



R.S. SALOMOV

**JISMONIY TARBIYA
NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

TOSHKENT - 2014



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

SALOMOV RAXMATILLA SALOMOVICH

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

**O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta-maxsus ta'lim
vazirligi tomonidan jismoniy tarbiya institutlari va
pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya
fakultetlari talabalari uchun darslik sifatida tavsiya
qilingan**

I jild

TOSHKENT – 2014

УДК: 77.03.03

Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 296 bet.

Ushbu darslik O'ZDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasida professori, pedagogika fanlari doktori R.S.Salomovning umumiy tahriri ostida nashrga tayyorlandi.

Jismoniy tarbiya institutlari va pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun mo'ljallangan ushbu darslik dasturga muvofiq yaratilgan.

Taqrizchilar:

Xo'jaev F.

– Toshkent viloyati Malaka oshirish instituti amaliy fanlar kafedrasida mudiri, professor

Usmonxo'jaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, O'zDJTI milliy va xalqaro kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasida professori

© «ITA PRESS» nashriyoti, 2014 y.

KIRISH

Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarida amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni, kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli komil insonlar qilib tarbiyalash davlatimizning eng ustivor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

1997 yil 29 avgustda O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni qabul qilindi. Bu qonunda ta'lim tizimining mazmun va mohiyatini isloh qilish, davlat va nodavlat ta'lim muassasalari hamda ta'lim va kadrlar tayyorlash sohasida raqobat muhitini shakllantirish nazarda tutilgan. Unda ta'lim tizimini yagona o'quv-ilmii ishlab chiqarish majmui sifatida izchil rivojlantirishni ta'minlash hamda fuqarolarga ta'lim, tarbiya berish, kasb-hunar o'rgatishning huquqiy asoslarini belgilash va har bir shaxsning barobar bilim olishdan iborat konstitutsiyaviy huquqlari ta'minlangan.

Talabalarga bilim berishda zamonaviy ta'lim texnologiyalarining ahamiyati to'g'risida so'z borganda, Prezidentimiz I.A.Karimovning "O'quv jarayoniga yangi axborot va pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish, bolalarimizni komil insonlar etib tarbiyalashda jonbozlik ko'rsatadigan o'qituvchi va domlalariga e'tiborimizni yanada oshirish, qisqacha aytganda, ta'lim-tarbiya tizimini sifat jihatidan butunlay yangi bosqichga ko'tarish diqqatimiz markazida bo'lishi darkor" degan so'zlarini ta'kidlash joizdir. Bu masala "Barkamol avlod yili" Davlat dasturida ham asosiy yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilgan.

Hozirgi kunda jahon tarjibasidan ko'rinib turibdiki, ta'lim jarayoniga o'qitishning yangi, zamonaviy usul va vositalari jadal kirib kelmoqda va ulardan samarali foydalanilmoqda. Bizda ham zamonaviy texnologiyalardan ta'lim tizimida samarali foydalanish tizimi talabalarining kelgusida tajribali mutaxassis, o'z kasbining fidoyisi bo'lib yetishishlariga qaratilgan.

Ushbu darslikda jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash bo'yicha yetakchi va yo'naltiruvchi fan bo'lib

hisoblangan jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining umumiy tavsifi, vosita va uslublari, tamoyillari, harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiyaning shakllari, yosh guruhlari bo'yicha tavsifi, umumiy ta'lim maktablarida rejalashtirish, talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasi, mehnat faoliyatining asosiy davrida jismoniy tarbiya va b. keng miqyosda yoritilgan.

Darslikda keltirilgan ta'lim texnologiyalarining har biri o'zida o'quv mashg'ulotini o'tkazish shart-sharoiti to'g'risidagi axborot materiallarini, pedagogik maqsad, vazifa va ko'zlangan natijalarni, o'qitishning usul va vositalarini mujassamlashtirgan.

Darslikni tayyorlashda A.D.Novikov, L.P.Matveev, V.M.Zatsiorskiy, M.M.Bogach, V.I.Lyax va boshqa olimlarning jismoniy tarbiya nazariyasi asoslariga oid ishlaridan foydalanildi, amaliyotchi mutaxassislarning fikrlari umumlashtirildi va bugungi kun yangiliklari kiritildi.

Ushbu darslikning maqsadi talabalarga jismoniy madaniyat va sportning nazariy asoslarini chuqur o'rgatish, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirilgan ta'lim muassasalarida uni hayotga joriy etishdan iborat.

Darslik O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasining professor-o'qituvchilari jamoasi tomonidan tayyorlandi.

Mualliflar jamoasi: muharrir Salomov R.S.

Mualliflar: Darslikning I, II, XIII boblarini Salomov R.S., III, IV boblarini Rahmatova D.N., V, VI bobini Daurenova S.R., VII, VIII boblarini Atamuhamedova N.M., IX, X, XI, XIV boblarini Salihova G.H. XII, XV boblarini Yu.Yu.Oripovlar tayyorlashdi.

I BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI O'QUV FANI SIFATIDA

1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vazifalari

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2000 yil 26 maydagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni va 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qarorida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo'llari belgilab berilgan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kursi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiylarning dunyoqarashini kengaytiradi, yaqin kelajakdagi vazifalarni aniqlash, uslub, vositalarni to'g'ri tanlashni hamda ularni amalga oshirish shakllarini amaliyotda sinab ko'rishga o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining asosiy vazifalaridan biri bo'lajak o'qituvchini aralash kurslarda va xususiy uslublardan olingan bilimlarni integrallashni uddalay olish va bilimlarni amaliy ishda joriy etishning shakl va uslublari bilan qurollantirishdir.

Fanning barcha bo'limlarini o'rganish talabalarning ixtisosligi bilan muvofiqlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun bosqichning asosiy bo'limlari tatbiqan bayon qilingan har bir mavzuni o'rganish jarayonida o'qituvchi va talabalar nazariy bilimlarning amaliy ahamiyatini aks ettiruvchi vazifalarni qo'yishlari kerak.

"Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" fani talabalarda bajarayotgan ishining ahamiyatini tushunishga va professional burchini tarbiyalashga ko'maklashishi lozim.

Darslikni o'rganib borish orqali bo'lajak o'qituvchi ilg'or tajribalarni o'zlashtirishi va bu tajribani o'z ishida qo'llay bilishi, talabalarga ushbu tajribadan to'g'ri foydalanishni o'rgatishi, jismoniy tarbiya vazifalarini samarali ravishda hal etishni muntazam hamda mustaqil ravishda egallashlarini shakllantirishi lozim. Hozirgi kunda har qachongidan ko'ra ilg'or pedagogik tajribalarga tayanish zarur.

Jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarining keng yo'llarini, ularni amalga oshirish uslublarini takomillashtirish kerak.

O'qituvchi har bir mavzuning ahamiyatini ko'rsatishi va aniqlashi, o'quvchilar o'rtasida aloqa o'rnatishi hamda bilimlar, mavzularni muntazam ravishda o'rgatishi juda muhimdir. Talabalar amaliy ishlarini hayotga joriy etish uchun nazariy bilimlarni egallashi, o'qitishning pirovard maqsadi to'g'risida bir daqiqa ham unutmashlik ehtiyojini hosil qilishi zarur. O'qituvchi O'qituvchilar talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olishlari, jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan uslublar bo'yicha so'nggi ma'lumotlar bilan qurollangan bo'lishlari kerak. O'qituvchi talabalarga jismoniy tarbiya va sport masalasi oddiy masala emasligini, balki insonni har tomonlama rivojlantiruvchi asosiy vositalardan biri ekanligini, birinchi navbatda, uning mehnat faoliyati, Vatanni himoya qilish vositasi ekanligini tushuntira olishi, o'quvchilarni kasbiy amaliy tayyorgarlik ishlarining uslublari va shakllari to'g'risidagi bilimlar bilan ta'minlashi zarur. Bunda talabalarning o'z kasbiga qiziqishi juda muhim.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalari bo'lajak o'qituvchilarni muayyan pedagogik ko'nikma, malaka va yangi pedagogik texnologiyalar bilan qurollantirishdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida talaba quyidagilarni o'rganishi kerak:

- yuklama me'yorini bilish, jismoniy tarbiyaning aniq vazifalarini yechish uchun shakl va uslublarning vositalarini tanlash;
- ishning asosiy rejalarini tuzib chiqish va jismoniy tarbiyaning har xil zvenolarida uni hisobga olib borish;
- talabalarning o'rganish natijalarini aniqlash, ularning muvaffaqiyatlarini baholash, uyg'unlashtirish va shug'ullanuvchini mustaqil ishlarga yo'naltirish;
- o'quv - tarbiya muassasalarining ishlarini nazorat qilish;
- ommaviy tadbirlar rejasi, musobaqalar to'g'risida nizom ishlab chiqish, ularni amalda o'tkazish va uyushtirish;
- maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya sohasida olib boriladigan ishlar sifatini oshirish maqsadida bolalar ijtimoiy tashkilotlari, oila va maktab kuchlarini birlashtirish;

- o'rgatish texnikasiga oid o'ziga xos moslamalar va vositalardan foydalanish;
- yangi pedagogik texnologiya asoslarini o'zlashtirish va ularni amalda qo'llash.

1.2.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari

U yoki bu sohada ishlovchi odamlar o'rtasida bir-birini tushunish va aloqa qilish uchun muvofiq tushunarli apparat zarur.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati ham muayyan tushunarli apparatdan foydalanadi, uni tushunish va o'zlashtirish shu soha mutaxassislarining barchasi uchun majburiydir.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida atama va tushunchalardan keng ravishda foydalaniladi. Biz faqat eng muhim atamalarni ko'rib chiqamiz, ularni tushunmasdan turib jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanini o'rganish mumkin emas. Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya tamoyillari to'g'risidagi tushunchalar muvofiq boblarda ko'rib chiqiladi.

1.2.2. Jismoniy rivojlanish

Jismoniy rivojlanish – bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir.

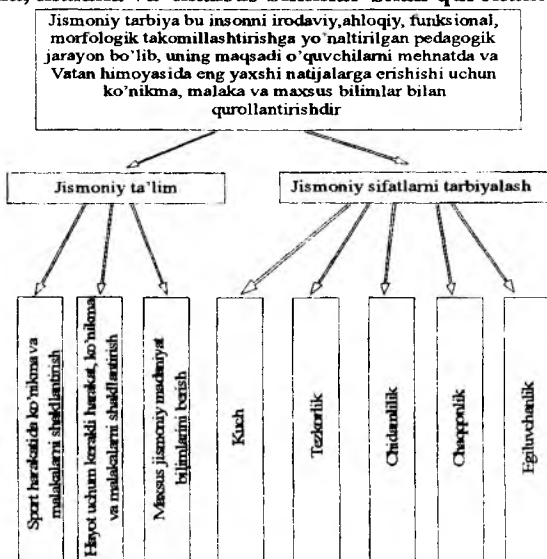
Rivojlanishning o'sib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining ko'tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo'shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to'g'ri keladi hamda maktabda ta'lim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi.

Jismoniy rivojlanish ob'ektiv biologik qonunlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan eng muhimi muhit va organizm rivojlanishining birligi qonunidir. O'qituvchi bolalarning dam olishini tashkillashtirishi, mustaqil ishlar va mehnatni, o'qish sharoitini hisobga olishi kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan omillardir.

Jismoniy rivojlanish uchun shart-sharoit yaratish iste'dodli bolalarni tanlab olishga imkoniyat yaratadi. Chunki iste'dod nasldan-naslga o'tadi. Shuning uchun yuqori sport natijalariga har qanday o'quvchi ham erisha olmaydi. Har bir shug'ullanuvchi maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlarga muntazam, vijdonan ishtirok etish sharoitida o'zining jismonan yaxshi rivojlanishini ta'minlashi mumkin, biroq organizm himoyasi va mehnatda munosib muvaffaqiyatlarga erishish uchun sharoitlar yaratish zarur. Bunday rivojlanishga erishish uchun "Jismoniy tarbiya" nomini olgan maxsus yo'naltirilgan va tashkillashtirilgan faoliyatdan foydalaniladi.

1.2.3. Jismoniy tarbiya

Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir.



1-chizma. Jismoniy tarbiya maqsadga muvofiq yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiyaga tegishli o'ziga xos vazifalardan kelib chiqib, uning jismoniy ta'lim berish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash kabi ikki tomonini qarab chiqish mumkin.

Jismoniy ta'lim o'quvchilarning muayyan bilimlarni egallashi, jismoniy mashqlarni bajarishi va ularni hayotga tatbiq eta olishini ko'zda tutadi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga quyidagilar kiradi: kuch va tezkorlikda namoyon bo'lish natijalarini oshirish, chidamlilik, chaqqonlik ko'nikmalarini yaxshilash. Yagona jarayonning bu tomonlari o'zaro mustahkam bog'langan, masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini, ularning texnikasini o'zlashtirish maqsadi bilan ko'p marta takrorlasalar, u holda bir vaqtning o'zida kuch, tezkorlik, chidamlilik ham tarbiyalanadi. Ikkinchi tomondan yugurish mashqlari katta tezlik bilan (tezlikni tarbiyalash uchun) ko'p marta bajarilsa, bu texnikaning takomillashishiga va mustahkamlanishiga ko'maklashadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni shug'ullanuvchilarga nafaqat jismoniy, balki ma'naviy ta'sir ham ko'rsatadi. Buning oqibatida bu jarayon tarbiya vazifalarini yechish uchun qulay sharoitlar yaratadi (1-chizma).

1.2.4. Jismoniy madaniyat

Jismoniy madaniyat – bu umumiy madaniyatning bir qismi, xalq jismoniy barkamolligi maxsus vositalarini yaratish hamda foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir.

Jismoniy madaniyatning vazifalari quyidagilardir:

- faoliyatni oqilona me'yoriy mustahkamlash;
- madaniy axborotni jamlash, aks ettirish va uni avloddan avlodga yetkazish;
- shaxslararo kommunikativ munosabat o'rnatish, aloqa qilishga ko'maklashish;

- insonning biologik, sog'lomlashtiruvchi ehtiyojini qondirish, uning jismoniy holatini yaxshilash va jamiyat a'zosi sifatida Vatan oldidagi majburiyatini bajarish uchun, kundalik hayot uchun zarur layoqat darajasini ta'minlash;

1.2.5. Jismoniy madaniyat bazasi

Jismoniy madaniyat bazasi maxsus ma'lumot va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Bazali jismoniy madaniyat turlarini shartli ravishda "Maktabgacha va maktab jismoniy tarbiyasi" deb atash mumkin. Bu bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maktabgacha tarbiya muassasalarida, shuningdek, jismoniy tarbiyaning o'quv fani sifatida maktab yoshidagi bolalar uchun umumta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari hamda boshqa o'quv-tarbiya muassasalarida majburiy ekanligi belgilab qo'yilgan. U umumiy jismoniy bilimlarning yetkazilishiga, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga, mustahkam salomatlikni kafolatlashga qaratilgan, shu bilan birga, har birimizga zarur bo'lgan jismoniy layoqatlilikni kafolatlaydi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya shu jihatdan qaraganda bazali jismoniy tarbiyaning fundamental qismidir.

Bazali jismoniy tarbiya maktabgacha va maktabdagi jismoniy tarbiya shakllari bilan chegaralanmaydi. U jismoniy tayyorgarlik darajasini maktabdan ko'ra yuqori ta'minlaydi, shuningdek, kelajakdagi jismoniy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

1.2.6 Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi

Sport jismoniy rivojlanishni va insonning u bilan bog'langan boshqa sifatlari rivojlanish darajasini ta'minlaydi.

Ommaviy sport bazasi jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Yuqori muvaffaqiyatlarga erishishda sport jismoniy madaniyatning maxsus sohasini ifodalaydi.

1.2.7. Amaliy jismoniy tarbiya

Amaliy jismoniy tarbiya kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy turlarga boʻlinadi. Ularning xususiyatlari professional faoliyat sohasiga bevosita kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiyaning amaliy turlari bazali jismoniy tarbiya bilan eng mustahkam tarzda bogʻlangan. Ularning uzviy aloqasi shunda ifodalanadiki, bunda kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik negizida quriladi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning amaliy turlari mazmuniga bazali jismoniy tarbiya va sportning muvofiq unsurlari ham kiradi.

1.2.8. Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya

Jismoniy tarbiya tarkibiga davolovchi jismoniy tarbiya ham kiradi. U organizmning vaqtinchalik yoʻqotilgan funksional imkoniyatlarini tiklashga koʻmaklashadi.

Kundalik turmush va dam olish tartibi, ish kuni doirasiga kiritiladigan jismoniy tarbiya gigienasi organizmning joriy holatini yaxshilashga xizmat qiladi, yaʼni asosiy hayot faoliyati uchun qulay funksional “fan” shakllanishiga koʻmaklashadi.

Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi boʻlgan jismoniy tarbiya koʻpchilik aloqalarning boshqa qismlari bilan birlashgan, chunonchi jismoniy tarbiya va ommaviy tayyorlangan tomosha tutashgan joyda jismoniy tarbiya paradlari va namunali chiqishlar vujudga keldi.

Jismoniy tarbiya turlarining tasnifi katta amaliy ahamiyatga ega, u jamiyatda jismoniy tarbiyadan maqsadga muvofiq foydalanish yoʻnalishini koʻrsatadi. Chunonchi, agar maktabda bazali jismoniy tarbiya vazifalari yechilayotgan boʻlsa, u holda jismoniy maʼlumot va umumiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning barcha boshqa turlari bu vazifalarni yechishga koʻmaklashishi mumkin, ammo bazali jismoniy tarbiya oʻrnini bosishga qodir emas.

Jamiyatda jismoniy tarbiyaning rivojlanish darajasi quyidagi koʻrsatkichlar bilan baholanadi:

- jamiyat a'zolari turmushiga jismoniy tarbiyaning tatbiq etilishi;
- jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorlik va sog'liq darajasi;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining moddiy-texnika ta'minoti sifati va borligi;
- jismoniy tarbiya harakatiga rahbarlikni amalga oshiruvchilar, jamoa faollari va shtatdagi xodimlar malakasi;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ilmiy-texnika taraqqiyoti so'nggi yutuqlarining tatbiq etilishi darajasi;
- jamiyat a'zolarining sportda erishgan yutuqlari.

2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqasi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida mutaxassislar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun zarur bilimlar, professional faoliyat jarayonida zaruriy ko'nikma va bilimlar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi va rivojlanishida jamiyat taraqqiyoti va ayrim insonlarning yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ehtiyoj tug'ilishini anglaganliklari turtki bo'ldi. Bu ehtiyoj qonuniylikni o'rganishga intilishni talab qiladi, uning asosida harbiy ish va mehnatda yuqori natijalarga erishish uchun insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish yotadi.

Amaliyotning rivojlanishiga qarab muayyan nazariy holatni vujudga keltiruvchi maxsus fan yuzaga keldi. Bu fanni ikki bo'limga ajratish mumkin:

- jismoniy tarbiyaning ijtimoiylik predmeti, jismoniy tarbiyani tashkillashtirishning qonuniyligi tarix, sport psixologiyasi va boshqalarning qonuniyligini o'rganuvchi maxsus gumanitar harakterdagi fandır.

Jismoniy tarbiya tabiiy sharoitida (dinamik anatomiya, fiziologiya, biokimyoy va biomexanika, jismoniy mashqlar va boshqalar) organizmning rivojlanishi va ishlab turishining qonuniyligini o'rganuvchi biologik xarakterdagi fan. Bu

fanlardan olingan umumlashtirilgan ma'lumotlar va ular asosida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini bilish bilan jismoniy tarbiya nazariyasi shug'ullanadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini o'rganishga qaratilgan. Bu qonuniyat teng darajada aholining har qanday kontingentini jismoniy tarbiyasiga ham tegishlidir.

Jismoniy tarbiya uslubiyatining o'rganish predmeti shug'ullanuvchilarning aniq yoshiga yo'naltirilgan, ularning kasbiy faoliyati, sport ixtisosligiga ega bo'lgan jismoniy tarbiyaning xususiy qonuniyatini o'rgatishdan iboratdir. Binobarin, jismoniy tarbiyaning uslublari ko'p. Pedagogik tavsiya ko'rinishida umumiy qonuniyatni amalga oshirishda uslubiyatning bu qonuniyatlari shug'ullanuvchilar va jismoniy tarbiya rahbarlari harakatlarini tasvirlashga aylanib qoladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati barcha sport-pedagogika fanlari bilan mustahkam bog'langan holda ishlab chiqilgan umumiy qonuniyat nazariyasiga tayanadi, sport-pedagogik fanlaridan olingan aniq ma'lumotlar esa nazariyaning kelajakdagi umumlashtirish predmeti bo'lib hisoblanadi.

Nazariya va uslubiyatning pedagogika bilan aloqasi jismoniy tarbiyaning birlamchi vazifasidir. Jismoniy tarbiya jarayonida o'sib kelayotgan avlodning bilim va tarbiyasi sohasida psixologiya va umumiy pedagogikaning yutuqlaridan ijodiy foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni samarali boshqarilishini faqat shug'ullanuvchilar organizmi ishlab turishining biologik qonuniyatini muntazam hisobga olgan taqdirdagina bilish mumkin.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining mazmunini quyidagi masalalar tashkil etadi:

Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisa sifatida uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqasi, jismoniy tarbiyaning tamoyillari, umumiy vazifasi, maqsadi bilan aniqlanadi.

Mazmunida talaygina o'rinni jismoniy tarbiyaning vositalari tavsifi, uslubiy tamoyillar va harakatlarni o'rgatish uslublari, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, jismoniy mashqlar bilan o'rgatish jarayonining tuzilishi, shuningdek, jismoniy tarbiya uslubining xususiyati, jumladan, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar sport mashqlari egallaydi.

O'z - o'zini tekshirish uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning asosini tavsiflab bering?
2. Amaliy jismoniy tarbiya deganda nimani tushunasiz?
3. Jismoniy tarbiya qaysi fanlar bilan bog'liq?

II BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMI

2.1. Jismoniy tarbiya tizimi rivojlanishining tarixan qonuniyligi

Afsonalar, rivoyatlar, og'zaki naqlar, madaniy ashyolar va turmush predmetlari, rasmlar, qoyaga o'yilgan tasvirlar, ilmiy ekspeditsiyalar paytida topilgan haykalchalar qadimgi odamning madaniyati, shu jumladan, jismoniy tarbiyasi haqida ham mulohaza yuritishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya masalasini tatbiq qilgan olimlar bu kuzatish va tekshirishlar natijasida mashq qilish qadimgi dunyo odamlariga ham xos bo'lgan degan fikrni bildirmoqdalar.

Jismoniy mashqlar mehnat va harbiy faoliyat asosida vujudga kelgan. Jismoniy tarbiya esa jangchi va ovchining tayyorgarlik zaruriyati bilan uzviy bog'langan.

Tarbiyani, shu jumladan, jismoniy tarbiyani mustaqil faoliyat sohasiga ajratish faqat ijtimoiy mehnat tufayligina mumkin bo'lib qoldi.

Jismoniy tarbiya tizimining vujudga kelishi uchun jamiyatning ma'naviy-madaniyati va yuqori darajada moddiy ta'minoti zarur. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy tarbiya tizimining faqatgina kurtagi vujudga keldi. O'sha davrda har bir insonning jismoniy tayyorgarligiga talab juda katta bo'lgan edi, og'ir turmush sharoiti esa jismoniy tayyorgarlikka ehtiyojni talab qilardi. Ammo o'sha davrlarda tizimni yaratish uchun turmushning past moddiy darajasi imkon bermasdi.

Quldorlik tuzumi jismoniy tarbiyaning g'alati tizimini tug'dirdi va bugun insoniyat odamning uyg'un jismoniy rivojlanishiga qaratilgan qadimgi allomalar tizimi bilan mag'rurlanishga haqlidir. Biroq bu tizim mutlaqo o'z sinfiga - quldorga xizmat qilgan edi. Ajoyib o'yingohlar, gimnaziyalarda faqat ular uchun mumkin bo'lgan barcha o'yinlar o'tkazilardi. Katta miqdordagi qullarni bo'ysundirishlari, ushlab turishlari uchun quldorlar har tomonlama kuchli bo'lishlari kerak edi.

Feodalizm tuzumi jismoniy tarbiyaning o'z tizimini yaratdi. Jismoniy tarbiyaning eng aniq maqsad bilan ifodalangan harbiy hayotga tayyorlovchi ritsarlar va dvoryanlar tabaqasi vujudga

keldi. Tabaqalarga bo'linish ijtimoiy hayotning barcha sohalariga, shu jumladan, jismoniy tarbiyaga ham tarqaldi.

Kapitalistik jamiyatda sinflarning o'zaro munosabatlari murakkablashdi. Jismoniy tarbiya sohasidagi ziddiyat shundan iborat bo'ldiki, mehnatkashlar salomatligi va jismoniy rivojlanishiga g'amxo'rlik qilish hokimiyatni sira ham qiziqitirmadi. Ammo ularga epchil, kuchli, mohir soldatlar kerak edi. Sanoat korxonalariga ham unumli ishlaydigan layoqatli odamlar zarur edi. Kapitalistlar jismoniy tarbiya va, ayniqsa, sportdan o'zlarining g'oyalarini targ'ib qilish uchun, ya'ni yoshlarni siyosiy kurashdan chalg'itish maqsadida foydalanishdi.

Bu davrda jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xalq uslublari va amaliyoti mavjud edi. Garchi, qonuniy uyg'un tizim tarkib topgan bo'lmasa-da, burjua jamiyati tipida tenglik, ozodlik, birodarlik tamoyillariga asoslangan ijtimoiy qayta tuzish g'oyasi pishib yetildi. Buyuk gumanistlar, sotsial-utopistlar g'oyasi jismoniy tarbiyaga ham tarqaldi. Xususan, rus revolyusion-demokratlari g'oyasi P.F.Lesgaftning jismoniy ta'lim nazariyasida juda katta rol o'ynadi. Biroq kapitalistik jamiyatda ilg'or insonparvar g'oyalar faqat nazariya darajasida bo'lishi mumkin edi. Chunki har qanday tarbiya tizimini amalga oshirishda (shu jumladan, jismoniy tarbiyada ham) moddiy asos, mablag'lar, harakat hukumatning qo'llab-quvvatlashini talab qiladi.

Chor Rossiyasida jismoniy tarbiya tizimi qoloqligi, o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat dasturining, mutaxassislarning yo'qligi bilan farq qiladi. Jismoniy tarbiyani rivojlantirish maqsadida tasodifan chet el tizimining unsurlaridan foydalanildi va o'z xalqining jismoniy tarbiyasiga ahamiyat berilmadi. Bu halq jahonga taniqli atletlar – Ivan Poddubniy, Ivan Zaykin, Nikolay Panin -Kolomenkin, Nikolay Strunnikov va boshqalarni "sovg'a" qildi.

