ҳаракат кўникма ва малакалари жисмоний кучни тежашга имкон беради. Чунки ҳаракатлар осон, кучланиш катта бўлмаган ҳолда бажарилади. Машқ бажаришга асаб-мускул енергжяси кам сарфланади.

Мустаҳкам шаклланган ҳаракат малака ва кўникмаларидан фойдаланиш ҳаракат жараёнида, айниқса, ўйин фаолиятидаги кўникмаган ҳолатларда вужудга келадиган вазифаларни тушуниб олишга имкон беради.

30

7 ёшгача болаларда шаклланган ҳаракат малака ва кўникмалари мактабда уни такомиллаштириб бориш учун фундамент бўлади, мураккаброк

ҳаракатларни егаллашни енгиллаштиради ва келажакда спорт соҳасида юқориноқ натижага еришишга имкон беради.

Мактабгача ёшдаги болаларда шакллантириб бориш зарур бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларининг ҳажми "Болалар боғчасида тарбия дастури"да берилган, лекин у мактабгача тарбия муассасаларидаги шароит, болалар тайёргарлиги, тарбиячилар тажрибалари ва билимларига кўра кенгайтирилиши мумкин.

Барвақт ёшдан бошлаб болаларда жисмоний сифатларни ривожлантириб бориш зарур. Агар болада асосий жисмоний сифатлар у ёки бу даражада ривожланмаган бўлса, у ҳатто оддий машқларни ҳам бажара олмайди.

Мактабгача ёшдаги болаларда ўтирган, турган ва югурган вақтда танани тўғри шакллантириб бориш жуда муҳимдир. Тўғри қадди-қомат бутун ички органлар ва бола организми тизимининг бир меъёрадаги фаолияти учун катта аҳамиятга ега. Боғчада ва оилада шахсий ва жамоа гигиенаси малака ва одатларини (қўлларни ювиш, жисмоний машқларни бажаришдан олдин зарур хонага бориш, тана, кийим, оёқ кийим, ўйинчоқ жиҳозлари, хона ва ҳ.к. тозаллиги ҳақида ғамхўрлик қилиш)ни сингдириб боришга катта еътибор бериш зарур. Болаларнинг соғлиги кўп жиҳатдан шуларга ҳам боғлиқ.

Мактабгача ёшдаги болалар учун йил давомида жисмоний тарбия билан боғлиқ билимлаи (машғулотлар фойдаси, моҳияти, жисмоний машқлар ва жисмоний тарбия сифатларининг аҳамияти ва ҳ.к) бериш ва сингдириб бориш муҳимдир. Болалар тана қисмларининг номларини, ҳаракат йўналишларини (юқорига, пастга, олдинга, ўннга, чапга), спорт жиҳозларининг номларини билишлари зарур.

3. Тарбиявий вазифалар. Болаларда ёшлигидан кун тартибига қатъий риоя қилиш одатини, кундалик жисмоний машқлар билан шуғулланиш одатларини сингдириш учун боғчада ва уйда бу машқлар билан мустақил шуғулланиш кўникмасини ривожлантириб бориш зарур. Болаларга ўз тенгдошлари ва кичкинтойлар билан жисмоний машқлар, шу жумладан, ҳаракатли ўйинлар ташкил етиш ва ўтказишни ўргатиб бориш муҳим. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий нафосат, меҳнат тарбиясини амалга ошириш учун кўпгина имкониятлар майжуд.

Жисмоний машғулотлар тўғри ташкил етилганда ижобий хусусиятларини тарбиялаш учун, ахлоқий сифатларни, шунингдек, иродавий сифатларни намоён етишда қулай шароитлар яратилади.

Яхши йўлга қўйилган жисмоний тарбия кўп жиҳатдан болаларнинг ақлий ривожланишига, нутқни ривожлантиришга имкон беради.

34

Жисмоний машғулотларда болаларда психик жараёнлар, шунингдек, фикрлаш жараёнлари (кузатиш, таққослаш, тақлид қилиш) ривожланиб боради.

Болалар ўзлари егаллаган билим ва кўникмаларни, мустақиллик, фикр юритувчанлик, топқирликни намоён етган ҳолда ижодий фойдалана олишга интилишлари зарур.

Жисмоний тарбия нафосат тарбиясини амалга оширишга имкон беради. Жисмоний машқларни бажариш вақтида гўзалликни, қадди-қоматни, ҳаракат ифодасини, кийим, жисмоний тарбия жиҳозларини, атроф-муҳит ҳолатини қабул қилишга ўгатиш, сезиш, тушуниш ва тўғри баҳолаш қобилиятини, ҳаракат ва сўзларда учраб қоладиган қўпол ҳолатга қарши курашишни ривожлантириш зарур.

Жисмоний тарбия жараёнида меҳнатга тайёрлаш амалга оширилади: болаларда соғлиқ мустаҳкамланади, ҳаракат кўникмалари шаклланади, меҳнат учун зарур жисмоний сифатлар, ҳаракат кўникмаларини ва меҳнат жараёнларини тезда егаллаш қобилияти ривожланади. Бундан ташқари, хона ва майдонни жиҳозлаш (сакраш учун қумли чуқурчалами қуриш ва ҳ.к) билан спорт жиҳозларини тайёрлаш ва тиклаш (ирғитиш учун халтачалами тикиш, ирғитиш учун нишонлар тайёрлаш ва ҳ.к) билан улами озода сақлаш (гимнастик девор, тўплар, таёқчалар, гардишлар, велосипедлар, гимнастик тўшаклар ва ҳ.к чангини артишлари) билан боғланган ҳолда меҳнат кўникмаларини егаллайдилар. Болаларда катталар меҳнатига ҳурмат ҳисси ривожланади.

Халқимизнинг Широқ, Тўмарис, Жалолиддин Мангуберди, Амир Темур каби қанчадан-қанча жасур қиз-ўғлонлари Она-Ватани ва халқининг ҳимояси йўлида мардлик кўрсатиб, тарихда ўзларининг ўчмас изларини қолдирганлар. Уламинг номларини асрлар оша муқаддас билиб, тилга оламиз.

Бу инсонлар дунёга қаҳрамон бўлиб келмаган, албатта. Улами ҳам она тукқан. Оила, жамият тарбиялаган.

Мустақил Ўзбекистон қўлга киритган истиқлолни мустаҳкамлаш ва ривожлантиришда ёшларни ҳар томонлама камол топтириш, хусусан, ватанпарварлик руҳида тарбиялаш бугунги куннинг енг муҳим муаммосидир. Чунки келажак авлод ҳақида қайғуриш, соғлом, баркамол, ватанпарвар наслни тарбиялаб етиштиришга интилиш бизнинг миллий хусусиятимиздир. Бугунги кунда болалар оила, боғча ва мактабда ватанпарвар қилиб тарбияланмас экан, келажакда жамият ҳам маънавий, ҳам моддий, ҳам сиёсий йўқотишларга юз тутиши мумкин.

Мустақиллик шароитида Ўзбекистон ёшларида миллий мафкуравий қараш, миллий тафаккур, миллий ғурур, миллий ва умумбашарий қадриятларга содиқлик ҳиссини тарбиялаш ҳамда улами ватанпарвар қилиб

32

тарбиялаш, тарбиявий ишларнинг бош мезони сифатида қаралмоқдаки, буни ҳар бир ота-она, таълим муассасалари, фарзандларимиз тўғри англаб етиши ва ўзининг ҳаётий дастури сифатида билмоғи керак, Муҳтарам Президентимиз таъкидлаб ўтганидек, мустақил давлатимизнинг бош вазифаларидан бири "юртим деб, елим деб, ёниб яшайдиган" ватанпарвар комил инсонни тарбиялашдир.

Маънавий-ахлоқий етукликнинг енг муҳим белгиси - ватанпарварликдир. Ватанпарварлик - туғма ирсий хусусият эмас, балки таълим-тарбия жараёнида шаклландирган маънавий қадриятдир. Маълумки,

бу ҳамма даврда долзарб бўлиб келган, бу хусусда кўплаб мутафаккирлар, олим-у фозиллар ўзларининг қимматли фикрларини, таълимотларини ўз асарларида баён етишган. Жумладан, Форобий, Беруний, ибн Сино, Юсуф Хос Ҳожиб, Жалолиддин Девоний, Абдурахмон Жомий, Алишер Навоий, Бурҳониддин ал-Марғилоний, Имом Замахшарий, Шайх Нажмиддин Кубро, Ал-Бухорий каби мағриб-у машриқ дунёсига машҳур бўлган буюк зотларнинг нафақат асарлари, балки ҳаёт фаолиятлари болаларни инсонпарвар, меҳнатсевар қилиб тарбиялашда буюк кадрият сифатида хизмат қилади.

Ватанпарварлик тарбияси оиладан бошланади ва ривожланиб, мустақамланиб боради, айниқса, оила тарбиясида ўспирин ёши (16-18 ёш) ватанпарварликни шакллантириш учун енг қулай ёш даври ҳисобланади. Чунки мазкур ёшда болалар турмушда ўз ўрнини топиш, касб-ҳунар егаллаш, ихтисослик танлаш ва истиқбол режаларини тузиш, келажакда жиддий муносабатда бўлиш хусусиядари кўзга ташланади. Бу ёшнинг характерли хусусиятларидан бири ўспирин ўзига-ўзи баҳо бера бошлайди ҳамда унда одоблик, вазминлик каби ахлоқий сифатлар қарор топади.

Шунингдек, ўспирин ёшлар Ватанга, халқига, жамиятга фидойи инсон бўлиб, хизмат қилишни олий мақсад деб биладилар. Бундай ёшларнинг кўпчилиги қаҳрамонлик кўрсатишга интилиш, еркин дунёқараш асосида мустақил ҳаракат қилиш, жамоага ва турмуш ҳодисаларига романтик муносабатда бўлишлари билан бошқа даврдаги ёшлардан ажралиб туради.

Жисмоний тарбия тизимининг асосий хусусиятлари

Жисмоний тарбия тизимининг асосий хусусиятлари бу - ғоявийлик, халқчиллик ва илмийликдир. Жисмоний тарбия тизимининг ғоявийлиги бу унинг йўналганлигидир (ватанпарварлик, ўз ватанини севиш, бойитиш ва ҳ.к.)

33

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида ички дунёқараш шаклланиб боради ҳамда жамият аъзоларининг ахлоқ кодекси руҳида ахлоқий сифатлар тарбияланиб боради. Бизнинг жисмоний тарбия тизимининг мустақил Ўзбекистон Республикаси фуқароларининг ҳар томонлама жисмонан ва руҳан қобилиятларини ривожлантиришга хизмат қилади. Жисмоний тарбия тизимининг ғояси унинг вазифалари, принциплари, методлари, шунингдек, ташкилий асосларида ўз ифодасини топган.

Жисмоний тарбия тизимининг йўналиши: мамлакатимизда бутун фуқаролар учун ягона бўлган жисмоний тарбия тизими тузилган.

Халқнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик борасидаги муваффақиятлари ишлаб чиқариш маҳсулдорлигининг ўсишига, демак, халқ фаровонлигига таъсир етади. Шунинг учун ҳар бир кишини жисмоний тарбиялаш муҳим ишдир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун ҳамма зарур шароитлар яратилмоқда; ўйингоҳлар, сув ҳавзалари қурилмоқда, гимнастика хоналари, майдончалар жиҳозланмоқда, спорт анжомлари, кийимлари, пояфзаллар тайёрланмоқда ва ҳ.к. Жисмоний тарбия жараёнида умумий қабул қилинган

воситалар билан бир қаторда жисмоний машқлар ва спортнинг миллий турлари қўлланмоқда, тикланмоқда ва ривожлантирилмоқда.

ИЛМИЙЛИК - Жисмоний тарбия тизимининг характерли белгиларидан биридир. Мамлакатимизда тадқиқотлар асосида ягона давлат дастурлари, ўқув қўлланмалар, дарсликлар ва бошқалар яратилмоқда ва такомиллаштирилмоқда. Ҳар бир ёш даври учун жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг меъёрлари ишлаб чиқилмоқда, жисмоний тарбия жиҳозлари ва буюмларига бўлган талаблар аниқлан-моқда. Илмий тадқиқот ишлари бир қатор илмий тадқиқот институтларида ва Олий ўқув юртлирида олиб борилмоқда. Тадқиқотлар натижасида еришилган барча янгиликлар амалда қўлланилмоқда. Шунинг учун давлат муассасаларида, жамият ташкилотларида ва оилада жисмоний тарбиянинг йўлга қўйилиши яхшиланмоқда. Педагогик ишчиламнинг малакасини ошириш борасида ҳам кўпгина ишлар олиб борилмоқда.

Жисмоний тарбия тизимининг умумий принциплари

Жисмоний тарбия тизимининг умумий принциплари қуйидагилар: 1) жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан ало-қадорлик принципи; 2) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи; 3) жисмоний тарбиянинг соғиомлаштириш мақсадига йўналтирилган принципи.

Ҳар қандай мустақил давлатда жисмоний тарбия давлат муассасаларида, жамоатчилик асосидаги жисмоний тарбия ташкилотларида ва оилада амалга оширилади.

37

Давлат муассасаларида жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг мажбурий элементи сифатида қаралади. Жамоатчилик асосидаги ташкилотларда жисмоний тарбия ва спорт иши кўнгилли тарзда олиб борилади.

1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлик принципи.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлик принципига инсоннинг ҳамма ёш даврида жисмоний тарбиялаш масалаарини ҳал етишда амал қилиш керак.

Бу жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида таянч ва ҳарбий ҳолатларда қўлланиши мумкин бўлган жисмоний сифатларни ва ҳаракат кўникмаларини шакллантириб бориш зарурлигини аниқлатади.

Меҳнат ва ҳарбий фаолиятларни бажаришда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш билан бир вақтда ривожлантириб боровчи жисмоний сифатлар муҳим аҳамиятга ега. Меҳнатдаги муваффақиятлар инсоннинг меҳнат жараёнларини егаллаш қобилиятига боғлиқ ҳолда ошиб боради.

Психик жараёнлар ва ахлоқий-иродавий сифатлар савиясига бажарилаётган турли ҳаракат маҳсулдорлиги боғлиқдир. Психик жараёнлар ва иродавий сифатларнинг ривожланишига еса жисмоний тарбия кўп жиҳатдан имкон беради. Мустаҳкам соғлиқ ҳар томонлама жисмоний

ривожланиш, атроф-муҳиминг ноқулай шароитларига чиниқиш инсон учун меҳнат ва ҳарбий фаолият муваффақиятлари учун зарурдир.

Техниканинг мураккаблашиб бориши билан инсоннинг жисмоний тайёргарлигига бўлган талаблар ортиб бордики, бу жисмоний тарбиянинг узлуксиз такомиллаштириб борилишини келтириб чиқарди.

Меҳнатга муҳаббат ва жисмоний тарбия жараёнида егалланган меҳнат кўникмалари келажак фаолияти учун ҳам зарур саналади.

2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи

Халқ ҳаётий савиясини яхшилаш бўйича барча ишлами ўз зиммасига олган мустақил давлат учун ҳар томонлама жисмоний ривожланган ҳамда руҳан тетик шахслар керак. Бу вазифани ҳал етишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Жисмоний машқларни ўтказишда жисмоний тарбиянинг махсус вазифалари билан бир қаторда инсоннинг яхлит бир бутунлиги шаклланиб (соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳаракат малакаларини шакллантириш, ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва ҳ.к.) боради, яна бир вақтда психик жараёнлар, фикрлаш, умумлаштириш ахлоқий сифатлар ривожланади, шунингдек, меҳнат тарбияси амалга оширилади. Бу принципга, айниқса, мактабгача ёшдаги болалар билан иш олиб бориш

35

босқичида катта еътибор бериш керак, чунки бу ёшда шахснинг ҳар томонлама ривожланиш асослари юзага келади.

3. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилган принципи

Мамлакатимизда инсон соғлиғини муҳофаза қилиш учун катта еътибор берилмоқда. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилган принципида ўқитувчиларнинг ўз тарбияланувчилари соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш жавобгарлиги келиб чиқади. Жисмоний тарбия жараёни шундай ташкил етилиши керакки, у шуғулланувчи соғлиғига таъсири яхши бўлишини таъминлаши зарур. Бу фақат воситаларни тўғри танлаш ва уни қўллашнинг унумли усулларидан фойдаланилганда, шунингдек, тиббиёт ходимининг назорати ўрнатилганда амалга оширилиши мумкин.

Жисмоний тарбия тузилишининг умумий принциплари ўзаро чамбар-час боғланган. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан боғлиқ принципи енг муҳим ҳисобланади, чунки у мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг мақсадларини белгилаб беради. Шахснинг ҳар томонлама ривожлантириш принципи мустақил жамиятимизнинг муҳим вазифаларидан бири ҳар томонлама ривожланган қобилиятли инсонларни шакллантиришни ифодалайди.

Агар жисмоний тарбияни амалга оширишда шуғулланувчилар соғлиғи ҳақида ғамхўрлик намоён болса, бунда биринчи икки тамойил қўлланилиши мумкин.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

Жисмоний тарбия воситаларига умумий характеристика. XX асминг техника тараққиёти даврида жисмоний тарбия ва спортга катта ўрин ажратилмоқда. Инсон саломатлиги жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишида ажралмаган ҳои бўлиб қолди.

Чунки техник тараққиёт даврида инсоният жисмоний меҳнатдан озод бўлиб, турли касалликларга чалинмоқда.

Шундай экан, аҳолининг, айниқса, болаларнинг жисмонан ва ҳар томонлама уйғун ривожланиши учун қандай жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишимиз мумкин? Жисмоний тарбия воситалари ҳаракат кўникма ва малакаларини амалга ошириш йўлида хизмат қилаётган методларни муваффақиятли амалга оширишда ишлатиладиган жисмоний машқлар, табиатни соғломлаштирувчи кучлари, гигиеник омиллар воситаларидир.

39

Маълумки, жисмоний тарбия қадимдан мавжуд бўлиб, инсон ҳаёти билан чамбарчас ривожланиб келган. Инсон жисмоний тарбия учун воситаларини вужудга келтирган - гигиеник омиллар, табиатнинг соғломлаштириш кучлари, жисмоний машқлар (4-жадвал).

Инсоннинг жисмоний ривожланишига турли ҳаракатлар ҳам таъсир этади (меҳнат, расм солиш, кийиниш, шартсиз рефлекс, массаж ва бошқалар). Улар соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни ҳар томонлама я гармоник ривожлантириш, ҳаётга зарур бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларини ошириш, жисмоний такомиллаштиришни юқори поғонага кўтариш мақсадида фойдаланилади. Лекин фақат комплекс ҳолда ҳамма жисмоний тарбия воситалари қўлланилса, шундагина юқорида кўрсатилган вазифаларга тўла жавоб бериш мумкин, чунки ҳар бир восита организмга ҳар хил таъсир этади. Бу воситалар даволаш ва профилактика мақсадларида ҳам кенг қўлланилади.

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ТАВСИФИ

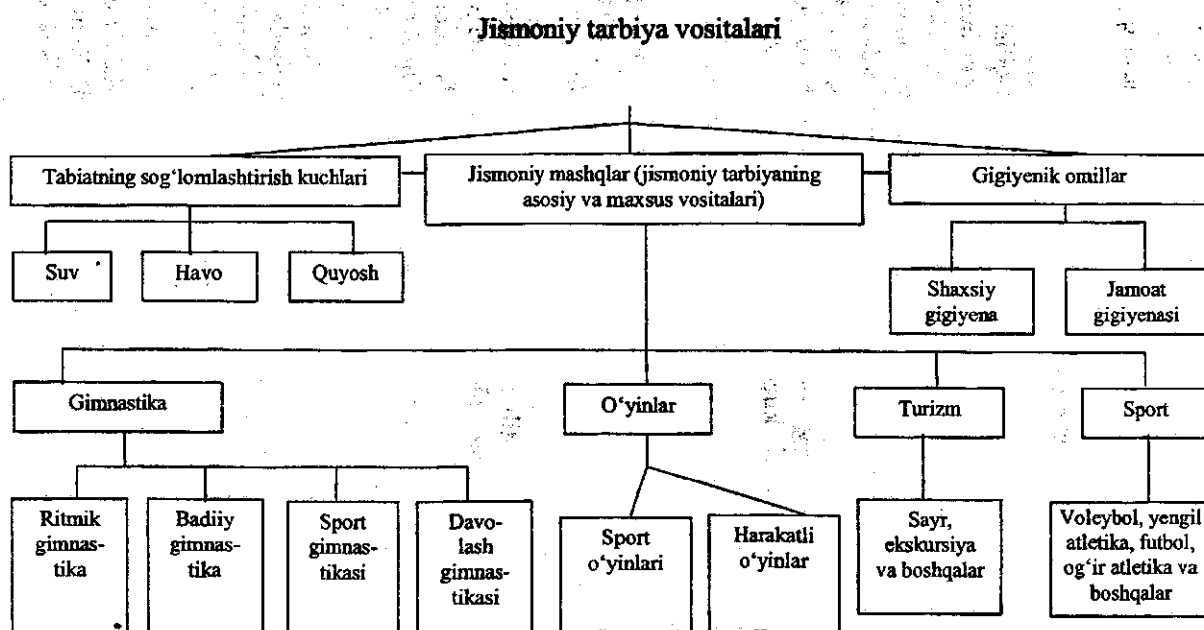
Жисмоний машқларни муайян белгиларига кўра гуруҳ ва кичик гуруҳчаларга тақсимлаш мумкин. Турли жисмоний машқлар кўплаб ўхшаш белгиларга ега. Машқларни гуруҳлашга имкон берадиган асосий белгини аниқлаш муҳим. Бу белги педагогик жиҳатдан аҳамиятли бўлиши лозим. Турли белгиларга кўра тузилган таснифлар кўплаб амалдаги жисмоний машқлар билан танишишга, улардан зарарларини қўйилган вазифаларга мувофиқ танлашга, дарслик ва қолланмалардан зарур машқлар таснифини тез топишга ёрдам беради.

Айниқса, умумий таснифлар асосида жисмоний тарбия воситаларининг тарихий шаклланган тизими ва методлари ётади: гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм. Бу гуруҳламинг ҳар бири ўзига хос аҳамиятга ега ва улар янада кичик тасниф гуруҳчаларига бўлинади.

Гимнастика жисмоний тарбия тизимида катта ўрин тутди. У соғломлаштириш ёки умумривожлантиравчи турларга бўлинади.

Гимнастиканинг қуйидаги ўзига хос хусусиятлари мавжуд: гавданинг турли қисмлари, айрим бўғимлари ва улар фаолиятининг турли томонлари ва ҳолатига талаб таъсир етиш (мускулларнинг бўшашига, чўзилишига ва бошқалар): жисмоний юкламани тақсимлаш имконияти; спорт анжомлари ва спорт иншоотларидан фойдаланиш; машқларни мусиқа жўрлигида ўтказиш; машқларнинг ранг-баранглиги. Гимнастиканинг бу хусусиятлари ундан хилма-хил вазифаларни ҳал етиш учун барча ёшдаги саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги турлича бўлган кишилар билан ўтказиладиган машғулотларда фойдаланиш имконини беради.

37



4

Харакатли ўйинлар. Бу турли емотсионал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият белгиланган қоидалар асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазиятларда бажарилади. Гимнастикадан фарқли ўлароқ, ўйинларни ўтказишда жисмоний юкламаларни тақсимлаш қийин бўлади.

Харакатли ўйинлар бошқа жисмоний машқлардан шуғулланувчилар фаолиятини ташкил етиш ва бошқариш хусусиятлари билан фарқланади. Ўйин давомида тўсатдан ўзгарадиган вазиятларда ҳаракат қилиш ва

тезкорлик, чаққонлик каби жисмоний фазилатларни намоён қилган ҳолда қисқа муддатда ҳаракат вазифаларини ҳал етиш зарурияти вужудга келади. Бу ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлайди. Ўйин пайтида болалар фаолияти образли, сюжетли ёки ўйин вазифалари асосида ташкил етилади ва бу болаларнинг жисмоний машқларни иштиёқ билан ва узоқ муддат бажариши учун ижобий ҳис-туйғулар уйғотади. Бу, ўз навбатида, уларнинг организмга таъсирини кучайтиради, чидамликни ривожлантиришга ёрдам беради. ,,

Ўйин қоидаларига риоя қилиш бир-бирини тақозо етадиган ҳаракатни юзага келтиради, ахлоқий фазилатлар ўзаро ёрдам, онгли интизом ва бошқаларни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйин пайтида болаларга ҳаракат усулларини танлашда мустақиллик, зехнлик кўрсатиш имконияти яратилади. Ўйин фаолиятида комплекс характерга ега турли ҳаракатлар уйғунлиги кузатилади.

Ўйиннинг юқорида кўрсатиб ўтилган хусусиятлари ундан кичик мактаб ёшидаги болалар билан олиб бориладиган ишда фойдаланиш имконини беради. Спорт жисмоний машқларнинг бирор турида юқори натижага еришишга қаратилгани билан тавсифланади. Кишининг маънавий ва жисмоний кучларига юксак талаблар қўяди. Шунинг учун у муайян ёш босқичининг ривожланиш даражасидагина қўлланиши мумкин. Бу еса жисмоний тайёргарликка мувофиқ шароит талаб қилади. Спорт жисмоний камолот топишга хизмат қилади ва маънавий-иродавий фазилатларни тарбиялашга ёрдам беради. Шунинг учун спорт билан шуғулланиш, айниқса, киши организмнинг ҳамда инсон шахсининг шаклланиш даврида фойдалидир.

Жисмоний маҳоратни шакллантириш ва жисмоний тарбиянинг хилма-хил вазифаларини ҳал етиш мақсадида ўқувчилар билан ишлашда турли гимнастика машқлари, спорт ўйин элементларидан фойдаланилади. Бунинг натижасида жисмоний машқлар ва кейинги ёш босқичларида хилма-хил спорт турлари билан шуғулланиш учун замин яратилади.

42

Туризм - ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлашга ва табиий шароитларда жисмоний фазилатлар ривожланишига имкон беради. Мактабда болалар билан турли ҳаракат усулларидан фойдаланган ҳолда, шаҳар ташқарисига сайрлар уюштирилади. Сайр чоғида йўл-йўлакай турли машқларни бажариш мумкин: тўсиқлардан сакраш, арқончалар билан сакраш, копток билан машқлар, ҳаракатли ўйинлар. Табиатнинг соғломлаштириш кучлари жисмоний тарбия жараёнида икки йўналишда олиб борилади:

1. Жисмоний машқлар машғулотини ташкил етиш ва мувофиқ шароитда ўтказилиши, яъни муҳитнинг табиий омиллар: жисмоний машқлар таъсирини кучайтиради.

2. Иккинчи йўналиш организмни чиниқтиришга нисбатан мустақил восита сифатида фойдаланилади. Мисол, касалхоналарда, курортларда ва бошқа турли дам олиш масканларида ҳаво ва қуёш ванналари, сув ва чиниқтириш тадбирлари, артиниш, чиниқтириш тадбирлари кенг ўрин

егаллайди. Жисмоний машғулотларда табиатнинг соғломлаштириш кучларини тўғри ишлата билиш киши организмига жисмоний машқларнинг ижобий таъсирини оширади.

Табиатнинг соғломлаштириш кучлари (қуёш, ҳаво, сув) бола организмига жисмоний машқларнинг таъсир етиш самарадорлигини оширишнинг муҳим воситасидир. Очик ҳавода, қуёшли кунларда жисмоний машқлар ўтказиш вақтида болаларда ижобий ҳиссиёт вужудга келади, кўпроқ кислород ютилади, модда алмашинуви орқали айрим органлар ва организм тизимларининг қуватини ошириш имкониятлари ошади. Қуёш, ҳаво, сув организмни чиниқтириш учун, юқори ва паст ҳарорат еса организм мослашувчанлигини ошириш учун фойдаланилади. Натижада иссиқлик бошқарувчи аппарат мустаҳкамланади ва инсон организмни об-ҳавонинг кескин ўзгаришига ўз вақтида жавоб бериш қобилиятига ега бўлади. Бунда табиатнинг табиий омилларини жисмоний машқларга мослаштириш орқали чиниқиш самараси оширилади.

Табиатнинг табиий кучларидан мустақил воситалар сифатида фойдаланилади. Сув терминг ифлосдан тозалаш учун, ундаги қон-томирларини кенгайтириш-торайтириш ва ҳоказо учун қўлланилади. Ўрмонлар, боғлар, истироҳат боғлари ҳавоси махсус моддага ега бўлиб, микробларни йўқотишга, қонни кислород билан бойитишга ёрдам беради.

Қуёш нурлари тери остида С витаминини ҳосил қилишга ёрдам беради. Табиат кучларидан мутаносиб ҳолда фойдаланиш муҳимдир.

Гигиеник омиллар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал етишда зарурий шарт ҳисобланади. Улар жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар орға

39

низмига таъсири самарадорлигини оширади. Хоналар, спорт жиҳозлари, ўйин-чоқлар, ўқувчилар кийимлари ва поябзалларининг тозаллиги касалликларнинг олдини олади. Гигиеник талабларни бажариш болаларда ижобий ҳиссиёт уйғотади ҳамда жисмоний машқларни ўзлаштириш учун қулай шароит яратади. Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенасини ўз ичига қамраб олади.

Гигиена омиллари муҳим аҳамиятга ега: улар барча орган ва бутун тизимларнинг нормал ишлашига ёрдам беради, боланинг нормал ривожланиши ва ўсишига кўмаклашади. Уларни тўғри ёритиш кўп касалликларнинг содир бўлишига йўл қўймайди, ўқувчиларнинг ҳаракат қилишлари учун қулай шароит яратади. Кундалик режимга қатъий риоя қилиш уюшқоқликка, интизомлиликка ўргатади.

1. Шахсий гигиена машғулот тартиби, дам олиш жойининг тозаллиги ўқув ва овқатланиш хонаси гигиенаси, майдонча, кийимлар, спорт жиҳозлари ва анжомлари, бадан ва кийимларнинг тозаллиги ва ҳ.к.ларнинг организмга жисмоний самарадорлигини оширади.

Агарда жисмоний машқлар тоза, ёруғ хоналарда ўтказилса, жисмоний ҳаракат сифатларининг ривожланиши ва бу машқларни ўзлаштириш енгилроқ бўлади, ишчанлик ошиб боради. Улар соғлиқни яхшилашда ва киши умрини узайтиришда катта аҳамиятга ега.

Гигиеник омиллар мустақил аҳамиятга ега: ҳамма тизим ва органларнинг нормал ҳолатда ишлашига кўмаклашади. Масалан: сифатли ва мунтазам овқатланиш барча органларга озучавий моддаларни ўз вақтида етказиб беришни таъминлайди, боланинг тўғри ўсиши ва ривожланишига ёрдамлашади, шунингдек, овқат ҳазм қилиш тизими шахснинг фаолиятига ижобий таъсир етиб, касалланишнинг олдини олади. Нормал, тинч ухлаш асаб тизимларининг ишчанлигини оширади валдаин олишга имкон яратади. Хонанинг тўғри ёритилганлиги кўз касалликлари келиб чиқишининг олдини олади ва болаларнинг зийраклиги учим қулай шароит яратади. Булар соғлиқни яхшилашда ва киши умрини узайтиришда катта аҳамиятга ега. Спорт билан шуғулланишда машқ бажариш, дам олиш ва овқатланиш катта аҳамиятга ега.

2. Жамоат гигиенаси: - машқлар бажариш жойининг ёрағлиги, тозаллиги, спорт анжомлари билан жиҳозланиш ёки хонанинг гигиеник талабга жавоб бериши ва ҳ.к.

Муҳитнинг табиий омиллари ва гигиеник шароитлар жисмоний тарбиянинг асосий махсус воситалари бўлмаса ҳам, уларнинг таъсири катта аҳамиятга ега.

44

Жисмоний машқлар - жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланади. Агар табиатнинг соғломлаштириш кучлари, гигиеник омиллар орқали соғломлаштириш вазифаларини ҳал етилса, жисмоний машқлар еса ҳар бир ҳаракат малакаларига ўргатиш, ҳаракат сифатларини тарбиялаш, кишини жисмоний ва руҳий ривожлантиришда асосий вазифаларни ҳал етади. Юқоридаги кўрсатилган жисмоний тарбия воситалари соғломлаштириш ва таълим-тарбия бериш вазифаларини амалга оширишнинг асосий шартидир. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, естетик, ахлоқий воситалар қўлланилади, бу еса барча тарбия турларининг бирлигини кўрсатади.

Жисмоний машқлар, жисмоний тарбия воситаси сифатида шуғулланувчиларнинг фаол ҳаракат фаолиятларини ташкил етади. Жисмоний машқлар бажариш хусусиятларини ва яхши натижаларга еришиш усулларини шуғулланувчиларнинг онгига етказиш керак.

Жисмоний машқларни онглилик характерини қатор психик жараёнлар йиғиндисиде кўриш мумкин. Масалан: баландликка сакраш. Жисмоний машқлар онгли равишда бажариладиган еркин ҳаракат фаолияти бўлиб, жисмоний тарбиянинг қонуниятларига мувофиқ ишлатилади.

Бошқача айтганда, жисмоний машқлар - бу махсус танлаб олиниб, таълим-тарбия вазифаларини бажарадиган ҳаракатдир. Ҳозирги замон жамоат ишлаб чиқаришни ривожлантиришнинг асосий йўналишлари ишлаб чиқаришни автоматлаштириш, комплекс механизатсиялаштириш, електроника ва кибернетикадан фойдаланишдир. Бунда жисмоний кучлар қисқаради (камаяди), узоқ муддатли диққатга, функцияламинг ҳаракатчанлиги ва асбоблар кўрсаткичини тезда қамраб олиш талаблари ортиб боради. Нозик сезги органлари бу шароитларда катта аҳамиятга ега.

Жисмоний машқларнинг айрим турлари одамларда мавжуд бўлган ҳаракат, жисмоний фаолиятнинг камчиликларига қарши курашишда ҳам қўлланилади. Бунда улар "компенсациялашган" функцияни бажаради.

Ишлаб чиқаришда жамоатда ва бошқа жойларда ҳаракатларни чегаралаш натижасида жисмоний етишмаслик келиб чиқади. Бу еса кўпгина орган ва тизимларнинг функциясини, психологик функциясини пасайтиради, ташқи салбий таъсир остида турғунлик пасаяди. Шундай қилиб, ҳаёт ўргатган шарт-шароитлар ва организмни турли морфологик ва функционал ривожлантиришга зарур бўлган воситалар орасидаги қарама-қаршиликлар мавжуд бўлади. Бу салбий ҳодисаларга қарши курашда инсоннинг жисмоний ва психологик қобилиятини оширишда қўлланиладиган жисмоний машқлар муҳим аҳамиятга эга. .

Жисмоний тарбия жараёнида ҳамма воситалар иштирок этади, жисмоний машқлар тарбиялаш ва ўргатишда ўзига хос аҳамиятга эга. Бунинг сабаблари қуйидагилар:

41

1. Жисмоний машқлар инсоннинг атроф-муҳитга нисбатан ҳаракат тизимини ифодалайди.

2. Жисмоний машқлар ижтимоий-тарихий жараёнда жисмоний тарбия соҳасидаги такрорланиш, қайтарилишдир.

3. Жисмоний машқлар шуғулланувчиларнинг танасига таъсир қилиб қолмай, шахс сифатида шаклланишида ҳам аҳамиятлидир.

4. Жисмоний машқларнинг педагогик фаолиятидаги алоҳида аҳамияти тарбияланувчиларнинг жисмоний такомиллашувида қаратилганлиги-дадир.

5. Жисмоний машқлар кишининг ҳаракатга бўлган талабини қондирувчи воситадир.

Жисмоний машқлар қаердан келиб чиқади?

Машқлар жисмоний тарбия воситаси сифатида ишдрок етиши қадим замонларга бориб тақалади. Қазилмалар натижасида топилган ҳар хил уй-рўзғор буюмлари, турли ёдгорликлар, қоялардаги расмлар ва тасвирлар авлоддан авлодга ўтган.

Жисмоний машқлар меҳнат орқали вужудга келган. Жисмоний машқларнинг ривожланишига санъат, ҳарбий иш ҳамда дин ўзининг салмоқли таъсирини кўрсатади.

Лекин жисмоний машқларнинг ривожланишида моддий талабчанлик ва ҳаёт шароити ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Жисмоний машқлар келиб чиқишидан бошлаб, ижобий билим ва малака билан боғлиқ бўлган.

Жамият ва жисмоний тарбиянинг ривожланишида, жисмоний машқларнинг меҳнат ва ҳарбий ҳаракатлар билан ўзаро боғлиқлиги йўқолиб борди.

Жисмоний машқлар меҳнат ёки ҳарбий ишга боғлиқ бўлмай қолди. Ҳайвонни ушлаб олишда, душманни табиий югуришда қувиб етиш ёки ундан ўзини қутқариш туфайли қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югуриш келиб чиқди. Шунга ўхшаш нишонга отадиган бўлдилар. Машқларни алоҳида

ажралиб чиқиши энди кишиларни меҳнатга ва ҳарбий ишга тайёрлай бошлади ва бу уларнинг жисмоний ва руҳий ривожланишларини таъминлади. Жисмоний машқлар бу еркин ҳаракатлардир. Улами бажариш, тўхтатиш, ўзгартириш киши ихтиёри билан амалга оширилади. Еркин ҳаракатлар ҳақида буюк олимлар И.М. Сеченов ва ЛП. Павлов кўп ишлар бажарганлар.

Сеченовнинг фикрича, еркин ҳаракатлар ақл ва ирода билан бошқарилади. Лекин ҳаракатларни инсон ҳаёт шароити ва тарбия таъсири остида олади. ЛП. Павлов еркин ҳаракатларнинг физиологик механизмларини

42

очиқ берди. Унинг фикрича, еркин ҳаракатлар бош мия ярим шарларининг умумлашган ҳаракатларининг натижасидир. Бунда кўпгина анализаторларнинг биринчи ва иккинчи сигнал тизими иштирок этади. Лекин асосий ўйинни иккинчи сигнал тизими ҳал этади. Мисол: инсон ва ҳайвон. Еркин ҳаракатларни бажариш ўз ичига шартли ва шартсиз рефлексларни киритувчи мураккаб жараёнлардир.

Жисмоний машқларнинг организмга таъсири

Юқорида айтилганидек, жисмоний машқлар одам организмга чуқур ва ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Мўлжалланган мақсадда улардан маълум ижтимоий ва биологик муҳитда фойдаланилади. Шунинг учун ҳам, жисмоний машғулотларнинг оптимал самарадорлигини ошириш мақсадида қуйидаги омилларни еътиборга олиш керак:

А) Машғулотда қатнашувчиларнинг индивидуал ҳолатлари: ёши, жинси, саломатлик, жисмоний ривожланиш, тайёргарлик даражаси (ақлий, жисмоний, ҳиссий), ҳиссий ҳолатлар ва бошқалар;

Б) Жисмоний машқларнинг хусусиядари (мураккаблиги, янгилиги, техник характеристикаси);

В) ташқи шароитлар: ишлаш, ўқиш, яшаш, дам олиш тартиби, ҳаракат фаолиятининг конкрет шароитлари Қойнинг метеорологик шароитлари, жиҳозламнинг сифати, машғулот ўтказиладиган жойнинг гигиенаси, жамоатда ўзаро муносабат характери, атрофдаги шахсларнинг таъсири ва бошқалар).

Тарихий ривожланиш жараёнида жисмоний тарбия усулларининг муҳим томонларини ташкил етувчи жисмоний машқларнинг турли мажмуаси ва тартиби яратилди.

Жисмоний машқларнинг организмга таъсири кўп қиррали бўлса-да, асосийлари қуйидагилардан иборат:

а) киши психикасига;

б) тана шаклига;

в) организмни физиологик функциясига; г) соғломлаштириш аҳамиятига; д) тарбиявий таъсири.

Масалан, ерталабки гигиеник гимнастика: кўп вақт шуғулланиб борса, тана шаклининг ўзгариши, организмда физиологик функцияларнинг ўзгариши, соғломлаштириш аҳамияти ва киши психикасига таъсири кўрсатишимиз мумкин. ,

Табиий ва педагогик фанлар соҳасидаги илмий билимларни кенгайтириб бориши натижасида жисмоний қобилиятни ривожлантиришга ҳар томонлама таъсир етувчи жисмоний машқлар тизими яратилди. Тарихий ривожланиш

47

давомида бир қанча турдаги жисмоний машқлардан мақсадга яқинроқлари танлаб олинди ва тартибга солинди.

Жисмоний машқларни бутун организмга ва унинг айрим орган ва тизимларига таъсир етиш қонуниятларини билиш машқлардан, шунингдек, қўйилган масалаларни ҳал етишда ёрдам берувчи тўғри методик жиҳатдан ишлаб чиқилган мажмуалардан маълум мақсадларда фойдаланишда қўл келади.

У ёки бу жисмоний машқлардан фойдаланиш мақсади уларнинг бир ёки бир нечта асосий белгилари бўйича аниқланади. Бунда машқларнинг бутун организмга таъсирлар йиғиндиси ҳисобга олинади.

Жисмоний ривожланишга йўналтирилган жисмоний машқларни танлаш ва қўллашга илмий ёндашишни уларнинг инсон организмга таъсирини қатъий ҳисобга олиб бориш ҳамда машқлар самарадорлигини таъминловчи керакли шартлар яратишни талаб этади. Бу ерда ташкил етилган методика ҳал қилувчи аҳамиятга ега.

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ТАЪСИРИНИ АНИҚЛАЙДИГАН ОМИЛЛАР

Ҳар бир педагог жисмоний машқларни организмга таъсирини билиши ва ҳисобга олиши керак. Бунда у киши организмнинг бир бутунлигини унутмаслиги лозим. Агар жисмоний машқлар обектив қонунлар асосида қўлланилмаса, у ҳолда салбий натижага ега бўлиб, зарар етказиши мумкин. Мисол: тайёргарликсиз узоқ масофага югуриш.

Жисмоний машқларни мақсадга мувофиқ таъсирини аниқловчи умумий омилларга: 1. Машғулотлар устидан тўғри педагогик раҳбарлик; 2. Ўргатиш ва тарбиялашда мақсадга мувофиқ методлардан фойдаланиш киради.

Шу билан бир қаторда қуйидагиларга ҳам еътибор бериш зарур:

а) шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятлари (ёши, жинси, соғлиқ ҳолати, тайёргарлик даражаси, меҳнат ўқиши, дам олиш тартиби);

б) жисмоний машқларнинг хусусиятлари: унинг мураккаблиги, янгилиги, жисмоний ҳаракат иши ҳажми, ҳис-ҳаяжонлилиги.

в) Ташқи муҳит хусусиятлари (метеорологик, жой шароити, асбоб ва анжомлар сифати, шуғулланиш жойининг гигиеник шароити)

Педагог инсонни иш қобилияти ҳақидаги асосий илмий қоидалари билиши керак (ишга кириша билиш, дам олиш ва жисмоний ҳаракат иш ҳажмини организмга таъсири, машқ оқибатлари ва бошқалар).

Жисмоний машқларнинг шакл ва мазмуни

44

Ҳамма ҳодиса ва жараёнлар каби жисмоний машқлар ҳам ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқлар мазмунига қатор жараёнларнинг механик, биологик, психологик боғлиқлиги киради. Уларнинг таъсирида ҳаракат фаолиятига бўлган қобилият ўсади. Масалан: узунликка сакрашга югуриб келиш, депсиниш, учиш, кўниш фазалари киради. Жисмоний машқлар шакли - уларнинг ички ва ташқи тузилишидан иборат. Ички тузилиши - ҳаракат бажаришда асосий функцияларни таъминловчи жараёнларни ўзаро боғланиши, ўзаро мувофиқлаштириши билан характерланади.

Масалан: югуришдаги тузилишнинг ўзаро боғлиқлиги бошқа, штанга кўтаришда бошқа. Бу жараёнларнинг механик, психологик, биологик боғлиқлиги ва мувофиқлиги ҳар хил. Ташқи шакли - машқнинг ташқи кўриниши. У ҳаракат жараёнида фазовий, вақт ва куч муносабати билан характерланади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли ўзаро боғлиқ ва бирликда сақланади. Бу бирлик қарама-қаршилиқни ҳам ўз ичига олади. Мазмун - шаклни ўзгартириш мумкин.

Масалан: 10 марта сакраш техникасини ўзгартирган. Баландликка сакраш. Масалан: ҳаракат сифатларини яхшилаш натижасида машқ шаклини ўзгартиради. Шакл ҳам мазмунни ўзгартира олади.

Масалан: баландликка сакрашда сакраш усули ўзгариб, унинг мазмуни ҳам ўзгартиради.

Жисмоний машқларнинг туркумларга бўлиниши

Жисмоний машқларни туркумларга бўлиш - уларни бир-бирига боғлиқ бўлган гуруҳчаларга ажратиш ва бу гуруҳлардаги машқларнинг баъзи хусусиятлари умумий бўлиши лозим.

Жисмоний тарбиянинг тарихий таҳлили шуни кўрсатадики, жамият тараққиётининг турли босқичларида тарбиянинг маълум амалий вазибаларини ҳал қилиш учун ратсионал деб топилган жисмоний машқ турлари танлаб олинган ва туркумларга бўлинган. Булар - Қадимий Грецияда пенталон - бешкураш: Гутс-Мутс тизимидаги табиий ҳаракат-лар: ХВИИИ ва ХИХ асрларда Песталотсиянинг ва Шипснинг оддий ҳаракатлари: снарядлар билан ва снарядларсиз машқлар: гуруҳли машқлар: жангавор "сокол" тизимидаги ва ҳоказо.

Бу туркумлар жисмоний тарбиянинг бутун тарихан мужассамлашган воситаларини ўз ичига олмайди. Ебернинг франсуз тизимида машқлар асосан фойдаланиладиган воситаларнинг тор амалий белгиларига кўра (югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, оғир нарсаларни кўтариш машқлари, улоқтириш, сузиш, ҳимояланиш ва ҳужум) қилиш туркум

49

лаштирилган еди. Австрия педагоглари К.Гаулгофер ва М.Штрейхер томонидан қилинган жисмоний машқлар туркумланиши "педагогик мақсадлар" билан тузилган бўлиб, жисмоний машқларнинг қуйидаги асосий гуруҳларини назарда тутар еди: 1) тенглаштирувчи машқлар; 2) шакллантирувчи машқлар; 3) етукликка оид машқлар; 4) ҳаракатларни чиройли бажариш машқлари.

П.Ф. Лесгафт мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси мақсадларига мувофиқ келадиган жисмоний машқларнинг ажойиб туркумланишини ишлаб чиқди. Унинг туркумланининг асосий гуруҳлари қуйидагилардир:

1. Оддий машқлар. 2. Мураккаб машқлар ёки кучланиш ортиб борадиган машқлар. 3. Мақсади фазовий муносабатларни ўрганиш ва вақтга кўра ишни тақсимлашдан иборат бўлган машқлар. 4. Мураккаб ҳаракатлар кўринишидаги мунтазам машқлар.

Кўриб чиқилган барча туркумланишлар, аслини олганда, гимнастиканинг турли тизимларидаги машқларгагина тааллуқли бўлиб, мактабда ўқувчилар билан олиб бориладиган машғулотларда қўлланилар еди. Улар жисмоний тарбиянинг тарихий шаклланиган барча воситаларини қамраб олмас еди.

Жисмоний машғулот машқларининг етарлича илмий асосланган туркумлари ҳозиргача тузилгани йўқ. Махсус адабиётлар таҳлилида кўпроқ гимнастика, спорт, ўйин турларига еътибор берилади. Ундан ташқари, улар яна гуруҳчаларга бўлинади. Лекин бундай туркумлаш-тириш етарлича аниқ емас. Етарли даражада жисмоний тарбия воситалари ва методлари тўла ўзаро бирикувини ҳисобга олмайди. Ҳозирги даврда кенг тарқалган ва амалиётда синалган жисмоний машқлар тўплами жисмоний сифат ва кўшимча белгиларни бажаришга қўйилган талабларнинг ютуқлари бўйича ажратишдир. Улар мос равишда қуйидагиларга ажратилади:

1. Максимал кучнинг шиддатлилиги ва қувватини тавсифловчи машқнинг тезкор-кучли кураши.

2. Сиклик характердаги машқларда чидамлилиқни чиқариб келтирувчи машқлар тури (қисқа ва узун масофаларга югуриш, чанғида югуриш, юриш, сузиш ва ҳоказо).

3. Қатъий тартиблаштирилган дастур шартларида қўйилган йўналтирувчи ва бошқа қобилиятларнинг ҳосил қилишини талаб этувчи машқлар тури.

4. Ҳаракат фаолияти ва характердаги содир боиладиган шакл ва вазиятларнинг узлуксиз ўзгариш режими шароитларида жисмоний сифатлар комплекс мавжудлигини талаб этувчи машқлар тури.

45

5. Шу билан бир қаторда хусусий туркумлаштириш қўлланилади. Биомеханик машқларда сиклик ва комбинатсиялаштирилган, ундан ташқари илгарилама айланма ва мураккаб фазовий машқлар кўпроқ қўлланилади.

6. Физиологияда еса қувватнинг турли зоналарида бажариладиган максимал катта ва меъёрий машқлардан фойдаланилади.

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИ

Ҳаракат вазифаларининг мақсадга мувофиқ содда ҳал етилишига ёрдам берадиган ҳаракат фаолиятининг усуллари жисмоний машқлар техникаси дейилади. Масалан: "оёқни букиб" сакраш усули билан, югуриб келиб узунликка сакраш.

а) Техника тушунчаси бу ҳаракатларнинг ташқи шаклидир. Жисмоний машқлар техникаси бетўхтов ўзгаради ва такомиллашади. Жисмоний машқлар техникаси техниканинг асоси, аниқловчи бўғини ва деталларини ўз ичига қамраб олади (5-жадвал).

б) Техниканинг негизи - бу ҳаракат вазифаларини аниқ ратсионал йўл билан ҳал қилиш учун керакли ҳаракатларнинг йиғиндисидир. Масалан: волейболда ҳужумкор уруш-тананинг кетма-кетлик ҳаракати; югуриб келиб узунликка сакраш - югуриш; депсиниш; учиш ва қўниш фазаси элементларидан иборат.

в) Техниканинг аниқловчи бўғини - бу ушбу ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир.

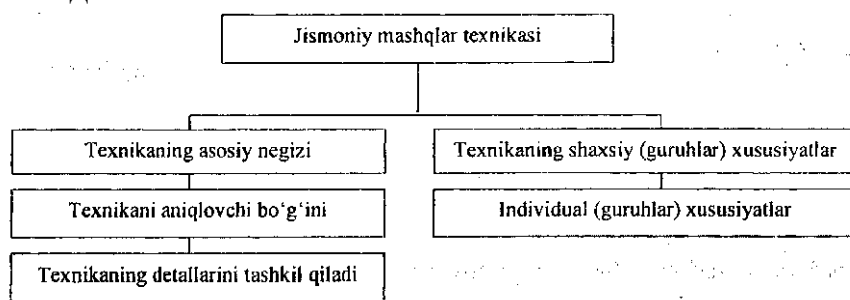
г) Техник деталлар - ҳаракатнинг асосий механизмига ҳалақит бермайдиган, унинг иккинчи даражали хусусиятидир. Бу спортчининг индивидуал хусусиятига боғлиқ.

Жисмоний машқлар шаклланишини такомиллаштириш жараёнида ҳаракат фаолиятларини ижро этишда самарали усуллари изланади. Бунда жисмоний машқлар техникасига тегишли ва таъминлайдиган қонуниятларни англаш лозим.

51

Техника - ҳаракат фаолиятини бажаришнинг унумлироқ усулидир. Улар:

5-жадвал



Сиклик ҳаракатларда уч фазани ажратиш мумкин:

1. Тайёрлов фазаси; масалан, ирғитишда қоини ва танани орқага тебраниш.

2. Асосий фаза; ирғитишда буюмни қўйиб юбориш.

3. Якуний фаза; масалан: ирғитишда мувозанатни сақлаб қолиш, ўзини тўхтатиш.

Лекин уларнинг ҳар биттаси алоҳида ўзининг аҳамиятига эга. Фазовий — вақт, ритмик, динамика характеристикалари бир-биридан фарқланадилар. Жисмоний машқлар техникасига кинематик, динамик ва ритмик ҳаракат характеристикаси қиради. Кинематик характеристикага: фазовий, фазовий-

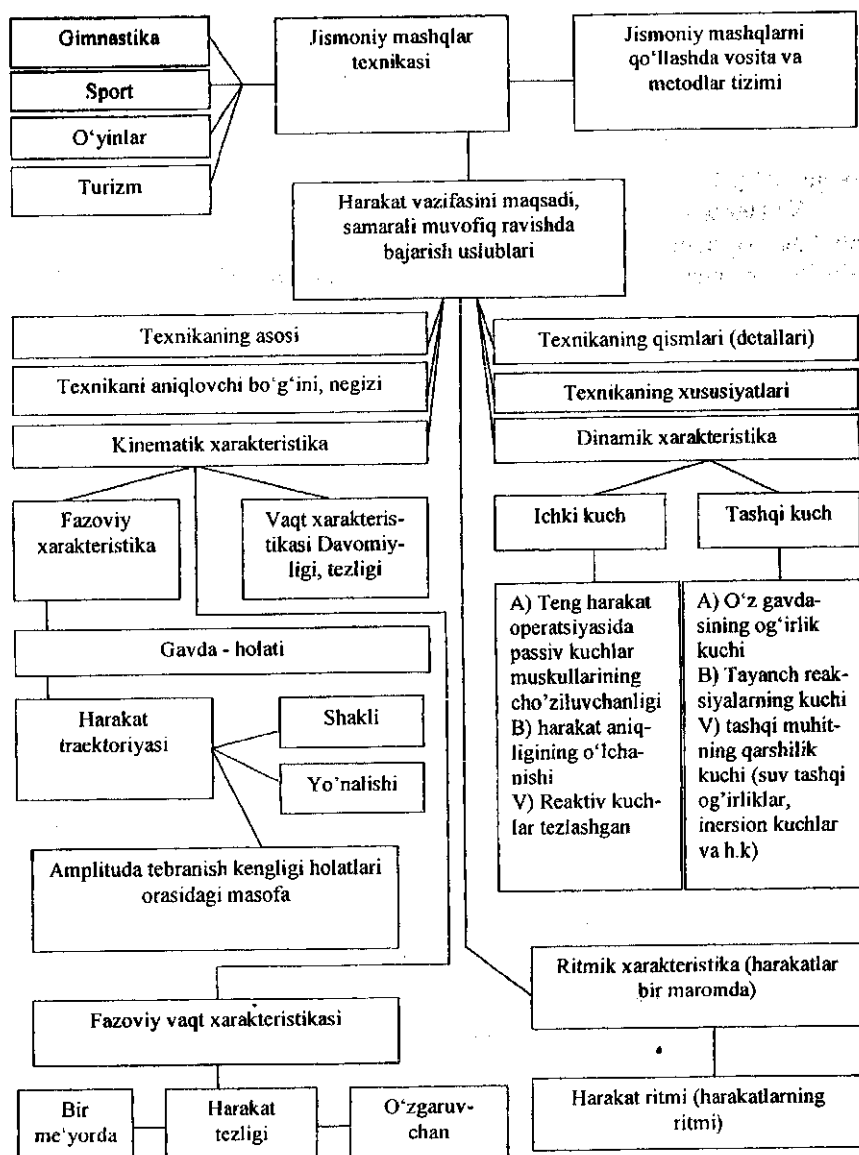
вақт ва вақт характеристикасидан иборат. Бу ҳаракат характеристикалари бир-биридан фарқланади (6-жадвал).

Жисмоний машқлар техникасига кинематик, динамик ва ритмик ҳаракат характеристикаси киради. Кинематик характеристикага; фазовий, фазовий-вақт ва вақт характеристикаси киради. Бу ҳаракат характеристикалари бир биридан фарқланади. Фазовий характеристика ўз ичига "дастлабки ҳолат, тана ҳолати, ҳаракат йўналишни қамраб олади. Дастлабки ҳолат -машқларни тўғри бажаришга энг қулай шароитлар ва имкониятлар яратади ҳамда кейинги машқларни муваффақиятли бажаришга имкон беради. Дастлабки ҳолатини ўзгартириб ва тана ҳолати қисмларини кетма-кетлиги ўзгартириб организмга таъсир етувчи юкламаларни тўғри бошқариб олиб боришга ҳам имконият яратади. Тана ҳолати — ҳар хил спорт турларида, ҳар хил махсус естетик талаблар қўйилади. Масалан, фигурали учиш, спорт гимнастикаси, бадий гимнастикада бош ҳолати, оёқ учларининг узатилиши, қадди-қоматни тўғрилиги ва бошқалар.

47

Жисмоний машқлар техникаси ва ҳаракатлар тавсифи

6 - жадвал



Тана қисми ёки буюмни ўтиш йўлини траектория (йўналиш) деб аталади. Траекторияда шакл, йўналиш ва амплитудалар мавжуд.

А) Шакли бўйича ҳамма ҳаракатлар тўғри чизиқли ва егри чизиқли йўналишда бўлади. Боксда ва қиличвозликда тўғри чизиқли ҳаракатларни учратиш мумкин. Қолган ҳамма машғулотларда, спорт турларида фақат егри чизиқли ҳаракатларни кўриш мумкин. Ҳаракат вазифалари муваффақиятли бажариш учун буюм ёки тана ҳаракатига мослашув талаб этилади.

Б) Йўналиш катта аҳамиятга эга ҳамда айрим мускуللarning ривожланишига жисмоний машқларнинг таъсирчанлиги катта.

В) Ҳаракат амплитудаси бу - тана қисмининг ўтиш йўлининг катталиги, бурчак (градус), чизиқли (қадам узунлиги), ўлчамларда ҳар хил бўғимлар, тана белгилари билан белгиланиши мумкин.

Фазовий вақт характеристикага - тезлик ва тезланишлар киради. Ҳаракат тезлиги - йўлнинг босиб ўтиш учун кетган вақтга нисбати билан аниқланади. Агар ҳаракат тезлиги йўлнинг ҳамма нуқталарида бир хил бўлса, ҳаракат текис ҳаракат дейилади.

Вақт характеристикаси. Вақт характеристикасига машқ ва уларнинг элементларини бажариш, айрим статистик ҳолат ҳамда ҳаракат тезлигининг узунлиги киради. Техниканинг айрим элементлари турли вақтда бажарилади. Темп дейилганда ҳаракат даври ёки ҳаракат миқдорининг вақт бирлигидаги такрорланиш тезлиги частотаси тушунилади.

Ритмик характеристика. Ритм - мускул кучланиши ва бўшашининг навбатма-навбат алмашувидир. Ўзлаштирилган ҳаракатларда ритм турғун характерга эга. Ритмик ҳаракатлар осон бажарилади, шунинг учун ҳам чарчоқ ҳосил қилмайди.

Динамик характеристика. Жисмоний машқларни бажаришда жуда кўп омиллар, жумладан, ички ва ташқи кучлар таъсир этади. Ички кучларга таянч ҳаракат аппаратининг суст кучлари, ҳаракат аппаратининг фаол кучлари, реактив кучлар киради. Ташқи кучларга инсон танаси ташқаридан таъсир етувчи кучлар: ўз танасининг оғирлик кучи, таянчининг реактив кучи. ташқи муҳит (ҳаво, сув, қум, ер)нинг ва табиат жисмлари (буюмлар, жуфт машқлардаги рақиблар)нинг қаршилиқ кучи, спорт анжомлари, инерсия кучи киради.