Jismoniy tarbiya tizimining vujudga kelishi turli xarakterdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq.

1. Insoniyat jamiyati tarixida birinchi marta jismoniy tarbiya tizimi oldiga ko'lami bo'yicha shunday ukan maqsad – ilg'or mutafakkirlarning jamiyatdagi barcha a'zolarini uyg'un rivojlantirish orzularini hayotga har tomonlama tatbiq etish vazifasi qo'yildi.

2. So'nggi asr o'rtalarida rivojlanish yo'lini tanlashda jismoniy tarbiya ishlarini yoshlarga taqdim etilishi, burjua turidagi klublar tashkil qilinishi bilan bog'liq bo'ldi.

3. Mamlakatda og'ir iqtisodiy holat va moddiy bazaning yo'qligi qiyinchilik bilan bog'langan. Jahon amaliyotida bo'lmagan yangi jismoniy tarbiya tizimini yaratish talab qilinardi.

Jismoniy tarbiyaning yangi tizimini nazariy asoslash ishida yirik mutaxassis P.F.Lesgaftning jismoniy ma'lumot to'g'risidagi ilg'or ta'limoti muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya tizimi O'zbekiston Respublikasida tinch qurilish ishi bilan band bo'lgan kishilarning jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini uyg'un ravishda rivojlantirishdek olijanob maqsadga xizmat qiladi.

Jismoniy madaniyat bilan muloqotda bo'lish, undan foydalanish, uning vositalarini o'zlashtirish, jamiyatga uning qimmatbaho boyliklarini berish va ko'paytirish ko'pqirrali ishdir. Bularni amalga oshirishda birinchi darajali rolni "jismoniy tarbiya tizimi" o'ynaydi.

Bu tizim - katta yoki kichik butun tizimni birlashtirib, har bir jamiyat formatsiyasining jismoniy tarbiyani ijtimoiy amaliyotda tashkil qilish uslubini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatidagi o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan, jamiyatga insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi; ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir.

Har bir ijtimoiy iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiya tizimi gavdalanir, jismoniy tarbiyani amalga oshirilishining aniq tarixiy namunasi rivoj topgan.

Bunday holatda jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi ko'proq jamiyatda jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, tamoyillari va boshqa yo'naltirilgan g'oyalarini birlashtirishida ko'rinadi; nazariy uslubiy negizi o'ziga jismoniy tarbiyaning ilmiy-amaliy qonuniyatlari bo'yicha bilimlar, qoidalar, vosita va uslubiyatlarni birlashtiradi; dasturiy-me'yoriy negizini maqsadga muvofiq tanlangan, tizimga tushirilgan, shuningdek, me'yor va talablar bo'yicha tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi materiallari tashkil

qiladi; tashkiliy shakllari respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar hamda muassasalarning birligidir.

2-chizma

Jismoniy tarbiyaning umumiy tizimi

Yo'naltirilgan g'oyaviy tamoyillar, maqsad, vazifalar	
Ilmiy-metodik konsepsiya	
Dastur mazmuni va me'yoriy asoslari	
Majburiy kurs	Mustaqil mashg'ulotlar
Tashkil qilishning davlat shakli	Tashkil qilishning jamoatchilik shakli
Jismoniy madaniyat amaliyoti tizimining ishlashi uchun sharoit	
Tibbiy-pedagogik tizim nazorati	
Professional kadrlarni tayyorlash va maxsus ilmiy-tekshirish muassasalari	
Axborot bilan ta'minlanganligi	
Moddiy-texnik baza	

2-chizma. Jismoniy tarbiyaning umumiy tizimi va uning ishlash sharoiti

Jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi jamiyatning moddiy va ma'naviy darajasi yetarli darajada yuqori bo'lishiga hamda ishlab chiqarish kuchlari va jamiyatning o'zaro munosabatiga ham bog'liq. Tizimning tashkiliy quvvati, birinchi navbatda, uning tashkil topishi, hayotda ishlashi va rivojlanishiga, unda davlatning qay darajada ishtirok etishi hamda jamiyat boshqaruvchi kuchlariga ham bog'liq.

Ibtidoiy ishlab chiqarish va ijtimoiy munosabatlarning alohida xususiyatlarini jismoniy tarbiyaning mehnat jarayoni hamda tarbiyaning boshqa turlari bilan chambarchas aloqasi belgilab beradi. Sinfy jamiyat vujudga kelguniga qadar jismoniy tarbiyani rivojlantirishga mehnatdan tashqari harbiy ish ham ta'sir o'tkazdi.

O'rta Osiyo ilm-fani va madaniyati tarixida qomusiy bilimlar sohibi Abu Ali ibn Sino eng muhim o'rinda turadi. U "Mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan holatlar tufayli kelib chiquvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi" deb bashorat qiladi.

Ibn Sino badantarbiya mashqlarining turlari va ular bilan shug'ullanish tartib qoidalarini ham aniq ko'rsatadi.

Badantarbiyaning xillari turli bo'lishini quyidagicha ifodalaydi: kichigi va kattasi, juda kuchliligi, tez va susti, tez va shiddatli, nihoyat sust turlariga bo'lgan.

Xorazmlik shoir va mutafakkir Pahlavon Mahmud (1246-1324) o'z davrida kurash usullarini yoshlarga o'rgatgan, u bilan muntazam shug'ullanishda o'z hayotini amaliy jihatdan namuna bo'lib ko'rsatgan.

Amir Temur Kesh shahri yaqinidagi Shahrhisabz tumani Xo'jailg'or qishlog'ida Barlos qavmi begi bo'lgan Amir Tarag'ay xonadonida 1336 yil tavallud topgan. U yoshlik chog'ida harbiy mashqlarga nihoyatda qiziqqan, feodal urushlarda bevosita qatnashgan va tajribalar orttirib, mohir sarkarda bo'lgan. Jangchilarni tayyorlashda jismoniy mashqlardan keng ravishda foydalangan.

Bobur yoshligidan ilm fanga, she'riyatga qiziqqan. Dovyurakligi va jasurligi uchun u yoshligidan "Bobur" (sher) taxallusini olgan. Hindistonda olib borgan janglarida, askarlarni jangga tayyorlashda jismoniy mashqlarning rolini ko'rsatgan.

"Yulduzli tunlar" (1990), "Avlodlar dovoni" tarixiy romanlarining muallifi Pirimqul Qodirov faqatgina Bobur hayotini emas, balki o'sha davr madaniyati, urf-odatlarini, jumladan, mashaqqatlarga chidamlilik, jismonan kuchli bo'lishning afzalliklarini, buning ijtimoiy - tarbiyaviy tomonlarini katta e'tibor bilan tasvirlagan. Bular hozirgi avlodlar, ayniqsa, yoshlarda Vatan tuyg'usi, unga sadoqat hissini, jangovorlik ruhini mustahkamlashda, sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

"Jismoniy tarbiya tarixi" (1963, tarjima) darsligida hozirgi O'zbekiston, hatto, Markaziy Osiyo hududida yashagan ajdodlarimiz jismoniy madaniyati, tarbiyasi deyarli tilga olinmagan. Mualliflar R.I.Islomov, Yu.R.Shailomitskiy qadimgi xalqlarimiz jismoniy madaniyatiga doir materiallarni to'laqonli aks ettirmaganlar.

Shunday qilib, O'zbekistonning mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya tizimi vujudga keldi. Shuningdek, jismoniy tarbiya ijtimoiy hayot hodisasi sifatida ijtimoiy taraqqiyot natijasidir.

Respublikada hamma madaniyat sohalarining tez o'sishiga, qisqa tarixiy vaqt ichida jismoniy tarbiya tizimini yaratilishiga imkoniyat yaratildi.

Jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy-metodik negizlari birligidan, shuningdek, Respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalar birligidan iborat.

2.2. Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi, maqsadi va umumiy tamoyillari

Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizini insonni har tomonlama rivojlantirish, shaxsni uyg'un tarbiyalash, jamiyatni rivojlantirishga qodir faol insonlarni yetishtirishga xizmat qiluvchi milliy mafkura va ma'naviyat tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning fikricha: "Jamiyat taraqqiyotining asosi, uni muqarrar halokatdan qutqarib qoladigan yagona kuch – ma'rifatdir". "Aql - zakovatli, yuksak ma'naviyatli kishilarni tarbiyalay olsakina, oldimizga qo'ygan maqsadlarga erisha olamiz, yurtimizda farovonlik va taraqqiyot qaror topadi".

Respublika fuqarolarining jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish aqliy, jismoniy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasining uzviy birligini ta'minlash, jismoniy tarbiyani mehnat va Vatan mudofaasi manfaatlariga yo'naltirish bo'yicha olib borilmoqda.

Jismoniy tarbiyaning xalqchilligi, birinchidan, uning maqsadlari xalqning hayotiy manfaatlariga, mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorgarlik manfaatlariga mos kelishidan, ikkinchidan, bolalarni yoshligidan boshlab gimnastika mashg'ulotlariga, o'yinlarga, sportga, turizmga muntazam ravishda izchillik bilan ommaviy jalb etishdan; jismoniy madaniyat va sportning har bir kishi turmushiga singib borishidan; uchinchidan, jismoniy mashqlarning ko'pchilik orasida keng tarqalgan, xalq-milliy sport turlari va o'yinlari bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanishidan iboratdir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya manfaatlari yuqoridagi ehtiyojlar bilan tugallanmaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya

maqsadlarini aniqlashda ularni asosiy hal qiluvchi ehtiyojlar deb hisoblash zarur. Shu sababli jismoniy tarbiyani turmushda, xususan, umumiy ta'lim maktablarida olib borish joriy etilgan hamda jismoniy tarbiya kishilarning sihat-salamatligi va mehnat qobiliyatini saqlash hamda mustahkamlash, ma'naviy birdamligi va irodasini chiniqtirish, bo'sh vaqtini sog'lom va ko'ngilli o'tkazishning vositasi deb ko'rsatilgan.

Shunday qilib, jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyat madaniyatining bir qismi sifatida, kishilarning jamiyat qurilishida faol ishtirok etishi, uning talablarini qondiruvchi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishning ob'ektiv zarurati bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy madaniyatning shu maqsadi respublikada jismoniy madaniyatni amalga oshiradigan barcha muassasalar va tashkilotlarga tegishlidir.

Bu maqsadni amalga oshirishda shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyilining amaliy va sog'lomlashtirish yo'nalishi muhim ahamiyat kasb etadi.

2.3. Jismoniy tarbiya tamoyillari

2.3.1. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili

Ma'naviy va jismoniy kuchlari har tomonlama kamol topgan kishilargina o'z Vataniga sodiq bo'ladi va uning taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shadi. Har taraflama barkamol kishilar o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. Ular muayyan ijtimoiy hayot sharoitlari ta'siri ostidagina shunday barkamol kishilar bo'lib yetishishi mumkinki, bu sharoitlar orasida tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya alohida rol o'ynaydi.

Har tomonlama barkamol shaxs bo'lib yetishishga biologik qonuniyatlar ham, inson organizmining tizimlari va organlarining uyg'un kamol topishiga bo'lgan ehtiyoj ham ta'sir etadiki, odam ijtimoiy jihatdan ham, o'zining biologik xususiyatlari jihatidan ham hamisha va har yerda yagona ijtimoiy shaxsdir.

Bularning hammasi jismoniy tarbiya jarayonida insonga har taraflama ta'sir o'tkazish xarakterini belgilaydi va tarbiyaning har

xil turlari o'rtasidagi uzviy aloqani belgilaydiki, bu jismoniy tarbiyaning barcha turlarida undan maqsadga muvofiq ravishda foydalanishni ham hisobga olishni taqazo etadi.

Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta'sir ostida, dastavval, ijtimoiy muhit ta'sirida, shuningdek, insonning tevarak-atrofidagi muhit va o'z-o'zini o'zgartirishga qaratilgan faol harakati tufayli vujudga kela boshlaydi. I.P.Pavlov ta'limotiga qaraganda, shartli refleks inson organizmi bilan muhit o'rtasidagi aloqa shakli bo'lib xizmat qiladi, shartli refleks ayni paytda ham jismoniy, ham psixik hodisadan iboratdir. Bosh miya qobig'ida o'rnaish qoladigan muvaqqat aloqalar tizimi psixik jarayonlarning moddiy in'ikosidir.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, ta'lim va tarbiya jarayoni shartli reflekslardagi uzun qatorlarning vujudga kelishidan iboratdir. Ijtimoiy talablarga binoan shartli reflektorli aloqalarning hosil bo'lishi shaxsning jismoniygina emas, ma'naviy tomonlarining shakllanishi uchun fiziologik poydevordan ham iboratdir.

Inson jismoniy va ma'naviy kamolotining yagonaligi tufayli jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlarga ega. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytiribgina qolmay, balki bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan o'zaro aloqasi inson kamolotining boshqa turli tomonlari yagonaligidan tashqari bizning sharoitimizda tarbiya maqsadlarining birligi bilan ham belgilanadi. Shu sababli, har taraflama kamol toptirish tamoyili quyidagi asosiy talablarni o'z ichiga oladi:

Tarbiyaning turli tomonlari yagonaligiga qat'iy rioya qilish. Jismoniy tarbiya tufayli erishiladigan natijalar odamning mehnatga va Vatan himoyasiga g'oyaviy-siyosiy tayyorgarligini ifoda etmaydi. Har bir fuqaroning yuksak darajada rivoj topgan jismoniy sifatleri va ko'nikmalari, uning sportda erishgan rekordlari, agar ularning shakllanish jarayoni sportchining aqliy, ma'naviy, estetik va g'oyaviy-siyosiy tarbiyasi bilan birga borgan bo'lsa, shu taqdirdagina ijtimoiy ahamiyat, chuqur mazmun kasb etadi.

Sportchilar mehnatning ilg'or pozitsiyalarida bo'lishlari, jamoa uchun kurashishlarining hal qiluvchi garovi dastavval ularning shu

jamiyatning peshqadam kishilari sifatidagi ijtimoiy ongliligidan iboratdir.

Keng umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash. Har qanday ijtimoiy foydali faoliyat konkret va ma'lum ma'noda ixtisoslashtirilgan xarakterga ega. Bu dastavval ishlab chiqarish mehnatiga va harbiy faoliyatga taalluqli. Shu narsa ravshanki, u yoki bu ishda ixtisoslashtirishning muvaffaqiyati oldindan umumiy ta'limga va jismoniy tayyorgarlikka bevosita bog'liq bo'ladi.

Har taraflama umumiy jismoniy tayyorgarlik talablari inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridan biriga – tizim va organlarning o'zaro chambarchas aloqasiga tayanadi. Insonning kuchi, chidamliligi, tezligi, epchilligi qancha yuksak darajada kamol topsa, harakat ko'nikmalarining zahirasi qancha boy bo'lsa va kishining salomatligi qancha mustahkam bo'lsa, uning maxsus tayyorgarligini, shu jumladan, sport tayyorgarligini amalga oshirish shu qadar yuksak bo'ladi. Rang-barang jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga qurilgan sportning muayyan turiga ixtisoslashtirish har taraflama jismoniy tarbiya sifatini yaxshilashning eng muhim vositalaridan biri bo'lib qoladi.

Sport mashqlari jarayoni sport shuhratparastligiga qaratilgan bo'lib, ko'r-ko'rona rekordga ishqibozlikdangina iborat bo'lib qolsa va har taraflama kamolot tamoyili shuhratparastlik uchun qurbon qilinsa, sportchining mehnat faoliyati to'g'risida, uning aqliy va ma'naviy tarbiyasi to'g'risida unutib qo'yilsa, bu yerda, odatda, rahbarlarning xohishiga qaramay, qo'pol, o'jar, mehnat hayotiga moslashmagan, sportda chala bilag'onlar – chinakam sport madaniyatidan yiroq, jamiyatga manzur tushmaydigan kishilar tayyorlanadi.

Har taraflama tayyorgarlik faoliyatning har qanday turida kamolotning buzilmas negizini tashkil etadi, inson ma'naviy va jismoniy kuchlarining bitmas-tuganmas manbai bo'lib xizmat qiladi.

2.3.2. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili

Jismoniy tarbiyaning asosiy ijtimoiy qonuniyati uning asosiy xizmat vazifasi – odamlarni faoliyatga, hayotga tayyorlashdan iboratligini ifodalaydi. Jismoniy tarbiyaning barcha tizimlarida bu qonuniyat o'ziga xos ifodasini topadi.

Jismoniy tarbiya kishilarni barakali mehnat qilishga va o'z Vatanini dushman hamlalaridan fidokorona himoya qilishga qodir insonparvarlik tayyorlashga da'vat etadi. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili jismoniy tarbiya tizimiga xos bo'lgan yangi mazmun va ahamiyat baxsh etadi.

Jismoniy tarbiyaning mazkur tamoyilini amalga oshirishda shunga amal qilish zarurki, jismoniy tarbiya qaerda qo'llanilsa, o'sha joyda pirovard natijada mehnat va mudofaaga tayyorgarlik ko'zda tutilishi kerak.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo'llaniladigan harakat qo'nikmalarini hosil etishdangina iborat, degan fikr bor. Jismoniy mashqlarning u yoki bu turi bilan shug'ullanish natijasida ko'nikma amaliy bo'lsa, ya'ni sport yoki gimnastika mashg'ulotlari sharoitlaridan mehnat va jangovar vaziyatga ko'chiriladigan bo'lsa, unday jismoniy tarbiya hayot bilan bog'langandir.

Shubhasiz, granata itqitish, otish va shunga o'xshash ko'nikmalar bevosita amaliy ahamiyatga egadir. Lekin jismoniy tarbiyaning ahamiyati bu bilangina tugamaydi. Axir, shunday bo'lsa, u holda futbol va boshqa sport haddan tashqari muhim bo'lgan jismoniy mashqlarning muhim turini kishilarni hayotga tayyorlash vositalari bo'la olmaydi, deb aytgan bo'lar edik. Vaholanki, bizning jismoniy tarbiya tizimimiz o'z vositalari xazinasidan ana shu mashqlarni mustasno etmaydi.

Futbolchi mehnat va jangovar vaziyatda o'zining to'pni aniq zarb bilan tepish ko'nikmasini qo'llamasligi tushunarlidir. Lekin futbol mashg'ulotlarida orttirilgan topqirlik, epchillik, dovyuraklik, chidamlilik va boshqa sifatlar hayotda ko'p kerak bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida hosil qilinadigan amaliy ko'nikmalarning miqdori qanchalik ko'p bo'lmasin, u hamisha o'zgarib turadigan

mehnat va jangovar harakatlar shakllarining jamiki cheksiz tomonlarini hech qachon qamrab olmaydi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, mehnat va mudofaaga tayyorgarlikning maqsadi bevosita amaliy ko'nikmalarni hosil qilishdangina iborat emas. Maqsad shundan iboratki, kishi ishlab chiqarishga, armiyaga kelgach, o'ziga xos ish sharoitlari, notanish harakatlarga duch kelganida, har qanday ish texnikasini qisqa muddatda egallay olsin. Baquvvat, epchil, chidamli hamda rang-barang ko'nikmalarning katta zahirasiga ega bo'lgan kishilar yangi ishni ancha yaxshiroq o'zlashtirishi, o'ziga notanish texnikani, garchi aslida sog'lom bo'lsa-da, lekin epsiz, tez charchab qoladigan, sekin harakat qiladigan insonga nisbatan tezroq egallab olishini hamma yaxshi biladi.

Bizda mashhur bo'lgan ish vaqtigacha, ish jarayonida va undan keyin qilinadigan gimnastik jismoniy mashqlarning bevosita amaliy turigina jismoniy tarbiyaning hayotiy muhim vositasi bo'la olmaydi. Bu gimnastik mashqlarning texnika, ishlab chiqarish tuzilishi bilan umumiy o'xshash joylari oz bo'lsa ham, lekin ishlab chiqarishning muayyan sharoitlarini hisobga olgan holda metodik jihatdan to'g'ri tanlangan gimnastika mashqlari odamni ancha barakaliroq mehnatga tayyorlaydi.

Binobarin, bu gimnastika ham amaliydir. Jismoniy mashqlarning amaliyligi ushbu holda charchash – toliqish hodisalarining tugatilishida, umumiy kayfiyatning yaxshilanishida, asab-mushak tizimi ishining o'ziga xos xarakterga solinishida ifodalanadi. Mehnat unumdorligining ortishi ham ana shularning natijasi bo'ladi.

Boshqa bir misolni olib ko'raylik. Krol usulida ko'krak bilan suzish ko'nikmasining samolyotni boshqarish ko'nikmalari bilan hech qanday umumiy o'xshash joyi yo'q. Lekin olimlarning (Strelsov, Gagaev, Kryachko va boshqalar) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, suzish – havoda uchuvchining harakatlari vaqtida katta rol o'ynaydigan muvozanat saqlash organlarini mashq qildirishning samarali vositalaridan biri. Konda sakrashni mashq qilish bilan samolyotni, yoxud kosmik kemani boshqarish o'rtasida qanaqa o'xshashlik – umumiylik bor? Sirdan qaraganda hech qanday o'xshashlik yo'qdek. Lekin hozirgi zamon uchish apparatlarida parvoz qilish vaqtida odamda qon yurishining

o'zgarib ketishi va buning oqibatida haddan tashqari tezlik natijasida miyada qisqa muddatli qon qochishini hisobga olinsa, bunda organizmning shu holat bilan kurashishi uchun ko'krak mushaklari yaxshi rivojlangan bo'lishining amaliy ahamiyati ravshan bo'ladi-qoladi.

Kosmonavlarni tayyorlash jarayonida orasida jismoniy tayyorgarlik vositalariga anchagina o'rin beriladi. Batutda mashq qilish, loqingda mashq qilish va shu singari maxsus yo'naltirilgan vositalar bilan bir qatorda yerda mashq qilinadigan boshqa vositalar, masalan, sport o'yinlari, eshkak eshish, turizm ham qo'llaniladi.

Harbiy texnikani ko'plab avtomatlashtirish va armiya harakatchanligini kuchaytirish ofitser va jangchining jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarni misli ko'rilmagan darajada oshirdi. Urush odamni katta qiyinchiliklarga duch keltirgan haddan tashqari jismoniy kuch-g'ayrat sarflanadigan sinov bo'lib keldi va shunday bo'lib qoladi. Odamning bunday kuch sarflashga tayyor bo'lishi va har qanday mashaqqatlarga mardona chidam berishga qodirligi harbiy harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi shartlardan biridir.

Qo'shinlar jangovar tayyorgarligining hozirgi zamon amaliyoti ham shuni ko'rsatadiki, harbiy texnika qanchalik murakkab bo'lsa, odamlarning jismoniy tayyorgarligiga nisbatan qo'yiladigan talab ham shunchalik yuqori bo'ladi. Bu talablar umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tibor berish vazifasini yuklabgina qolmay, balki maxsus harbiy-amaliy tayyorgarlik vazifalarini oldingi qatarga olib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorgarlik bilan aloqasini jamiyatda ishlab chiqarish kuchlarini rivojlantirishning ba'zi bir xususiyatlari asosida ko'zdan kechirar ekanmiz, jismoniy tarbiya tarixan yangi, chuqur va rang-barang amaliy mehnat kasb etayotganligiga ishonch hosil qilamiz.

Uyg'un ravishda rivojlangan barkamol odam – demokratik jamiyat qurilishining ajralmas sharti va shu jamiyat ishlab chiqarish kuchlarining eng muhim elementidir. Shu munosabat bilan ham jamiyatda jismoniy tarbiya tizimining amaliy ahamiyati bundan avvalgi butun

taraqqiyot bosqichlaridagiga nisbatan misli ko`rilmagan yuksak darajaga ko`tariladi.

Turmushga tayyorlangan odam – bu yuksak darajada kamol topgan, jismoniy sifatlarga va rang-barang harakat ko`nikmalari zahirasiga ega bo`lgan kishidir. Ana shu har ikki omilning birligi hayot uchun zarur bo`lgan jismoniy tayyorgarlikning garovidir.

Jismoniy tarbiya jamiyat a'zolari sihat-salomatligining tegishli darajasini, ularning kuch-quvvati ortishini, epchilligini, bardamligi, tezkorligi va boshqa sifatlarini ta'minlashi, ayni paytda hayotiy jihatdan muhim bo`lgan harakat ko`nikmalarining boy zahirasi bilan qurollantirishi kerak.

Jismoniy tarbiyaning barcha xususiy vazifalarini, shu jumladan, sport mashqlari vazifalarini hal etishda (bevosita amaliy ahamiyatga ega bo`lgan jismoniy mashqlar ham shunga kiradi) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyiliga amal qilish zarur.

Bu tamoyilga quyidagi holatlar xos:

1. Harakat ko`nikma va malakalarining hayotda tashkil topishi bilan birinchi navbatda, jismoniy madaniyatning amaliy kasb samaradorligidan bevosita foydalanish bilan bog`liq.

2. Jismoniy madaniyatning umumiy amaliy kasb samaradorligi, kishida har tomonlama rivojlangan jismoniy sifatlari va harakat ko`nikma, malaka boyligi fondi bilan bog`liq.

3. Amaliy ahamiyati mehnat va harbiy amaliyot bilan qanchalik samarali bog`liqligi hamda jismoniy madaniyatning jamiyatga keltiradigan foydasi bilan aniqlanadi.

2.3.3. Jismoniy tarbiyaning sog`lomashtirishga qaratilganligi tamoyili

Yuqorida aytib o`tilganlardan ko`rinib turibdiki, inson sihat-salomatligini mustahkamlash g`oyasi jismoniy madaniyatning butun tizimiga singib ketgandir. Inson sihat-salomatligi uchun qayg`urish hamisha hukumatimizning diqqat markazida bo`ladi.

Jismoniy tarbiya-sog`lomashtirish yo`nalishining tamoyillaridan quyidagi qoidalar kelib chiqadi:

Jismoniy tarbiya bilan shug`ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash uchun davlat oldidagi javobgarlik. Jismoniy

tarbiya tashkilotlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar (shifokorlardan farqli o'laroq), odatda, sog'lom kishilar bilan ish ko'radilar. Ular gimnastika, sport o'yinlari va turizm bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salamatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog'ligini mustahkamlash uchun ham davlat oldida javobgardirlar.

Shifokor va pedagog nazoratining majburiyligi hamda birligi. Jismoniy mashqlar shunday vositaki, ular to'g'ri qo'llanilgan sharoitlardagina sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri, no'noqlik bilan qo'llash salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur.

Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olishni ko'zda tutadi. Shuni unutmash kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan o'qituvchi ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kishi organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni to'la-to'kis va o'z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga shifokor yordam beradi.

Jismoniy tarbiya sohasida ish olib boradigan barcha tashkilotlar uchun mashg'ulotda qatnashuvchilarni shifokor nazoratidan o'tkazish majburiydir. Jismoniy tarbiya tizimida shifokor nazorati kishi organizmida ro'y berayotgan o'zgarishlarni qayd etish bilangina chegaralanib qolmasligi kerak. Maxsus pedagogik kuzatishlar bilan bir qatorda shifokor nazorati shunday ob'ektiv mezonki, biz unga qarab jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish paytida ana shu mashqlarning ijobiy yoki salbiy ta'siri to'g'risida hukm chiqara olamiz, jismoniy tarbiya metodlarini o'zgartira va takomillashtira olamiz.

To'g'ri, o'qituvchilarning qo'lida o'z ishida yo'nalishni to'g'ri belgilab olish imkonini beradigan pedagogik xarakterlarning anchagina ob'ektiv mezonlari bor. Lekin shunga qaramasdan, sportchining salomatligiga ob'ektiv baho berishda o'qituvchining imkoniyatlari chegaralangandir. Ayrim hollarda sport muvaffaqiyatlarining o'sishi, garchi muvaqqat bo'lsa ham, sportchilarning o'zlari o'z vaqtida sezmaydigan organizmdagi patologik jarayonlar bilan moslashib ketadi.

Bunday hollarda fojia, odatda, haddan tashqari kech, kasallik zo'rayib, tuzatib bo'lmaydigan oqibatlarini keltirib chiqarganida yoki sportchi shifokor bilan tasodifan uchrashib qolib, sport qiziqishlarining o'z sihat-salamatligiga halokatli ta'siriga ishonganidagina bilinib qoladi. Bunday holda u sportdan chetlashishga yoki jismoniy tarbiya mashqlari bilan faqat davolanish vositasi sifatidagina shug'ullanish bilan kifoyalanishga majbur bo'ladi. Shifokor bilan pedagog jismoniy mashg'ulotlarning ta'siri ostida kishi organizmida ro'y beradigan o'zgarishlarni har tarafлама hisobga olish asosida bajariladigan mashqlarning ayrim natijalarini iloji boricha oldindan ko'rishlari kerak.

Shifokor nazoratining ma'lumotlari jismoniy tarbiya amaliyotida o'z ifodasini topib, jismoniy tarbiyani to'xtovsiz takomillashtirishga yordam berishi lozim. Shifokor o'z ishini xonasidagina emas, balki asosan gimnastika zalida, stadionda, chang'i stansiyasida, suzish basseynlarida amalga oshirishi kerak. U o'zining kuzatishlarini jismoniy mashg'ulotlar jarayoni bilan bevosita bog'lab o'tkazishi lozim.

Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan tamoyili shifokor, pedagog bilan mashq qiluvchining hamisha yaqindan ijodiy hamkorligini talab etadi.

2.3.4. Ilmiy-amaliy va dasturiy mezonlar negizi. Jismoniy tarbiyani o'rganadigan maxsus fanlar

Jismoniy tarbiya g'oyat rang-barang hodisa bo'lib, sog'lomlashtiruvchi fanlar uchun ham, ijtimoiy fanlar uchun ham qiziqarlidir. Jismoniy tarbiya uchun markaziy, o'ziga xos g'oya, yuqorida aytib o'tilganidek, insonning jismoniy rivojini maqsadga muvofiq ravishda boshqarishdir. Bu g'oyani ro'yobga chiqarish inson tabiatining eng teran nuqtalariga kirib borishni, odamning bir butun shaxs sifatida kamol topishi qonuniyatlarini o'rganib chiqishni talab etadi.

Jismoniy tarbiya taraqqiyotining tarixiy jarayonida jismoniy tarbiya jarayonining o'zini va aralash hodisalarni o'rganadigan maxsus ilmiy fan sohalari tizimi vujudga keldi. Insonning biologik rivoji jarayonlarini o'rganadigan sog'lomlashtiruvchi fanlar

yoshga xos bo'lgan o'zgarishlarni, shuningdek, jismoniy mashqlar va boshqa tashqi muhit sharoitlari ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar: inson tanasi harakatlanayotgan paytda amal qiladigan fizik va biologik qonuniyatlar bilan ishlaydi. Bu fanlarga: jismoniy mashqlar fiziologiyasi, dinamik anatomiya, biomexanika, jismoniy mashqlar bioximiyasi, jismoniy mashqlar gigienasi, shifokor nazorati, davolovchi jismoniy madaniyat kiradi.

Jismoniy tarbiya rivojlanishining ijtimoiy qonuniyatlari, tarixi va tashkil etilishi, jismoniy mashqlar ta'sirida inson ruhiyatida sodir bo'ladigan o'zgarishlar, pedagogik ta'sir o'tkazish vositalari, shakl va metodlarini qo'llash mohiyati va qonunlari, sportda yuksak natijalarga erishish qonuniyatlarini o'rganadigan ijtimoiy fanlar. Bu guruhga jismoniy madaniyat sotsiologiyasi, jismoniy tarbiya tarixi va tashkil etilishi, umumiy pedagogika, jismoniy mashqlar psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport turlarining ayrim nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya inshootlari qurilishi kiradi.

Jismoniy madaniyat va sport sohasi, falsafa va aniq metodologik fanlar			
Biologiya fanlarning ixtisoslashgan sohasi	Jismoniy madaniyatning umumiy nazariyasi	Gumanitar va aralash fanlarning ixtisoslashgan sohasi	
Antropologiya	Jismoniy tarbiya nazariyasi	Ijtimoiy	
Morfologiya	Umumiy negizlar		
Fiziologiya	O'sib kelayotgan yoshlarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va uslubiyati	Katta yoshdagi aholini jismoniy tarbiyalash nazariyasi va uslubiyati	Psixologiya
Bioximiya			Estetika
Biofizika	Jismoniy tarbiya tizimining asosiy nazariy yo'nalishlari	Umumiy pedagogika	
	Umumiy jismoniy tayyorgarlik nazariyasi va uslubiyati		
Va boshqalar	Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyati	Amaliy kasb tayyorgarligi nazariyasi va uslubiyati	Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish
Ixtisoslash-tirilgan sohalar	Yuqori sport ko'rsatkichlarining maxsus nazariyasi	Jismoniy madaniyatning ayrim shakllari (maishiy, rekreativ, ishlab chiqarish,) nazariyasi	Iqtisodiy

3- chizma. Jismoniy madaniyat sohasida mo'ljallangan bilimlar bo'yicha integratsiyaga tushuvchi maxsus fanlar.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan barcha ilmiy fanlar tegishli, umumiy fanlar ichki qonuniyatlarining tabaqalashuvi mahsuli sifatida paydo bo'ldi. Masalan, jismoniy mashqlar fiziologiyasi – umumiy fiziologiyaning shohobchasi bo'lib, biomexanika, biofizikadan kurtaklanadi; jismoniy tarbiya sotsiologiyasi O'zbekiston tarixi bilan bevosita bog'liq. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining o'zi – bu ixtisoslashtirilgan pedagogika fanidir.

Har bir ilmiy fan tarmog'i jismoniy tarbiyaning biror tomonini, mazkur fanga xos tomonini o'rganadi. Lekin ayrim fanlar tomonidan olingan faktlar qanchalik chuqur va ahamiyatli bo'lmasin, ulardan birortasi jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ideallarini muvaffaqiyatli amalga oshirishi mumkin bo'lishi uchun pedagogik ta'sir o'tkazishini qanday ko'rish kerak, degan savolga mukammal javob bera olmaydi. Bu vazifani ayrim fanlar bo'yicha olingan ma'lumotlarni to'plab, yaxlit bir fanga aylantiradigan pedagogika fanigina bajara oladi. Bu ilmiy fan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'lib, u pedagogik fanlar tizimida ularning tabaqalanishi natijasida vujudga keldi. U jismoniy tarbiya doirasida jismoniy tarbiya bilan bevosita yoki bilvosita bog'liq bo'lgan ayrim fanlar tomonidan qo'lga kiritilgan jamiki ma'lumotlarni umumlashtiruvchi va sintez qiluvchi integral fandir. U biologiya bilan pedagogika yoxud biologiya bilan sotsiologiya o'rtasidagi oraliq fan emas. Undagi sotsiologik va biologik hodisalardan jismoniy tarbiyaning pedagogik qonuniyatlarini bilish uchun foydalaniladi. Demak, jismoniy tarbiya nazariyasi ko'pgina fanlar bilan tutashadigan, lekin o'ziga xos xususiyatga, o'z predmetiga ega.

Jismoniy tarbiya tizimi barcha davlat va jamoat tashkilotlari hamda muassasalar, maktablar, oliy o'quv yurtlari, jismoniy tarbiya jamoalari va boshqalar uchun foydalanish majburiy bo'lgan yagona davlat dasturi va o'quv qurollari bilan ta'minlangan.

Jismoniy tarbiya yuzasidan ishlab chiqilgan dasturlar va darsliklar o'zgaraydigan narsa emas. Ularning mundarijasi hamisha o'zgarib takomillashib boradi. Dasturlarni takomillashtirish uchun jismoniy tarbiya yuzasidan olib boriladigan ilg'or ish tajribalari asos bo'ladi, bu ilg'or ish tajribalarini jismoniy tarbiya, pedagogika, ilmiy-tadqiqot va o'quv institutlari,

shuningdek, amaliyotchilar – o`qituvchilar va murabbiylar muntazam ravishda o`rganib, umumlashtira boradilar. Jismoniy tarbiya yuzasidan qilingan ishlarning natijalari ilmiy jihatdan asoslangan normativlar tizimi – maktabgacha bo`lgan bolalar uchun tuzilgan dastur talablaridan boshlab to kattalar uchun tuzilgan dastur talablarigacha, malakali sportchilar uchun sport klassifikatsiyasiga qadar izchillik bilan hamisha ortib borayotgan talablarga muvofiq hisobga olinadi va baholanadi.

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari majmuasi jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirishda muhim tarixiy voqyeadir. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari to`g`risidagi nizomda jismoniy tarbiya tizimining asosiy nazariy, metodik va tashkiliy qoidalari aks ettirilgan. Bu maxsus testlar majmuasi – mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasidagi barcha dasturlarning negizi hisoblanadi.

Bular maxsus nizomlar to`g`risidagi hujjatlarda o`z amaliy ifodasini topadi. Hozir nishonlarning muayyan tizimi qaror topdi. Bu tizimga yoshlikdan boshlab izchillik bilan jismoniy tarbiyani boshlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikning yuksak darajasini ta`minlash va sport mashg`ulotlariga bo`lgan qiziqishni rag`batlantirish asos qilib olingan.

O`zbekiston Respublika Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi “O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sport yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi 271-sonli qarori va O`zbekiston Respublikasining 2000 yil 26 maydagi “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi qonuni asosida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo`llari belgilab berilgan.

O`zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning ikki: davlat va jamoa– havaskorlik shakli mavjud.

Jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshiradigan davlat tashkilotlariga quyidagilar kiradi: tug`ruqxonalar, bolalar yasilari, bolalar bog`chalari, o`rta maktablar, maktab-internatlar, akademik litseylar, kollejlar, oliy o`quv yurtlari, armiya va flot, sanatoriyalar, dam olish uylari, davolanish muassasalari. Bu davlat muassasalarida jismoniy tarbiya, odatda, majburiy tartibda amalga oshiriladi.

Jamoa-havaskorlik jismoniy tarbiya tashkilotlariga quyidagilar kiradi:

a) ishchilarni, xizmatchilarni, o'quvchilarni birlashtiruvchi havaskorlik kasaba uyushmasi jismoniy tarbiya tashkilotlari. Ular ishlab chiqarish va hududiy tamoyillarga binoan quriladi.

Masalan, Xalq ta'limi vazirligiga qarashli o'quvchilarning "Yoshlik" sport jamiyati, oliy o'quv yurtlari sportchitalabalarining "Talaba" sport jamiyati va hokazo.

b) idoralarga qarashli sport jamiyatlari, masalan, "Dinamo".

v) armiya va flot ofitserlari uyi klublari huzuridagi harbiy xizmatchilarning sport tashkilotlari, masalan, "MHSK" (markaziy harbiy sport klubi).

g) O'zbekiston Respublikasi "Vatanparvar" jamiyati.

Jismoniy tarbiya sohasidagi havaskorlik ishlari sport jamiyatlarining bir o'zidagina o'tkazilmaydi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya xalq hayotiga, har bir oila, uning har bir a'zosi turmushiga mehnatkashlarning o'zlari tomonidan faol kuch-g'ayrat sarflash (ertalabki sog'lomlashtirish gimnastikasi, ishlab chiqarishdagi jismoniy mashqlar va boshqa ommaviy-sog'lomlashtirish tadbirlari) yo'li bilan joriy etiladi. Bunday jismoniy tarbiya ishi har bir mehnatkashning jismoniy tarbiya savodini muntazam ravishda oshirib borishni talab etadi. Bu vazifa maktabgacha tarbiya muassasalari, maktablar, oliy o'quv yurtlari va jamoat jismoniy tarbiya tashkilotlari, jismoniy tarbiya jamoalari, sport klublari, salomatlik universitetlari va boshqa tashkilotlar tomonidan, shuningdek, mehnatkashlarning mustaqil o'qishlari yo'li bilan hal etiladi.

Mamlakatda jismoniy tarbiya ishiga sport jamiyatlari va tashkilotlari tomonidan saylab qo'yiladigan Markaziy kengash rahbarlik qiladi.

Jismoniy tarbiyani amalga oshiradigan davlat va jamoat tashkilotlarining yagonaligi jismoniy tarbiya tizimining o'ziga xos qonuniyatidir.

Bu yagonalik jismoniy tarbiya tizimining umumxalq xarakteri bilan, jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari birligi va mushtarakligi bilan belgilanadi.

O'zbekistonda tegishli davlat va jamoat organlari jismoniy tarbiya tizimiga rahbarlik qiladilar.

Davlat rahbarlik organlari. Maktablar, oliy o'quv yurtlari hamda boshqa shunga o'xshash muassasalarda jismoniy tarbiyaga

rahbarlik tegishli vazirliklar tomonidan ta'minlanadi. Masalan, maktabda jismoniy tarbiyaning yo'lga qo'yilishi uchun Respublika XTV, oliy o'quv yurtlarida – Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi mas'uldir.

Jamoat rahbarlik organlari. Jismoniy tarbiya tashkilotlarida rahbarlik saylab qo'yiladigan organlar: jismoniy tarbiya jamoalari kengashlari, tegishli sport jamiyatlari, viloyat, o'lka, respublika va markaziy kengashlari tomonidan amalga oshiriladi. Sport jamiyatlari kengashlarining faoliyatini sport qo'mitasi muvofiqlashtirib turadi.

Respublikamizda sportning ayrim turlari bo'yicha sport federatsiyalari mavjud. Bu sport federatsiyalari xalqaro federatsiyalarda O'zbekiston sportining vakili sifatida qatnashadi. Masalan, gimnastika bo'yicha Respublika federatsiyasi xalqaro federatsiya tarkibiga kiradi va hokazo. Federatsiya sport jamiyati bilan birgalikda mamlakatda sportning o'ziga tegishli turini rivojlantirish sohasidagi ishlarni amalga oshiradi. Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasida Milliy Olimpiya qo'mitasi ham tashkil qilingan. Bu qo'mita Halqaro Olimpiyada qo'mitasida O'zbekiston sporti manfaatlarini himoya qiladi.

O'zbekistonning mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab malakali kadrlar yetishib chiqdilar. Bu kadrlar ta'lim muassasalarida: maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va institutlarda faoliyat ko'rsatmoqda. Pedagogika institutlari, hamma universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlarida bakalavriat va magistrlar tayyorlanmoqda. Jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy-pedagogik kadrlar O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti huzuridagi doktoranturada tayyorgarlikdan o'tadilar. Jismoniy tarbiya sohasidagi xodimlarga pedagogika, biologiya fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiyalar yoqlash huquqi berilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xodimlarning anchagina qismi davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan o'tkaziladigan kurslarning keng tarmoqlarida tayyorlanadi.

Respublika hukumati tomonidan aholini jismoniy tarbiyalash uchun zarur bo'lgan maxsus moddiy-texnika bazasini yaratishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya tizimi yetarli darajada tarkib topgan (4-chizma).

O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi		
Jismoniy tarbiyaning baza beruvchi kursi, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, mehnatni ilmiy tashkil qilish tizimida jismoniy madaniyat	Jamoat tashkilotlarining markaziy rahbar organlari	Kundalik maishiy, sog'lomlashtirish, qayta tiklash, rekreativ va boshqa shakllarning boshlang'ich faoliyatida jismoniy madaniyatdan foydalanish
Davlat tashkilotlari Jismoniy madaniyat bazasining majburiy va boshqa yo'nalishdagi shakllari		Jamoa tashkilotlari Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini tashkil qilish bo'yicha ommaviy va ijtimoiy tizimga kiruvchi tashkilotlar
Bolalar bog'chalari va yashilari		Oila
Umumiy, o'rta maxsus va oliy ta'lim tizimi muassasalari		Sho'balar, klublar, joylardagi jismoniy tarbiya va sport markazlari, shirkat va boshqalar
qurolli kuchlar Mehnatni ilmiy tashkil qilishda jismoniy tarbiyadan foydalanuvchi tashkilot va muassasalar		Kasaba uyushmalarining dam olish uylari, jamoa tashkilotlari qoshida ishlab turadigan sog'lomlashtirish, sayohat bazalari va boshqalar
Davolovchi-sog'lomlashtiruvchi va boshqa davlat muassasalarida jismoniy tarbiyadan foydalanadigan ishlatuvchi umummadaniyat va kommunal tashkilotlari		"Yoshlik", "Talaba", "Dinamo", "Kasaba uyushmalari" ko'ngilli sport jamiyatlari; "Sog'lom avlod uchun", "Kamolot", "Mahalla" va bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi.
<ul style="list-style-type: none"> ● Jismoniy madaniyatning ijtimoiy amaliyoti ● Tizimning ishlash sharoiti ● Tibbiy-pedagogik nazorat tizimi ● Kasbiy-amaliy kadrlar tayyorlash tizimi va ixtisoslashtirilgan ilmiy-tekshirish muassasalari ● Axborot bilan ta'minlash ● Moddiy - texnika bazalari 		

4-chizma. Respublikada jismoniy tarbiyaning tashkiliy tizimi

O'z - o'zini tekshirish uchun savollar

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi qanday tuzilgan?
2. Jismoniy tarbiya tizimini qanday umumiy tamoyillar tashkil qiladi?
3. Jismoniy tarbiyani qaysi maxsus fanlar o'rganadi?

III BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

3.1. Vositalar tarkibi

Jismoniy tarbiya tizimi uchun vositalarni qo'llashga majmualilik xosdir.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hisoblanadi.

Qayd qilingan guruhlarining har qaysisi shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir o'tkazib, o'ziga xos imkoniyatlarni egallaydi, shuning uchun o'ziga xos muayyan vositalarga egadir. Vositalarning xilma-xilligi, bir tomondan, ulardan eng samaralisini tanlash vaqtida qiyinchiliklar tug'dirsa, boshqa tomondan esa har qanday pedagogik vazifalarni yechish vaqtida keng imkoniyatlar yaratadi.

Jismoniy tarbiya vositalarini va ularning tavsiflarini bilishga qo'yilgan pedagogik vazifalar bilan muvofiqlikda barcha turdagi vositalardan foydalanish o'qituvchiga jismoniy mashqlarning eng samaralilarini ajratib olish va ularning yangi to'plamlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

3.2. Jismoniy mashqlar

“Jismoniy mashq” tushunchasi insonning harakat faoliyati va harakatlar to'g'risidagi tasavvurlar bilan bog'langan.

Harakat organizmning motor vazifasi sifati, tana yoki uning qismlari holatining o'zgarishidir. Jismoniy tarbiya uchun tug'ma emas, balki erkin harakat muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun kelgusida so'z faqat insonning tuyg'ulariga bo'ysundirilgan harakatlar to'g'risida boradi. Har bir erkin harakat uchta belgi bilan tavsiflanadi:

1. U har doim ongli harakat bo'ladi.
2. U hayot faoliyati natijasida, o'qitish jarayoni ham qo'shilib, insonga o'z ta'sirini o'tkazadi.
3. Mashqlarni bajarish ularni o'quvchining irodasiga bo'ysundirish darajasini oshiradi.

Erkinlik bilan bajarilgan harakat har doim ham ongli bo'lgan. U shaxs sifatidagi insonga o'z ta'sirini o'tkazadi. Ayrim harakatlar ta'sirini harakatlantiruvchi unsuridir. U o'zaro bog'langan harakatlar vositasi bilan amalga oshiriladi. Masalan, oyoq, qo'l, gavda, bosh harakatlarining muayyan tizimi o'quvchiga sakrash ko'rinishidagi harakatni bajarishga imkon beradi. Aniq vazifani hal etishni ta'qib qiluvchi harakat va shu asosda muayyan tizimda birlashgan harakatlantiruvchi harakatni tashkil etadi.

Erkin harakatni harakat faoliyatini amalga oshirishning aniq usuli sifatida qarab chiqish mumkin. Masalan, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchining faoliyati davlat dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini egallash bilan shakllanadi.

Harakat ijtimoiy xarakterga ega, chunki o'quvchi jamiyatning tajribasi, bilimiga tayanib, talab asosida ularni o'rganadi. Bundan tashqari, harakat muayyan pedagogik vazifalarni yechishga qaratilgan. Masalan, 6-sinf o'quvchisi kichik koptokni uloqtirish, yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashlarni, qisqa masofaga yugurishni o'zlashtirib, o'zini yengil atletika bo'limi bo'yicha "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasi talablariga tayyorlaydi.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan siljish harakatlari insonni jismoniy tarbiyalashning o'ziga xos vositasidir. Har qanday harakatni jismoniy mashq deb atash mumkin emas. Faqat jismoniy tarbiya vazifalarini yechishga qaratilgan va uning qonunlariga bo'ysungan harakatlar jismoniy mashqlarni tashkil etadi.

"Jismoniy" so'zi aqliy tarbiyadan farqli ravishda bajariladigan ishning xususiyatini aks ettiradi, sirtidan qaraganda, makon va zamonda inson tanasi va uning qismlari o'zgarishi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Haqiqatan ham, jismoniy mashq – bu iroda aktidir, u ong vazifalaridan iborat bo'lib, umuman insonga ta'sir ko'rsatadi.

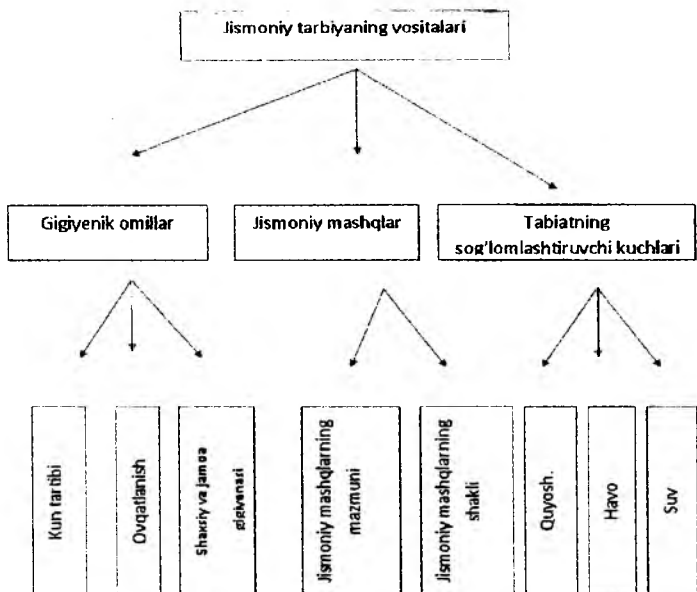
"Mashq" so'zi insonning jismoniy va ruhiy xususiyatlariga ta'sir o'tkazish maqsadi bilan harakatlarni takrorlashga yo'naltirilganligi va bu harakatni bajarish usullarining mukammallashtirilishini bildiradi.

3.3. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari

1. Jismoniy mashq bilan pedagogik vazifa yechiladi. Ta'lim jarayoni o'quv materialining o'quvchilar tomonidan tushunilishi va ongli ravishda o'zlashtirilishi asosiga quriladi. Buning uchun o'qituvchi o'quvchilarga jismoniy mashqlarning ahamiyatini tushuntiradi, mashqlarni to'g'ri bajarishga o'rgatadi, xatolardan ogohlantiradi va ularni tuzatadi. U o'quvchilar o'rganiladigan materialni tushunishlariga, uni faol idrok qilishlariga va imkoniyat darajasida kundalik turmushga tadbiiq qila olishlariga yordamlashadi. O'qituvchi o'quvchilarda mashg'ulotlar natijasida jismoniy madaniyatga, jismoniy mashqlarga qiziqish oshishi, ularda faqat darslardagina emas, balki sport to'garaklarida ham ko'proq va yaxshiroq shug'ullanish istagi paydo bo'lishiga erishishi kerak.

2. Jismoniy mashq jismoniy tarbiyaning qonuniyatlari bilan muvofiqlikda bo'ladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlari negizida qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirishi mumkin. Mehnat harakati ishlab chiqarish qonuniyatlari bilan muvofiqlikda bajariladi. Jismoniy mashqning mehnat yoki turmush harakati bilan tashqi o'xshashligi birini boshqasi bilan ommalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qila olmaydi; jismoniy mashqning davom etishi, shiddatligi va boshqa tavsiflari, shuningdek, bajarish usulining o'zi faqat qonuniyatlarga bo'ysunadiki, ular, bir tomondan, o'quvchining organizmiga eng samarali ta'sir o'tkazadi, boshqa tomondan esa eng yuqori natija ko'rsatishga imkon beradi. Masalan, yugurish jismoniy tarbiyada zaruriy tezlikka erishish va organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun o'tkaziladi.

3. Jismoniy mashqlar optimal nisbatda insonning barcha a'zolari va tizimlarining rivojlanishi uchun imkoniyat yaratadi. Mehnat harakati insonning jismoniy mukammallashuviga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga qodir emas. Jismoniy tarbiyaning vositalari 5- chizmada berilgan.