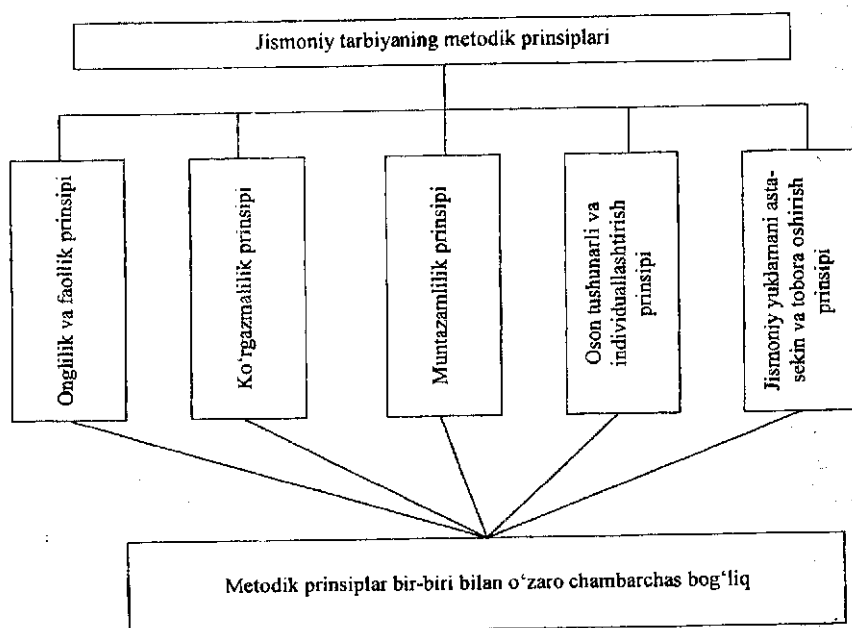
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕТОДИК ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия жараёнида умумий педагогик принциплар кенг қўлланилади, чунончи, бу жараён ўргатиш ва тарбиялашнинг бир қисми ҳисобланади. Педагогик принциплар жисмоний тарбия жараёнида ўзига хос хислатларни акс еттириб, махсус мазмунини ифода этади.

Жисмоний тарбия принципларига онглилик ва фаоллилик, кўргазмалилик, шуғулланувчиларга осон тушунарли ва

индивидуаллаштириш, мунта-замлилик, таракқиёт принциплари киради (7-жадвал).

7 -жадвал



ОНГЛИЛИК ВА ФАОЛЛИК ПРИНЦИПИ

Жисмоний тарбия - иккиёклама жараён бўлиб, бир томонлама ўқитишга интилган ўқитувчи ва иккинчи томонлама ўқишга хоҳиши ва иродаси бўлган ўқувчи фаолиятидир. Агар ўқувчи ўрганишга қўйилган масаланинг моҳиятини тушуниб етса ва ўрганишга интилса, қизиқса, бу ўрганишни тезлаштиради. Бу еса онглилик ва фаоллик принципнинг асосини ташкил қилади. Ўқитиш узоқ давом етадиган жараён бўлиб, ўқувчилардан фаоллик ва қизиқиш талаб қилади.

Мактабда мақсадга интилиш ўқувчиларни жисмоний тарбиядан белгилаб қўйилган меъёр талабларини, спорт разрядларини бажариш учун ва мактаб жамоасида иштирок етиш учун интилишларида намоён бўлади. Бундан ташқари, ҳар бир дарс қизиқарли ва рнетодик жиҳатдан тўғри ташкил

етилса, ўқувчиларда қизиқиш ортади. Бошланғич синф ўқувчиларидан тўлалигича онгли равишда тушунишни талаб қилиш шарт емас.

Шундай бўлса-да, ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш билан бирга, онглилик ва фаолликни аста-секин ошириб бориш керак. Онглилик принципи жараёнида шуғулланувчиларнинг фаоллигини ошириш шарт. Бу билан дарс давомида жисмоний машқларга доимий еҳтиёж ортиши мумкин. Машғулотларда доимо иштирок етиш мустақил шуғулланиш учун қизиқишни оширади. Ҳаракат кўникма ва малакаларини муваффақиятли шакллантириш, жисмоний сифатларнинг ривожланиши кўп жиҳатдан болаларнинг машғулотларга онгли муносабатига боғлиқ.

Шу мақсадда ўқитувчи болаларга машғулотларнинг муҳимлигини, машқларнинг аҳамиятини, уни бажариш техникасини болаларни ўз

тенгдошлари бажарган машқларини кузатишга ўргатади; уларни ўз-ўзини кузатиш ва таҳлил қилишга; ўз фаолиятини баҳолашга; ҳаракатни олдиндан сезишга қизиқтиради. Онглилик принципи болаларда ташаббускорликни, муста-қилликни, ўз олдига қўйилган вазифаларни ижодий ҳал қила олишга тарбиялаб боради.

Инсониятни ўрганиш жараёнида ҳар доим онглилик принципи муҳим етакчи рол ўйнайди, лекин онглилик характери ва даражаси ҳар хил бўлиши мумкин.

Ўргатиш жараёнида онглилик принципини оширишда қуйидаги қонуниятларга амал қилиниши керак:

1. Ҳар бир машқнинг мақсадини ҳамда уни бажариш усулининг аҳамиятини тушунтириш. Айтайлик, ўқитувчи гимнастика ёки бошқа машқлар турини бажариш техникасини егаллаш топшириғини бериб, ҳаракатларни қандай бажариш кераклигини маълум қилади, лекин мана шу ҳаракат техникасини ишга солувчи биомеханик сабабни очиб бермайди. Гоҳо шуг^улланувчиларга жисмоний сифатни тарбиялаш учун машқлар берилди-да, нима учун юклама ва дам олиш меъёрига риоя қилиш кераклиги маълум қилинмайди. Натижада топшириқларни бажариш сифатигина емас, шуғулланувчиларнинг ижодий фаоллигини ривожлантиришга ҳам путур етказилади.

2. Янги машқни ўргатишда олдинги ўзлаштирилган билим ва ма-лакаларга таянган ҳолда олиб борилиши лозим.

3. Ўқувчиларни ўзларининг ҳаракатлари тўғрисида ҳамда ўртоқ-ларини камчиликларининг таҳлил қила билишга ва сўзлаб беришга ҳамда уларни хатоларини сабабларини топишга ҳам жалб қилиш. Шундай қилиб, дидактиканинг онглилик принципи ўрганиш жараёнида унинг қонун-қоидаларига ва талабларига жавоб бериши керак.

50

Бугунги кунда онглилик принципи муҳим ва муаммоли масала бўлиб қолади. Болалар ўз соғлиғини кузата оладиган ва назорат ета оладиган бўлажак ишбилармон, жисмонан бақуват ва соғлом болаларни тарбиялашимиз керак. Бу фақат болаларда жисмоний тарбия бўйича минимум таълимотни шакллантиргандагина мумкин. Буни еса мактабгача тарбия муассасаларида ва мактабда енг кичик ёшдан ўргатишни бошлаш керак. Фаоллик принциплари ҳар бир педагогнинг вазифаси бўлиб, ўқувчиларнинг доимий фаоллигига, билим олишга қунт билан ёндашишига боғлиқ. Ўқув тарбия ва машқ қилиш ишларининг моҳиятини, мазмунини тушуниш онгли равишда бўлади. Бу еса шуғулланувчиларнинг фаоллигини ва қобилиятини оширади. Ҳамма ўқув жараёнларида юқори поғонада ёки самарадорлиги юқори. Шуғулланувчиларда чарчоқ ҳолати кузатилмайди. Шунинг учун ҳам, фаоллик принципи ва онглилик принципи бир-бири билан алоқадор бўлиб, икковини биргаликда тушуниш керак.

Фаоллик принципини шуғулланувчиларда мужассамлаштириш учун қуйидаги асосий қоидаларга амал қилиш керак:

1. Шуғулланувчиларга бўлажак ишлами тушунтириб, мазмунини очиб бериб, уларни қизиқтириш.

2. Ўқувчиларни муваффақиятларини ва камчиликларини баҳолаш

3. Ҳар бир шуғулланувчиларга мустақил иш бажаришлари учун шахсий вазифа бериш. Бу принципларни амалга оширишда педагогларнинг шахсий характери катта аҳамиятга эга.

Кўргазмалилик принципи. Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимининг дидактикасида "кўргазмалилик" бошқарувчи принциплардан бири ҳисобланади.

Бирорта машқни кўрсатиш ёки демонстрация қилинганда, ҳаракатнинг муҳим элементлари ва тезликларини аниқ тасавур қилишда кўргазмалилик методи катта аҳамиятга эга.

Ҳаракат тўғрисида тўғри тасавур ҳосил қилишда "кўргазмали" қўлланмалар ёрдам беради. Ўргатишда "кўргазмали" принципга амал қилиш, ўқув материални конкрет шаклда бериш, бу материални ўзлаштириш ва тушунишда катта аҳамиятга эга. "Кўргазмалилик" ўқув жараёнининг ажралмас қисми бўлиб, ўргатиш босқичларига ва ёш хусусиятларига боғлиқ.

Биринчи ўргатиш босқичида, таништиришда "кеьргазмалилик" кўпроқ кўрсатилади, такомиллаштириш босқичида камроқ. Болаларнинг ёши қанча кичик бўлса, шунча "кўргазмалилик" принципи кўпроқ қўлланилади. Амалиётда икки хил бевосита "кўргазмалилик" қўлланилади.

57

Бевосита кўргазмалиликда ўқитувчи ёки жисмоний жиҳатдан яхши ривожланган ўқувчи томонидан машқлар намоёиш қилинади, кўрсатиб берилади. Машқлар кўрсатиб берилаётганда тўлиғича ёки машқнинг бир қисми кўрсатиб берилиши мумкин. Машқлар кўрсатиб берилиши билан бирга изоҳлаб, саволлар бериб, аниқлаб турилиши ҳам мумкин.

Тасвирий кўргазмалиликда қўшимча воситалар қўлланилади, яъни кинограмма, чизма плакатлар, диаграмма ва бошқалардан фойдаланилади.

Кўргазмалик рнетодик принципи ифодали сўз билан ҳам амалга ошириш мумкин. ЛП. Павловнинг айтишича, ифодали сўз ҳамма кўзғатувчилар қатори таъсир этади ва кўп қирралидир. Кўргазмалилик амалга ошириш учун қуйидаги қонунларга амал қилиши керак:

1. Ўргатилаётган ҳаракатни қандай кўрсатиш ҳамда тушунтириш билан кўрсатишни қандай олиб боришни олдиндан ўйлаш.

2. Тушунтириш ва кўрсатишда, шуғулланувчиларнинг билимларини, олдинги ҳаракат тажрибаларини, машғулот вазифасини ва ўша ўрганилаётган машқларнинг хусусиятларини ҳисобга олиш.

3. Шуғулланувчилар қанчалик ёш бўлса, қанча кучсиз тайёрланган бўлса, шунчалик кўп меъёрда кўргазмалар билан фойдаланилади.

Бу 2 йўналиш - умумтайёргарлик ва махсус йўналишларнинг органик бирлиги асосида ҳал етилади.

1-йўналишдаги машғулотларнинг асосий мазмуни ҳамма учун бир хил, индивидуаллаштириш еса асосан методикага боғлиқ ҳолда амалга оширилади.

2-йўналишда еса, машғулотларнинг фақат методлари емас, балки мазмуни ҳам индивидуал қизиқишга боғлиқ ҳолда амалга оширилади. Бу икки йўналишнинг бирикмаси жисмоний такомиллашув ҳар томонлама, шу билан бир вақтда индивидуал бўлиши учун шарт-шароитлар яратиб беради.

МУНТАЗАМЛИК ПРИНЦИПИ

Мунтазамлик - жисмоний тарбия жараёнида енг кўп фойда берадиган принциплардир. Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчилар организмида бир қатор ўзгаришлар содир бўлади. Жисмоний сифатлар тарбияланади, ҳаракат кўникмалари ва малакалари шаклланади ҳамда ўқувчиларнинг барча асосий мускулларини мустаҳкамлашга, юрак-қон томирлари, нафас олиш ва асаб тизимларининг ривожланиши содир бўлади. Бундай ўзгаришларга фақат жисмоний тарбия машғулотларини мунтазам

52

равишда, тўғри ривожлантириш асосида олиб бориш орқали еришиш мумкин. Мунтазамлик принципи жараёнида машғулотларни узлуксиз равишда олиб боришни талаб қилади. Шуғулланувчилар олдига қўйиладиган вазифалар аста-секинлик билан оддийдан мураккабга ва оsonдан қийинга ўтишга қаратилган бўлиши керак. Мунтазамлик принципи қатор ҳолатларда кўриб чиқилиши лозим.

Машғулотларнинг узлуксизлиги. Жисмоний тарбия бутунлигича ҳаётнинг ҳамма ёш даврларини қамраб оладиган узлуксиз жараён сифатида қараилади. Бу жараённинг узлуксизлиги ҳар бир ўтилган ва ўтилмаган машғулотлар самарадорлиги орасидаги ўзаро боғианиш билан амалга оширилади. Бу самарадорлик ҳар бир кетма-кет олиб борилган машғулотлар давомида ошириб борилади.

Жисмоний тарбия жараёнида узилишларга йўл қўйиш керак емас. Бу узилишлар машғулотларнинг ижобий самарадорлигини йўқотади, чунки ҳар бир кейинги машғулот самарадорлиги олдинги машғулотлар натижаси сифатида бўлиши керак. Бунинг натижасида функционал ва структурал характернинг қатъий адаптатсион нисбий қайта тузилиши вужудга келиб барқарор ҳаракат кўникмаларининг ва тайёргарликнинг асосини ташкил этади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш туфайли организмда содир бўладиган функционал ва структурал ўзгаришлар зиддиятга учраши, яъни машқлар тўхтатиб қўйилса, тесқари ривожланиш рўй бериши мумкин. Машқларда озгина вақт бўлса ҳам, узилиш юз берса, пай до бўлган шартли рефлексив боғланиш сўна бошлайди, функционал имкониятларнинг еришилган даражаси пасаяди, ҳатто баъзи морфологик кўрсаткичларда регресс содир бўлади.

Мавжуд маълумотларга қараганда, баъзи регрессив ўзгаришлар шу узилишларнинг 5-7 кунларидаёқ сезилиб қолади.

Демак жисмоний тарбия жараёни узлуксиз бўлиши керак экан, яъни тескари ўзгаришларга олиб келувчи беъмани танаффуслар бўлмасагина, жисмоний етукликка еришиш учун қулай шарт-шароит яратилади.

Бошқача қилиб айтганда, ҳар бир машқни самарасини аввалги машқларнинг самарасига қўшиб бориш ва тўпланган ўзгаришларни мустаҳкамлаб, ривожлантириш керак.

Жисмоний тарбиянинг оммавий арналиётида, одатда, ҳафтада 2-3 машғулот ўтказилади. Тайёргарлик даражасини ошириш учун машғулотлар орасидаги интерваллар камайтирилади ва жисмоний тарбия жараёни нисбатан камайтирилади ёки сақланади. Бу еса болалар жисмоний тайёргарлигига боғлиқ.

59

Машғулотлар кетма-кетлиги ва уларнинг мазмуни билан уларнинг ҳар хил жиҳатлари ўзаро боғлиқлиги кўрсатилади. Маълумки, мунтазам шуғулланиш онда-сонда шуғулланишга кўра катта самара беради.

Бу масалалар жисмоний тарбия жараёнида мунтазамлик қандай шакллантирилиши керак ва қандай қилиб юклама ва дам олишни оптимал алмаштириш билан боғланади.

Жисмоний юклама ва дам олишнинг мақсадга мувофиқлиги. Жисмоний тарбия жараёнининг мунтазамлиги жисмоний юклама ва дам олишни доимо алмаштириб туришни талаб қилади. Юклама жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсир етишини кўрсатиб, унинг функционал имкониятларини ошириш омили ҳисобланади.

Чарчаш ва тикланиш жараёни органик бир-бирига боғлиқ ва ўзаро алмашишда бўладилар. Агар иш вақтида жисмоний юклама катта бўлса, иш қобилятининг даражаси пасайиб, чарчаш ҳолати ривожланади.

Демак: Биринчидан, организмни функционал динамик имкониятлари фақат юклама билан емас, балки иш қобилятини тиклаш ва ошириш учун керакли дам олиш билан ҳам шартланади. Маълум бўлишича, жисмоний тарбия сифати - жисмоний юклама ва дам олишни алмаштириш санъатидир.

Иккинчидан, жисмоний юклама ва дам олишни мақсадга мувофиқ алмаштиришда тикланиш жараёнининг даврийлигига асосланиш керак.

ТАЛАБНИ ТОБОРА ОШИРИБ БОРИШ ПРИНЦИПИ

Бу принцип жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувчиларга қўйиладиган талабларнинг умумий йўналишини ифода этади ва тобора қийинлашиб борувчи янги-янги вазифаларни қўйиш ва бажаришни, шулар билан боғлиқ бўлган жисмоний юклама ҳажми ва шиддатини аста-секин ошириб боришни ўз ичига олади.

Талабларни аста-секин ошириб бориш принципини қўллашда қуйидагиларга эътибор берилади:

1. Машғулотлар материални доимо янгилаб бориш. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятини бир туридан иккинчи мураккаброқ турига ўтиш таълимий аҳамиятга ега. Машқларнинг таркибини доимий янгиламасдан туриб, ҳаётий аҳамиятга ега бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларни етарлича кенг доирасини егаллаб бўлмайди. Шу билан бир қаторда турли ҳаракат координатсияларини егаллаш билан, шу вақтда содир бўладиган қийинчиликларни енгиш натижасида ҳаракат фаолиятини егаллаш, координатсиялаш, қайта ўзгартириш ва узлуксиз мукамаллаштириб бориш қобилиятининг ўзи ривожланади.

54

2. Жисмоний юкламанинг ҳажми ва шиддатини ошириш. Бир юкланишнинг ўзини узоқ вақт қўллаш ҳолатида унинг тараққий етирувчи самарадорлиги шу жисмоний юкламага ўрганиш даражаси бўйича аста-секин йўқолиб боради. Юкламага ўрганиб бориш натижасида вужудга келган организмнинг функционал имкониятлари бир хил типдаги шу иш ратсионал фойдаланишга олиб келади. Функционал имкониятларнинг кейинги ривожланиши учун доимо жисмоний юкламаларни янгилаб бориш, унинг ҳажм ва шиддатини ошира бориш талаб етилади.

Бу жисмоний тарбиянинг асосий қонун-қоидаларидан биридир. Жисмоний сифатларини тарбиялашда қонун-қоида юкламаларнинг турли параметрларини: ҳаракат тезлиги, оғирликнинг ортиши, такрорланиш сони, ишнинг умумий давомийлиги ва ҳ.к.ларнинг ривожлантириб боровчи ўзгаришларда содир бўлади.

3. Талабларни ошириб боровчи кетма-кетлилик, мустаҳкамлик ва бошқа методик шартларни таъминлаш. Жисмоний тарбия жараёнида ўсиб боровчи юкламаларнинг ижобий самарадорлигига боғлиқ бўлган бир қатор шартлар юқорида осон тушунарли, индивидуаллаштириш ва мунтазамлик принципларида қайд қилинган еди. Бу, аввало, вазифаларнинг ва у билан боғлиқ бўлган жисмоний юкламаларнинг кучлилиги, улар даражасининг шуғулланувчилар дастлабки тайёргарлиги, шунингдек, ёш, жинсий, индивидуал хусусиятларига ҳамда организмнинг кўникиш имкониятларига боғлиқлиги, машғулотларнинг кетма-кетлилиги, доимийлиги ва жисмоний юклама билан дам олишнинг оптимал алмашилишидир.

Бунда жисмоний тарбиянинг ҳар бир босқичида еришиладиган ижобий натижаларни мустаҳкамлаш муҳим аҳамиятга ега бўлиб, бу юкламаларни такрорлаш ва аста-секин ошириб боровчи тизим билан таъминланади. Жисмоний юкламанинг аста-секин ошиб бориши организмдаги кўникиш ўзгаришининг суръати билан маълум муносабатда бўлади. У ёки бу юкламага кўникиш бирданига бўлмайди. Ҳар доим жисмоний юкламанинг янги даражага кўтарилиш имконини берувчи адаптатсион ўзгаришлар содир бўлиши учун маълум вақт керак бўлади. Бу вақт бир томондан юкламаларнинг катталиги ва сифат хусусиятларига боғлиқ бўлса, иккинчи томондан ёш ҳамда бир қатор ташқи ва ички омиллар билан ўзгарувчи индивидуал кўникиш имкониятларига боғлиқ бўлади.

Шу боғланишларни ҳисобга олган юкламаларнинг аста-секин ошиб боровчи турли шаклларида: 1.Тўғри чизиқли; 2. Зинасимон; 3. Тўлқин-симон шакллардан фойдаланилади.

Тўғри чизиқли шакли учун нисбатан юқори бўлмаган ва шу ҳолда ошиб боровчи машғулотларнинг айрим ҳар бир сериясига рамкасидаги жисмоний юкламалар характерлидир.

61

Зинасимон динамикада у ёки бу машғулотларда юкламаларнинг нисбатан кескин ошиши бошқа бир қанча машғулотларда жисмоний юкламаларнинг ошиш стабилизатсияси билан алмашинади, бу еса умуман биринчи ҳолдагига қараганда муҳимроқ юкламаларни егаллашга имкон яратади.

Динамиканинг тўлқинсимон шакли юкламалар ўсишининг аста-секинлик ва юқори суръатларининг муҳим органик боғланиши билан характерланади.

Юкламалардаги "сакраш" тўлқиннинг бошлангич фазасида бир-текис кўтарилиши билан содир бўлиб якуний фазасидаги "юклама" билан алмашилади.

Методик принципларнинг бир - бири билан ўзаро боғлиқлиги

Жисмоний тарбия принциплари ҳақидаги фикрларни таҳлил қилиб, уларнинг мазмуни ўзаро чамбарчас боғланганлигини тушуниш қийин емас. Бу тушунарли, чунки улар туб маънода ягона ва айрим принциплар позитсияси жиҳатдан қаралиши мумкин бўлган у ёки бу жараённинг айрим томонларини ва қонун қоидаларини акс еттиради. Бунда, бирор тбир принцип еътиборга олинмай қолса, юқорида кўрсатилган бошқа принципларни ҳам тўла амалга ошириш мумкин бўлмайди, деган хулоса чиқади.

Ҳамма принциплар биргаликда қўлланилгандагина улардан ҳар бирининг чинакам самарали боиишига еришилади. Онглилик ва фаоллик принципи жисмоний тарбиянинг қўллашга умумий шарт-шароит яратади.

Чунки шуғулланувчиларнинг ишга онгли ва фаол муносабатда бўлишлари ўқув материалларини ўзлаштира Олишларига, олинаётган билим, малака ва кўникмаларнинг мустаҳкам бўлишига, аввалги машғулотларнинг кейингилари билан боғланишига, яна ҳам юксалишига еришиш ва бошқаларга имкон беради.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШ АСОСЛАРИ

Жисмоний тарбия жараёнида, махсус_{фф} машғулотларда ўқувчиларни ҳар бир ҳаракат фаолиятига ўргатиш учун ўқитувчи турли ўргатиш усулларини, йўллари билиши керак, ўқувчилар еса ҳаракатларга ўрганиш усулларига ега бўлишлари лозим.

Қандай қилиб ўқувчиларга билим бериш, кўникма ва малака ҳосил қилиш мумкин, яъни турли ҳаракатларга ўргатиш керак? Бу ўқитувчининг енг муҳим вазифаларидан биридир. Ўргатиш усулари турли-туман бўлиб, улардан кераклисини танлаб олиш ва унумли қўллаш, ўқитувчининг

56

педагогик маҳоратига боғлиқ. Ўқувчиларга тушунтириш, уларга билим бериш, муносабатда бўлиш, ўқувчиларнинг мустақил ўзлари бажаришларига ва ишларига таъсир етиш "метод" дейилади. Бу усулларни айрим ўргатиш вазифалари асосида амалиётда қўлланилиши ва амалга оширилиши методика дейилади.

МЕТОД - юнонча атама бўлиб, айнан «нимагадир йўл» деган маънони англатади, яъни мақсадга еришиш йўлини билдиради. Демак, ҳар бир методда ҳар хил усуллар мавжуд. Бу усуллар фақатгина баён етиб қолмасдан, балки ўқувчиларга, болаларга ўргатиш сифатида ҳам қўлланилади. Ўргатиш жараёнида ўқитувчи бераётган билим ўқувчилар томонидан ҳар хил қабул қилинади. Бири тез ўрганади, иккинчисига кўпроқ вақт талаб етилади.

Ўргатиш самарадорлиги ўқитувчининг тўғри усулларни танлаш ва ишлата билишига боғлиқ. Бу методларни танлашда вазифалар, тарбиялашни таъминловчи ўргатиш характери, ўқув материаллари, уларнинг имкониятлари, машғулот шароитлари ҳисобга олинади.

Шунинг учун куйидаги жисмоний тарбия методларини кўриб чиқиш, уларнинг мазмунини тўғри тушуна олиш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида турли методлар қўлланилади. Улар бевосита, ҳиссий қабул етиш, сўз орқали ёки амалий ҳаракат фаолиятидан фойдаланишга асосланган. Жисмоний тарбия методларига асосан амалий ҳаракат фаолияти киради, лекин бирорта таълим-тарбияни сўз ва кўргазмали методларга асосланмасдан туриб, олиб бориб бўлмайди. Бу еса жисмоний тарбияда ўзига хос хусусиятларга ега. Шунинг учун жисмоний тарбия методлари билан бир қаторда шу жараёнга кирувчи бошқа ҳамма методларни акс еттиради.

Жисмоний тарбия ҳамма методларининг муҳим асосларидан бири жисмоний юкламани бошқариш ва уни дам олиш билан алмаштириш таркиби ташкил етади.

Жисмоний юклама деб жисмоний машқларни организмга таъсир етувчи ҳамда содир боиладиган обектив ва субектив қийинчиликларни енгил даражасига айтилади. Жисмоний юклама организмнинг иш потенциали сарфланиши ва чарчаш билан бевосита боғлиқ бўлиб, чарчаш жисмоний юклама билан ифодаланган тикланиш жараёни рўй берадиган дам олиш билан боғлиқ. Шундай қилиб, юклама чарчаш орқали иш қобилиятини тиклаш ва оширишга олиб келади.

Жисмоний юкламанинг самарадорлиги унинг ҳажмига ва шиддатига тўғри келади. Юкламанинг ҳажми деб айрим машқларнинг кўп вақтли

63

таъсирчанлиги, шунингдек, маълум бир вақт бажарилган жисмоний ишларнинг миқдорий йиғиндисига айтилади.

Жисмоний юкломанинг шиддати унинг ҳар бир вақтдаги таъсир кучи, функция кучланганлиги, таъсирнинг бир вақтдаги қиймати билан характерланади. Шиддат кўрсаткичлари: ҳаракатнинг тезлиги, ишларнинг қуввати, қаршилиқлар оғирлиги, шунингдек, машқларни бажарилиш тезлиги ва ҳ.к.

Жисмоний юклама - жисмоний тарбиянинг турли методларида стандарт ва такрорлаш машқ методи ҳар бир вақтида ўзининг ташқи параметрлари билан амалий бир хил вақтида ўзининг ташқи параметрлари билан бир хил ва ўзгарувчан бўлади. Иккала типдаги жисмоний юкломалардан фойда, чарчаш ҳосил қилган бир фаолиятдан бошқа иккинчи фаолиятга ўтиш мумкин.

Жисмоний юклама қисмлари оралиғининг узоклиги тикланиш жараёнининг содир бўлиши қонуниятлари ва йўналтириш таъсирлари асосида ўрнатилади. Интервалнинг 4 типи мавжуд:

1. Тўйиқ интервал; 2) Қаттиқ ёки субинтервал, 3) Экстремал ёки суперинтервал; 4) Мини-макси оралиғи 1. Тўйиқ ёки ординал интервал кейинг! юклама қисмигача амалий тўлиқ иш қобилиятининг тикланиши. Бунда ишни қўшимча функция кучланишсиз амалга ошириш имконини беради.

2. Қаттиқ интервалда кейинги юклама қисми етарлича тикланмаган вақтга тўғри келади - маълум вақтгача ишни давом еттириш мумкин, лекин ташқи сон кўрсатишида ўзгаришсиз бўлиши ва физиологик ҳамда психологик кўрсаткичлари ортиб боради.

3. Экстремал ёки суперинтервал интервали - бунда кейинги юклама қисми юқори ишчанлик қобилияти фазасига тўғри келади. Тикланиш жараёнининг қонуниятлари натижасида пайдо бўлади. Шундай қилиб, жисмоний тарбия методлари асосларида жисмоний юклама ва дам олишда тўғри фойдаланиш зарур.

Ҳаракат фаолиятларини тартиблаштирилган усуллари ва ҳаракатни ўзлаштириш йўллари. Жисмоний тарбия методлари юклама ва дам олишни юқорида кўрсатилган усуллари билан бир қаторда ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришнинг турли усуллари ва умумбошқаришни маълум шакллари мавжуд.

Ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда 2 та қарама-қарши шакллар мавжуд: 1. Таркибий элементларга дастлабки бўлиниш йўли билан ўргатиш. 2. Бўлақларга ажратмасдан бутунлигича ўргатиш.

57

Бу иккала ёндашиш ҳам ўрганилаётган ҳаракат хусусиятига уларнинг мураккаблиги ёки оддийлиги, шуғулланувчиларнинг дастлабки тайёргарлик савиясига ва бошқа шартларга боғлиқ ҳолда қўлланилади. Ҳозирги даврда жисмоний тарбиянинг ихтиёрий бирор бир тизими турлича методларни ўз ичига олади. Лекин ҳар бир метод ўз ҳолича етук бўлмасдан, ҳар бир муваффақият илмий асосланган ва амалиётда тасдиқланган методлар комплексини қўллаш натижасида амалга оширилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДЛАРИ

Сўз методи. Жисмоний тарбия жараёнида тарбиячининг асосий фаолияти сўз билан амалга оширилади: сўз ёрдамида билимлар берилади, тушунишни фаоллаштиради ва чуқурлаштиради, вазифалар берилади, уларнинг бажарилиши бошқарилади, натижалар таҳлил қилинади ва баҳоланади, болаларнинг интизоми бошқарилади. Сўз шуғулланувчилар фаолиятини тушунишда, баҳолашда ва ўзича бошқаришда керакли вазифани ҳал этади. Шу билан бир қаторда сўз ўзининг қўлланилишига кўра у ёки бу усуллар ва методлар ёрдамида фойдаланилади: дидактик ҳикоя, суҳбат, муҳокама ва ҳ.к. киради. Сўз методи нисбатан юқори синфларда кўпроқ қўлланилади, чунки бу синфларда барча бажарилаётган ҳаракатлар мустақамланади, такомиллаштирилади.

Сўз методига 1) инструкция бериш, 2) қўшимча тушунтириш, 3) кўрсатма ва буйруқлар, 4) Оғзаки баҳолаш, 5) ўз-ўзига гапириш ва ўз-ўзига буйруқ бериш, 6) рағбатлантириш, 7) чақириш, хайдаш, 8) сўз орқали жабр етказиш, 9) умумий буйруқ, 10) таҳлил қилиш, 11) сўз орқали ўзаро муносабат, 12) машғулдтни бошқариш ва ҳ.к.

КЎРГАЗМАЛИЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МЕТОДИ

Жисмоний тарбия жараёнида кўргазмалилик методи кенг қўлланилади, яъни ҳамма сезги органларига таъсир етиб, бор нарсалар билан алоқа ўрнатади. Бунда кўриш, ҳаракат ва бошқа сезгилардан кенг фойдаланилади. Кенг маънодаги кўргазмалиликни амалга оширишда машқларнинг характеристикаси, бажариш шароитларига асосланган методлар мажмуасидан фойдаланиб, бу методлар қуёйдаги гурахчаларга бўлинади. Улар бевосита намоёиш қилиниши, ўқитувчи томонидан ёки бир ўқувчи ёрдамида методик кўрсатилиши мумкин. Машқлар бажарилиши, ҳаракат таъсири, қоидалар ва шартлари ҳақида дастлабки тасаввурларни шакллантириш

65

учун ёрдамчи воситалардан, яъни бевосита кўргазмали методдан кенг фойдаланилади. Бундай бевосита намоёиш методлари қуйидагиларга бўлинади:

1) расм, схема, фоторасмлар ва шу каби кўргазма қуролларини намоёиш етиш;

2) буюм моделлар ва макетларни намоёиш етиш;

3) кино ва видеомагнитофонли намоёиш;

4) танлаб олинган ва сенсор намоёиш;

5) йўналтирилган "сезиш" ҳаракат методлари;

6) ориентировка методлари;

7) лидер ва кундалик сенсор тартиблантирилган методлар;

8) тез информатсия методи, ўйин методи.

Кўргазмали метод нисбатан бошланғич синфларда кўпроқ қўлланилади. «Юз марта ешитгандан кўра бир марта кўрган яхши» деган халқ мақоли бор. Албатта, бу сўз методи билан бирга қўлланилади.

Кўргазмали методнинг турлари бевосита ва билвосита бўлади. Бевосита кўргазма - бу ўқитувчининг ўзи машқларни ёки асосий ҳаракатни бевосита ўзи кўрсатиб беришини ёки бирор бир ўқувчилар ёрдамида кўрсатиб бериш тушунилади.

Билвосита кўргазма - бу турли расмларда, доскада, макетларда, плакатларда, диафилмларда ва бошқа техник қуроллар орқали кўрсатиш тушунилади.

Ўйин методи.

Ўйин азалдан педагогик вазифани адо этиб келган ҳамда тарбиянинг асосий воситаси ва методларидан бири бўлиб келмоқда. Тарбия соҳасида ўйин методи деган тушунча ўйиннинг рнетодик хусусиядари, яъни тарбиянинг бошқа методларидан фарқ қиладиган томонларини ифода этади.

Ўйин методининг мақсади: дарсни қизиқарли ва юқори сифатли ўтказиш, болаларда қизиқиш уйғотиш. Бунинг учун машғулотлар ўйин тарзида ўтказилиши лозим. Масалан, югуриб келиб узунликка сакрашда югуриб келиш, депсиниш, учиш ва кўниш фазалари мавжуд. Шу учиш фазасида санаш. Ким кўп санаса, ўша ўқувчи узоқроққа сакрайди.

Ўйин методи дарсни қизиқарли ўтишига кўмаклашади, ўқувчиларда юқори натижа кўрсатишга интилиш ҳосил қиладди. Булардан ташқари, дарс зичлиги максимал даражада бўлади ва тарбиявий характерга ега: дўстлик, масъулият, ахлоқий тарбия амалга оширилади.

Жисмоний тарбиянинг ўйин методи учун қуйидаги белгилар характерлидир:

59

1. Фаолиятни образли ёки шартли асосда ташкил этиш, бунда вазиятнинг доимий ва кўпроқ даражада беҳосдан ўзгариши билан муайян мақсадга еришиш назарда тутилади.

2. Мақсадга еришиш усуллари хилма-хиллиги ва фаолиятнинг комплекс характерда бўлиши югуриш, сакраш, ирғитиш.

3. Шуғулланувчиларнинг бемалол мустақил ҳаракат қилиши, уларни ташаббус ва чاقқонлик кўрсатишлари, топқир бўлишларига ҳаракат фаолиятларига юксак талаблар қўйиш.

4. Шуғулланувчилар ҳаракатининг бир-бирига боғлиқлиги, ёрқин эмотсионаллик.

5. Жисмоний юклама миқдорининг чекланган имконияти.

МУСОБАҚА МЕТОДИ

Жисмоний тарбия жараёнида, мусобақа методи машғулот ўтказиш давомида ҳам, мустақил ўйин шаклида (жисмоний тарбия ва спорт мусобақалари) ҳам қўлланилади. Мусобақа методи бир мунча равшан

характерловчи хусусият бўлиб, биринчилик ёки юқори натижага еришиш учун беллашувда кучларни синашдир. Мусобақа жараёнида, шунингдек, уларни ташкил қилиш ва ўтказиш шароитларида раҳбарлик қилиш омили муҳим физиологик ва емотсионал кайфият яратади, бу ҳоли жисмоний машқнинг таъсирини оширади ва организмнинг функционал имкониятларини максимал ишга солишга ёрдам беради. Мусобақа вақтида, асосан, спорт мусобақаларида рақибнинг ўзаро тўқнашувлари ўйиндагига қараганда анча кўпроқ намоён бўлади. Ташаббускорлик, қатъийлик, саботлилик, дадиллик, жасурлик. Олижаноблик, ўртоқлик каби иродавий ҳамда ахлоқий хислатларни тарбиялашда мусобақа методининг аҳамияти катта. Лекин шуни унутмаслик керакки, биринчилик учун рақобат қилиш, курашиш салбий хусусиятиарнинг таркиб топишига ҳам имкон бериши мумкин.

Шу сабабли мусобақа методига моҳирона педагогик раҳбарлик қилинган тақдирдагина у маънавий тарбия соҳасидаги ўз вазифасини оқлай олади.

Мусобақа методининг мақсади: ўқувчиларнинг жисмоний тарбия машғулотларида ўзлаштирган ҳаракат кўникма ва малакаларини баҳолаш; жисмоний тайёргарлигини аниқлаш; яхшиларини ичидан енг яхшиларини аниқлаш; спортга бўлган қизиқиш уйғотиш.

Мусобақа методини қўллашда жисмоний тарбия дарслари мусобақа тарзда ўтказилади.

67

ҚАТЪИЙ ТАРКИБЛАШТИРИЛГАН МАШҚ МЕТОДИ

Бу методда шуғулланувчиларнинг фаолияти қатъий таркиблаштирилган ҳолда ташкил етилиб, қуйидагилардан иборат бўлади:

- Жисмоний юкломани қатъий нормаллаштириш машқ жараёнида унинг динамикасини тўла бошқариш, шунингдек, дам олиш оралиқ вақтини қатъий тартибга солиш ва уларнинг белгиланган тартибда жисмоний юклама билан алмаштириш.

- Қатъий белгиланган ҳаракат дастури (ҳаракат таркиби, уларнинг ўзгаришини, такрорланиш ва бир-бири билан ўзаро боғланишлиги).

Шуғулланувчиларнинг фаолиятини бошқаришни енгиллаштирувчи ташқи шароитларни, яратиш ёки улардан фойдаланиш, машғулот жойла-рида гуруҳларни тузиш ва тақсимлаш, ўқув вазифаларини бажаришга, юкломани миқдорлаш, уларнинг таъсирини назорат қилишга имкон беравчи ёрдамчи спорт анжомлари ва бошқа техник қурилмалардан фойдаланиш. Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида қўлланиладиган машқ методлари 2 хил бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

1) боинган - конструктив машқ (машқларни қисмларга бўлиб ўргатиш ва кейинчалик яхлит бажаришга еришиш):

2) яхлит машқ методи (вақтинча айрим деталларни чиқариб ташлаб бажариш).

Бўлинган конструктив машқ методига, масалан сувда сузишни ўргатиш, акробатик машқларни қисмларга бўлиб ўргатиш киради. Ҳамма-мизга маълумки, машқлар мусобақа шароитида бутунлигича бажарилади.

Яхлит машқ методида шуғулланувчиларга ўргатиш лозим бўлган машқлар яхлит ўргатилиб, лекин айрим деталлари вақтинча чиқариб ташланади - соддалаштирилади.

Иккала методларнинг ижобий ва салбий хусусиятлари мавжуд бўлиб, улар қуйидагилардан иборат: бўлинган конструктив машқ методининг ижобий хусусияти - ўзгартилиши лозим бўлган машқларни оз вақт ичида шуғулланувчиларга ўргатиш мумкин.

Салбий хусусиятлари - қисмлаб ўргатилган машқлар яхлит бажарилишига еришиш учун қўшимча вақт сарф қилинади, ёки бўлмаса, айрим акробатик машқлар яхлит бажарилишига еришишда қисмлар орасида пауза боʻлиши мумкин.

Яхлит машқ методининг ижобий хусусияти шуки қўшимча вақт сарф қилинмайди. Салбий хусусияти еса ўргатиши лозим бўлган машқлар олдинги методга нисбатан кўп вақт талаб қилади.

61

Қисмларга бўлинган машқ методидан ҳаракат унча бузилмай нисбатан мустақил элементларга бўлиниши мумкин бўлгандагина фойдаланилади. .

Масалан: Еркин усулда сузиш техникасини ўрганишда бўлиб ташлаш ва кейин элементларни яхлит қилиб бирлаштириш қуйидагича содир бўлиши мумкин.

1. сув устида сирпаниш;
2. ҳовуз қирғоқларида оёқ ҳаракатларини ўрганиш;
3. сирпаниш билан оёқ ҳаракатларини қўшиб бажариш;
4. саёз жойда тик туриб қўл ҳаракатларини ўрганиш;
5. шунинг ўзини нафас олиш билан қўшиб бажариш;
6. барча элементларни биргаликда бажариш.

Яхлит машқни бўлиб бажариш бутун ҳаракатлар моҳиятини ўзгартиришда ва уларнинг тузилишида жадал фойдаланилмоқда.

Яхлит машқ тузилиши, олдин, одатда, айрим деталларни чиқариб ташлаш ҳисобига соддалашади, бу деталлар кейин ўрганилаётган машқнинг асосий механизми билан аста-секин бирлашади ва уни яхлит бажариш кўринишида такотниллашади. Масалан, югуриб келиб «қайчи» усулида узунликка сакраш техникаси қуйидаги тартибда ўрганилади:

1. Қисқа масофадан қадамлаб сакраш.
2. Шунинг ўзи, лекин енг баланд нуктага чиққан оёқни қайчи-симон ҳаракат қилиб сакраш.
3. Сакрашга ёрдамлашадиган тахта ёки трамплиндан фойдаланиб, кўтарилиш фазасида диққатни қўл ва оёқлар билан биргаликда ҳаракат қилишига қаратилган ҳолда сакраш.
4. Ўртача тезликда югуриб келиб, тўла усулда сакраш;

5. Ерга тушишга тайёрланиш ҳаракатларига еътибор берган ҳолда сакраш (оёқ ошириб ташлаш, кўлларни орқага қилиб қайчисимон усулида сакраш).

Ҳаракатга ўргатишда асосий методлар билан бирга бир қатор ёрдамчи методик усуллардан фойдаланилади.

Қоида бўйича агар мураккаб ҳаракат бутунлигича ўрганаётган бўлса, "яқинлаштириш" деб аталган машқлар кенг қўлланилиб, улар асосий ҳаракатни ўзлаштиришга, уларни бутунлай иммитатсиялаш ёки соддалаштирилган шаклда ўрганиш йўлидан фойдаланилади.

Ҳаракат фаолиятларини такомиллаштириш босқичларида уларнинг сифатларидаги ўзига хос шаклларни бир пайтда яхшилаш муҳим аҳамиятга эга.

69

Бунда асосий ролни жисмоний сифатларни ҳаракат таркибини ўзгартир-масдан ривожлантирувчи кўшимча жисмоний юкламалар шароитида яхлит бажарилувчи ҳаракатлар билан таснифланувчи методларнинг аҳамияти катта.

МАШҚ МЕТОДИДА ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМА ВА ДАМ ОЛИШНИ АЛМАШТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Агар таъсир етувчи омил сифатида айрим методда турли ҳаракатлар комплекс емас, балки конкрет ҳаракат вазифасидан аниқ бир ҳаракат тури бўйича фойдаланилса, машғулот жараёнида жисмоний юкламани нормалаштириш ва бошқариш анча соддалаштирилади.

Стандартларга бўлиниш белгиси бўйича бу методлар иккита катта гураҳларга:

1) Стандарт - такрорлаш машқ методлари;

2) Ўзгарувчан машқ методларига бўлинади.

Ҳар бир гуруҳда юкламани узилувчанлиги, яъни узлуксиз машқлар методи ва узлукли юклама методлари, яъни интервал машқлар методларини ажрата билиш лозим.

УЗЛУКСИЗ ВА ИНТЕРВАЛЛИ ЮКЛАМА РЕЖИМИДА СТАНДАРТ ТАКРОРЛАШ МЕТОДЛАРИ

Стандарлашган машқлар жараёнида ҳаракат таркиби ва юклама ташқи параметрлари ҳеч қандай ўзгаришсиз такрорланади.

Бундай стандартлаштириш ҳаракат малакаларини шакллантириш ва мустаҳкамлашнинг зарур шароитларидан, шу билан бирга, организмнинг маълум фаолиятга бўлган морфофункционал мослашувини ҳамда еришилган иш қобилиятини сақлашнинг ҳал қилувчи шартларидан биридир.

Стандарт машқ методлари бир хил меъёрда бўлмаса ҳам, ҳамма жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади.

Бу метод кўпинча табиий сиклик тузилишга ега бўлган ҳаракатлар асосида умумий чидамлилиқни тарбиялаш мақсадида қўлланилади ва бу ҳолда бир меъёрдаги техникада узоқ ҳаракатни тасаввур этади.

Стандарт интервалли машқ методига бир қатор такрорий машқ методлари киради, бу методларда бир хил жисмоний юклама дам олишнинг нисбатан доимий интервали орқали қайта тикланади.

Масалан: 200 м масофага максимал юкламага яқин тезликда ва такрорлаш орасида 8-12 дақиқали интервал билан такрор югуриб ўтиш;
63

максимал оғирликка яқин вазндаги штангани 3-5 дақиқали интервал билан такрор кўтариш.

Интервал вақтининг қанча давом этиши машқдан кўзда тутилган асосий мақсадга қараб белгиланади, бундай мақсад еса жисмоний юкломани бажариш пайтигача маълум даражада иш қобилиятини қанчалик тикланишни кафолат беришдир. Бунда дам олиш интервалнинг 4 - хил: тўла, қаттиқ ва екстеримал мини-макси турлари бўлиши мумкин.

ЎЗГАРУВЧАН МАШҚ МЕТОДИ

Стандарт машқ методларидан кўпроқ ўзлаштириш ва еришилган ютуқларни мустаҳкамлаш учун фойдаланилса, қуйида айтиладиган метод янги марраларга еришишда етакчи рол ўйнайди. Барча ўзгарувчи машқ методларининг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсирнинг бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан жисмоний юклама айрим параметрларини тўғри ўзлаштириш, ҳаракат усулини ўзгартириш, шунингдек, дам олиш интервалларини ва фаолиятнинг ташқи шароитини ўзгартириш йўли билан еришилади. Бу ўзгаришларнинг маъноси шундан иборатки, бунда организмнинг функционал имкониятларига тобора одатдагидек бўлмаган, янги, яна ҳам каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкон яратиб берилади.

Таъсирнинг ўзгарувчан характерда бўлиши марказий нерв тизимининг пластик хусусиятини такомиллаштириш учун, шунингдек, умуман тобора яхши машқ олиб бориш учун қулай шароит яратади, бу жуда муҳимдир.

Ўзгарувчан узлуксиз машқ методлари асосан табиий сиклик ҳаракатлар асосида қўлланилади. Бунда асосий ўзгарувчан катталиқлар темп ва тезликдир. Масалан, ностандарт дастур бўйича бутун масофа да-вомида тезликнинг тартибга солиниши билан характерланувчи югуришдаги ўзгарувчан машқ методидир.

Шуни айтиб ўтиш керакки, машқ жараёнида ўзгариш тезлигининг ҳар қандай ўзгариши ҳам ўзгарувчан машқ методи билан бажарилади деб ҳисоблашга асос бера олмайди.

Масалан: агар югуриш тезлиги стереотип шаклда ўзгарса (400 м га 70 сонияда, 200 м га 40 сонияда ва бутун машқ давомида шундай югурилса), у вақтда гап айрим ўзгарувчан машқ тўғрисида емас, балки комбинатсиялашган методлар гуруҳига кирадиган стандарт ўзгарувчан

машқ тўғрисида бориши керак. Агар юклама машқ жараёнида сурункасига эмас, интервал билан бажарилса, у вақтда таъсир кучини ва мақсад йўналишини алмаштириш имконияти янада ортади. Амалда буни ҳисобга олиб, ўзгарувчан жисмоний юкламанинг дам олиш билан таркибли навбатлашувига асосланган методларидан интервалли ўзгарувчан машқ методларидан кенг фойдаланилади.

Бу турдаги кенг тарқалган методлардан бири жисмоний юкланишнинг ортиб бориши учун шароит яратувчи интервалли ўсиб боровчи машқ методидир. Бу ҳолатда юклама қатъий бир йўналишда - юқори кўтарилиш томонга ўзгаради (ҳар кўтаришда штанга оғирлиги ортиб боради).

Бу экстремал ёки тўла дам олиш интервалини сақлаш талаб этилади. Қаттиқ интерваллар бу ерда кам фойдалидир, чунки улар юкламанинг ташқи томони ўсишини чегаралайди. Айтиб ўтилган метод, аввало, куч, тезкорлик, чаққонликни тарбиялашда, шунингдек, шунга боғлиқ бўлган ҳаракат техникасини мукаммаллаштириш учун қўлланилади. Пастлашувчи методлар юқоридаги фикрларга қарама-қарши тенденцияни акс"еттиради. Бу ерда юклама бир томонлама, лекин камайиш тенденцияси бўйича ўзгаради. Бу ҳолатда жисмоний юкламанинг ҳамма компонентлари камаяди, асосий таъсир етувчи омил мумкин қадар сақланади.

Масалан: тезлик, чидамликни тарбиялашда югуриб ўтиладиган масофа камайиб бориши мумкин (800 м + 400 м + 200 м масофа 5-7 дақиқада интервал билан) юқори даражада сақланади. Пастлашувчи машқ методларининг ютуқларидан бири шундаки, у катта ҳажмдаги жисмоний юкламаларга еришиши мумкин ва шу асосида ҳаракат фаолиятининг айрим томонларини танлаб олинган ҳолда такомиллаштиради.-

Кўриб чиқиладиган гуруҳ методларига яна тартибга солувчи машқ методлари ҳам киради. Бу методда юклама гоҳ ошиш томонга, гоҳ пасайиш томонга ўзгаради. Масалан: интервалли югуришда масофанинг ҳар бир бўлагига тезлик ё ортади, ё камаяди - (В.Кутснинг югуриши).

Тартибга солувчи машқ методлари сиклик, асиклик ва таркибли барча ҳаракат машқларида қўлланилиши мумкин. У марказий нерв тизимининг пластик хусусиятини такомиллаштиришда муҳим рол ўйнайди ва хусусан ҳаракат малакаларининг қоқоқ стереотипини уларнинг қайта тузилиши ва янада такомиллашиши мақсадида ("силкиш" зарур бўлиб қолганда) анча яхши фойда беради.

КОМБИНАТСИЯЛАШТИРИЛГАН МАШҚ МЕТОДИ

Юқорида айтиб ўтилган методлар амалда янги методлар ҳосил қилгандай бўлиб комбинатсиялашади. Бунга, бир томондан ҳар қандай материал юкламанинг ҳам бирор бир методини "соф ҳолда" қўллашга имкон бермаслиги сабаб бўлса, иккинчи томондан, хилма-хил методларнинг хусусиятларини бирлаштириш кўп ҳолларда юклама билан дам олишни анча тўғри тартибга солишга мослаштириш жараёнига самаралироқ- таъсир

кўрсатишга ва жумладан зарур сифат ва малакаларининг ривожланиши мақсадга имкон бериши сабабли турли комбинатсиялар мавжуддир: Биз фақат амалда кўпроқ қўлланиладиганини кўрсатиб ўтамиз.

1) ТАКРОРИЙ ЎЗГАРУВЧАН МАШҚ МЕТОДИ

Бу метод машқ жараёнида жисмоний юклама компонентларининг стандарт ўзгариши учун ортиши билан алмашилишини характерлайди.

Масалан: штангани кўтариш ҳаракатнинг баъзи соҳаларида оғирлик ўзгармайди, лекин янги соҳалар бўйича ортиб боради. Бунда дам олиш интервалини шундай ўрнатиш керакки, бунда жисмоний юкломани ошириш мумкин бўлсин.

2) ТАКРОРИЙ ТАРАҚҚИЙ ЕТУВЧИ МАШҚ

Бу методда жисмоний юкланиш стандарт шаклда қайта тикланиши учун ўсиш билан алмашинади. Масалан: штанга билан машқ қилинганда 2-5 марта такрорланишдаги ҳаракат сериясида оғирлик ўзгармайди, лекин ҳар бир янги серия билан ортиб боради.

Дам олиш интервали шундай ўрнатиладики, бу вақтда юкломани ошириш мумкин бўлсин. Бу метод организмдаги функционал ва таркибий тузилишлар узок содир бўлиши учун анча фойдали шароитлар яратиб берилади.

3) ЎЗГАРУВЧАН ИНТЕРВАЛЛИ ТАКРОРИЙ МАШҚ МЕТОДИ

Бу методни такрорланувчан машқ методининг бир тури сифатида қараш мумкин, лекин бу ерда юкломанинг ташқи томони катталиги ўзгармас бўлиб, қатъий такрорланувчи деб олинади. Организмнинг жавоб таъсирига келсак, у дам олиш интервалларининг ўзгаришига мос равишда ўзгаради.

Масалан: ўрта масофага югуришда махсус чидамлилиқни тарбиялаш учун бу метод қуйидагича конкретлаштирилади.

73

Субмаксимал қувватга ега бўлган ишни такрорий бажариш асос қилиб олинади (суб максимал қуввати-машқ бажарувчининг максимал тезлигини 85-90%-га тенг тезлик билан 400 м дан 4 марта югуриш). Такрорланиш орасидаги интервал ҳар бир айрим машғулот давомида 7-8 марта 2-3 дақиқагача қисқартирилади.

Биохимик таҳлил натижасига кўра жисмоний юклама билан дам олишнинг бу тартиби гликолитик алмашиш жараёнининг бетўхтов активлашиб боришини таъминлайди. (Н.И. Волков).

4) КЎП СЕРИЯЛИИИНТЕРВАЛЛИ МАШҚ

Бу метод бошқа методлардан фарқли ҳолда камида бир қанча машғулотларга мўлжалланган. Бу методда бирор бир фаолият уни дастлаб бўлиб юбориш ва сўнгра қисмлар интервалини тугатиш ҳисобига босқичма-босқич бирлаштириш йўли билан аста-секин ўзлаштириб борилади, яъни аввал қўлланилган интервалларнинг вақти аста-секин камайди ва бунинг натижасида юклама зичлашади. Масалан: 800 м масофага югуриш 3-4 қисмга бўлиб ўрганилади. Бунда ҳар бир бўлакдан белгиланган натижага еришиш учун зарур бўлган тезликда, жумладан, ҳар 100 м 15-16 сонияда югуриб ўтилади. Ҳар бир қисм орасида дам олишнинг маълум интервали белгиланиб, бу интервал иш қобилиятининг ошишига қараб камайиб боради. Шу билан масофа қисмлари ҳам бирлашиб кетади: И-машғулот 200 м + 200 м + 200 м + 200 м дам олиш 7 дақиқа. ИИ-машғулот 300 м + 300 м + 300 м, дам олиш 7 дақиқа.

66

ИИ БОБ. ҲАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА

Жисмоний тарбия жараёнида ўргатишнинг асосий вазифаси ҳаракат кўникмалари ва махсус билимларини егаллашдир. Жисмоний тарбия жараёнида ҳам таълим, ҳам тарбия амалга оширилади. Бунда ўргатишнинг асосий фани ўзаро боғланган ҳаракат тизимини ўз ичига олувчи ратсионал ҳаракат фаолиятлари ҳисобланади. Бирор бир ҳаракатга ўргатиш шуғулланувчиланинг жисмоний ривожланиши, функционал имкониятларини ошириш ва ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ҳ.к. лар билан боғлиқдир.

Ҳаракат фаолиятларига турли ва конкрет вазифаларни ҳал етган ҳолда ўргатилади. Кўпгина ҳолда қуйидагиларга олиб келинади:

1. Ҳаракатнинг дастлабки мактабини таъминлаш, яъни ҳаракат фаолиятини мураккаб шакллари учун дастлабки базани яратган ҳаракат аппаратининг асосий бўгинларида оддий ҳаракатларни бошқаришга ўргатиш. Масалан юқори стартдан чиқиш.

2. "Ёрдамчи" машқлар - янги ёки айрим жисмоний сифатларни ривожланишига таъсир етувчи воситалар сифатида фойдаланиладиган ҳаракатларга ўргатиш. Масалан: ҳар хил усулда баландликка сакраш - планкаси оёқларни ҳар хил кетма-кет ҳаракатлари

3. Кундалик ҳаётда, фаолиятнинг меҳнат, спорт ва бошқа соҳаларда зарур бўлган асосий ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштиришнинг керакли даражага олиб бориш. Масалан: ҳар хил спорт турлари. Бу вазифаларнинг характери ва ўрганилаётган ҳаракат фаолиятларининг хусусиятига боғлиқ ҳолда ўқитиш жараёни бир қатор хусусиятига ега. Маълумки, вазифаларнинг қийинлигига қараб уларга сарф бўладиган вақтлар ҳам турличадир. Масалан: бир-икки бўғинли гимнастика ҳаракатларига ўргатиш маълум ҳолатларда нисбатан тезроқ бўлади, лекин уларни ўзлаштириш ҳамда мураккаб ҳаракат фаолиятларини

юқори даражага оширишга баъзан йиллаб вақтлар кетади (мисол: шест билан сакраш).

Бундай ҳолатда ўргатиш методикаси ҳам фарқ қилади. Ҳаракат фаолиятининг тузилиш мураккаблиги маълум даражада дасУабки ҳаракат учун асосий методлар танланишини олдиндан аниқлайди.

Оддий ҳаракадарга ўргатишда яхлит ўргатиш қўлланилса, мураккаб машқларда еса қисмлаб ўргатиш қўлланилади. Ҳаракатнинг тайёрлов, асосий, якуний вазифалари орасида боғланиш муҳим аҳамиятга ва хусусиятларга ега.

75

Баъзи ҳолларда ўргатишнинг асосий вазифаларидан фойдаланилса, (масалан, баландликка сакрашда, депсиниш) бошқа ҳолларда еса тайёрлов вазифасидан фойдаланилади, (масалан: тебраниш ва енгашган ҳолда таянч ҳолатга ўтиш), айрим ҳолларда якуний фазасидан ўргатиш лозим (масалан, болаларга сакрашда юмшоқ қўнишни ўргатиш).

Ҳаракатларга ўргатиш умумий дидактик принципларига асосланади, бу принциплар жисмоний тарбия соҳасида ўз махсус ифодасини топади. Бу махсус ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ҳосил қилиш қонуниятларидан келиб чиқади.

Ҳаракат кўникмалари ва малакалари. Машқларни ҳаракат кўник-маси ва ҳаракат малакаси бўлган тақдирдагина бажариш мумкин. Бу кўникма ва малакалар ҳаракатларни бажаришнинг муайян усулларини ифода етади.

Ҳаракат кўникмалари. Кишида ҳаракат тажрибаси ва билимлари тўпланиб, жисмоний жиҳатдан зарур даражада **ривқж** топгач, кишида бирор бир ҳаракат вазифаси ҳал қилиш имконияти яратилади. Бирор ҳаракат фаолиятида қатнашишни амалга ошириш учун киши илгари ҳосил қилган кўникмалар ва малакалардан жисмоний ва маънавий-иродавий сифатларда ижодий фойдалана олади. Кейинчалик еса янги, илгари таниш боимаган ҳаракат фаолиятини бажаришга имкон яратади. Бунда ҳамиша бутун фаолият давомида маълум даражада ақлий меҳнат билан иш кўриш талаб қилинади.

Билим ва тажрибалар асосида егалланган ҳаракат кўникмалари - яъни ҳаракат фаолияти жараёнида ҳаракатларни онгли равишда, автоматлаш-маган ҳолда бошқариш қобилиятидир. Жисмоний тарбия жараёнида 2 хил кўринишда бўлган ҳаракат кўникмалари: а) яхлит ҳаракат фаолиятини амалга ошира олиш. б) ҳар хил мураккабликда бўлган алоҳида ҳаракатларни бажара олиш кўникмалари ҳосил қилинади.

А.) Биринчи кўринишдаги кўникма мураккаб, ўзгарувчан шароитларда тўсатдан боиадиган вазифаларни ҳал қилиш зарорлиги билан боғлиқ. Бундай ҳаракат фаолияти ҳар доим онгли, лекин автоматлашмаган равишда бажарилади ва стандарт характерда бўла олмайди. Бу кўникмалар умумий малакага айланмайди. Ўрганилган ҳаракат ва жисмоний сифатларнинг чакқон ва ижодий равишда қўлланилиши бу ҳар хил кўникмаларга хос хусусият бўлиб қолади.

Б) Алоҳида ҳаракатларни бажара олиш кўникмалари, одатда, малака ҳосил қилишга олиб келади. Ўрганиш жараёнида бу кўникмалар ҳаракат

техникасини дастлабки умумий тарзда егаллашдан тортиб, мукаммал равишда егаллагунга қадар ривожланади. Оддий ёки мураккаб ҳаракатларни

68

бажара олиш қобилияти бу ҳаракатларни бажариш учун бурун ҳаракат актини, бажариш диққатини тўла талаб қилмагунга қадар кўникма доираси бўлади.

ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ

Ҳаракат машқларини кўп маротаба стереотип тарзда такрорлаш малака ҳосил қилишга олиб келади. Ҳаракат малакаси - бир бутун ҳаракат вақтида ҳаракатларни автоматлашган усулда олиб борилишидир.

Ҳаракат акти стереотип равишда такрорланаверса, унинг бажарилиши аста-секин одатга айланиб қолади; ҳаракат актининг бирор бир қисми қандай бажарилиши устида тобора камроқ фикр юритилади; етарли даражада ўйлаб, синаб кўрилган ва одат бўлиб қолган ҳаракатларга фикрни қаратишга ендиликда зарурият қолмайди ва аста-секин ҳаракат автоматлашиб боради. Шундай қилиб, кўникма рефлектори ҳаракат актлари тизими билан мустаҳкамланган малакага айланади. Автоматлашган ҳолат малаканинг асосий хусусиятларидир. Автоматлашиш билан умуман ҳаракат актини онгли равишда бажаришга чек қўйилмайди, лекин ҳар бир алоҳида ҳаракатни бажаришда онгнинг иштирокига еҳтиёж қолмайди.

Малака ҳосил бўлиш даврида онг йўқ бўлиб кетмайди, балки ўз ролини алмаштиради.

Малаканинг ҳосил бўлиши жараёнида алоҳида ҳаракатларнинг автоматлашиши билан бирга бу ҳаракатлар тузилишининг нисбатан доимий фазовийлиги, вақтлилиги ва кучлилиги билан бир бутун ҳаракатларга бирлашиш юзага келади. Бу ҳаракатларнинг енгил, ритмик, тежамли бўлишини таъминлайди. Малака ўсишининг енг юқори босқичида сузишда "сувни ҳис етишда" ўйинда "ўйинни ҳис етиш", конки билан фигурали учишда "белни ҳис етиш" сингари ихтисослашган соҳага хос тасавурлар пайдо бўлади.

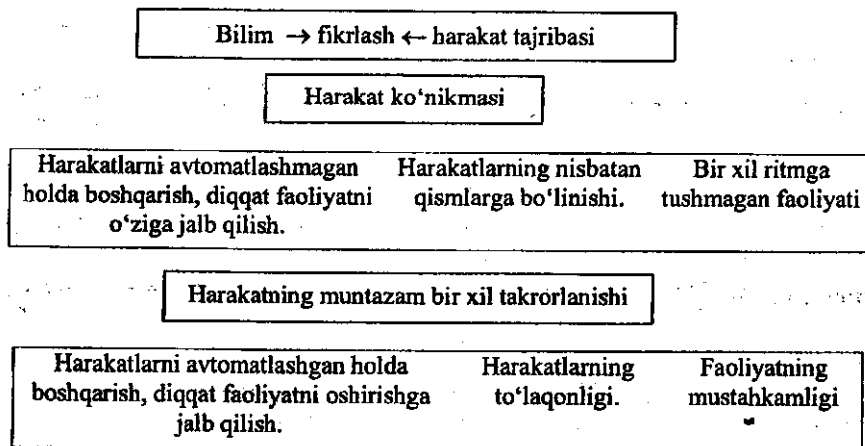
Ҳаракат малакасининг барқарорлигини ҳаражат амалининг ўзгарувчанлигидан ажратиб бўлмайди. Малаканинг мустаҳкамланиб бориши билан ҳаракат актининг, унинг техникаси асосини сақлаган ҳолда, ҳар хил вариантини кўриш имконияти пайдо бўлади.

(Масалан: гимнаст турникда кўтарилиш машқини ҳар хил ҳолда бажара олади, чанғичилар ва югурувчилар жойнинг релефига мувофиқ ҳолда югуриш техникасини ҳам бошлаш ва тугаллаш осон бўлиб қолади. Бу ўзгарган ҳаракатни бошқа ҳаракатлар билан қўшиб бажаришга имкон беради, самарали ҳаракат қилиш имконияти кенгайди. Бу ўзгарувчан-ликка ҳаракат актининг тайёрланиши, тўлдирилиши ва яқунланишига оид вазифалар орқали еришилади.

77

Ҳаракатларга ўргатиш

8-жадвал



Бирор бир ҳаракатга ўргатиш шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши, функционал имкониятларни ошириш ва ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ҳ.к лар билан боғлиқ. Уларда жисмоний сифатларни ошириш содир бўлади.

Ҳаракат машқнинг амалиётда ўзгарувчанлиги олий тарбияда янги кўникма ҳосил қилиш малакасининг яхлит фаолиятда қулай бўлиши учун ҳаракат бажаришининг энг яхши вариантларини танлай олиш имкониятига боғлиқ бўлади.

Киши ҳаётида малаканинг аҳамияти ниҳоятда катта. К.Д. Ушинский бу тўғрида шундай ёзган еди: "Агар киши малака ҳосил қилиш фаолиятига ега бўлмаганда, ўзининг узлуксиз равишда сон-саноксиз қийинчиликлар билан бўладиган тараққиётида бир қадам ҳам олдинга силжий олмаган бўлар еди. Бу қийинчиликларни, ақл ва идрокни янги ишлар учун, янги ғалабалар учун қолдириб, фақат малака орқали бартараф етиши мумкин". Ҳаракат малакалари киши ҳаётида унинг меҳнат, ҳарбий турмуш, спорт фаолиятига тайёргарлигининг бир томони сифатида муҳим ўрин тутди. Малака янги кўникмалар ҳосил қилишнинг негизи ҳисобланади. Ҳаракат фаолияти мустаҳкам шаклланган малакаларга асосланмоғи керак. Қанча кўп малакага ега бўлинса, фаолият шунча хилма-хил ва самарали бўлади.

69

ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИНИ РИВОЖЛАНИШ ҚОНУНИЯТЛАРИНИНГ ЎҚИТИШ ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ЕТИШДАГИ АҲАМИЯТИ

Малакаларнинг ўзаро алоқаси ва ўргатишнинг кетма-кетлиги

Ҳаракат малакалари таркиб топиши ва қўлланиш жараёнида кўпинча бир-бирига таъсир кўрсатади. Илгари ҳосил қилинган малакалар кўчиш деб аталувчи механизм бўйича янги малака таркиб топишини ёки намоён бўлишини осонлаштириши ёки қийинлаштириши мумкин. Кўчиш кўп ҳолларда янги кўникма ва малаканинг ҳосил бўлишига ёрдам беради. Масалан: кичик коптокни ирғитиш граната ирғитишни, велосипедда юриш малакаси мототсикл минишни ўргатишга ёрдам беради ва ҳ.к.

Малакаларнинг бундай ўзаро алоқаси ижобий самара беради ёки "ижобий кўчиш" дейилади.

Шу билан бирга, малакаларнинг ўзаро алоқаси салбий ҳам бўлиши мумкин. Масалан: Баландликка сакраш малакаси тўсиқлардан югуришни ўрганишга ҳалақит бериши мумкин, ёнбош усулда сузиш малакаси маълум шароитларда брасс ҳаракат қилишини издан чиқаради. Кўчи-ришнинг бундай тури ўргатиш жараёнига салбий таъсир етади ва ижобий самара бермайди ёки "салбий кўчиш" дейилади.

Кўчиш характери - унинг ижобий ёки салбий бўлиши, ўргатишнинг тўла ёки қисман бўлиши, илгари ҳаракат ҳосил қилинган таъсири янги тартибга қайси даражада яроқли бўла олишига боғлиқ.

МАЛАКАЛАРНИНГ ЎЗАРО ИЖОБИЙ АЛОҚАСИ

Ўрганилаётган ҳаракат фаолияти билан илгари ўзлаштирилган бирор фаолиятнинг тузилиши ўртасида ўхшашлик қанча кўп бўлса, янги ҳаракат фаолиятини ўрганиш шунча енгил бўлади. Бунга асос -ҳаракатларни ўрганиш кетма-кетлигини шундай режалаштириш зарарки, бунда бир ҳаракатни ўзлаштириш кўникма ва малаканинг бошқа ҳаракатни ўрганишга "ижобий кўчиш"га имконият яратсин. Бу жиҳатдан қараганда, фаолиятлари ҳар хил бўлган машқ турларида, айниқса, катта имкониятлар мавжуд. Ҳаракат фаолиятининг бундай турларида ҳаракат-ларнинг тузилишининг ўхшашлигига қараб гуруҳларга боиш мумкин. Сўнгра ҳаракатлар мураккаблигига қараб гуруҳларга жойлаштирилса, бу гуруҳларнинг навбатдаги ҳаракатларга тайёрланиш гуруҳи ўбўлиб қолади. Кўчиш, одатда, ҳаракат фаолиятларини асосий фазалари ўхшаш бўлганда ижобий самара беради. Масалан: чанғи спортига ўрганишни бирин-кетин икки қадамлаб олдинга юриш усули билан бошлаш тавсия етилади, чунки

79

бу усул бошқа барча юриш элементларини ташкил етади. Турли ҳаракатли машқлар учун спорт турларида "ижобий кўчиш" ҳолатида махсус тайёргарлик, яъни имитатсияли машқлар ёрдамида фойдаланилади.

Масалан: конкида югуриш имитатсияси ва роликларда югуриш конкида учиш спортида кенг ва муваффақиятли қўлланилади. Ҳаракат фаолиятининг асосий вазифасигина емас, ҳатто тайёрланиш ва яқунловчи фазаларни егаллашда ҳам малакалар кўчиши ижобий самара бериши мумкин.

Шуни назарда тутиш керакки, "ижобий кўчиш" ўрганишнинг дастлабки босқичларида, айниқса, кенг намоён бўлади. Масалан: граната улоқтириш машқи найза улоқтиришда ёрдам беради.

МАЛАКАНИНГ ЎЗАРО САЛБИЙ ТАЪСИРИ

Тузилиш дастлабки фазаларига ўхшаш ва кейингилари ўртасида катта фарқлар бўлган ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш жараёнида малакаларнинг ўзаро салбий таъсири кўпинча сезилиб туради. Агар навбат билан бундай

ҳаракат фаолиятларини таркиб топтириб кўрилса, у вақтда бит ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга, яъни янги ўрганилгандан дастлабки фаза бўйича ўхшаш бўлган ҳаракатга беихтиёр ўтиш мумкин. Асаб тизими ўз фаолиятини ҳар доим анча тежам билан амалга оширишга интилади. Чунки ЛП. Павлов ва унинг шогирдлари кўрсатиб ўтишганидек, асаб тизими учун одат тусига кирган стеротип фаолият, ҳатто бу фаолият бирмунча соддароқ бўлса ҳам, янги фаолиятга қараганда енгилроқдир.

Ўргатиш жараёнида ўқув материални рақобатлашувчи малакаларнинг бир вақтда таркиб топишига йўл қўймасликни ёки кўчишнинг салбий таъсири анча кам бўлишини таъминлайдиган қилиб режалаштириш муҳим. Масалан: олдин турник ёки брусда бир оёқда осилиб кўтарилиш эмас, балки тўнқарилиб кўтарилиш мақсадга мувофиқ.

ТУҒМА АВТОМАТИЗМЛАРНИНГ ТАЪСИРИ

Мураккаб ҳаракат фаолиятларини егаллашда туғма автоматизмлар анча муҳим аҳамиятга ега. Баъзи ҳолларда улар ёрдам берса, баъзи вақтда ҳалақит беради. Масалан: координатсион қадамлаи туғма ча-лиштириб юриш, югуриш ва бошқа бир қатор ҳаракатларнинг табиий асосини ташкил этади.

Ўргатиш кетма-кетлиги ўргатилаётиб, шу каби туғма координатсион ҳаракатлар томонидан яратиладиган ижобий имкониятлардан фойда-ланишга интилиш кераклиги ўз-ўзидан маълум.

Масалан: сувда сузишга ўргатишни брасс, крол усулидан; чанғида юришни бирдан икки оёқни кўзғатишдан эмас, бирин-кетин қадам

80

ташлаб юришдан бошлаш мақсадга мувофиқ. Шу билан бир қаторда, кўп ҳолларда иннерватсия ва бўйинни мустаҳкамлаш рефлекслари билан боғлиқ бўлган туғма автоматизмларни енгил талаб қилинади.

ЎРГАТИШ БОСҚИЧЛАРИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА УНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Айрим ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнида қуйидаги босқичлар фарқ қилади (9-жадвал):

1. Дастлабки ўргатиш - ўргатиш жараёнида ҳаракатнинг асосий кўринишида ва умумий ҳаракатларда ҳаракат кўникмалари ҳосил бўлади.

2. Чуқурлаштирилган ўргатиш натижасида ҳаракат кўникмаси зарур даражада аниқ бажарилади, айрим оддий ҳаракатларда малака ҳосил бўлади.

3. Ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва кейинги такомиллашув ҳаракадар малакасини пайдо бўлиши билан, шунингдек, унинг шароитга кўра турланиши билан фарқ қилинади.

И. Дастлабки ўргатиш босқичида инақсад, кўникманинг ҳосил бўлиши, ҳаракатни асосий вариант кўринишида умумий ҳаракатларни бажара билиш. Ўргатиш жараёнида шуғулланиш ҳаракат техникасининг

асосини ўзлаштиришлари зарурдир. Бу босқичнинг хусусий масалалари куйида-гилардан иборат:

а) ҳаракатларнинг фазовий ва вақт характеристикасини мускул кучланишининг аниқ емаслиги (ўринсиз); б) ҳаракат фаолиятларининг турғун емаслиги; в) кераксиз кўшимча ҳаракатларнинг мавжудлиги; г) мураккаб ҳаракатларни оралиғида фазанинг бутунлигини йўқлиги.

А) Ҳаракатларни фазовий ва вақт характеристикаси мускул кучланишининг аниқ емаслиги, биринчидан, асаб жараёнларининг бош мия пўстлоғида ирродиатсия бўлишидаги, иккинчидан еса ички тормозланишининг кам кучланишига боғлиқ. Асаб жараёнларини бош мия пўстлоғининг ҳаракат таҳлил ирродиатсияси функционал ҳаракатларнинг айримлари иштирок етиш ўрнига иш пайтида бошқаларнинг иштирок етиши кўзғалиш жараёнида ўринсиз. Ўрганувчи кўп ортиқча куч сарф қилади.

Булар ҳаммаси еса озгина иш бажариш орқали юқори даражада чарчаш ва ишчанлик қобилияти пасайиши билан тавсифлайди.

Б) Ҳаракат акти ритмининг турғун емаслиги - бунда шуғулланувчи ҳаракат акти айрим фазаларни вақтидан олдин бажаришга ҳаракат қилади. Булар кўпроқ катта куч сарфлаш билан боғлиқ бўлган асосий фазалардир. Бу албатта асосий фазадан олдин пауза бўлиши ҳаракатларда фарқланади. Дастлабки ҳаракат кўникмаларини ҳосил бўлиш хусусиятларини ҳисобга олиб, ўргатишнинг биринчи босқичида куйидаги вазифалар қўйилади:

72

1. Шуғулланувчиларда ҳаракат фаолият бўйича тўлиқ тасаввур ҳосил бўлиши учун у тўғрисида асосли тушунча ҳосил қилиш.

2. Янги ҳаракатларни ўрганиш учун шуғулланувчилар билимини керакли элементлар билан тоидириб бориш.

3. Ҳаракатларни бутунлай бажаришга еришиш.

4. Ортиқча мускул кучланишларини ва ортиқча кераксиз ҳаракатларни йўқ қилиш.

Бу босқичда қўлланиладиган ўрганиш методикаси дидактик принципларини амалга ошириш билан, ўрганишнинг шу босқичи учун керакли бўлган метод ва усуллардан фойдаланишда қатор хусусиятларга ега. Буларга сўз методи, кўргазмалиликни таъминлаш методи, шуғулланувчиларга осон тушунарли ва индивидуаллаштириш, мунтазамлик ҳамда талабларни тобора ошириб бориш принциплари киради.

Сўз методи машқ тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш, шунингдек, шу машқни пайдо бўлиши ҳақида, унинг амалдаги ва спорт соҳасида аҳамияти ҳақида сўзлаб шуғулланувчиларни қизиқтириш

Кўргазмалиликни таъминлаш методи ўргатилиши лозим бўлган машқ тўғрисида шуғулланувчиларда аниқ тасаввур ҳосил қилиш учун воситали ва воситасиз вариантларида кўрилади.

Ҳаракатларнинг аниқмаслиги ва аввал катта сўнгра еса майда хатолар йўқ қилиб борилади. Ҳаракатларнинг аниқмаслигини ва хатолар сабабларини аниқ белгилаш зарур. Хатолар ё ўргатиш методини оқилона бўлмаслиги, ё ўқувчиларнинг вазифалари етарли даражада аниқ тушунмасликлари, ё

мураккаб ҳаракатнинг аввалги фазаларини нотўғри бажариш натижасида пайдо бўлади. Биринчи босқичда ўргатишнинг мунтазамлиги вазифаларнинг оптимал миқдорда такрорланиши ва улар орасидаги интервалнинг қанчалик зарурлиги билан тавсифланади.

ИИ. ЧУҚУРЛАШТИРИЛГАН ЎРГАТИШ БОСҚИЧИ ВА БОСҚИЧНИНГ МАҚСАДИ

Илгари ҳосил қилинган "купол" техник кўникмаларини аниқлаштиришдир. Дастлабки ўргатиш жараёнида ҳаракатлар шундай аниқлик билан бажарилиши керакки, натижада ҳаракат кўникмаси ҳаракат малакасига айланисин. Агар дастлабки ўргатиш ҳаракатнинг техник асосини ўрганишдан иборат бўлган бўлса, иккинчи босқичда бу чуқурлаштирилган ҳолда ўрганилади ва унинг деталлари аниқланади.

Бу босқич ҳаракатларнинг вақт, макон ва айрим мураккаб ҳаракатлар характеристикаси билан тавсифланади. Бу босқичнинг дидактик вазифалари қуйидагилардан иборат:

82

1. Ўрганилаётган ҳаракатларнинг қонуниятларини янада чуқурроқ тушуниш;

2. Ўрганилаётган ҳаракатлар техникасининг деталларини ўрганиш ва аниқлаш.

3. Ҳаракатларни яхлит, аниқ, бир текис, осон бажаришга еришиш.

Бу босқичда асосан шуғулланувчиларга осон ва тушунарли сўз методи, индивидуаллаштириш методига, кейинчалик жисмоний тарбиянинг методик принципларидан бўлган талабларни тобора ошириб бориш принципи, онглилик ва фаоллик принципларига ётибор қаратилади.

ИИИ. Ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш босқичи

Жисмоний тарбиянинг умумий йўналишига боғлиқ ҳолда, бу босқични давом еттириш ҳар хил бўлади. Бу босқичда ўргатиш жараёни ҳаракат малакаларини ривожлантиришнинг 2 хил босқичини ўз ичига олади:

1. Ҳаракат малакасининг асосий варианты мустаҳкамлаш босқичи;

2. Кўникма ва малакаларни қўшимча вариантда ҳосил бўлиш босқичи.

Биринчи босқичда ўрганилаётган ҳаракат техникасининг асосий вариантга мос динамик стереотип мустаҳкамланади.

Иккинчи босқичда еса асосий стереотипга қўшимча ҳаракат реакциялари мустаҳкамланади. Бу босқичда вазифалар қуйидагилардан иборат:

1) Ҳаракат кўникмаси, ҳаракат малакаси ҳосил бўлиш учун ҳаракатларнинг ҳар хил вариантларда бажарилиши.

2) Ётибор олдинги босқичда йўл қўйилган хатони йўқ қилинишига қаратилиши зарур.

3) Асосан ҳаракат техникасини ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга еришиш зарур.

4) Ҳаракат фаолиятини максимал даражада аниқ бажарилишига еришишдир. ,

Бу босқичда ўргатиш методикаси юқорида кўрсатилган вазифаларни мувофиқ бажаришга қаратилган бўлиши керак. Онглилик ва фаоллик принципини амалга оширишда шуғулланувчиларнинг диққатини бир нуқтага йўналиш-га қаратиш лозим. Ҳаракат актига ҳосил қилинган ритмнинг бузилишига, алоҳида ҳаракатлар ўртасида ўзаро алоқаларнинг бузилишига олиб келиши мумкин. Лекин бу билан бу босқичда ишга онгли муносабатда бўлиш-нинг роли камаяди деб тушуниш мутлақо нотўғри.

Ҳаракатлар фаолиятини такомиллаштириш жараёнида кўп вазифаларни ҳал қилишда онгли ва фаоллик принципи етакчи ўрин тутади. Онглилик ўргани

74

лаётган ҳаракат техникасини, унинг қонуниятларини ва бажариладиган ишининг натижасини янада чуқурроқ тушуниб олишга қаратилиши керак.

Бу босқичда муҳокама, суҳбат, назарий манбалар устида мустақил ишлаш ва ҳоказолар биринчи ўринга қўйилади. Ҳаракат малакасини мустаҳкамлаш жараёнида ўргатишнинг кўргазмалилиги олдинги босқичларга қараганда бошқача шаклга ўтади.

Ҳаракатни ўргатишга ёрдам берадиган қўшимча восита ва методлар аста-секин минимум даражагача камайтиради. Ҳаракат малакасининг мустаҳкамланишида ҳаракат анализатори етакчи рол ўйнайди, масофа анализаторлари еса "ёқланади", бу диққатни ҳаракатнинг ташқи шароитига қаратишга имкон беради. Бу, ўз навбатида, тактик кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш ва такомиллаштириш учун қулай шароит яратади. Бунда кўргазмали воситалар, видео ва кино материаллардан, турли хил тактик вазиятларни акс еттирувчи расм ва чизмалардан фойдаланади.

Мунтазамлик принципи бўлса, ҳаракат малакасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш ҳаракатини бутунлай қайта такрорлаш шароитларида амалга оширилади ҳамда еҳтиёжга қараб, қисмлаи бўлишга ҳам йўл қўйилади. Бунда стандарт ва ўзгарувчан машқлар методларидан биргаликда фойдаланиш жуда катта аҳамиятга ега.

Бу босқичнинг дастлабки ўргатиш босқичида доимий шароитларда ўтказиладиган стандарт машқ яхшидир, чунки ҳосил бўлган динамик стереотип ҳали етарли даражада мустаҳкамланмасдан ўзгартиришга уриналганда, асосий вариантда "салбий кўчиш" кўзга ташланади ва ўрганилган қисмлаи аниқлаш юзасидан олиб борилаётган ишни давом еттиришга ҳалақит беради.

Бундан кейин малаканинг мустаҳкамланишига қараб, асосий о ўринни ўзгавчан машқ егаллайди, бу машқ жараёнида хилма-хил шароитларда ҳаракат ўзгаради.

Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнида осон тушунарли ва индивидуаллаштиришни таъминлаш билан бирга, ўрганилган ҳаракатнинг қанчалик мустаҳкамланганлигига қараб мусобақа методидан олдин ҳаракат техникасига асосан, сўнгра бутун функционал имкониятларини кўрсатиб янада кенгроқ фойдаланилади. Ўрганишнинг бу босқичида жисмоний юклама билан дам олишни алмашилиши, такомиллашининг

белгиланадиган даражасига боғлиқ. Ўргатишнинг бу босқичида малаканинг мустаҳкам бўлиши ва талабнинг тобора ошиб бориши муҳим ўрин егаллайди. Ҳаракат кўникмалари ва малакаларини такомиллаштириш учун шарт-шароит ҳаракат вазифаларини мунтазам равишда янгилаб мукам

84

маллаштириб мриш ва жисмоний сифатларини ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган функционал жисмоний юкламаларни ошириш йўли билан яратилади. Шунинг ҳам айтиб ўтиш керакки, бу босқичда ўргатиш жараёнининг характерли томонларидан бири бу ўргатиш жараёнининг жисмоний сифатларини тарбиялаш жараёни билан яқин боғлиқлигидир.

9-жадвал

ЎРГАТИШ БОСҚИЧЛАРИ.

Дастлабки ўрганиш	Чуқур ўрганиш	Такомил ва мустаҳкам ўрганиш
<p>Мақсад ўрганиш жараёнида шуғулланувчилар ҳаракат техникасининг асосини ўзлаштириш. Бу босқичнинг хусусий вазифалари қуйидагилардан иборат:</p> <p>а) шуғулланувчиларда ҳаракат фаолияти бўйича тўлиқ тасаввур ҳосил бўлиши учун у тўғрисида асосли тушунча ҳосил қилиш,</p> <p>б) Янги ҳаракадарни ўргатиш учун шуғулланувчиларнинг билимини ҳаракатлар тўғрисида керак бўлган элементлар билан тўлдириб бориш,</p> <p>в) Ҳаракатларни</p>	<p>Мақсад илгари хато қилинган кўпол техника кўникмаларини аниқлаш ва йўқ қилишга интилиш. Бу босқичнинг асосий вазифалари:</p> <p>а) Ўрганилаётган ҳаракатларнинг қонуниятлаштиришни янада чуқурроқ тушунтириш,</p> <p>б) Ўрганилаётган ҳаракатлар техникасининг деталларини ўргатиш ва аниқлаш,</p> <p>в) Ҳаракатларни бутунлай аниқ бир текис, осон бажаришга интилиш,</p> <p>г) Ҳаракатни турлича бажариш имкониятини</p>	<p>Мақсад амалиётда ҳаракат фаолиятини такомиллашган ҳолда егаллашни таъминлаш. Хусусий вазифалар қуйидагилардан иборат:</p> <p>а) Ҳаракат кўникма ҳаракат малакаси ҳосил бўлиш учун ҳаракатларни ҳар хил вариантда бажариш.</p> <p>б) Олдинги босқичда йўл қўйилган хатони йўқ қилиш.</p> <p>в) Асосан техникани ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга еришиш зарур.</p> <p>г) Ҳаракат фаолиятини максимал даражада аниқ бажаришга еришиш.</p>

бутунлай бажаришга еришиш,	олдиндан яратиш.	Амалга ошириш методлари:
г) Ортикча мускул куч- ланишлами ва ортикча кераксиз харакатларни йўқ қилиш. Амалга ошириш методлари. 1. Сўз методи. 2. Кўргазмали метод. 3. Бўлиб-бўлиб ўрганиш методи.	Амалга ошириш методлари 1. Яхлит ўргатиш. 2. Сўз методи. 3. Кўргазмали метод. 4. Мусобақа методи.	1. Такрорий стандарт машқ методи. 2. Такрорий ўзгарувчан машқ методи. 3. Онглилик ва фаоллик. 4. Мунтазамлик. *

76

Илл БОБ. ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ. ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ НИ ШАКЛЛАНТИРИШ ВА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ

Жисмоний тарбия жараёнида бола педагог раҳбарлигида дастурда кўзда тутилган ҳаракат малакасини ва кўникмасини егаллайди. Турли ҳаракатларга ўргатиш жараёнида малака ва кўникмалами шакллантириш жисмоний сифатларни тарбиялаш билан узвий боғлиқликда амалга оширилади. Жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнида ўқувчиламнинг жисмоний машқларнинг янги шакллари егаллаш қобилиятлари ошиб боради. Жисмоний маданият назариясида ҳаракат малакаси ҳаракат техникасини егаллаш даражаси билан белгиланади. Ҳаракат малакасининг икки тури фарқланади: улардан бири яхлит ҳаракат фаолиятини амалга оширишда, иккинчиси, айрим, мураккаблигига кўра турлича ҳаракатларда ифодаланади.

Ҳаракат малакаси - ҳаракат техникасини егаллаш даражаси бўлиб, унда ҳаракатларни бошқариш автоматик тарзда кўчади ва ҳаракатлар ўзининг жуда ишончлилиги билан ажралиб туради.

Ҳаракат малакалариинг бола учун амалий аҳамияти жуда катта. Ҳосил қилинган кўникмалар жисмоний, руҳий кучлами тежамкорлик билан сарф этиш, яхлит ҳаракат фаолиятига кирувчи ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш имконини беради. Улар онгли равишда машқлар бажариш натижасида унинг бажариш усули ва қоидаларини такомиллаштириб борадилар ва шу малакага биноан машқларни маълум бир вақт оралиғида техник жиҳатдан тўғри бажара олиш қобилиятини сақлаб қоладилар. Ҳаракатларнинг уюшган ҳолда, аниқ ва тез бажариш болаларнинг руҳиятини бардам қилади.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий вазифа-ларидан биридир. Жисмоний сифатлар бола организмнинг морфофункционал, психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқ.

Жисмоний сифатларни, ҳаракат кўникмаларини ўргатиш билан биргаликда тарбиялаш боланинг такомиллашувига, танасининг соғломлашувига, ҳиссий руҳининг кўтарилишига таъсир кўрсатади, болалар ҳаракатларни тобора ишонч билан бажарадилар, янги ҳаракатларни тезроқ, осон бажарилишига, юқори натижаларга еришишга интиладилар, ижобий мустақиллик кўрсатадилар.

Асосий жисмоний сифатларнинг (тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, куч я егилувчанлик) ривожланиши ҳаракат малакаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқ. Ана шу жараёнга хизмат қилувчи машқлар қатъий изчилликда ва ҳаракат таъсири мураккаблаштирилган ҳолда жисмоний тарбия дарслари таркибига, ўйин соатларига, спорт машқларига ҳамда ўқувчи

77

ламинг мактабдан ва синфдан ташқари спорт тадбирлари таркибига киритилади. Ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга еътибор, айниқса, мактаб кун тартибида олиб бориладиган жисмоний соғломлаштириш тадбирлари давомида амалга оширилиши керак. Катта танаффусларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар, дарс бошланишидан олдин ўтказиладиган ерталабки гимнастика, сайрлар, синфдан ташқари олиб бориладиган оммавий тадбирларнинг барчаси жисмоний сифатлар тарбияланишига имкон яратади. Ҳар бир жисмоний сифат учун алоҳида ўзига хос машқлар мажмуаси танланади ва махсус усулда бажартирилади.

КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

Ҳар бир инсон ҳаёт жараёнида маълум ҳаракат имкониятларига ега бўлади. Масалан: максимал оғирликни кўтаришга ёки 1000 м га маълум вақтда югуришга. Бу имкониятлар айрим спорт ҳаракатларида амалга оширилади. Мисол: қисқа ва узоқ масофага югуриш, штанга организмдаги ҳар хил сифат ўзгаришларини талаб этади. Жисмоний сифатлар деганда биз инсоннинг айрим қобилият имкониятларининг сифат томонларини тушунамиз. Бу сифатлар қуйидагилардан иборат: куч, тезлик, чидамлилик, чаққонлик ва егилувчанлик. Бу сифатлар ҳар бир ҳаракатни бажаришда мажмуа ҳолда намоён бўлади. Мисол, 100 м га югуришда тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, куч сифатлари намоён бўлади, лекин шуларни ичида тезкорлик сифати ҳал қилувчи рол ўйнайди. Ҳар бир сифатни тўғри тушуниш ва уни тарбиялаш методикасини чуқур ўрганиш учун улами кўриб чиқишимиз лозим (10-жадвал).

Куч. Кундалик турмушда куч сўзига ҳар хил аҳамият берилади. Куч илмий тушунча сифатида имкони борича аниқ бўлиши керак. Кучлами фарқ қилиниши қуйидагича:

1. Куч ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатида (танага "Т" масса билан куч таъсир этади).

2. Куч инсонга хос бўлган сифат жараёни. Мисол: Спортчининг ёши ўзгариши билан кучни ривожлантириш; спорт билан шуғулланувчилар кучи

спорт билан шуғулланмаганларга қараганда катта бўлади. Масалан: илмий тадқиқот кўрсаткичлари бўйича мактаб ўқувчиларида куч ривожланиши спорт билан шуғулланувчиларга нисбатан паст бўлади.

Ҳар қандай тушунчани аниқлашнинг усули уни бўлчовда кўрсатишдир. Шундай экан, инсоннинг куч имкониятлар даражаси динамометр каби механикада қўлланиладиган асбоблар ёрдамида оичанади. Инсон

87 кучи деганда биз ташқи қаршилиқни мускул кучланиши орқали енгиш қобилиятини тушунамиз.

Маълумки, мускуллар қуйидаги ҳолларда куч кўрсата олишлари мумкин:

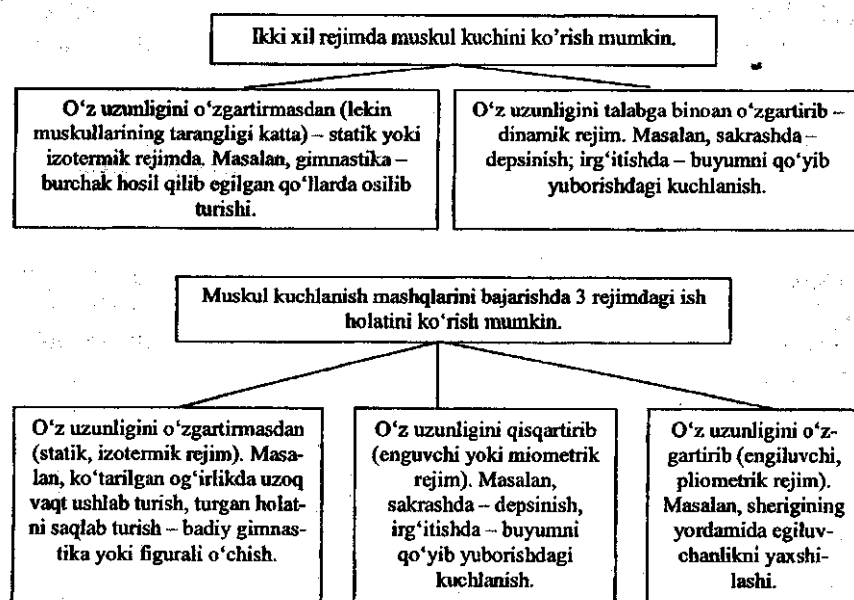
1. Ўз узунлигини ўзгартирмасдан (статик, изометрик режимда) кўрсатиш. Мисол: гимнастикада - осилиб турган ҳолда бурчак ҳосил қилиш.

2. Ўз узунлигини қисқартириб (егувчи, миометрик режим)да кўрсатиш. Мисол: сакрашда - депсиниш, ирг'итишда - буюмни қейиб юбориш-даги кучланиш.

3. Ўз узунлигини ўзгартириб (егилувчи, плиометрик режим)да кўрсатиш. Мисол: бошқанинг ёрдамида егилувчанлик.

10-жадвал

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi.



Абсолют куч - бу ўз тана оғирлигига нисбатан кўрсата оладиган кучи. Масалан, штанга кўтариш, динамометрда кучни кўрсатиш.

Нисбий куч - 1 кг тана оғирлигига тенг кела оладиган абсолют кучга айтилади.

Нисбий куч = Абсолют куч

Тана оғирлиги

78

КУЧНИ ШАРОИТГА ҚАРАБ ҲОСИЛ БЎЛИШИ

Агар инсон енг юксак мускул кучланиши билан, танага ҳар хил массани ўзгартириб, қатор ҳаракатлар бажарса, кучнинг пайдо бўлиш миқдори ҳар хил бўлади. Аввал ўзгарувчи массанинг танага таъсири натижасида куч ўсиб боради (зона - А), аммо кейинчалик массанинг ошиши кучнинг кўпайишига олиб келмайди (зона - Б) (4-расм).

Куч ва массанинг боғлиқлиги жисмоний тарбия амалиётида кўп учраб туради. Мисол: Спортчининг ядро ирғитиши учун кетган кучи, штанга кўтариш учун кетган кучдан кам бўлади ва ҳ.к. Аммо тана массаси катта бўлса, у ҳолда одамнинг унга сарф қиладиган кучининг катталиги ўзгарувчи массага боғлиқ бўлмайди ва одамнинг куч имконияти билангина аниқланади.

КУЧНИНГ ТЕЗЛИККА БОҒЛИҚЛИГИ

Ҳар хил оғирликда бўлган ядрони, унинг учиш тезлигини ва механик кучини ўзгартирган ҳолда ирғитсак, куч ва тезлик тескари пропорционал боғланишда бўлади. Тезлик қанча катта бўлса, кўрсатилган механик куч шунча кичик бўлади ва аксинча (5-расм).

Бу боғланишни схематик равишда қуйидагича кўрсатиш мумкин. "А" нуқтаси изометрик шароитларига (тезлик 0 га тенг, кўрсатилган куч максимал", "Б" нуқтаси оғирликсиз ҳаракатга (юклама 0 га тенг, тезлик максимал қийматда) мос келади. Жадвалдаги нуқталар оралиқ ҳолатларга тўғри келади.

КУЧ ТУРЛАРИ

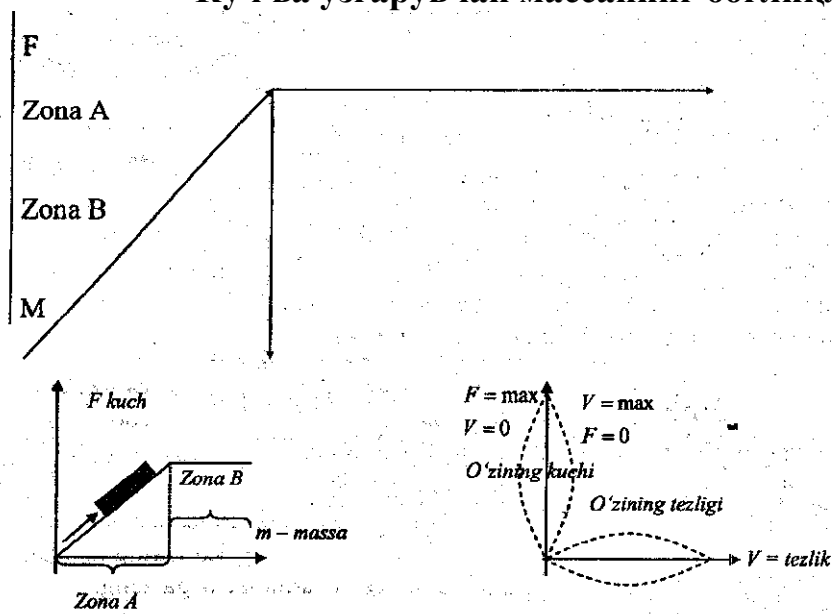
1) Шахсий куч - статик режим секин бажариладиган ҳаракатлардир (тана массаси ошиши билан, абсолют куч ҳам ошади).

2) Тезкор куч (динамик куч) - тез бажариладиган ҳаракатлар. Тез-кор куч 2 га бўлинади: а) егувчи ва б) егилувчи (амортизатор куч)

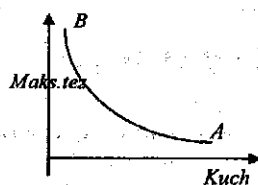
3) Портлаш кучи қисқа вақт ичида катта куч кўрсата олиш қобилиятидир.

Спорт усталари ва янги шуғулланаётган спортчилар жқўзғалмай баландликка сакрашда ҳар хил ва фарқли куч кўрсатишлари мумкин.

Куч ва ўзгарувчан массанинг боғлиқлиги. 4-расм



5-rasm



Спортчининг тана массаси қанча катта бўлса, унинг кучи ҳам ошиб боради.

МУСКУЛ КУЧИ ВА СПОРТЧИНИНГ ВАЗНИ

Ҳар хил вазндаги кишиламнинг кучини таққослаш учун; нисбий куч тушунчаси қўлланади. Нисбий куч деб 1 кг тана оғирлигига тенг келадиган

абсолют кучга айтилади. Абсолют куч деганда биз инсонни ўз тана оғирлигига нисбатан кўрсатадиган кучини айтамыз. Айрим мускул гуруҳлари билан айрим ҳаракатларни бажаришда ҳам абсолют кучни тушу-
81

нишимиз мумкин. Масалан: штангани жим қилишда, ёки динамометрда кучни синаш, ўлчаш.

Куч қобилиятини тарбиялаш вазифалари: Жисмоний сифат тарихидаги кучни тарбиялашнинг умумий вазифаси ҳаракатнинг турли фаолиятларида уни ҳар томонлама ривожлантириш ва юқори имкониятларга еришишини таъминлашдан иборатдир.

Хусусий вазифалар:

1. Қобилиятга еришиш ва уни такомиллаштириш, кучнинг асосий турлари статик ва динамик, ўзига хос куч ва тезкор куч, егувчи ва егилувчи турларини амалга ошириш;

2. Ҳаракат аппаратининг барча мускул гуруҳларини кучга нисбатан гармоник мустаҳкамлаш;

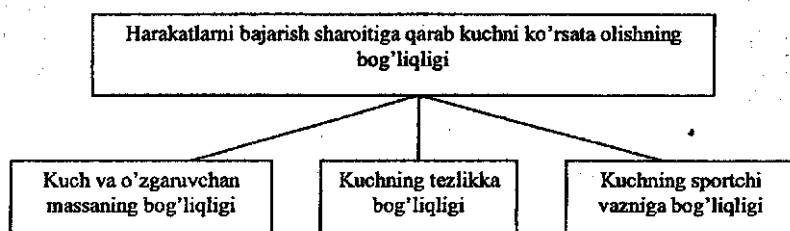
3. Турли шароитларда кучдан оқилона фойдаланиш қобилиятини ривожлантириш.

Бундан ташқари, конкрет шароитларга боғлиқ ҳолда кучни махсус тарбиялаш бўйича спетсифик вазифалар ҳал етилади. **НИСБИЙ КУЧ** = абсолют куч тана оғирлиги;

Ирғитишда, оғир атлетикада, курашда, боксда, қаршилиқни енгиш-да абсолют куч катта рол ўйнайди. Югуришда, сакрашда, гимнастикада еса нисбий куч катта рол ўйнайди. Бир хил машқ қилган спортчиларда ҳар хил оғирликларда оғирликнинг ошиши билан абсолют куч ортиб, нисбий куч камаяди. Мисол: (11-жадвал).

11-жадвал

Вазн	Абсолют куч	Нисбий куч
52 кг	247,5 кг	4,76 кг
67,5 кг	252,5 кг	4,56 кг
82,5 кг	350 кг	4,54 кг
90,0 кг	387 кг	4,24 кг
159 кг	425 кг	2,75 кг



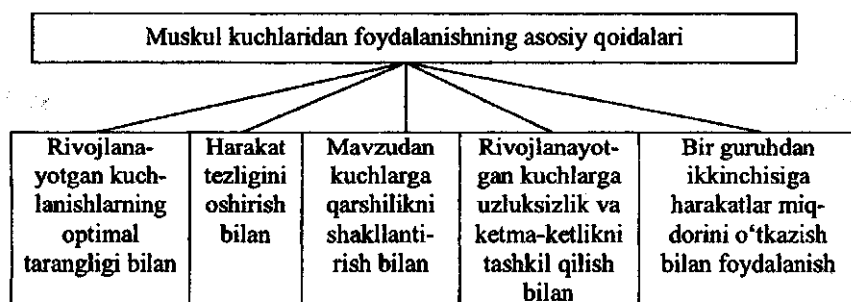
Жисмоний сифатлар асосида кучни кўп йиллар жараёнида тарбиялашнинг умумий вазифаси уни ҳар томонлама ривожлантириш ва ҳар хил ҳаракат фаолиятини турлари бўйича (спортда, меҳнатда ва ҳ.к.) юқори даражали кўрсаткичлами имкони борица таъминлаш.

Кучни тарбиялашда - қўйиладиган воситалар 2 хил гуруҳга бўли-
нади:

1. Ташқи қаршилик билан бажариладиган машқлар:
 - А) буюмлар оғирлиги билан бажариладиган машқлар (тош, гантел ва х.к.);
 - Б) рақибнинг қаршилиги билан бажариладиган машқлар;
 - В) егилувчан буюмлар қаршилиги билан бажариладиган машқлар; Г) ташқи муҳит қаршилигида бажариладиган машқлар.
2. Ўз тана оғирлиги билан бажариладиган машқлар ҳамда ўз тана оғирлигига ташқи буюмлар оғирлигига қўшилиши мумкин.

12-жадвал

Кучни тарбиялашдаги вазифалар "



ТЕЗКОРЛИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

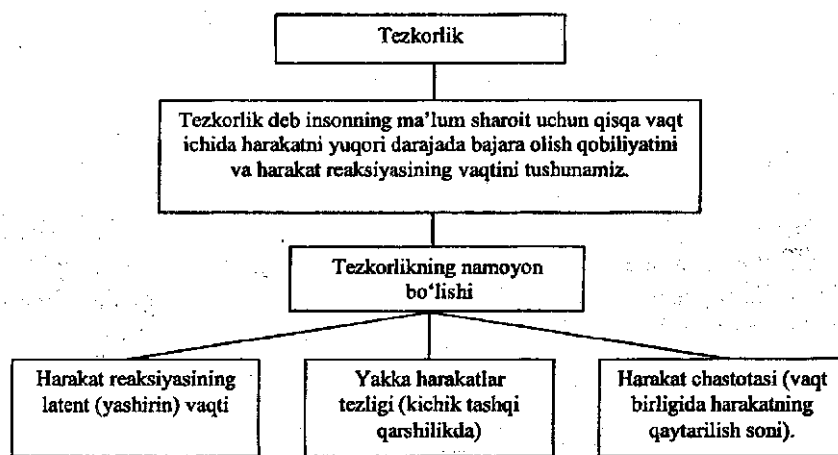
Тезкорлик жисмоний сифатларининг ичида енг муҳимлари қаторига киради, чунки қандай ҳаракат боимасин, у ўз ҳиссасини қўшиб, бир хил вазиятда самарали бажарилишига ва юқори натижалар кўрсатишга кўмаклашади. Тезкорлик намоён бўлиши 3 хил шаклда кўринади: (13-жадвал).

1. Ҳаракат реакциясининг латент (яширин) вақти.
2. Айрим ҳаракатлар тезлиги (кичик ташқи қаршиликда)
3. Ҳаракат частотаси (вақт бирлигида ҳаракатнинг қайтарилиш сони).

92

Тезкорликни тарбиялаш

13-жадвал



Тезкорликни номаён бўлиши куйидагиларга боғлиқ:

- асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги;
- иродавий кучланишлар;
- мускулларнинг кучи ва еластиклиги мускуллардаги химиявий жараёни тезлиги;
- спорт техникасининг такомиллашуви.

Бу тезкорликнинг элементлар шакллари нисбатан бир-бири билан боғлиқ емас. Айниқса тезлик реакцияси вақти айрим ҳаракатлар тезлиги ёки ҳаракат частотаси билан яхши коррелатсия бермайди. Амалиётда тезкорликнинг бу шаклларининг мажмуа ҳолда учратамиз. Масалан: югуришнинг натижаси:

1. Стартдаги реакциянинг вақтига;

2. Айрим ҳаракат тезлигига (депсиниш, сонни олдинга олиб чиқиш);

3. Қадамлар темпига боғлиқ.

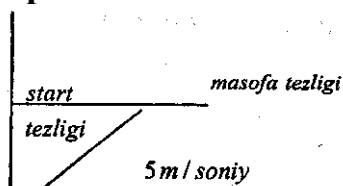
Максимал тезлик билан бажариладиган кўпгина ҳаракатларда 2 фазани учратиш мумкин: расм-6.;

1) тезликни ошириш фазаси;

2) тезликка нисбатан турғунлашиш фазаси. Биринчи фаза - старт тезланиши ва иккинчи фаза - масофа тезлиги билан характерланади.

83

6-расм



Масалан: И.Озолинни старт тезлиги 70-80 м борар еди.

Илмий текширишлар натижасида аниқланганки, старт тезлиги билан масофа тезлиги ўртасида алоқа йўқ. Масалан: спортчи стартдан тез чиқишга қодир, лекин масофа тезлиги паст бўлиши мумкин. Максимал тезлиги билан бажариладиган ҳаракатлардаги 2 фаза спорт амалиётида катта аҳамиятга эга. Шундай спорт турлари борки, у ерда старт тезланиши катта аҳамиятга эга. Масалан: баскетбол, теннис, бокс, кураш.

Иккинчи спорт турларида еса масофа тезлигининг роли катта. Масалан: спринт югуришлар, сузиш ва ҳ.к. Юқоридаги тезкорлик қобилиятининг 2 фазаси бир хил бўлмагани учун унинг воситалари ва тарбиялаш методикалари ҳам ҳар хил бўлади.

Ҳаракатларни тез бажариш қобилияти қуйидаги омилларга боғлиқ:

1. Асаб жараёнининг ҳаракатчанлигига. Бизга маълум бўлишича, реакция латент вақти 5 кўрсаткичдан:
 - 1) ретсепторда кўзғалишнинг пайдо бўлиши;
 - 2) кўзғалишнинг марказий нерв системасига узатилиши;
 - 3) кўзғалишнинг нерв йўллари бўйича ўтиши ва эффектор сигнал ҳосил бўлиши;
 - 4) сигналнинг асаб тизим марказидан мускулга ўтказилиши.
 - 5) мускул кўзғалиши ва унда механик фаоллик пайдо бўлиши.

ТЕЗКОРЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

Ҳаракат тезлигини тарбиялаш вазифаси - организмнинг функционал имкониятларини ҳар томонлама оширишдир.

Тезкорликни тарбиялаш учун бириничи навбатда уч хил гуруҳ машқлари қўлланилади:

- 1) Тез бажариладиган УРМ (умумий ривожлантирувчи машқлар).

84

- 2) Ўзи танлаб олган спорт турининг махсус машқлари.
- 3) Бошқа спорт турларининг машқлари.

Спортчилар бу машқларни бажарибгина қофинадан, уларни малака шаклига олиб келишлари керак, яъни бу машқларни бажарганда ирода кучланиши машқни тўғри бажаришга емас, балки уни максимал тезликда бажаришга қаратилган бўлиши керак.

Тез бажариладиган УРМ қуйидаги ҳаракатлардари иборат: силтанишлар, айланишлар, бурилишлар ва бошқа тез бажарилувчи ҳаракатлар. Бу машқларни тўхтамасдан 5-10 сония ичида узлуксиз бажариш керак. Уларни таъсирини ошириш учун қайта бажариш керак.

Умумий тезкорликни ошириш учун спорт ўйинлари ва бошқа турлар катта аҳамиятга ега. Лекин бу спорт ўйинларини кичиклаштирилган майдончаларда ўйнаш ижобий натижа беради. Бу машқларни асосан ёш спортчилар ва энди шуғулланаётган спортчилар билан машғулот ўтказилганда, машғулот тайёргарлик қисмида ва машғулотнинг тайёргарлик даврида берилди.

Ўзи танлаб олинган спорт турининг махсус машқлари - максимал тезликда ва мусобақа машқларининг элементларига яқинлаштирилган машқлардан иборат бўлиши керак.

Тезкорликни ривожлантиришда йўналтирилган махсус машқларни уч гуруҳга ажратиш мумкин:

- а) сиклик машқлар - катта частота билан такрор бажариладиган машқлар.

б) асиклик машқлар - максимал тезликда такрор бажариладиган; (санчишлар, тезланиш, сакрашлар, силтанишлар);

в) аралаш машқлар (югуриб келиб узунликка сакрашлар, ирғМшлар, спорт ўйинларининг айрим ҳаракатлари.)

Сиклик машқлар 10-15 сония ичида бажарилади ва такрор бажарилади Асиклик машқларни то тезлик пасайгунча бажариш керак.

Бошқа спорт турларининг тез бажариладиган машқлари ҳам катта аҳамиятга ега. Масалан: баскетбол - атлетикачиларга, қисқа масофага югуриш - футболчилар учун, волейбол - оғир атлетикачиларга. Қисқа масофага югуриш - хоккей каби спорт турлари учун ҳам катта аҳамиятга ега.

Тезкорликни тарбиялаш жараёнида оддий ва мураккаб реакциялар мавжуд: Оддий реакция - олдиндан маълум бўлган сигналларга маълум бўлган ҳаракат билан жавоб бериш ва онгли равишда, автоматлашмаган ҳолдаги фаолият. Масалан: ишофага биноан старт олиш.

95

Мураккаб реакция - олдиндан маълум боимаган сигналга маълум ҳаракат билан жавоб бериш ва автоматлашган ҳолда фаолиятни бажариш. Оддий реакцияни тарбиялашда қуйидаги методлар қўлланилади:

1. Кўпроқ қўлланиладиган методлардан бири - такрорий метод. Масалан: стартдан такрорий югуриш, ўқитувчининг сигнали бўйича ҳаракат йўналишини ўзгартириш; боксда - шеригининг олдиндан маълум зарбасига қарши ҳимоя ҳаракатлари. 2. Қисмлаб ўргатиш методи - бу методда реакция тезлиги енгиллаштирилган шароитларда ва кейинги ҳаракатлар тезлигини айрим-айрим такомиллаштирилади. Масалан: пастки стартдан югуришдаги реакция вақти, бошланғич ҳаракатни бажариш қийинчилик сабаблари анча чўзилиб кетади. Чунки "спринт" қўлига анчагина тана оғирлиги босади. Уни таянчдан тез олиш қийин. Бундай ҳолларда старт сигналига тезлик реакциясини ошириш учун алоҳида ишлар олиб борилади. Масалан: стартдан бирор буюмларга таянган ҳолда чиқилади. 3. Сенсор методи - бу метод микро масофаларга югуриш учун кетган вақтни сезиш ва шу асосда ҳаракат реакциясини тарбиялаш. -Бу машқлар 3 босқичда ўтказилади:

И босқичда шуғулланувчи сигналга максимал тезлик билан жавоб беришга интилиб, ҳаракат бажаради. Ҳар қайси синовдан сўнг ўқитувчи унга кўрсатган вақтини айтади.

ИИ босқичда - ҳаракат олдиндагига ўхшаб максимал тезлик билан бажарилади. Бу ерда ўқитувчи ўқувчидан масофани қанча вақтда ўтганлигини сўрайди, сўнг ҳақиқий вақтини айтади.

ИИИ босқичда - енди ўқувчидан олдиндан келишилган вақтда югуриш талаб етилади.

Шундай қилиб, ўқувчи реакция тезлигини бошқаришни ўрганади. Мураккаб реакцияни тарбиялаш методикаси.

Биз бу ерда мураккаб реакциянинг икки ҳодисаси ҳақидаги масалани баён етишимиз лозим: 1. Ҳаракатдаги объектга бўлган реакция. 2. Реакцияни танлаш.

1. Ҳаракатдаги объектга бўлган реакция кўпроқ яқка курашлар-да, тўп билан ўйнашда учрайди. Масалан: дарвозабоннинг тўп тепиш ҳаракатини олайлик. Дарвозабон: 1. Тўпни кўриши керак. 2. Унинг йўналишини ва тезлигини баҳолаши; 3. Ҳаракат режасини танлаш; 4. Уни амалга ошира бошлаш.

Бу ҳодисада реакцияларни яширин даври шу 4 элементдан тузилади. Шу 4 элементдан биринчиси асосий ҳисобланади. Дарвозабон реакциясининг кўп вақти шунга кетади. У вақт 0,95 сония дан то 1 сониягача бўлиши мумкин.

86

Шундай қилиб, ҳаракатдаги объектга бўлган реакцияда катта тезлик билан йўналаётган предметни кўра билиш асосий аҳамиятга ега. Машғулотларда дарвозабоннинг ана шу қобилиятини ривожлантиришга катта аҳамият бериш керак. Бунинг учун ҳаракатдаги предмет реакциясини оширавчи машқлар қўлланилади. Машқ талаби тезликни ошириш ҳисобига ортади. Масалан: теннис коптоғи билан машқлар бажариш.

Реакция танлаш - атрофдаги шароитда ёки рақиб ҳаракатининг ўзгаришига мувофиқ қатор ҳаракатлардан керакли ҳаракат жавобини танлашдан иборат.

Мураккаб реакциянинг тарбиялашда методик принциплардан оддийдан мураккабга ҳамда шароитни ўзгартириш имкониятлари сонини аста-секин ошириб бориш керак.

ҲАРАКАТЛАРДАГИ ТЕЗКОРЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

Ҳаракатлардаги тезкорликни тарбиялаш жараёнида организмни функционал имкониятини ҳар томонлама ошириш керак. Чунки инсоннинг у ёки бошқа ҳаракатда максимал тезликни кўрсата олиши фақат тезкорликни ривожланишига боғлиқ бўлиб қолмасдан, балки бошқа омилларга: динамик куч даражасига, егилувчанлигига, техникани егаллаганлигига ва ҳ.к.ларга боғлиқ. Шунинг учун ҳаракатлардаги тезкорликни тарбиялаш катта аҳамиятга ега.

КООРДИНАТСИОН - ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

Янги ҳаракат фаолиятларига ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида таъсир етувчи қобилиятлар тўғрисида фикрлашар еканмиз, авваламбор, анчадан бери чاقқонлик ҳақида гапириб келганмиз. Тўғри, ҳозиргача бу фикр давом етмоқда ва хали чуқур ўрганилгани йўқ. Лекин охириги йиллар адабиётларида тахминан 90-йилларда бу тушунчани кўпроқ "Координатсион қобилиятлар" билан боғлашмоқдалар, чунки: биринчидан, янги ҳауакат фаолиятларини бажаришда ва тузилишида ҳар бир ҳаракатнинг бир-бирига мослаштиришга қаратилган қобилиятдир.

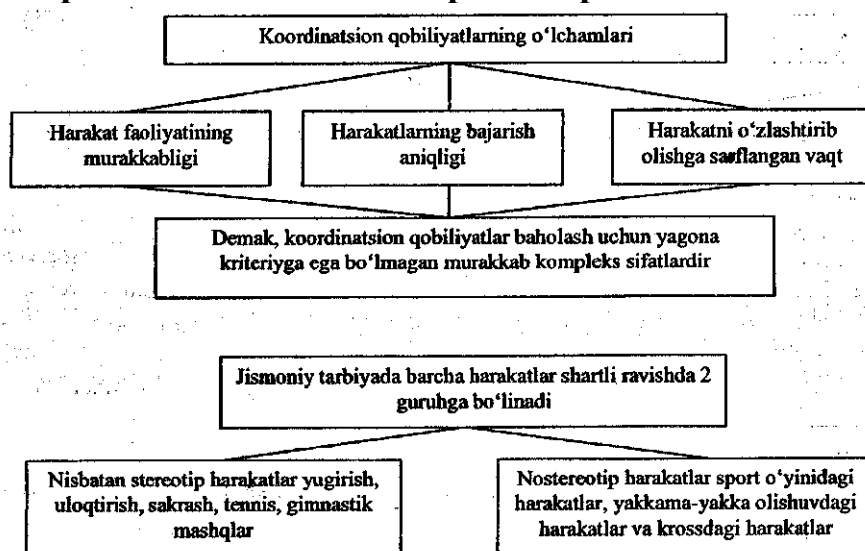
Иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ равишда тез қайта қуриш қобилияти сифатида қараш мумкин.

97

Координатсион қобилиятнинг бу икки томони бир-бири билан ҳамбарчас боғлиқ ва ўзининг махсус хусусиятларига эга. Булар турли ҳаракат вазибаларини ечишда ва ҳар хил координатсион қийинчиликларни енгишда вужудга келади. Албатта, бу координатсион қийинчиликлар ва уларни енгиш ҳар хил бўлади. Масалан, гимнастика билан шуғулланувчилар энг мураккаб гимнастик-координатсион комбинатсияларни осон ва муваффақиятли бажарадилар.

14-жадвал

Координатсион қобилиятларини тарбиялаш методикаси



Лекин, коьпинча шароит, атроф-муҳит ўзгаиши билан бу комбинатсияни сифатли бажара олмайдилар. Спорт ўйинларида шуғулланувчилар энг мураккаб ҳаракатларни бир-бирига мослаштириб бажарадилар, лекин спорт ўйини билан боғлиқ бўлмаган ҳаракатларни тез ўзлаштира олмайдилар.

Ъ

Мажмуа ҳолда бажариладиган бу координатсион - ҳаракатлар қобилиятини бир ўлчам биланбаҳолаб бўлмайди. Баҳолашда ҳар хил ташқи коьрсаткичлар ҳисобга олинади. Буламинг ичида нисбатан асосийлари

а) ҳаракат фаолиятларининг янги шаклини ўрганишга сарфланган вақт, мураккаб машқларни ўзлаштиришга сарфланган вақт қанча кам бўлса, шунча бир хил шароитда Унинг координатсион ҳаракат қобилиятларининг ривожланганлиги юқори бўлади.

87

б) шулар қатори фаолиятнинг координатсион мураккабиини ҳам ҳисобга олинади ҳамда ҳаракатларнинг аниқлиги шундай қилиб бир-биридан фарқ қилади.

Ҳар бир ҳаракатда ўзига хос координатсион қобилият, талаблари бор. Улар шу қобилиятларнинг ўлчамларидир, яъни: а) ҳаракат фаолиятининг координатсион мураккабиини; б) ҳаракатнинг аниқлиги; в) ҳаракатларни

ўзлаштириб олишга сарфланган вақтдир. Демак, координатсион қобилиятлари

- баҳолаш учун ягона критерийга ега бўлмаган мураккаб мажмуа сифатидир. Координатсион қобилиятлар инсон ўз ҳаракати фаолиятида тўсатдан ўзгарувчан шароит талабларига мувофиқ равишда янги ҳаракатларни тезда егаллаш ва тезда қайта кўра олиш қобилиятидир. (жадвал 14)>

Ҳаётда ва умуман жисмоний тарбияда учрайдиган ҳаракатларни шартли равишда 2 гуруҳга бўлиш мумкин: **1.** Нисбатан стереотип ҳаракатлар - енгил атлетика йўлкасида югуриш, улоқтириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, теннис; **2.** Ностереотип ҳаракатлар - спорт ўйинларидаги ҳаракатлар яккама-якка олушувдаги, "слалом"даги, кроссдаги ҳаракатлар.

Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик шахс бу ҳаракатларни бажаришни қанчалик узоқ ўрганганлигига боғлиқ. Агар инсон ўзи учун янги ҳаракатларни бирданига бажара бошласа, бу ҳаракатларни ўзлаштириб олишга кўпроқ вақт кетказган шахсга қараганда чакқонроқ ҳисобланади.

Стереотип ҳаракатларда вазият тўсатдан ўзгаргандагина чакқонлик ҳаракатини ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда тез ўзгартира олиш шахс ҳаракатини мақсадга мувофиқ қайта қуриш учун сарфланган вақтни ифодалайди.

Психологик нуқтайи назаридан координатсион қобилиятлар хусусий ҳаракатларни ўзлаштириш ва атроф-муҳитнинг тўлиқлигига; ташаббускорлигига боғлиқ. Координатсион қобилият тезкорлик ва мураккаб реакцияламнинг аниқлиги билан чамбарчас боғлиқдир.

Координатсион - ҳаракат қобилиятларини тарбиялашда қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим: **1.** Янги ҳаракат шакллари бажариш қобилиятларини такомиллаштириш ҳаракатлари самарадорлигини оширишга қаратилган; **2.** Шароит ўзгаришига биноан координатсион-ҳаракат шакллари қайта қуриш қобилиятини такомиллаштириш; **3.** Ҳар хил чарчашга олиб келувчи қийин-чиликларга қарши координатсион - ҳаракат шакллари мустаҳкамлигини ошириш.

Юқорида қайд этилган вазифалар сезги функцияларини, ҳаракатлар аниқлигини ҳаракат тажрибаларини мунтазам бажаришини ва бошқалами мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга йўналтирилган.

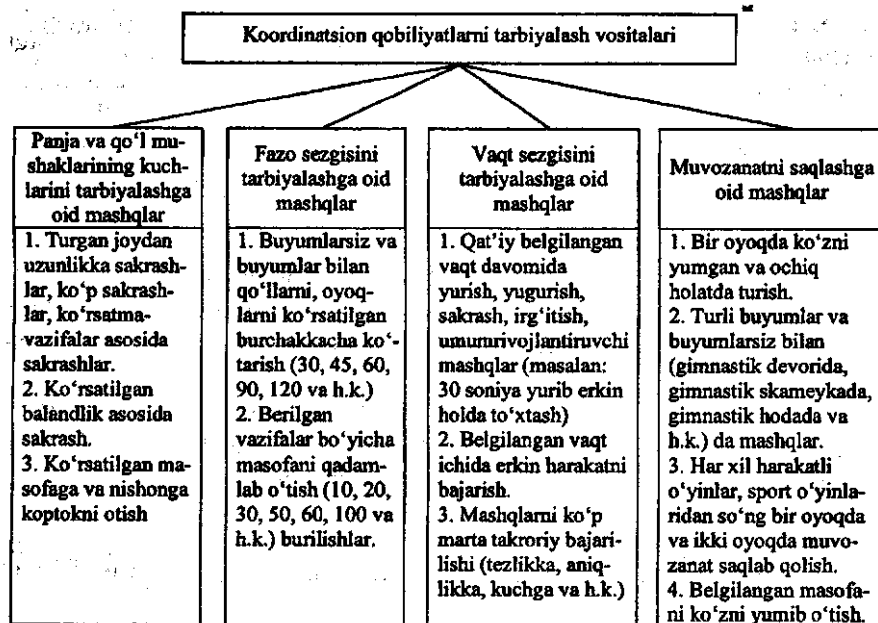
99

КООРДИНАТСИЯ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ ВОСИТАЛАРИ

Координатсия қобилиятларини тарбиялашда турли-туман жисмоний машқларни восита сифатида қўллаш мумкин, лекин бу машқлар ҳар хил координатсион ҳаракатлар мураккаблиги билан боғлиқ бўлиб, уни енгил талабларига ега. Умуман, машқлар техникасини ўзлаштириш жараёнида ҳар хил қийинчиликларни енга олишга тўғри келади. Шунини ҳам айтиш керакки,

бу машқларни ўрганишда улар мустақкамланади ва мураккаблиги йўқолиб боради. Демак: координатсион ҳаракат қобилиятини ошириш учун координатсион-ҳаракатлар фаолиятини мураккаблигини ўзгартириб бориш мақсадга мувофиқ.

15 - жадвал



Координатсион ҳаракат қобилиятларини тарбиялашда кенг қўлланиладиган воситаларга: ҳаракатли ва спорт ўйинлари, гимнастика, акробатика киради (15-жадвал). Шунинг учун ҳам, бу машқлар ўқувчиларнинг жисмоний тарбиялашда катта ўрин егаллайди. Бу воситалар умумий чак

89

қонлик ривожланишига кўмаклашади. Махсус чакқонликни тарбиялашда характери ва йўналиши бўйича мусобақавий машқларига яқин тайёрлов машқлардан фойдаланилади.

Чакқонлик кичик ва ўрта синф ўқувчиларида яхши тарбияланади. Бу ёшдаги ўқувчиларда ҳаракат, кўриш, ешитиш ва бошқа анализа-торлар шиддатли ривожланиши кузатилади. Машғулот ва дарс жараёнида чакқонликни тарбиялашга йўналтирилган машқлар тайёрлов қисмида ва асосий қисмини бошланишида берилади, чунки чарчаш шароитида чакқонликнинг ривожланиши паст бўлади.

Координатсион қобилиятларни тарбиялаш методикасининг асослари

Координатсион қобилиятларни тарбиялашда асосий мақсад янги ҳаракатлар кўникмаси ва малакаларини егаллашга қаратилган бўлади. Бу сифатни тарбиялашда ҳар хил қўлланмалар ишлатилади. Чакқонликни ривож-лантиришга йўналтирилган жисмоний юкламанинг ўзгариши шуғулланув-чилар енгил оладиган координатсион қийинчиликларни ошириш йўли билан содир бўлади. Бу қийинчиликлар асосан:

1. Ҳаракат аниқлигига; 2. Уларнинг ўзаро мослашувига; 3. Муҳитнинг бирдан ўзгаришига бўлган талаблардан келиб чиқади. Чакқонликни

тарбиялаш жараёнида ҳаракат координатсияларининг янада юқорироқ акс еттирувчи турли методик усулларидан фойдаланилади (16-жадвал).

16-жадвал

	МЕТОДИК УСУЛ МАЗМУНИ		МИСОЛЛАР
1	2	3	4
1.	Одатланмаган дастлабки ҳолатнинг қўлланилиши	1.	Сакраш йўналишига нисбатан орқа билан туриб узунликка сакраш.
2.	Машқларнинг кўзгусимон (зеркално) бажарилиши.	2.	Дискни чап қўл билан ирғитиш.
3.	Тезликнинг ёки ҳаракат темпини ўзгарилиши.	3.	Тезлаштирилган темпда машқларни бажариш.
4.	Машқларни бажаришда усул-фазовий чегараларнинг ўзгариши.	4.	Кичик доирадаги дискни ирғитиш, ўйин майдонининг кичиклаштирилиши.
5.	Машқлар бажариш усулларини ўрин алмаштириш	5.	Турли усуллар билан баландликка сакраш.
6.	Қўшимча ҳаракатли машқларнинг қолдиқлари	6.	Ерга қўнишда қўшимча бурилиш билан таяниб сакраш.

101

1	2	3	4
7.	Гуруҳли ёки жуфт машқларда шуғулланувчиларнинг қарама-қарши таъсирининг ўзгариши.	7.	Ўйинларда турли тактик комбинатсияларни қўллаш; турли рақиблар билан учрашувлар ўтказиш.
8.	Таниш бўлган ҳаракатларни олдиндан номаълум ҳолатларда бажариш.	8.	Аксинча старт ҳолатидан чиқиш.

Чаққонликни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар тезда чарчашга олиб келади. Шу билан бирга, буларни бажариш мускул сезгиларининг тўлиқ аниқлигини талаб этади ва чарчашда кам эффект бўлади.

ЧАҚҚОНЛИКНИ АСОСЛОВЧИ АЙРИМ ҚОБИЛИЯТЛАРГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТАЪСИР ЕТИШ ЙЎЛЛАРИ ҲАҚИДА

Оптимал бўлмаган мускулнинг кучланишлар билан кучланиши ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускуллардаги кўзғалиш ва бўшашиш бирикмасининг натижасидир (керакли вақтдаги маълум мускулларнинг бўша-шуви) кўзғалиш ҳаракатларини муваффақиятли бажариш учун зарур (17-жадвал). Ҳаракатнинг кучланиши натижаларга салбий таъсир этади. Спорт турлари бўйича мисол: Чаққонликни тарбиялашга қуйидагилар кўмаклашади: **1. Мускулларни бўшаштириш; 2. Мувозанатни сақлаш; 3. Фазо сезгиси.**

17-жадвал

МУСКУЛЛАРНИ БЎШАШТИРИШ

	Мускул кучланиш шакллари уч хил шаклда кўринади	Йўқотиш йўллари
А)	Тинч ҳолатда (тоник кучланиш) мускулларда кучланишни ошириш	- бўшашиш, чўзилиш машқлари, массаж, сузиш (силкиниш, еркин тебраниш ва ҳ.к.)
Б)	Тезлик (тезкор) кучланиш (кучланиш тезлиги етарли емас, натижада тез ҳаракатлар бажарилганда мускуллар бўшашишга улгурмайди).	- кучланиш ва бўшашишни алмаштириб туриш (сакраш, ирғитиш, тўл-дирма тўпларни отиш ва илиш ва ҳ.к.)
В)	Жисмоний машқлар билан шуғулланаётганлар учун мос бўлган координатсион кучланиш	- бўшаштиришга оид машқлар, ҳаракатларни бажаришда табассум қилишни тавсия етиш.

91

Координатсион қобилиятларни асословчи айрим қобилиятларга йўналтирилган таъсир етиш йўллари ҳақида. Координатсион ҳаракат қобилиятларини тарбиялаш жараёнида тана ҳолатини сақлаш катта аҳамиятга ега (ҳар хил статик ва динамик ҳолатларда мувозанатни сақлаш) (18-жадвал).

Мувозанатни сақлаш воситалари махсус танлаб олинган машқлар бўлиб, тана ҳолатини ҳар хил вазиятда сақлашга йўналтирилган бўлиши керак. Мувозанат сақлаш машқлари: статик ҳолатда ёки силжиш ҳолатда кичик буюмларда, ҳода устида ва ҳ.к.: Қўлларда тик туриш, brasларга таяниб

турган ҳолда ва ҳ.к.; Ҳар хил айланма ҳаракатларни бажариб, статик ҳолатда туриш ва ҳ.к.

18-жадвал

ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ МЕТОДИК УСЛУБ ВА УСУЛЛАРИ

Мувозанат сақлашни такомиллаштириш	Мисол (усулларни амалда ошириш)
Нокулай фаолиятда машқни бажариш ва мувозанат сақлаш вақтини узайтириш	"Қалдиргоч" - бир оёқда туриб, танани олдинга егилган, қўллар ён томонга узатилган
Ўз-ўзини назорат қилиш имконияти вақтинча йўқотилган.	Кўзлари боғланган ҳолда гуруҳ акробатик машқларни бажариш гимнастик ҳодада бурилишлар
Таянч ҳолати камайтирилган	Статик ва динамик машқларни тўнқарилган гимнастик скамейка рейкаларида ёки ингичка гимнастик ҳодада машқ бажариш
Таянч ҳолатининг баландлигини ошириш	Ёғоч оёқда юриш ёки баланд брусларда баланд гимнастик ҳодада машқларни бажариш
Мустаҳкам бўлмаган буюмларда таянч ҳолат ва ҳ.к.	Қимирлаётган ҳодаларда, горизонтал тортилган ёки осилган арқонда, сирпанчик майдончада машқлар

Тана ҳолатини, яъни мувозанатни сақлашга қаратилган энг кенг тарқалган усуллардан бири таяниб туриш майдончасини қисқартириш, қимирлаётган буюмларда таянч ҳолатда бўлиш, ва омонаж буюмларда статик ҳолатда бўлиш ва вақтини узайтириш.

103

ФАЗОВИЙ ҲАРАКАТЛАРНИ БОШҚАРИШ

Ҳар бир ҳаракатга ўрганишда ва бажаришда фазо сезгирлиги муҳим рол ўйнайди. Фазовий вақт ёки ҳаракатларни динамик аниқлигини ҳисобга олиш ҳаммаси бир хил емас. Улар бир биридан фарқ қилади. Фазовий сезги хусусиятлари ва фазовий ҳаракат параметрлари чамбарчас боғлиқ ҳамда

"мушаклар сезгисига" олиб келади. Шундай қилиб, шу нарса маълумки, жисмоний тарбия жараёнида "фазовий сезги"ни такомиллаштириш берилган фазовий ҳаракат вазифаларни қатъий тартибда бажариш қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган. Бу фақатгина фазовий сезгини ва фазовий ҳаракат аниқлигини таъминлаш ҳамда асосий ҳаракат қобилиятларини тарбиялашда ва ҳаракат фаолиятига ўргатиш тузилишининг оқилоналиги натижасида вужудга келади.

ЧИДАМЛИЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

Бирор бир фаолиятда чарчоққа қаршилик кўрсатиш қобилияти чидамлилик деб аталади. Агар киши бирор бир ишни бажараётган бўлса, у бирмунча вақтдан сўнг бу ишни бажариш тобора қийинлашиб бораётганини сезади. Четдан қараганда бу кишининг ҳолати анча ўзгарганлигини кўриш мумкин. Бу ўзгаришни мимика усуллари кучланишида, тер пайдо бўлишида кўриш мумкин. Айти вақтда унинг организмида бирмунча жиддий физиологик ўзгаришлар ҳам рўй беради.

Қийинчиликлар кўпайиб боришига қарамасдан, киши ирода кучи ҳисобига дастабки ишнинг шиддатини бирмунча вақт сақлаб туриш мумкин. Бундай ҳолатни компенсацияли чарчаш фазаси дейилади. Агар ирода кучи ортганига қарамай ишнинг шиддати пасайса, декомпенсацияли чарчаш фазаси бошланади. Ишлаш натижасида киши ишлаш қобилиятининг вақтинчалик камайиши чарчаш деб аталади. Бу қийинчилик ортишида ёки ишни аввалгидек самарадор бажариш мумкин бўлмай қолишида ифодаланади. Агар бир неча кишига бир хил вазифани бажариш тавсия етилса, улар турли вақтдан сўнг чарчайдилар. Бунга сабаб шу кишилардаги чидамнинг хилма-хил бўлишидир (19-жадвал).

93

19-жадвал

\

Чаққонликни тарбиялаш жараёнида ҳаракат координатсияларини янада юқорирак акс еттирувчи турли рнетодик усуллардан фойдаланилади. Улардан бири Л. П. Матвеев бўйича:

Методик усул мазмуни	Мисоллар
----------------------	----------

1. Одатланмаган дастлабки ҳолатнинг қўлланиши.	1. Сакраш йўналишига нисбатан орқа билан туриб узунликка сакраш.
2. Машқларнинг кўзгусимон бажарилиши.	2. Дискни чап қўл билан ирғитиш.
3. Тезликнинг ёки ҳаракат темпининг ўзгариши.	3. Тезлаштирилган темпда машқларни бажариш.
4. Машқлар бажарилаётганда фазовий чегараламинг ўзгариши.	4. Кичик доирадан дискни ирғитиш, ўйин майдонининг кичрайтирилиши.
5. Машқлар бажариш усулларнинг ўрин алмаштирилиши.	5. Турли усуллар билан баландликка сакраш.
6. Қўшимча ҳаракатли машқларнинг қолдиқлари.	6. Ерга қўшимча бурилиш билан таяниб сакраш.
7. Гуруҳли ёки жуфт машқларда шуғулланувчиларининг қарама-қарши таъсирининг ўзгариши.	7. Ўйинларда турли тактика комбинатсияларини қоилаш; турли рақиблар билан учрашувлар ўтказиш. *
8. Топиш бўлган ҳаракатларни олдиндан номаълум ҳолатларда бажариш.	8. Аксинча спорт.

Фаолият турларининг махсус йўналишига қараб чарчашнинг бир неча типлари мавжуд. Булар аклий, сенсор (ҳис-туйғу органларига тушадиган юклама билан боғлиқ), емотсионал ва жисмоний чарчашдан иборат. Жисмоний тарбия соҳасида мускул фаолияти туфайли ҳосил бўлган жисмоний чарчаш кўпроқ аҳамиятга ега, чунки чарчаш ҳолатидаги фаолият чидамлиликни тарбиялашга имконият яратади.

Киши фаолиятининг белгиланган шиддатни қачонгача сақлай олишини кўрсатадиган вақт чидамлиликнинг асосий ўлчовидир. Чидамлилик билвосита ва бевосита усуллар билан ўлчанади. Бевосита ўлчаш усулида текширилаётганларга бирор бир топшириқни бажариш (масалан, берилган тезликда югуриш) тавсия етилади ва иш қанча вақтгача берилган шиддатликда бажарилиши (тезлик пасая бошлангунга қадар) аниқланади. Чидамлиликни бевосита усулда ўлчаш амалда доимо қулай емас. Шунинг учун кўпинча билвосита усулдан фойдаланилади. Чунончи,

105

спорт амалиётида чидамлилик бирор бир узун масофани (масалан, 1000(1 метрга югуришда) ўтиш вақтига қараб аниқланади.

Ҳаракат омилидаги иш қобилияти кўпгина омилларга жумладан, кишининг тезлик ва куч қобилиятларига боғлиқ бўлганлиги учун,

чидамлилиқ кўрсаткичининг икки типини еътиборга олиш лозим: абсолют кўрсаткич (мазкур кишидаги куч) ва тезликнинг конкрет кўрсаткичлари ҳисобга олинмайдиган кўрсаткичлар. Юқорида келтирилган мисоллар чидамлилиққа бундай баҳо беришга мисол бўла олади.

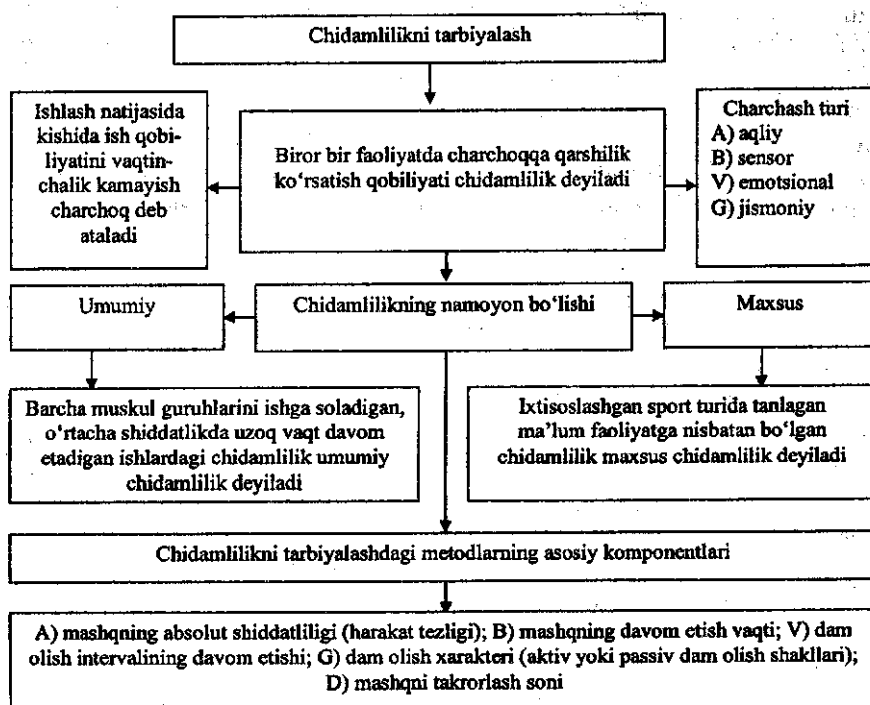
Кишининг ҳаракат фаолияти хилма-хилдир; чарчоқнинг характери ва механизмлари ҳам турли ҳолларда турлича бўлади. Масалан: бармоқ ергографида ишлаш туфайли чарчаш марафончи ёки боксчининг чарчашидан анча фарқ қилади. Фаолиятнинг бу турларидаги чарчоқ ҳам мувофиқ равишда хилма-хил бўлади. Ихтисослашиш предмети сифатида танланган маълум фаолиятга нисбатан чидамлилиқ махсус чидамлилиқ деб аталади. Масалан, югурувчи ва сакровчининг махсус чидамлилиги куч машқларидаги чидамлилиқ ҳақида шу маънода гапирилади. Қисқа қилиб айтганда, махсус чидамлилиқ турлари жуда кўп бўлиши мумкин. Бироқ жисмоний чарчоқни баъзи бир белгилари асосида унча катта бўлмаган гумҳларга тақсимлаш мумкин. Аввало ишда қатнашадиган мускул қисмларининг ҳажмига қараб, бир жойдаги гуруҳ мускуллар чарчоқ ва умумий чарчоқ бўлиши мумкин. Локал бир жойдаги гуруҳ мускуллар иштирокидаги бажариладиган юрак-томир ва нафас олиш системаларининг анча активлашуви билан боғлиқ эмас. Бундай ишда чарчоқнинг сабаби, асаб-мускул аппаратининг ҳаракат бажарилишини таъминлайдиган бўғин-ларидир. Гавда мускулларининг 2/3 қисмидан кўпроғи қатнашадиган ишда, одатда, энергия кўп сарф бўлади. Бу энергетик метоболизм тизимлари, жумладан, нафас олиш ва қон айланиш органларига катта талаблар қўяди. Кўпинча организмнинг айнан шу тизимдаги функционал имкониятлари-нинг етарлича бўлмаслиги иш қобилиятини чеклаб қўяди.

Шунинг учун маълум бир локал машқларда кўрсатадиган чидамлилиқ барча мускулларга таъсир етадиган машқлардаги юксак чидамлилиқ-дан далолат бермайди. Масалан, бир оёқда жуда кўп марта (150-200) ўтириб турган ҳолда нисбатан ёмон чанғичи ёки югурувчи бўлиши мумкин.

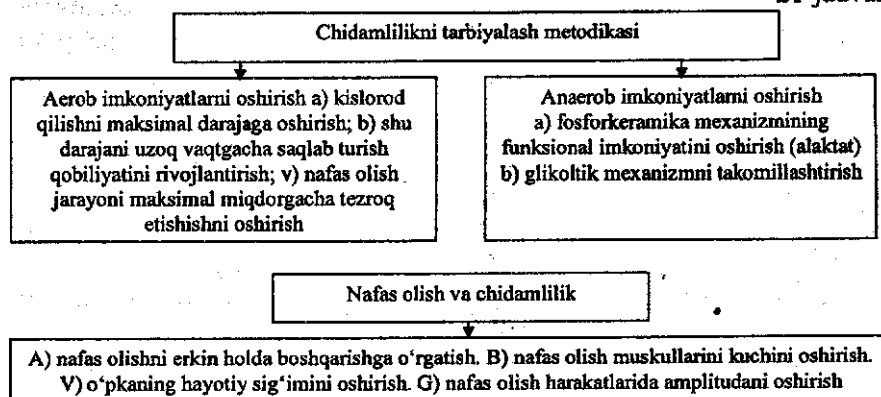
Чидамлилиқни тарбиялаш жараёнида организмнинг умумий чидамлилиқни ва чидамлилиқнинг махсус турларини белгилаб берадиган функционал хусусиятларини ҳар томонлама ўстиришнинг бир қатор вазифаларини ҳал етиш талаб қилинади.

106

20-жадвал



21-jadval



96

Иш жараёнида чарчоқ пайдо бўлганига қарамай, машқни давом ettiriш, албатта зарур бўладиган катта ҳажмдаги, анча зерикарли ва оғир ишни бажармай туриб, бу вазифаларни ҳал қилишни тасавур этиш ҳам қийин. Шу муносабат билан иродавий фазилатларга алоҳида талаблар қўйилади. Чидамлиликни тарбиялаш меҳнатсеварликни, катта jismoniy юкламаларга ниҳоятда ҳорғинлик ҳиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан бирга олиб борилади. Чидамлиликни тарбиялашдаги jismoniy юклама қуйидаги 5 та асосий компонент билан nisbatan тўла характерланади:

1. Машқнинг абсолют шиддатлиги (ҳаракат тезлиги);
2. Машқнинг давомийлиги;
3. Дам олиш интервалларининг давомийлиги;
4. Дам олиш характери;
5. Машқларнинг такрорланиш сони.

Кисининг чидамлиликни талаб қиладиган машқлардаги функционал имкониятлари бир томондан, тегишли ҳаракат малакалари техникани

егаллаш даражаси билан белгиланса, иккинчи томондан, организмнинг аероб ва анаероб имкониятлари билан белгиланади. Нафас олиш имкониятлари унча махсус емас, улар ҳаракатларнинг ташқи шаклига жуда ҳам боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун агар киши машқлар ёрдамида, масалан, югуришда ўзининг аероб имкониятлари даражасини оширган бўлса, бу бошқа ҳаракатларни бажаришга - югуришга ёки чанғида югуришда ҳам таъсир этади.

Мазкур спортчи организмнинг вегетатив тизимларининг ишлаш имкониятлари барча шунга ўхшаш ҳаракатларни бажаришда ҳам юқори бўлади. Шартли қилиб айтганда, вегетатив машқ кўрганликнинг умумлашган характери чидамликни кўчириш учун кенг миқёсда қулай шароитлар яратади. Бироқ ҳар бир айрим ҳолда кўчишнинг мавжудлиги ёки йўқлиги организмнинг энергетик имкониятларига ва ҳаракатларнинг барча хусусиятларига ега бўлган талаблар билангина емас, балки ҳаракат малакалари ўртасидаги ўзаро ҳамкорлик характери билан ҳам белгиланади. Масалан, юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координатсион тузулишлари ҳамда тезкор кучлилиқ характеристикалари кўп жиҳатдан бошқа бўлади. Шунинг учун югуриш тезлигини машқ қилдириш йўли билан оширилиши юришдаги максимум тезлика таъсир етмайди. Бунда тезкорлик кучаймайди. Айни вақтда узоқ масофаларда югуриш ва юриш ўртасида машқ кўрганликнинг ўсиши шубҳасиздир.

Иш қуввати қанча кам бўлса, иш натижаси ҳаракат малакаларининг мукамаллик даражасига қанча кам боғлиқ бўлса, кишининг аероб имко

97

ниятларига шунча кўп боғлиқ бўлади. Иш қуввати жуда кам бўлганда аероб имкониятларининг қиймати шунчалиқ катта бўладикки, шунга ўхшаш ишлардаги чидамлик умумий характерда бўлиб қолади. Умумий чидамлик барча мускул гуруҳларини ишга соладиган, ўртача интенсивликда узоқ давом этадиган ишлардаги чидамликдир. Шунинг учун умумий чидамликларнинг физиологияси кишининг аероб имкониятларидир.

Чидамликни тарбиялаш жараёнида организмнинг умумий чидамликни махсус турларини белгилаб берадиган функционал хусусиятларини ҳар томонлама ўстиришнинг бир қатор вазифаларини ҳал етиш талаб қилинади. Иш жараёнида чарчоқ пайдо бўлганига қарамай, машқни давом еттириш албатта зарур бўладиган, катта ҳажмдаги, анчагина зерикарли ва оғир ишни бажармай туриб, бу вазифаларни ҳал қилишни тасавур етиш ҳам қийин.

Шу муносабат билан иродавий фазилатларга алоҳида талаблар қўйилади. Чидамликни тарбиялаш, меҳнатсеварликни, катта жисмоний юкламаларга ва ниҳоятда ҳорғинлик ҳиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан бирга олиб борилади.

Жисмоний тарбия жараёнида организмнинг аероб имкониятларига таъсир етиш орқали уч вазифа ҳал етилади: а) кислород истеъмол қилиш максимал даражасини ошириш; б) шу даражани узоқ вақтгача сақлаб туриш

кобилиятини ривожлантириш; в) нафас олиш жараёнлари максимал миқдор-гача тезроқ етишини ошириш.

Юрак ва нафас олиш тизимларининг максимал равишда ишлашига еришиладиган ҳамда узок вақт мобайнида жуда кўп кислород истеъмол қилинишини таъминлайдиган машқлар нафас олиш имкониятларини ошириш воситалари жумласидандир. Булар орасида мумкин қадар кўпроқ мускуллар қатнашадиган машқлар самарадордир. Агар имкон бўлса, машғулотларни кислородга бой бўлган жойга кўчириш анча фойдали. Машқларни критик даражага яқин интензивликда бажариш тавсия етилади.

Аероб имкониятларни оширишда бир меъёрда машқ қилиш методидан, шунингдек, такрорий ва ўзгарувчан машқ методларидан фойдаланилади. Бир меъёрда тўхтовсиз машқ қилиш умумий чидамлиликини тарбиялашни дастлабки босқичларида, айниқса, кенг қўлланилади. Бунинг сабаби шундаки, кислород истеъмол қилишини таъминлайдиган тартибларнинг ишидаги уйғунлик бевосита машқ жараёнида ошади. Агар машқлар организмга узок вақт таъсир етиб турса, бу ортиш янада кўпроқ бўлади. Баъзи бир органлар ва тизимларнинг функционал имконияти унчалик тез бўлмаган, лекин узок давом етадиган ишлами бажаришда жадаллик билан ортиб боради. Бироқ тўхтовсиз ишлаганда максимал миқдорда кислород

109

истеъмол қилишни сақлаб туриш организм учун жуда қийин. Одатда, чегара даражада кислород истеъмол қилиб ишлаш 10-12 дақиқадан ошмайди.

Аероб имкониятларини оширишда - гарчи биринчи қарашда пародаксал бўлиб кўринса ҳам - озгина дам олиш ораликларига бўлинган қисқа муддатли такрорлаш тарзида бажарилаётган ишлар кўпроқ самара беради. Қисқа вақт ичида шиддатли ишлаш натижасида ҳосил бўладиган анаероб парчаланиш маҳсулотлари нафас олиш жараёнларининг кучли стимулятори бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун бундай иш бажаргандан сўнг биринчи 8-10 сония ичида кислород истеъмол қилиш ортади, юрак ишининг баъзи бир кўрсаткичлари ошиб боради - қоннинг уриш ҳажми кўпаяди.

Аероб имкониятларни ошириш учун такрорий ва Қўзгарувчан машқ методларидан фойдаланишда асосий вазифа ишлаш билан дам олишнинг энг яхши вариантим танлашдан иборат. Тахминан қуйидаги характеристикаларни кўрсатиш мумкин:

Ишнинг шиддати юқори даражадаги максимал шиддатлиликининг тахминан 75-85% даражасида бўлиши керак. Ишнинг шиддати иш охирига бориб пулснинг частотаси етарлича юқори бўлади. Бўлақларнинг узунлиги ишлаш вақти тахминан 1-15 дақиқадан ошмайдиган қилиб танланади. Лекин, бундай қилинганда, иш кислород етишмаслиги шароитида содир бўлади ва кислородни максимал истеъмол қилиш дам олиш даврига тўғри келади.

Дам олиш ораликлари шундай бўлиши керакки, кейинги бўладиган ишлар олдинги ишдан кейин рўй берган қулай ўзгаришлар таъсирида содир бўлади. Дам олиш оралиғини унчалик тез бажарилмайдиган ишлар билан тўлдириш тавсия етилади. Бунинг бир қатор афзалликлари бор: дам олишдан иш ҳолатига ва аксинча иш ҳолатидан дам олиш ҳолатига ўтиш осонлашади,

тикланиш жараёнлари бирмунча тезлашади ва ҳоказолар. Буларнинг ҳаммаси кўпроқ ҳажмда иш бажаришга, узоқ вақт барқарор ҳолатни сақлаб туришга имкон беради.

Такрорлаш сони шуғулланувчиларнинг барқарор ҳолатини тутиб туриш, яъни кислород истеъмол қилиш етарлича юксак даражада бўлган шароитда ишлаш имкониятлари билан аниқланади.

Чарчоқ пайдо бўла бошлаши билан кислород истеъмол қилиш даражаси пасаяди. Одатда, бу пасайиш ишни тўхтатиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади. Кретинфосфат механизми такомиллаштирилишига қаратилган жисмоний юкламалар қуйидаги характеристикалар билан фарқ қилади:

Ишнинг шиддати - чегара даражадаги тезликка яқин, лекин бироз пастроқ бўлиши ҳам мумкин. Катта ҳажмдаги ишни чегара тезликда бажариш тезлик тўсиғи ҳосил бўлишга олиб келиши қайд қилинган еди.

110

Болақлар узунлиги - иш вақти тахминан 3-8 сония бўлишини ҳисобга олган ҳолда танланади.

Дам олиш оралиқлари - кислород етишмаслигининг алактат фраксияси жуда тез қопланишини ҳисобга олган ҳолда тахминан 2-3 дақиқага тенг бўлиши керак. Бироқ мускуллардаги креатинфосфат захиралари жуда кам бўлганлиги учун, машқ 3-4 марта такрорлангандан кейин фосфокреатин механизмининг имкониятлари тугайди. Дам олиш оралиқларини фақат такрорлаш сериялари орасидаги танаффус вақтидагина бошқа иш турлари билан тўлдириш фойдалидир. Марказий нерв боғланишларининг кўзгалувчанлиги камаймаслиги учун, асосий машқни бажаришда жисмоний юклама тушган гураҳларига шиддатлиги кам қўшимча ишлар бериш фойдалидир.

Такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг тайёр еканлик даражасига қараб белгиланади. Аслида қисқа бўлақларда сериялар билан бажариладиган бундай машқ тезликни пасайтирмай катта ҳажмдаги иш бажариш имконини беради.

Гликолитик механизмни такомиллаштиришда жисмоний юкламалар қуйидаги хусусиятлар билан характерланади.

Ишнинг шиддати машқ учун танланган масофанинг узунлиги билан белгиланади. Силжиш тезлиги мазкур масофадаги тезликка яқин бўлиши керак. Машқ бир неча марта такрорлангандан кейин, чарчай бошлаш натижасида тезлик сезиларли равишда пасайиши мумкин, лекин шу тезлик ҳам организмнинг шу вақтдаги ҳолати учун чегара тезликка яқин бўлиб қолаверади.

Бўлақларнинг узунлиги - иш вақти тахминан 20 сониядан 2 дақиқача давом этадиган қилиб танланади. Дам олиш шиддатликлари гликолитик жараённинг диҳамикаси билан белгиланади. Бу ҳақда еса қондаги сут кислотасининг миқдорига қараб фикр юритилади. Юқоридагига ўхшаш ишларда иш тамом бўлгандан кейин қондаги лактатнинг максимум миқдори дарҳол емас, балки бир неча дақиқа ўтгач кузатилади. Шу билан бирга, машқ такрорланган сари максимумнинг вақти иш тамом бўлиш вақтига яқинлашиб

келади. Шунинг учун бундай ҳолда дам олиш интервалларини аста-секин камайтириш лозим. Бундай ҳолда дам олиш интервалларини бошқа иш турлари билан тўлдириш керак эмас. Фақат батамом ҳаракатсиз қолинмаса бас. ,

Дам олиш интерваллари камайиб борувчи ишларда такрорлашлар сони, чарчоқ тез ортиб боргани сабабли, унча кўп бўлмайди. Бунда 3-4 такрорлашга келиб қонда жуда кўп сут кислотаси йиғилиб қолади. Тасвирланган методикалар анаэроб механизмлардан бирига таъсир етиш

100 мумкин бўлишини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган. Амалда бу жисмоний юкламалар билан бирга бошқа бирмунча кенгроқ таъсир етадиган юклама ҳам қўлланиши керак.

Бу таъсирларни бирга қўшишнинг умумий схемаси қуйидагича: нафас олиш имкониятлари анаэроб имкониятлами ўстириш учун асос, гликолитик механизм еса креатинфосфат механизмнинг ривожланиши учун асос бўлади.

Анаэроб имкониятларнинг иккита ташкил етувчилари ҳам шундай: гликолитик жараён энергиясидан фойдаланиш қобилятини тарбиялаш креатин фосфокиназ реакция энергияси ҳисобига ишлаш қобилятини тарбиялашдан олдин бўлиши керак. Чунки гликолитик энергия креатинфосфат тикланишининг биринчи фазасида ишлатилади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия жараёнида чидамлилиكنинг хилма-хил томонларига кўпроқ таъсир етиш изчиллиги қуйидагича бўлиши керак: дастлаб нафас олиш имкониятларини, сўнгра гликолитик имкониятларини ва ниҳоят, креатинфосфокиназ реакция энергиясидан фойдаланиш қобиляти билан белгиланадиган имкониятлами оширишга еътибор берилади. Бу жисмоний тарбиянинг барча босқичларига тааллуқлидир.

Максимал интенсивликдаги ишларда чарчаш биологик жиҳатдан анаэроб ресурсларнинг тезда тамом бўлиши, шунингдек, нерв марказларининг фаоллашиши натижасида тормозланиши билан белгиланади. Шунинг учун бу хилдаги ишларда чидамликни тарбиялашда аввало қуйидаги вазифалар туради: а) анаэроб имкониятлами ошириш; б) максимал интенсивликдаги махсус иш шароитларда нерв марказларини ишга яроқлигини ошириш.

Анаэроб имкониятлами ошириш методикаси юқорида баён қилинган еди. Жқкинчи вазифани ҳал қилиш учун мусобақа масофасини чегара тезликда ўтишдан фойдаланилади.

Субмаксимал ва катта интенсивликдаги бажариладиган ишларда махсус чидамликни тарбиялашдан танланган мусобақа масофасини нисбатан анча қисқартирилган бўлаклами қайта ўтишдан кенг фойдаланилади. Қисқа масофани бир марта ўтиш организмга жуда кам таъсир кўрсатганлиги учун ҳар бир алоҳида машғулотларда машғулот самараси юқори бўлишига интилиб, шу масофа ҳар хил томонлама кўп марта ўтилади. .

Субмаксимал катта ва ўртача интенсивлик билан бажариладиган ишларда чидамликни тарбиялашнинг хусусиятлари ҳар бир зонада организмга қўйиладиган талаблар спетсификаси билан белгиланади. Масофа

қанча қисқа бўлса, анаероб имкониятлар шунчалик катта рол ўйнайди, ишларни кислород етишмаган шароитда бажариш қобилияти шунча муҳим бўлади. Аксинча масофа ортиши билан анаероб реакцияларнинг, юрак
101

томир ва нафас олиш тизимларининг фаолияти аҳамияти кўпаяди. Бу зоналарнинг ҳар бирида чидамлилиқни тарбиялашда учта асосий вазифа бор: а) анаероб имкониятлари ошириш; б) анаероб имкониятлари яхшилаш, жумладан, юрак-томир ва нафас олиш тартибини, фаолиятини такомиллаштириш; в) қаттиқ ишлаш туфайли ҳосил бўлган ички муҳит ўзгаришларига барқарорлиқнинг физиологик ва психологик чегараларини кенгайтириш. Айрим ҳолларда асосий юклама тушадиган мускул гуруҳларининг локал чидамлилиқ механизмларини ҳамда яна бошқа жиҳатлари такомиллаштириш ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Малакали спортчиларнинг машғулотларида чидамлилиқни тарбиялашда фойдаланадиган замонавий методлар бир машғулотда ҳам, машғулотларнинг йиллик сиклида ҳам катта ҳажмдаги ишларни бажариш билан боғлиқ. Масалан, баъзи бир юрвчи спортчилар машғулотларда 100 км гача йўл босганлар. Машҳур франсуз стаери Аллен Мимун спорт билан шуғулланган йиллари мобайнида 85000 км югуриб ўтган. Бу масофанинг қанчалик катталиги кўз олдига келтириш учун ер шарининг экватор бўйлаб айланаси 40 000 км га тенглигини ҳамда ер шарини биринчи марта айланиб чиққан Мегеллан бунга 3 йил сарфланганини еслатиб ўтиш kifоядир.

Чидамлилиқни тарбиялашда фақат масофанинг узун-қисқалигини емас, балки ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини, жумладан, уларнинг жисмо-нан тайёрлик даражаларини ҳам ҳисобга олиш лозим.

Бунда шуни есда тутиш керакки, бир масофа шуғулланувчиларнинг тайёрлик даражасига қараб, турлича қуват зоналарига тааллуқли бўлиши мумкин. Масалан, 800 м.ни 1.45,0 дан тезроқ чошиб ўтадиган юқори даражадаги спорт устаси учун бу масофа спринтга яқин бўлса, шу масофани ўтишга 3-3,5 дақиқа сарфлайдиган янги шуғулланувчилар учун еса у узун масофаларга яқин бўлади.

Тахминан бўлса ҳам, ишнинг доимий интенсивлигини сақлаш яхши натижаларга еришишни осонлаштиради. Бироқ спортдаги кураш шароитлари кўпинча иш бажариш давомида унинг интенсивлигини ўзгартиришга мажбур этади. Бу организмдаги иш жараёнларининг вақтинча дискоординатсияланиши муносабати билан бир қатор физиологик ва психологик қийинчиликлар пайдо қилади. Буни ҳамма бирдек енга олмайди. Бундай қобилиятни махсус тарбиялаш лозим. «

Ўзгарувчан шиддатликдаги ишларда чидамлилиқни тарбиялаш жараёнида физиологик функцияларнинг янги иш даражасига мослашиш тезлиги такомиллашади, барча орган ва жараёнларнинг янги ишга мослашиши кўпроқ бир вақтда бўлади. Бу мақсадда такрорий ўзгарувчан ва
113

такрорий орта борувчи машқ методларини кўплаб масофани ўтишда интенсивлиги ва давом етиши жиҳатидан хилма-хил тезланишлардан

фойдаланилади. Иродавий фазилатларни ўстириш катта аҳамиятга эга бўлади: киши қийинчиликларга қарамасдан, ишни керакли шиддатликда давом еттиришга ўзини мажбур қила билиши керак.

Бирор бир куч машқларидаги чидамлик, одатда, бу машқни мумкин бўлгунча такрорлашлар сони билан характерланади. Бошқа шунга ўхшаш барча ҳоллардаги каби бунда ҳам чидамликнинг абсолюти ва порсиал кўрсаткичлари мавжуддир. Абсолюти кўрсаткичлар кўпроқ кучга боғлиқ: кучлироқ кишилар, одатда, куч машқларини кўпроқ марта такрорлашлари мумкин. Лекин бу боғлиқлик куч ишлатиш миқдори анча юқори: максимал куч даражасидан камида 25-30% бўлгандагина кузатилади.

Кичик оғирликлар билан машқ қилишда мумкин бўлган такрорлашлар сони жуда тез ўсиб боради ва амалда максимал кучга боғлиқ эмас, бунинг устига кўпинча улар ўртасида манфий корреляция мавжуд деб ҳисоблайдилар. Айтилганларни қуйидаги мисолдан тушуниш мумкин: айтайлик, икки спортчидан бири 100 кг ли штангани, иккинчиси 60 кг ли штангани жим қилишда яхши натижага эга. 50 кг ли штангани биринчи спортчи кўпроқ марта жим қила олади, бу ерда унинг чидамлигининг абсолюти кўрсаткичлари иккинчи спортчиникидан юқори бўлади. Агар шу спортчиларнинг ўзига, масалан, 10 кг штангани жим қилиш таклифи етилса, уларнинг қайси бири чидамлироқ эканини олдиндан айтиш мумкин эмас. Бундай ҳолда чидамлик спортчилар кучи даражасига боғлиқ эмас. Ниҳоят, ҳар икки спортчи ўзларининг максимал кучларини 50% тенг бўлган оғирликни жим қилсалар, бунда ҳам кимнинг чидамлироқ эканлиги маълум эмас. Бу ерда ҳам чидамлик кучга боғлиқ бўлмайди. На кундалик ҳаётда, на спортда ҳеч қачон кишиларни уларнинг кучига қараб таққосланмагани сабабли, бизни чидамликнинг фақат абсолюти кўрсаткичлари қизиқтиради.

Юқорида қайд қилинган кўрсаткичлар кучнинг даражасига боғлиқ: шу билан бирга, қанчалик кўп қаршиқни енгишга тўғри келса, бу боғлиқлик шунча кўп бўлади. Шунинг учун анчагина қаршиликларни такрор енгиш зарур бўлса, бу ҳолда чидамлик кучнинг ортиши натижасида ёки автоматик равишда ривожланади. Камроқ қаршиликларда еса, ҳам кучни, ҳам чидамликни тарбиялашга махсус етибор беришга тўғри келади. Масалан, гимнастикачи 3 сония мобайнида халқада қўлларини ён томонга тираб тура олмаса, у ҳолда чидамликни эмас, балки кучни ўстириш керак. Бироқ гимнастикачи бир комбинатсияда бир

102

мартагина крест ҳосил қилса, икки ва ундан кўп марта бажара олмаса, унда чидамликни тарбиялаш керак.

Бундай ҳолда чидамликни тарбиялашда максимал қаршиликнинг 35-80% ташкил етадиган қаршиликдаги куч машқларини такрор бажаришдан фойдаланилади.

Кўпгина ҳолларда куч машқларидаги чидамликни тарбиялашнинг самарали ва амалда қулай методи узлуксиз ҳамда интервалли машқ типидagi айланма машғулоти ҳисобланади.

ЕГИЛУВЧАНЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ

Егилувчанлик - ҳаракатларни катта амплитудада бажара олишдир. Егилувчанликнинг ўлчамлари катта амплитудада ҳаракат қила олишдир. Илмий текшириш ишларида егилувчанлик бурчак ўлчовларида (бурчакли ёки чизиқли ўлчовларда) ифодаланади (20-жадвал). Егилувчанлик мускул ва тўқималаминг еластиклигига боғлиқ. Мускулларнинг еластиклик хусусиятлари кўп даражада марказий нерв системасининг таъсирида ўзгариши мумкин. Масалан: мусобақалар пайтида ҳиссиёт орқали егилувчанлик ортади. Егилувчанлик ташқи ҳаво билан боғлиқ бўлиши мумкин. т - нинг (ҳарорат) ортиши билан егилувчанлик ҳам ортиб боради.

Болаларда катталарга нисбатан егилувчанлик яхши. Лекин ҳар доим ҳам шундай эмас. Шунинг учун айрим пайтларда еҳтиёткорликларга еътибор бериш керак.

Фаол егилувчанлик бевосита мускул кучи билан боғлиқ. Бироқ кучлиликини оширадиган машқлар билан шуғулланиш бўғинларидаги ҳаракатчанликни чегаралаб қўйиши мумкин. Лекин бу салбий таъсими енгиш мумкин. Егилувчанликни ва кучлиликини оширадиган машқларни мақсадга мувофиқ равишда қўшиб олиб бориш йўли билан ҳар иккала фазилатнинг юксак даражада ривожланишига еришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида егилувчанликнинг мумкин қадар кўпроқ риёжлантирилишига еришмаслик керак.

Егилувчанлик деб - таянч ҳаракат аппаратининг морфофункционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппарат бўғинларининг ҳаракатчанлигини белгилашга айтилади. 11-14 ёшда уни керакли ҳаракатларни еркин бажарилишини таъминлайдиган даражадагина ривожлантириш зарур. Бундан егилувчанликнинг миқдори ҳаракат бажариладиган максимал ьамплитудадан ортиқ бўлиши керак.

Егилувчанликни тарбиялаш учун катта амплитуда билан бажариладиган машқлар (чўзилувчанликни оширадиган) қўлланади. Улар 2 гуруҳга - фаол ва пассив ҳаракатларга бўлинади.

115

Фаол машқлар - у ёки бу бўлимларда мускулларнинг ҳисобга кўра ҳаракатларни амалга оширади (21-жадвал).

Пассив машқлар еса ташқи қаршилик билан бажариладиган машқлардир.

ТЎПИҚЛАР ҲАРАКАТ АМПЛИТУДАСИ

22 -жадвал

	1-2 ёшли	10-14 ёшли	40 ёшли	70 ёшли
Фаол егилиш	41	32	28	22
Пассив	57	39	35	28

егилиш				
Фаол ёзиш	34	33	31	26
Пассив ёзилиш	51	42	39	33

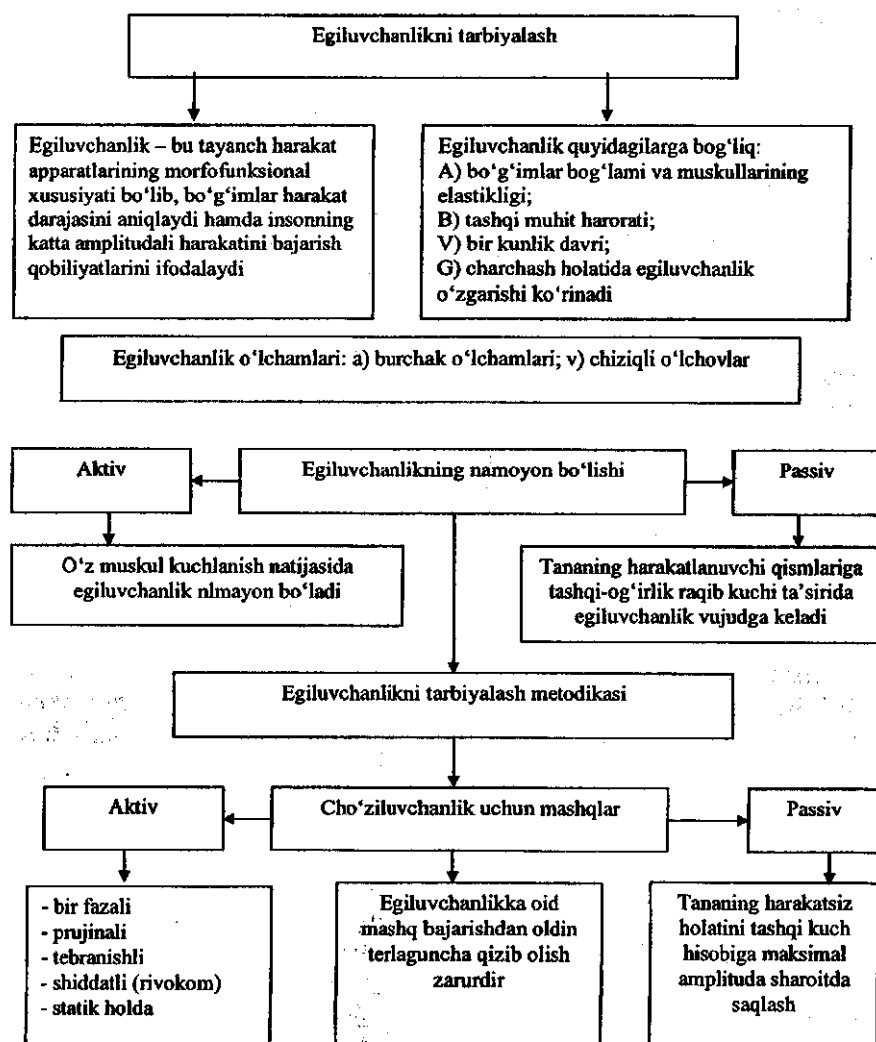
Фаол ҳаракатларда ҳаракатчанликни ошириш ҳаракат содир бўладиган бўғин орқали ўтадиган мушакларнинг қисқариши натижасида амалга оширилади. Пассив ҳаракатда еса ташқи кучлардан фойдаланилажли.

Фаол машқлар бажарилиш характери бўйича бир фазали ва пружинали (иккиланган ва учланган егилишлар): тебранишли ва фиксацияланган: оғирлаштирилган ва оғирлаштирилмаган машқлар киради. Бундан ташқари бу гураҳларга статик машқлар кириб, унда максимал амплитуда ҳолатида тананинг ҳаракатсиз ҳолатини сақлаш вазифаси берилади.

Пассив статик машқларда ҳолат ташқи кучлар ҳисобига сақланиб, фаол егилувчанликни сақлаш учун кам эффектли бўлиб, пассив егилувчанликнинг юқори натижага еришишига имкон беради.

104

23-жадвал



117

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Кадрлар тайёрлаш Миллий дастурига мувофиқ ҳамда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантиришнинг, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдиришнинг ғоят муҳим шарт сифатида болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ташкил этилиши давлатимиз томонидан республика аҳолисининг саломат-лиги тўғрисида ғамхўрлик намунасидир. Шу борада мамлакатимизда таълим тизимини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш учун турли тадбирларни ўтказиш кўзда тутилиши лозим. Ўқувчиларни жисмоний жиҳатдан назарий билимлар билан куроллантириш, уларни бу борадаги жисмоний ҳаракат кўникма ва малакалари билан ошно қилиш мазкур фаннинг асосий вазифаларидир. Ўқувчилар соғлигини яхшилаш, уларни жисмоний ривожлантириш, болаларга жисмоний чиниқиш ва спорт бўйича билим бериш мактабдаги жисмоний тарбия дарсларида, синфдан ва мактабдан ташқари машғулотларда амалга оширилади. Бу вазифаларни бажариш, болалар соғлигини асраш, уларни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, баркамол авлодни тарбиялаш энг кичик ёшдан боғчадан бошлаб, узлуксиз таълим тизими асосида бошланғич синфлараро давом этилиши лозим.

Жисмоний машқлар киши организмни соғломлаштиришда ғоят катта аҳамиятга эга. Буни яхши тушунган ҳолда биз узоқ ўтмишда яшаб ижод қилган, жисмоний машқларни илмий асослаган буюк мутафаккир Абу Али ибн Синонинг илмий меросига мурожаат қилдик. Дарҳақиқат, унинг фикрлари, мулоҳазалари, маслаҳатлари ҳозирги замонда ҳам катта аҳамиятга эга ва булардан оёқитиш жараёнида кенг фойдаланилса, айти муддао бўлар еди.

Абу Али ибн Сино тиб илмига ва одам организмни соғломлаштириш масалаларига жуда ерта қизиқди, ўз замонасининг машҳур табиблари бўлмиш Абул Мансур Қамарий ва Абу Саҳл Масихий раҳбарлигида бу илмларни ўргана бошлади ва 16 ёшга етганда таниқли табиблар қаторидан жой олди.

Абу Али ибн Синонинг жисмоний тарбия соҳасидаги фикрлари ғоят катта аҳамиятга эга. У одам организмни соғломлаштиришнинг асосий воситаси деб бадантарбия ҳаракатларини билган. «Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири бадантарбия бўлиб... мўтадил равишда ва ўз вақтида бадан тарбия билан шуғулланувчи одам бузилган хилтлар туфайли келувчи

118

касалликларнинг ва мижоз ҳамда илгари ўтган касалликларнинг давосига муҳтож бўлмайди»! Унинг бу фикрлари, айниқса, ҳозир техника ривожланиб одамларнинг жисмоний ҳаракатлари чегараланган ва бунинг натижасида кўпдан-кўп касалликлар келиб чиқаётган вақтда жисмоний тарбия дарсларининг назарий қисмида ўқувчиларга маълумот тарзида таништирилиб борилса, жуда ҳам фойдали бўларди.

Мактабда доимий ўтказилаётган ҳафтада 2 соатли жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳафтали ҳаракатга бўлган еҳтиёжга жавоб бера олмайди. У 2 соатли дарслар фақат 11% жавоб берар экан. Ўқувчиларни ҳаракат талабларини қониқтириш учун дарсдан ташқари турли спорт тадбирларини ташкил қилиш ва ўтказиш лозим (Кун тартибида жисмоний тарбия, мактабда спорт тўғараклари, спорт мусобақалари, спорт байрамлари ва бошқалар).

Жисмоний тарбия дастури

Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия бўйича тузилган дарс турлари шу давргача бир неча марта ўзгариб келган ва давр, замон талабига биноан ҳар 3-5 йилда ўзгариб туради. Шу жумладан, 1984-йили янги оригинал мажмуа дастури ишлаб чиқилди.

Албатта ҳамма янги ишлаб чиқилган дастурлар қандайдир олдинга силжишга олиб келади. Бизнинг жумхуриятимизда ҳам бундай силжишлар рўй бергач* (услуглар ўзгариши, дарс сифатини ўзгариши ва ҳ.к) лекин ўқувчиламнинг жисмоний тайёргарлиги пастлигича қолаверади. Демак, бу оригинал дастур ҳам ўзини оқламади, яъни республикамизга мос келмади.

Бошқача айтганда, Ўзбекистон иқлим шароити, иқтисод ва ижтимоий хусусиятлари, урф-одатлари, анъанавий бўлиб қолган ўйинлар, мусобақалар, бошқа машқлар ҳисобга олинмаган.

Жисмоний тарбия бўйича назарий маълумотлами ўқувчилар онгига етказиш, шакллантириш учун кам еътибор берилган.

Шунинг учун ҳам, мактаб ўқувчилари ўз устида мустақил ишлай олмайдилар.

Шу дастурларни таҳлил қилиш асосида 1993-1994-ўқув йилида мустақил Ўзбекистонда умумтаълим мактаблари учун жисмоний тарбия бўйича биринчи марта ўзининг дастурини ишлаб чиқдилар.

Бу дастур олдингиларига қараганда бутунлай ўзгарган (мазмунини бўйича, меъёрлар ва талаблар, янги бўлимлар, соатлар сеткаси, ҳажми ва тўлаллиги ва ҳ.к). Ишончимиз комилки, болалар жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ошиб боради.

106

Дастурнинг ўқитириш хатида ёшига, жинсига қараб қандай вазифаларни ечиш, ҳар бир дастур бўлимларига тушунча бериш, шароити бор ёки йўқ бўлса, қайси дастур бўлими ўтиш ва алмашиш (сузиш: гимнастика, баскетбол ёки қўл тўпи), қандай ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши устидан назорат олиб бориш, дастур талабларига меъёрларга қандай жавоб бериш учун тайёрлаш ва ҳ.к берилган.

Бу дастурни ишлаб чиқишда кўп олимлар, назариячилар, ўқитувчи амалиётчилар ва бошқалар қатнашди.

Ушбу дастурни ишлаб чиқиш Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг илмий проректори профессор Ф.Н. Насриддинов раҳбарлигида олиб борилди. Бу ишлаб чиқилган дастур бир ўқув йилида синовдан ўтди ва муҳокама асосида кўрсатилган таклифлар бўйича

Ўзгаришлар киритилди ҳамда Вазирлар Маҳкамаси томонидан тасдиқланиб, мустақил дастур сифатида кучга кирди. Дастурда 1-4, 5-9: 10-11 синфлар учун ҳар бир бўлимларига белгиланган вақтлар ҳам кўрсатилган.

Ушбу дастур 1999-2000 ўқув йилигача татбиқ этилади. -

2000-йилдан бир қанча академик литсей ва касб-ҳунар коллежлари очилди ва ишга тушди. Умумтаълим мактаблари босқичма-босқич 9 йиллик таълим мактабларига айланди.

Шу боис ҳамда ишлаб чиқилган таълим стандарт асосида 1999-йилда академик литсей ва касб-ҳунар коллежи ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича янги дастур ишлаб чиқилди.

2000-йилда бошқа муаллифлар томонидан яна бир янги дастур ишлаб чиқилди. Улар синовдан ўтгач, вақт ва ўқув иш тажрибалари асосида оптимал вариант олинади. Жисмоний тарбия дастури бу қонун, яъни унда кўрсатилган бўлимлар ва материаллар ўтилиши шарт.