5-chizma. Jismoniy tarbiyaning vositalari

3.4. Jismoniy mashq – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi

Jismoniy tarbiya bo'yicha qo'lga kiritilgan natijalarga barcha vositalar tizimidan foydalanish orqali erishiladi, biroq vositalarning har qaysi guruhga ahamiyati bir xil emas: tarbiya va o'qitishning vazifalarini yechishda eng katta salmoq jismoniy mashqlar ulushiga to'g'ri keladi. Bu esa bir qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Jismoniy mashq harakatlar tizimi sifatida insonning tuyg'usi va fikrini, uning tevarak-atrofdagi voqeelikka munosabatini ifodalaydi.

2. Jismoniy mashq – bu jismoniy tarbiya sohasida ijtimoiy-tarixiy tajribani topshirish usullaridan biridir.

3. Jismoniy mashq nafaqat organizmning morfo-funksional holatiga, balki ularni bajaruvchi shaxs holatiga ham ta'sir o'tkazadi.

4. Jismoniy mashq harakatlari insonning sog'lomlashtiruvchi ehtiyojlarini ham qondira olishi mumkin.

3.5. Jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazishini aniqlovchi omillar

Ma'lumki, ayni bir xil jismoniy mashq turli xil samara berishi mumkin, va, aksincha, har xil jismoniy mashq bir xil natijaga olib kela oladi. Binobarin, jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazuvchi omillarini bilish pedagogik jarayonning boshqaruvchanligini oshirishga imkon beradi. Barcha xilma-xil omillarni quyidagi tarzda guruhlashtirish mumkin:

1. O'quvchilar va o'qituvchining shaxsiga xos xususiyatlar muhim omildir. Ikki tomonlama o'qitish jarayoni – o'qituvchi o'rgatadi, o'quvchi o'rganadi, shuning uchun jismoniy mashqlarning teng darajada ta'sir o'tkazishi o'rganayotgan va o'rgatayotgan tomonlarning ahloqiy sifatlariga, aql-idroki, bilimi, ko'nikma va malakasi, jismoniy rivojlanish darajasi, manfaatdorligi, faolligi va boshqalarga bog'liq.

2. Ilmiy omillar insonning jismoniy tarbiya qonunlarini bilish darajasini tavsiflaydi. Jismoniy mashqning pedagogik, fiziologik fazilatlarini qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, u shu qadar samaralidir. Ulardan pedagogik vazifalarni yechishda foydalanish mumkin.

3. Uslubiy omili jismoniy mashqlardan foydalanish vaqtida amalga oshiriladigan tegishli talablarning keng guruhlarini birlashtiradi.

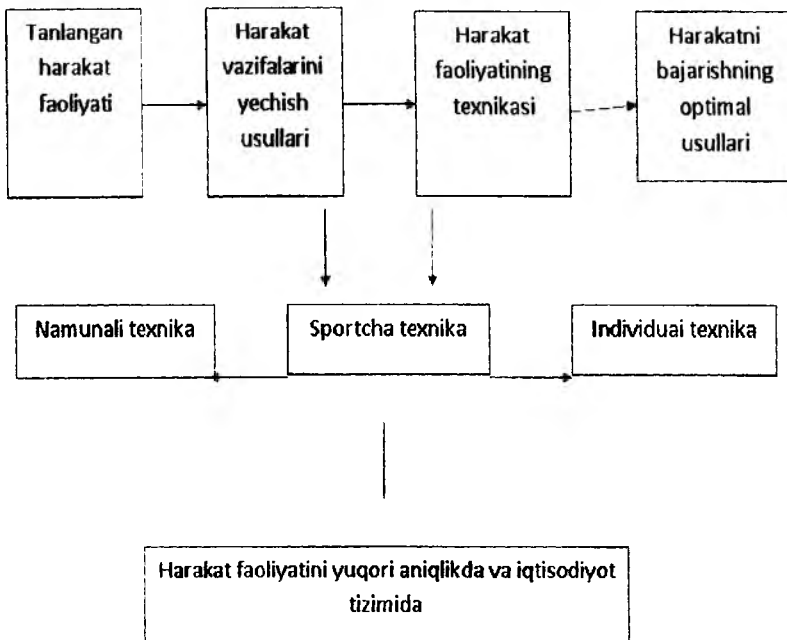
4. Meteorologik omillarning (havo harorati, namligi, mahalliy xususiyatlar va hokazolar) ta'sir o'tkazishini bilish.

5. Moddiy omillar (sport inshootlari, anjom-jihozlarning sifati, kiyimlar, mashg'ulot joyining gigienik holati) ko'proq jismoniy tarbiya vazifalarini va kam darajada – umumta'lim, sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishga ta'sir qiladi.

3.6. Jismoniy mashqlar texnikasi

Texnika to'g'risidagi tushunchani pedagogik yoki biomexanik nuqtai nazardan o'rgansa bo'ladi.

Pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyatini- jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan. (6-chizma).



6-chizma. Harakat faoliyatining texnikasi.

Samaradorlik o'quvchilar organizmiga eng oqilona ta'sir o'tkazish bilan ifodalanadi. Ammo ulardan eng maqbuli texnikaviy bajarilish deb ataladi. Masalan, har xil usullar bilan suzish mumkin (krol, chalqancha va boshqalar), biroq ba'zilar klassik usullarning birortasidan ham foydalanmasdan suzadilar.

Bajarilish usullarining samaradorligi o'quvchining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qo'yilgan vazifalarga (masalan, agar uncha katta bo'lmagan balandlikka arqonda tez chiqish kerak bo'lganda "bir qo'lda" usulini qo'llaydilar, qattiq arqonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlash usulini qo'llaydilar, yumshog'ida – boshqasini) bog'liq.

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba'zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o' sayotganligi.

2. Harakatlar bajarilishining mukammallashgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.

3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Jismoniy mashq texnikasi yetakchi sportchilarning (muayyan vaqt uchun) harakat bajarish usullarini amaliyotda tekshirish va ilmiy tahlil qilish, izlanish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika harakatni bajaruvchilarning barchasi uchun teng darajada eng oqilona asosni aks ettiradi va shu sababli andozali texnika deb ataladi.

Andozali texnika bajarilishning ba'zi usullarida individual tuzilishi jihatidan chetga chiqishni istisno qilmaydi. Texnikani individuallashtirish ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: individuallashtirishning bir xil andozali yo'li bo'yicha, u standart texnika chegarasida ayrim shaxslar guruhlar jismoniy tayyorgarligi va qomatning andozali fazilati bilan muvofqlikda o'zgarishlar kiritiladi; insonning shaxsiy fazilatlarini hisobga oluvchi maxsus individuallashtirish yo'li bo'yicha sport-texnikaviy ko'nikma aynan maxsus individuallashtirishning yuqori darajasini ham aks ettiradi (amaliyotda uni "o'z usuli" deb tavsiflaydilar).

Texnikani individuallashtirishga asosiy e'tiborni bolalarni harakatga o'rgatayotgan vaqtda qaratish kerak. Andozali texnika faqat harakatning tuzilish asosini aks ettiradi va kattalarning harakatlarini tahlil qilish yo'li bilan quriladi. Bolalar jismoniy tayyorgarligi va gavdasining tuzilish xususiyatlari bilan muvofqlikda texnikani individuallashtirish muammosi vujudga keladi. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar yugurish vaqtida boldir-tovon tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari sababli tovonning oldingi qismiga bosishda qiynaladi.

Texnika- grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali crishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi- jismoniy mashqlar

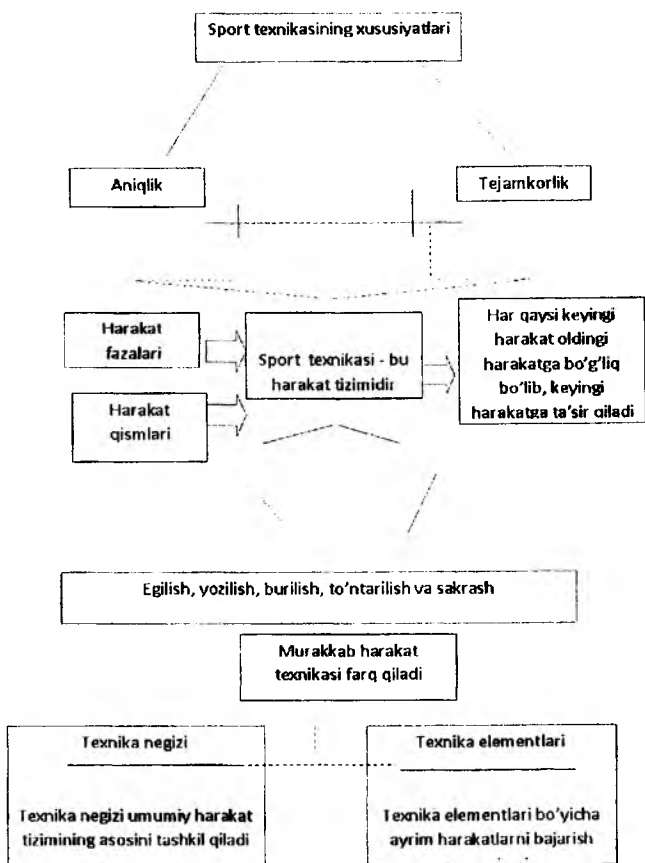
bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Harakat faoliyatiga ta'sir etuvchi harakatlarning ahamiyatligi darajasi bir xil emas. Shuning uchun harakat texnikasi: texnika asosi (negizi), uning asosiy zvenosi va texnika detallari degan qismlarga bo'linadi.

Texnikaning asosi deganda, harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarning kerakli namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanilishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi. Texnika asosida yetakchi harakat deb ataladigan negiz ajraladi, ya'ni harakat unga, birinchi navbatda, harakatning natija ko'rsatishi bilan bog'liq. Masalan, tayanib sakrash vaqtida qo'llar bilan siltanish.

Texnikaning asosiy zvenosi – bu ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash, oyoqni yuqoriga siltab, tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun - yakunlovchi zo'r berishdan, gimnastikada egilib ko'tarilish (istalgan usul uchun) - tos-son bo'g'inlarini o'z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to'xtatish)dan iborat bo'ladi. Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida bo'ladi hamda muskullarning ko'p kuch sarflashini talab etadi.

Texnikaning detali- bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi. Individual xususiyatlardan to'g'ri foydalanish individual texnikani ko'rsatadi. Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashgan texnika hisoblanadi. Sport texnikasining xususiyatlari 7-chizmada ko'rsatilgan.



Misol. Yugunib kelib uzunlikka sakrash texnikasi yugunish, depstinish, uchish, yerga rushişdan tuziladi

Misol. Gimnastik mashqlar texnikasi detallari qo'l, barmoqlarning holati, bosh holati va boshqalardan tashkil topgan.

7-chizma. Sport texnikasining xususiyatlari.

3.7. Harakatlar xarakteristikasi

Insonning harakatlari murakkab bir butunlikni tashkil etadi. Harakat aktining bir butunligi bu akt tashkil topadigan harakatlarning o'zaro bog'liqligida va o'zaro ta'sir etishida namoyon bo'ladi; harakat detallaridan birining o'zgarishi natijasida fazoda, boshqa bir qator detallarning vaqt jihatidan o'zgarishi ro'y beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatlarning tuzilishi haqida gapiriladi. Harakatning tuzilishi – uning yagona bir butunlik sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining o'zaro qonuniy bog'lanishidir.

Insonning barcha harakatlari fazoda va ma'lum bir vaqtda sodir bo'ladi, shuning uchun harakatlarning fazoviy, vaqt va fazoviy-vaqt xarakteristikalarini o'z ichiga olgan kinematik tuzilishi haqida gapirish mumkin. Harakatning kinematik tuzilishi dinamik tuzilish bilan, ya'ni mazkur harakatga sabab bo'lgan tashqi va ichki kuchlarning o'zaro aloqasi bilan belgilanadi.

Bir butun murakkab harakatda harakat tuzilishining yana bir muhim – ritmik tomoni, harakatning vaqt va kuch munosabatlarini majmual holda aks ettiruvchi tomonlari ajratib ko'rsatiladi.

Harakatning kinematik va dinamik tuzilishi o'zaro bog'langan, ulardan birining o'zgarishi qonuniy ravishda ikkinchisining o'zgarishiga olib keladi.

Pedagogik nuqtai nazardan har bir aniq jismoniy mashqni bajarishda bu xarakteristikalardan har birining ahamiyati har xil bo'ladi. O'qitishning turli bosqichlarida ulardan ba'zi birlari asosiy rol o'ynasa, boshqalari vaqtincha ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Biroq, barcha xarakteristikalarning harakatlarda birgalikda, bab-baravar namoyon bo'lishi jismoniy mashqning texnik jihatdan juda to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

Gavdaning holati va gavda qismlarining harakat traektoriyasi (yo'li) jismoniy mashqlar texnikasining fazoviy xarakteristikasiga taalluqlidir.

Ko'pgina jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida gavda va uning qismlari bir-biriga nisbatan holatini o'zgartiribgina qolmaydi, balki muskullarning statik taranglashishi hisobiga erkin suratda harakatsiz holatni saqlab qoladi.

Ko'pchilik jismoniy mashqlarning foydaliligi ko'p hollarda faqat dastlabki holatga bog'liq bo'lmaydi, balki harakat jarayonidagi butun gavda holati yoki uning ayrim qismlari holatining muayyan, ancha foydaliroq vaziyatda bo'lishiga ham bog'liq. Masalan, suzuvchining gorizontol holati, konkichi va velosipedchining bukchayib olishi tashqi muhit qarshiligini kamaytiradi va bu bilan gavdaning tezroq oldinga harakat qilishiga imkon beradi. Chang'ida tramlindan sakrashda gavdaning ko'proq yotiq bo'lishi gavdaning pastga tushishidagi havoning qarshiligini oshiradi, ayni vaqtda gavdaning oldinga siljishida havoning qarshiligini kamaytiradi va bu bilan sakrash masofasini uzaytiradi.

Harakat jarayonida gavda holatini o'zgartirish bilan dinamik tayanch reaksiyalar yo'nalishini o'zgartirish va shu tufayli gavdaga mazkur yo'nalish shartlari uchun qulay bo'lgan tezlanish berish mumkin. Bularga qisqa va uzoq masofalarga yugurishda, turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi depsinish fazalarida gavda holatlarining turli xilda bo'lishi misol bo'la oladi.

Jismoniy mashqlarning ba'zi turlarida umumiy holat va gavdaning ayrim qismlari holatiga maxsus talablar quyiladi. Bu talablar jismoniy mashqlarning faqat biomexanik jihatdan maqsadga muvofiqiligi bilan emas, balki harakatlarning chiroyli bajarilishi nuqtai nazaridan ham kelib chiqadi. Masalan, konkida figurali uchishda, suvga sakrash va gimnastikada mashqlarning faqat koordinatsion murakkabligi emas, balki gavda holatining aniqligi, harakatlarning dadil va erkinligi, nafisligi va boshqa shu kabi tashqi ko'rinishlar ham hisobga olinib baholanadi.

Har qanday harakatda gavdaning harakatlanayotgan qismi traektoriyasini ajrata bilish kerak. Traektoriyaning o'zida uch narsani: traektoriyaning shakli, yo'nalishi va harakat amplitudasini ko'rsatib o'tish mumkin.

Traektoriyasining shakliga ko'ra harakatlarni to'g'ri chiziqli va egri chiziqli turlarga bo'lish mumkin. Kuzatishlar odam hech vaqt to'g'ri chiziqli harakatlar qilmasligini ko'rsatadi. Gavdaning biror qismini qisqa masofaga katta tezlik bilan harakat qildirish kerak bo'lgan hollarda (masalan, boksda to'g'ridan zarba berish) to'g'ri chiziqli harakatlarning ahamiyati ko'proq bo'ladi. Faol harakatlar traektoriyasi shaklining xilma-xilligi asosan gavdaning ma'lum bir

qismini mustahkamlovchi asab markazlarining rivojlanganligi bilan belgilanadi. Traektoriya shaklining murakkabligi ham gavdaning harakatlanadigan qismiga bog'liq; bu qism qanchalik katta bo'lsa, uning shakli shunchalik sodda bo'ladi. Masalan, tosson bo'g'imlari atrofida muskullar ham ko'p, ularning joylashishi ham xilma-xil, lekin oyoqning harakati qo'l harakatidek ko'p va chaqqon emas.

Jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatadigan ta'siri samaradorligi hamda mashqlar texnikasini muvaffaqiyatli bajarish harakatlanayotgan gavdaga, uning qismlariga yoki harakatlanadigan buyumga qanchalik to'g'ri yo'nalish berilganiga bog'liq. Jismoniy tarbiya amaliyotida harakatlarning yo'nalishi yo jismning yuzasi, yoki tashqi mo'ljallar bilan aniqlanadi. Masalan, qo'llarimizni oldinga yoki yon tomonlarga ko'tarar ekanmiz, biz qo'l harakatining o'z gavdamizga nisbatan yo'nalishini aniqlaymiz. Yuqoriga-pastga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga bo'lgan yo'nalishlarni odam gvdasining asosiy yo'nalishi deb atash qabul qilingan.

Harakat amplitudasi – bu harakatning kengligidir. Amplitudaning katta-kichikligi burchak darajalari bilan aniqlanadi. Gavdaning bir necha zvenolari harakatining umumiy amplitudasini ba'zan chiziqli o'lchov bilan (masalan, qadamning uzunligi – 80 sm) yoki shartli belgilar (masalan, yarim cho'qqayish) bilan aniqlaydilar. Inson gvdasi ayrim zvenolarining harakatlari amplitudasi bo'g'imlarning tuzilishiga, bog'lovchi apparat hamda muskullarning egiluvchanligiga bog'liq.

Fazoviy-vaqt xarakteristikasi. Jismning fazoda vaqt birligi ichidagi siljishi tezlikni ifodalaydi. Tezlik jism bosib o'tgan yo'l uzunligining shu yo'lni bosib o'tishga sarflangan vaqtga nisbati bilan aniqlanadi. Odatda, tezlikni aniqlashda uni metr'sekund bilan o'lchanadi. Agar yo'lning barcha nuqtalarida harakatning tezligi bir xil bo'lsa, bunday harakatni tekis harakat deb, agar u o'zgarsa, notekis harakat deb ataladi. Tezlikning vaqt birligida o'zgarishi tezlanish deb ataladi.

Psixologik va metodik nuqtai nazardan tezlik optimal va maksimal tezlikka ajratiladi.

Sport texnikasida harakat tezligi muhim rol o'ynaydi: tezlik qanchalik katta bo'lsa, sport natijalari shuncha yuqori bo'ladi.

Biroq eng yuqori natijaga erishish uchun ko'pincha maksimal tezlik emas, balki har bir sportchi uchun harakatning optimal tezligi muhim ahamiyatga ega. Tezlik erkin va majburiy bo'lishi mumkin. Masalan, chang'ichining tepalikka ko'tarilishdagi tezligi erkin tezlik bo'lsa, tepalikdan pastga tushishda esa majburiydir.

Vaqt xarakteristikasi. Harakatning qancha vaqt davom etishi va uning sur'ati harakatning vaqt xarakteristikasini ifoda etadi.

Holat va harakatlarning davom etishi organizm faoliyatini o'zgartirishda muhim rol o'ynaydi. Mashq bajarishning davomiyligini o'zgartirish bilan yuklamaning umumiy hajmini tartibga solish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatning ayrim fazalari (eshkakni orqaga olib borish va eshkak eshish, mo'ljallash va to'p tashlash) yoki gavdaning ayrim qismlari harakati katta ahamiyatga ega. Bajarilayotgan ishning qancha vaqt davom etishi haqida vaqt-vaqti bilan axborot berib turish ishchanlikni oshiradi.

Harakat sur'ati. Sur'at deganda harakat siklining takrorlanish chastotasi yoki vaqt birligi ichidagi harakat miqdori tushuniladi. Masalan, biz yurish sur'ati haqida – minutiga 120-140 qadam, eshkak eshish sur'ati haqida – minutiga 30-40 marta eshkak eshish deb gapiramiz.

Harakat sur'ati gavdaning og'irligi yoki harakatlanayotgan qismining inersiya momentlariga bog'liq. Masalan, qo'l panjalarini harakatlantirishda gavda harakatiga nisbatan (sekundiga 1-2 harakat) ancha yuqori sur'atni (sekundiga 8-10 harakat) saqlab turish mumkin. Ko'pincha sur'atning o'zgarishi bilan harakatning butun tuzilishi ham sifat jihatidan o'zgaradi. Masalan, agar sur'at ma'lum bir chegaradan ortib ketsa, yurish yugurishga aylanadi.

Pedagogik amaliyotda fiziologik yuklamani kuchaytirish yoki kamaytirish maqsadida harakatlarning turli sur'atlaridan foydalaniladi.

Ritmiklik xarakteristikasi.“Ritm” so'zi juda keng tarqalgan bo'lib, xilma-xil hodisalarga nisbatan qo'llaniladi. Vaqti-vaqti bilan takrorlanishning o'zi ritmni tashkil etadi. Ritmning asosiy sharti mazkur harakatda kuchli, biror-bir jihatlarni ta'kidlab ko'rsatiladigan lahzalarning mavjudligi hamda turli vaqt intervallarining o'zgarishi, almashinishidan iboratdir. Shunday

qilib, ritm harakatlarning majmuali (dinamika-vaqt) xarakteristikasidir.

Harakat ritmi uchun harakatning kuchli, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatidan xilma-xil munosabatda bo'lishi xosdir.

Jismoniy mashqlarda muskullarning kuchlanishi va bo'shashtirilishining to'g'ri va o'z vaqtida almashinib turishi sport texnikasini egallab olishning eng muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Yuqori malakali sportchilarning oddiy sharoitlardagi harakat ritmi juda aniq bo'ladi.

Ma'lum bir kishining texnik jihatdan mukammal qilib bajargan har bir aniq harakatida maqsadga muvofiq ritmi ko'rish mumkin. Har bir sportchida uning individual xususiyatlariga qarab, harakatlarni bajarishning o'z ritmi bo'lishi lozim.

Jismoniy mashqlarni bajarishda harakat ritmi ratsional texnikaning ob'ektiv qonuniyatlariga muvofiq ravishda inson tomonidan yaratiladi va tartibga solinadi.

Dinamik xarakteristikalar. Kishi gavdasining harakatiga ta'sir etadigan kuchlarni ichki va tashqi ta'sir kuchlariga bo'lish mumkin.

Quyidagilar ichki kuchlarga kiradi:

a) tayanch-harakat apparatining sust kuchlari – muskullarning elastik kuchi, muskullarning cho'ziluvchanligi va b.;

b) harakat apparatining faol kuchlari – muskullarning tortish kuchi;

v) reaktiv kuchlar – tezlashgan harakat jarayonida gavda zvenolarining bir-biriga munosabati vaqtida aks etuvchi kuchlar.

Kishi gavdasiga tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlar tashqi kuchlar deyiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda quyidagilar tashqi kuchlar hisoblanadi:

a) o'z gavdasining og'irlik kuchi;

b) tayanch reaksiyalarining kuchi;

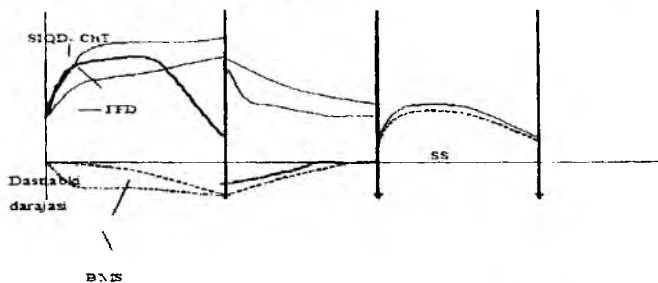
v) tashqi muhitning (suv, havo) va fizik jismlarning (kurashdagi raqiblar, akrobatikadagi sheriklar) qarshilik kuchi, tashqi og'irliklar, odam joyidan siljitadigan jismlarning inersion kuchlari.

3.8. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari

Muayyan harakatni tashkil etuvchi jismoniy mashq muvofiq navbatda taqsimlangan: faoliyat qaysi harakat bilan boshlanadi, qaysi biri bilan yakunlanadi. O'rgatish va ilmiy maqsadlarda jismoniy mashqlarni uch fazaga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Harakat tizimi	Yugurish-depsinish-uchish-yerga tushish			
Harakat fazalari	1	2	3	4
Harakat qismlari	Tayyorgarlik	Asosiy		Yakunlovchi

8-chizma. Harakat fazalari, uning qismlari.



1-chinli fazasi Nisbatan ome yorilashirigan fazasi Superkompensator fazasi Redukov fazasi

9-chizma. Jismoniy mashqlarning davom etishi va shiddatiga qarab organizmdagi o'zgarishlar jarayonini ko'rsatuvchi fazalar.

SIQD - ChT - sport ish qobiliyati dinamikasi, charchash va uni tiklash.

FFD - organizmning ayrim tizimlarini funksional faollik dinamikasi.

BMS - bioenergetik moddalarning sarflash va tiklash dinamikasi.

SS - superkompensatsiya samaradorligi.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun eng qulay sharoit yaratishdan iborat. Masalan, yugurib borib sakrashda tayyorgarlik fazasi yugurib borishdir.

Joydan sakrashda – itarilish oldidan qo'llarni silkitib va oyoqlarni bukib depsinish asosiy faza harakatlaridan iborat, uning yordami bilan harakatning asosiy vazifasi yechiladi. Masalan, depsinish, joydan sakrash, uchish.

Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratilgan. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli joyda, tegishli yo'nalishda va zarur lahzada to'g'ri foydalanishdan iboratdir. Masalan, krol usuli bilan suzishda qo'llarni vaqtdan ilgari faol harakatlantirish gavdani suvdan ko'tarishga va to'lqin paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

So'nggi fazada harakat tugallanadi, obrazli qilib aytganda, bu faza ishchi holatdan chiqishga imkon beradi. Sakrashlarda bu yerga qo'nish, yugurishda marradan keyin bir oz yugurish bo'ladi.

Asosiy faza texnikaning asosini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan, qolgan ikkita faza esa texnikaning detalini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan amalga oshiriladi.

3.9. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari

Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi – bu ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog'langan guruhlariga taqsimlanishidir. O'qituvchi turkumlar yordamida jismoniy mashqlarning xususiyatini aniqlay oladi, binobarin, mashqlarni tanlashni yengillashtiradi, bu pedagogik vazifa talablariga javob beradi. Modomiki, jismoniy tarbiya fani rivojlanib borar ekan, yangi ma'lumotlar bilan uzluksiz boyib turadi, turkumlash esa doim bir xilda bo'lib qolmaydi.