Мактабда жисмоний тарбия дарсига бўлган асосий талаблар ва жисмоний тарбия вазифалари

Жисмоний тарбия дарслари ўрта мактабда 1925-йилда дастур бўлимига киритилган ва ҳафтасида икки марта 45 дақиқадан ўтказилади. Жисмоний тарбия дарси ва машғулотларида ўқувчилар организмга жисмоний машқларнинг ижобий таъсирига еришиш учун қўйидагиларга эътибор бериш керак: Жадвалда биринчи соатга ҳамда охириги соатга жисмоний тарбия дарсини қўйилмагани мақсадга мувофиқдир.

Нима учун? Илмий ишлар ва кузатишлар асосида умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия ёки жисмоний тарбия деб аталадиган махсус 107

ўқув фанини ўқитиш ташкил этилади. Унинг аҳамияти бошқалар билан бир қаторда 9 йиллик мактабни битириш ҳақидаги гувоҳномага ва ўрта маълумот ҳақидаги шаҳодатномага баҳолар қўйилиши билан белгиланади.

Бу фанни ўқитишнинг асосий йўналиши - умумий жисмоний тарбияни, жисмоний қобилиятни ҳар томонлама тарбиялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш, тана тузилиш, хусусиятларини такомиллаштириш билан бирлигини таъминлашдир.

Жисмоний тарбия соҳасида махсус билимлами ўргатиш билан бир қаторда жисмоний тарбия дастуридаги кўникма ва малакалар, шунингдек, гигиеник ва ташкилий кўникмалар шакллантирилади.

Жисмоний тарбия фанининг ўқитилиши ўқувчилар шахсини шакллантириш асосида жамоат онгини ривожлантириш бўйича, ахлоқий чиниқиш ва ахлоқий интизом кўникмаларини ҳосил қилиш, иродавий сифатларни ташкил қилиши интеллектуал хусусиятларини ва эстетик, меҳнат тарбиясини ривожлантириш билан боғлиқ. Жисмоний тарбия фани бўйича ўқув тарбия ишлари бошқа фанлар бўйича дарсда иш қобилиятини оширади. Жисмоний тарбия дарсларида егалланган ҳаракат кўникма, малакалари ва жисмоний сифатларнинг тарбия-ланиши, ўқувчиларда ўқув ва ишлаб чиқариш меҳнатининг турли кўри-нишларида талаб этиладиган иш ҳаракатини яхши шакллантиришга, жисмоний юкламасини осон енгишга, ишнинг керакли

темп ва ритмига осон ва тезда киришиш, меҳнат ҳаракатларидан мақсадга мувофиқ ҳамда тежамли фойдаланишга ёрдам беради.

Иккинчи томондан кўпгина ўқув фанлари жисмоний тарбия фанини ўзлаштиришга ёрдам беради.

Масалан: табиий фанлар соҳасидаги олинган маълумотларга таянган ҳолда ўқувчилар жисмоний машқларнинг организмга таъсирини тезда тушуниб оладилар (физиология, гигиена, биология ва ҳ.к.) Ўқувчилар расм, чизмачилик, меҳнат ва бошқа фанлар бўйича жисмоний тарбия жараёнида олинган кўникмалардан фойдаланади. Мисол: егилувчанлик, чидамлилиқ, иродалилиқ.

Дарсда бўлган талаблар.

Жисмоний тарбия дарси 3 қисмдан иборат (тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлар) бўлиб, дарсга қуйидаги талаблар қўйилади:

а) дарс аниқ вазифаларга ега бўлиши керак;
б) методик тузилиши бўйича тўғри бўлиши лозим;
в) ўқув материаллари, олдинги дарс кейинчилари билан боғлиқ бўлиши мақсадга мувофиқ; ;

г) дарс мазмуни бўйича ўқувчиларнинг ёшига, жинсига, жисмоний тайёргарлигига, саломатлигига мос бўлиши зарур;

121

д) дарслар қизиқарли ва ўқувчиларнинг фаоллигини оширишга қаратилган бўлиши керак;

е) дарс мазмуни ўқувчилар саломатликларини, қадди-қоматини тўғри сақлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришга йўналтирилган бўлиши керак.

ж) бошқа дарслар билан жадвалда тўғри тузилган бўлиши лозим; з) тарбиявий характерда бо бўлиши шарт.

Жисмоний тарбия дарсларининг вазифалари

Жисмоний тарбия дарсларида таълим, тарбия ва соғломлаштириш вазифалари ҳал этилади.

Таълимий деганда биз жисмоний тарбия ва спорт бўйича асосий тушунчалари, уларнинг моҳиятини ва қийматини ҳамда дастурда мавжуд бўлган жисмоний тарбия жараёнида машқларни ўқувчиларга ўргатишни тушунамиз. ,,

Таълимий вазифаларни ҳал қилиш учун қўшимча вақт талаб қилинади. Масалан: арқонга тирмашиб чиқишни бир дарсда ўргатиш мумкин эмас. Таълимий вазифаларга, шунингдек, жисмоний тарбия ва спортга, саломатликни сақлаш, кундалиқ режим, тўғри нафас олиш, чиниқтириш, машқларни тўғри бажаришлари тўғрисидаги билимлар киради. Таълимий вазифаларни ҳал этиш тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари билан боғлиқ бўлиши керак.

Дарсда диққат, еътибор, интизом, ҳаракат сифатлари, ўртоқлилиқ, дўстлик хислатлари, мақсад сари интилиш, қийинчиликлами енгиш каби сифатлар тарбияланади. Таълимий вазифани амалга оширишда жисмоний тарбия ва

спорт тўғрисида назарий билимларни шакллантиришга катта ётибор берилади.

Соғломлаштириш вазифалари - ўсаётган организмларнинг гармонини ривожланишга, соғлиқни мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмоний тарбиялашга қаратилган вазифалар. Ёш хусусиятларга қараб қуйидаги вазифалар амалга оширилади: а) организмни чиниқтириш, жумладан, жисмоний чарчаш бошқа муҳитнинг таъсири қуёш радиацияси каби омилларга қарши курашишни ошириш; б) жисмомй қобилиятларни тарбиялаш, жумладан:

- кичик мактаб ёшидаги жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш. Унда кўпроқ координатсиялаш ва тезкорлик хусусиядами фаъминлаш;

- ўрта мактаб ёшидаги айрим тезкорлик куч қобилиятларига аеробли характер чидамлилиқка ёрдам берувчи таъсирларни дастур талабларига биноан кенгайтириш. "Алпомиш ва Барчиной" меъёр - талаблар мажмуасини бажариш.

109

- катта мактаб ёшидаги жисмоний қобилиятларни (координатсиялаш, тезкорлик, тезкор-куч, чидамлилиқка) юқори даражасини таъминлаш, шунингдек, қизиқишга боғлиқ ҳолда спортнинг бирор бир тури бўйича мотивларни таъминлаш ва умумий иш қобилиятларининг ривожланиши.

- зарур бўлганда: ҳаракат фаолиятларининг турли шартларида ратсионал қадди-қоматаи шакллантириш ва мустаҳкамлаш.

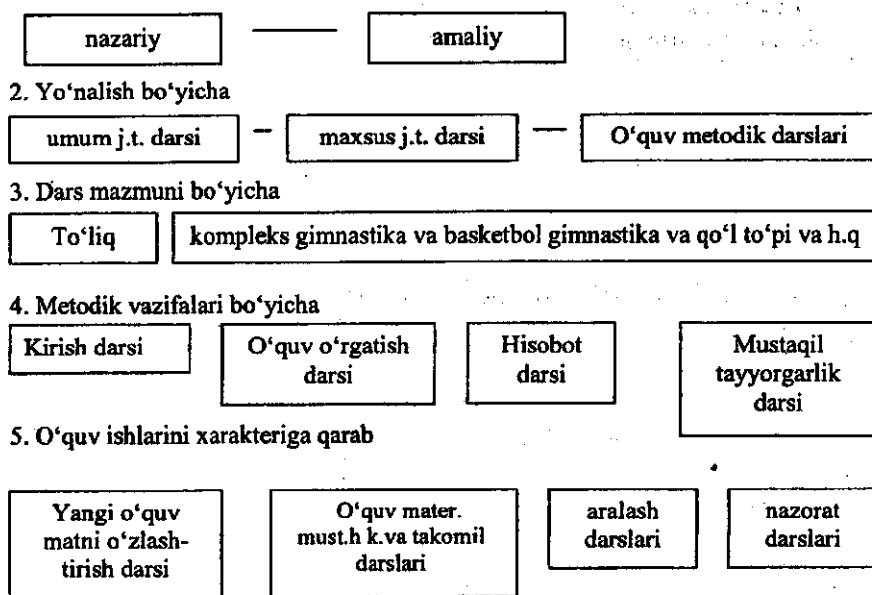
Тарбиявий вазифалари:

- жисм, ахлоқий, ақлий, естетик ва меҳнат тарбиясининг ўзаро боғлиқлигидан келиб чиққан вазифалар. Бундай вазифаларнинг бирқанча жисмоний тарбия жараёнида ҳал етилади. Уларга, жумладан, жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг кераклича таъминлаш, етик асослар бўйича шакллантириш, иродавийлик сифатида тарбиялаш, жисмоний тарбия ташкилот-чиси, инструктор ва спорт ҳаками сифатида умумий фаолиятга тайёрлаш бўйича ошириладиган вазифалар киради.

Юқорида қайд етилган вазифалар ақлий, естетик ва меҳнат тарбиялари билан биргалиқда ҳал етилади.

Мактабда жисмоний тарбия дарсининг турлари.

1. Дарс ўтказиш усули бўйича икки хил бўлади



123

1. Назарий дарслар асосан факултатив машғулотларда олиб борилади. Амалий дарслар ўрта мактаб ўқувчилари билан ҳамма синфларда ўтилади. Жисмоний тарбия бўйича умумтаълим жисмоний тайёргарлик дарслари ўрта мактаб ўқувчилари билан жисмоний тарбия дастури орқали олиб борилади.

2. Махсус жисмоний тайёргарлик дарслари факултатив машғулотларда ва синфдан ташқарида олиб бориладиган машғулофлардир.

Методик дарслар асосан факултатив дарслардан иборат бўлиб, унда жисмоний тарбия бўйича фаол ёрдамчи ўқувчиларни тайёрлаш семинари ҳамда амалий машғулотлар ўтказилади.

Методик вазифалари бўйича Кириш дарслари асосан ўқув йилини ҳамда айрим чоракларни бошлашда олиб борилади. Ўқув дарслари шуғулланувчиларга, яъни мактаб ўқувчиларига янги кўникма ва малакалар ҳосил қилиш учун олиб борилади. Шунингдек, характерига қараб дарслар янги ўқув материали-ни ўзлаштириш дарслари, уни такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш дарслари, аралаш ҳамда назорат дарсларига бўлинади.

Мактабда жисмоний тарбия дарсининг тузилиши ва уларни ўтказиш методикасининг айрим хусусиятлари (1-4,5-9,10-11 синфлар)

Жисмоний тарбия дарслари, мактабда 3 та: тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлардан иборат. Дарс 45 дақиқа давом етиб, ҳафтасида 2 марта ўтказилади.

Тайёргарлик қисмининг мақсади, болалар организмини дарсининг асосий қисмига тайёрлаш унинг мазмунига турли юриш ва югуришлар буюмларсиз ва олиб бориладиган умумий ривожлантирувчи машқлар киради. Буюмлар билан ўтказиладиган машқлар болаларнинг жинси, ёшига қараб олиб борилади.

Жисмоний дарсларнинг тайёргарлик қисми 10-12 дақиқа давом етиши мумкин. Кейин асосий қисми 28-30 дақиқа давом этади. Бунда дарс олдида қўйилган вазифани ҳал қилиш керак. Якуний қисм шундан иборатки организмни олдинги ҳолат билан нисбатан келтиришдир, 3-5 дақиқа давом

етади, Бошланғич синфларда (7-9 ёшли) ўқувчиларни вазнига нисбатан бўйига ўсиш биров пасаяди. Бошланғич синф болаларида ҳар йили вазн 2-4 кг, бўй 4 смгача ўсади. Шунинг учун чўзилиш ёши деб айтилади. Бу ёшдаги болаларнинг катта мушаклари, кичик мушакларига нисбатан тезроқ ривожланади, шунинг учун улар айрим машқларни қўриб бажарадилар. Бу ёшдаги қизлар тенгдошлари бўлган ўғил болалардан

111

умумий жисмоний ривожланишда қолишмайди, лекин бу қизлар деб уларга ривожлантирувчи машқлар кам берилса, келгусида координатсиялаш ва ҳаракат аниқлиги бўйича ўғил болалардан сезиларли даражада орқада қоладилар. Жисмоний машқлар ёрдамида болаларни ҳар томонлама ва гармоник ривожлантирувчи умумий вазифалар билан бир қаторда бошқа вазифа: жисмоний ривожланишнинг индивидуал камчиликларни тўғрилаш вазифаси киради. Кўпинча болаларда қад-қоматнинг бузилиши, яссиоёқ-лик, семириш белгилари учрайди. Кичик ёшдаги ўқувчиларда бундай жисмоний ривожланишнинг бузилишлари кўпроқ учрайди. Шунинг учун бу камчиликларни мумкин қадар тезроқ йўқотишга ҳаракат қилиб, махсус жисмоний машқлар мажмуасидан фойдаланилади.

Жисмоний тарбия дарсини бошланғич синфларда мутахассис ўқитувчилар олиб боришлари лозим. Лекин кўпинча мактабларда бошланғич синф ўқитувчилари ўзлари олиб борадилар. Бунга асосий сабаб мутахассис ўқитувчиларнинг етишмаслигидир.

1-4 синфларда жисмоний тарбия дарсини ўтказишда қуйидаги талаблар ҳал этилиши керак:

1. Статик кучланишга йўл қўймасли ёки ниҳоятда еҳтиётлик билан ўтказиш керак. Бошланғич синф болаларида статик кучланишли машқлардан кейин тез чарчаш юзага келади.

2. Жисмоний юкламани жуда ошириб юбориш (кўп бериш) 7-9 ёшдаги болаларнинг функционал ривожланишига салбий таъсир этиши мумкин.

3. Машғулотни кичкина болалар билан тўғри олиб бориш учун қисқа вақтда бажариладиган тезкорлик жисмоний юкламасим дам олиш билан алмаштириб туриши керак ва айрим мушак бажараётган иш характери ҳам ўзгариб туриши лозим.

4. Бу ёшдаги болаларни қисқа вақтда бажарган тезкорлик жисмоний юкламасидан кейин дам олиш жараёни анча узаяди. Шундай бўлса ҳам, умумий чидамликни тарбиялашга ҳаракат қилиш керак.

5. «Алпомиш» ва «Барчиной»нинг меъёр талабларини топширишга тайёрлаш.

Жисмоний тарбия дарсини бошланғич синфларда ўтказишда асосий вазифалар:

1. Ўқувчиларнинг соғликларини мустаҳкамлаш; 2. Уларнинг жисмоний жиҳатдан тўғри, чиникиб ўсишларига кўмаклашиш, ҳаётда керак бўладиган кўникма, малакалар: юриш, югуриш, сакраш, ирғитиш, сузиш, кўтариш,

кичик оғирлик олиб ўтишлар қўлланилади. Шулар қатори жисмоний сифатларни ҳам тарбиялаш олиб борилади. Агар биз куч, чидам,

125

тезлик, чаққонлик, ва ҳ.к. сифатларининг ривожланиш устида иш олиб борма-сак, керакли натижаларга ега бўлмаймиз. 10-14 ёшли болаларни (5-9 синф жисмоний тарбиялашда организмни мустаҳкамлаш ва чиниқтириш билан бир қаторда жисмоний сифатлар, айниқса, чаққонлик, тезкорлик ва бошқа жисмоний қобилиятлар ҳар томонлама ривожлантирилади ва бу билан организмнинг табиий ўсиш жараёнига фаол таъсир кўрсатилади. Бу ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш вазифаларини ҳал етишда дастур материалларини, жумладан гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва ҳ.к.нинг техникаси ўргатиб борилиб, спорт тактикасининг элементлари билан таништирилиб борилади. Бу даврда ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик талабларига биноан меъёрлами топширишга тайёрлаш; спортдаги муваффақият-лами янада ривожлантиришга ёрдамлашиш; улами ўрганаётган ҳаракат фаолиятларининг ҳаётий аҳамияти ҳақида чуқурроқ билимлар билан таништириш, учун жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ҳақида маълумотлар бериш: Ватан муҳофафасига ва меҳнатга тайёрлаш учун жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ҳақида маълумотлар бериш: шахсий ва умумий гигиена ҳақида маълумотлар бериш; болаларни индивидуал кун тартибини мустақил тузишга ўргатиш; табиатнинг табиий омилларидан чиниқиш мақсадида тўғри фойдаланишга ўргатиш; жисмоний тарбия ва спортнинг ташкилий ишлари билан таништириш, спорт мусобақаларида ҳакам бўлиш ҳақида тушунча бериш зарур, 15-17 ёшли болаларни (10-11-синф) жисмоний тарбиялашда организм шакллантирилиб борилади ҳамда жисмомий тарбия жараёнида функционал ўзгаришларига йўналтирилган таъсирлар кучайтирилади. Юқори синф ўқувчиларини жисмомий тарбиялашда уларнинг тайёргарлигини ошириб бориб қуйидаги жисмоний сифатлар: тезкорлик, тезкор-куч, куч, чидамлилик, чаққонлик ва ҳ.к. тарбияланади. Шу билан бирга, организмни чиниқтириш, тана тузилишини яхшилаш ҳам таъминланади. Бу ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнида спорт машғулоти ва спортчиларнинг ўз-ўзини назорат қилиш амалга оширилади. Жисмоний тарбия воситаларининг асоси ҳақида маълумот бериш ва улардан ҳаётда мустақил фойдаланиш билан бирга олдинги йилларда қўлга киритилган ташкилий рнетодик кўникма ва малакаларни такомиллаштириб бориш амалга оширилади. Бу давр жараёнида ўқувчиларни «Алпомиш» ва «ВагсЪпоу» мажмуаси меъёрларини топширишга тайёрлаш лозим.

112

Жисмоний тарбия воситалари

1-4 синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия воситалари қуйидагилардир: асосий гимнастика, ўйинлар, велосипедда учиш, сайрлар ва экскурсиялар уюштириш. Бу ёшда болалар спортнинг айрим турлари (сузиш, кураш, бокс, оғир атлетика, бадий гимнастика ва теннис) билан шуғулланишлари мумкин.

5-9 синф ўқувчилари учун жисмоний тарбиянинг характерли воситалари: асосий гимнастика. «Алпомиш» ва «ВагсЫпоу» мажмуасига кирувчи машқлар (юриш, югуриш, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва ҳ.к.) дир. Бу ёшдаги болалар спорт турлари (қисқа масофага югуриш, узунликка ва баландликка сакраш, спорт ўйини) билан тўғарақларда шуғулланиши мумкин.

Булар учун енг муҳим воситалардан бири туристик сайрлар ва велосипед сайрларидир (походларда ҳар хил ўйинлар ўтказилади) 10-11 синф ўқувчилари учун асосий ва ёрдамчи спорт гимнастика машғулотларининг ҳамма турларида мажбурий бўлиб қолади. Улар «Алпомиш» ва «ВагсЫпоу» маж-муасининг машқлари умумий жисмоний тайёрланишда муҳим аҳамиятга ега ўсмирлар учун спортнинг ҳамма турлари қулайдир. Булар билан кўп кунлик походлар ҳам уюштириш мумкин.

Ўқитувчининг дарсга тайёргарлик кўриши

Жисмоний тарбия дарсининг сифатини юқори даражага кўтариш, ўқувчилар ҳаракат фаоллигини ошириш учун ўқитувчи мунтазам тайёргарлик коъриб бориши шарт.

Ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини еътиборга олиб:

1. Дарсининг тури, характери, вазифалари тўғри аниқланади.
2. Дарсни қисмлари бўйича ўйлаб, бунда олдин дарсининг асосий қисми, кейин тайёргарлик қисми тузилади.
3. Ўқувчиларни ташкил етиш ва ўргатишда қўлланиладиган методлардан фойдаланиш.
4. Дарсда зарур бўлган спорт асбоб-анжомлари ҳолати ҳам еътиборга олинади.
5. Уй вазифалари аниқланади.
6. Ўқувчиларни текшириш ва билимларини баҳолаш.
7. Дарс конспектини тузиш.
8. Ўқитувчининг айрим машқларни ўзи бажариб кўрсатиши.
9. Дарсгача фаолларга инструктаж бериш.
10. Ўқитувчининг ташқи кўриниши.

127

Жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш мураккаб, серқирра фаолиятдир. Шу боисдан машғулотларнинг юқори сифатли бўлиши учун ўқитувчи дарсга тайёргарлик кўришда қуйидагиларни ҳисобга олган ҳолда олдиндан ва жиддий тайёрланиш лозим:

- а) дарс вазифаларини аниқлаш;
- б) дарсининг конкрет режасини ишлаб чиқиш;
- в) дарсда керак бўлган иншоотларни тайёрлаш.

Булар ўзаро боғлиқ бўлса ҳам, уларни ҳар бири махсус ишлами талаб етади. Ўқув тарбия жараёнида асосий бўлган вазифалар ҳар бир дарсда шуғулланувчиларга (таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш) таъсирини кўрсатиш лозим. Ўқув дарсларининг олдига, аввало, таълимий вазифа қўйилади. Таълимий вазифаларни ҳал етиш бир қатор жисмоний машқларни бажариш билан еришилади. Бу машқларнинг мураккаблиги ва шиддати

дарсинг тарбиявий соғломлаштириш эффектига боғлиқ; бунда ҳар бир дарс вазифаси конкрет қўйилмоғи зарур. Масалан: паст стартдан чиқишга ўргатиш. Дарсда 2-3 та вазифа ҳал этилиши мумкин.

Масалан:

1. Югуриш ритмига ва брусокда депсиниш оёғи билан аниқ тушишга ўргатиш (узунликка оёқни букиб сакраш усули билан).

2. Коптокни ирғитишда чалкаш қадам ташлаш техникасини мустаҳкамлаш.

3. Чидамлилиқни тарбиялаш (аралаш естафета).

Вазифалар шундай танланиши ва қўйилиши керакки, улар шу машғулотда ҳал этилиши лозим. Вазифалар қўйилаётганда олдин ўтилган бир ёки бир неча машғулотларнинг натижаларини чуқур таҳлил этиш ва шу турдаги машғулотларнинг қолганини ҳисобга олиш зарур.

Дарс вазифалари қўйилишининг ва уларни ҳал этиш режасини тўғрилиги ўқитувчининг педагогик тажрибасига ва ижодий қобилиятига боғлиқ. Лекин шахсий тажрибани юқори қўйиш керак эмас. Дарсга тайёрланишнинг кейинги тартиби дарсга тўлиқ баён режа тузишдир.

Олдин айтганимиздек, дарс 3 қисмдан иборатлигини ҳисобга олиб режа тузилаётганда, аввало, асосий қисм мазмуни тузилиб шунга мос равишда (ЙПМ) тайёрлов ва якуний қисмлар, ўқувчиларни ташкил қилиш томонлари ўз аксини топади. Конспектда ўқувчилар ва ўқитувчининг бутун дарс давомидаги фаолияти кўрсатилади. Дарсдан олдин ўқитувчи машғулот жойини тайёрлаш ва машқларни ўзи бажариб кўриши лозим.

114

Жисмоний тарбия дарсида ўқувчиларнинг фаолиятини ташкил қилиш методлари ва жисмоний юкланишни бошқариш методикаси

Жисмоний тарбия дарсларини тўғри ташкил этиш учун ўқитувчи турли методлардан ўринли фойдаланиши керак.

Ўқувчилар фаолиятини ташкил қилишда асосий методлардан бири фронтал метод. Масалан: УРМ ни бажариш, колоннада юриш.

Демак бир вазифани ҳамма ўқувчилар баравар бажарадилар. Фронтал методда гуруҳларга бўлиниб, машқларни бажариш мумкин (бир вазифани баравар) ва индивидуал усулда ҳамма фойдаланиши мумкин, масалан: ҳар бир ўқувчига тўп берилади ва ҳаммаси баравар индивидуал машқни бажаради. Фронтал методнинг ютуғи ўқитувчи бутун синф устидан доимо бевосита раҳбарлик қилади.

Бу метод, айниқса, 1-5 синфлардан дарсинг тайёрлов ва якуний қисмида қўлланилади. Гуруҳли методи; болаларни бир неча гуруҳларга бўлиш билан тавсифланади. Бу методдан фойдаланишда:

а) бутун гуруҳ томонидан бир вақтда ва навбатма-навбат (биттадан, иккитадан) бажариладиган усулларни қўллаш мумкин;

Ўқитувчи командаси бўйича гуруҳлардаги вазифалар алмашилиб турилади. Бу метод ютуғи ўқитувчига керакли еҳтиёт чорасини талаб етувчи мураккаб машқларни бажаришда ўқувчиларга еътибор беришга имконият яратади. Ўқитувчи янги машқлар ўрганилаётганда ва муҳофаза талаб

етиладиган гуруҳда бўлади, қолган гуруҳларни махсус тайёрланган ёрдамчи ўқувчилар бошқаради.

Индивидуал метод ҳар бир ўқувчи ўз вазифасини олиб уни мустақил бажаради. Ўқитувчи айрим шуғулланувчиларнинг ишига раҳбарлик қилади. Айланма машғулот методи жисмоний сифатларни комплекс ривожлантиришга йўналтирилган вазифалар сериясини бажариш сўнгги йилларда узлуксиз ва интервал методи асосида айланма машғулот методи шаклида ташкил етилмоқда. Бу метод дарс зичлигини оширади ҳамда жисмоний юклама максимал ҳолатда бўлади.

Дарсда жисмоний юкламани бошқариш методикаси қуйидагиларга боғлиқ:

- а) ҳаракатли ва жисмоний машқларнинг сонини ўзгаришига;
- б) жисмоний машқларни қайтарилишига; ,
- в) машқни бажариш вақтига (кўпайтириш, камайитириш);. г) машқни бажариш темп тезлиги;
- д) ҳаракат амплитудаларининг катта-кичиклиги;
- е) машқ бажаришни мураккаблашиши ёки осонлашиши; ж) машқларни бажаришда ҳар хил воситаларни ишлатиш.

129

Дарсда жисмоний юкламасини бошқариш, аввало, унинг оптимал ҳажми ва шиддатига ега бўлишдир. Умумий ҳолда жисмоний юкламани оптималлаштириш муаммоси жисмоний машқларни миқдорлаш билан чегараланмайди, шуғулланувчиларга таъсир кучи фақатгина машқлар характери га боғлиқ бўлмасдан бошқа компонентлар: тушунтириш, машқларни намоёниш қилиш, шуғулланувчилар ташкил етиш методларига ҳам боғлиқ. Ҳар бит айрим ҳолатда ўқитувчи мумкин қадар кўпроқ, фойдали жисмоний юкламага интилади. Бунда дарснинг зичлиги ҳал етилади.

Дарснинг қизиқарли ўтишини аниқловчи шароитлар Дарс қизиқарли бўлиши учун ўқитувчи унга жиддий тайёрланиши зарур. В.В. Гориневский фикрича, яхши дарснинг муҳим шартларидан бири педагог иродаси ва хоҳишига, ўқувчилар интилиши билан боғлиқи

Одатга кўра ўқувчилар маълум қийинчиликка егарижўлганж лекин бажарсабўладиган машқларни қизиқиббажарадилар. Кўпгина тажрибали ўқитувчилар мусобақа характери га ега бўлган дарслардан фойдаланадилар. Масалан: машқларни сифатли бажариш, гуруҳлафда спорт анжомларини тез йиғиб олиш. Дарснинг қизиқарли бўлиши қуйидагиларга боғлиқ: мусикадан фойдаланиш, ўқитувчи машқларни тушунарли ҳамда яхши кўрсатиши ва уларни образли тушунтириш, аниқ командаси, унинг юриш-туриши, озодалиги ва ҳ.к. Дарсни қизиқарли ўтказиш ниятида қизиқтирувчи далилларни орттириш керак емас, чунки у болаларнинг диққатига унча қизиқ бўлмайди, лекин зарур масалалар бажарисбинини пасайтиради. Дарсни қизиқарли ўтиш мақсадида дарс жараёнида ўйин методидан, янги педагогик технологиялардан фойдаланиш тавсия етилади.

Ҳар хил тиббий гуруҳлар билан дарс ўтказиш методикаси

Асосий, тайёргарлик ва махсус гуруҳлар мавжуд. Асосий гуруҳларга саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган ўқувчилар киради.

Асосий гуруҳларга ажратилган ўқувчилар турли мусабакаларга тайёргарлик гуруҳига вақтинча бирор касалликка учраган ёки жисмоний тайёргарлиги паст бўлган ўқувчилар киради. .-" .

Махсус ёки тиббий гуруҳларига жисмоний ривожланиши жиҳатдан заиф, бирор камчиликка ега бўлган ёки айрим хроник касалликка ичалинган ўқувчилар киради. Бундай ўқувчилар жисмоний тарбия дарсида ва спорт мусобақаларида қатнашмайдилар. Лекин бу ўқувчиларданҳакамлар ёки ёрдамчилар сифатида фойдаланиш мумкин ва мақсадга мувофиқдир.

116

Махсус гуруҳдаги ўқувчилар билан алоҳида жисмоний тарбия дарси олиб борилади. Улар яна А ва В гуруҳларига бўлинадилар. Бундай ўқувчилар билан машғулотлами фақат тиббиёт ходими ёки қайта тайёрлаш курсини ўтаган ўқитувчилар ўтказиши мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларининг шакллари. Мактабда жисмоний тарбия дарси - асосий иш шаклидир Мактаб ёшидаги болалар билан жисмоний тарбия мактабда, синфдан ташқари (тўғарак, махсус мактаб ва ҳ.к.) мактабдан ташқари ташкилотларда ва оилада олиб борилади. Буларнинг ҳаммасига яраша ҳар бўлимда ўзининг шакллари бор. Мактабда жисмоний тарбия дарси асосий иш шаклидир.

Дарсга ҳамма ўқувчилар мажбурий равишда жалб қилинадилар, Дарсларни аниқ ўқувчилар тартиби билан олиб борилиши, ўқувчиларни яхши уюштириш, аниқ шароит ва ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда олиб борилиши аҳамиятлидир. Дарс қатъий жадвал асосида олиб борилиб, давом етиши 45 дақиқани ташкил етади.

Жисмоний тарбия: 1. Ўқувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланиши учун асос ҳисобланади, чунки жисмоний тарбия дастури асосида олиб борилади; 2. Мусобақа ёки гуруҳ машғулотларнинг асосини ташкил етади. 3. Ўқувчилар кун тартибидаги тадбирлар асосини ташкил етади. 4. Оммавий спорт ва синфдан ташқари ишлар асосларини ташкил етади. Ўқитувчи янги машқлар билан таништирганда спортга бўлган қизиқишни уйғотади, оммавий спорт ишларида ўқувчиларни иштирок етишларига ундайди.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар ҳаёт учун керакли бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларига ўрганадилар.

Мактабда жисмоний тарбия бўйича факултатив машғулотлар

Бу ўқувчининг кун тартибидаги ўқув фаолиятининг мустақил шаклидир. Бу машғулотлар жисмоний тарбия дарсларида олинган билимларни чуқурлаштириш, жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама ривожлантириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ёш ташаббускорларини тайёрлашда муҳим аҳамиятга ега бўлган кўникма ва малакаларни шакллантириш учун ташкил етилади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия, спорт назарияси ва амалиёти бўйича факултатив машғулотлар ўқувчиларнинг касб йўналишига ҳам маълум таъсир кўрсатади.

131

Факултатив машғулотлар жисмоний тарбия фанига қизиққан 7-10-синф ўқувчилари учун ҳафтада 2 марта (45 дақиқа) ёки ҳафтада 1 марта (90 дақиқа) ўтказилади. Битта гуруҳга иккала жинсдан 15-25 ўқувчи киради. Факултатив машғулот дастури 2 та: назарий ва амалий бўлимдан иборат. Бундан ташқари ўқувчилар ташкилий методик кўникмаларни егаллайдилар.

Назарий машғулотлар суҳбат ва маъруза шаклида ўтказилади: амалий машғулотлар еса машқ қилинган дарс шаклида ўтказилади.

Ўзлаштиришни ҳисобга олиш. Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчилар ўзлаштиришини ҳисобга олиш самарадорликнинг ҳал етувчи шартларидан биридир. Ўзлаштириш ҳаракат кўникмалари ва махсус билимлами егаллаш режасини баҳолаш асосида, шунингдек, мактаб дастур талаби ҳажмида ўқув меъёрларининг ҳисоботи асосида аниқланади. Ҳисобга олиш уч хил: дастлабки, оқимли ва якуний бўлади.

Дастлабки ҳисобга олишнинг асосий вазифаси ўқувчиларнинг дастур материаллари навбатдаги бўлимларини ўзлаштиришга тайёргарлигини текширишдир. Бу ўқув ишларини тўғри режалаштиришга имкон беради.

Дастлабки ҳисобга олиш тарбиявий аҳамиятга ега: болаларнинг ўқув йили давомида жисмоний ривожланишини акс еттиради. Оқимли ҳисобга олиш ўзлаштиришни текширишнинг асосий шакли ҳисобланади. Унинг ёрдамида ўқитувчи дастур материалини ўзлаштиришни ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлайди. Бу ҳисобот ҳам тарбиявий аҳамиятга ега. Шунинг учун бу ҳисоботни доимий олиб бориш зарур. Баҳо 5,4,3,2,1. Якуний ҳисобот ҳар чорак учун ёки ярим йиллик учун ҳамда умумий йиллик баҳолашни ўз ичига олади. Бу баҳолаш оқимли ҳисоботга асосланади, ўқув ишларини ҳисобот қилинишининг асосий ҳужжати синф жумали ҳисобланади, унда ўқувчиларнинг ўзлаштириши, давомати ва ўтилган ўқув материалли ўз аксини топади.

«Алпомиш» ва «ВагсЪпоу» мажмуаси меъёрларининг топширганлиги ҳақидаги маълумот махсус ажратилган варақ бетларига ёзилади. Ўқитувчи синф журнаliga ёки кўшимча бошқа дафтарлар ҳам тутиши мумкин. Мисол: кундалик дафтар, ҳисобот карточкаси ва бошқалар.

Мактаб ёшидаги болалар тарбияси тўғрисидаги жисмоний тарбия маданиятига умумий характеристика

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ўқув фан сифатида жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларни тайёр-лашда ҳамда махсус билим ва маълумот олишда асосий фан ҳисобланади. Педагогик институт ва университетларида, жисмоний тарбия факултетларининг

132

ўқув режаларида бу фан жисмоний тарбия назарияси жисмоний маданият ва спорт ҳақидаги билимларнинг тўла ўтиш курсини таъминлайди. Жисмоний

тарбия назарияси ва методикаси педагогик фан бўлиб, у инсоннинг баркамоллигини, бошқаришнинг умумий қонунларини, шунингдек бу қонуниятлар асосида Ўзбекистон фуқароларининг жисмоний тарбияси вазифаларини, методларини ва иш шаклларини аниқлайди: жисмоний тарбия назариясининг мазмуни жисмоний камол топтирадиган ва Ватан муҳофафасига тайёрлайдиган тарбия тўғрисидаги билимлами ташкил қилади. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия амалиётидаги барча турларни ҳамда аралаш фанларнинг далилларини умумлаштиради.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг боимларида жисмоний маданиятнинг умумий таълим ҳамда касб-амалий тайёргарлик кўрсатишнинг тузилишидаги ва кундалик турмушда унинг хусусиятлари о ўрганилиб борилади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия назарияси ва методикаси курси жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларни тайёрлашга қаратилган илмий фундаментга кирувчи кенгайтирилган билимлар мажмуасини ўз ичига олади. Унинг аҳамияти фақат бу билимлар қиймати билан ифодаланмайди, у бўлғуси мутахассисга жисмоний маданиятнинг бутун соҳаларида касбий-фаолият мазмунининг тўлиқ тушунишга имконият беради, унинг дунёқарашини ўзгартиради, жамият соҳасидаги бошқа касбларнинг умумий ишлари билан боғлайди ва шу янги типдаги билим, усул ва методларни егаллашга, зарар бўлган кенг касбий дунёқарашни шакллантиришга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани бир қатор таянч тушунчаларга ега. Ҳар қандай бошқа илмий ўқув фанлари қатори жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанини ўрганишда, енг аввало, фанга тегишли тушунчалар (жисмоний ривожланиш; жисмоний тарбия; жисмоний камолот; Жисмоний маданият; жисмоний таъминот; жисмоний машқлар; спорт ва шу қабилар) имкони борича аниқ ифодалаш зарур.

Маълумки, жисмоний тарбия тизими қуйидаги бўғинларга бўлинади.

1. Мактаб ёшигача бўлган жисмоний тарбия.
2. Мактаб ёшидаги жисмоний тарбия.
3. Академик литсейлар ва касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия.
- 4.01ий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия.
5. Ҳарбий хизмат ва флотдаги жисмоний тарбия.
- 6.Кўнгилли спорт жамиятлари ва ташкилотлардаги жисмоний тарбия.

118

Бу курсда ҳамма маърузалар ва семинар машғулотлари фақат мактаб ёшидаги жисмоний тарбия тўғрисида олиб борилади. Чунки кейинги ўқув йилида академик литсей ва касб-ҳунар коллежлари ҳамда мактабларда олиб бориладиган педагогик амалиётга тайёрланиш лозим.

Гуруҳ машғулотларида жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини режалаштириш ўрганилади. Режалаштириш ҳужжатлари ҳеч қайси китобда тўла баён етилмаган. Шунинг учун бирорта семинар машғулотлари қолдирилса, умумий режалаштириш ишларини тушуниш қийин бўлади ҳамда ҳар бир гуруҳ машғулотларида ўқув ишларини режалаштириш тўғрисида уйга вазифа

берилади. Мактаб ёшидаги жисмоний тарбия умуман жисмоний тарбия тизимида энг асосий бўғинларнинг биридир. Чунки мактабдан сўнг академик литсей ва касб-хунар коллежларида давом етиб, болалар тарбия оладилар, ҳаётда, амалиётда керакли кўникма ва малакалар ҳосил бўлади. Шахсни ҳар томонлама янги жисмоний, аклий, ахлоқий ривожланишга қаратилган бўлади. Албатта ҳаётда, меҳнатда ва Ватанни мудефаа қилишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти жуда катта. Хўш, мактабда жисмоний тарбиянинг мақсади нима?

Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимининг умумий мақсадларига биноан мактаб даврида ҳар бир ёш босқичларида жисмоний тарбия камолотини кетма-кетликда амалга ошириб, бу билан ўрта мактаб битирувчи синфларида жисмоний тарбияга тайёргарликнинг керакли. даражада савиясини таъминлаш зарур.

Бу мақсад ёшни ҳисобга олган ҳолда конкретлаштирилади ҳамда 3 та йирик босқичларга бўлинади.

И босқич 6-9 ёш (бошланғич синф) - 1-4 синф

ИИ босқич 10-15 ёш (ўрта ёшли синфлар) - 5 - 9 синф

ИИИ босқич 16-18 ёш (ўрта умумтаълим мактаб - 10-11 синф) Ҳар бир босқичнинг вазифалари қуйидагичадир таълимий, соғломлаштириш ва тарбиявий.

Биринчи гуруҳ вазифалари - жисмоний тарбиянинг таълимий вазифалари.. Бунда қуйидагилар ҳал қилинади:

а) ўқувчиларга жисмоний тарбия спорт соҳасидаги осон тушунаржи билимлами бериш ва улар томонидан бу билимлами ўзлаштириш, жумладан: и ишлаб чиқилган ўқув қўлланмаларда берилган назарий билимлами егаллаш талабларинг ўзлаштириши.

- кичик ёшда жисмоний тарбия машқларнинг аҳамияти, Улами бажариш усуллари шахсий гигиена қоидалари ҳақида мактабгача бўлган даврда олинган элементар маълумотлами кенгайтириш ва тўлдириш

134

- ўрта мактаб ёшида талабларга мос бўлган, шунингдек, мактаб дастури бўйича билимлами тўлдирувчи ва чуқурлаштимвчи билимлами бериш ва мустаҳкам ўзлаштириш ва 5 - 6: 7 - 9 синф ўқувчилари учун ишлаб чиқилган ўқув қўлланмаларида келтирилган назарий билимлами ўзлаштириш.

- катта мактаб ёшида талабга жавоб берувчи, шунингдек, мактаб дастурида кўрсатилган жисмоний тарбия моҳияти, унинг тури, восита ва методларининг амалий фойдаси ҳамда жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида назарий ва амалий билимлардан ҳаётда мустақил фойдаланиш ҳақидаги билимлами бериш ва мустақил ўзлаштириш.

б) ҳаётда зарур бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларнинг асосий фундаментини - пойдеворини шакллантириш, улами мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш.

Бунда:

- кичик мактаб ёшида, мактабгача даврида олинган ва кўникма-ларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш, улами айрим ҳаракатларни бош-

қаришни ўргатувчи гимнастик машқлар асосида тўлдириш, амалий машқлар техникасининг айрим шаклларини ва айрим спорт турларини ўзлаштириш;

- ўрта мактаб ёшида, олдинги босқичларда олинган ҳаракат малакаларини такомиллаштириш натижасида организмнинг функционал имкониятларини ҳисобга олганда мактаб дастурида кўзда тутилган енгил ҳаракат фаолиятларини бойитиб бориш;

- катта мактаб ёшида, жисмоний тарбия ўрта мактаб дастурига киритилган ҳаракат фаолиятлари техникасини чуқур ўзлаштириш, ҳаракат кўникмаларининг спорт ва бевосита қўлланиш фондини кенгайтириш, уларни мураккаб ҳолларда қўллай олиш ўрта мактаб учун зарур бўлган кўникма ва малакаларни ўзлаштириш:

в) гигиеник кўникмаларни шакллантириш ва мустаҳкамлаш (шахсий ва жамоат гигиенасининг талаблари).

Иккинчи гуруҳ вазифалари - ўсаётган организмнинг гармоник ривожланишига, соғлиқни мустаҳкамлашга, жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тарбиялашга қаратилган вазифалар. Ёш хусусиятларига қараб куйидагилар амалга оширилади:

а) организмни чиниқтириш, жумладан, жисмоний чарчаш, ташқи муҳитнинг ҳарорати таъсири, қуёш радиацияси каби омилларга қарши курашишни ошириш;

б) жисмоний қобилиятларни тарбиялаш, жумладан:

120

- кичик мактаб ёшида жисмоний тарбия сифатларини ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш. Унда кўпроқ координатсиялаш ва тезкорлик хусусиятларини таъминлаш:

- ўрта мактаб ёшида айрим тезкорлик, куч қобилиятларига аэроблик характер чидамликка ёрдам берувчи таъсирларни кенгайтириш, иш қобилиятини юқорига кўтариш, дастур талабларига биноан «Алпомиш» ва «ВагсЫпоу» меъёр талаблар мажмуасини бажариш.

- катта мактаб ёшида, жисмоний тарбия қобилиятларини (координатсиялаш, тезкорлик, тезкор-куч, куч, чидамни) юқори даражасини таъминлаш, шунингдек, қизиқишга боғлиқ ҳолда спортнинг бирор бир тури бўйича нормативларни таъминлаш ва умумий иш қобилиятларини ривожлантириш.

в) зарур бўлганда ҳаракат фаолиятларининг турли шартларида, ратсионал қадди-қоматни шакллантириш ва мустаҳкамлаш,

гуруҳ вазифалари - жисмоний, ахлоқий, ақлий, естетик ва меҳнат тарбиясининг ўзаро боғлиқлигидан келиб чиқадиган вазифалар. Бундай вазифаларнинг бир қанчалари жисмоний тарбия жараёнида ҳал етилади. Уларга жумладан жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг керакли-гича таъминлаш етдик асослар бўйича шакллантириш, ифода сифатини тарбиялаш жисмоний тарбия ташкилотчиси, инструктор ва спорт ҳаками сифатида умумий фаолиятга тайёрлаш бўйича амалга ошириладиган вазифалар киради. Юқорида қайд етилган вазифалар ақлий, ахлоқий, естетик ва меҳнат тарбиялари билан биргаликда ҳал етилади.

Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш воситалари

Жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун ҳар бир ёшга мос равишда жисмоний тарбия воситалари аниқ танлаб олиниши лозим. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун жисмоний тарбия воситалари қуйидагилардир: асосий гимнастика, элементар оддий ўйинлар, велосипедда учиш, сайрлар ва экскурсиялар. Ундан ташқари спортнинг қуйидаги турлари: сузиш, кураш, карате, теннис, бадий гимнастика бўйича мунтазам машғулотлар ўтказиб туриш маъқул. Соғлиги яхши бўлмаган болалар учун даволовчи жисмоний тарбия машқлар ўтказиш. Ўрта ёшдаги болалар учун жисмоний тарбия воситалари қуйидагилар:

- асосий гимнастика;
- «Алпомиш» ва «ВагсЫпоу» мажмуасига киритилган машқлар;
- командаларга бўлиниб ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинларига яқин бўлган ўйинлар;

136

- баъзи бир спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, футбол, қўл тўпи).
- спорт гимнастикаси, енгил атлетика каби спорт турларига тайёрлаш (қисқа масофаларга югуриш баландликка, узунликка сакраш, туристик походлар).

Катта ёшдаги ўқувчилар учун:

- асосий ва ёрдамчи спорт гимнастикаси;
- ишлаб чиқаришдаги гимнастика (амалиёт ўтаётганлар учун);
- ҳаракатли ўйинлар спорт машғулотида кўмакчи машқлар мажмуаси восита сифатида;
- спорт турлари (алоҳида қоидалар бўйича), сайрлар ва кўп кунлик походлар.

Жисмоний тарбияни ташкил қилиш шакллари

Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбияси асосан уч йўл билан ташкил этилади.

1. Умумий ўрта таълим ва ўқув юртлари тизимида;
2. Мактабдан ташқари тарбияни амалга оширавчи ташкилотларда;
3. Оила шароитида.

Ҳар бир кўрсатилган муҳит учун қоида бўйича жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этишнинг конкрет шакллари турличадир. Машғулотларнинг дарс шакли (мактабда жисмоний тарбия дарслари, БЎСМда спортнинг бир тури бўйича дарс машғулотлари) биринчи даражали аҳамиятга ега. Жисмоний тарбия ўқитувчиси, устоз-инструкторнинг бевосита раҳбарлигида асосий ўқув-тарбия ишлари ҳал этилади. Машғулотларнинг дарс шакллари зарур қўшимча сифатида кичик мактаб ёшидан амалга ошириладиган жисмоний тарбия (масалан, унда олиб бориладиган гигиеник гимнастика, ўз хоҳишича ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар) бўйича уй вазифаларини бажариш мавжуд. Ўрта ва тўлиқсиз ўрта ўқув юртларида жисмоний тарбия бўйича олиб бориладиган ишлар жисмоний тарбия дарслари (ўқув режа бўйича), мактаб спорт тўғарак ва жисмоний тарбияга тайёргарлик умумий гуруҳлар иш режаси бўйича ўтказиладиган дарс

машғулотлари, шунингдек, ўқув ишларини бошлашдан олдин ўтказиладиган гимнастика, умумий таълим мактабларда ўтказиладиган қувноқ дақиқалар. Катта танаффусларда ва куни узайтирилган гуруҳлар кун тартибда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар ва турли спорт ўйинлари кўринишида ташкил етилади. Мактабдан ташқари ташкилотлар ва муассасалар жисмоний тарбия бўйича қуйидаги ишларни олиб боради:

122

а) ўқувчиларнинг доимий контингенти (БЎСМ, кўнгилли спорт жамиятлари спорт тўғарак ва ҳоказо) билан дарс ва дарсдан ташқари машғулотлар шаклида;

б) турли ёшдаги турлича соғлиққа ва тайёрланиш савиясига ега бўлган болаларнинг ўзгарувчан контингенти билан дарсдан ташқари оммавий олишув конкурс, ўйинлар ва сайрлар шаклида. Оилада жисмоний тарбия асосан ерталабки гигиеник гимнастика, уй вазифасини бажариш жараёнида ўтказиладиган қувноқ, дақиқалар, жисмоний тарбия дарсларда ўрганилган машқларни, ҳаракатли ўйинлар ва ҳаваскорлик мусобақалари (тураржойларда) бўйича мустақил машғулотлар, сайрлар, ва ота-оналар билан чўмилиш шаклида амалга оширилади.

Назорат ва режалаштириш технологиясининг асослари

Режалаштириш ва ҳисоботни олиб боришнинг аҳамиятлари.

Режалаштириш ва ҳисоботни олиб бориш ўзаро чамбарчас боғ-ланган 2 та жараён бўлиб, улар бир-бирини асослаб беради. Маълум дарсга иш режасини тузиш учун асосий йўлланмаларни, тадбирлар тизимини, якуний натижаларни аниқлаб берувчи керакли маълумотларга ега бўлиши зарур.

Агар аниқ режа ишда тизим, мақсад йўқ бўлса, ишнинг якуний натижаси аниқланмаса, у ҳолда ҳисобот оқиб боришнинг нарсанинг ўзи бўлмайди, ҳеч қандай хулосага еришилмайди, Демак, режа олинган маълумотлар асосида тузилади, режанинг бажарилиши еса бизга ҳар бир ишни яқун-лаш учун зарур бўлган аниқ маълумотларни беришга имкон яратади.

Режалаштириш - қўйилган ва жисмоний тарбияда еришилган вазифалар қандай шароитда, қандай усуллар ва методлар ёрдамида, қайси муддатда ва ким томонидан ҳал етилишини олдиндан кўра билишдир.

Ўқув тарбия ишларини режалаштиришда ўқитувчи, устоз фақат режани ишлаб чиқибгина қилмай, балки унинг яна юқори даражада бажарилишига ҳам интилиши керак.

Демак, режани ишлаб чиқишда қуйидагиларни билиш лозим:

1. Машғулотда қатнашадиганларнинг таркиби қандайлигини (жмси, ёши, соғлиги: касби бўйича жисмоний тайёргарликларини - ишчи, хизматчи, ўқувчи ва ҳ.к.); билиши мақсадга мувофиқдир.

2. Ўқув жараёнини ўтказиш жойи ва унинг жиҳозланиши, ўтказиш вақти, ўқув жараёнининг узвийлиги ва ҳ.к;

3. Ҳамма ишларга яқун ясаб берувчи вазифаларни аниқлаш;

122

4. Қўйилган вазифаларга мос ҳолатда ўқув жараёнининг мазмунини аниқлаш ва воситаларини таркибга солиш (соғлиқни мустаҳкамлаш, умумий

жисмоний тайёргарлик, махсус тайёргарлик, спорт, техник, тактик, назарий ва ҳ.к. ўқитиш босқичлари бўйича воситаларни тақсимлаш).

5. Ўқув дастурининг бажарилиши ва ўзлаштириш бўйича, ишнинг танлаб олинган шакл ва методларининг тўғрилигини назорат қилувчи меъёрларни ишлаб чиқиш;

6. Ишнинг шаклини ва асосий методларини аниқлаш;

7. Машғулотларнинг умумий давомийлигини, уларнинг ой ва ҳафтада такрорланишини, машғулотлар сонини ўрганиш;

8. Режа жисмоний тарбия машғулотларининг ҳамда спорт машғулотининг умумий принципларига мослашмоғи керак.

Режалаштиришга қўйиладиган асосий талаблар.

1) Мақсадга йўналтириш ва аниқлик киритиш.

2) Оддийлик ва кўрғазмалилик.

3) О ўзгартириш имконияти мавжудлиги - ўзгарувчанлиги •

4) Мослилик ва мунтазамлилик.

5) Кўп йиллик бўлажак ютуқларни кўзда тутиш.

1. Мақсадга йўналтириш ва аниқлик киритиш: маъруза, мактаб, академик литсей ва касб-ҳунар коллежлари, ОТМлар учун. Жисмоний юклама - миқдор, аниқ методлар, қутилган натижалар.

2. Оддийлик - ишлаш учун енгил бўладиган, фойдаланишда етарлича жавоб бера оладиган ва енгил бажариладиган усул.

3. Ўзгарувчанлик - керак бўлса ўзгартиришлар киритиш мумкин бўладиган усул. ■ и

4. Мослик; мунтазамлик - ёшига, жинсига, тайёргарлигига қараб воситаларни оддийдан мураккабга, осондан қийинликка танлаш, миқдорлаш.

5. Кўп йиллик - келажакни ҳисобга олган ҳолда режалаштириш, машғулот қатнашчиларида маълум босқичларда енг катта ютуқларга еришиш учун аниқлик киритиш.>.

Режалаштириш турлари

Жисмоний тарбия амалиётида, режалаштиришнинг 3 тури мавжуд. , 1. Кўп йиллик (перспективий бир неча йилларга); 2. Йиллик режалаштириш (ўқув йили, ўқув машғулот йили): 3. Оператив режалаштириш (аниқ вақтларга - ярим йиллик, чорак, машғулот даври, ой, ҳафта, ўқув машғулотлари).

139

Ўқув тарбия ишларини режалаштириш ҳужжатлари

1. Ўқув ишлари режаси.

2. Дастур.

3. Ўқув жараёнининг жадвали.

4. Машғулотнинг иш режаси.

5. Ўқув машғулотларининг жадвали.

6. Дарс - машғулотининг конспекти.

1. Ўқув ишлар режаси - умумий ўқув ишлари бўйича бўлган режадир. Ўқув жараёнининг мазмунини, умумий давомийлигини ва умумий соат миқдорини аниқлаб беради. Ўқув ишлар режаси кимларга тузилаётганлигига боғлиқ ҳолатда, унда ўқув материалларини ҳамда ўқув соатларининг

тақсимланиши бўйича, ярим йиллик, чорак учун тузилади, ўқитганда - босқич кўрсатмалари бўлиши мумкин.

Ўқув режасининг шакли

№	Ўқув машғулодарининг мазмуни	Умумий дарс, соат	Жумладан ўқув йили чорак ва ярим йиллик
1	Назария	8	
2	Амалиёт		
	- умумий жисмомй тайёргарлик	25	
	- махсус жисмоний тайёргарлик ва ҳ.к.	20	

2. Дастур ўқув режа асосида ишлаб чиқилиб, машғулот қатнашчиси ўқув режаси бўйича ўрнатилган муддат ичида егаллаб оладиган билим, малака ва кўникмаларнинг ҳажмини кўзда тутди. Дастур катта ҳажмдаги материалларни ҳамда бу материалларнинг ўқитиш босқичлари бўйича тақсимотини (1 йил, 2 йил, ярим йиллик, I чорак, II чорак ва ҳ.к.) ўз ичига олиши мумкин.

Академик литсей ва касб-ҳунар коллежлари учун мўлжалланган жисмоний тарбия дастури тўрт қисмдан иборат бўлиб:

1. Тушунтириш ҳати.
2. Жисмоний тарбия дарслари.
3. Ўқув кун тартибидаги соғломлаштириш-жисмоний тарбия тадбирлари.

124

4. Дарсдан ташқари вақтда жисмомй тарбия, сайёҳлик ва ҳар хил спорт турлари билан шуғулланиш.

Тушунтириш ҳати жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари, ҳаракат фаоллигини мезони, соадар сеткаси ва касб-ҳунар коллежлари учун тахминий тақсимлаш жадвали тавсия етилган. Жисмоний тарбия дарсларини ва машғулотларни ўтказиш методикаси ва назорат қилиш усуллари ёритилган.

Тушунтириш ҳатида назорат олиб бориш учун керакли ва асосий ҳужжатлар кўрсатилган. Булардан ташқари ўқувчиларни гуруҳларга бўлиниши баён етилган (асосий, тайёрлов, махсус).

Асосий гуруҳга соғлом, жисмонан бақуват, бошидан ўтказган касалликларининг ҳеч қандай асопати қолмаган, ўсиб ривожланишида анатомик, морфологик, физиологик ҳеч қандай камчиликлари бўлмаган ўқувчилар киритилади. Бу гуруҳ ўқувчилари спортнинг бирор турида малакаларини оширишлари ва мусобақаларда қатнашишлари мумкин.

Тайёрлов гуруҳига бирор касаллик билан оғриган, лекин унинг сезиларли асорати қолмаган, жисмонан заифроқ, катта юктамаларни

кўтаролмайдиган ўқувчиляр ёки талабалар киритилади. Тайёрлов гуруҳининг вазифаси ёш ўғил-қизларнинг баданларини чиниқтириб, жисмонан тайёрлаб, уларни асосий гуруҳга ўтказиш.

Махсус гуруҳга тиббиёт нуқтайи назаридан тасдиқланадиган, асоратлари сақланиб қолган, яқин орада касалхонада даволаниб чиққан, жарроҳлик оператсиясидан кейинги ҳолатдаги ўқувчилар киритилади ва спорт кийимларида махсус ташкил етилган дарсларга қатнашишлари лозим.

Янги жисмоний тарбия дастурининг таҳлили, тузилиши. 1993-1994-ўқув йилида мустақил Ўзбекистонда умумтаълим мактаблари учун жисмоний тарбия бўйича биринчи марта дастур ишлаб чиқилди.

Бу дастур олдингиларига қараганда бутунлай ўзгарган (мазмун, меъёрлар ва талаблари бўйича, янги бўлимлар, соатлар сеткаси, ҳажми ва тўлалиги билан ва ҳ.к.), шу боис ишончимиз комилки, ўқувчилар талабалар жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ошиб боради.

Дастуминг «уқтириш ҳати»да ёшига, жинсига қараб қандай вазифаларни ечиш, ҳарбий дастур бўлимларига тушунча бериш, шароитига қараб, қайси дастур бўлимини ўтиш ва алмашиш (сузиш, гимнастика, баскетбол ёки қўл тўпи), ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши устидан қандай назорат олиб бориш, дастур талабларига ва меъёрларига жавоб бериш учун қандай тайёрлаш ва ҳ.к.лар берилган.

Бу дастурни ишлаб чиқишда кўп олимлар, назариячилар, ўқитувчилар, амалиётчилар ва бошқалар қатнашганлар. Дастур уч қисмдан

141

иборат бўлиб, кириш қисми, асосий қисм, жисмоний тарбия материалларини ўз ичига қамраб олган.

1999-йилда академик литсейлар ҳамда касб-ҳунар коллежлари очилиши билан бу дастур қайта кўрилиб чиқилган ва 1-4,5-9 синфлар, академик литсей ва касб-ҳунар коллежлари учун Янги дастурлар ишлаб чиқилди ва синов-тажрибадан ўтиб, қайд қилинган таклифлар асосида ўзгаришлар киритилди ҳамда 2001-йилда янги дастур қайта ишлаб чиқилди.

Ўқув ишларини режалаштиришни бошлаш учун юқорида қайд етилган дастурларнинг бўлимлар мазмунини чуқур ва тўғри тушуниш ҳамда хулоса чиқара билиш мақсадга мувофиқдир. Ўқув ишларини тўғри режалаштиришдан мақсад:

- ўқувчиларнинг соғликларини мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, жисмоний ривожлантиришга ҳамда организмнинг ишлаш қобилиятини ошришга ёрдам бериш;

- ҳаракатнинг асосий сифатларини (тезкорлик, куч-қувват, чидамлилик, чакқонлик, епчилликни) ҳар томонлама ривожлантириш;

- ўқувчиларга жисмоний машқлар гигиенаси бўйича билимларни шакллантириш ва кўникма малакаларни ҳосил қилиш: гавдани тўғри тутишга, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга одатлантириш;

- мактаб болаларини табиий ҳаракат қилишга (юриш, югуриш, ирғитиш, тирмашиб чиқиш, сузиш ва ҳ.к.) ўргатиш;

- ўз ҳаракатларини идора қила билишга, ортиқча ҳаракатларсиз нафас олишга одатлантириш: ҳаётда ва спортда зарур бўлган янги ҳаракатларга кўникириб, шундай ҳаракатлар қила билишга ўргатиш ҳамда мавжуд кўникмалами янада ривожлантириш.

Мақсадга интилиш, мустақиллик ва ижодий қобилияти: мардлик, саботлилик ва интизомлилик, масъулият, ватанпарварлик, коллективизм, дўстлик ҳамда ўртоқликни чуқур ҳис эта билишни шакллантириш, меҳнатга ва жамият мулкига ғурурли муносабатда бўлиши, маданий ҳуққ - атвор малакаларини тарбиялаш ва ҳ.к.

- Жисмоний тарбия дарсини мустақил, қизиқарли, кетма-кетликда, физиологик томонларини ўйлаб тўғри олиб бориш учун ўқув ишларини режалаштиришни жуда яхши билиш зарур.

Жисмоний тарбия бўйича мактаб, академик литсей, касб-хунар коллежлари олдида қўйилган вазифаларни муваффақиятли бажариш учун уларни тўғри режалаштириш ва ҳисобот олиб бориш муҳим аҳамиятга ега. Мактабда, академик-литсей, коллежларда бугун оммавий - жисмоний спорт

126 ишларини ва ҳамма ўқув ишлари ва режалаштирилса, таълим тарбия жараёни савияли ташкил етилишида кўмаклашади. Мактабда икки йўналишда режа тузилади:

а) Жисмоний тарбия бўйича мактабда бир йилга тузиладиган умумий иш режаси.

б) Жисмоний тарбия бўйича ҳар бир синф учун ўқув ишларини режалаштириш.

Бир йилга тузиладиган жисмоний тарбия бўйича умумий иш режаси ишлаб чиқилади ва мактабнинг педагогик кенгашида муҳокама қилинади ҳамда тасдиқланади.

Умумий йиллик иш режаси - ўз ичига Ўқув ишлари, мактаб кун тартибидаги жисмоний - соғломлаштириш тадбирлари, синфдан ташқари олиб бориладиган жисмомий тарбия, учрашувлар ва спорт байрамларини ўтказиш, жисмоний тарбия ва спортни тарғибот қилиш, тиббий назорат ва моддий таъминлашларни қамраб олади.

Умумий иш режасида жисмоний тарбия ва спорт масалалари умуман кўрсатилади: спорт тўғараклари, машғулот ўтиш жойи, жадвал, спорт кийими, шуғулланувчилар рўйхати ва ҳ.к. Лекин ҳар бир синф учун тузиладиган ўқув иш режа жуда кенг ва тўла баён етилади. Ўқув йили бошланишидан олдин ўқитувчи ўқув иш режасини тузади. Ўқув режа тузиш учун нимани билишингиз керак?

енг аввало, нечта дарс ўтилади, ҳар бир дастур бўлимларига қанча вақт ажратилган. Булардан ташқари, ҳар чоракда нечта дарс ўтилиши ва қайси дастур бўлимлари ўтилишини билиш шарт. Ўқув ишни режалаштиришда иқлим шароити, моддий база ва мактаб шароитини ҳисобга олинади. Бу ўқув ишларини режалаштиришда енг муҳими синфлараро узвийлик ва мослик йўқол-маслиги зарур.

Жисмоний тарбия бўйича жисмоний тарбия жараёнининг асосий ҳужжатлари қуйидагилардин

1. Жисмоний тарбия бўйича ўқув дастури.
2. Бир йилга тузиладиган ўқув - режа.
3. Ҳар бир дарс учун бир чоракка тузиладиган иш режаси.
4. Дарс баёниъ. ,

Юқорида қайд етилган ҳужжатларни - ўқув режаларни тузиш учун биринчи навбатда ўтган ўқув йилнинг натижаларини кўз олдидан ўтказиб таҳлил қилиш лозим;? қандай ютуқларга еришилди, дастур материалларининг ўзлаштирилиши, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, мактаб шароити ва бошқаларни, сўнг янги дастурни тўла ва чуқур ўрганиб чиқиш зарур.

143

Бир йиллик ўқув режани тузишдан олдин дастурда кўрсатилган ўқув вақти (соатлар сеткаси) ва дастур бўлимларини иқлим шароит ва мактаб шароитини ҳисобга олган ҳолда чоракларга тақсимлаш зарур. Бунда, масалан енгил атлетика бўлимини куз ва ёзда ўтилиши мақсадга мувофиқдир, яъни И ва ИВ чоракларда бошланғич ва ўрта синфларда 2-3 соат дарсини ИИИ чоракга ҳам тақсимланса бўлади, чунки бу соатларни чорак охирида ўтиш кўзда тутилади (март ойи - баҳор): гимнастика буюмлари спорт хонасида жойлашган. Уларни ташқарига олиб чиқиш қийин.

Демак гимнастика бўлимини ИИ ва ИИИ чоракларга тақсимлаш мумкин. Масалан, ИИ чорак ёки ХИ чоракда гимнастика бўлими билан кураш бўлимини биргаликда тақсимлаш лозим (гимнастик тўшақлар ишлатилади). Спорт ўйинлари бўлими бутун йил давомида ўтказилиши мумкин. Кросс тайёргарлик бўлими кўпинча И ва ИВ чоракка қўйилади, яъни табиий шароитда ўтилиши кўзда тутилади.

жисмоний тарбия ўқув ишлари бўйича биринчи ҳужжатнинг номи -ўқув вақти ва дастур бўлимларини чоракларга тақсимлаш жадвалидир.

Бу ҳужжат тузилгандан сўнг кейинги ҳужжатни тузишга ўтилади. Бунда соатларни кетма-кетлиги, нечта дасрда ўтилиши аниқланади. Маълумки, дарсларнинг икки хил тури бўлиши мумкин: тўлиқ ва аралаш дарслар. Тўлиқ дарс деб дастур бўлимларидан биттаси ўтилишига айтилади. Масалан гимнастика дарси, баскетбол дарси ёки енгил атлетика дарси. Аралаш дарс еса 2-3 дастур бўлимларини ҳар бир дарсда ўтилиши, масалан, енгил атлетика спорт ўйини билан биргаликда ёки гимнастика ва баскетбол (спорт ўйини) билан биргаликда амалиёт шуни кўрсатдики, аралаш дарслар ўқувчилар учун қизиқарли тузилади, чунки бир неча дарслар бир хил типда бўлаверса болаларда зерикаш ҳосил бўлади. Педагогик кузатишлар ва тажрибалар асосида шуни айтиш мумкин: ўқувчилар ёши қанча кичик бўлса, шунча аралаш дарслар кўпроқ бўлгани маъқул, дарслар нисбатан қизиқарли ўтади ва аксинча - ўқувчилар ёши қанча катта бўлса, шунча тўлиқ дарслар кўпроқ бўлгани маъқул, чунки юқори синфларда асосан такомиллаштириш дарслари ўтилиб, ҳамма ўтиладиган дастур материаллари уларга таниш ва бу

машқларни бажаришда мустаҳкам кўникмага ега. Намуна сифатида иккинчи хужжат - Дастур бўлимларини дарсларга тақсимлаш жадвали кўрсатилади.

Учинчи хужжат - бир йилга тузиладиган режа. Унинг номи Дастур материалларини дарсларга тақсимлаш йиллик жадвали.

Ушбу режа иккинчи хужжатдан келиб чиқиб машқлар кетма-кетлиги, уларнинг сони ва назорат дарслари йўқолмаслиги, ўз жойида сақланиши лозим. Умуман бошланғич ва ўрта синфларда назорат дарсини ўтказиш

144
учун камида 5-6 та ўргатиш, такрорлаш ва мустаҳкамлаш дарслари ўтилиши лозим.

Дастур материалларини дарсларга тахминий тақсимлангандан сўнг «Наг бир дарсга иш режаси» чорак бўйича тузилади, Иш режаси тузилади чоракдаги асосий машқлар, айниқса дастур бўйича ўқувчилар ва меъёр асосида ҳисобот олиб бориладиган машқлар 5-8 маротаба дарсларда кўйилиши, такрорланиши лозим, улар ҳам кетма-кет такрорланиши мақсадга мувофиқ. Шундагина назорат дарсини режалаштириш мумкин.

Бу ўқув материалларини тез ва мустаҳкам ўзлаштиришга имконият яратди. Ўқув иш режасини ҳамма чоракларга бирдан тузиш керак емас, чунки чорак жараёнида ўзгаришлар, камчиликлар ёки материалларини ўзлаштириш сустиги ва бошқалар мавжуд бўлиши мумкин. Уларни ҳисобга олиш лозим. Иш режаси асосида дарс баёни тузилади. Дарс баёни энг аниқ (конкрет) хужжат бўлиб, ўқитувчи уни бир синфга ҳамда параллел синфларга (7а, 7б, 7в, 5а, 5б, 5в, 5р ва ҳ.к.) ёзилади. Дарс баёнида унинг сони, нечанчи синфда ва ўтказиладиган куни кўрсатилади.

Юқорида қайд етилган ўқув ишларини академик литсей ва касб-хунар коллежлари учун режалаштиришда нисбатан фарқ қилади. Улар:

а) ўқув ишлари семестр бўйича соатлар сеткасига тақсимланади. Дарслар 2 соатли, яъни жуфтлашган ҳолда ўтади;

б) Дарс, машғулотлар асосий такомиллашув тарзда ўтказилади;

в) Дарс, машғулотлар жараёнида ўйин ва мусобақа методи кенг қўлланилади;

г) Дарс, машғулотлар машқ шаклида ўтказилиши мақсадга мувофиқдир;

д) Академик литсей ва касб-хунар коллежи талабалари билан (ўсмирлар ва қизлар алоҳида) машғулотлар юқори масъулиятли ўтказилади. Қолган масалалар айтарли фарқ қилмайди.

Кўшимча матнлар - тахминий режалаштириш, стандарт ва ностандарт спорт анжонилар, иншоотлар ва ҳ.к. Ўқув жараёнининг жадвали

Ўқув жараёнининг машғулот босқичлари бўйича (ярим йиллик, чорак давр) тақсимотини ҳисобга олган ҳолда 1 йилга тузилади. Унда конкрет шароитларда ўқув машғулотларининг соатлари қандай кетма-кетликда тақсимланиши кўрсатилади. Умумий йиллик давомийлиги аниқланади, ўқитиш босқичлари яна қисқа муддатларга (ой, ҳафта) тақсимланади: ой ва

ҳафта учун қанча машғулоти ва соатлар сони кўрсатилади. Масалан: ойда 8 та машғулоти, ҳафтада 2 та машғулоти ёки ойда 16 соат ва ҳ.к.

Агар жадвал бир йилга ёки ярим йилга тузилса, унда фақат бўлимлар, ўқув фанларининг номлари кўрсатилиши мумкин.

Агар жадвал қисқа муддатга (ой, чорак) тузилса, у ҳолда ўқув матни, яъни машғулоти мазмуни санаб ўтилади.

Жадвал шакли

Мазмуни	Учрашув ёки соат	ой, ҳафта, кун
Назария		
- Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши		
- шахсий гигиена		
- ўйин қоидалари		
- умуман амалий жисмоний тарбия		
Жисмоний тайёргарлиги ва ҳ.к ёки мактабда		
- умумий ривожлантирувчи машқлар		
- гимнастика		
- енгил атлетика		
- спорт ўйинлари ва ҳ.к.		

Иш режаси - ҳар бир машғулотнинг аниқ мазмуни: ҳар бир машғулотида назария бўйича ўрганиладиган материаллар кетма -кетлигини, спорт-техник тайёргарлигини ва ҳ.к.ларни ўз ичига олади. Иш режа ўқув жадвал дастур асосида тузилади. Икки хил шакли мавжуд.

1. Дарс бўйича (кенг тарқалган дарсга тузиш).

2. Наъмунавий ёки тематик режа - дастур, қўшимча иш дастури сифатида (гимнастикада) тузилади. Унда мавзу, машқлар номи кўрсатилади, ўқитишнинг маълум даврида неча марта такрорланиши кераклиги аниқланади.

Масалан, мавзу № 1 - гимнастик таёқчалар билан УРМ 6-4 марта -булавалар билан ва ҳ.к.

Дарс жадвали.

Ҳафталик сиклда машғулоти ва дам олишнинг алмашилишини аниқлайди.

Игр	1 дарс	2 дарс	5 дарс	Душанба Сешанба
2гр	3 дарс	1 дарс	4 дарс ва ҳ.к.	

3 гр	4 дарс		Чоршанб а
------	--------	--	--------------

130

Дарс конспекти - конкрет машғулотнинг режаси. Унда миқдор ва ташкилий метод кўрсатмаларини ҳисобга олган ҳолда энг яхши самарадорликка еришишга мувофиқ бўлувчи вазифалар ва мазмун маълум кетма-кетликда тўлиқ очиб берилади.

Мисол: 1-дарснинг баёни

7-синф учун ўтказиш куни-

вазифалар жиҳозлаш ва инвентар

Дарс қисми	Мазмуни	Миқдори	Ташкилий методик кўрсатмалари

Шу ҳужжатларда ўз материалларни режалаштиришда методик принципларни мунтазамликка, мосликка, мустаҳкамликка таяниш лозим.

Ўқитиш жараёнида мослиликни (қийинчиликларни аста-секин ошириб бориш) ҳисобга олиш лозим. Кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш ва доимий такрорлаш мақсадга мувофиқ. Ҳар бир дарсга тузилган иш режасида ҳар қандай машғулотнинг мазмуни қисқа очилиши лозим.

Дарс **жадвали** - ўқув юртининг ишини регламентлаштиради, машғулот, спорт тўғараклари, спорт мусобақалари ва ҳ.к.нинг куни ва соатини аниқлайди. Машғулотнинг баён режаси иш режаси асосида тузилади.

Спорт мусобақаси режаси

Спорт мусобақалари «юқоридан пастга» республика, вилоят, шаҳар, туман ҳамда кичик жамоаларда (корхоналарда, муассасаларда, мактабларда, академик литсей, касб-ҳунар коллежларида) ўтказилган мусобақаларнинг вақти, жойи ва шароитлари асосида режалаштирилади.

Спорт мусобақаларининг режаси тузилаётганда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак.

1. Ўқув тарбия ишларининг ҳамма турлари билан боғланиш (тўғарак);
2. Спорт билан шуғулланувчиларнинг ҳаммасини қамраб олиш;
3. Спорт машғулотларининг даврийлигини ҳисобга олиш (2-ярмида масъул мусобақалар, даврий мусобақа);
4. Йирик тадбирларни дам олиш ва байрам кунларига режалаштириш керак;
5. Жисмоний тарбия ташкилотларининг ташкилий ишлаб чиқариш хусусиятларини ҳисобга олиш (сех, бригада, факултатив, босқич, мактаб, синф ва ҳ.к.);
6. Паст жамоаларда ўтказиладиган мусобақалардаги мосликни сақлаб қолиш.

147

Бу жамоа ва спортчиларнинг йирик мусобақаларга тайёрланишида ёрдам беради. Ҳамма мусобақалар ягона шакл-спорт мусобақаларининг тақвими бўйича режалаштирилади.

Мусобақа ҳақида низом.

Мусобақа ўтказувчи ташкилот мусобақа ҳақидаги низомни ишлаб чиқади ва керакли жойга таркатади: Унда қуйидагилар:

1. Ўтказиладиган мусобақаларнинг мақсади ва вазифалари.
2. Мусобақаларнинг ўтказиш жойи ва вақти.
3. Мусобақаларни ўтказувчи раҳбарлар.
4. Мусобақа қатнашчилари ва қатнашувчи ташкилот.
5. Мусобақани ўтказиш дастури.
6. Синов тизими ва ғолибларни аниқлаш.

7. Қатнашувчиларнинг етиб келиш муддати ва қатнашувчиларга керакли буюмларни бериш (мусобақагача 4-5 ой олдин) ўз аксини топади. Жисмоний тарбиянинг ўқув жараёни вақт оралиғида режалаштири 1 иши мумкин: ОЎЮ, академик литсей ва касб-хунар коллежлари - бир йилга; семестрга (ярим йиллик) режалаштирилади.

Мактабларда — чораклик. Спорт мактабларида, спорт маҳорати мактабида, сексия ўқув жараёни спорт машғулотининг даври бўйича режалаштирилади. Даврнинг узоқлиги спорт тури ва қатнашувчиларнинг тайёрлигига боғлиқ.

Ишда назорат, ҳисобот олиб бориш ва унинг турлари (ёки ишни назорат қилиб бориш).

Педагог ишда назоратни ва унинг натижавий ҳисоботини олиб боришни амалга оширишда ўқитувчи педагог мураббийнинг шифокор билан биргаликдаги фаолияти катта аҳамиятга эга, чунки натижанинг ишланиши ҳар доим организмдаги ўзгаришларнинг яхшилигининг шоҳиди. Ҳисобот олиб бориш турлари қуйидагича. 1. Дастлабки 2. Оқимли ёки кундалик 3. Якуний.

Дастлабки ҳисобот олиб бориш - дастлаб йиғилган маълумотларни: спорт базаси ва инвентарнинг мавжудлиги, жиҳозланиши, қатнашувчиларнинг ёши, жинси бўйича таркиби, тиббиёт кўрсатмалари маълумотлари, жисмоний тайёргарлик даражаси талаб - меъёрларини бажарилиши, разрядлар, мусобақа қатнашувчиларнинг мандат ёки ўқув фаолиятининг шарт ва шароитларини ўз ичига олади: буларнинг ҳаммасини ўқув жараёнини режалаштиришда ҳисобга олиш лозим. Кундалик, оқимли ҳисобот олиб бориш кунда амалга оширилади ва қатнашувчи ҳамда педагогнинг биргаликдаги фаолиятининг

148

турлари шакллари акс еттиради. Техника ҳисобот олиб боришнинг муҳим кўрсатмалари ўтказилган машғулотлар сони, давомат, қатнашувчининг жисмоний ривожланиши, соғлиғи «Алпомиш» ва «ВагсЫпоу» дастурининг талаблари бўйича ўзлаштиришни ҳамда спорт классификацияси орқали берилади. Оқимли ҳисобот олиб боришда шунингдек, жароҳат ҳодисаси, рекордлар, муваффақиятлар тайёрланган жамоатчи инструкторлар ва ҳакамларнинг тайёргарлиги ҳам еътиборга олинishi керак.

Якуний ҳисобот олиб бориш мунтазам ҳисобот олиб боришнинг маълум вақт ичида (йил, семестр, чорак ва ҳ.к.) тўпланган маълумотларни якунловчи ва умумлаштирувчи вазифаларни ҳал этади. Якуний ҳисобот олиб

боришнинг маъИумотлари ҳисобот учун фойдаланилади. Якуний ҳисобот - бу ўқитувчининг ўқув-тарбия ишларини ташкил етиш ва ўтказиш ҳақидаги ҳисоботидир, қўйилган вазифалар қандай бажарилганлиги; ўқув тарбия ишларининг ижобий, салбий томонларини кўрсатади.

Ўзлаштириш баҳолари. Жисмоний тарбия жараёнида билим кўникма ва малакаларини текшириш бу ўқувчи ва педагогнинг биргаликдаги фаолият натижасидир (гимнастика - 10 баллик енгил атлетика - сакрашлар - см, қисқа масофага югуришлар - сония, ирғитиш-м, турникда тортилиш - марта ва ҳ.к.).

Қатнашувчининг ишини баҳолашда ҳамма болаларда бир қатор педагог талабларига риоя қилиш зарур:

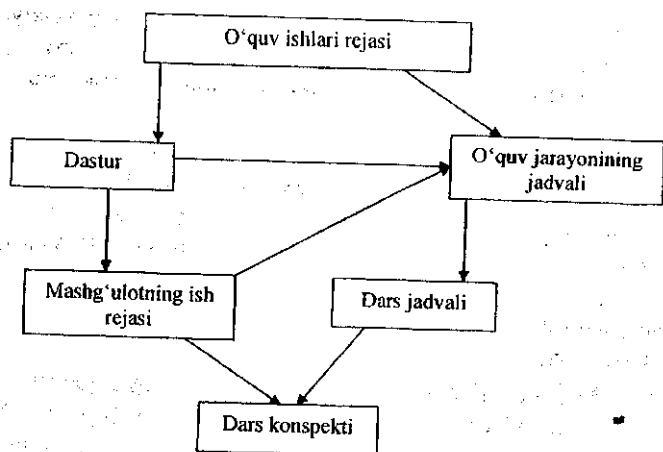
1. Қатнашувчининг индивидуал хусусиятлари, насли, меҳнатга муносабати, жисмоний қобилияти ҳисобга олинади.
2. Баҳо тарбиявий рол ўйнашига еътибор йўналтирилган бўлиши керак.
3. Қатнашувчи у ёки бу жисмоний машқларни бажариш техникасини қай даражада ўзлаштира олишига, назарий билимларни амалиётда қўллай олишига, ўзгарувчан ҳолатда малакалардан қандай фойдаланишига еътибор берилади.

Ҳисобот олиб бориш ва ҳисобот ҳужжатлари.

1. Ўқув гуруҳларининг ишини ҳисоботга олиб борувчи дафтар.
2. Тиббиёт варақаси.
3. Спорт шикастланишини ҳисобга олиб борувчи дафтар.
4. Мусобақа ҳамда «АИпомиш» ва «ВагБПоу» меъёрларини қабул қилиш меъёрлари.
5. Меъёрларни топшириш (ведомости) қайдномаси. *
6. Спортчининг ҳисобот варақаси.
7. Юқори спорт муваффақиятларини (рекордларини) ҳисобга олиб бориш дафтари.

132

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ЎҚУВ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ТУЗИЛМАСИ



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ЕТИШ ВА РЕЖАЛАШТИРИШ ТАРТИБИ

Қатнашувчи жамоа ўқув гуруҳ, буйруқ таркибини ўрганиш.

Жисмоний тарбия жараёнини ташкил етиладиган шароитларни ўрганиш
Жисмоний тарбиянинг асосий йўналишлари, вазифалари, асосий восита ва мазмунини аниқлаш

Машғулоти ташкил етиш ва ўтказиш таркибини ўргатиш

Ўқитиш ва тарбиялаш методикасини ишлаб чиқиш

Тиббий назоратни ташкил етиш. Ўтказилаётган машғулотларнинг ташкилий ва моддий техника шароити. Жисмоний тарбия натижасига оид ҳисоботни ташкил етиш.

Қатнашувчилар рўйхати, уларнинг соғлиқ ва жисмоний тайёргарлиги ҳақида маълумот

Ўтказиладиган машғулотларнинг иқлим, географик, моддий техника ва ташкилий шароитлари ҳақида маълумот Ўқув режа дастури

Спорт машғулотининг перспектив режаси Ўқув жараёнининг жадвали. Дарс жадвали Иш режаси

Машғулоти баёни

Ишнинг умумий режаси.

Ўқув гуруҳ ишларининг ҳисоботини олиб

борувчи дафтар (қатнашувчининг)

таркиби, давомат, ўзлаштириш ва

бошқалар. Тиббий назоратнинг

маълумотларини ҳисобга олиш.

133

Жисмоний тарбия бўйича конспект тузиш методикаси



Жисмоний тарбия дарсининг конспекти режалаштиришнинг энг конкрет ҳужжати бўлиб, ўқитувчи уни ҳар бир синфга ва параллел синфларга (1 а; 1б; 1в; ва 7а; 7б; 7в ва ҳ.к.) тузади. Конспектда дарс сони (Не), қайси синфда ва ўтказиладиган куни кўрсатилади. Масалан, Юнусобод тумани 143-сонли мактаб, 6 синф, 12-дарс, 27-феврал. Дарс вазифаларини қўйишда дастурга суянган ҳолда қўйидагиларни ҳисобга олиш керак; болаларни олдинги дарсда олган малакалари, мактаб шароити, дарс ўтиш жойи, энг асосан уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда саломатлиги ҳар бир дарс олдида 2-3 вазифа қўйилиши мумкин. Конспект тузилишида ҳамда дарс вазифалари қўйишда, ўқитувчи бир неча марталаб ҳар дарсга тузиладиган режасини ва дастлабки жадвални кўриб чиқиши лозим ва дарс жараёнида ўқитувчиларда кўникма ва малакаларни ҳосил бўлишини кўз олдида тутиб ўз олдида қўйидаги саволларни қўйиш керак; (бу дарсда нимани ўргатиш, қайтариш, такомиллаштириш керак? Қайси сифатларни кўпроқ ривожлантириш ва тарбиялаш шарт? Нимани такрорлаш, такомиллаштириш керак? Қандай баҳолаш лозим ва ҳ.к)

Жисмоний тарбия дарсларида қўйидаги асосий гуруҳ вазифаларини ажратиш мумкин:

1. Умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш саломатликни мустаҳкамлаш.

2. Жамоода тарбиявий малакаларни руҳий тарзда тарбиялаш;

3. Жамоода тарбия машқларини бажаришда кўникма ва малакалар ҳосил бўлиши ҳамда уларни такомиллаштириш, янада билим олиш вазифаларини ҳал етиш;

4. Спорт ҳакамлари инструкторларни тайёрлашга қаратилган кўникмаларни тайёрлашга қаратилган кўникмаларни ва малакаларни ошириш ва шу қабилар.

Вазифалар конкрет аниқ бўлиши лозим ва албатта тушунарли бўлиши керак, яъни 45 дақиқа давомида ҳал бўладиган вазифалар қўйилади. Мисоллар:

1. Тўғри қадди-қоматни шаклланишига намойиш етиш билан орқа ва бел мушакларини ривожлантириш; б) Оёқ мушакларини еластиклигини ривожлантириш. *

2. Ерталабки бадантарбия машқлари мажмуасини тузиш қонуниятлари тўғрисида билим бериш; б) Уч ҳисоб усули орқали арқонга тирмашиб чиқишда оёқлар билан арқонни қисиб олишни ўргатиш.

151

3. Баскетбол ўйинида рақибнинг қаршилиқ кўрсатишини енгиб ўтишда, довюрлик, ҳар томонлама тайёргарлигини ва аниқ фаолиятларини тарбиялаш.

4. Параллел бруслардан керилиб сакраб тушишни бажаришда муҳофазала-нишни ўргатиш:

Дарснинг тури: (кириш дарси; янги: материални ўргатиш, такомиллаштириш, назорат дарси) чоракда дарснинг кетма-кетлик сонига биноан вазифаларни ўргатиш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш ёки ўтган материални ўзлаштириш даражасини назорат қилиш лозим.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси ўқувчилар ёшига биноан дарс олдида вазифаларни қўйишда уни ҳар томонлама конкретлаштиради ва болалар томонидан машқларни бажарилишини ҳамда ўзлаштириш даражасини текшириш чорасини аниқлайди. Шунинг учун чикармас керакки, ўргатиш жараёнида тарбиявий вазифалар ҳам бажарилади. Шунинг учун педагог ўзи учун кўпроқ тарбиялашга йўналтирилган вазифани аниқ тасаввур етиши керак. **Дарс** вазифаларини танлашда ва қўйишда ўқувчиларнинг олдинги дарсида нимани ва қандай ўзлаштирилганлиги ўқитувчи учун асос бўлади. Шу боисдан, агарда ўқитувчи шуларни (яъни, иқлим шароити, мактаб шароити, ўқувчиларнинг тайёргарлиги, уларнинг олдинги йили ёки дарсларда материалларни ўзлаштириш) ҳисобга олиб ҳар бир дарсга тузиладиган иш режасини тўғри ишлаб чиқса, унда вазифалар аниқ тизимга туширилган бўлади (дарснинг кетма-кетлиги, такрорлаш сони, мураккаблиги, узвийлиги ва ҳ.к.) Ҳар бир дарсда 2-3 асосий вазифаларни қўйиш мумкин (улар ўргатиш, такрорлаш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш вазифалари). Масалан, югуриб келиб «Оёқларни букиш» усули билан сакрашда «югуриш ритминини ва тахтачага депсиниш оёқ билан аниқ тушишни ўргатиш» ёки «паст стартдан чиқиш техникасини мустаҳкамлаш».

Асосий вазифаларни ва керак бўлган спорт анжомлари ҳамда иншоотларни аниқлаб, ўқитувчи дарс конспектини ёзади. Бунда енг аввало дарснинг асосий қисмининг мазмунидан машқларни кетма-кетлигини фикран ўйлайди, чунки шу қисмда асосий вазифалар ҳал етилади.

Шу боисдан қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак:

1. Бу қисмда қўлланадиган жисмоний машқлар ўқувчиларда бор бўлган ҳаракат тажрибаларига суянган ҳолда бўлиши керак.

2. Олдин ўтилган дарсда жисмоний тарбия машқлари билан бугунги ўтиладиган жисмоний машқларнинг боғлиқлиги бўлиши керак, қисман машқлар такрорланади.

135

3. Имконият бўлса, турли машқларни қисмларга бўлиб ўрганиб, сўнг бутунлай бажариш лозим.

4. Тузилиши бўйича оддий бўлган махсус самарали машқларни қўллашга ҳаракат қилиш керак.

5. Машқларни кўп маротаба такрорланишга имконият яратилиши керак.

6. Дарснинг асосий қисмида ҳаракатли ўйинларни танлаш шундай бўлиши керакки, машғулотда ўтилган машқлар, элементлар ўйин жараёнида такрорлансин.

7. Организмга ҳар хил таъсир етувчи машқларни алмаштириб ўтиш зарур (осилиш, таяниш, сакраш, улоқтириш).

8. Махсус машқларни танлашда аниқ бошқариб бориш усулини қидириш ва қўллаш лозим. Масалан, «Қармоқ» ўйини, «Қалъа» ўйини ва ҳ.к.

Асосий қисмининг мазмуни: Масалан, Қўлли кондан сакрашда ўқитувчи, ёрдамчи машқларни танлайди: турган жойдан узунликка сакраш; оёқдан оёққа сакраш; ҳар хил буюмлар устидан сакраш; таяниб ўтирган ҳолатдан керилиб, сакраб тушиш; сакраш жараёнида учинчи фазасида санаш; тайёргарлик қисмини ёзишда ўқитувчи шундай машқларни танлаши керакки, дарснинг асосий қисмида мўлжалланган ва бажариладиган ҳар хил ҳаракатларда улар ҳар бир машқларга таъсир етиб, мушакларни қизитиб фаол қатнашсин. .. Ъ

Тайёргарлик қисмини ёзишда қуйидагиларни ҳисобга олиш керак:

1. Тайёргарлик қисмида бериладиган машқлар ўқувчиларга таниш бўлиши керак. Умумий ўқитувчилар одат бўйича тайёргарлик қисмини ёзишда 1-2 янги машқлар киритади. Бу еса ўқувчиларда қизиқиш уйғотади.

2. Тез-тез дастлабки ҳолатни ўзгартириб туриш. Бу еса машққа янгилик элементини киритади ва ўқувчиларда қизиқиш уйғотади.

3. Машқлар мажмуаси ёки қўшимча тарзда кўрқмай ҳаракатли ўйинларни киритиш мумкин. Бу еса дарс жараёнида ўқувчиларнинг эмоционал ҳолатини оширишга кўмаклашади. Албатта, бу ўйинлар ўқувчиларга таниш бўлиши лозим ҳамда ўз ичига югуриш, сакраш, юриш машқлари билан боғлиқлигини ратсионал жисмоний юкломани бошқаришда имконият яратади, (масалан «Биз қувноқ болалармиз», «Қоч болам, қуш келди», «Кун ва тун», «4x10 м моккисимон югуриш» ва ҳ.к.)

4. Дарсинг бу қисмида саф машқлар ва ҳар хил қайта сафланиш машқлари есдан чиқмаслиги лозим. Бу енг аввало ўқувчиларда зарур бўлган интизом ва тартибни ўргатади ҳамда уларни қулай ҳолатда жойлаш-тиришга имконият яратади. Ундан ташқари ўқувчилар диққати жалб етилади.

153

5. Ҳар хил буюмлар билан машқларни қўллаш, ҳар хил спорт анжомлари ёрдамида, гимнастик девор ёнида, гантеллар билан, тренажёр ёрдамида. Бундай машқлар тананинг ҳамма мушакларига таъсир етади ва жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, егилувчанлик, чаққонлик, чидам) тарбиялашга имконият яратади. Якуний қисми - унинг мақсади ва вазифалари ўқувчилар организмни дастлабки ҳолатга нисбатан олиб келиш. Мазмуни -сафланиш, юриш, нафас олиш машқлари ва кам ҳаракатли ўйинлар. Масалан: «Ким келди», «Кимнинг овози», «Чори чамбар» ва ҳ.к.

Ташкилий-методик кўрсатмалар

Ташкилий рнетодик кўрсатмалар жадвали ўқувчилар жисмоний тарбия вазифаларини самарали амалга ошириш жараёнида қўлланадиган жисмоний тарбия воситалари, методлари танланади. Уларни танлаш ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларига, тайёргарлигига, дарсни вазифаларига ва ўтказиш жойига боғлиқдир.

Бу жадвалда дарсни ўтказиш шароитлари, енг самарадор методлар ва рнетодик услублар ҳамда дарсни қизиқарли ташкил етиш йўллари кўрсатилади. Ташкилий рнетодик кўрсатмалар жадвал матни ўрнида схематик равишда машқларни бажариш учун ўқувчиларни жойлашиш жойи, спорт анжомларни қўйиш жойлари кўрсатилади.

Ташкилий рнетодик кўрсатмалар бўлишини яхшироқ тушуниш учун қуйидаги ташкилий рнетодик гуруҳ кўрсатмаларини ажратиш мумкин:

1. Дарсни ташкил қилиш;
2. Дарсни ўтказиш методикаси;
3. Дарсни ўтказиш шароитлари;
4. Дарс ўтиш жараёнини назорат қилиш.

1. Дарсни ташкил қилиш. Бу кўрсатмада дарс жараёнида ташкил қилиш, шунингдек ҳар бир машқни бажаришда ҳамда ташкил қилиш усуллари ўрин егаллайди. Булардан ташқари бу кўрсатма бўлимида гуруҳларда ёрдам берувчи ва муҳофаза қилувчи ўқувчининг бажариладиган иши, иншоотларидан фойдаланиш тартиби, ўқувчиларни жойлаштириш ва машқларни бажариш усуллари ва ҳ.к. **Масалан:**

1. Жуфт-жуфт бўлиб машқларни бажариш.
2. Икки айланма олиб ўтиш.
3. Ўз ичида санаб машқларни мустақил бажариш.
4. Олдин бошлиқларни сайлаб ўқувчиларни 6 гуруҳга бўлиш.
5. Гимнастик ҳолда турник, параллел брусларда бир вақтда аралаш осилишни бажариш.

136

Иккинчи ташкилий кўрсатма гуруҳи дарс ўтказиш методикасига қаратилган. Бунда ўқитувчи қайси методдан фойдаланиб, машқларни

кўрсатади, материални ўзлаштиришни аниқлашда қайси усулдан фойдаланади, ўқувчиларда қизиқишни уйғотиш учун жисмоний юкламани бошқариш учун, тартиб ва интизомни тиклаш учун, жамоатчилик-йўриқчи ва спорт бўйича ҳакамлик малакаларни шакллантириш учун қайси усуллардан фойдаланилади? **Масалан:**

1. Бўлиб-бўлиб ўргатиш.
2. Ҳаракат суръатини секинлаштириб ўқитувчининг ўзи тушунтириши ва кўрсатиш.

3. Оёқни кескин тўғриланишига еътиборини жалб қилган ҳолда гранатани ирғитиш техникасини кўрсатиш. Ўқувчиларга буни гранатасиз кўрсатишни таклиф қилиш.

- Номи айтилган машқни ўқувчиларга атамалар бўйича бажаришни тавсия қилиш.

- Ўқувчиларга нисбатан ён томони билан туриб кўрсатиш.

- Кўзни юмган ҳолда машқни бажариш.

- 4 марта машқни бажаргандан сўнг, ёнга бурилиб машқ бажаришни давом етиш.

- Ўйин жараёнида чарчаганлар дам олиш учун иккита катта бўлмаган айлана чизиш.

- Шовқинликни пасайтириш, шароитни яратиш учун ўйин натижасини секин овоз билан баён етиш.

- Кўк байроқча билан қўлни кўтариш

- Сигнал сифатида киритиш. Ушбу сигнал бўлиши билан ҳар бир ўқувчи катта сигнал тўғри келиб қолса, шу жойда тўхташ шарт.

- Ўқувчиларга ўз ўртоқларининг машқлар бажаришини кузатишни ва хатоларини кўрсатишни буюриш.

- Ҳар бир ўқувчи навбатма - навбат стартдан чиқиш. **Учинчи ташкилий кўрсатма гуруҳи - Машғулотларнинг шароити:**

- Машғулот жойини тайёрлаш бўйича ким ва қанақа ишни бажаради.

- Кейинги дарс учун нималарни кўзда тутиш керак.

- Ўқувчилар нималарни тайёрлаб қўйиши керак. .

- Кўнгилсиз воқеанинг олдини олиш учун ўқувчилар қандай чора-лар кўриши керак.

Масалан:

1. Спорт хонасининг ҳар хил жойида қўйилган 4-та коробкаларга кичик контактларни тақсимлашни навбатчи ўқувчиларга топшириш.

155

2. Ҳар бир гуруҳдан 6 та ўқувчиларга гимнастик тўшакларни олиб келиб ўз гуруҳидагига қўйишни топшириш.

3. Кейинги дарсга 2 та байроқчани ясаб олиб келишни уй вазифаси сифатида топшириш (қандай яшаш ва унинг ўлчамларини кўрсатиш).

4. Кейинги дарсга арқон олиб келиш ва уни ўзига мослаштириш (ўз тана узунлигини - рост ҳисобга олган ҳолда арқоннинг узунлигини аниқлашни кўрсатиш).

5. Турник ва параллел брусларни тузатилганлигини дарсдан олдин кўриб чиқиш.

6. Иккита навбатчи ўқувчиларга ирғитиш бўйича ўлчамларни олишни топшириш.

Тўртинчи ташкилий кўрсатма гуруҳи - дарс жараёнида ўрганилаётган материалларни ўзлаштириш назорати

Дарс конспектини ёзишда ўрганилаётган материалларни жаъзлаштириш даражасини кўриб чиқиш кўрсатилади (бажариш жараёнида, айрим ўқувчиларни чақириш орқали, назорат дарси бўйича - ҳаммадан меъёр асосида олинади, мусобақа жараёнида имтиҳон саволларига жавоб бериш орқали ва ҳ.к.). Масалан:

1. Гимнастика машқлар мажмуасини бир вақтда бажариш жараёнида, айрим ўқувчиларни баҳолаш.

2. Қандай рапорт топшириш тўғрисида 3-4 кишидан сўраш.

3. Меъёрлар бўйича назорат ўтказиш жараёнида натижа ва бажариш техникасига қўйилган баҳони ҳар бир ўқувчига айтиш. Ҳар бир гуруҳда 5 та энг яхши натижаларни кўрсатиш.

4. Ўқувчилар бажараётган машқларни балларда баҳолашни болаларни ўзига топшириш ва хатоларни қандай тўғрилаш ҳақида кўрсатиш.

Ўқувчилар жисмоний машқларни ўқитувчилар кўрсатмаси бўйича бажаришда хатоларга йўл қўйиш мумкин бўлганлар «дарс мазмуни» жадвалига машқларни ёзиб бўлгандан кейин киритилади - ёзилади.

В-ИХ синфларда жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш методикасининг хусусиятлари

г Ўсиб келаётган авлоднинг жисмоний тарбияси бутун тарбия тизимининг ажралмас қисми ҳисобланади. У шахсни ҳар томонлама гармоник ривожланишига, ўқувчиларни меҳнатга, ҳаётга, жамиятда фаол қатнашишга, Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш умумий мақсадни амалга оширади.

138

Фақат соғломлаштириш, таълимий, тарбиявий вазифалар чамбарчас боғланган ҳолда бажарилганда бу мақсад амалга оширилиши мумкин (бу вазифалар мазмунини еслатиб ўтиш).

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларини тўлақонли ҳал етилиши фақатгина бир-бири билан боғлиқ бўлган жисмоний машғулотнинг шакл тизими яратилган ҳолда бўлиши мумкин. Бу машғулот шаклларига; а) кундалик ерталабки гимнастика; б) машғулотгача гимнастика; в) умумтаълим дарсларида кувноқ дақиқалар; г) мактаб ва ўқувчилар кун тартибида ўтказиладиган жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар; д) жисмоний тарбия дарслари; е) махсус тиббий гуруҳига ажратиingan ўқувчилар билан қўшимча жисмоний тарбия машғулотлари; ж) мактабда синфдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия; з) жисмоний тарбия ва спорт бўйича мактабдан ташқари олиб бориладиган ишлар.

В-ИХ синфларда жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари

И. Таълимий вазифалар. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича ёшига мос равишда билим бериш ва ўқувчилар томонидан уларни ўзлаштириш: а)

«Алпомиш ва ВагсЫпоу» мажмуа меъёр талабларига тегишли билимлами баён етиш ва ўқувчилар томонидан уларни ўзлаштириш; б) жисмоний тарбия дастури бўйича ўқувчилар билимини чуқурлаштирадиган ва бой етадиган билимлами баён етиш.

Ҳаётда зарур бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш, улами мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш, шу боисдан:

а) «Алпомиш ва ВагсЫпоу» мажмуа меъёрларини топшириш шароитлари ва организм функционал имкониятлар ўсиш жараёнини мавжудлиги асосида олдинги босқичда ега бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштириш;

б) дастлабки ихтисослашган танлаб олинган спорт турлари бўйича ва мактаб жисмоний тарбия дастурида кўрилган янги ҳаракат тажрибаларини бойитиш;

Гигиеник малакаларни шакллантириш ва мустаҳкамлаш (яъни жамоат ва шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш).

ИИ. Соғломлаштириш вазифалари. Бу жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялашга, саломатликни мустаҳкамлашга, ўсиб келаётган организмни гармоник шаклланишга кўмаклашадиган вазифалар:

1. Организмни чиниқтириш, шу боисдан:

а) кўёш радиатсияси, ташқи муҳит ҳароратининг таъсири, жисмоний чарчаш ва бошқаларга қаршилик кўрсата олиш қобилиятларини ошириш.
157

2. Жисмоний қобилиятларни тарбиялаш, шу боисдан:

а) айрим тезкор-куч қобилиятларни тарбиялашга кўмаклашиш.

б) аероб характерининг чидамлилиги;

в) «Алпомиш ва ВагсЫпоу» мажмуа меъёрини топширишига қаратилган ишчанлигига ега бўлиш.

ИИИ. Бўйим тарбиявий вазифалари. Бу бир-бири билан боғлиқ бўлган жисмоний ахлоқий, ақлий эстетик ва меҳнат тарбияларидан келиб чиқувчи вазифалардан, шу боисдан:

А) Иродавий сифатларни тарбиялаш.

Б) Жисмоний тарбия жамоатчиси сифатида жамоат фаолиятига тайёрлаш. Бу вазифаларнинг ҳаммаси ўзаро чамбарчас ўзаро боғлиқ ва бирдамлик жараёнида ҳал етилади. Лекин ҳар бирини амалга оширишда уларнинг усул ва йўллари мавжуд. Масалан:

1) Соғломлаштириш вазифаларини амалга оширишда жисмоний тарбия дарсига бўлган гигиеник талабларни бажариш, ўқувчиларнинг ёши ва жинсий ривожлантириш, саломатлик ҳолатини ҳисобга олиш жисмоний машқларни миқдорлаш ва танлаш асосий ҳисобланади.

2) Мактаб жисмоний тарбия дастурига киритилган ҳаракат кўникма ва малакалар мажмуасини ўзлаштириш таълимий вазифаларни ҳал етишда асосий ҳисобланади.

3) Тарбиявий вазифаларни ҳал етишда асосий жисмоний сифатлар тарбияланади ва ахлоқ-иродавий сифатлари тарбияланади (довюраклик,

дадиллик, матонат, тиришқоқлик, интизом, меҳнатни севиш ва ҳурмат қилиш ва ҳ.к).

Ўрта синф ўқувчиларнинг анатомик, физиологик ва психологик хусусиятлари

Ўрта синф ўқувчиларига 10-14 ёшдаги ўқувчилар киради. Ўспирин ёши, бу енг тез ривожланиш давридир: тана оғирлиги вазни 4-5 кг бўйи (тана узунлиги) 4-8 см бир йилда ошади.

Бундай ўзгаришларда қизларда ўғил болаларга нисбатан олдинроқ бошланади. Бу ёшда оқлар узунлиги тез ўсиш ҳисобига тана узунлиги ҳам (бўйи) тез ошиб боради.

Суякларнинг ўсиши яқунланади. Бу қадди-қомат ҳосил бўлишига диққат-еътибоми пасайтириш мумкин емас.

Бу масалада 6-синфгача ўқувчилар алоҳида еътиборга ега. Чунки бу ёшларда жинсий етилиш, ўзгаришлар, жисмоний ривожланиш ва жисмоний

140 тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлади. Баъзиларда бошланғич синф даврига тўғри келади; бошқаларда ўспиринлар даврига тўғри келади. Учинчилари уларнинг оралиғида, шунинг учун қадди-қоматни мунтазам тарбиялаш керак. 3-синфнинг талабларига, йўналишига қаратилган бўлса, қадди-қоматни шаклланиши ўрта синф ўқувчиларнинг қадди-қоматини тарбиялаш вазифаларига яқинлашади.

Тана оғирлигини ошиши фақатгина бўйи ўсиш ҳисобига емас ҳамда (мускул) мушак массасини оширишга ўғил болаларда абсолют ва нисбий мускул кучлари ошиб боради (бир кг тана оғирлигига тўғри келадиган куч). Қизларда нисбий куч пасаяди, чунки тана оғирлигини ошириш нисбати кўпроқ. Шу боисдан қизлар тирмашиб чиқиши, таяниш, осилиш машқларини ўзлаштиришлари қийинчиликлари билан ўтади.

Бу ёшдаги ўқувчиларга билим бериш ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ва такомиллаштириш ўқувчиларнинг тажрибасига, маҳоратига, ташаббускорлигига боғлиқ.

Ўқувчининг маҳорати куйидаги билимларга боғлиқ:

1. Нимага ўргатиш лозим (яъни фан бўйича ўргатилаётган, машқ ҳаракатини билиш керак).
2. Кимга ўргатиш (ўқувчилар таркибини билиш).
3. Қанақа ўргатиш (дарсни қандай ўтказиш уни ўтказиш техникаси ва методикаси).

Енг асосий савол қандай ўргатиш ва бунга жавоб бериш албатта осон емас. 5-6-синфлар жисмоний тайёргарликни назорат қилиш учун дарс жараёнида фронтал методидан фойдаланилади, айниқса 5-6 синфларда (югуриш, тирмашиб чиқиш, ирғитиш, акробатика ва ҳ.к. мусобақаларида яхши натижаларга ега бўлади). Чорак давомида 2-3 бундай дарслар гуруҳлар методидан фойдаланилган ҳолда олиб борилади. Айланма машғулоти методи асосан 7-8-9-синфларда қўлланилади.

Аралаш типдаги дарсларнинг тузилиши ва ўтказиш бўйича анча мураккаброқ бўлади. Агарда ўрганилаётган материаллар катта жисмоний

кучни талаб етган бўлса, унда бу машқлардан сўнг мувозанат сақлашга, ўқувчилар диққатига киришли машқлар тавсия етилмайди. 3-5 синфларда янги материалларни ўрганиш дарсинг асосий қисмининг бошланишига тўғри келавермайди. Лекин ҳар доим, яъни материални биринчи мартаба ўрганишда тушунтириш ишлари дарсинг асосий қисмининг бошланишида баён етилади. Кўпинча бу синфларда дарс ўтказиш жараёнида гуруҳ метод қўлланилади ва асосий ўйин методидан ва айланма машғулот методидан фойдаланилади. (масалан, сакраш

159

машқлари, ўмбалоқ ошиш машқлари ва ҳ.к ўйин тарзида олиб борилади). Бу синф ўқувчилари ўз натижаларини қийматини билишни истайдилар, шунинг учун тез-тез баҳолаб туриш лозим.

Машқларни қисмларга бўлиб ўтиш ва алоҳида баҳолаш мақсадга мувофиқдир.

Ўспирин ўқувчининг жисмоний ривожланиши тез ўсиши билан ҳаракатланади (уларнинг оёқлари узун бўлади). Бу давр бўйига чўзилишнинг иккинчи даври бўлади. Биринчиси еса 7 ёшгача бўлади, лекин ҳамма бир меъёردа ривожланмайди. Жинсий етилиш белгилари пайдо бўлади. Қизларда ўғил болаларга нисбатан олдинроқ бошланади ва айрим жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари бўйича ҳам тана оғирлиги, тана узунлиги, лекин тириклик сифими катталиги бўйича ва мушаклар кўчиш бўйича ўғил болаларга нисбатан кичик. Шунинг учун югуриш ҳамда кучни тарбиялаш машқларини қўллашда жисмоний юклама камроқ бўлиши лозим.

Мушаклар массаси тана массасига ва суяклар ўсишига нисбатан сустроқ ривожланади, шунинг учун машқлар тортилган ҳолатига таъсирчанлик кўрсатади ва кўмаклашади. Юқоридаги қайд етилган болаларда ҳар бир мушакларни шаклланиши бир хил емаслигини кўрсатади, уларда ҳаракатларининг қўполлиги, таранглиги кузатилади. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларида ҳар хил мушак гуруҳларига таъсир етадиган турли жисмоний машқларни қўллаш керак ҳамда қадди-қоматни яхшилашга оид махсус машқлардан фойдаланиш лозим. Болаларга жисмоний юкламада статистик ҳолатидаги ишлар, узоқ давом етадиган мушакларнинг таранглашишига мутлоқ йўл қўймаслик керак.

Қон-томир тизимлари юракка нисбатан секинроқ ривожланади. Бу еса қон оқими ва юракка қийинчилик кўрсатади. Тизимлар бўйича қонлар нормал оқиши учун юрак катта қаршилиқларга учрайди (масалан, қон босими ва пулсни кескин ўзгариб туриш, юрак уриш ритмини бузилиши).

Жисмоний тарбия дарсини сифатли ўтказилиши дарсинг асосий қисмини методик нуқтайи назардан тўғри ташкил қилишга боғлиқ ўқитувчи ўрганаётган гуруҳда туриши керак, такрорлаш ёки мураккаб бўлмаган машқларни бажараётган гуруҳда ёрдамчилар туриши мумкин. Қанақа машқлар бўлмасин, янги ўрганишда ўқитувчи туриши лозим. Ўқитувчи қайси ерда турмасин, у ўқувчиларни ҳам кузатиб туриш даркор.

Сўз методи бу метод энг самарали кўлланиладиган методлардан бири бўлиб, бунда энг зарур бўлган асосий, керакли ҳаракатлар тушунчасини баён этиш керак. Оддий ёки яхши ўрганилган ва осон бажариладиган

160

ҳаракатларга тушунча бериш шарт эмас. Тушунтириш оддий ва тасвирий бўлиши керак (иссиқ, совуқ, баландликка сакрашда планкага ётиш). Бу билан ҳар доим ҳам чегараланиш мумкин эмас. Агарда янги машқ ўрганилаётган бўлса, унда ҳаммасини тушунтиришнинг зарурияти йўқ. Уларни бўлиб-бўлиб тушунтириш лозим. Албатта тушунтириш сўзи маданий, конкрет, қисқа ва аниқ бўлиши керак. Бу ёшдаги ўқувчиларга тушунтиришда хатоликка йўл қўйиш мумкин эмас, буни улар ёқтирмайди. Ҳар бир ҳаракатга тушунча бериш учун олдиндан тайёргарлик кўриш керак. Дастур бўйича янги материални ўргатишда мисол сифатида етакчи спортчи лардан фойдаланиш мумкин.

Кўрғазмали метод - Кўрғазмали метод сўз методи билан чамбарчас боғлиқ ва биргаликда олиб борилади. Кўрғазмали метод бевосита ва билвосита кўрсатиш усулларини ўз ичига қамраб олади. Бевосита ўқитувчининг ўзи ёки ўқувчи орқали кўрсатиш мумкин. Кўрсатиш ниҳоятда аниқ машқларни бажариш техникаси, бунинг учун олдиндан ўзи бу машқларни бажариб кўриши лозим ва машқларни кўрсатишга яхши тайёргарлик ҳам бўлиши шарт. Айрим пайтларда машқларни бутунлай бажарилишини кўрсатишга тўғри келади, яъни ўқувчиларда тўлиқ тасаввур қолдириш учун (ён билан туриб кўрсатиш, орқа билан туриб кўрсатиш, ойнасимон кўрсатиш ва ҳ.к.).

Кўрғазмали методни қўллашда ҳар хил плакатлар, чизмалар, макетлар ва ҳ.к. қўлланилади, яъни билвосита метод. Уларни шундай жойлаштириш керакки, уни болалар кўрсин, тасаввур қилсин.

Буйруқ (дастлабки ва амалга оширувчи). Бу буйруқга ега бўлиш учун қичқириш ёки жуда катта овоз билан гапириш шарт эмас. Аксинча, тинч ва аниқ овоз билан буйруқ бериш. Буйруқ тарзда хуштак, байроқча ва бошқалардан фойдаланиш мумкин. Агарда, ишонч ва талабчанлик, тинч овоз билан буйруқ берилса машқларни бажариш аниқлиги сифати ошиб боради. Ўргатишнинг тузилиши ўргатишни бошланишида аста-секин мушакларни кичик таранглашишида машқларни бажартирилади.

Чуқурлаштирилган ўрганишда бўлиб-бўлиб ёки қисмлаб ва бутунлай ўргатиш методи қўлланилади. Бунда тез ўрганилаётган ҳаракат асосини тез ўзлаштирилади, сўнг ишлар пасаяди, чунки мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш давом этади. Машқларни такрорлаш сони, миқдори уларни ўзлаштиришга боғлиқ. Айрим пайтларда такрор бажаришни мажбур қилишга тўғри келади, улами бу қийинчиликларни енгишга ўргатиш мақсадида. Масалан: шарт-шароитларни енгиллаштириш (ўйинда), (кўнгилочар

142

оромгоҳларда кросс ўтказиш), лекин техник нуқтайи назардан тўғри бажарилишини талаб қилиши керак.

Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш жараёнида техник нуқтайи назардан тўғри бажаришни мустаҳкамлашни талаб қилиш керак эмас, чунки унинг бўйига ўсиши, ҳаракат координатсиясини, кучни, чидамликни ўзгариши билан уларнинг техник бажариши ҳам пьзгаради. Кўпроқ турли-туман махсус машқларни қўллаш керак.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш ва ўргатиш методлари, воситалари

В-ИХ синф ўқувчилари учун қуйидаги жисмоний тарбия воситалари киради:

В-ВИИИ синф гимнастика, енгил атлетика, кросс тайёргарлиги, сузиш, кўл тўпи ёки баскетбол, ҳаракатли ўйинлар.

ВИИИ-ИХ синф юқорида қайд етилган жисмоний тарбия воситаларига қўшимча: бадий гимнастика рақс элементлари (қиз) ва кураш (ўспиринлар) учун.

Ҳар бир дастур бўлимини ўтишда ўқувчиларга шундай вазифалар берилиши керакки, улар ўқувчилар олдида ўз талабларини қўйсин. Албатта бу талаблар бўлиб фақатгина уларга мураккаблаштирилган ҳолда бажарилиши лозим (ҳаракатли ўйинларни командаларга бўлиб ўтказиш, спорт ўйинларини ўсмирлами имкониятини ҳисобга олиш қодалари билан ўтказиш).

Жисмоний тарбия дарс жараёнида мунтазам равишда ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини (куч, тезкорлик, чаққонлик, егилувчанлик ва чидамлилиқ) турли ҳаракатларда ҳар хил шиддатлилиги билан ривожланишига қаратилган бўлиши керак. Жисмоний тарбия дарсини ўтказиш жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш учун методларни танлаш катта аҳамиятга ега. Дарсга қизиқиш ошиб боради. Бу дарсларни ўтказишда, тез-тез машқларни ўтказиш шароитларини ўзгартириб туриш, улами баҳолаш дарс жараёнида ўйин ва мусобақа методларини қўллаш тавсия қилинади.

Жисмоний тарбиянинг рнетодик принциплари

Фаоллик ва онглилик принципи - ўқитувчи жисмоний машқлар аҳамиятини тушунтиради, тўғри бажаришга ўргатади, машқни бажаради йўл қўйилаётган хатоларни кўрсатиб, огоҳлантиради ва тўғрилашга ёрдам беради. Ўқувчи дарсда ўтилаётган материалларни тушуниши керак ва кундалиқ ҳаётга киритиши лозим, ўртоқлари машқларни бажариш техникасида хатоларга йўл қўйилганлигини кўриш ва айтиш керак.

143

Демак онглилик деганда асосий ҳаракатни бажаришда унинг механизмини тўлиқ тушунтириш лозим, сўнг савол-жавоблар орқали ўқувчилар билим даражасини аниқланади. Агарда ўқувчи тўғри жавоб берса, унда берилган вазифани тўғри тушунади, акс ҳолда ўқувчи вазифани автоматик равишда бажаради.

Осон тушунарли ва индивидуаллаштириш принципи. В-ИХ синфларда ўқувчиларнинг асаб ва мушак-суяк тизимларини, қон-томир тизим-хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний юкланишини меъёрлаш жуда зарур. Ҳаракат техникасига ега бўлиш учун мураккаблаштирилган

вазифаларни қўйиш керак. Бу ёшда кўпроқ, индивидуал ёндашишга еътибор берилиши керак. Ўқитувчининг олдида турган енг муҳим вазифа ўқувчиларни ҳаммасини дастурда келтирилган талаблар ва асосий ҳаракатларга ўргатишдир. Лекин айрим ўқувчилар буларни тез тушунтириб олади-лар ва ўзлаштирадilar. Иккинчиси бўлса, аксинча жуда секин ўзлаштиради. Дарс жараёнида бири бутун диққат билан ешитади, қабул қилади. Учинчиси **еса** чалғийди, ҳар хил нарсага **чалғитади** ва ҳ.к. (ўқитувчи бир гуруҳга вазифа бергандан сўнг улар дарров бажаради, хатоларни тўғрилайди, бошқа гуруҳ ҳам тез бажаришга тушади ва тез ездан чиқаради, онгсиз равишда диққатсизлик билан бажаради. Албатта, уларга чора кўриш керак. Масалан, баҳоси пасайтирилади ва ҳаракат қилиши талаб қилинади. Айрим ўқувчилар жуда қийин ўзлаштиради (кўркиш, бошқаларни олдида ёмон бажаришдан кўркиш, касаллик ва бошқалар ҳалақит беради). Буларга ёрдам бериш, психологик қўллаб-қувватлаш, муҳофаза қилиш ва ҳ.к. лозим.

Албатта алдамчилар ҳам бўлади, уларни қизиқтириш керак, тўғаракларга жалб қилиш, ота-оналари билан суҳбат ўтказиш, вазифалар бериш (машғулот жойини тайёрлаш, спорт буюмларини тарқатиш) мақсадга мувофиқдир. Ўқувчилар кўпроқ спорт формаси йўқлигидан уялади. Шу боисдан машқларни бажаришда ҳам уялиб бажаради. Бу албатта бажариш техник даражаси паст бўлишига олиб келади.

Мунтазамлик принципи:

1. Машғулотларнинг услуксизлиги, доимийлиги.
2. Ўқув жараёнини тўғри режалаштириш.
3. Жисмоний юкломани аста-секин ва тобора ошириб бориш. Ўргатиш методларни ва рнетодик принципларни ҳисобга олган ҳолда дарсга ўқувчиларни қизиқтириш зарур.

Ўқитувчи шундай вазифаларни қўйсинки, улар уни албатта бажарсин. Ўқитувчининг асосий диққатини ўқувчиларнинг онгли интизомини тарбиялашга қаратилган бўлсин. Бусиз тўлақонли дарсни ўтказиб бўлмайди. Шу

163
боисдан талаб қонун-қоидаларини ишлаб чиқиш, унга шароитлир яратиш ва талаб қилиш:

1. Спорт кийимини кийиниш жойи ва вақти (спорт кийимини алоҳида ўзи билан олиб келиш).
2. Дарс бошланишидан олдин ва тугагандан сўнг сафга туриш жойи, унинг тартиби.
3. Машғулот жараёнида гуруҳларни жой алмашиш қоидалари ва талаблари.
4. Спорт иншоотларини олиб ўтиш қоидалари ва улардан фойдаланиш қоидалари.
5. Ўқув қўлланмалар ва спорт анжомларини жойлаштириш тартиби.
6. Спорт хонасидан уюшқоқлик билан чиқиб кетиш.
7. Ўқитувчи дарсга тайёргарлик кўришда шу нарсаларни ҳаммасини ҳисобга олиши керак.