Har qaysi jismoniy mashq bitta emas, balki bir necha o'ziga xos belgilarga ega. Shuning uchun aynan bir xil mashq har xil turkumlarda ifodalangan bo'lishi mumkin. Masalan, tortilish anatomik belgilar bo'yicha (qo'llar va mushaklar uchun mashq) turkumlarda ham, asosan, harakat sifatlarining (ko'proq kuchning) rivojlanishini aks ettiruvchi turkumlarda ham namoyon bo'ladi. Binobarin, har qanday holat uchun yaroqli yagona turkum yaratilgan bo'lishi mumkin emas; turkumda pedagogik vazifalarni yechish uchun eng ahamiyatli belgilarni hisobga olish kerak.

Jismoniy tarbiya tizimlari tarixan tarkib topgan belgilari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlariga (gimnastika, o'yin, turizm, sport) bo'linadi. Bu turkumlar bo'yicha jismoniy mashqlar besh guruhga taqsimlanadi.

1. Sun'iy yaratilgan faoliyatlarda harakatlar xilma-xilligini tavsiflovchi gimnastika mashqlari, ularning samaradorligi organizmga, uning tuzilishiga ta'sir o'tkazadi, shuningdek, barcha harakatlar koordinatsion murakkabligi va uyg'unligi bilan belgilanadi.

Harakatlarning sog'lomlashtiruvchi turlaridan tarkib topgan o'yin mashqlari (yugurish, uloqtirish va h.k.) o'zgaruvchan o'yin vaziyatlari bilan muvofiqlikda turli xil variantlarda bajariladi va umuman organizmga ta'sir qilish samaradorligi bo'yicha va harakatning pirovard natijasi bo'yicha baholanadi.

Sayohatdagi jismoniy mashqlarga yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni yengish, chang'ida yurish, velosipedda yurish, qayiqda suzish va boshqalar kiradi.

Sog'lomlashtiruvchi sharoitlarda yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni yengib o'tish, chang'ida yurish, velosipedda yurish, qayiqni eshkak bilan eshish qo'shilib, sayohatchi uchun jismoniy mashqlarni tashkil etadi. Ularning samaradorligi organizmga majmuali ta'sir o'tkazish, joylardagi to'siqlar va masofani yengish natijasi bilan baholanadi. Sportdagi mashqlar maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashtirish predmetidir va yagona sport turkumlari bilan muvofiqlikda sun'iy standartlashtirilgan oxirgi guruhga, agar ularga qayd qilingan belgilar tegishli bo'lsa, birinchi uchala guruh kiritilishi mumkin bo'ladi (sport gimnastika mashqi, sport o'yin mashqi, sport sayohatchi mashqi).

Ushbu turkumlarning shartiligi bu guruh mashqlarini tavsiflovchi belgilar tafovutida ko'rinadi. Shuning uchun masalan, yugurish, garchi to'rttala guruhda turli variantlarda ifodalangan bo'lsa ham, shunga o'xshash turkumlar jismoniy mashqlarning faqat umumiy mo'ljalida berilgan.

2. Mushak faoliyatining belgilari bo'yicha beriladigan jismoniy mashqlar turkumi (harakat sifatlarining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi belgilar bo'yicha).

Tezlik-kuch mashqlari shug'ullanuvchidan nisbatan qisqa vaqt ichida maksimal harakat qilishni talab etadi (masalan: qisqa

masofaga yugurish, sakrashlar); chudamlilik namoyon qilishni talab qiluvchi jismoniy mashqlar (masalan, uzoq masofalarga yugurish, chang'ida yurish va b.).

O'zgaruvchan sharoitlarga muvofiq zo'r berish darajalarini muntazam almashtiruvchi, harakatlantiruvchi sifatlarini namoyon qilish majmuasini talab etuvchi jismoniy mashqlar (o'yinlar, yakkama-yakka kurashish). Bu turkumning shartliligi bir tomondan, jismoniy mashqni tanlab olishga imkon beradi. Uning yordami bilan harakat sifatlarining rivojlanishiga samarali erishish mumkin. Ikkinchi tomondan, u yoki bu xususiyatli mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun qaysi zaruriy sifatga ega bo'lishni bilish.

3. Ilmiylik vazifasini yechish uchun ularning ahamiyati bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari. Ushbu turkumlarning shartliligi shundan iboratki, unda harakat ko'nikmasi, ko'nikmani shakllantirishga va harakat sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan mashqlar sun'iy ravishda ajratiladi, ayni bir vaqtda har ikkala jarayon ajralmasdir. Biroq bunday turkumlashning amaliy ma'nosi yo'qolmaydi. U mashqni o'rgatishning har bir bosqichida yetakchi vazifalarni yechish uchun tanlashga yordam beradi va ko'p darajada ularni yechishga ko'maklashadi.

4. Asosan ayrim mushaklar guruhining rivojlanish belgilari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari: yelka kamarida qo'llar mushaklari uchun, bo'yin va gavda mushaklari uchun, bel va oyoqlar mushaklari uchun nazarda tutilgan. Bu turkum ichida mashq boldir-tovon mushagi uchun, tizza mushagi uchun va hokazolarga bo'linadi; tikka turib, o'tirib, yotib, individual va juft bo'lib, predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan mashqlarda jismoniy sifatlarining rivojlanishi uchun beriladigan mashqlar.

5. Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlarning turkumlari.

Sportning har bir turi o'ziga xos mashqlar turkumlariga ega. Pedagogik turkumlashdan tashqari biomexanikada (statik, dinamik, siklli, atsiklli, kombinatsiyalashtirilgan va boshqa jismoniy mashqlar) mashqlarga, fiziologiyada esa turli kuch bilan (maksimal, submaksimal, katta va mo'tadil quvvatli) bajariladigan mashqlarga bo'lish qabul qilingan.

Bir necha turkumlarning mavjudligi o'qituvchiga ayni qo'yilgan masalalarga eng ko'p darajada muvofiq keladigan xilma-xil mashqlarni tanlash imkonini beradi.

3.10. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Tabiatning in'omi- havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini muvaffaqiyatli tashkil etish va o'tkazish sharti hamda chiniqtirishning mustaqil vositasi sifatida;

2. Odamlar sog'lig'ini mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muhim vositasi sifatida.

Jismoniy tarbiya jarayonini ochiq havoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib, jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho'milish, oftobda toblanish, havoning issiq sovug'i, jismoniy mashqlarni bajarish inson organizmiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi

Quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa alohida xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa, uning ta'siri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi ko'chuvchan bo'ladi, ya'ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliylikini oshiradi, qolaversa, ruhiy-irodaviy xislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me'yorsiz

yuklamaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo'ladi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchidan foydalanishning asosiy talablaridan biri ularni jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda majmuali qo'llash, birga qo'shib olib borishdan iboratdir. Chunki ularni birgalikda samarali qo'llash insonning sog'lig'ini mustahkamlashga hamda jismoniy qobiliyatlarini o'stirishga imkon beradi.

Oqilona me'yorni aniqlash vaqtida o'quvchilarning xususiyatlarini va pedagogik vazifalar xususiyatini hisobga olish lozim. Bu, birinchidan, jismoniy tarbiya jarayonidagi chiniqtirish samarasining mehnat va o'quv faoliyatiga o'tkazilishini ro'yobga chiqaradi; ikkinchidan, ko'proq yuqori yuklamalarni qo'llash uchun imkoniyat yaratadi, demak, ish qobiliyatini o'stiradi; uchinchidan, ortiqcha yuklama ta'siriga, titrash va tebranishga organizmning qarshiligini oshiradi va h.k.; to'rtinchidan, iroda sifatini yuqori darajaga ko'taradi.

Shug'ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishni samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

3.11. Gigienik omillar

Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan tamoyilini hayotga singdirish uchun jismoniy mashg'ulot inson hayot faoliyatining uzviy qismi bo'lib qolishi kerak. Boshqa tomondan, jismoniy mashqlar samaradorligi faqat zaruriy gigienik mezonlarga rioya qilingan taqdirdagina eng yuqori bo'ladi. O'ziga xos vositalar sifatida gigienik omillar jismoniy tarbiyaning to'laqonli vazifalarini yechishda katta ahamiyatga ega. Pedagogik jarayon qanchalik yaxshi tashkillashtirilgan bo'lmasin, mashg'ulotlar sanitariyaga zid sharoitlarda o'tkazilsa, uyqu va ovqatlanish tartibi buzilsa, u kutilgan samarani bermaydi. Mana

shuning uchun ham jismoniy tarbiyaning maktab dasturida o'quvchilar uchun gigienik bilimlar hajmini aniqlovchi nazariy bilim asoslari berilgan.

Gigienik omillar shartli tarzda ikki guruhga bo'lingan:

1. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda, mashg'ulotlarning to'laqonli o'tishi uchun shart-sharoit bilan ta'minlovchi vositalar: mehnatning shaxsiy va ijtimoiy gigienasi me'yori, o'qish, turmush, dam olish, ovqatlanish vositalari;

2. Jismoniy tarbiya jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri kiritiladigan vositalar: gigienik me'yorlar bilan muvofiqlikda dam olish va yuklamalarning optimal tartibi, tashqi sharoitlarni yaratish (havoning tozaligi, yetarlicha yorug'lik darajasi va boshqalar).

Gigienik omillar mehnat, dam olish, ovqatlanish, tevarakatdagi muhitning shaxsiy va ijtimoiy gigienasi tadbirlaridan iboratdir.

Jismoniy tarbiya uchun zarur bo'lgan gigienik sharoitlarni ta'minlashda moddiy-texnik baza, sport jihozlari, asbob-anjomlar va kiyim-kechakning qanday ahvolda ekanligi katta ahamiyatga egadir.

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talablarini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli omillari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish mashg'ulotlarida gigienik talab va me'yorlarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, samaradorligini oshirishi ilmiy, amaliy jihatdan isbotlangan.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni muntazam ravishda tartibli qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

O'z - o'zini tekshirish uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya vositalariga nimalar kiradi?
2. Jismoniy mashqlar texnikasi deganda nimani tushunasiz?
3. Harakatlar xarakteristikasiga 3 tarif bering ?
4. Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari qanday tuzilgan?

IV BOB. USLUBIY TAMOYILLAR VA ULARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONIGA KIRITISH YO'LLARI JISMONIY TARBIYANING METODIK VA MAXSUS TAMOYILLARI

4.1. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi

Tamoyilning umumiy ta'rifi rus tili izohli lug'atida biror nazariya, ta'limot, fanning asosiy boshlang'ich qonuni (qoidasi) sifatida tushuntiriladi. Ta'lim va tarbiya tizimida tamoyil deganda "Yo'naltiriluvchi qoida", "Asosiy qoida", "Ko'rsatma" tushuniladi. Tamoyillarning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ular sinovlar va xatolar qilish yo'lidan holi ravishda belgilangan maqsadga aniq borishga imkon beradi, vazifalarni hal etish negizini ochadi hamda ularni amalga oshirishning asosiy qoidalarini belgilab beradi.

Ta'lim va tarbiya tizimining g'oyaviy asoslarini aks ettiruvchi tamoyillar qatoriga jamiyatning tarbiyalash strategiyasiga oid umumiy ijtimoiy tamoyillarini kiritish mumkin. Ular insonning maqsadli har tomonlama rivojlanishini hamda tarbiyaning jamiyat amaliy hayoti bilan uzviy bog'liqligini ta'minlash uchun ijtimoiy omillardan (madaniyat, tarbiya, ta'lim) foydalanishni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya tizimida bu tamoyillar asosiy yo'naltiruvchi qoidalar hisoblanadi, ularga muvofiq holda butun jismoniy tarbiya amaliyoti amalga oshiriladi.

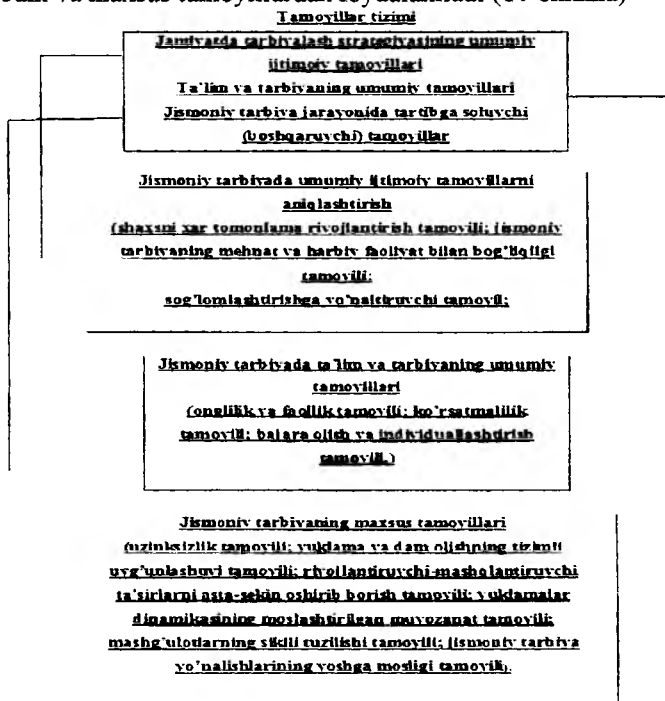
Jismoniy tarbiya tamoyillari jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning hamma tamonlari (aqliy, ahloqiy, estetik, mehnat, jismoniy) birligini kafolatlaydi. Eng katta sog'lomlashtiruvchi samarasi: sog'liqni mustahkamlash va umumiy ish qobiliyatining yaxshi saqlanishini ta'minlaydi; insonni mehnatga va boshqa faoliyat turlariga, jumladan, har tomonlama harbiy xizmatga jismoniy tayyorlash ishidagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini aks ettiradi.

Yuqorida aytib o'tilgan eng muhim qoidalar jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarida aks etgan (shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan birligi tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi tamoyili).

Ta'lim va tarbiya tizimida umumiy pedagogik tamoyillar mavjud bo'lib, ular o'qitishning (didaktika) asosiy qonuniyatlarini aks ettiradi. Ular jismoniy tarbiyada umumiy metodik tamoyillar ko'rinishida o'zgarib, metodikaning qator universal qoidalarini o'z ichiga oladi. Ularsiz ta'lim va tarbiya vazifalarini yuksak sifat darajasida hal etish mumkin emas.

Bunday tamoyillardan tashqari, jismoniy tarbiya amaliyotida maxsus tamoyillar o'rin olgan bo'lib, ular "Jismoniy tarbiyaning qator o'ziga xos maxsus qonuniyatlarini belgilab beruvchi va ulardan kelib chiquvchi qoidalar- uning tizimli tuzilishi" tamoyillaridir. (L.P.Matveev, 2010).

Shunday qilib jismoniy tarbiya tizimida bosh qoidalar sifatida ham umumiy ijtimoiy va umumiy pedagogik hamda umumiy metodik va maxsus tamoyillardan foydalaniladi (10-chizma)



10-chizma. Tamoyillar tizimi.

4.2. Umumiy metodologik tamoyillar

Umumiy metodologik tamoyillar – jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini belgilab beruvchi dastlabki qoidalardir.

Inson organizmi va psixikasiga jismoniy mashqlar bilan muntazam ta'sir ko'rsatish jismoniy mashqlarning qo'llanish metodikasida bu ta'sirlar qonuniyatlari mos kelgan hollardagina muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Ular asosiy va umumiy qoidalarni, shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonining har xil tomonlarini o'rganuvchi qator fanlarning ma'lumotlarini taqqoslash orqali berilgan tavsiyalarni aks ettiradi.

4.2.1. Onglilik va faollik tamoyili

Jismoniy tarbiyada onglilik va faollik tamoyilining vazifasi shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya faoliyatiga chuqur ongli munosabatni, barqaror qiziqish va ehtiyojni shakllantirishdan, shuningdek, ularni optimal faollikka undashdan iborat.

Ko'rib chiqilayotgan tamoyilning amalga oshirilishi shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan boyitishga, har xil mashqlar texnikasini chuqur tushunishga, jismoniy tarbiya jarayoniga ongli va faol munosabatda bo'lishni tarbiyalashga olib kelishi kerak.

Onglilik – bu insonning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O'z faoliyati natijalarini oldindan ko'ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo'yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik o'qishga tarbiyaviy xususiyat bag'ishlaydi va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida, birinchi navbatda, umuman jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli munosabatni ta'minlash lozim. Shundagina shug'ullanuvchilarda ularni yillar davomida mashg'ulotlarga vaqt ajratishga hamda ularga o'z quvvatlarini safarbar qilishga undovchi kuchli hamda mustahkam rag'bat hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarning tanlagan jismoniy tarbiya yo'nalishiga yoki turiga bo'lgan barqaror va sog'lom qiziqishlarini rag'batlantiruvchi xohish-istaklar hamda yuksak

maqsadlarni hosil qilish ko'p jihatdan jismoniy tarbiya o'qituvchisiga va sport turi bo'yicha murabbiyga bog'liq.

Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun, shuningdek, o'qituvchi tomonidan qo'yilgan har xil vazifalarni hal etish jarayonida shug'ullanuvchilarning ongli faoliyati juda muhim. Har bir muayyan talab qo'yish paytida imkoni boricha uning ahamiyatini shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik mahoratining eng muhim jihatlaridan biri har bir topshiriqni bajarishga jonli, sog'lom qiziqish uyg'ota olishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini tahlil qilishga hamda ularni yaxshilash yo'llarini ijodiy izlashga qanchalik o'rganganliklariga bog'liq. Bunga bajarilayotgan harakatlarni kuzatib, so'z orqali tahlil qilish metodini qo'llash orqali erishiladi. Shug'ullanuvchilarning o'rganilayotgan harakat texnikasini o'zlashtirishlarida ularning ongi katta ahamiyat kasb etadi. Harakatlarni egallash va boshqarish jarayonida fikr yuritishga undagan holda o'qituvchi shu orqali harakat faoliyatlarini yaxshilash uchun aniq shart-sharoitlar yaratadi. Bu organizmning xayoldagi ishga reaksiyalarini tekshirishga qaratilgan ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Vazifani oldindan o'ylab ko'rish o'rgatish samaradorligini aniq oshiradi.

Psixologiyada bu ideomotor mashq (mashg'ulot) nomini olgan.

Faollik – bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir. Faollik o'rgatish nuqtai nazaridan bilimlar, ko'nikma va malakalarni ongli o'zlashtirish shart- sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

Faoliyat nazariyasiga binoan (S.L.Rubinshteyn, L.S.Vigetskiy, A.N.Leontev) inson faolligi onga bog'liq bo'lgan omil hisoblanadi. Bunda ong bilim, motivatsiya, ehtiyoj, qiziqishlar va maqsadlar kabi kategoriyalar orqali faoliyatni yo'naltiradi va boshqaradi.

Ushbu tamoyildan quyidagi talablar kelib chiqadi:

1. Mashg'ulot maqsadi va vazifalarini qo'yish hamda ularning shug'ullanuvchilar tomonidan anglanishi.

2. Pedagogik jarayonda harakatlarni ongli tarzda o'rganish va egallash.

3. Egallangan bilim, ko'nikma va malakalarni amaliyotda qo'llash usullari hamda imkoniyatlarini anglash.

4. Jismoniy kamol topish jarayoniga tashabbuskorlik, mustaqillik hamda ijodiy faollik bilan munosabatda bo'lishni tarbiyalash.

O'qituvchi tomonidan maxsus metodik usullarning qo'llanilishi onglilik va faollikning oshishiga yordam beradi. Shug'ullanuvchilar harakatlarini nazorat qilish va baholash, ularning diqqatini harakatlar bajarilishini tahlil qilishga yo'naltirish, mushak sezgilari orqali o'z harakatlarini mustaqil nazorat qilishga o'rgatish, ko'rgazmali vositalar yordamida topshiriqlarni namoyish qilish, mashqlar bajarishga o'rgatishda ko'z va eshitish analizatorlaridan foydalanish, o'rganilayotgan harakatlarni xayolda bajarib ko'rish (ideomotor mashq), texnikani tahlil qilish bo'yicha suhbat shunday metodik usullarga kiradi.

4.2.2. Ko'rsatmalilik tamoyili

Ko'rsatmalilik tamoyili o'rgatish (o'qitish)da va tarbiyalashda ko'rgazmali qurollardan keng foydalangan holda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishni taqozo qiladi. Ko'rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy ko'rsatmalilik ko'rish, eshitish va harakat shakllarida amalga oshiriladi.

Ko'rsatmalilikning ko'rish shakli (mo'ljallar, ko'rgazmali qurollar, o'quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega. Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratni takomillashtirishda ham juda qimmatlidir.

Ko'rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlashda ustuvor ahamiyatga ega. U ko'rish orqali ko'rsatmalilikni ancha to'ldiradi, harakatlarni o'rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda yetakchi ahamiyatga ega bo'ladi.

E'tirof etish lozimki, ko'rish tizimi orqali idrok etish uchta darajada kechadi: sezish, idrok etish va tasavvur qilish; eshitish tizimi orqali esa – faqat tasavvur qilish darajasida kechadi. (B.G.Akanaev, 1957). Inson nutq shaklida olinadigan axborotning 15% ni, ko'rish orqali esa 25 % ni eslab qoladi. Agar axborot uzatishning bu ikkala usulidan bir vaqtning o'zida foydalanilsa, u bu axborotning 65% gacha mazmunini idrok etishi mumkin (N.V.Krasnov, 1977).

Harakat shaklidagi ko'rsatmalilik jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan shakl hisoblanadi. Uning ahamiyati juda katta, ayniqsa, eng murakkab harakatlarni o'zlashtirishda. Bunda yo'naltirib turuvchi yordam va "harakat bo'ylab olib o'tish" eng yetakchi metod sanaladi. Harakat shaklidagi ko'rsatmalilikning xususiyati shundan iboratki, u harakatlarni fazo va vaqtda aniqlab olishdan tashqari, ichki va tashqi ta'sir kuchlari, ayniqsa, inersiya va reaktiv kuchlar dinamikasida mo'ljal ola bilish imkoniyatini ta'minlaydi.

4.2.3. Bajara olish va individuallashtirish tamoyili

Jismoniy tarbiyada bajara olish va individuallashtirish tamoyili - jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir.

Tamoyilni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning u yoki bu mashg'ulot yuklamasini bajarishga, o'rganishga tayyorgarliklari e'tiborga olinishi hamda topshiriqlarning murakkablik jihati aniqlab olinishi kerak.

Topshiriqlarni bajarishga tayyor turish shug'ullanuvchilarning jismoniy va aqliy rivojlanish darajasiga, shuningdek, ularning oldindan o'ylangan maqsadga yo'naltirilgan va irodaviy hatti-harakatlarida ifodalanadigan sub'ektiv ko'rsatmalariga bog'liq.

Bajara olish va individuallashtirish tamoyilining vazifasi quyidagilardan iborat:

1. Har bir shug'ullanuvchining harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ish qobiliyatini takomillashtirish uchun eng maqbul sharoitlarni ta'minlash.

2. Kuch yetmaydigan, haddan ortiq mashg'ulot yuklamalari, talablar, topshiriqlarning inson organizmi uchun zararli, salbiy oqibatlarini bartaraf etish.

Yengil yuklamalar va topshiriqlarni aniqlash uchun quyidagilar mezon bo'lishi mumkin:

1. Ob'ektiv ko'rsatkichlar:

- salomatlik ko'rsatkichlari (arterial bosim, turli xil funksional sinovlar, kardiogrammalar va h.k.);

- mashqlanganlik ko'rsatkichlari (sport natijalari dinamikasi, jismoniy sifatning o'sishi va texnik tayyorgarlik dinamikasi, MKI - maksimal kislorod iste'moli, O'TS - o'pkaning tiriklik sig'imi va boshq.);

2. Sub'ektiv ko'rsatkichlar (uyqu, ishtaha, umumiy ahvol, mashq qilish hamda musobaqalarda qatnashish istagi va h.k).

Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining murakkabligi ko'pgina omillar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda guruhlariga birlashtirish mumkin. Birinchi guruhga shu shug'ullanuvchilar kontingentining (guruh, jamoa) umumiy xususiyatlarini tavsiflovchi omillar kiradi. Ikkinchi guruhga har bir shug'ullanuvchining individual xususiyatlari kiradi. Uchinchi guruhga jismoniy tarbiya jarayonida umumiy va individual o'zgarishlar dinamikasi tufayli yuzaga kelgan omillar kiradi. To'rtinchi guruhga jismoniy tarbiyaning vazifalari, vositalari va metodlarini kiritish mumkin.

Shug'ullanuvchilarning umumiy va individual xususiyatlari muntazam o'zgarib turadi. Bitta mashg'ulot davomida fiziologik va ruhiy holat, demak, u yoki bu topshiriqning hamda talabning murakkablik darajasi o'zgaradi. Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayoni mobaynida shug'ullanuvchilarning xususiyatlari va imkoniyatlari o'zgaradi. Shu sababli o'rgatish va tarbiyalash vositalari hamda metodlarining murakkabligi har doim qayta ko'rib chiqilishi lozim. Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olinishi kerak. Shunday qilib, bajara olish va individuallashtirish tamoyilini amalga oshirish vazifasi jismoniy tarbiya o'qituvchisini ko'pgina turli xil omillarning o'ta qiyin, o'zgaruvchan manzarasiga to'qnash keltiradi. Bu omillarni har vaqt muntazam e'tiborga olib turish

zarur. Bunda ta'sirlarni istiqbolli dasturlash uchun barcha omillarning kelgusidagi o'zgarishlarini oldindan ko'zlab olish kerak.

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

Jismoniy tarbiya inson hayotining barcha davrlarida uzluksiz davom etadigan jarayondir.

Organizmi rivojlantirishning ajralmas omili bo'lgan faoliyatning umumiy ahamiyatini J.Lamark ham ko'rsatib o'tgan edi. "Biror-bir organni tez-tez va uzluksiz harakat qildirish o'sha organni oz-ozdan mustahkamlaydi, uni o'stiradi va harakatning qanchalik uzoq bo'lganiga qarab unga kuch-quvvat baxsh etadi, doimiy harakatda bo'lmagan organ esa asta-sekin bo'shshib, salohiyati so'nib boradi"- deb yozgan edi u.

Jismoniy tarbiyada uzluksizlik tamoyilining mohiyati quyidagi asosiy qoidalarda ochib beriladi:

1. Uzluksizlik tamoyilining birinchi qoidasi shuni nazarda tutadiki, jismoniy tarbiya jarayoni yaxlit tizim bo'lib, unda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdagi ketma-ketlik ko'zda tutiladi. Ketma-ketlik harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonining eng muhim sharti hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bu qoidaning amalga oshirilishi didaktik qoidalar bilan aniqlanadi, ya'ni "yengildan - qiyinga", "oddiydan -murakkabga", "o'zlashtirilgandan - o'zlashtirilmaganga", "bilimlardan -ko'nikmalarga". Ularning to'g'ri bajarilishi jismoniy tarbiyaning ta'lim vazifalarini hal etishdagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari jismoniy mashqlar yordamida ta'sir qilishda qat'iy ketma-ketlikni taqozo etadi. Har bir jismoniy sifatning rivojlanishi organizmdagi moslashuvchan funksional va morfologik o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Bu uning vazifalariga yuqori talablar qo'yishda qat'iy ketma-ketlikni nazarda tutadi. Buning uchun organizmga o'rganib bo'lingan jismoniy yuklamalardan ham yuqoriroq yuklamalar qo'llaniladi.