В-ИХ синфларда жисмоний тарбия дарс жараёнида ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш методлари кенг қўлланилади: фронтал, гуруҳларга бўлиб, индивидуал ва айланма машғулот методлари. Ҳар бир методни қўллашда оқимли ёки 2-3 дан, гуруҳларга бўлиниб бажариш усулларидан фойдаланиш мумкин. Бу спорт анжомлари ва иншоотларини сонига таъминланишига, ўқув материалларини характериға, болаларнинг жисмоний тайёргарлиғига боғлиқ. Ҳаракатларға ўргатиш жараёнида ушбу кўп қиррали методлардан фойдаланилади.

Сўз методи бу ёшдаги ўқувчиларда бошланғич синф ўқувчи-ларига нисбатан кўпроқ қўлланилади, чунки ўрта синф ўқувчиларига машқларни бажариш механизмини кенгроқ тушунтиришни талаб этади ҳамда ўзлаштирилаётган ҳаракатға кўникиш ва малакалар шаклланишиға, техника ва тактика саволларига тўғри тушуниш ва жавоб бера олишға ёрдам бериш керак.

Кўргазмали метод. Дарс жараёнида янги ҳаракатларға ўргатишда бевосита кўрсатишға берилиб кетиш керак емас, чунки кўрсатиш намунали бўлиши керак. Шунинг учун жуда яхши тайёрланган ўқувчилардан кўрсатишға фойдаланиш мумкин. Ҳар хил расмлар, филмлар, плакатлар ва бошқалардан кенг фойдаланиш керак.

Машқ методлари. Жисмоний тарбия машғулотларида бу ёшдаги ўқувчилар билан ратсионал нафас олишға, қадди - қоматини тўғри тутишға алоҳида еътибор берилади. Яхши ҳаракат координатсияси, юқори даражада техникани кўрсатишға интилиши керак. Ўсмирлар билан ҳаракат фаолиятини ўрганишда қисмлаб ўргатиш ва бутунлай ўргатиш методи қўлланилади.

145

В-ИХ синфларда дарс уч қисмдан иборат: *тайёрлов, асосий ва якуний* қисмлардан. Тайёрлов қисми ўқувчилар организмни асосий вазифаларни бажариш учун мушакларни қизитади. Дарсинг бу қисмиға 8-10 дақиқа ажратилади, бунда қуйидаги вазифалар: ўқувчиларни ташкил қилиш ва уларни асосий ҳаракат фаолиятини кўрсатишға психологик ва функционал тайёргарлик кўриш лозим.

Ўқувчиларни ташкил қилиш кийим алмаштириш хонасидан бошланади, уни тартиби, тозаллиги интизом ва ҳ.к. Сўнг ўқувчиларнинг ўз вақтида дарс бошланишдан олдин сафға туришни ташкил қилиш (дарсдан озод қилинганлар спорт кийимида бўлиб, сафни чап томонида қаторға турадилар, улар ёрдамчи сифатида қатнашадилар).

Психологик тайёргарлик қуйидагича амалға отширилади:

- ўқувчиларни сафланиши билан;
- дарс вазифаларини баён етиш орқали;
- сафланиш ва қайта сафланиш машқларини аниқ бажариши орқали.

Ўқитувчи билдирги қабул қилади ва саломлашгандан сўнг ўқувчиларни дарсға тайёргарлигини кўздан ўтказади:

- спорт кийимларини озодалиги;
- спорт анжомларини жой-жойиға қўйилганлиги ва ҳ.к.

Ўқитувчи билдирги қабул қилгандан сўнг дарс вазифаларини баён қилади. Тушунтириш ўқувчиларнинг билим даражасига ва тайёргарлигига мос бўлиб, қисқа ва тушунарли бўлиши керак. Ўқувчилар организмнинг функционал тайёргарлигига қуйидагилар: юриш, югуриш, сакраш элементлари, УРМ, сафланиш ва қайта сафланиш, рақс машқлари, ўйинлар киради. Тайёрлов қисмига машқларни танлаш дарсни асосий қисмида мураккаб ҳаракатларни бажариш учун организмни тайёрлаш вазифаларидан келиб чиқади.

Дарснинг асосий қисмида жисмоний юклама характериға машқлар мос бўлиши керак. Агарда дарснинг асосий қисмида ҳаракатларни ўрганиш вазифаси қўйилса, унда дарснинг тайёрлов қисми қисқаради. Агарда дарсда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чаққонлик ва ҳ.к.) юқори даражада кўрсатишни талаб қилинса ёки дарс жараёнида машқлар катта жисмоний юкламада бажаришга тўғри келса, унда ўқувчилар организмни, мушакларини яхшигина қизитиш лозим. Бунда чигилёзди дарс давомида бир неча марта такрорланиши мумкин (махсус тайёрлов машқлари).

Очиқ ҳавода ёки спорт хонасида ҳаво ҳарорати паст бўлса, машқларни юқори шиддатли бажариш, тайёрлов машқларни катта ҳажмда бажарилишини талаб қилади.

165

Ўқувчиларнинг фаоллиги паст бўлса, жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларига диққатини жалб қилиш учун ижобий емотсионал ҳолатини оширишга қаратилган машқлар танланади (ҳаракатли ўйинлар, мусобақавий машқлар).

Тайёрлов қисми (8-10 дақиқа).

В-ИХ синфларда дарснинг тайёрлов қисмида ўғил ва қиз болалар учун жисмоний юклама мослашган ҳолда олиб борилади. Жисмоний юклама дарснинг тайёрлов қисмининг охирида аста-секин ошиб боради.

Дарснинг тайёрлов қисми ўқувчиларни кейинги фаолиятига тайёрлашдан бошқа юриш, югуриш, сафланиш ва қайта сафланишларни такомиллаштириш вазифаларини бажаради.

Умумий ривожлантирувчи машқлар (УРМ) мушак гуруҳларини барчасини ишга жалб қилади.

Дарс қизиқарли ўтиши учун қуйидагилар таъминланади:

1. Қизиқарли ва янги машқлар;
2. Дарсда ўқувчиларни ташкил қилиш усулларининг янгилиги;
3. Кўрсатишни тушунтириш ва бажариш билан алмаштириб туриш;
4. Қайта сафланишлар, машғулот ўтказиш жойини ўзгартириб туриш.

Дарснинг тайёрлов қисмида ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш фронтал методи қўлланилади. Айланма машғулот методини ҳам (камрок индивидуал метод) қўллаш мумкин.

Асосий қисми (25-30 дақиқа)

Масалалар:

- дастур бўйича ўқув материалларни егаллаш;

- ахлоқий-иродавий, жисмоний сифатларини тарбиялаш. Жисмоний тарбия дарсида ҳаракат сифатларини тарбиялаш ва ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш, мустаҳкамлаш, такрорлаш, ўрганиш вазифалари билан боғлиқ бўлган 2-3 вазифалар режалаштирилади.

Тўлиқ дарслар бу дарс жараёнида дастурнинг бир бўлиmidан ташкил топган материалларни ўтказиш, масалан, гимнастика дарси, енгил атлетика ва ҳ.к.

Аралаш дарслар (дарсда ҳар хил бўлимлардан ташкил топган материалларни ўтказиш, масалан, гимнастика билан баскетбол, енгил атлетика билан баскетбол ва ҳ.к.)

Ўқувчилар ёши қанча кичик бўлса, аралаш дарс шунча кўпроқ бўлгани маъқул ва аксинча, ёши қанча катта бўлса, тўлиқ дарс шунча кўпроқ бўлгани маъқул.

Дарснинг асосий қисми бошлангунча ўқувчиларда қуйидагилар кузатилади:

147

- диққат;
- шиддат;
- хотиранинг фаоллиги;
- тасаввурчанлиги;
- координатсион ҳаракатларнинг аниқлиги;
- ишчанлиги.

Шунинг учун дарснинг асосий қисми бошланишида енг зарур ва асосий вазифаларни ҳал қилиш керак. Қуйидагича вазифаларни ҳал қилиш кетма-кетлиги қабул қилинган:

- таништириш: -ўргатиш;
- мустаҳкамлаш;

Бундай кетма-кетлик аралаш дарсларда баъзан бузилиб туради. Агарда ўрганиладиган ҳаракат катта шиддатли жисмоний юкломани талаб етса, унда уни ўқув материалларини такрорлашдан кейин ўтказиш керак, чунки у мураккаб координатсион ҳаракатлар, аниқлик, чаққонлик кўрсатиш билан боғлиқ бўлади.

Бир ўрганилаётган ҳаракат фаолияти бошқа ҳаракатни ўрганишга ҳалақит берадиган малаканинг салбий кўчишидан олиб қочмоқ керак (югуриб келиб узунликка сакрашдаги малака югуриб келиб баландликка сакрашни ўрганишга ҳалақит беради). Дарснинг асосий қисмида ўқув фаолиятини гуруҳларга бўлиб ўтиш, айланма машғулот орқали ташкил қилиш методи кенг қўлланилади.

Маълумки, V-IX синф ўқувчилари ўз натижаларини кўришни истайди, шунинг учун уларни кўрсатган натижаларини тез - тез баҳолаб туриш лозим. Дарснинг сифати унинг асосий қисми ташкил қилинишига боғлиқ. Ўқувчилар фаолиятини гуруҳларга бўлиб ўрганиш ҳар бир гуруҳда тайёрланган фаол ёрдамчилардан фойдаланиш зарур. Лекин янги мавзу, материал ёки мураккаб машқларни ўрганилаётган гуруҳ олдида

ўқитувчининг ўзи туради. Шундай бўлса ҳам, ўқитувчи ҳамма ўқувчиларга кўринадиган туриши керак.

Дарсининг якуний қисми (3-5 дақиқа)

1. Аста-секин жисмоний юкламани пасайтириш, организмни нисбатан дастлабки ҳолатга олиб келиш. *

2. Аста-секин тинч ҳолатга ўтиш.

Юқорида қайд етилган вазифаларни амалга ошириш учун мураккаб бўлмаган таниш машқлардан фойдаланилади: саф машқлари, юриш, нафас

167

олиш машқлари, диққатга оид машқлар, кам ҳаракатли ўйинлар (масалан, «Ким келди», «Кимнинг овози?», «Маъп етилган ҳаракатлар»).

Дарсни якунлашда уй вазифасини еслатиб кўйиш лозим. Уйга бериладиган вазифалар ўқувчининг тайёргарлигига ва имкониятларига мос бўлиши керак. Вазифалар рўйхатига камчиликларини тўғрилаш, айрим ҳаракат элементларини, сифатларини тарбиялашга мўлжалланганлиги киради.

Педагогик назорат. Жисмоний тарбия дарсини таҳлил қилиш

Ҳар бир ўқитувчи ўзи ўтаётган дарсини ва бошқа ўқитувчилар дарсини таҳлил қила олиши керак, чунки дарсларини тўғри таҳлил қила билиш самарали методларини егаллаш ҳамда педагогик фикрлашнинг ривожланишига кўмаклашади.

Дарсни таҳлил қилишдан мақсад ўқитувчининг иши, тажрибалари билан танишиш, мактабда жисмоний тарбия ҳолати ва уни ўтказиш методикаси билан танишиш, ўқувчилар билимини аниқлаш, ўқувчилар билан ўқитувчилар орасидаги муносабатни ўрганиш, ўқитувчининг тажрибасини ўраниш ва тарғибот қилиш ва ҳоказо.

Булардан ташқари, дарсни ўтказиш методикаси, синф жамоа ишлари, ўқувчиларнинг тартиб-интизоми, ўқувчиларнинг жисмоний машқлар бажарилишини баҳоланишига бўлган муносабати, дарсининг махсус психологик ва бошқа кўрсаткичларини таҳлил қилиш керак.

Педагогик кузатишлар, дарсларни таҳлил қилиш ва хулоса чиқариш ниҳоятда мураккаб жараён ҳисобланади.

Шунинг учун, ҳар томонлама ўрганиб чиқиш ва дарсни таҳлил қилишда ишлаб чиқилган тизимдан фойдаланилади. У дарсни таҳлил қилишда кетма-кетлигини йўқолмаслигига имконият яратади.

Дарсни таҳлил қилишда қуйидаги саволларга жавоб бериш керак: дарс баёни мавжудлиги, дарсга ўқитувчининг ва ўқувчининг тайёргарлиги, дарс баёнининг мазмунини баҳолашни, дарсни ўтказишни ҳар бир қисм-ларида ўқитувчиларнинг ўқувчилар билан бўлган муносабатини, дарс тури ва тузилиши, дарс натижаларини аниқлаш ҳамда ўқувчиларга тавсиялар киритиш.

Ўқитувчининг дарсга жиддий тайёргарлик кўриши кўпинча унинг сифатини ошириш билан чамбарчас боғлиқдир. Шунинг учун ўқитувчиларнинг дарс ўтказиш таҳлили билан тузган дарс баёнини ҳам баҳолаш лозим.

Дарс баёнини таҳлил қилиш ва уни баҳолашда қуйидагиларга еътибор бериш лозим:

- дарс вазифаларини қўйилиши, уларнинг конкретлиги;
- жисмоний машқларни тақсимлашда уларнинг кетма-кетлиги, дарсни ўтказиш шароитига дарс вазифаларига машқларни мутаносиблиги;
- ўқувчиларнинг тайёргарлигига, мазмунига тўғри танланган ўргатиш ва тарбиялаш методларининг мутаносиблиги;
- дарсда ўқув вақти тақсимланишининг мувофиқлиги. Дарсни таҳлил қилишдан олдин синф тўғрисидаги педагогик тавсифнома билан танишиш лозим; ўқувчиларнинг интизоми ва ўзлаштириши, саломатлиги ва жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва уни ёши билан танишиб чиқиш керак. Сўнг умумий маълумотлар белгиланади-ёзилади ўқитувчининг фамилияси, исми, мактабда иш тажрибаси, махсус таъминот; мактаб, ўтказиш жойи ва куни; синф; рўйхат бўйича ўқувчилар сони ва дарсда қатнашувчилар (шу жумладан қиз ва ўғил болалар); чорак бошлани-шидан олдин жадвал бўйича дарс сони (№); дарс жараёнида мўлжалланган спорт анжомлари ва ишоотлар; санитария-гигиена талабларига риоя қилиниши ва ҳоказо.

Ўқитувчини дарсга тайёргарлик кўриши тўғрисида унинг ташқи кўриниши, спорт кийимлари, спорт хонаси ёки майдонда ўтказиш жой шароити, спорт анжомлари ва майда иншоотлар билан таъминланганлиги, санитария - гигиена талабларига риоя қилиши: ўқитувчи ёрдамчиларининг фаоллиги ва уларга инструктаж бериш.

Ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги; спорт кийимларини кийиш ва ўз вақтида машғулот ўтиш жойида бўлиши. Албатта, дарс мазмуни ва ўйин ўтказиш жараёнида ўқитувчининг фаолияти ва ўқувчиларнинг фаолияти, уларнинг муносабати, ўқувчиларнинг қизиқиши, фаоллиги ва машқларни бажариш сифати тўғрисида маълумот бериш керак.

Юқорида қайд етилганидек, ишлаб чиқилган тизим асосида дарсни таҳлил қилиш мақсадга мувофиқ.

1. Дарс бошланиши. Дарснинг ўз вақтида бошланиши учун қилинган ташкилий ишлар. Вазифаларни тушунарли ва лўнда қилиб етказиш. Дарсни ўтказиш. Тайёрлов қисми (8-12 дақиқа) ўқувчилар ёшига биноан машқларни тушунтириш ва уларни номини тўғрилиги. Машқларни чиройли кўрсата билиши ва уларнинг конкретлиги. Машғулот жараёнида ўқитувчи ўз жойини тез топиш қобилияти. Машқларни бажариш давомида ўз вақтида ўқувчига мулоҳаза қилиш, кўрсатма бериш. Қадди-коматини ростлашга оид машқлар. Ўқувчиларнинг тайёргарлигига биноан жисмоний

юкламанинг мутаносиблиги, қиз ва ўғил болаларга жисмоний юкланишни алоҳида миқдорлаш. Нафас олиш устидан назорат қилиш.

Дарснинг асосий қисми (25-28 дақиқа). Кўргазмал методидан фойдаланиш ва кўрсата билиш. Фан бўйича атамаларни тўғри сўзлаш, сифатли тушунтириш. Ёшига биноан тушунтиришни мослиги. Дарснинг қисмлари

бўйича ва умуман ўргатиш методларига тавсифнома ва натижавий кўрсаткичлар бериш.

Машғулотни ўтказиш методлари ва уларнинг мувофиқлиги. Дарс жараёнида мусобақа ва ўйин методидан ҳамда ўқувчиларни дарсда мустақил ишлаш учун ҳар хил методлардан фойдаланиш. Дарснинг таълимий аҳамияти.

Ҳатоларни тўғрилаш усуллари. Ўқувчиларни ўз ҳаракатларини таҳлил қилишга жалб этиш ўқувчиларнинг фаоллигини оширишга оид бошқа усуллар. Ҳар бир гуруҳ ишларни кузатиш.

Жисмоний юкломани ўқувчилар ёшига, тайёргарлигига биноан мутаносиблиги чарчашни ташқи кўриниши бўйича ҳисобот Олиб бориш. Ҳаракатли ўйинларни тушунтириш, ҳакамлик қилиш, натижани аниқлаш ва / ўткази билиш қобилияти; ҳаракатли ўйинни дарс мазмуни билан боғлиқлиги. Ўйиннинг тарбиявий аҳамияти. Ўқувчиларнинг билими ва ўзлаштиришни баҳолаш. Ўзлаштиришни кундалик ҳисоботини таҳлил қилиш. Уйга вазифа бериш ва уларни текшириш усуллари.

Дарснинг якуний қисми (3-5 дақиқа). Якуний қисмидаги машқларни дарсга мутаносиблиги. Дарсни якунлаш. Дарснинг тамом бўлиши, ўқувчиларнинг спорт майдонидан (залдан) чиқиб кетиши. Дарснинг ўз вақтида тамом бўлиши, якунланиши.

Дарсни таҳлил қилишни осонлаштиришнинг яна битта йўли "бу қоғозни иккитага бўлиб биринчи ярмида ўқитувчининг ва ўқувчиларнинг фаолиятини, улар орасидаги муносабатнинг ижобий томонлари ёзилади. Иккинчи ярмига еса салбий томонлари ёзилади.

Намуна сифатида

Ижобий фазилатлар	Салбий фазилатлар
Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ижобий фазилатлари: муносабат, турли методлардан тўғри фойдаланиш, чиройли кўрсатиш ва тушунтириш, хатоларни ўз вақтида кўрсатиш ва ҳоказо.	Сафланиш 3 дақиқа кеч бош-ланди. Ўқитувчи уларга чора кўрмади.

170

Дарс жараёнида хронометраж ўтказиш

Ҳарбий талаба педагогик амалиёт вақтида жисмоний тарбия дарси жараёнида хронометраж ўтказишни билиши шарт. Дарс жараёнида хронометражларни ўтказиш талабага ўқув вақтидан дарс жараёнида унумли (ратсионал) фойдаланишга имконият яратади. Бу педагогик маҳоратни такомиллаштиришга кўмаклашади, дастур материалларини ўқувчилар томонидан чуқур ўзлаштирилишини таъминлайди, педагогик жараён сифатини яхшилади.

Жисмоний тарбия дарси жараёнида ўқитувчининг ва ўқувчининг фаолиятини қуйидаги турлари бўйича ўтказилади:

1. Машқларнинг ўқувчилар томонидан бажарилиши.

2. Ўқитувчининг тушунтириш сўзларини ешитиш, машқлар бажарилиши кўрсатишини кузатиш.

3. Дам олиш, ўз навбатини кутиш.

4. Машғулот ўтиш учун жой тайёрлаш, спорт анжомлари ва иншоотларни йиғиштириб олиш.

5. Ўқитувчининг хатоси билан кетган вақт.

Машқларни бажариш. Дарсда хронометраж ўтказиш жараёнида ўқувчилар томонидан машқларни бажариш вақтини аниқ олиниши керак, бу машқларга: саф машқларининг элементлари ва қайта сафланишлар; ўқувчилар диққатини жалб қилишга оид машқлар ва вазифалар қўйиш, юриш турлари; рақс машқлари, буюмларсиз ва буюмлар билан ўтказиладиган тайёрлов машқлари; спорт анжомларида бажариладиган машқлар; югуриш, сакрашлар, ирғитишлар, тирмашиб чиқишлар, акробатик машқлар ва бошқалар. Кузатиш одат бўйича бир фаол ўқувчи орқасидан олиб борилади. Лекин дарсни тайёрлов ва якуний қисмида бутун синф орқали кузатиш олиб борилиши мумкин.

Дарс жараёнида (ёки дарс қисмларида) машқларни бажаришга сарфланган вақтнинг жаъми мотор зичлиги деб аталади. (МЗ)

Ўқитувчи томонидан тушунтириш, ешитиш, машқлар бажарилишини кузатиш. Ўқитувчи томонидан барча кўрсатмалар, хатоларни тушунтиришлар, кўрсатмалар, хатоларни тўғрилаш, машқлар, бажарилиш томонидан кўрсатилиши ва кузатишлар хронометраж ўтказишда, махсус ажратилган ҳисобот жадвалига ёзилади. Шунини ҳам айтиш керакки, жДўқитувчининг фаолияти ҳам доимо кузатиб борилиши лозим. Унинг ўзи еса педагогик жараённи бошқариб бориш бўйича ёзилиши керак.

Ўқувчи томонидан машқни бажариш учун навбатни кутиш, дам олиш - бу махсус жадвалга қисқа вақт дам олиш ва машқни бажариш учун

151

ўз навбатини кутишга сарфланган вақт ёзилади шунини ҳам айтиб ўтиш керакки, бир хил ўқувчилар жуда пассив бўладилар, улар ҳатто бажариш навбатини ўтказиб юборадилар (яъни бажармайдилар). Бундай ўқувчиларни кузатиш учун танлаш керак эмас.

Машғулот учун жой тайёрлаш ва уларни йиғиб олиш-ҳамма (ташкилий ишлар билан боғлиқ бўлган), машғулот жойини тайёрлаш, сўнг йиғиштириб олиш, турли спорт буюмларини тарқатиш ва йиғиб олишга сарфланган вақт махсус ажратилган жадвалга ёзилади. Буни тўғри тушунган талабаларга ўзи олиб борадиган дарсларни юқори сифатли даражада ўтказишга ҳамда дарслар зичлигини оширишга ёрдам беради.

Ўқитувчининг хатоси билан сарфланган вақт бу ҳисобот турига қуйидагича киритилади: дарс бошланишига залга кеч кириш; спорт анжомларни ва буюмларни тузатиш ва бошқалар. Саф машқларини такрор-такрор бажариш.

Дарс жараёнида хронометраж ўтказиш методикаси- дарсда ўқитувчи ва ўқувчилар фаолият вақтини аниқ тўғри ҳисобот олиб бориш секундомер орқали бажарилади. Дарсга кириш учун кўнғироқ чалиниши билан

секундомер юргизилади ва ўқувчиларни тартиб билан зал (майдонча) дан чиқишда секундомер тўхтатилади. Хронометраж ўтказиш жараёнида вақт кўрсаткичлари ўзига тегишли ҳар бир муносабат бўлган жадвалга ёзилади. Хронометраж ўтказиш жараёнида фақат 1-2-3 жадвалга тўлдирилади.

Биринчи жадвалда дарс қисмлари ва мўлжалланган вақт ёзилади. Иккинчи жадвалда ўқитувчининг ва ўқувчининг фаолиятлари ёзилади: тушунтириш, кўрсатиш, тавсия етиш, хатоларни тўғрилаш, огоҳлантириш, машғулот жойини тайёрлашни бошқариш, спорт анжомларини йиғиштириш ва бошқалар. Ҳар бир машқларнинг номлари ёзилади, яъни бу жадваллар ҳақиқий ўқувчилар ва ўқитувчилар фаолиятларининг номлари ёзилади.

Учинчи жадвалда машқни бажарилиш вақти ёзилади, яъни ҳар бир машқни бажариш якуний вақти кейинги машқни бажаришда дастлабки бўлади.

Сарфланиш дарсинг бошланиши ҳисобланади. Хронометраж олиб борувчи биринчи жадвалга 1 рақам ёки тайёрлов қисми деб ёзади. Иккинчи жадвалда "Сафланиш ва билдирги - сўзларни ёзади. Сўнг ўқитувчининг вазифаларни баён етилиш вақтини белгилайди ва ҳ.к.

Агарда синф кеч қолиб келса, ўша келган вақти ёзилади. Масалан Г 30". Шундай қилиб, дарс тамом бўлгандан кейин ҳамма жадваллар тўлдирилади. Ҳар бир фаолиятга кетган вақтни аниқлаш учун секундомер кўрсатган вақтдан юқоридаги фаолият вақти айрилади. Сўнг ҳар жадвал биринчи дарс қисмлари сарфланган вақтнинг жаъми аниқланади.

152

Бундан кейинги қилинган иш - вақтлар ва фоиз бўйича дарс зичлигини аниқлаш. Дарсга сарфланган умумий вақт 100% ҳисобланади. Шунга нисбатан ҳамма ҳисоб-китоб бажарилади. Масалан, юқорида қайд етилган мисолда, ўқувчилар томонидан фақат машқларни бажаришга сарфланган вақт 16 дақиқага тўғри келади.

Демак, 45 -100%

$$16 - X X = 16 \times 100 / 45 = 35,6\%$$

Бу кўрсаткич АЗ (абсолют зичлиги) ёки мотор зичлиги (МЗ) дейилади. Бундан ташқари, умумий зичлигини чиқариш лозим (УЗ). Дарсларнинг умумий зичлигига бутун дарс жараёнида сарфланган вақт киради (машқ бажариш, ешитиш, жой тайёрлаш ва йиғиштириш ва бошқалар). Фақат ўқитувчининг хатоси билан сарфланган вақт кирмайди. Жисмоний тарбия дарсида хронометраж ўтказиш баёни.

Дарс ўтказди

Сана _____

Гуруҳ ёки синф Дарс ўтказиш жойи, спорт хонаси

Рўйхат бўйича ўқувчилар Жадвал бўйича тартиб рақами-4 сони 29

Дарсга қатнашганлар

Оъ-12

Қ-15

Гуруҳларнинг сони

Ў-л

Қ-л

Кузатилувчи ўқувчининг исми, фамилияси_

Дарс тури. Такомиллаштириш хронометраж ўтказувчи_

Вазифалари:

1. Тўғридан югуриб келиб баландликка сакраш.

2. Кичик коптокни нишонга ирғитиш.

Жисмоний тарбия даврида пулсометрия ўтказиш. Дарс жараёнида пулсометрия ўтказиш ўқитувчига жисмоний юкламаси ўқувчилар ёшига ва уларнинг хусусиятларига машғулотни ўтказиш шароитига ва мазмунига мутаносиблигини аниқлашда ёрдам беради. Ундан ташқари жисмоний юкламасини бошқариб боришга ҳам ёрдам қилади.

Пулсометрия ўтказиш методикаси. Пулсометрия ўтказишда кузатиш ва маълумот йиғиш фақат бир ўқувчи орқали олиб борилади. Бунинг учун энг фаол ўқувчиларни танлаш керак. Пуис кўрсаткичлари дарс бошланишдан олдин тинч ҳолатда олиниши керак. Шу боисда биринчи маълумот олиш бошқа фан дарсларидан чиқишида олиш керак, яъни дарсга

173

киришдан 5 дақиқа илгари. Пуис маълумотларини олиб натижаларни ҳисобот баёнига ёзилади. Пуис уриш сони 10 сония давомида олинади. Ҳар бир кейинги маълумотни олиш машқ бажариш тамом бўлиши билан доимийдек умумий қабул қилинган усулда ўтказилади. Қуйидаги намуна сифатида жисмоний тарбия дарсининг пуис маълумот ҳисоботининг баёни кўрсатилган. Жисмоний тарбия дарсини пуис маълумот ҳисоботининг баёни.

Дарсни ўтказди Сана

Синф 2-а Ўтказиш жой и спорт хона

Мактаб_ Жадвал бўйича тартиб рақами 3

Пўйхат бўйича ўқувчилар сони 33, чорак 3,

Дарсда қатнашди ўғил_ чорак бошланишида дарс сони

қиз__ Дарсининг бошланиш вақти 9,30

Гуруҳларнинг сони ўғил Талабанинг исми, фамилияси

Қиз_

Кузатилаётган ўқувчининг исми, фамилияси Дарс тури: аралаш Дарс вазифалари:

1. Арқонда қўлларда осилган ҳолда тебранишга ўргатиш

2. 5 метр ораликдан кичик коптокни нишонга ирғитиш малакаларини такомиллаштириш.

Пуис ҳисоботи бўйича олинган маълумотларни ишлаб чиқиш қон -томир бир дақиқа ичида уриш сони ва унинг тинч ҳолатидаги кўрсаткичга нисбатан бўлган фоиз меъёрини ташкил қилади. Юқорида қайд етилган мисолда дарс бошланишидан олдин бир дақиқа ичида пуис уриш ҳажми 84 та - бу еса 100 % ташкил етади. Масалан 11 дақиқада бешинчи ўлчашда бир дақиқа ичида қон томир уриши 126 тенг. Пулсни тезланиши, ошиб бориши 42 дан иборат. (126 - 84). Бунга нисбатан фоизни аниқлаш қуйидагича бўлади:

84-100%

42%00

физиологик егри чизиқни тузиш қуйидагича бўлади: вертикал чизиқ бўйича абсолют кўрсаткичлар ёзилади, горизонтал чизиқ бўйича дарс вақти (оралиғи 5 дақиқа). Сўнг олинган маълумотлар асосида нуқталар қўйилиб чиқилади ва егри чизиқ тортилади.

154

Касб-амалий жисмоний тайёргарлик. Танлаб олинган меҳнат фаолиятига қаратилган амалий касб тайёргарлик вазифалари, муаммолари асосий талаблари.

Қандай қилиб, соғлом бўлиб ўсиш, узоқ умр яшаш кўп йиллар, асрлар давомида одамлар фикридан тушмас еди. Тиббиёт ходимлари фикрича, соғломлаштиришнинг энг муҳим воситалари - бу жисмоний тарбиядир. Ҳаракат, жисмоний меҳнат, одамнинг ҳаёти зарурияти бўлиб ҳисобланади, айниқса ёшларда. Агарда биз ишни тўғри ташкил етсак, одам тана тизими ва органлари мустаҳкамланади ва такомиллашади, ратсионал ташкил етилмаган иш аксинча бўшаштиради ва баҳоланки кўп вақт ҳаракатсизликда бўлиш, ёки жисмоний меҳнат қилмаслик бутунлай организмни сусайтиради. Шунинг учун меҳнат тартибини ва дам олишни, жисмоний тарбия билан шуғулланишни кўзда тутиш жуда зарур. Бадантарбияни тарк етган одам кўпинча ҳароб бўлади, зеро ҳаракатсиз қолган аъзоламнинг қуввати заифлашади.

Ҳукуматимиз аҳоли соғИиғи учун ғамхўрлик қилиб келмоқда. Бунда Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонун, «Соғлом авлод учун» истиқбол дастури, «Таълим тўғрисидаги» қонун, «Кадрларни тайёрлаш Миллий дастури» ва бошқа қонун ҳужжатлари исбот бўла олади.

Аҳолининг бўш вақтини ўрганиш, уларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун ажратиладиган вақт реал имконият яратилишини кўрсатади. Жадвални кўринг.

№	Шуғулланувчилар категорияси ва машғулот тури	1 хафтада	1 йилда
1	Ерталабки гимнастика	1-1,5 соат	50-75 соат
2	Ишлаб чиқариш гимнастикаси	0,6-1,2	30-60
3	Умумий режа асосида ўқув юртларидаги машғулотлар	2	70
4	Соғломлаштириш гуруҳларида (У.Ж.Т.)	4-6	200-300
5	Спорт тўғарақларида (разр. Ўққларда)	5-6	250-300
6	ИИИ разрядли спортчилар	6-9	300-400
7	ИИ -1 разрядли спортчилар	8-10,	400-500
8	Спорт устаси	12-14	600-700

9	Спорт устаси (спортчиларда)	16-20	800-1000
---	-----------------------------	-------	----------

175

И.И.Переверзин олиб борган кузатиш, текшириш ва таҳлил асосида қуйи даги ҳаракат режимини таклиф этиш (ҳафтали соатлар миқдори):

Мактаб ёшигача бўлган болалар учун	= 8-10
Мактаб ёшидаги болалар учун	= 10-12
Талабалар	= 8-10
Ишчилар	= 4-6
Хизматчилар	= 6-8
Мунтазам шуғулланувчи спортчилар учун	= 8-12

Шундай қилиб жисмоний тарбиянинг жамият учун амалий аҳамияти каттадир, чунки у кадрлар касбий тайёргарлигини яхшилаш омиллари бўлиб, касбий кўникма ва малака ҳосил бўлиш вақтини қисқартириб уни тезлаштиради, ҳозирги замон мураккаб техникасини бошқариш шароитида ишлаб чиқаришдаги иш фаолиятининг мустаҳкамлашга, ишлаб чиқариш меҳнатини фаолиятини турли кўринишларида айрим функционал тизимлар: марказий асаб тизими, анализаторлар, вегетатив тизимлар, аниқ, мушак гуруҳлари қатнашиши билан характерланади (М.В. Лейник, З.М. Золина ва бошқалар). Шунинг учун қўйиладиган талаблар биринчи навбатда бажариладиган ҳаракат фаолияти характери ва меҳнатининг ташқи шароит хусусияти билан аниқланади.

Меҳнат мазмунини қуйидаги характеристикалар билан ажратиш мумкин:

а) Ҳаракат турлари (кўтаришувчи, туширувчи, босим берувчи, айланма, урулувчи ва ҳ.к.) ва бунда ишчи органларини қатнашиш даражаси (қўллар, қўл қафтлари, бармоқлар, бир ва икки оёқ ва шу каби ҳаракатлар);

б) ҳаракатнинг фазовий характеристикаси ҳаракатнинг (кичик, ўрта ва катта) амплитудаси;

в) ҳаракатнинг вақт ичида тез ҳаракатланиш, айрим сигналларга тезда жавоб қайтариш;

г) фаолиятни куч характеристикаси (айрим мушак гуруҳларига куч бериш, кучнинг динамик ёки статик тартиби, куч катталиги);

д) ҳаракат координатсион хусусиятлари: куч, тезлик ва фазовий параметрлари бўйича ҳаракат ўлчами (бурчак шакли ва катталигини аниқ кўрсатиш), қўл оёқларни бир пайтда кетма-кет ҳаракатларини турли ҳолларда мослаштириш, ҳаракатнинг қабул қилиш жараёни билан мослаштириш (сенсомотор координатсияси), кенг тарқалган касблар орасидан қуйидаги гуруҳларни ажратиш мумкин:

155

1. «Дозировка» ҳаракатни ўз ичига олган ва қоида бўйича екстроординар шароитлар билан мураккаблашмаган касблар.

Гуруҳлар

А) Қурилишда қишлоқ хўжалигида ва саноатнинг айрим соҳаларидаги механизаторлар.

Б) айрим асбоб ва аппаратлар (соат, электролампа ва радиоэлектрон саноати) механизмларни йиғувчи наладчиклар. В) Ер устида транспортни бошқаришда йўл ситатсияларини қабул қилиш жараёни билан қўл ва оёқ (вақт етишмаслик шароитида) билан қатъий дозировакали ҳаракат.

III. Ташқи шароит билан мураккаблаштирилган касблар.

Баъзи бир характерли белгилар. Кам ҳаракат шароитида ўзи юрар машина ва ишчи агрегатларини бошқаришда қабул қилиш жараёни билан мослаштирилган қатъий меъёрли қўл ва оёқ ҳаракатлари.

Майда деталлар билан ишлашда ва бошқариш пултларидаги оператсияларда қўл бармоқлари билан тез аниқ дозировакали ҳаракати.

А) Сувчилар (ғавослар ва сузувчилар)

Б) Дала ва экспедитсия ишчилари.

В) Иссиқ микроиклим шароитида (металлургия ва бошқа корхоналарнинг иссиқ сехларида) ишлар билан боғлиқ бўлган ишлаб чиқарувчи касблар.

Г) Турли йўналишдаги монтажчилар

Д) Тоғда ишловчи (кўмир тоғ - руда ва тоғ - химия саноати).

Денгиз ва дарё кемаларида узоқ сузиш ёки сув остида ишлаш шароитида функ-сияси билан аниқловчи хусусиятлар. Дала ва экспедитсия иш шароити билан аниқланувчи хусусиятлари. Организмга температуранинг мускул кучлари билан боғлиқ бўлган меҳнат таъсирлари.

Баландликда ва чегараланган таянчда-ги иш, меҳнат таъсири, мушак кучлари билан боғлиқ.

Ишнинг ер остидаги шароитлари, меҳнат таъсири мушак кучларига боғлиқ. **IIII.** Айрим жисмоний қобилиятларни максимал кўринишини талаб етувчи касблар

А) янги транспорт ва баъзи бошқа тех-никани синовчилар (синовчи учувчилар ва бошқалар)

Б) Мураккаб ҳаракатларни ўз ичига олган тсирк, естрада ва кино артистлари (сирк гимнастлари, акробатлар, кучли тангчилар вазанглёрлар). Максимал иш билан таъминланган сенсор ва бошқа экстремал омиллар (тезланиш-даги жисмоний юкломани ортиши, тўсат-дан ҳосил бўлувчи ситуатсиялар ва бошқалар) билан таъминланган вақт етишмаслик шароитида самолёт, аппарат ва бош-қаларни бошқариш бўйича чегарали аниқ ҳаракат фаолияти. Ҳаракат санъатида чегаравий имконият-ларни намоёйиш қилиш: спортнинг шунга ўхшаш кўриниши билан умумийлик.

177

Замонавий касблар, жумладан, оммавий касблар инсоннинг жисмоний ва у билан боғлиқ, бўлган қобилиятларга нисбатан юқори талаблар қўяди. Баъзи бир мураккаб касб фаолиятида бу талаблар максималдир. Ертага техника ва табиатни ўзлаштиришдаги кейинги вазифалар (космосни забт етиш, океан чуқурликларга кириб бориш ва ҳ.к.) янги касб намояндаларида ривожланган қобилиятни талаб этади.

Ҳар бир касб ўзининг спетсификасига егадир. Улар бир-биридан психо-физиологик характеристика ва меҳнат шароит билан фарқланадилар, демак, инсоннинг жисмоний тайёргарлигига нисбатан турлича талабларни кўяди.

Воситалар таркибининг хусусиятлари

Воситалар. Амалий жисмоний тайёргарлик воситалари умумий комплекси умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқларидан мавжуд. Бу воситаларнинг таркиби касб хусусиятларига боғлиқ ҳолдажнахусулаштирилади.

Умумий тайёргарлик машқлар таркиби жуда кенг бўлиши мумкин. Уни танлашнинг асосий мақсади организмнинг иш қобилияти савиясини оширишга, унинг «иш потенциалини ва соғлиққа зарар етказувчи омил-ларга нисбатан орттириш бўлиб, шу билан бирга касб фаолитини мувоффақиятли бўлиши учун кенг имкониятлар яратишдир. Бунининг учун чидамлиликини, умумий ва бошқа кўринишларни, координатсион қобилиятини ривожлантиришга ҳамда таянч ҳаракат аппаратларини ҳар томонлама мустаҳкам-лашга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади. Касб амалий жисмоний тайёргарликдаги махсус тайёргарлик машқлари бошқа махсус жисмоний тарбия турларидагидек танлаб олинган ҳаракат таркиби элементларини (агар бу мумкин ва мақсадга мувофиқ бўлса; масалан ўт ўчирувчи, милитсия оператив ишчиси, ҳарбий, амалий кўп курашдаги амалий машқлар) ўз ичига олади ёки танлаб олинган фаолиятга ўхшаш одамнинг жисмоний ва психик қобилиятларига ҳаракатли талабларини амалга ошириш учун моделлаштирилади (масалан тренажёрларда учувчилар учун махсус тайёргарлик машқлари). Мана шу йўл билан етарли самарадор воситаларни яратиш мумкин бўлмаган ҳолларда тайёргарлик машқлари билан машғулот эффектини касб фаолиятига ўтказиш принципи бўйича машқ қўлланилади.

157

Касб-амалий жисмоний тайёргарлик машғулотнинг шакллари ва методикаси

Амалий жисмоний тайёргарлик бўйича қуйидаги машғулот шакллари қўлланилади: Комплекс дарс, ихтисослаштирилган дарс (ўқув машғулоти), ерталабки жисмоний машқлар, мусобақалар, бир неча кунли туристик походлар, кросс югуриш ва бошқалар).

Аралаш дарс қуйидагиларни:

а) умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик (бевосита касб-амалий) машқлар:

б) махсус бўлимдан материалларни ўз ичига олади.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотларга киритилган касб-амалий машқлар бевосита комплекс мажмуа дарсининг асосий мазмуни билан чамбарчас боғланган бўлиши лозим. Масалан: вертикал ва горизонтал гимнастика нарвон бўйича чиқишга ва юришга ўргатиш-ни гимнастика машғулотларига киритиш мақсадга мувофиқ бўлса, табиий тўсиқларни енгиш усулларига ўргатиш еса энгил атлетика машғулотларида ўрганилади.

Ихтисослаштирилган дарс (ўқув машғулоти) аниқ йўналишга егадир (масалан, айрим амалий фаолиятларга ўргатиш, уларни такомиллаштириш, айрим жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган таъсирлар).

Ерталабки жисмоний машқлар (бадантарбия) касб-амалий тайёргарлик шакли сифатида фақат гигиеник тадбир эмас, балки машқлар катта чиниктириш аҳамиятига ега. Ерталабки жисмоний машқларга одатда 20-30 сония ажратилади.

Мусобақалар маълум шароитларда амалий жисмоний тайёргарликнинг жуда таъсирчан шаклидир, бу айниқса танлаб олинган касбга оид фаолият предмет сифатида олинса (шофёрлар учун авторалли, қишлоқ механизаторларининг мусобақа - конкурслари, ўт ўчирувчиларда амалий кўп кураш бўйича мусобақалар, авиаторларда рекордлар ўрганиш учун мусобақа ва ҳ.к.) мақсадга мувофиқдир. Касб-амалий мусобақаларига тайёрланиш ва уларга қатнашиш жараёнида мутахассисга керакли бўлган сифат, кўникма, малакаларни такомиллаштиришнинг юқори даражасига еришилади. Умумий спорт бўйича ўтказиладиган мусобақаларнинг ҳам маълум касб-амалий аҳамиятга ега бўлиши мумкин, айниқса, улар касб фаолияти-даги керакли қобилиятларни келтириб чиқарса.

179

Таълим ва тарбия тизимида касб-амалий жисмоний тайёргарликнинг ўрни

Касб-амалий жисмоний тайёргарлик одамни жисмоний ва психологик сифатларини тарбиялашга, ҳарбий фаолият ва меҳнат хусусиятларига қаратилган унда (одамда) амалий ёрдамчи ҳаракат кўникма ва малакаларни ҳосил қилишга йўналтирилган -ҳамда шу фаолият шароитида организмни махсус мустаҳкамлашга олиб келади. Бунда тайёргарлик касбга ўргатиш самарадорлигини бажаришда юқори иш қобилияти билан таъминлашга имконият яратади.

НАЗОРАТ ОЛИБ БОРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Касб-амалий йўналишдаги жисмоний тайёргарликда шуғулланувчиларнинг қайси даражада тайёр еканликларини назорат қилиш катта шакллантириш бўйича вазифалар қўйилмасдан, балки у ёки бе касб талаб етадиган тайёргарлик ҳолатини ҳам сақлаб туриш вазифаси қўйилади. Қўйилган вазифалар қанчалик ҳал етилаётганлигини билиш, ва ўқув жараёни методикасига тегишли ўзгартиришлар киритиш учун шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини тизимли назорат қилиш ва баҳолаш лозим.

Жисмоний тайёргарликни назорат қилиш ва баҳолаш ўргатишдан олдин ўргатиш жараёнида ва ўргатишдан кейин олиб борилиши керак.

«Жисмоний тарбия машқлар машғулотлафининг тузилиши шакллари»

Жисмоний машқлар машғулотларнинг шакли ва мазмунининг боғлиқлиги

Ҳамма ёшдаги одамлар билан жисмоний машқлар машғулотларни ташкил қилишнинг аҳамияти жуда катта ва зарур. Жисмоний машқлар жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлик, сифатини оширишга машғулотларни тўғри ташкил қилинишига кўмаклашади. Умуман гапирганда жисмоний машқлар машғулотлари мазмуни бўйича кўпқирралидир ва турлича: сайрлар, ерталабки бадантарбия, спорт мусобақалари, жисмоний тарбия дарслари ва бошқалар. Лекин, жисмоний машқлар машғулотларнинг шакллари ва мазмуни педагогик нуқтайи назардан қараганда чамбарчас боғлиқлигини аниқ тасаввур қилиш лозим. Амалий фаолият жисмонан такомиллашуви фаол йўналтирилган машғулотлар махсус мазмуни бўлиб ҳисобланади. Улар, нисбатан бир қатор мустақил элементлардан иборат:

159

жисмоний машқларнинг ўзи, уларни бажаришга тайёргарлик кўриш, фаол дам олиш ва ҳ.к.

Ушбу мустақил элементларни жўнлаштириш усуллари машғулотларнинг шакли ҳисобланади. (уларга қўйидагилар - машқларни бажариш кетма-кетлиги, шуғулланувчиларни ташкил қилиш методлари, дарс қисмларнинг ўзаро боғлиқлиги, муносабати ва шу кабилар). Ҳар қандай ҳолда жисмоний машқлар машғулотларининг шакли унинг мазмунига мос бўлиши керак.

Масалан: агарда машғулот мазмуни жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган бўлса, унда жисмоний сифатларини хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тарбиялаш учун жисмоний машқларни махсус қатъий тартибга солиш зарур (масалан: шуғулланувчиларни ташкил қилиш усуллари, жисмоний юклама ва дам олишни бошқариш характери ва ҳ.к).

Машғулотлар шакли унинг мазмунига фаол таъсир кўрсатади. Бир хил бўлган машғулотлар шаклидан мунтазам фойдаланганда шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллашуви тўхтади. Жисмоний тарбия вазифаларини самарали ҳал қилишда турли-туман машғулотлар яратади (масалан: енгил атлетика дарси, умумий ривожлантирувчи машқлар; махсус тайёрлашга йўналтирилган машқлар, дарсни ташкил қилиш усуллари дарс олдида қўйилган вазифаларга мос бўлиши керак).

Жисмоний машқлар машғулотларини ва шаклини туркумларга бўлиш

Ҳар бир жисмоний тарбия дарси уч қисмдан иборат (тайёрлов асосий, якуний қисмлари). Нима учун шундай? Дарснинг бундай тузилиши биринчи навбатда одам организмнинг мослашиши (кириши), шуғулланувчиларнинг ишчанлигини оширишга қаратилган.

Кўпинча одам ишчанлигини унинг кўринишидан - терлаши, қизариши, нафас олишининг тезлиги, унинг мимикаси ва ҳ.к.лардан билинади. Шуғулланувчининг ҳолатига ва қон-томир урилиш тезлигига алоҳида еътибор берилади. Амалиётда, қон томир урилиш тезлигини ўлчаганда кенг қўлланадиган оддий палпатор методидан фойдаланилади. Олдин тинч ҳолатда 10 сония давомида, сўнг дарс жараёнида ва охирида ўлчаш олинади. Лекин ҳар бир ўлчаш оралиги 3 дақиқадан - ошмаслиги сжҳарт. Чарчаш

жараёнини кўриш учун физиологик егри чизиғи тузилади. Бу егри чизик жисмоний юклама ва дам олиш характерини ҳамда шуғулланувчилар ишчанлиги даражасини нисбатан аниқлайди. Умуман, аниқ маълумотлар олишда инструментал методлар қўлланилади (кардиограф, ва ҳ.к.).

181

Агарда, физиологик егри чизик орқали турли машқлар (атлетика дарси, гимнастика дарси, қўл тўпи дарси ва ҳ.к.) таҳлили ўтказилса, унинг фарқини кўрса бўлади.

Булардан ташқари, махсус адабиётлардан физиологик егри чизик асосида 4 та «зона» ажратилади: Ишни бошлашдан олдинги ҳолат-дастлабки ҳолат - I зона; киришиш-II зона; нисбатан мустаҳкам адолат - III зона; ишчанлигини пасайиши IV зона.

Машғулот жараёнида қўйилган вазифаларни ҳал етиш учун, юқорида кўрсатилган асосий ишчанлик зоналарининг аҳамиятини ҳисобга олган ҳолда дарснинг тузилиши 3 қисми бўлиб ажратилган.

Ҳамма машғулотлар шакли умуман қуйидаги туркумларга бўлинади:

1. Машғулотларнинг дарсли шакли (мактаб жисмоний тарбия дарси, ОТМда жисмоний тарбия дарси, машғулот дарслари ва ҳ.к.).

Машғулотларнинг нодарс шакли (ерталабки гигиеник гимнастика, гимнастика билан индивидуал шуғулланиш, туризм, сайрлар, сперт байрамлари, мусобақалар ва ҳ.к.).

Машғулотларнинг дарсли шакли - соғломлаштириш, тарбиявий, таълимий вазифаларни ҳал етишга йўнатирилган ҳолда жисмоний тарбия дарслари доимий ўқитувчи раҳбарлигида ёки устоз раҳбарлигида, жадвал бўйича қатъий тартибда шуғулланувчи синфлардан рўйхат бўйича сони, ёши доимийлиги асосида олиб борилади.

Дарс - машғулотларнинг асосий шаклидир, чунки жадвал бўйича кўрсатилган кун, соатлар асосида қатъий тартибда ўтказилади. Бундан ташқари, ўқувчиларни рўйхат бўйича сони доимийлиги, тахминий жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик ҳолати доимийлиги қаттиқ тартибда сақланади. Жисмоний тарбия дарси умумий педагогик принциплари, рнетодик принциплари асосида ўтказилади. Жисмоний тарбия дарсига қуйидаги талаблар қўйилади:

1. Дарснинг организмга таъсири ҳар томонлама бўлиши керак, яъни соғломлаштириш, таълимий, тарбиявий вазифалари ҳал етилиши зарур.

2. Бутун дарс жараёнида биринчи дақиқадан то якунғача ўргатиш ва тарбиявий вазифалар амалга оширилиши лозим.

3. Дарс жараёнида рнетодик бир хил усуллардан воз кечиш, янги усуллардан, методлардан, машғулот мазмуни ва ўтказиш методикасини турли ўзгариш билан фойдаланиш.

4. Шуғулланувчиларни индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аста-секин меъёрли ўқув фаолиятига ҳаммани жалб етиш.

160

5. Дарс олдида қўйиладиган вазифалар аниқ ва конкрет қўйилиб, уларни шу машғулот жараёнида ҳал етилиши мумкинлиги ҳисобга олиниши керак.

Ҳар бир машғулотда ўқув материалларини ўтиши кетма-кетлиги, узвийлиги таъминланиши лозим. Булар «онг!илик ва фаоллик», «кўрғаз-малик», «осон тушунарли ва индивидуаллаштириш», «мунтазамлик» ва «талабаларни аста-секин ва тобора ошириб бориш» умумий рнетодик конунларга суянган ҳолда олиб борилади.

Машғулотларнинг дарсли шаклининг кўпқирралиги

Жисмоний машқлар машғулотларининг дарсли шакллари асосий йўналиши қуйидагича бўлиши мумкин: касб - амалий жисмоний тайёргарлик дарслари, умумий жисмоний тайёргарлик дарслари, машқ қилинган дарслар, даволаш дарслари, рнетодик дарслар.

1. Умумий жисмоний тайёргарлик дарслари ҳамма ёшдаги одам-лар билан ташкил қилинади: боғчаларда, мактаблар, ОТМда, соғломлаштириш гуруҳларда. Бу дарсларда ўқув материалларининг турлилиги, жисмоний юкламаси мослиги, меъёрлиги ва бошқа хусусиятлар характерлидир.

2. Машқ қилинган дарслар - буларга танлаб олинган спорт бўйича машғулотлар: енгил атлетика, гимнастика, сузиш, сувга сакраш ва ҳ.к.лар киради. Бу дарс устоз ва спортчиларнинг ижодий муносабатлари билан фарқ қилади.

3. Касб-амалий жисмоний тайёргарлик дарси ўсмирлар, ўспиринлар билан академик литсейлар ва махсус касб-ҳунар коллежларида, олий ўқув юртларида ўтказиладиган (ўқув амалиёти, биологик, меҳнат босқичи ва ҳ.к.). Бу дарсларнинг касбга йўналтирилган амалий ҳаракатларга ва жисмоний сифатларини тарбиялашга қаратилиши характерлидир.

4. Ўқув ишларни характери бўйича: а) янги материалларни ўзлаштириш дарслари, б) мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари, в) назорат дарслари, г) аралаш дарслари, д) кириш дарслари.

а) Янги материалларни ўзлаштириш дарслари-нисбатан кичик зичлиги билан ажралиб туради, чунки бу дарсларда тушунтириш, кўрсатиш хатоларини тўғрилашга ҳамда бажариш навбатини кутишга кўп вақт сарфланади.

б) Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари - дарс зичлиги максимал даражага ошиб боради.

в) Назорат дарси - мусобақавий тарзда ўтказилади (қатъий тартиб, спорт қоидаларига ва талабларига риоя қилиш, натижаларни аниқ ўлчаш ва ҳ.к.)

г) Аралаш дарслар - бир дарс жараёнида янги материалларни ўзлаштириш, олдинги ўтилган материалларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга характерлидир.

183

д) Кириш дарси - ўқув йилиниёнг, чоракнинг, бошларида, шунингдек, дастурнинг, янги бўлимларини, масалан кураш турларини бошлашдан олдин ўтилади.

Ўқитувчининг дарсга тайёрланиши,

Дарс ўтказиш мураккаб ва кўп қиррали фаолиятдир. Шу сабабли машғулотлар юқори даражада ҳамда сифатли олиб бориш учун, ўқитувчи, олдиндан мустаҳкам тайёргарлик кўриши лозим.

Ўқитувчи умуман дарсга тайёрланишни ўқув йили бошланишидан анча олдин бошлайди. У дастур материалларини ўрганиб чиқади, уни ўтиш изчиллигили таҳлил қилади ва уни яхшилаш томонини ўйлаб, чиқади. Ўқитувчи дастур материалиарми режаиаштиришда мактаб ва иқлири шароитини. ўқувчилар тайёргарлигини ҳисобга олади ва алоҳида еътибор беради.

Ўқитувчи навбатдаги дарсга тайёрланишда олдинги дарсларнинг яқунларини ҳисобга олиши, қайси материални такрорлаш, қайсж, материаллар ўрганилишини белгилаши кераклигини кўздан ўтказди. Дарсга тайёрланишда биринчи навбатда гф асосида дарснинг конспект тузилади, унда конкрет таълим вазифалари белгиланади.

Вазифалар жуда аниқ ва тушунарли бўлиши лозим, масалан, «паст стартдан чиқишни ўргатиш», «югуриб келиб узунликка сакрашда, югуриш ритмини такрорлаш», «қалъани ҳимоя қилиш» ўйинида тўпни илиш ва узатиш ҳамда~чаққонликни тарбиялаш.

Дарснинг конкрет вазифалари белгилангандан сўнг, аввал асосий қисм кейин еса тайёрлов ва яқуний қисми учун материаллар танланади. Бу материаллар дарснинг асосий вазифаларини ҳал етишда ёндашиши лозим.

Дарснинг конспектида, шунингдек, жорий ҳисоб масалалари ҳам акс етади (масалан, қайси топшириқни текшириш, қайси болани текшириш) ва уйга бериш мумкин бўлган вазифа белгиланади.

Дарсга тайёрлик машқларни ўтказиш методикаси билан боғлиқ бўлган масалаларга катта еътибор берилди. Бунинг учун ўқитувчи кўлланиши зарур бўлган турли метод ва усулларни икир-чикиригача назарда тутди. Шу боисдан, ўқитувчи дарс пайтида машқларни ўтказишда қаерда туриши, дарсни қандай кузатишни ва ўқувчиларга раҳбарлик қилишини олдиндан ҳал етиб олиши керак. Ўқитувчи дарсга тайёрланаётиб дарсга киритилган барча конспектдаги машқларни бажариб кўради (ойна олдида-бажарилиши мақсадга мувофиқдир) ва уни шу синф ўқувчиларига мутаносиблигини ёки мураккаблигини аниқлайди. Керак бўлса, ўзгартириш киритади.

184

Шулар қаторида ўқитувчи дарс жараёнида болалар фаоллигини ошириш йўллариини белгилаб олиши лозим (қайси усул ёки методни кўллаш маъқул ва улар конспектнинг ташкилий-методик кўрсатма жадваиига ёзилади. Булардан ташқари дарсга тайёрланишда ўқувчиларни еҳтиёт қилиш ҳақида ҳам ўйлаш керак. Бунинг учун ўқитувчи йиқилиш, шикастланиш ва тўкнашишининг олдини оиувчи тадбирларни назарда тутиши зарур (жихоз ва инвентарларни жойлаштириши, гимнастика гиламларида, тўшаклардан фойдаланиш, машқларни бажаришда ўқувчилар шерикларига ёрдам бериши ва бошқалар) ва улар конспектнинг ташкилий-методик кўрсатма жадваиига ёзилади.

Маълумки, рнусиқа жўрлигида жисмоний тарбия дарслари жуда муваффақиятли ўтади. Муסיқали дарсларда ҳис-ҳаяжонни оширади, шуғулланувчиларнинг кайфиятини яхшилади. машқларни ритмик равишда бажаришга ёрдам беради, ўқувчиларни естетик тарбиялайди. Албатта бундай машғулотларни олиб бориш шакллари кўпқирралидир. Лекин дарсадаги рнусиқа жўрлиги ўқитувчи унга яхши тайёргарлик кўргандагина ижобий натижа беради: рнусиқа асбоби ёки магнитофон қўйилиб, тегишли куй ёки пластинкалар танланади. Булар тўғрисида ҳам ташкилий-методик кўрсатма ёзилади. Юқорида қайд етилган тайёргарлик дарс ўтишдан олдин уйда кўриладиган тайёргарликдир. Улардан ташқари мактабга келганда ҳам дарсдан олдин тайёргарлик кўриш давом этади. Биринчи навбатда спорт хонасининг ёритилганлиги, ҳавонинг тозалиги, дераза ёки форточкаларни очилиши. Сўнг қандай жиҳоздан фойдаланиш, қандай спорт буюмлари қўлланади, уларни қаердан, ким ва қачон тайёрлаши машғулотлардан сўнг ким йиғиштириб олиш кўзда тутилади. Маълумки, дарсларда инвентарлардан аниқ, тартибда фойдаланиш жуда катта тарбиявий аҳамиятга ега. Ўқитувчи бошлашдан олдин шу тайёргарлик масала-ларига тегишли ўқувчиларга бериладиган вазифалар ҳамда навбатчиларга керак бўлса, полни артиб чиқиш, ўз вақтида спорт буюмларини олиб чиқиш ва ўз вақтида йиғиб олишни еслатишни унутмаслиги керак.

Енг охирида ўқитувчи ўзининг ташқи кўринишига етарли еътибор бериши: у доимо тегишли костюмда бўлиши, тоза, бежирим кийиниши ва болаларга бу соҳада ўрناق бўлиши лозим. Ўйлайманки, ўқувчиларнинг дарс жараёнида фаоллиги, ҳар доим спорт кийимида бўлиши ва бошқа тарбиявий томонлари ўқитувчининг бир дарсга яхши тайёргарлик кўриб келишига боғлиқ.

163

Жисмоний тарбия дарсида шуғулланувчилар фаолиятини баҳолаш ўқувчилар ишининг самарадорлигини, уларнинг фаоллигини ва ташаббускорлигини оширишда болалар фаолиятини баҳолаш енг муҳим шартлардан биридир.

Ундан ташқари, ўқувчиларнинг билим сатҳини, ҳаракат кўникма ва малакаларини баҳолар орқали таҳлил қилиш ўқитувчилар фаолиятининг натижаларини, уларнинг дарс олдида тўғри вазифа қўйишларини, бу вазифаларни ҳал етишда фойдаланиладиган воситалар ва методлардан фойдаланиш билим бойлигини умуман ўқитувчининг дарсга бўлган тайёргарлигини, меҳнати-ни аниқлаш мумкин.

Жисмоний тарбия бўйича ўзлаштиришни уч баҳолаш критерийси асосида аниқлаш мумкин:

- а) ўзлаштириш даражаси ва уни амалга ошира билиш;
- б) дастур асосида кўрилган техникани егаллаган ҳолда ҳаракат фаолиятини бажариш сифати;
- в) мактаб дастурида кўрилган меъёрлар асосида.

Жисмоний тарбия иш жараёнида ўқувчилар олдида қўйиладиган умумий талаблар спорт хонасида ёки спорт хонасига кираверишда чиройли

қилиб безатилган ҳолда осиб қўйилиши мақсадга мувофиқдир. Бу талабларни биринчи кундан ўқувчилар ўрганишлари керак ва ҳар хил шароитда ҳам ушбу қоидаларга риоя қилишлари лозим.

Улар қуйидагичадир:

- жисмоний тарбия бўйича дастур асосида қўрилган билимга мустаҳкам ега бўлиши ва уларни мустақил машғулотлар жараёнида қўллаш;

- дарсларда ўрганилаётган жисмоний машқлар техникасини егаллаш;

- ёшига биноан имкон борича куч қобилиятларини, чидамликни, егилувчанликни, чаққонликни, тезкорликни ривожлантиришга интилиш;

- дарсларда егалланган кўникма ва билимлардан меҳнатда ва ҳаётда фойдаланишни билиш;

- Ўзбекистон Республикаси ҳарбий Низом асосида мактаб дастурига суянган ҳолда ҳар бир буйруқларни, сафланишларни аниқ бажаришни билиш;

- дарс жараёнида фақат ҳаракатда бўлиши ва ижодкорлик ҳамда ташаббускорлик кўрсатиш;

- билим ва малакаларни такомиллаштириш учун жисмоний машқларни мустақил бажариш.

Кўпинча ўқитувчилар ўйлайдики, мен ўқувчиларни яхши била-ман: ким нимага қодир эканлигини ҳам ва қандай баҳога лойиқлигини

186

айтишим мумкин. Улар янглишадилар, чунки ўқувчиларни бири секин қабул қилади, оғир ўзлаштиради, иккинчиси енгил ва тез ўзлаштиради.

Тажрибали ўқитувчилар кўп баҳолаш турларини биладилар ва уларни дарс жараёнида кенг қўлланиладилар: юқори натижа кўрсатган ўқувчи билан хурсанд бўлиш ва чапак чалиши; тестлар ишлаб чиқиш ва тест орқали баҳолаш; ҳар бир бажариш техникани алоҳида баҳолаш, қандай баҳолаш, нималарни фойдаланиш, қандай уларни тарғибот қилиш ва ҳ.к.

Айрим ўқитувчилар баҳоларни чорак олдидан қўйиб чиқадилар. Албатта бу тўғри эмас. Масалан, ўқувчи ҳамма дарсга қатнашади, баҳолар қўйилади, сўнг чорак олдидан журналда улар сони (баҳолар) кўпайиб кетади. Шу боисдан ўқувчи ҳамма дарсларга фаол қатнашган ва ҳаракат қилган, яхши бажаришга интилган. Лекин баҳо «яхши» (4). Битта жисмоний тарбия фани деб, яъни ўқитувчининг хатоси билан (чунки бу ўқувчи яхши билмайди ва обектив қўйилган баҳолар журналда йўқ еди) бу бола аълочи бўлмайди. Шунинг учун ўйлайманки ўқитувчи зийрак бўлиши, ҳар бир дарсга ҳар томонлама тайёрланиб келиши керак. Шу боисдан дарс жараёнида ўқувчилар фаолиятини обектив баҳолашни ҳам кўзда тутиш лозим.

Хулоса

Умуман ўқитувчи ҳар бир дарсга тайёргарлик кўриши тўғрисида қуйидаги хулосаларни чиқариши мумкин:

- ўз фани бўйича яхши билимга ега бўлиш ва уни севиш лозим;

- ишига жиддий ва ташаббускорлик билан қараш;

- дарсга мунтазам тайёргарлик кўриб бориш;

- ўқувчиларда Ватанни севиш, унинг тараққиётига ўз ҳиссасини қўшишга интилиш фазилатларни тарбиялаш лозим.

165

Илл БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ УМУМИЙ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

Машғулот фақат бир хил манода тушуниш мумкин эмас. Чунки «ақлий машғулот», «жисмоний машғулот, «психологик машғулот», «интервал машғулот»), «айланма машғулот»), ҳатто «ҳайвонлар машғулот»), ва ҳоказо сўзлар учрайди. Демак, бу сўз билан кўпроқ машқ етиш ёки ўргатиш жараёни ифодаланади. Спорт машғулотни тўғрисида гапирилар экан, биз, демак, спортчини юқори натижаларга еришиш учун қаратилган тайёрлашни тушунамиз.

1. Спорт машғулотни - бу жисмоний тарбиянинг ихтисослаштирилган жараёни бўлиб, юксак спорт натижаларига еришиш ҳамда жамоат аҳамиятига ега бўлган фаолиятга тайёрланишни тушунамиз.

2. Оддий сўз билан гапирилганда бу «Спорт орқали» жисмоний тайёрланиш жараёни. Лекин педагогик нуқтайи назардан қаралганда «Спорт» -бу фақатгина спортчиларни юқори натижаларга еришишигина эмас, аввало, уларни ҳаётга тайёрлаш, соғломлаштириш ва тарбиялаш воситаларидир. Спорт машғулотни билан бир қаторда «спортчини тайёрлаш») атамаси ҳам қўлланилади. Бу тушунчалар мазмуни жиҳатидан бир-бирига яқин бўлсалар ҳам, лекин бир хил эмас. «Спортчини тайёрлаш» - кенг тушунча бўлиб, ўз ичига спорт ютуқларига тайёргарликни ошириш ва егаллашни таъминловчи воситаларнинг ҳамма йиғиндисини қамраб олади. Уларга:

1. Спорт машғулотни мазмунига кирувчи воситалари;

2. Машғулотдан ташқари қўлланиладиган воситалар (маърузалар суҳбатлар, тактика, техника, этика масалалари бўйича кинофилмлар, спорт назарияси соҳасидаги китоблар билан мустақил ишлаш ва ҳоказо) киради. Спорт машғулотни спортчини тайёрлаш умуман биологик ва психологик ўзгаришларнинг мураккаб комплекси бўлиб, у юксак тайёргарликка, машқ кўрганликка, спорт формасига олиб келади. Спорт тайёргарлиги тушунчаси машқ қилишнинг таъсири натижасида спортчи организмда содир бўладиган мослашув ўзгаришлар (биологик, функционал, морфологик) бўлиб, унинг қобилятининг оширишида ифодаланади. Улар икки йўналишда содир бўлади:

1. Таркибий ва биохимик ўзгаришлар асосида турли орган ва организмлар тартибининг (асаб, юрак, томир, нафас олиш мускули ва ҳ.к.).

2. Буйрак органларининг координатсиялаштирилиши марказий асаб тизими ўзини бошқарилиши томонидан такомиллашади.

188

а) Спортчининг махсус тайёргарлиги организмнинг ўзи танлаган спорт турининг махсус талабларига мослаштиришдир;

б) Умумий тайёргарлик - ҳаракат фаолиятининг ҳар турларига мослаштиришнинг умумий савиясидир, Улар бир-бири билан ўзаро мослаштирилган ва бирдан-бирига ўтади.

в) жисмоний тайёргарлик - бу спорт ютуқларига мос тайёрланиш натижасида еришиладиган тайёргарликдир. Буларга:

- куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг маълум савияси (жисмоний тайёргарлик);
- спорт техникасини ва тактикасини егаллаш;
- зарур бўлган психик йўналишлар (психик, иродали тайёргарлик);
- билимларга ўргатиш (назарий тайёргарлик) киради.

Шундай қилиб, спортчини тайёрлаш тайёргарликнинг 6 туридан келиб чиқади:

1. Жисмоний тайёргарлик.
2. Спорт техник тайёргарлик.
3. Тактик тайёргарлик.
4. Ахлоқий - иродавий тайёргарлик.
5. Назарий тайёргарлик.
6. Функционал тайёргарлик.

Шундай қилиб, спорт машғулотининг мақсади гармоник бирликда маънавий бойлик, ахлоқий покликка ега бўлган жисмоний камолотга ега ҳамда юқори спорт натижаларига еришишдир. Енг яхши шахсий натижаларга ега бўлган ҳолат спорт формаси дейилади.

Жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашни маълум жисмоний савиянинг етуқлигини, жисмоний сифатларини ва қобилиятларини тарбиялашни ўз ичига олади. У умумий жисмоний тайёргарликка ва махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний қобилиятларни, функционал имкониятларни ҳар томонлама ривожлантиришни акс еттириб, улар спортнинг танланган тури учун махсус бўлмайди, лекин уларнинг ривожланиши спорт фаолиятининг ютуқларига тўғрисида.

Умумий жисмоний тайёргарлик мазмуни ихтисослаштирилган хусусиятларни акс еттириш лозим, чунки айрим воситалар орасида ҳам малакаларни ижобий ва салбий кўчишлари мавжуддир.

166

Шундай қилиб, умумий жисмоний тарбия ихтисослаштирилган бўлиб, малаканинг ижобий кўчишини акс еттиради, бу еса спортчи махсус тайёргарлигига имконият яратади.

Умумий жисмоний тайёргарлик жараёни давомида ўтказилади, лекин кўп фоизи фундаментал даврига (тайёргарлик) тўғрисида келади. Умумий жисмоний тарбия ҳар томонлама ривожланиш, спортчи организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш, юкломани ошириш, натижалар ўсишини таъминлаш (жисмоний сифатларни ривожлантириш)ни кўздатутади.

Умумий жисмоний тарбия воситалари югуриш, юриш, чанғи, сузиш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ёрдамчи спорт гимнастикаси, акробатика,

гребля ва бошқалардир. Умумий жисмоний тайёргарлик махсус жисмоний тайёргарлик учун асос яратади.

Махсус жисмоний тайёргарлик танланган спорт турининг асосида қўлланиладиган зарур махсус қисмлар сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган. У бевосита мусобақаларга тайёрлайди.

Унинг воситалари асосий машқлар ёки унинг элементлари, шунингдек, махсус тайёргарлик машқларидир.

Спортчининг умумий жисмоний тарбияси, «Саломатлик меъёрларини бажариш билан боғлиқдир. Жисмоний тайёргарлик воситалари: жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштириш кучлари ва гигиеник омилларидир.

Техник тайёргарлик

Спортчининг техник тайёргарлиги деб спорт курашида қўлланиладиган воситалар ёки машғулот воситаларига ёки машғулот воситаларига хизмат қилувчи ҳаракат ва фаолият техникасига ўргатишга ҳамда уларнинг зарурий такомиллашуви даражасига етказишга айтилади.

Спортнинг техник тайёргарлиги - спортнинг танланган тури учун мос бўлган ҳаракат техникасининг шаклланиш жараёнидир.

Техника деб нимани тушунамиз? Техника тушунчаси - бу ҳаракатларнинг ташқи шаклидир (кўринишидир). Жисмоний машқлар техникаси бетўхтов ўзгаради ва такомиллашади.

Техниканинг асосини, унинг аниқловчи бўғинлари, деталларини ажрати-шимиз мумкин.

Техниканинг асоси - бу ҳаракат вазифаларини аниқ йўл билан ҳал қилиш учун керакли динамик, кинематик ва ҳаракатларнинг йиғиндисидир. Масалан: волейбол хужумкор уриш - тананинг кетма-кетлик ҳаракати.

167

Техниканинг аниқловчи бўғини - бу ушбу ҳаракат асосий механизмининг енг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Масалан (югуриб келиб баландликка сакрашни асосий бўғини - бу депсинишдир улоқтиришда - финал кучланиш).

Техник деталлари - ҳаракатнинг асосий механизмига ҳалақит бермайдиган, унинг иккинчи даражали хусусиятидир. Бу спортчининг индивидуал хусусиятига боғлиқ. Масалан, уч сакрашда учиш фазаларининг ўзига хос муносабати

а) оддий спортчи

$$6.55 \ 4.50 \ 5.30 = 15.35$$

б) Кўзга кўринган спортчилардан бири.

$$5.69 \ 5.02 \ 6.32 = 17.13$$

Техниканинг умумий савияси моҳирликка боғлиқ ҳолда ўзгаради, Машқлар техникаси индивидуал характерга ва вариативликка ега бўлиб улар айниқса спорт малакасини ошириш билан, ҳаракат сифатларини, асаб фаолиятини, психологиясини ва бошқаларни ривожлантириш билан сезиларли бўлади.

Техникани егаллаш учун ҳаракатнинг қуйидаги характеристикаларини ҳисобга олиш зарур:

1. Фазовий (тананинг ҳолати, тана қисмларнинг ҳаракат траекторияси - бу шакл йўналиш амплитудани ажратади).

2. Фазовий - вақт характеристикаси (ҳаракат тезлиги).

3. Вақт характеристикаси (ҳаракатнинг узоклиги ва темпи).

4. Ритмик характеристика.

5. Динамик характеристика (ташқи ва ички кучлами ўзаро таъсири).

Умумий техник тайёргарлик ва махсус техник тайёргарлик ажратилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли ҳаракат кўникма ва малакаларини егаллашга йўналтирилган. Махсус техник тайёргарлик асосий жисмоний машқларда моҳирликка еришишга йўналтирилган.

Умумий техник тайёргарлик техник малакаларни егаллашга йўналтирилиб спортнинг танланган турига техник камолотига ёрдам беради (гимнастик малакалар, шест билан сакрашни егаллашга, акробатик малакалар, сувга сакраш ва курашни егаллашга ёрдам беради), яъни малаканинг ижобий кўчиши содир бўлади. Ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун жисмоний сифатларни маълум савиясини ошириш зарурдир. Чунки ҳаракат

191

сифатларни етишмасликдан техника такомиллашуви тўхтаб қолиши ва аксинча бўлиши мумкин.

Техник маҳорат бу спорт машқларнинг мумкин қадар ратсионал ҳаракат таркибларини юқори егаллашдир.

Техник такомиллашувда юқори автоматлаштирилган актлар ҳам бўйсунадиган онг муҳим аҳамиятга ега.

Техника маҳоратнинг принциплари:

1. Бошқарилган ўзаро таъсир - ўзаро таъсирнинг икки шакли:

а) ижобий (техниканинг бир элементи иккинчи элементини егаллашга ёрдам беради. масалан, куч чидамликка ёрдам).

б) салбий (бир сифат иккинчи сифатга ҳалақит беради. Масалан, чидамлилиқ тезкорликка, куч егилувчанликка).

Ҳаракат техникасини егаллашга ҳалақит берувчи ҳаётий малакалар кам салбий таъсир кўрсатади.

2. Мослик принципи ҳаракат малака ва сифатларини ривожланиши боғлиқ, улар мос ҳолда ривожланиши зарур, яъни жисмоний тайёргарлик ихтисослигига жисмоний юклама функционал имкониятлари мос келиши лозим.

3. Компенсация принципи - бири иккинчисини тўлдиради, яъни бир сифатнинг етишмовчилиги иккинчиси билан тўлдирилади (егилувчанлик бўлмаса чакқонлик тўлдиради ва ҳ.к.).

1. Асосий омиллар ва ритмлар принципи. Ҳаракат егаллаш жараёнида асосий омил бўлиб, ҳаракат ритмини тузиш учун характерли бўлган ҳаракат фаоллигини аксенти билан кучайтирилади.

2. Йўналтирилган боғланишлар принципи. Боғланиш тўплам, яъни жисмоний тайёргарлик ҳаракат техникасини егаллашда спортчи учун муҳимдир, тайёргарликни қолган турлари ёрдам беради. Буларнинг

ҳаммасини биргаликда олиб бориш зарур. Ҳаракат техникаси устида ишлашда жисмоний сифат такомиллаштирилади.

Тактик тайёргарлик

Техник тайёргарлик билан чамбарчас ҳолда спортчиларнинг тайёргарлиги ҳам ўтказилади. Техник тайёргарликда кураш олиб бориш воситалари билан қуроллантирса тактик тайёргарлик еса улардан, моҳирона - қўлланишни таъминлайди. Тактик тайёргарлик спорт курашини олиб боришнинг усуллари ва шакллари билан қуроллантирилади.

169

Тактика мазмуни

1. Келгуси ишларни шакллантириш.

2. Мумкин бўлган, маълум ёки тўсатдан содир бўладиган қийинчиликларни енгиш.

Тактика вазифалари ғалабага еришиш учун куч имкониятларидан мақсадга мувофиқ равишда фойдаланишдир. Бунинг учун:

1. Спорт тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш;

2. Рақибнинг хусусиятларини ва мусобақа конкрет шароитларини ўргатиш;

3. Спорт тактик қўникмалар ва малака егаллаш учун имкониятлами тўлароқ очиб берувчи курашнинг восита ва усулларидан, тактик комбинатсиялардан, уларнинг турларидан фойдаланиш;

4. Тактик - фикрлаш ва бошқа хусусиятларни тарбиялаш зарурдир.

5. Бу вазифалардан мақсадга мувофиқроғи тактик фикрлашни тарбиялашдир. Спорт ўйинларида ва яқка курашишда тактика кенгроқ қўлланилади ва натижаларга таъсири каттадир, лекин ҳамма ҳолларда ҳам бир хил шароитларда тактика ғалабанинг ҳал етувч омилдир. Масалан: машҳур спортчи Запотек «Спортдаги ғалаба учун нима кегак?» деган саволга «Енг асосий интеллект» деб жавоб берган.

6. Шунинг учун тактик тайёрликда асосий вазифа тактик фикрлаш бўлиб ўз ичига қуйидагиларни олади:

- рақибнинг тайёрланиш фаолияти, муҳитни диққат билан кузатиш;

- спорт кураши вазиятини тезда қабул қилиш ва баҳолаш;

- рақиб фаолиятини олдиндан билиш ва ижодий тасавур ета олиш ҳам тўғри, ўз вақтида ҳал ета олиш;

Тактик фаолият тактик билимлар асосида кўрилиб, улар қуйидагиларга боғлиқ ҳолда акслантирилади;

- назарий билимларни ўрганиш;

- ҳаракат қўникма ва малакаларнинг захираси; - бойлиги

- техник маҳорат савияси;

- жисмоний сифатлар ва қобилиятлар ривожлантириш савияси;

- иродавий сифатлар; . Тактик фаолиятнинг 3 фазаси мавжуд;

а) мусобақа шароитида қабул етиш ва таҳлил;

б) махсус тактик вазифаларни фикран ҳал етиш, в) тактик вазифаларни

ҳаракатли ҳал етиш.

193

Функционал тайёргарлик

Функционал тайёргарликнинг моҳияти организм функционал тизимини муҳитнинг мураккаб шароитларида ва юқори жисмоний юкламаларда мақсадга мувофиқ ҳолда ривожлантиришда акс еттирилади, бунда юқори мушак кучланишларни, функционал ва психологик таъсирларни енга олиш зарур.

Анатомия, физиология, биохимия ва бошқа фанлар ҳозирги пайтда юқори малакали спортчилар оладиган жуда катта жисмоний юкламани ёнга оладиган функционал жараён тўғри шакллантиришга ёрдам беради. Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари киритилиб, улар:

а) ҳамма функциялар бош мия томирлари, нафас олиш ва чиқариш тизимларининг вегетатив таъминланишига;

б) юқори жисмоний юкланишларга чидаш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш учун марказий асаб тизими функциясини "такомиллаштиришга таъсир етсин. "

Функционал тайёргарлик шакллари:

1. Функционал тайёргарликни фрагментларини бутун машғулотларга киритиш.

2. Бутун машғулотни функционал тайёргарлик режада ўтказиш;

3. Соғломлаштириш тадбирлари (ерталабки гимнастика, сайрлар ва бошқалар) дан кенг фойдаланиш.

Функционал тайёргарлик воситалари:

1. Тинчлантирувчи воситалар;

2. Мия қон айланишини бошқарувчи машқ (қўлда, тик туриш бош-да тик туриш)лар.

3. Вестибуляр анализаторнинг мушак сезишини нафас олиши бошқа ти-зимларини ривожлантирувчи машқлар.

Спорт машғулоти воситалари:

Спорт машғулотининг асосий, воситалари жисмоний машқлар ва фаол ҳаракат фаолияти бўлиб, ўз ичига қуйидагиларни олади;

1. Танланган (асосий) ёки мусобақавий машқлар;

2. Махсус тайёрловчи машқлар;

3. Умумий тайёрловчи машқлар.

Мусобақавий машқларда бутун ҳаракат фаолияти бу спортнинг танланган тури талаблари билан мос ҳолда бажарилади (енгил атлетика - 100 170

метр югуради, гимнастик элементлар брусда бажарилади, яъни мусобақада бажарилувчи машқлар) спорт классификациясига киради. Махсус тайёрловчи ўз ичига мусобақавий фаолиятлар элементини, шунингдек, шакли ва характери бўйича уларга ўхшаш ҳаракатларни олади. Махсус тайёрловчи машқлар қуйидагиларга бўлинади.

а) Техника шаклини ўзлаштиришга йўналтирувчи ёндаштирувчи машқлар;

б) Функционал имкониятларни (куч, тезкорлик, чидамлик ҳ.к.) яъни ҳаракат техника мазмуни ривожлантиришга йўналтирувчи-ривожлантирувчи машқлар. Ёндаштирувчи машқлар ўз шакли билан ривожлантирувчи

машқларга нисбатан танланган спорт турига яқиндир ҳамда уларнинг машғулоти жисмоний юкларига ҳамдир. Умумий тайёрловчи машқлар спортчининг умумий жисмоний тайёргарлилик воситалари бўлиб хизмат қилади. Умумий тайёргарлик машқлари:

1. Ҳамма асосий жисмоний сифатлари ривожлантиришга таъсирларини (куч, чаққонлик, чидамлилиқ) ва турли ҳаракат кўникма ва малакаларини ривожлантиришига таъсирларини ҳисобга олиш;

- булар гимнастик машқлар, спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлари ва спортнинг бошқа турлари;

- чидамлилиқ - (узоқ масофаларга бир текисда ва ўзгарувчан, чанғи кросслари ва ҳ.к.).

- куч, оғирлик ва қаршилиққа оид гимнастик машқлар;

- тезкорлик - яқин масофага югуриш машқлари ва спорт (волейбол). «Алпомиш» ва «ВагсЫпоу» мажмуаси меъёрларига қирадиган машқлардан фойдаланиш зарур. Умумий тайёргарлик машқлари ихтисослаштирилган хусусиятларини ифода қилиб бериши, танлашда жисмоний сифат малакаларини «ижобий кўчишини» ҳисобга олиш зарур. Умумий жисмоний тайёргарлик спортнинг ҳамма турлари учун ҳар хилдир.

Спорт машғулоти методлари:

1. Сўз методи.

2. Кўргазмали метод.

3. Машқ методлари.

Машқ методлари спорт машғулотининг асосий методлари ҳисобланади. Қатъий тартиблаштирилган машқ методлари, ўйин ва мусобақа методлари биринчи даражали аҳамиятга эга.

Қатъий тартиблаштирилган машқ методи чуқурроқ такомиллаштирилган ва спортнинг танланган турининг талабларига жавоб берувчи жисмоний қобилиятларини ривожлантиришига йўналтирилган.

Спорт машғулотида спорт

195

турлари хусусиятлари, машғулоти босқичлари ва бошқа ҳолатларни ҳисоб олган ҳолда методларни оптимал йиғиндисидан фойдаланади, шунингдек, спорт такомиллашувнинг максимал натижаларига еришиш мумкин.

Спорт машғулотининг принциплари

Жисмоний тарбия инсон жамияти тарихининг барча босқичларида халқ маданиятининг таркибий ва муҳим қисми бўлиб келган. Хусусан, унга Ўзбекистон ҳудудида яшаётган халқлар маънавий ва жисмоний барқа-моллик мезони сифатида қарашган. Жисмоний тарбия ва ҳарбий санъат ХИВ-ХВ асрда ҳам анча ривож топган. Амир Темур олиб борган сиёсат жами-ятнинг ҳамма соҳаларида бўлгани каби жисмоний тарбиянинг моҳиятини юқори босқичга кўтарган. Темурийлар даврида ҳарбийларни жисмоний тарбиялашга алоҳида еътибор берилган. Кураш, камондан отиш, от спорти, қиличвозлик ўйинлари бўйича кўпгина мусобақалар ўтказилган.

Демак жисмоний тарбия ва спортни Ўзбекистонда ривожланиши қадим замонга тўғри келади. Спортнинг кескин ривожланиши мустақил Ўзбекистон

Республикаси даврига тўғри келади. Қайси спорт тури бўлмасин, бизнинг спортчиларимиз олтин, кумуш, бронза медалларига ега бўлишга сазовор-дир. Агарда собиқ Совет даврида ягона спортчилар исмини дунё ғолиби тарзда тилга олсак, мустақиллик даврида еса ўнлаб исмларни айтсак ҳам бўлади: Муҳаммадқодир Абдуллаев, Лазиз Зокиров, Артур Григорян, Тимур Туляков, Шухрат Хўжаев (самбо), Руслан Чагаев, Лина Черязова - фристайлчи аёл, Олмос Юсуфов - кик-бокс ва шу кабилар. Жисмоний тарбия ва спорт ривож ланишининг самарадорлигини оширишда жисмоний тарбия воситалари ва рнетодик принциплари: онглилик ва фаоллик, кўргазмалик, мунтазамлик, осон тушунарли ва индивидуаллаштириш ҳамда талабларни тобора ошириб бориш кабилар.

Принсип ўзи нима? Бу талаб, машғулот жараёнининг қонун-қоидаларидир. Спорт машғулотида юқорида кўрилган онглилик ва фаоллик, кўргазмалик ва шу каби рнетодик принциплар қўлланилади.

Юксак ютуқларга йўналтирилганлик принципи

Ҳарбий спорт ўз олдига юқори максимал натижаларга еришиш мақсадини қўяди. Спортда жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар, жисмоний ривожланишда, функционал тайёргарликда, ҳаракат малакаларини егаллашда баъзи бир ютуқларга еришиш вазифасини қўядилар. Юқори натижаларига еришиш кўрсатмалари айрим восита ва методларини танлаш билан юқори савиядаги машғулот жисмоний юклама ёрдамида, жисмоний юклама ва дам олишни алмаштиришнинг махсус тизими, машғулот жараёнини сиклигини ва ҳ.к.лар ёрдамида амалга оширилади. Кунда - кунора ўтказиладиган машғулот жисмоний юкларнинг турли савияси индивидуал равишда қатъий режалаштирилади. Спорт машғулотининг турли босқичларида бу принцип турлича намоён бўлади. Биринчи босқичларида юқори натижаларга тайёрлаш вазифалари (келажак перспективалари характерига ега). Кейинги босқичларда бу кўрсатма тенглик ҳолда, яъни юқори натижаларга еришиш қўлланилади. Ҳамма босқичларда рнетодик принциплар (мунтазамлик, онглилик ва фаоллик ва ҳ.к.) ўз аксини топади, чунки юқори натижаларга еришиш йўли ижодий изланишда, спортчининг бирор бир мутахас-сислигидаги қобилиятини аниқлаш учун индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда еришилади.

Юқори натижаларга еришиш йўли ижодий изланишдан, спортчи имкониятларидан фойдаланишнинг янги усулларида, машғулотни янги методларининг кашф етилишидан ажратилмайди. Спортдан ишга онгли муносабат билан қараш ҳамда ижодий изланиш талаб етилади. Шунинг учун онглилик ва фаоллик принциплари машғулотда етакчи аҳамиятга ега

Спортчидаги умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги принципи -бу спорт машғулотида шахсни ҳар томонлама, ривожлантиришнинг умумий принциpidир. Тайёргарликнинг бу икки тури биргалиқда олиб борилиши лозим.

Умумий тайёргарлик жисмоний фаолият жараёнида функционал имкониятлар фундаментини яратади, ўзининг ривожланиши ва ўзаро таъсири билан турли-туман ҳаракат кўникма ва малакаларини бойитади, жисмоний сифатларни ривож лантиради.

Махсус тайёргарлик спортнинг танланган тури учун ҳос бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантиришни таъминлайди, спорт турининг техника ва тактикасини ўрганади.

Умумий жисмоний тарбия ва махсус жисмоний тарбияларнинг жараёнидаги % муносабати спорт тури ва спортчилар малакасига боғлиқ-бўлиб, бу хусусиятлар асосида машғулотнинг турли босқичларида ўзгариб туради.

	Фундамен тал даври	Мусобақа вий даври	Ўтиш даври	
1 босқич	80/20 70/30 60/40	30/70 20/80	80/20 70/30	у.ж.т/м.ж .т.

173

196

Машғулот жараёнининг узлуксизлиги принципи (жисмоний юклама ва дам олишнинг зичлаштирилган режими)

Спорт машғулоти жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1. Машғулот жараёни спортнинг, танланган турида такомиллашувга йўналишни сақлаган ҳолда бутун йил давомида олиб борилади. Тренировканинг йиллар ўртасида чўзилиши натижага салбий таъсир этади.

2. Кейинги машғулотнинг таъсири олдингисининг давоми сифатида қаралади. Бунинг мазмуни шуки, машғулотлар ўртасида катта интервал бўлмаслиги керак. Машғулотдан кейин спортчи дам олиши ва кейинги машғулотга тайёрланиши лозим. Унинг дам олиши кўп давом этиши керак эмас, токи олдинги ишдан қолган излари йўқолмасин ҳамда спортчи кейинги ишини юқори қобилият билан бажарсин, яъни иш қобилиятини ҳам сифат, ҳам сон томондан оширсин. Машғулот тикланган ёки ўта тикланган иш қобилияти асосида ўтсин.

3. Дам олиш интерваллари: а) тўлиқ, б) каттиқ, в) экстремал машғулотлар ўртасида дам олиш интервал иш қобилиятини тиклаш ва оширишнинг умумий оқимларини аниқловчи оралиқларида бўлиши лозим, машғулотларни қисман тикланганлик ҳолда доимо ўтказиш мумкин.

Бир қанча машғулот машғулотларини тўла тикланган ҳолда ўтказиши мумкин, иш қобилиятини юксак натижасига еришиш учун организмга юқори талаб ва дам олишни каттиқ интервал! қўйилади. Бундай зичланган жисмоний юклама кейинги етаплича дам олиш билан мослаштирилиши лозим (масалан: марафончилар учун кўрайлик, организмни 3-4 кунда тиклаш лозим, чунки катта спортда тиклаш жараёни узок давом

етади), лекин ҳар бир машғулотдан кейин тўла тикланишни кутиш мумкин эмас, бўлмаса юқори натижаларга еришиш содир бўлмайди).

Дам олиш ва жисмоний юкламанинг бундай алмашуви ҳар бир айрим машғулотларда ва машғулотлар сериясида қўлланилади. Сериялардаги машғулотлар сони ва улар орасидаги дам олиш интервал катталиги машғулот даврлари босқичларига боғлиқ.

Машғулотлар сони юқори малакали спортчиларда ҳафтасига 6-12 тага. Нима учун қайта машқ бўлмайди? Чунки баъзи машғулотлар: А -жисмоний юкламанинг юқори машғулот талаблари асосида ўтса бошқалари; Б-жисмоний юкламанинг қўшимча характериға ега (бошқа мушак ёки сифатлар) ҳамда фаол дам олиш шаклида ўтилади.

174

Машғулот талабларини аста-секин ва тобора ошириб бориш принципи

Спорт машғулотида жисмоний юклама фақат аста-секин ошмасдан, балки максимал ошиб боради. Максимал деганда спорт билан шуғулланишнинг кўп йиллар давомида жисмоний юкламани ошириш, шунингдек, спорт камолатининг турли босқичларида чегаравий жисмоний юкламалардан тизимли фойдаланиш тушунилади.

Шундай қилиб: 1. Жисмоний юклама машғулотнинг ўзида оширилади. 2. Бир машғулотдан иккинчи машғулотга ўтишда оширилади. 3. Жисмоний юклама босқичлар бўйича ўзгаради.

Жисмоний юкламанинг турлилиги ҳажм ва шиддат ўзгаришига боғлиқ. Жисмоний юклама максимал даражада оптималлашган бўлиши мумкин.

Максимал жисмоний юклама бу организм имкониятларининг функционал чегарасида турувчи ва стимулатсияни талаб етувчи жисмоний юклама бўлиб, организмнинг имкониятлари чегарасидан чиқиб кетмайди. Агар бундан ошиб кетса, унда спортчи қайта машқ ҳолатига ўтади, яъни жисмоний юклама унинг учун функционал чегарасидан ортиқ бўлади. Максимал жисмоний юкламада организм оптимал имкониятларга ҳам чидаш бера олади.

Максимал жисмоний юклама ўлчови: а) спортчи тайёрланиш савиясига; б) индивидуал хусусиятларига ва в) спорт тури хусусиятларига боғлиқ (масалан стайр-бошловчи спортчи учун бир машғулотда 15-20 кмли жисмоний юклама максимал ҳисобланади, юқори малакали спортчи-стайр учун машғулотда 60 км ҳисобланади).

Максимал жисмоний юклама ўзгаради, яъни олдинги босқичдаги максимум кейинги босқичда оддий бўлиб қолиши мумкин (чегаравий жисмоний юклама организмда ҳамма ресурслардан фойдаланишдир).

Жисмоний юклама чегараси организм ривожланишининг маълум босқичида организм имкониятларига мос ўргатилиши лозим, яъни машғулот жараёнида организмнинг функционал ва ўрганиш имкониятлари ортганда жисмоний юклама максимум ҳам ортади ҳамда ҳажм, шиддат, босқич ва

даврлар бўйича ўзгаради. Жисмоний юклама айрим машғулотларда ҳафтада, ойда, йилда, бутун спорт фаолияти даврида ортиб боради.

Фундаментал даври	Мусобақавий даври	Ўтфтх даври
80/20 70/30	20/30 30/70	80/20 70/30

Максимал жисмоний юкламадан фойдаланиш осон тушунарли, индивидуаллаштириш, принципларини қатъий сақланган ҳолда ўринлидир, яъни жисмо-

199

ний юкламаси дам олиш билан ратсионал алмаштириш ижобий самарадорликка ега. Жисмоний юкломанинг ошиб бориши билан врач педагог назоратининг аҳамияти ҳам ортиб боради.

Машғулотда жисмоний юкломанинг тўлқинсимон ўзгариш принципи

Жисмоний юклама аста-секин ошириб боришнинг уч йўли мавжуд:

- 1 - тўғри чизиқли;
- 2 - зинасимон;
- 3 - тўлқинсимон.

Спорт машғулоти учун спортчи организмнинг имкониятларига юқори талаблар қўйилган машғулот жисмоний юкломанинг тўлқинсимон ривожланиши чарчаш ва қайта тикланиш жараёнининг ривожланиши билан белгиланади. Машғулот жараёнининг турли қисмларида қуйидагилар ажратилади:

1. Кичик тўлқинлар микротсиклларда (2-7-кунар) жисмоний юкланиш динамикаси характерланади.

2. Ўрта тўлқинлар мезотсикллар машғулот босқичларида 3-6 микротсиклнинг бир қанча кичик тўлқинларнинг жисмоний юкломалари оқимини ифодалайди.

3. Катта тўлқинлар макротсикллар машғулот даврларида ўрта тўлқинлар оқимини ифодалайди (яъни бир қанча ўрта тўлқинлами бирлаштиради, бу йиллик тўлқинлардир).

Тўлқинсимон ўзгариш жисмоний юкломанинг ҳажм ва шиддат динамикасига ҳос бўлиб улар ўзаро мос келмайди. Ўрта ва катта тўлқинларда ҳажм кўрсаткичи ортади (ҳафта, ой давомида машғулот ишларининг йиғиндиси ортади), сўнгра стабиллашиб камаяди, шиддат (машғулотларнинг мотор зичлиги ҳаракатнинг тезкорлик ва куч характеристикаси) ортади.

Кичик тўлқинларда ҳажм ва шиддатнинг ўзаро нисбати қарама-қаршидир, аввал тезкор куч характеридаги (шиддатлироқ) машғулотлар, сўнгра ҳажмли машғулотлар ўтказилади.

Ҳафтали сиклда (кичик тўлқинлар) бир машғулот бошқасидан фарк қилади, ҳар ҳафтадан кейин иш қобилияти пасаяди, дам берилади ва янги ҳафта бошланади, яъни маълум ритм ишлаб чиқилади (ҳафтанинг охирида чидамлилиқка оид ишлар олиб борилади).

Айрим ҳолларда кичик ва ўрта тўлқинлар жисмоний юклама динамикасининг бошқа «зинасимон», «тўғри чизиқли» шакллари билан алмаштириб турилади.

176

Спорт натижалари турли муносабатлардаги ҳажм ва шиддат билан аниқланади. Шиддатнинг ўсиши ютуқлар гарови бўлган ҳажмларни ўзлаштириш асосида спорт ютуқларини ифодалайди.

Машғулот жараёнининг сикилиги

Бу айрим машғулот, босқич, давминг тугалланган шакли бўлиб, айрим сикллар соҳасида машғулот жараёнининг ҳамма тузилишлари учун характерлидир.

Қуйидагилар фарқ қилинади:

1 - машғулотнинг кичик сикли микротсикллар (ҳафталик).

2 - ўрта мезотсикллар (ойлик).

3 - катта макротсикллар (йиллик).

Ҳар бир навбатдаги сикл олдинги сиклнинг такрорланиши эмас, балки машғулот жараёнининг ривожланиш йўналишини ифодалайди.

Катта сикл, макротсикллар - бу тайёрлов (фундаментал) мусобақавий, ўтиш давридир.

Микротсикллар бир неча кунларни, кўпроқ ҳафтани ўз ичига олади (кичик тўлқинлар).

Катта сикл, макротсикллар бу маълум босқичлар, ярим йиллик, йиллик, кўп йиллик сикллар бўлиб, спорт формасини ривожлантириш учун олинади. Бир жисмоний машқнинг иккинчисига, бир жисмоний сифатнинг бошқасига таъсири ҳал қилувчи аҳамиятга ега (тезкорлик сифатлари чидамлилиқ ишлари билан чамбарчас боғлиқ). Бу машғулот жисмоний юкламанинг вариативлиги, шунингдек, иш қобилиятининг пасайиш ва тикланиш жараёни қонун-қоидалари билан характерланади.

Спорт машғулотининг тузилиши

Машғулот жараёнининг умумий тузилиш асослари. Машғулот жараёнининг тузилиши жумладан қуйидагилар билан характерланади:

1. Машғулот мазмуни элементларнинг ўзаро тартибли боғланиши (умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний ва техник тайёргарлик ва шу каби компонентлар);

2. Машғулот жисмоний юклама параметрларини тартибли муносабати (иш ҳажми ва шиддатлилигининг миқдорий характеристикаси);

3. Машғулот жараёнининг фаза ёки стадиясини келтириб чиқаради-ган турли бўғинларнинг маълум кетма-кетлиги (айрим машғулотлар ва уларнинг бўлимлари босқичлари даврлари, сикллари) пайтида баъзи қонуний ўзгаришларнинг содир бўлиши.

201

Машғулот жараёнида содир бўладиган вақтга боғлиқ ҳолда қуйидагилар ажратилади:

а) Микроструктура айрим машғулот машғулотлари ва микротсикл тузилиши (ҳафталик); б) Мезоструктура айрим микротсиклларнинг нисбатан

тамомланган машғулот босқичларининг тузилиши (узоқлилик, масалан бир ойлик); в) Макроструктура-ярим йиллик ва кўп йиллик катта машғулот циклининг тузилиши.

Машғулотнинг микроструктураси. Спорт машғулот тузилишининг хусусиятлари аввало мазмуни спетсификаси билан аниқланади. Лекин функционал ўзгаришлар жисмоний юклама билан боғлиқ. Бир бутунликда спорт машғулот турлари учун юқори мотор зичлик (фаол ва ҳаракатдаги фаолият учун кетган вақтнинг машғулотни умумий вақтига нисбати) характерлидир. Шу жумладан, машғулот ишларини (узлуксиз давом этадиган иш методи бўйича айланма машғулот узлукли иш метод бўйича айланма машғулот, екстенсивлик иш методи бўйича айланма машғулот ва ҳ. к.) ташкил етишнинг самарадор усулларини аниқлайдигафи айланма машғулот деб аталадиган махсус вариантлардан кенг фойдаланишни ифодалайди. Тренировка машғулотлари тузилишининг хусусиятлари, шунингдек, спортчи суткалик ва ҳафталик режимда жисмоний юклама ва дам олишнинг зичлашган режимдан ҳам келиб чиқади. Ҳозирги замон спортга характерини кундалик машғулотлар, ҳар бир айрим машғулотлар дастлабки ва кейингилар билан келишилган ҳолда олдинги машғулотдан жисмоний юкламалар катталиги ва фойдали йўналишига боғлиқ ҳолатда кейинги машғулотларда жисмоний юклама катталиги ва йўналиши ўзгаради, бу еса ўз навбатида машғулотлар тузилишида у ёки бу деталлар ўзгаришига боғлиқ бўлади. Агар машғулотлар ҳар куни 2 марта ва ундан кўп марта ўтказилса (юқори малакали спортчи), у ҳолда машғулотларнинг ўзаро муносабати ва тузилишнинг вариативлиги ва машғулотларнинг ўзаро боғлиқлиги маълум. Бир кундаги 2-3 машғулот худди бир неча соат давомида ўтказилган интервалларга бўлинган жисмоний юкламанинг умумий йиғиндисини ифодалайди. Ҳақиқатан ҳам, унинг умумий ишга бўлган нисбати ва шу каби 2-машғулот тузилишининг элементлари кўп жихатдан 1-нинг таъсири, айниқса, 3-машғулотнинг тузилиши - 1 - ва машғулотларнинг йиғиндиси сифатида қаралади.

Машғулотнинг микротсикли деб бир қанча машғулот машғулотларнинг йиғиндисига айтилади. Бу еса машғулот жараёнининг умумий тузилишининг тамомланмаган такрорланувчи фрагментларини қайта тикловчи кунлар билан ташкил этади. Кўпинча (лекин ҳар доим емас) ҳафтани ташкил этади (ҳафтали цикл).

177

Мисол: Машғулот тузилиши тизимида хусусиятлар ва ўрнига боғлиқ ҳолда микротсикл нинг 3 тури мавжуд. 1) Хусусий-машғулотли, 2) Келтирувчи (олдинги мусобақа бевосита боғлиқ), 3) Мусобақавий ва тикланувчи. Ўз навбатида, хусусий - машғулотли микротсикл мазмуни йўналишга умумий тайёргарлик (машғулотнинг тайёрлов даври биринчи босқичи учун енг мос) ва махсус-тайёргарлик (тайёрлов даврининг иккинчи босқичи ва мусобақа даврининг маълум мезотсикли учун енг мос)ларга бўлинши. У ёки бу, ўзининг шартларига, сериялардан машғулот талабларига керакли катталикларга ега. Бу муносабатда ординар ва зарбали

микротсиклларни ажратиш мумкин. Биринчиси машғулот жараёнида жисмоний юкломанинг бир текис ўсиб бориши, ҳажми нисбатан бир текисдаги шиддатлик билан характерланади, иккинчиси еса, катта ҳажмда юқори шиддатли жисмоний юклама концентратсияси билан (бу махсус тайёргарлик микротсикли учун характерли) характерланади. Келтирувчи микротсикллар мусобақаларга бевосита тайёргарлик билан мос ҳолда кўрилади. Бўладиган мусобақаларнинг режим ва режалари қатор элементларни моделлаштиради (жисмоний юклама ва дам олишни мусобақада чиқиш ва улар орасидаги интерваллар тартибига мос ҳолда тақсим етиш). Шу билан бирга, микротсикллар тузилишининг конкрет мазмуни ва шакллари, олдинги машғулотдаги шартларга боғлиқ мусобақа аҳамияти ва яқунлаш усулига боғлиқ равишда спортчи ҳолати билан аниқланиши мумкин (масалан, яқунланишнинг баъзи усулларида сўнги мусобақадан олдинги микротсикл мусобақа микротсиклига нисбатан аниқ контраст чизиғига ега бўлиши мумкин). Мусобақавий микротсикллар мусобақанинг ўрнатилган махсус қоидалари ва аниқ, регламенти асосида чиқишлар тартиби асосида тузилади. Бу микротсикллар тузилиши шундай бўладики, олдинги чигилёзди машғулотлари ва бошқа омиллар ёрдамида мусобақа бошланиши даврига келиб спортчининг оптимал ҳолатини таъминлаш, навбатдаги фаза учун иш қобилиятини ўрнатиш ва ёрдам бериш.

- Агар улар кўшимча учрайдиган бир хил стартлардан ташкил топмаса, финал стартларда спортчининг бутун имкониятларидан тўла фойдалана олишни кафолатлайди. Тикловчи микротсикллар юқори жисмоний юклама кучли мусобақа ёки машғулотли микротсиклдан кейин учрайди. Улар машғулот талабларининг камайиши, фаол дам олиш кунларининг ортиши, мусобақа машқлари ва ташқи шароитлари таркибининг навбатма-навбат алмашилиб туриши билан характерланадики, буларнинг тўплами тикловчи жараёнларни оптималлаштиришга йўналтирилади. Бу микротсикл учун жисмоний юкломанинг нисбатан кичик бўлиши мос бўлгани учун,

203

уни яна юкломали микротсикл деб айтилади. Юқорида айтилган микротсикллар типларидан кўришиб турибдики, спорт машғулотида улар етарлича турлидир. Мезотсикл машғулотида қўлланиладиган турлари варианты яна турлича бўлиши мумкин.

Машғулотнинг мезоструктураси

Микротсиклларни машғулотнинг ўрта (мезо) сиклларида тузилган блоклар деб қараш мумкин. Ҳар бир мезотсикл машғулот жараёнининг яқунловчи стадиясига нисбатан ҳосил бўладиган бир ёки бир неча типлардан яратилган 3-дан 6 гача бўлган микротсиклни ўз ичига олади. Мезотсиклнинг асосан қуйидаги 3 тури ажратилади.

«Тортувчи» мезотсикллар. Ҳажми етарлича катта оладиган жисмоний юкломалар, интенсивлигининг текис ортиб бориши билан характерланади (айниқса спортнинг узоқ масофали турларида), бунда машғулот мазмуни йўналтирувчи йўналишда бўлади. Мезотсиклнинг бу туридан одатда машғулотнинг тайёрлов даври бошланади. Баъзи ҳолларда бу мезотсикл

такрорланиши мумкин (жисмоний юкламанинг умумий қийматининг ортиб бориши билан), бу еса спортчининг адаптацион имкониятларига, спорт турининг хусусиятларига, олдинги ўтказилган машғулот характерига ва бошқа (машғулотларда танаффуслар бўлганми ёки йўқми шу каби) ҳолларга боғлиқдир.

Базали мезотсикллар. Тренировка тайёрлаш даврининг енг муҳим мезотсикллардандир. Шу турда организмнинг функционал имкониятларини орттириб берувчи асосий машғулот жисмоний юкламалари мавжуд бўлади, янги фаолиятини ўзлаштириш ёки олдинги фаолият ўзлаштирилган формаларини такомиллаштириш қўлланилади. У мезотсикллар турличадир.

Масалан: тайёргарликнинг дастлабки мазмунига кўра умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик мезотсикллари, қўйиладиган машғулот талабларининг йўналиши бўйича ривожлантирувчи ва турғунлантирувчи мезотсиклларга бўлинади. Бу типдаги мезотсикллар сони спортчининг масъулияти, мусобақаларга тайёрланиши учун керак бўлган вақтга боғлиқ бўлади.

Тайёрланувчи - назорат мезотсикллар. Мезотсиклнинг бу типи худди база ва мусобақали мезотсикллар орасидаги шакли сифатида характерланади. Хусусий машғулот фаолияти асосан машғулотнинг назорат характерига ега ва шу йўл билан асосий мусобақаларга тайёрланиш вазифалари бўй-сунадиган мусобақалар сериясидаги учрашувлар билан мослаштирилади.

179

Шлифовкали мезотсикллар. Улар маълум камчиликларни йўқотиш ва спортчининг тайёргарлигининг у ёки бу томонларининг такомиллаштириш зарурияти вужудга келганда назорат тайёрлов мезотсиклдан кейин келади. Машғулот ривожланиш билан боғлиқ ҳолатда шлифовкали мезотсикллар ёки махсус тайёргарлик машқини интенсификацияси (махсус тайёргарликни ривожлантиришнинг қўшимча ўзгариши зарур бўлса), ёки жисмоний юклама умумий хатосини стабиллашуви ёки камайиши (чарчаш симп-томлари кузатилганда) билан характерланади. У ёки бу ҳолатда ҳам бу мезотсиклларнинг асоси, айниқса, юқори малакали спортчиларда спорт техника ва тактик кўникма - малакаларнинг деталлаштирган шлифовкасидир.

Мусобақадан олдинги мезотсикллар. Бу типдаги мезотсикллар юқоридаги айтилган мезотсикллар билан маълум ўхшашликларга ега бўлиши билан бирга фарқлари ҳам мавжуд. Асосий фарқ шундаки, бу мезотсиклда бўладиган мусобақаларнинг дастури ва тартиби тўлиқ шакли бўлиши керак ва ҳал қилинувчи моментларда спортчи оптимал ҳолатда тайёрлашга қафолат беради.

Мусобақали мезотсикллар. Асосий мусобақалар даврида бу шакли мосдир. Бу типдаги ҳар бир мезотсикл келтирувчи микротсиклдан ва асосий мусобақани ўз ичига олган мезотсиклдан ибобат бўлади. Ўзининг турларига қараб дастур хусусиятларига қараб, қатнашувчиларга қараб бир неча вариантларга бўлинади.

Қайта тикловчи-тайёрловчи ва Қайта тикловсфай-ушлаб турувчи мезотсикллар. Биринчи турдаги мезотсикл асосан базали ёки шлифовкали мезотсикл каби тузилса-да, лекин дастлаб бир-иккита қайта тикловчи мезотсиклларни ўз ичига олади. Иккинчиси еса янада юмшоқроқ машғулот режими ва қайта уланиш эффектидан тўлароқ фойдаланиш билан характерланади. Агар бу мезотсикллар асосий мусобақалар орасида бўлса буларни оралиқ мезотсикл ҳам дейилади.

Машғулотнинг макроструктураси

Йиллик ва ярим йиллик машғулот сикллари. Спорт машғулотини даврлаштириш асослари. Йиллик ва ярим йиллик машғулот сикллари асосан 3 даврга бўлинади:

1. Тайёрлов. 2. Мусобақавий. 3. Ўтиш даври.

Спорт формаси педагогик нуқтайи назардан қараганда спортчининг ютуққа еришишга оптимал тайёр экани ҳамма томонларининг (компонентларининг)-психик, жисмоний; спорт-техник ва тактик жиҳатдан тайёр эканининг гармоник бирлигидан иборат. Илмий текширувлар спорт формасининг тараққиёт жараёни фазали характерга ега эканини кўрсатади.

Бу жараён 3

205

фазадан-формага кириш, уни сақлаш (нисбатан стабиллаштириш) ва спорт формасини вақтинча йўқотишдан иборат, Спорт шакли ривожланиш фазо-вийлиги машғулот даврларининг табиий асосларидир.

Катта, масалан йиллик, вақт бўлимларидаги машғулот жараёни маълум даврлар бўйича тузилади. Бошқача айтганда, қонун-қоидаларга бўйсунадиган даврий ўзгаришлар содир бўлиб улар машғулот тузилиши ва мазмунининг ҳамма элементлари унинг йўналиши, воситалари, методлари, умумий ва махсус тайёргарлик муносабатларини жисмоний юклама динамикасининг ва ҳоказоларни ўз ичига олади. Спорт шаклини биз оптимал (енг яхши) тайёргарлик ҳолати сифатида аниқлаб у спортчи томонидан спорт такомиллашувининг ҳар бир янги босқичида мос ҳолда бўлган тайёргарлиги натижасида егалланади. Спорт шакли кўп қиррали ҳодисалардир. Физиологик нуқтайи назардан бу махсус мушак ишларини спорт формасида бўлмаган пайтда юқори функционал савияда бажариш қобилиятидир; Функцияларни тежаш яъни бир қатор физиологик ўзгаришларни чегара бўлмаган стандарт ишларни бажаришда камайтириш юксак стабиллик ва шу билан бирга спорт ҳаракат малакалари динамик стереотипларининг ва реактивлиги (ўзгарувчан мослашуви); юқори даражада, яъни организмнинг тез ишлаб чиқиш ва ҳаракат фаолият жараёнида алмашилишининг такомиллашган қобилияти; Тикланиш жараёнининг тезлашуви; Спорт формаси тўғрисидаги психологик тасаввурлар ҳозирча тўлиқ, бўлмай етарли даражада конкретлаштирилмаган. Шундай бўлса ҳам, қуйидагиларни ажратиш мумкин: Айрим махсуслаш-тирилган қабул қилишларни яхшилаш (чанғичларда чанғи сезгисини, сузувчиларда сув сезгисини ва ҳ.к.):

Ҳаракатни онгли равишда бошқариш имкониятини ва спорт тактик фикрлашнинг ижодий намоённи ошириш ва иродавий кучланишлар оширилган диапазонини, яъни чегаравий иродавий кучланишларни бажариш имкониятлари.

Мусобақаларга, ютуқларга айрим емотсионал ишониш спорт формаси бу ўз кучига ишониш асосида кўпроқ мардлик кўрсатиш давридир. Педагогик нуқтайи назардан спорт формаси спортчининг жисмоний (спорт техник ва тактик ютуқларига оптимал тайёргарлиги ҳамма томонларининг (компонентларнинг) гармоник бирлигини билдиради. Мана шу компонентлар мавжудлиги спортчининг спорт формасида еканлиги тўғрисида гапиришга асос бўла олади.

Спорт машғулоти. Жисмоний тарбия тизимида ихтисослаштирилган йўналиш. Спорт машғулоти тарбиянинг ихтисослаштирилган жараёни бўлиб, спорт натижаларига еришиш ҳамда аҳамиятига ега бўлган фаолиятга таййбрлашни тушунишдир.

181

Адабиётлар

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат. - Т.: "Ўзбекистон", 1992.
2. "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Республика қонуни // "Халқ сўзи" газетаси, 1992-йил 19-феврал. Янги таҳрири асосида.
3. "Таълим тўғрисида" Республика қонуни // "Туркистон" газетаси, 1997-йил 2-август.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Соғлом авлод учун" Фармони, 1993-йил 4-март.
5. Ўзбекистон Республикаси "Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури", 1997-йил 29-август.
6. И. Афанасев "Жисмоний тарбия". Т, 1992.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. -М., 1991.
8. Минаев Б.Н., Шиян Б.М «Основы методики физического воспитания школьников» М., 1989.
9. Нормуродов А. "Жисмоний тарбия". - Т., 1998.
10. В.П. Филин, Н.А. Фамин «Основы юнишеского спорта» - М., 1980.
11. Махкамджонов К.М., Туленова Х.В. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», маърузалар тўплами, ТДПУ, 2002-йил.
12. Махкамджонов К.М., Хўжаев Ф., Дарстик. Жисмоний тарбия - 1, "Ўзбекистон", 2003-йил.
13. Махкамджонов К.М., Хўжаев Ф., Дарслик. Жисмоний тарбия - 2, "Ўзбекистон", 2003-йил
14. Махкамджонов К.М., Хўжаев Ф., Дарслик. Жисмоний тарбия - 3, "Ўзбекистон", 2003-йил
15. Махкамджонов К.М., Хўжаев Ф., Дарслик. Жисмоний тарбия - 4, "Ўқитувчи" нашр, 2003-йил.
16. Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар. Дарслик. Жисмоний тарбия - 5-6, "Ўқитувчи" нашр, 2003-йил.

17. Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар. Дарслик. Жисмоний тарбия - 7-8, "Ўқитувчи" нашр, 2003-йил.
18. Качашкин М. Методика физической культуры.-М., 1982г.
19. Шарипова Д.Д., Мусурмонов А., Таирова М. "Формирование здорового образа жизни". Т., 2005г.
20. Ганчарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т.,2005-йил.
21. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. -Т, 2005-йил.

207

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3
И БЎЛИМ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИНИНГ АСОСЛАРИ	
Ибоб. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фан сифатида.....	7
Жисмоний маданиятнинг шакли ва функцияси тавсифи.....	15
Жисмоний маданият назариясининг бошқа фанлар билан боғланиши.....	18
Жисмоний маданият назариясининг илмий-тадқиқот методикалари.....	21
Ўзбекистонда жисмоний маданият тизимининг ривожланиши.....	26
Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифалари.....	30
Жисмоний тарбия воситалари.....	39
Жисмоний машқлар тавсифи.....	40
Жисмоний машқлар таъсирини аниқлайдиган омиллар.....	48
Жисмоний машқлар техникаси.....	51
Жисмоний тарбиянинг рнотодик принциплари.....	54
Онглилик ва фаоллилик принципи.....	55
Мунтазамлик принципи.....	58
Талабни тобора ошириб бориш принципи.....	60
Жисмоний тарбия методларининг тузилиш асослари.....	62
Жисмоний тарбия методлари.....	65
Кўргазмалиликни таъминлаш методи.....	65
Мусобақа методи.....	67
Қатъий таркиблаштирилган машқ методи.....	68
Машқ методида жисмоний юклама ва дам олишни алмаштириш хусусиятлари.....	70
Узлуксиз ва интервалли юклама режимида стандарт такрорлаш методлари....	70
Ўзгарувчан машқ методи.....	71
Комбинатсиялаштирилган машқ методи.....	73
182	
ИИ боб. Ҳаракатларга ўргатиш жисмоний тарбия жараёнининг муҳим омили сифатида.....	75
Ҳаракат малакалари.....	77
Ҳаракат малакаларини ривожланиш қонуниятларининг ўқитиш жараёнини ташкил етишдаги	

аҳамияти.....	79
Ўргатиш босқичларининг вазифалари ва унинг рнетодик хусусиятлари.....	81
ИИИ боб. Ҳаракат сифатларини тарбиялаш. Ҳаракат малакаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш.....	86
Куч қобилиятларини тарбиялаш методикаси.....	87
Кучни шароитга қараб ҳосил бўлиши.....	89
Тезкорлик қобилиятларини тарбиялаш методикаси.....	92
Координатсион - ҳаракат қобилиятларини тарбиялаш методикаси.....	97
Координатсия қобилиятларини тарбиялаш воситалари.....	100

ИИ БЎЛИМ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИКАСИ	
И БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.....	118
Хар хил тиббий гуруҳлар билан дарс ўтказиш методикаси.....	130
Мактабда жисмоний тарбия бўйича факултатив машғулотлари.....	131
Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш воситалари.....	136
Жисмоний тарбияни ташкил қилиш шакллари.....	137
Назорат ва режалаштириш технологиясининг асослари.....	138
Спорт мусобақаси режаси.....	147
Жисмоний тарбия бўйича конспект тузиш методикаси.....	151
Ташкилий рнетодик кўрсатмалар.....	154
Ўрта синф ўқувчиларининг анатомик, физиологик ва психологик хусусиятлари..	158
Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш ва ўргатиш методлари, воситалари.....	Г.....162
Воситалар таркибининг хусусиятлари.....	178
Жисмоний машқлар машғулотларини ва шаклини туркумларга бўлиш.....	181
Техник тайёргарлик.....	190
Спорт машғулотининг принсиплари.....	196
Машғулот жараёнининг узлуксизлиги принципи (жисмоний юклама ва дам олишнинг зичлаштирилган режими).....	198
Машғулот талабларини аста-секин ва тобора ошириб бориш принципи.....	199
Машғулотда жисмоний юкламанинг тўлқинсимон ўзгариш принципи.....	200
Машғулот нинг мезоструктураси.....	204
Машғулот нинг макроструктураси.....	205
Адабиётлар.....	207

184

К.Маҳкамджанов, Р.Саламов, И.Икрамов

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

Муҳаррир Х. Тешабоев Саҳифаловчи А. Рўзиев

Босишга рухсат етилди 18.12.2008. Қоғоз бичими 60x84ъ/ϕ Ҳисоб-нашр табоғи 13,25 б.т. Адади 100. Буюртма № 9

"ИҚТИСОД-МОЛИЯ" нашриёти, 100084, Тошкент, Кичик ҳалқа йўли, 7.

"ҲУМОЮНБЕК-ИСТИҚЛОЛ МЎЖИЗАСИ" босмахонаси 100000, Тошкент, Қори-Ниёзий, 39.