O'quv jarayonini tuzishda harakatlarga o'rgatish hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ketma-ketligini aniqlash malakalar hamda jismoniy sifatlarning ijobiy va salbiy "ko'chishini" bilishga hamda e'tiborga olishga asoslanishi kerak.

Yoshga xoslik va ko'p yillilik nuqtai nazaridan jismoniy tarbiya jarayonini tuzishdagi ketma-ketlik: jismoniy tayyorgarlikning umumiy poydevoridan ancha chuqur va tor (maxsuslashgan) tayyorgarlik tendensiyasidan iborat. Mashg'ulotlar (dars) miqyosida jismoniy tarbiya vazifalarining ketma-ket hal etilishi jismoniy mashq turlari bajarilganidan so'ng qoladigan "iz" bilan aniqlanadi (masalan, tezlik mashqlarini mashg'ulotning boshiga, chidamlilikka qaratilgan mashqlarni uning oxiriga kiritish maqsadga muvofiq).

2. Uzlaksizlik tamoyilining ikkinchi qoidasi shuki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassisleri mashg'ulotlar tizimini tashkil etishda mashg'ulotlar samarasining muntazam izchilligini ta'minlashlari, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida avval egallangan ko'nikma va malakalar yo'qotilishining oldini olish maqsadida mashg'ulotlar orasida katta tanaffuslar yo'q qilinishi lozim.

Harakatlarga o'rgatishda va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda o'tkazilgan mashg'ulot samarasi avvalgi mashg'ulotlar samarasi ustiga tushishi kerak, bu oxir-oqibat samaralarning kumulyasiyasiga, ya'ni to'planishiga olib keladi (kumulyativ samara). Samaraning kumulyasiya darajasi har bir alohida mashg'ulotni ajratib turuvchi vaqt oralig'i davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Demak, mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar optimal bo'lishi kerak. Amaliyotda mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar uzoq bo'lganda harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash samaradorligi kam bo'ladi. Koordinatsion bog'liqliklar barqaror bo'lmasa va ular mustahkamlanmasa, shakllangan harakat tez so'nadi.

4.4. Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili

Jismoniy tarbiya jarayonida yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish juda muhim qoida bo'lib, mashg'ulotlarning

umumiy samarasi oxir-oqibat unga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlar orasida turli xil dam olish variantlarini (to'liq, qattiq va supertiklanish), shuningdek, yuklamalarning kattaliklari hamda yo'nalishlarini boshqara turib, mashg'ulotlarni yetarlicha tez-tez, nisbatan katta shiddat bilan o'tkazgan holda maksimal samaraga erishish mumkin. Buning ustiga, tezkor ish qobiliyati har xil tomonlarining tiklanishi geteroxon tarzda (har xil vaqtda) sodir bo'lishini e'tiborga olib, haftalik sikl yoki bir kunlik mashg'ulotlar tizimini shunday tuzish kerakki, unda hech qanday salbiy oqibatlar bo'lmasligi hamda ijobiy samaraga erishilishi zarur.

Organizm har xil tizimlarining yuqori darajada ishlashini saqlab turishi uchun qat'iy belgilangan muddatli dam olish tanaffuslaridan so'ng yuklamalarni takroran bajarish kerak.

Yuklamalar orasida dam olish oralig'i uzoq vaqtni tashkil qilganda, qayta moslashish sodir bo'ladi – organizm avvalgi darajasiga qaytishi mumkin. Dam olish oralig'lari qisqa bo'lganda, organizmning ish qobiliyati tiklanib ulgurmaydi.

To'liq tiklanmaslik sharoitida yuklamalarni muntazam takrorlab borish zahiraning kamayib ketishi natijasida organizm ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Avval bu fiziologik doirada sodir bo'ladi va o'ta mashqlanganlikka va chuqur patologik holatlarga olib kelishi mumkin. Supertiklanish (superqoplanish) fazasi paydo bo'lishi uchun talab qilinadigan vaqt oralig'i optimal hisoblanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda hamma hollarda faqat optimal dam olish tanaffuslaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Qator vaziyatlarga qarab, ma'lum bir paytlarda ham to'liq, ham qisqartirilgan "qattiq" tanaffuslar foydali bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyada aniq tizimni va "iz qoldirish" qoidasini e'tiborga olgan holda ta'sirlar ketma-ketligini tuzish yuklama va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyilini amalga oshirish uchun xosdir. Tamoyilni amalga oshirishning quyidagi metodik yo'llari shu bilan tushuntiriladi:

- topshiriqlarning oqilona takrorlanishi;
- yuklamalar va dam olishning oqilona uyg'unlashuvi;
- topshiriqlar va yuklamalarning takrorlanishi hamda variantlilik.

4.5. Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili

Ushbu tamoyil shug'ullanuvchilarda vazifalarni mukammallashtirish hamda yuklamalarni oshirish hisobiga harakat va u bilan bog'liq bo'lgan psixik faoliyatlarni namoyon qilishga bo'lgan talablarni muntazam ravishda oshirib borish zaruriyatini belgilab beradi.

Inson organizmining funksional faoliyatiga qo'yiladigan talablar muntazam ravishda oshirib borilsagina, jismoniy sifatlar yuqoriga o'sib boradi. Kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarining rivojlanishi mexanizmlari asosida organizmning jismoniy yuklamalarga javoban funksional moslashishga xos o'zgarishlari yotadi. Optimal yuklamani tanlab olish juda muhimdir, ya'ni organizmning moslashish reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi minimal yuklama shiddatini bilish lozim. Bundan shiddatliroq ta'sir o'ta zo'riqishga yoki, talablar keskinlashsa, organizmning me'yordagi faoliyatining tuzilishiga olib keladi. Aniqlanishicha, masalan, endi shug'ullanayotgan sportchilarda o'rtacha katta va kattaga yaqin og'irliklar bilan mashq bajarganda ham kuch o'sadi. Ushbu holda katta yuklama ko'tarishga tayyor bo'lmagan tizimlar va organlarning (yurak-tomir tizimi, tayanch-bo'g'im apparati) o'ta zo'riqishi oldini olish maqsadida kattaga yaqin va katta yuklamalarni qo'llashdan ma'no yo'q. Aytish lozimki, yuqori yuklama turli organlar tizimlariga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Ulardan ba'zi birlari yuqori yuklamaga nisbatan oson va tez bardosh bera oladi, boshqalari – aksincha. Bunda funksional o'zgarishlar tezroq, morfologik o'zgarishlar sekinroq kechadi. Jismoniy yuklamalarni oshirish dinamikasi organizmdagi ayrim tizimlarning geteroxron tarzda moslashish darajasi va xususiyatiga mos bo'lishi kerak.

Harakatlarni takomillashtirish uchun o'qitish jarayonida nafaqat texnik usullarning detallarini muntazam takomillashtirib borish, balki shug'ullanuvchilarning jismoniy (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va h.k.) imkoniyatlarining o'sib borishi sababli harakat texnikasini ham asta-sekin o'zgartirib borish xosdir.

Harakat malakalarini takomillashtirish asosida malakalarni amalga oshirish shartlari, har safar o'zgarib turadigan talablarga

mos turli xil funksional tizimlarni hosil qilish jarayoni yotadi. Demak, bu tizimlarni hosil qilishning asosiy sharti – oʻrganilgan harakatlarni oshirish boʻyicha talablar va vazifalarni muntazam oʻzgartirib borish hamda murakkablashtirishdir. Koʻrsatib oʻtilgan yoʻl bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli va uzoq vaqt takomillashtirish ularning asosini mustahkamlab borish orqali amalga oshiriladi. Bu yerda biz takomillashtirish maqsadlarining oʻzgaruvchanligi, harakat malakasidan foydalanishda uning ishonchliligini taʼminlash uchun erishilgan darajaning barqarorligi kabi dialektik qarama-qarshiliklar birligi bilan toʻqnashamiz. Oʻqituvchining bunday mahorati qarama-qarshilikni toʻgʻri hal eta olishidadir.

Shunday qilib, rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi taʼsirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili topshiriqlarni qiyinlashtirib borish bilan ularni koʻpaytirishni hamda rejali yangilab borishni, organizmning funksional imkoniyatlari oʻsib borgani sayin yuklamalar hajmi va shiddatini oshirishni nazarda tutadi.

4.6. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili

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

1. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan umumiy yuklama miqdori shunday boʻlishi kerakki, uning qoʻllanilishi sogʻliqda salbiy oʻzgarishlarni keltirib chiqarmasligi lozim. Ushbu qoida yuklamalarning kumulyativ samarasini muntazam nazorat qilishni koʻzda tutadi.

2. Qoʻllaniladigan yuklamaga moslashib borgan sari, yaʼni moslashishli oʻzgarishlar barqaror holat bosqichiga oʻtgan sayin umumiy yuklama oʻlchamlarining navbatdagi oshirilishi bajarilishi kerak.

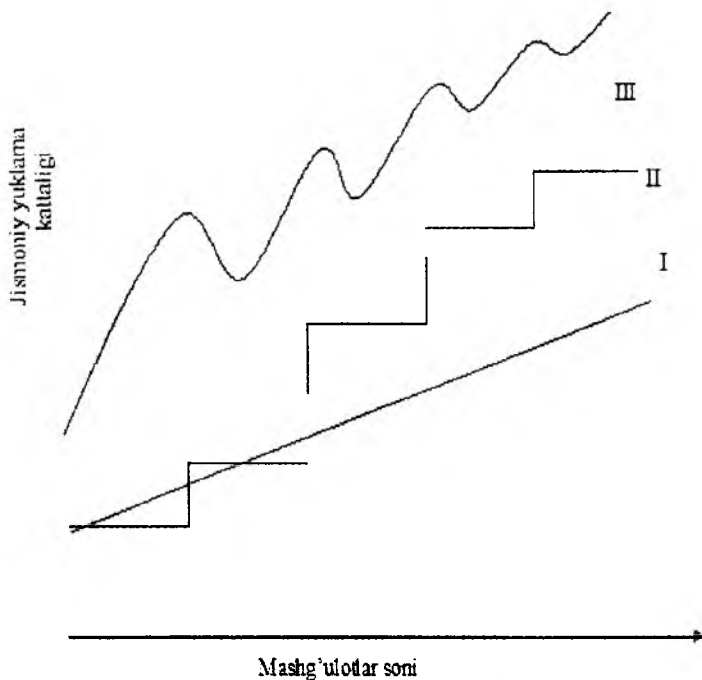
Erishilgan tayyorgarlik darajasi qancha yuqori boʻlsa, yuklama parametrlari shuncha katta oshiriladi.

3. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdoridan foydalanish mashgʻulotlar tizimining ayrim bosqichlarida uning

vaqtinchalik kamayishi, yoki barqarorlashishi, yohud vaqtinchalik oshishini nazarda tutadi.

Jismoniy yuklamalar dinamikasi 11-chizmada keltirilgan.

III



11-chizma. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining shakllari.

- I- to'g'ri chiziq bo'lib ko'tariluvchi;
- II- zinasimon ko'tariluvchi;
- III- to'liqsimon ko'tariluvchi.

Yuqorida bildirilgan fikrlar jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining ikkita shaklidan: zinasimon ko'tariluvchi va to'liqsimon ko'tariluvchi shakllaridan foydalanish uchun asos bo'ladi. Umuman olganda, to'g'ri chiziq

bo'ylab ko'tariluvchi yuklama dinamikasidan ham foydalansa bo'ladi. Biroq vaqti juda qisqa bo'lgan bosqichlardagina undan foydalanish mumkin.

4.7. Mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili

Jismoniy tarbiya jarayonida bu – sikllarni hosil qiluvchi mashg'ulotlar va bosqichlarning berk aylanishidir. Shunga muvofiq uchta turi ajaratiladi: mikrosikllar (haftalik), ular mashqlarning takroriy qo'llanilishi va bir vaqtning o'zida ularning har xil yo'nalganligi, yuklama va dam olishning uyg'unlashuvi bilan tavsiflanadi; mezosikllar (oylik), ular ikkitadan oltitagacha mikrosikllarni o'z ichiga oladi, ularda vositalarning miqdori, uyg'unlashish tartibi va nisbatlari o'zgarib turadi; makrosikllarda (yillik), jismoniy tarbiya jarayoni uzoq vaqt davom etadigan bosqichlarda amalga oshiriladi.

Ushbu tamoyil jismoniy tarbiya va sport xodimlarini tugallangan sikllarni e'tiborga olgan holda va ular doirasida, shuningdek, mashg'ulotlar kumulyativ samarasining o'sib borishini, jismoniy tarbiyaning umumiy borishini hamda shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi ketma-ket rivojlantirilishini e'tiborga olgan holda mashg'ulotlar tizimini tuzishga yo'naltiradi.

4.8. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili

Bu tamoyil jismoniy tarbiya yo'nalishini inson organizmining yoshga xos (maktabgacha, kichik, o'rta, katta) jismoniy rivojlanishiga, ya'ni ontogenezning o'zgarib turuvchi davrlariga mos ravishda izchil o'zgartirish majburiyatini qo'yadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni yoshga xos yetilish davrigacha shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy jismoniy ta'sir qilishni nazarda tutishi kerak. Bu harakat ko'nikmalari va malakalarining keng doirasini shakllantirishda va har tomonlama jismoniy rivojlanishda o'z ifodasini topadi. Maktab davrida bu tamoyil jismoniy sifatlarni tarbiyalashda insonning u yoki bu jismoniy

sifatlari rivojlanishi uchun eng qulay imkoniyatlar paydo bo'ladigan sezgi zonalarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

O'smirlik va birinchi yetuklik yoshi (taxminan 35 yoshgacha) organizmning funksional imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun qulay imkoniyatlarni ochib beradi. Ko'pchilik uchun jismoniy tarbiya yo'nalishi uzaytirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida bo'ladi. O'smirlik yoshi uchun sport bilan faol shug'ullanish hamda uning asosida yuksak natijalarga erishish xosdir.

Ikkinchi yetuklik yoshida funksional imkoniyatlarning barqarorlashuvi davrida jismoniy tarbiya yo'nalishi erishilgan yaxshi ish qobiliyatini, erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish sifatida qatnashadi.

Ancha kechroq davrlarda (ayollar - 55 yoshdan, erkaklar - 60 yoshdan) jismoniy tarbiya turli xil salbiy omillarning inson sog'lig'iga ta'sir qilishiga qarshilik ko'rsatishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish xususiyatiga ega bo'ladi.

Umuman aytish mumkinki, jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili jismoniy mashqlar bilan ko'p yillik shug'ullanishlar jarayonida jismoniy tarbiyadan foydalanishda eng asosiysi hisoblanadi.

Ko'rib chiqilgan tamoyillar yaxlit jismoniy tarbiya jarayonining turli xil qonuniyatlari va tomonlarini aks ettiradi. Ular bir-birini to'ldiruvchi va o'zaro bog'langan prinsipial metodik qoidalar yig'indisini emas, balki birligini tashkil etadi. Biron-bir tamoyildan chekinish jismoniy tarbiyaning butun murakkab jarayoni buzilishiga va o'qituvchi hamda o'quvchining katta mehnati deyarli samarasiz bo'lib qolishiga olib kelishi mumkin.

V BOB. TA'LIM USLUBLARI

5.1. Tushuncha va atamalar

Jismoniy tarbiyada o'qituvchidan o'qitishning predmeti sifatida amaliy harakatlarni va maxsus mashg'ulot o'tkazishning muayyan uslublarini bilish, o'quvchilardan esa ta'limning usullarini egallash talab qilinadi. O'quvchilarni bilmaslikdan bilishga, xabarsizlikdan xabardorlikka qanday yetaklab borish - o'qituvchi faoliyatining asosiy vazifalaridan biridir.

Ta'lim berishning usublari ko'p, biroq ulardan birortasi ham universal bo'la olmaydi. Ta'lim usublarining tavsiflarini bilish – bu usublar xilma-xilligi orasida to'g'ri yo'l topib olishga va o'qitish vazifalarining eng samaradorlarini tanlashga imkon beradi. O'quvchilarda bilim va ko'nikmalarni hosil qilish usullari, o'qituvchining o'quvchilarga ta'sir o'tkazishi, o'quvchilarning o'z ishlari – bularning hammasi usublarga va uslubiy usullarga tegishli.

Ta'limning sharoitlari va didaktik vazifalari bilan muvofiqlikda har qaysi uslub turli usullar yordami bilan amalga oshiriladi. Masalan, ko'rsatish uslubining har xil usullari mavjud.

Uslubiy usul – bu ta'limning aniq vazifalari bilan muvofiqlikda uslubning o'rgatilish vazifasini amalga oshirish usulidir. Binobarin, har bir uslubning ichida, uning xilma-xil uslubiy usullaridan foydalaniladi.

Usul aniq sharoitlarda o'ziga muvofiq uslubni qo'llashga imkon beradi. Aynan shuning uchun ta'limning har qanday bosqichida va har qanday kontingentdagi odamlar bilan ishlash, xilma-xil didaktik vazifalarni yechish vaqtida u yoki bu uslubdan foydalaniladi. Ayni paytda har qaysi uslubiy usullardan faqat ayrim hollardagina foydalaniladi. Demak, ular juda kam hollarda qo'llaniladi. Shu bilan birga, uslubiy usullar zahirasi qancha boy bo'lsa, uslubning qo'llanish diapazoni shunchalik keng bo'ladi.

Uslubiy usullar shunchalik ko'pki, ularni biror-bir hisobga kiritib bo'lmaydi, ulardan ba'zilar yo'q bo'lsa, boshqalari ko'rinishini o'zgartiradi, o'qituvchining ijodi bilan yangilari yaratiladi. O'qitish darajasidagi farq aynan uslubiy usullarning har xil hajmi bilan tushuntiriladi.

Ta'lim jarayoni ikki tomonlama: o'qituvchi o'rgatadi, o'quvchi o'rganadi. Shuning uchun o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan ta'lim uslubi ham, binobarin, uning uslubiy usuli ham bu nafaqat informativ bajaruvchi va boshqaruvchilik vazifasi (o'qituvchi tushuntiradi, ko'rsatadi, buyruq beradi va h.k., o'quvchi tinglaydi, eshitadi, mashqni bajaradi), balki o'qituvchining yetakchilik roli va boshqarib borishida o'quvchilar bilan har doim o'zaro bog'liqlikni talab etadi.

Biroq bu aloqa birinchi qarashda tuyulganidan ko'ra xiyla murakkabdir. Tashqi belgilari bo'yicha o'quvchining harakati, odatdagidek, o'qituvchining talablariga aynan o'xshashdir. O'qituvchi mashqni tushuntiradi va ko'rsatadi, o'quvchi uni bajarishga intiladi. Ammo o'quvchining harakatlarida kuzatuvchining nigohidan yashirin yana bir tomoni bor. Bu ta'limga undovchi motiv, bilish faolligining darajasi, o'quvchilar eshitgan axborotni o'zlashtirish jarayonidir. Bu barcha ruhiy jarayonlarning tahlili uchun haddan tashqari murakkab, chunki o'quvchining ayni bir xil kuzatiladigan harakati har xil sifat asosiga ega bo'lishi mumkin. Masalan, ikki o'quvchi o'qituvchi ko'rsatgan harakatni xar xil esda olib qoladi. Binobarin, ayni bir xil uslubdan foydalanish vaqtida o'quv materialini o'zlashtirishda ba'zi bir variativlik har doim mavjud. O'qituvchi buni hech qachon unutmasligi kerak.

5.2. Ta'limning uslubga qo'yadigan umumiy talabi

Har bir aniq holatda u yoki bu uslubni qo'llashning maqsadga muvofiqligi qator talablarga rioya qilinganidagina ta'minlanadi.

Uslubning ilmiy asoslanganligi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdan olingan samaraning tarbiyaviyligi, ilmiyligi va sog'lomlashtirishini ta'minlaydi.

Ta'limning dars oldiga qo'yilgan vazifalar bilan muvofiqligi. Dars vazifalarining aniq belgilanishigina ta'limga nisbatan to'g'ri uslubni tanlash imkonini beradi. Misol uchun, "oyoqlarni bukib" yugurib borish usuli bilan uzunlikka sakrashni o'rgatish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, u holda uslubni aniqlashning qiyinligi ma'lum bo'lib qoladi. Chunki vazifa bunday umumiy ifodalanganida, teng darajada umuman o'rgatish uslubidan ham,

harakatni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubidan ham foydalanish mumkin. Ko'proq aniq vazifalarda, masalan, uzunlikka sakrash uchun yugurib borishni o'rgatishda harakatni qismlarga taqsimlab o'rgatish zaruriyati vujudga keladi.

Ta'limning tarbiyalovchi xarakterini ta'minlash. Har qaysi tanlangan uslub ta'limning nafaqat samaradorligini, balki o'quvchining bilish faolligini tarbiyalashni ham ta'minlashi kerak. Shuning uchun bolaning tashabbusini buzib qo'yadigan, harakatlarni faqat mexanik tarzda esda saqlashni talab qiladigan uslublardan foydalanishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Ta'limning tamoyillar bilan muvofiqligi. Ta'lim uslubiy tamoyillarning barcha tizimlariga tayanishga majburdir. Uslubning alohida olingan tamoyil bilan aloqasini bir tomonlama izohlashga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan, agar o'qituvchi ko'rsatish uslubidan foydalansa, u holda ko'rgazmalilik tamoyilini to'la ta'minlagan bo'ladi. Ma'lumki, bu tamoyilni uslublar tizimi orqali singdirish mumkin.

O'quv materialining ta'lim uslublariga muvofiqligi. Ta'lim usublari jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xil. Shu bilan birga, ularning har biri o'zining xarakteri va murakkabligi bilan muvofiqlikda ta'limning o'ziga xos usullarini talab qiladi. Masalan, ba'zi bir umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish vaqtida so'z uslubi bilan chegaralanadilar. Yengil atletika mashqlarini o'rgatish vaqtida ko'rsatish uslubidan ham foydalanish kerak. "Oddiy mashqlarni" o'rgatish vaqtida umuman o'rgatish uslubi qo'llaniladi. "Murakkab mashqlar"ni o'zlashtirish vaqtida yondashtiruvchi mashqlarni chetlab o'tib bo'lmaydi.

O'qituvchining individual xususiyati va imkoniyatlarining muvofiqligi. Ma'lumki, har bir pedagog ta'limning barcha uslublarini to'la hajmda egallashi kerak. Shunga qaramasdan, qator sabablarga ko'ra bir o'qituvchi bir xil uslublarni yaxshi egallagan bo'ladi, boshqalari – boshqalarini. Bu xislatlarni hisobga olmaslik mumkin emas. Agar muayyan bir holatda ikki uslubdan taxminan bir xil natija kutilsa, u holda o'sha uslubdan uni yaxshi egallagan o'qituvchining foydalanishi oqilona bo'ladi. Bundan tashqari, jismoniy imkoniyatlarining yoshga qarab o'zgarishi muqarrarligi o'qituvchining o'z pedagogik ko'nikmalarini (binobarin, ular qo'llaydigan uslublarni ham) qayta qurishga olib

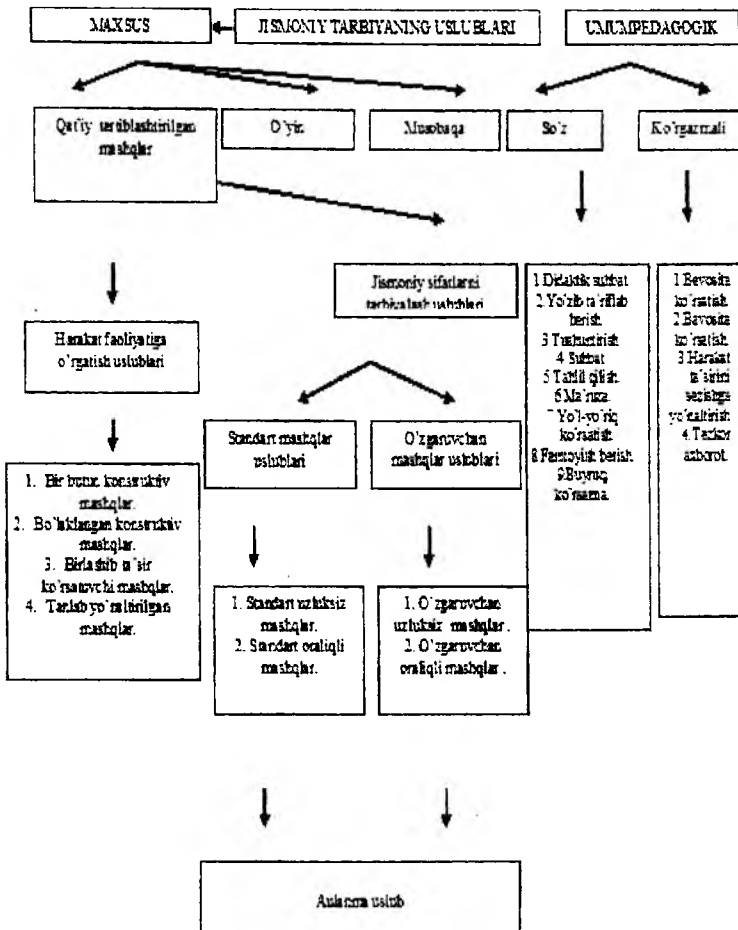
keladi. Bu darsda qisqa shaxsiy harakat faoliyati vaqtida o'qitishning sifatini saqlab qolishga imkon beradi.

Mashg'ulotlarning shart-sharoitlarga muvofiqligi. O'qituvchi ixtiyorida mavjud bo'lgan uskunalalar hamda umuman o'rgatish uslubi bilan darsning optimal zichligiga erishish mumkin. Bordi-yu, zalda bor-yo'g'i ikki-uchta arqon bo'lsa, u holda o'rgatishda tirmashib chiqishning asosiy unsurlarini frontal usul bilan o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

5.3. Ta'lim uslublarining turkumlari

Uslublarning har xil belgilari bilan muvofqlikda ularning bir nechta turkumlari mavjud. Masalan, birinchidan, ijodiy yoki ko'rgan-eshitganlarini oddiy esda saqlash ko'rinishida bolaning bilish faolligi xarakterini aks ettiruvchi usullar; ikkinchidan, namoyish qilib ko'rsatish, so'z yordami bilan bilim va ko'nikmalar hosil qilish usullari; uchinchidan, harakatlarni bajarish, kuzatish, tinglash yo'llari bilan o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish usullari. Qayd qilingan uchta turkumdan jismoniy tarbiyada eng ko'p tarqalgani uchinchi usul hisoblanadi (12-chizma).

O'quvchilarga bilim va ko'nikmalar berishning usullari bo'yicha ta'limning barcha uslublari uch guruhga bo'linadi. Uslublarning uchala guruhi o'quvchi organizmi tizimlarining har xil analizatorlar yordamida o'rganilayotgan harakatlar bilan tanishishini ta'minlaydi: bola tinglaydi, kuzatadi, harakat jarayonining o'zini sezadi. Ishga signalli tizimning ikkalasi jalb qilinadi. O'rgatish vaqtida amaliy uslublar alohida ahamiyat kasb etadi.



12-chizma. Jismoniy tarbiyada ishlatiladigan maxsus va umummetodik usulblar tizimi.

Har bir uslubning pedagogik faoliyatda foydalanish tezligi boʻyicha bir nechta turi ifodalangan.

5.4. Qat'iy tartiblashtirilgan uslub

Mazkur uslub harakatli mashqlarni (yoki ularning elementlari) qat'iy tartiblashtirilgan sharoitlarda ko'p marta qayta takrorlashdan iboratdir, undan quyidagi holatlarda foydalaniladi:

- qat'iy belgilangan harakat dasturida (harakat tarkibi, ularning o'zgarishi va bir-biri bilan aloqasi tartibi);

- yuklamani qat'iy me'yorlashtirish va mashq jarayonida uning dinamikasini to'la boshqarishda;

- dam olish oraliqlarini qat'iy tartibga solish va ularni belgilangan tartibda yuklama bilan navbatlashda.

Shug'ullanuvchilarning faoliyati shunday tartiblashtiriladiki, bunda yangi malaka va ko'nikmalarni egallash uchun optimal sharoit yaratish yoki muayyan fazilat va qobiliyatlarni o'stirish uchun yo'naltirilgan, ko'proq tanlangan ta'sir ta'minlanadi. Harakatlarni dastlabki o'zlashtirish va keyin yanada takomillashtirishning xususiyatlariga qarab mashq uslublari har xil shaklda bo'ladi.

5.5. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi

Bu uslub yuklama miqdorini oshirish, dam olish bilan navbatlash va h.k., harakatlarni qattiq tartiblashtirish shakllari, harakatning ko'p marta bajarilishi bilan tavsiflanadi. Bu guruhga tegishli uslublar bir-birini to'ldiradi va ko'pgina shartlar bilan muvofiqlikda qo'llaniladi. Ular o'quv vazifasini aniqlaydi: o'quvchilarning guruhli va shaxsiy xususiyatlari, ta'lim bosqichlari, o'quv materialining mazmuni va xarakterini, ta'limning mahalliy sharoitlari hamda o'quv vositalarining mavjudligi (asbob-anjomlar, jihozlar) va boshqalarni aniqlaydi.

5.6. Bo'laklab o'rgatish uslubi

Bu uslubning mohiyati harakatning alohida qismlarini ularning kelgusida yaxlit qilib qo'shilishini nazarda tutib dastlabki o'rgatilishdan iborat. Bu uslubning to'laqonli singdirilishi ko'pincha harakat faoliyatini taqsimlab yuborish zarurati va

imkoniyatini tushunish bilan bog'liq. Shuningdek, amaliy mahorat ta'limning vazifalari bilan muvofiqlikda amalga oshiriladi. Murakkab harakat uni tashkil etuvchi unsurlarning mexanik tarzda qo'shilishi natijasini ifodalaydi.

Taqsimlab yuborish qismlar bo'yicha o'rgatish uslubining o'ziga xos xislatidir. Biroq qismlarni o'rgatishning o'zi birdan-bir maqsad emas. U faqat yaxlit xarakterlarning o'rganilishini yengillashtirishning boshlang'ich bosqichiga xizmat qiladi. Tugallanish – umuman asosiy harakatdir.

Harakatlarni taqsimlab yuborish usullari xilma-xil bo'lishi mumkin. Biroq ulardan har biri pirovardida mashqlarning yaxlit shakli vujudga kelishiga olib keladi. Ular o'zining vazifasi va tabiati jihatidan yaxlit harakatning “qismlari – unsurlari” bilan chuqur farqlarga ega emas. Murakkab harakatdan qandaydir unsum bo'lib yuborayotib (masalan, arqonda rostlangan qo'llarga osilishda oyoqlarni oldinga bukish), biz jismoniy mashqni vujudga keltiramiz. U keltirilgan misolda tirmashib chiqishning ushbu usuli uchun yakunlovchi bo'lib hisoblanadi.

Yakunlovchi mashq biror-bir harakatning yaxlitligicha ta'lim vazifalarini taxminiy yechish orqali o'zlashtirishni yengillashtirish uchun qo'llaniladi.

Yakunlovchi mashqlar tizimini yaratishga harakatni o'rgatish uchun mo'ljallangan uning ma'lum unsurlarini ajratish va qismlarga bo'lib yuborish yo'li bilan erishiladi. Yakunlovchi mashqlar miqdori, harakatni taqsimlab yuborish xususiyati ularni qo'llash muddati va navbatiga bog'liq. Bularning hammasini o'qituvchi o'rgatiladigan harakatning murakkabligi va o'quvchilar tayyorgarligini hisobga olgan holda ta'limning aniq vazifalariga tatbiqan aniqlash kerak.

Qismlar bo'yicha o'rgatishning pedagogik ustunligi:

1. Harakatni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Shaxsiy harakatlantiruvchi ko'nikmalar zahirasining asta-sekin to'planishi yo'li bilan o'quvchilar maqsadiga to'g'ri keladi va kerakli harakatni shakllantiradi. Shu kabi o'rgatish har bir detalga diqqatni to'plashga, umuman harakatlantiruvchi biror alohida hodisada uning rolini anglashga imkon beradi. Natijada o'rgatish muddati qisqaradi va harakatlarni umumiy bajarish madaniyati oshadi.

2. Qismlar bo'yicha o'rgatish ta'lim jarayonidagi har bir mashg'ulotda ko'proq keyingi elementni boshlash vaqtini aniqlab beradi. Binobarin, hatto bitta unsur ham yutuqni o'zlashtirishga asos bo'ladi.

3. Yakunlovchi mashqlarning xilma-xilligi tufayli ta'lim jarayonidagi darslar qiziqarliroq o'tadi.

4. Qismlar bo'yicha o'rgatishda vujudga keltiruvchi harakat ta'sirining katta zahirasi bolalarning harakatlanish tajribasini boyitish vazifasini muvaffaqiyatli yechishga imkon beradi.

5. Qismlar bo'yicha o'rgatish uslubining tatbiq etilishi yo'qotilgan ko'nikmani nisbatan tez tiklashga ko'maklashadi.

Bu uslub koordinatsion murakkab harakatlarni o'rgatish vaqtida almashtirib bo'lmaydigan zaruriyat tug'ilganda, ayrim bo'g'im va mushak guruhlariga ta'sir o'tkazadi.

Shunday qilib, qismlar bo'yicha o'rgatish uslubi o'rgatilayotgan harakatlar tahliliga ijodiy yondashishga yordam beradi. Harakatni uning faqat tashqi shaklida idrok etish bilan cheklanishga imkon bermaydi.

Harakatni taqsimlab yuborish xarakteri, yakunlovchi mashqlar miqdori, ulardan har birini qo'llashning davom etishi, bularning hammasi faqat umumiy tavsiya shakliga ega bo'lishi mumkin. O'qituvchining ishi – ta'limning o'ziga xos sharoitlariga tatbiqan mavjud tavsiyalardan xatosiz foydalanishdir. Harakatni savodsizlik bilan taqsimlab yuborish, binobarin, yakunlovchi mashqlarni tasodifiy tanlash va ulardan noto'g'ri foydalanish mashqlarni o'rgatish jarayonini jiddiy murakkablashtirib yuboradi.

5.7. Bir butun konstruktiv mashqlar uslubi

Bu uslub ta'limning har qanday bosqichida qo'llaniladi. Nisbatan oddiy mashqlarda va o'quvchilar tayyorgarligining yetarlicha yuqori darajasida yakunlovchi mashqlarga zarurat bo'lmaydi va, umuman, o'rganish uslubidan ta'limning dastlabki bosqichlarida foydalansa bo'ladi. Undan o'rganishning yakunlovchi bosqichida har qanday harakatni o'rganish vaqtida foydalaniladi.

5.8. O'yin uslubi

O'yin uslubi jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'yinlar uchun xos ko'pgina belgilarga ega. O'yin nafaqat jismoniy tarbiyaning vositasi (ya'ni jismoniy mashqlarning o'ziga xos tizimlari bilan), balki tarbiya va ta'limning samarali uslubi hamdir. Shuning uchun o'yin uslubi tabiatini tushunish unuman o'yinning mohiyatini tushunish demakdir.

O'yin tarixning eng dastlabki bosqichlarida yuzaga kelgan va butun jamiyat madaniyati bilan birgalikda rivojlanib, kishilarning dam olishiga, vaqtlarini quvnoq o'tkazishlariga, bilimlariga bilim qo'shishga, ma'naviy va jismoniy tarbiyasiga, ularning turli ehtiyojlarini qondirishga xizmat qilib keldi va xizmat qilmoqda. Lekin o'yin azaldan pedagogik vazifani ado etib kelgan va tarbiyaning asosiy vositasi va metodlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Tarbiya sohasida o'yin uslubi degan tushuncha o'yinning uslubiy xususiyatlarini, ya'ni tarbiyaning boshqa uslubidanidan (shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va unga rahbarlik qilish kabi xususiyatlari jihatdan) farq qiladigan tomonlarini ifoda etadi. Bu yerda shuni qayd etish lozimki, o'yin uslubining keng ommalashgan biror aniq o'yin, masalan, voleybol, futbol yoki harakatli o'yinlar bilan bog'langan bo'lishi shart emas.

O'yin uslubining eng xarakterli belgilari quyidagilardan iborat:

1. Faoliyatni obrazli yoki shartli syujet (o'yinning maqsadi, rejasi) asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimo va ko'pincha kutilmaganda o'zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi.

2. Maqsadga erishish usullarining xilma-xilligi va faoliyatning majmuali xususiyatga ega bo'lishi. O'yinda maqsadga erishish mumkinligi, odatda, biror-bir harakat usuli bilan qat'iy bog'liq bo'lmaydi. O'yin qoidasi doirasida yutishning xilma-xil yo'llari mavjuddir. O'yinda harakatlarning bajarilish sharoitlarida kurash olib borishning shartlari haddan tashqari o'zgaruvchan. Demak, o'yinchilar vujudga kelgan vazifalarni yechishning turli xil usullarini egallashlari kerak. Ularda shakllangan ko'nikmalar esa o'zgaruvchan sharoitlarga muvofiqlashganligi bilan farq qilishi kerak.

3. Shug'ullanuvchilarning bemalol mustaqil harakat qilishiga, ularning tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlariga, topqir bo'lishlariga, harakat faoliyatlariga yuksak talablar qo'yish.

4. O'yin harakatlarida hissiy ko'tarinkilik va raqobatbardoshlikning yorqin ifodalanishi. Uslublar odamlar o'rtasidagi murakkab o'zaro munosabatlarni qayta tiklashga imkon beradi. Shu sababli o'yin uslubida o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar sinchkovlik bilan reglamentatsiya qilinadi va tartibga tushiriladi.

5. Xilma-xil harakat ko'nikmalari va sifatlarning majmuali namoyon bo'lishi. O'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun o'quvchiga bir qancha harakatlar majmuasidan (yugurish, sakrashlar, uloqtirish va x.k.) foydalanishga to'g'ri keladi. Bularning hammasi o'yinchilarning organizmiga majmuali ta'sir o'tkazishni ta'minlaydi.

6. Ko'p hollarda o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat biror predmet, masalan: koptok, bayroqcha va h.k. yordami bilan amalga oshiriladi.

Unutmaslik kerakki, o'yin uslubiga xos jihat qayd qilingan belgilarning hammasi yoki ko'pchiligining mavjudligidir. Undan ta'limning samarasini tekshirish va umumiy jismoniy tayyorlik darajasini oshirish vositasi sifatida foydalaniladi. O'yin uslubidan to'g'ri foydalanish ongli intizomni, o'zini tuta bilish, dadillik, matonat, tashabbuskorlik, faollik va jamoatchilik xususiyatlarini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

5.9. Musobaqa uslubi

Musobaqa uslubi musobaqalarga xos bo'lgan ko'pgina belgilarga ega. Musobaqa o'yin kabi keng tarqalgan ijtimoiy hodisalar qatoriga kiradi. Musobaqa ishlab chiqarish faoliyatida, san'atda, sportda va hayotning xilma-xil sohalarida faoliyatni tashkil etish va qo'llab-quvvatlash usuli sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya sohasida musobaqalashish usuli mashg'ulot o'tkazish jarayonida ham, mustaqil o'yin shaklida ham qo'llaniladi.

Musobaqalashish usulini birmuncha ravshan tavsiflovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir.

Musobaqa jarayonida, shuningdek, ularni tashkil qilish va o'tkazish sharoitlarida raqiblik qilish omili muhim fiziologik sharoit va hissiy kayfiyat yaratadi, bu hol jismoniy mashqning ta'sirini oshiradi va organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi. Musobaqa vaqtida, asosan, sport musobaqalarida raqiblarning o'zaro to'qnashuvlari o'yindagiga qaraganda ancha ko'proq namoyon bo'ladi. Musobaqa hamma vaqt biror-bir qoida bilan tartiblashtirib turiladi.

Musobaqa usulidan mashg'ulotlarni har qanday shaklda tashkil etish vaqtida ham foydalansa bo'ladi. Masalan: dars boshlanishidan oldin safga tortishni musobaqa usuli bilan boshlab, zaldan chiqishni ham shu usulda tugallagan holda jismoniy tarbiya darsini o'tkazish mumkin.

Yuqorida qayd etildiki, ushbu uslub o'yin uslubi bilan ko'pgina umumiylikka ega. Lekin ta'lim jarayonining o'yin uslubi har doim syujetli mazmunga ega. Musobaqa uslubida ana shu xususiyat yo'q va harakatni bajarish jarayonida to'laligicha uning mazmuniga bo'ysundiriladi. Demak, bu ikki uslubni faqat harakatning syujetli rasmiylashtirilishi yo'qligi yoki mavjudligi bo'yicha farqlash mumkin.

Agar yog'och bo'ylab siljish takomillashtirilsa, "daryocha orqali o'tkazish" ko'rinishidagi syujetli mazmunga ega bo'ladi. Bu holda o'yin uslubi qo'llanilgan. Agar o'sha mashq o'xshash syujetli rangga ega bo'lmasa, lekin harakat texnikasini takomillashtirishga bo'ysundirilgan bo'lsa, demak, u holda musobaqa uslubi qo'llanilgan.

Bu farqlar qay darajada bo'lmasin, o'yin uslubidagi musobaqalashuv xususiyatini olib tashlamaydi, biroq u mashqning syujetli mazmuniga bo'ysundiriladi. Agar o'yin uslubining mazmuni biror-bir harakatli yoki sport o'yinidan iborat bo'lsa, shu o'yin bilan musobaqa o'tkaziladi. Bunday holda ikkala uslub o'rtasidagi farq yo'qoladi.

Musobaqa uslubining eng xarakterli belgilari quyidagilardan iborat:

1. Oldindan belgilab qo'yilgan qoidalar bilan muvofiqlikda, barcha faoliyatning u yoki bu harakatda g'alaba qozonish vazifasiga bo'ysundirilishi.

2. Yuqori sport yutug'iga erishish uchun kurashda jismoniy va ruhiy kuchlarning maksimal namoyon qilinishi.

3. O'quvchilarni boshqarishda yuklamalarni tartibga solish imkoniyatining chegaralanganligi. Bu uslub harakat vazifalarini hal qilishda katta mustaqillikni talab etadi. Binobarin, musobaqa usuli harakatni mukammallashtirish vaqtida eng samaralidir. Biroq u o'rgatishning dastlabki bosqichida qo'llanilmaydi.

Musobaqalashish uslubidan har xil tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda – jismoniy, irodaviy, ahloqiy sifatlarni tarbiyalash, malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish, shuningdek, bu malaka va ko'nikmalardan murakkab sharoitlarda to'g'ri foydalana bilish qobiliyatini o'stirishda foydalaniladi. Bu uslub boshqa uslublarga qaraganda jismoniy tarbiyaga yuksak talablar qo'yishga va, shu bilan birga, jismoniy sifatlarning yanada rivojlanishi uchun yordamlashishga imkon beradi.

Musobaqa uslubi harakat sifatlari rivojlanishining yetarlicha yuqori darajasini talab qiladi. Bu uslub bir jihatdan oldindan har tomonlama tayyorgarligi bo'lgan o'quvchilarga eng ko'p samara beradi, boshqa tomondan esa uning yordami bilan mavjud tayyorlik darajasini yuksaltirish mumkin.

5.10. So'zdan foydalanish uslublari

O'qituvchi so'z yordami bilan konstruktiv, tashkilotchilik va faoliyatning boshqa tomonlarini amalga oshiradi. Shuningdek, o'quvchilar bilan o'zaro munosabatni o'rnatadi, ular bilan aloqa qiladi. So'z ta'limning barcha jarayonini faollashtiradi, chunki u ko'proq to'la va yaqqol tasavvurni shakllantirishga ko'maklashadi, ta'lim vazifasini faol idrok etishga, chuqur tushunishga yordam beradi.

So'z yordami bilan o'qituvchi o'quv materialini o'zlashtirish natijalarini tahlil qiladi va, shu bilan birga, o'zini o'zi baholashning rivojlanishiga ko'maklashadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya o'qituvchisi so'zning ikkita vazifasidan foydalanish imkoniyatiga ega. Ma'lumki, uning

yordami bilan o'qitiladigan materialning ma'nosi ifodalanadi. O'qituvchining nutqi o'quvchining kayfiyatiga hissiy ta'sir o'tkazishi uchun nisbatan aniq va tushunarli bo'lishi kerak. Bu quyidagi uslubiy tavsiyalarda aniq ifodalanadi.

1. So'zning mazmuni ta'lim vazifalariga muvofiq bo'lishi kerak. Masalan, yangi mashqni o'rgatish dastlab tushuntirishdan, so'ngra esa detallarni tasvirlashdan iborat bo'lishi mumkin.

2. So'zdan foydalanib, o'rganilgan harakatning samaradorligini ta'kidlab o'tish zarur. Masalan: bolalar erkin usul bilan arqonga tirmashib chiqishni nisbatan dadil egallasalar-da, murakkab koordinatsiyali harakatlarni qiyinchilik bilan o'zlashtiradilar. Biroq o'rganiladigan uslubning ustunligi ishonchli qilib tushuntirib berilsa, unga bo'lgan salbiy munosabatni o'zgartira oladi.

3. So'z faoliyatdagi ayrim harakatlar o'rtasida o'zaro aloqadorlikni aniqlashga yordam berishi kerak. Ayniqsa, yakunlovchi mashqlar bajarilayotgan vaqtda buni unutmaslik muhimdir. Ularda hissiy ko'tarinkilik kamroq va shuning uchun ularning asosiy harakatlar bilan aloqasini yaqqol tushunish talab qilinadi.

4. So'z uslubi asosiy kuchlarni ishlatish paytida, jismoniy mashqning texnik asoslarini o'quvchilarga tushuntirishda katta rol o'ynaydi. Shu maqsadda tez-tez alohida so'zlarni ("qo'llar!", "bosh!" va boshqalar) yo'l-yo'riq shaklida aytib turishdan foydalaniladi.

5. So'z obrazli bo'lishi kerak. Bu uning ko'rgazmaliligini oshiradi va o'quvchilar uchun ko'proq tushunarli bo'ladi. O'quvchilarning harakatlantiruvchi tajribasi va bilimini hisobga olib, o'qituvchi qo'yilgan vazifalarning bajarilishiga bog'liq bo'lgan holatlarga e'tiborini to'play oladi.

6. O'quvchilarga harakatlarni avtomatik bajarish to'g'risida gapirish maqsadga muvofiq emas (to'g'rilash talab qilinadiganlaridan tashqari).

So'zning ma'no ihatidan vazifasi. Jismoniy tarbiyada muammoni to'g'ri yechish asosida atamalar yotadi. Atamalar predmetlarga va hodisalarga oid og'zaki tushunchalarni belgilab beradi. Bu o'quvchilarning o'zlariga tanish tushunchani farqlashiga, o'qituvchining esa umum qabul qilingan so'zlar –

atamalar bilan tushuntirishga imkon beradi. Natijada qisqa, ammo ma'no ko'lamini keng so'zlar asosida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida o'zaro tushunish vujudga keladi.

So'zning hissiy vazifasi. So'z o'quv va tarbiya vazifalarini hal qilishga ko'maklashadi. Hissiyot bilan aytilganda, so'zlarning ahamiyati kuchayadi, bu ularning ma'nosini tushunishga yordam beradi. O'qituvchi o'quvchilarning predmetni o'rganishiga munosabatini shu orqali ko'rsatadi. Ularning sog'lom bo'lishga qiziqishini, dadilligini, qiyinchiliklarni bartaraf etish istagini rag'batlantiradi. Hissiylikka mazmunning aniqdigi, jumalarning mantiqiy va grammatik nuqtai nazardan to'g'ri qurilishi, obrazlilik, yaqqolliq, talaffuz, imitatsiyalar, imo-ishoralar bilan erishiladi.

So'zdan foydalanishning qariyb barcha xilma-xil uslublari umumpedagogikaga taalluqlidir.

So'zlab berish – bayon qilishning hikoya shakli. Ko'pincha o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning o'yin faoliyatini tashkil qilish vaqtida qo'llaniladi.

Tasvirlash – bolada harakatlar to'g'risida tasavvur hosil qilish usuli. Tasvirlash vaqtida harakatning o'ziga xos belgilari ro'yxati beriladi. Nima qilish kerakligi, nima uchun shunday qilish kerakligi aytiladi, ammo ko'rsatilmaydi. Undan dastlabki tasavvur vujudga keltirish vaqtida yoki nisbatan oddiy harakatlarni o'rganish vaqtida foydalaniladi. Bu vaqtda o'quvchilar o'zlarining bilim va tajribalaridan foydalanishlari mumkin.

Tushuntirish. Harakatlarga ongli munosabatni rivojlantirishning muhim usuli, chunki u asosiy “nima uchun?” degan savolga javob berishga, texnika asosini ochishga qaratilgan.

Suhbat. Bir tomondan o'z fikrini bayon qilishga, ko'nikmani mustahkamlashga, faollikni oshirishga yordam bersa, ikkinchi tomondan o'qituvchiga muayyan ishni baholash, o'quvchilarni bilishda yordamlashadi. Suhbat o'qituvchining savollari va o'quvchining javoblari ko'rinishida yoki qarashlarni erkin aniqlash shaklida bo'lishi mumkin.

Tahlil qilish suhbatdan shu bilan farq qiladiki, u biror-bir topshiriq (masalan, o'yinlar) bajarilganidan keyin o'tkaziladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi mumkin, uni faqat o'qituvchi o'tkazadi, ikki tomonlama tahlilda o'quvchilar ishtirok etadilar, u

suhbat ko'rinishida bo'ladi. Ikkinchi shakli ilmiy va tarbiyaviy vazifalarni ko'proq samarali yechishga imkon beradi.

Topshiriq. Dars oldidan darsning borishi bo'yicha shaxsiy vazifalar qo'yishni nazarda tutadi.

Baholash. Harakatning bajarilishi tahlili natijasidir. Baholash mezoni o'quv jarayonining vazifalariga bog'liq. Shuning uchun bu bir necha turga ega.

1. O'quvchini boshqa o'quvchining mashq texnikasini bajara olishi bilan taqqoslash orqali baholash. Bu o'quvchining muntazam mashg'ulotlarga qiziqishini rag'batlantirishga xizmat qiladi.

2. Mashq bajarilishining standart texnikasiga qiyoslash yo'li bilan baholash, bu ta'limning boshlang'ich bosqichida – hali o'quvchilarning namunaga taqlid qilish qobiliyati imkoniyatlari chegaralangan vaqtda qo'llaniladi.

3. Harakatning regulyativligini aniqlash yo'li bilan baholash, odatdagidek, didaktik barqarorlikning eng ko'p qismini egallaydi. U o'quvchini mashq bajarishida erishilgan natijalari bilan mashq texnikasini taqqoslashga va uni individuallashtirish usullarini qidirishga majbur qiladi. Biroq bunday baholash faqat jismoniy tarbiyaning samaradorligiga texnik jihatdan bajarilish holini tushunadigan va o'zining harakatini tanqidiy baholay oladigan, yaxshi tayyorlangan o'quvchilar uchun yaroqlidir. Baholash mezoni o'qituvchining ma'qullashi yoki ma'qullamasligini aks ettiruvchi "yaxshi", "to'g'ri", "shunday", "yomon", "noto'g'ri", "unday emas", "oyoqlar yuqoriroq", "bukilmasin", "qo'llar bukilmasin" va h.k. kabi xilma-xil turdagi tanbehlarda ifodalanadi.

O'qituvchi shunga o'xshash qisqa-qisqa tanbehlarni asoslashi kerak.

Buyruq – o'ziga xos va jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishning eng ko'p tarqalgan uslubidir. U harakatning darhol bajarilishiga, uning tugallanishiga, yoki harakatlar bajariladigan tezlik darajasining o'zgarishiga tegishli bo'lishi mumkin va h.k.

5.11. Idrok qilishning ko'rgazmali uslublari

Ushbu guruh uslublari o'rganiladigan harakatni ko'rib va eshitib idrok etilishini ta'minlaydi. Harakatlar ritmini, tezlik darajasini ko'rish, ba'zan eshitish ham shug'ullanuvchilarda

harakatlar to'g'risida ko'proq va har tomonlama tasavvur tug'diradiki, kelgusida ularni qayta tiklash uchun taxminiy asosni kengaytiradi.

Idrok etishning ko'rgazmali tamoyilini singdirishda ko'rgazmali uslublar asosiydir (ammo yagona emas). Ularning yordami bilan o'quvchi o'rganiladigan harakat obrazini shakllantirishda jonli mushohada qilish imkoniyatini qo'lga kiritadi. Ayni paytda shuni hisobga olish kerakki, bir xil odamlarda ko'rib idrok etish, boshqalarida eshitib idrok etish yaxshiroq rivojlangan. O'qituvchi ta'limda uslublar qo'llanishini individuallashtirish imkoniyatini va analizatorning yetakchi rolini nazarda tutishi kerak. Guruhli o'rgatish vaqtida idrok etishning barcha ko'rgazmali uslublaridan foydalanish zarur.

Uslublarning yaxshi natija berishi ko'pincha o'quvchilarning yoshiga muvofiqligini ko'rsatadi. Ayniqsa, bu uslublar bolalar bilan ishlash vaqtida katta ahamiyatga ega. Ularda jonli misollarni kuzatishga intilish, taqlid qilish qobiliyati kuchli rivojlangan. Shu bilan birga, har xil yoshdagi bolalarda bu bir xil emas. Masalan, kichik yoshdagilarda sezgi idroki kuchli rivojlangan.

Idrok etishning ko'rgazmali uslublaridan foydalanish ta'limning bosqichlariga bog'liq. Dastlabki bosqichlarda ulardan hiyla tez-tez foydalaniladi. Mukammallashtirish bosqichida ulardan yuzaga kelgan xatolarni to'g'rilash uchun foydalanadilar.

Barcha qayd etilgan ta'lim uslublari ko'rgazmali idrok qilinadigan harakatni o'quvchilarga faqat tushunarli qilib yetkazilganida va ularni faollikka yo'naltirgan taqdirdagina ta'sirchandir. Aks holda bu uslublar ermakli tasvirga, o'quvchilar esa passiv mushohadachilarga aylanib qoladilar. Natijada bolalar harakatni tahlil qilishni o'rgana olmaydilar va faqat e'tiborni tashqi tomonga qaratadigan bo'ladilarki, ularning ruhiy jarayonlari faolligi pasayadi, mulohaza esa bir yoqlama bo'lib qoladi.

5.12. Harakatni ko'rsatish

O'qituvchining (yoki o'qituvchi topshirig'i bilan o'quvchilarning) harakatni ko'rsatishi ta'limning eng o'ziga xos uslublaridandir. Ta'lim asosida ko'rsatish yordami bilan taqlid

qilish yotadi. O'quvchining ongli taqlid qilishga tayyorligi harakatlarning bir necha omillari bilan aniqlanadi

- 1) ko'rilgan harakatni tahlil qila bilish qobiliyati;
- 2) bolaning ruhiy-fiziologik rivojlanishi muvofiqligi bilan qayta tiklanadigan mashqning murakkabligi optimal bo'lishi kerak;
- 3) taqlid qilinadigan harakatlar to'g'risida o'quvchining bilim darajasi bilan to'laligini tasavvur qilish;
- 4) taqlid qilish uchun o'z-o'zini nazorat qilish va o'z vaqtida sifatli nazoratning mavjudligi.

Jismoniy mashqni ko'rsatishga ba'zi bir uslubiy talablar:

1. Ko'rsatish har doim so'zdan foydalanish uslubi bilan mos kelmog'i kerak.

Ko'rsatish va so'zning nisbati bo'yicha, vaqtlar bo'yicha taqsimlanishi va qo'llanish tezligi ta'limning aniq tarkib topgan vazifalari hamda pedagogik vazifalar bilan belgilanishi kerak.

2. Ko'rsatishning mazmuni ta'limning vazifalariga muvofiq bo'lishi majburiydir:

a) birinchi ko'rsatish, odatdagidek, jismoniy mashq bajarilishining standart texnikasi to'g'risida yaxlit tasavvur berishi kerak. U qayta tiklash uchun o'quvchilarga oson bo'lish darajasida amalga oshiriladi;

b) agar harakatni qanday egallash mumkinligini ko'rsatish talab qilinsa, u holda ko'rsatishda ko'nikmaning yuqori darajasini ifodalovchi individuallashtirishning texnik bajarilishini aks ettirish kerak;

v) qachon kuchlanish berilishini ta'kidlash va ayrim harakatlarga o'quvchilar diqqatini jalb qilmoq zarur, ko'rsatishda aynan ana shu lahzalar ta'kidlanadi; ko'proq ko'rgazmalilik uchun ba'zan o'rganilayotgan harakatning faqat qismini ko'rsatadilar, harakatning tezligi kamaytiriladi, tanaffus qilinadi.

3. Ko'rsatish vaqtida o'qituvchining emotsional holatida o'quvchilar taqlid qilishga intilishlarini hisobga olish kerak. Bundan o'quvchilarning bilish faolligini oshirish uchun foydalanish zarur.

4. Oynali ko'rsatish faqat oddiy, asosan, umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan foydalanilgan vaqtda maqsadga muvofiqdir.

5.13. Ko'rgazmali o'quv qurollari namoyishi

Ko'rgazmali qurollar namoyishi o'quvchilar harakatni predmetli tasvir yordami bilan idrok etishi uchun qo'shimcha imkoniyat yaratadi.

Ko'rgazmali o'quv qurollarining har qaysi turini namoyish qilish ba'zi- bir uslubiy qoidalarni hisobga olish bilan o'tkazilishi kerak.

Plakatlarda aks etgan lahzalarni harakatda ko'rsatish qiyin. Shuning uchun tasvirlashni detallardan ozod qilish zarur, ular o'quvchilarni asosiy harakatlardan chalg'itishi mumkin. Ko'rgazmali idrokning natijalarini tekshirish uchun o'qituvchining savollari va o'quvchining javoblari foydalidir. Plakatlar namoyishi texnikasiga yagona talab bo'lishi mumkin emas. Ta'limning vazifalaridan kelib chiqib, o'quvchilar diqqatini aniq vazifalarga jalb qilish maqsadida plakatlarni dars davomida yoki ular bilan oldindan tanishish uchun navbatdagi dars oldidan osib qo'yish mumkin.

Doskada bo'r bilan rasm chizish, agar o'qituvchi ularni yetarlicha mahorat bilan bajarishga qodir bo'lsa, plakatlar oldida ba'zi bir ustunliklarni egallaydi, ammo ularni to'la almashtira olmaydi. Birinchidan, harakatning ayrim unsurlarini izchil tasvirlab, binobarin, o'quvchilarning diqqatini bu unsurlarga navbatma-navbat jalb qilib, harakat fazalari izchilligi to'g'risida tasavvur hosil qilish mumkin. Ikkinchidan, rasmlar bolaning diqqatini chalg'itmaydigan, juda oddiy bo'lishi kerak. Uchinchidan, doskadagi rasmlar namoyish qilishning juda tezkor uslubidir. O'qituvchining rasm chizish qobiliyati o'quvchiga hissiy va estetik ta'sir o'tkazishda katta ahamiyatga ega, bundan tashqari, o'quvchilar ishtirokida bajarilgan tasvirlar ularni harakatning bajarilishini obrazli tarzda o'ylab ko'rishga, o'z xatolarini topishga undaydi.

Predmetli vositalarni qo'llash didaktik imkoniyatlarni nisbatan kam egallaydi, ammo, kichik maktab yoshidagi bolalarga yetarlicha hissiy ta'sir ko'rsata oladi (masalan, darsda qo'g'irchoq – bu har doim qiziq bo'lgan).

Kinofilm namoyishi talay texnikaviy qiyinchiliklarni tug'dirsada, pedagogik jarayon davomida uni ko'rsatish ulkan didaktik

imkoniyatlar yaratadi. Kinofilm yordami bilan harakatning yuqori sport malakasi darajasida bajarilishini, shuningdek, uning barcha detallarini ilg'ab olish uchun har xil tenlikda, yirik hajmda va yaxlit holda ko'p marta namoyish qilish mumkin. Harakatlarni ko'rgazmali idrok etishda rapidli tasvir deb ataladigan usul katta ahamiyatga ega. Bunda harakatlar yuqori tezlik bilan namoyish etiladi. Kinotasmadan olingan proeksiya ekranda kino tasvirining tezligidan ko'ra past tezlik bilan harakatlarni susaytirilgan holda ko'rsatadiki, bu uning barcha detallarini qarab chiqish imkonini beradi.

5.14. Tovush va yorug'lik signalizatsiyasi

Tovushli va yorug'lik signalizatsiyasi harakatning boshlanishi va tugallanishi uchun eshitish va ko'rishning zaruriy mo'ljalini vujudga keltiradi. U harakatlar yo'nalishi amplitudasining muayyan ritm va tezlik darajasini tashkil qiladi.

Bayroqchalar, qoziqchalar, tuproqdagi belgilar, metronom zarbasi va h.k. kabi signallarning oddiy o'xshash usullari, yugurish va uloqtirishning yo'nalishi va balandligini aniqlaydi. Bajarilayotgan harakat to'g'risida tez axborot olish uchun elektr nishon, elektrovukoliderlar keng tarqalmoqda.

O'z - o'zini tekshirish uchun savollar

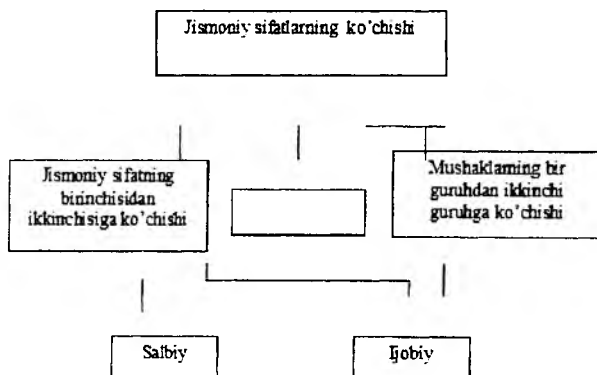
1. Ta'lim uslublariga qanday talablar qo'yiladi?
2. Uslublar qanday turkumlarga bo'linadi?
3. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan didaktik usublardan qaysilarini bilasiz?

VI BOB. JISMONIY SIFATLAR

6.1. Jismoniy sifatlarning to'g'risida tushuncha

“Jismoniy sifatlarning” va “jismoniy tayyorgarlik” atamalarini maxsus adabiyotlarda qismlarga bo'lib ko'rsatilgan. Bular insonning harakat imkoniyatlariga xos ayrim jihatlarni aniqlaydi. Jismoniy sifatlarning dinamikasiga tatbiqan “rivojlanish” va “tarbiya” atamalarini qo'llaniladi. “Rivojlanish” atamasi sifatlarning sog'lomlashtiruvchi o'zgarishlarini tavsiflaydi. “Tarbiya” esa harakatlantiruvchi sifat ko'rsatkichlarining o'sishiga ta'sir o'tkazishning faolligi va yo'naltirilganligini nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga oid hamda tibbiy-biologik adabiyotlarda, sport pedagogikasi amaliyotida kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik alohida jismoniy sifatlarning deb ko'rsatilgan. Sport adabiyotlarida jismoniy sifatlarning bir-biri bilan bog'liqligi “ko'chirish” (perenos) deb nomlangan. Ko'chirishning ikki turi mavjud (13-chizma).

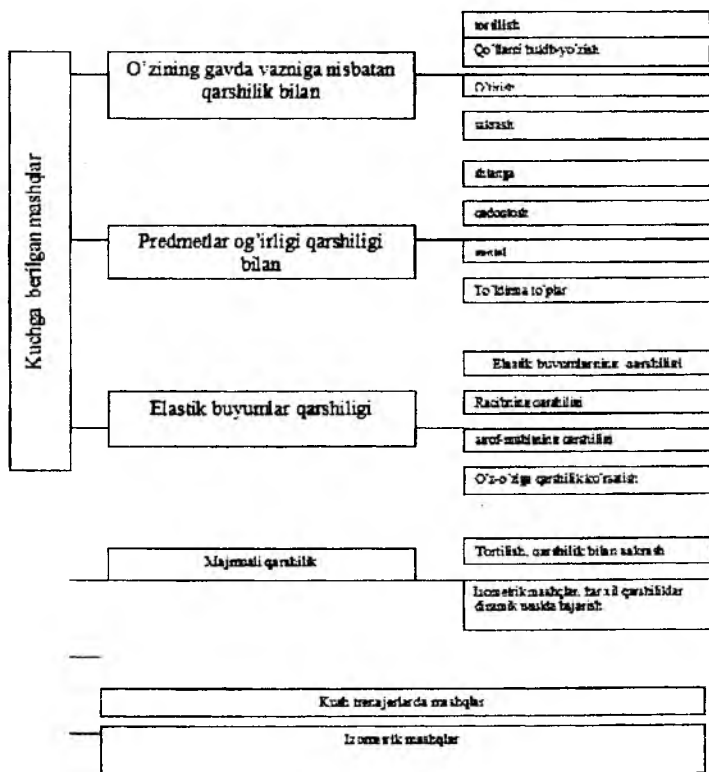


13-chizma. Jismoniy sifatlarning ko'chishi.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida maksimal kuchning ijobiy oshishi ta'siri tez va siklik harakatlarda ko'rinadi. qarshilik bilan kuchni oshirish mashqlari yadro itqitish va shunga o'xshash

sport turlarida natijaning o'rishiga olib keladi; chidamlilik kross, o'rta va uzoq masofaga yugurishlarda, suzishda natijaning oshishiga yordam beradi. Bir oyoqda chidamlilikning rivojlanishi ikkinchi oyoqqa 45 foizgacha ko'chadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va harakatlarga o'rgatish chambarchas aloqada olib boriladi. Jismoniy tarbiyaning bu tomonlarini o'rganish va ayrim-ayrim holda qarab chiqish ulardan har birining o'ziga xos xususiyatlarini chuqurroq bilib olishga yordamlashadi.



14-chizma. Kuchni rivojlantirish vositalarining turkumlarga bo'linishi. (A. Ter-Ovanesyan, I. Ter-Ovanesyan, 1986.).

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmning rivojlanishi va o'sishi bilan bog'langan qator xususiyatlarga ega:

1. O'spirinlik va yoshlik davrida bitta sifatning rivojlanishi boshqa jismoniy sifatlarning o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, o'qituvchilardan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmualiy yondashuv talab qilinadi.

2. Organizmning rivojlanishida jismoniy sifatlarning o'sishi ayrim yoshlarda, ayniqsa, jadal ro'y beradi. Bu sezgirlik (yoki sensitiv) davrlari deb ta'kidlanadi. Chunonchi, mushak kuchi uchun o'sishning eng yuqori sur'ati 13-15 yoshlilarga xos, qizlarda chidamlilik ko'rsatkichi 11-13 yoshda eng jadal o'sadi, o'g'il bolalarda esa – 14 yoshda, mutaxassislarning fikri bo'yicha, 8-11 yosh tezkorlik imkoniyatlarini tarbiyalash uchun eng qulaydir. Chaqqonlikni bolalar bilan o'smirlarda taqqoslash, kattalarda esa – yoshlar bilan taqqoslash bo'yicha tarbiyalash ancha qiyinroq kechadi.

3. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda katta jismoniy yuklamalar qo'llaniladi. Agar ular asta-sekin o'stirib borilsa, bolalar va o'smirlar organizmiga ziyon yetkazmaydi.

6.2. Kuch va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari

Inson kuchi deganda tashqi qarshiliklarni mushak kuchi orqali yengish qobiliyati tushuniladi. Qarshiliklarni yenguvchi ishlarda harakatlarga qarshi yo'naltirilgan kuchlar, yon beruvchi ishlarda esa harakat yo'nalishi bo'yicha ta'sir etuvchi kuchlar qarshilik kuchi hisoblanadi. Maktablardagi o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturida birinchi sinflardan boshlab bolalarning kuch tayyorgarligi ko'zda tutilgan.

Har bir kishi harakatlarni bajarishda muayyan imkoniyatlarga ega. Masalan, u biror og'irlikdagi shtangani ko'tara oladi, qandaydir bir vaqt oralig'ida 1000 m masofani yugurib o'ta oladi. Bu imkoniyatlar bir qator sifat va miqdor xususiyatlari jihatidan bir-biridan farq qiladigan muayyan harakatlar bilan amalga oshiriladi. Masalan, sprintcha va marafoncha yugurish organizmga sifat jihatidan boshqa-boshqa talablar qo'yadi, turli xil jismoniy sifatlarni namoyon etilishini talab qiladi. Kishi harakat

qilish imkoniyatlarining ba'zi-bir sifatli tomonlarini kishining jismoniy (yoki harakat) fazilatlarini deb atash qabul qilingan. Odatda, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikka asosiy jismoniy sifatlar deb qaraladi. Kishidagi jismoniy fazilatlarining rivojlanganlik darajasi faqat kishi organlarining funksional (fiziologik) imkoniyatlari bilan emas, balki psixik omillar, irodaviy fazilatlar bilan ham belgilanadi. Bu holda irodaviy fazilatlar kishining o'z funksional imkoniyatlaridan qanchalik foydalana olishini belgilaydi.

Kundalik nutqimizda "kuch" so'ziga turli xil ma'no beradilar. Ilmiy tushuncha sifatida u iloji boricha aniq belgilangan bo'lishi kerak. Buning uchun kuchning quyidagi ma'nolarini bir-biridan farqlash lozim:

1. Harakatning mexanik xususiyati sifatidagi kuch ("T massali jisimga F kuch ta'sir etadi ...");

2. Kishining xususiyati, fazilati sifatidagi kuch (masalan, quyidagi matnda ifodalangan ma'nodagi kuch: "yosh o'sishi bilan kuch ham ortib boradi; sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan sportchilar kuchliroq bo'ladilar").

Birinchi ma'nodagi kuch harakatning boshqa xususiyatlari bilan bir qatorda mexanikaning o'rganish ob'ekti bo'lib xizmat qiladi. Ikkinchi ma'nosidagisi esa jismoniy tarbiya nazariyasi, fiziologiya va antropologiyada tadqiqot mavzui bo'la oladi. Harakatlantiruvchi sifat tariqasidagi kuchni ko'rsatish uchun kuch imkoniyatlari, kuch qobiliyati, mushak kuchi atamaları ishlatiladi.

Kuch mashqlarini bajarish vaqtida mushaklar uch xil tartibda ishlashi mumkin:

1. O'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik tartib).

2. O'z uzunliklarini kamaytirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik tartib).

3. Uzayib (yon beruvchi, pliometrik tartib).

Masalan, oyoqlar to'g'ri ko'tarilgan vaqtdan to to'g'ri burchak hosil bo'lgunicha mushaklar faoliyatining uchala tartibi uchrashadi. Oyoqlar ko'tarilganda – mushak ishi uzunligining kamayishi, oyoqlarni 90 burchak ostida ushlab turishda – statik ish; dastlabki holatga qaytib oyoqlarni tushirishda – mushaklarning uzayishi.

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi tartiblarning birlashuvi “dinamik tartib” deyiladi.

O’quvchilar jismoniy tarbiyasida umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi amalga oshiriladi.

Umumiy kuch tayyorgarligi insonning mehnat faoliyatiga tayyorligi va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatga ega bo’lgan barcha asosiy mushak guruhlarining uyg’un rivojlanishiga qaratilgan.

Maxsus kuch tayyorgarligining maqsadi faoliyatning tanlangan turiga tatbiqan musobaqalashuvchi harakat texnikasi bilan muvofiq mushak guruhlarining qo’shib yuzaga chiqishi – jismoniy sifatlarning rivojlanishidir.

Kuch namoyon bo’lishi sharoitlariga kuchning bog’liq ekanligi. Harakat kuchi (ya’ni harakatning bosimi yoki tortishishi) ko’p jihatdan qarshilik ko’rsatish kuchlarining tabiati bilan belgilanadi.

Kuch va ko’chirilayotgan massa aloqadorligi. Agar odam massasi har xil bo’lgan jismlarni mushaklarga iloji boricha (chegara darajasida) zo’r berib, bir joydan ikkinchi joyga ko’chirayotganda bir qator harakatlarni bajarsa, namoyon bo’lgan kuchning miqdori ham har xil bo’ladi. Dastlab ko’chirilayotgan jismning massasi ortib borishi bilan kuch ham oshib boradi, biroq keyin massa ortsa ham, kuch oshmaydi. Kuch-massa bog’liqligi jismoniy tarbiya amaliyotida juda ko’p xil ko’rinishda bo’ladi. Masalan, sportchining yadro itqitish uchun sarflaydigan kuchi uning shtanga ko’tarishda sarflaydigan kuchidan kam bo’ladi. Biroq jismning massasi juda katta bo’lsa, kishi unga sarflaydigan kuchning miqdori ko’chirilayotgan massaga bog’liq bo’lmaydi hamda kishining kuch imkoniyatlari bilangina belgilanadi.

Kuch va tezlik aloqadorligi. Agar qo’ldan uchib chiqish tezligini ham, bunda namoyon bo’lgan mexanik kuchni ham har xil qilib, turli og’irlikdagi yadrolar itqitilsa, u holda kuch va tezlik o’zaro teskari nisbatda bo’ladi: tezlik qanchalik yuqori bo’lsa, namoyon bo’lgan kuch shunchalik kam bo’ladi va aksincha.

Insonning jismoniy fazilati sifatidagi kuchning turlari. Kuch qobiliyatlarini quyidagicha turlarga bo’lish mumkin: 1. Kuch qobiliyatlarining o’zi – statik rejim va sust harakatlarda. 2. Tezlik-kuch (dinamik kuch) qobiliyatlari – tezkor harakatlarda. 3. Tezlik-

kuch qobiliyatlarini qarshilikni yenguvchi va yon beruvchi (amortizatsion) kuch turlariga bo'linadi.

4. Portlovchi kuch – qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchni namoyon qilish qobiliyati muhim turlardan hisoblanadi. Masalan, sport ustalari va sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlarning turgan joyidan balandlikka sakrashdagi depsinishlarini taqqoslasak, sport ustalari qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchni namoyon etishlariga ishonch hosil qilamiz.

5. **Mushak kuchi va sportchining vazni.** Turli vazndagi kishilarning kuchini taqqoslash uchun nisbiy kuch deb ataladigan tushunchadan foydalaniladi. Nisbiy kuch deganda kishi vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi. Kishi biror-bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar namoyon qilgan kuchni ba'zan mutlaq kuch deb ataydilar. Mutlaq kuch, masalan, dinamometr ko'rsatkichlari, ko'tarilgan shtanganing chegara darajasidagi og'irligi va boshqalar bilan tavsiflanishi mumkin.

Mashqlanganlik darajasi taxminan bir xil, lekin vazni har xil kishilarning vazni og'irlashib borishi bilan mutlaq kuchi ortadi, nisbiy kuchi esa kamayadi. Nisbiy kuch kamayishining sababi shundaki, sportchining vazni gavdasining hajmiga, ya'ni uning chiziqli o'lchamlari kubiga to'g'ri nisbatda bo'ladi; kuch esa fiziologik ko'ndalang kesim, ya'ni chiziqli o'lchamlar kvadratiga to'g'ri nisbatdadir. Gavda o'lchamlari oshib borishi bilan kishining vazni uning mushak kuchiga qaraganda tezroq ortib boradi.

Odam kuchini o'lchash uchun har xil tuzilishdagi dinamometrlar qo'llaniladi. Panja va gavda kuchini aniqlaydigan maxsus dinamometrlar mavjud. 1-jadval ko'rsatkichlari o'lchamlar majmuasiga kiradi ular bo'yicha o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi to'g'risida mulohaza yuritadilar.

1-jadval

O'quvchilarda panja va gavda kuchi ko'rsatkichlari

Yoshi	Panja kuchi (kg)		Gavda kuchi (kg)	
	bolalar	Qizlar	erkaklar	avollar
7	11	-	28	23
8	12	12	29	25
9	16	13	32	30

10	16	14	43	40
11	18	15	52	50
12	20	18	58	59
13	23	20	63	59
14	26	23	72	60
15	32	25	85	67
16	32	27	92	75
17	43	27	118	81

Biroq bu ikki ko'rsatkich ayrim mushak guruhlarining kuchi to'g'risida zaruriy axborot bermaydi.

Maktab o'quvchilarining ayrim mushak guruhlari kuchini aniqlash uchun gavda dinamometridan uni ayrim unsur va moslamalar, jumladan, taglik va uzun sirtmoqlar bilan to'ldirib foydalaniladi. Masalan: gavdaning bukuvchi mushaklari kuchini aniqlash vaqtida o'quvchilar gimnastika devoriga orqa o'girib, undan 1 m masofada yerga o'tiradilar. Oyoqlar va bel mustahkamlanadi. Ko'krakka sirtmoqli kamar kiyiladi, unga dinamometr biriktiriladi. Ayni vaqtda taranglashishlar sezilmasligi, osilib turmasligi uchun butun tizim gimnastika devoriga bog'lab qo'yiladi.

2-jadval

Sport bilan shug'ullanmaydigan bolalarda mushak guruhlari mutlaq kuchining ko'rsatkichlari

Yoshi	Mushak kuchi (kg da)				
	yelka	gavda	son	boldirlar	tovonlar
	Bukil; yozil.	Bukil.; Yozil.	Bukil.; Yozil.	Bukil.; Yozil.	bukilish
8	7,0-9,7	18,6-42,6	7,2-32,7	5,1-12,9	20,1
9	8,5-12,4	21,9-51,1	8,4-38,9	6,4-17,1	24,7
10	8,8-13,0	23,5-55,9	9,2-48,6	7,6-18,4	28,8
11	12,0-18,1	35,4-72,9	14,6-58,8	10,3-25,3	38,1
12	13,1-18,7	33,2-74,3	13,2-64,3	8,9-24,9	39,9
13	14,4-23,0	39,1-90,4	14,8-73,9	11,0-31,1	45,1
14	21,3-31,8	51,1-112,7	22,7-94,1	15,3-48,5	59,4
15	20,7-33,2	56,1-124,3	28,1-107,7	18,4-47,6	65,4
16	25,4-41,6	49,6-141,2	34,2-120,9	23,1-66,2	77,9
17	34,4-46,3	77,5-161,0	43,6-139,0	28,8-85,0	91,5

Sport bilan shug'ullanmaydigan qizlarda har xil mushak guruhlari mutlaq kuchining ko'rsatkichlari

Yoshi	Mushakning kuchi (kg da)								
	yelka		gavda		son		boldirlar		tovonlar
	bu-kish	yozi sh	bu-kish	yozi sh	Buki sh	yozi sh	bu-kish	yozi sh	bukish
8	7,2	7,8	9,3	38,5	7,0	31,0	6,0	11,9	16,9
9	8,0	9,0	10,0	40,3	7,4	34,8	5,8	15,6	22,9
10	8,0	10,9	11,9	47,3	9,5	40,8	7,3	18,8	30,6
11	10,3	14,0	14,6	57,2	10,8	49,6	7,4	24,4	42,5
12	12,5	15,6	16,1	66,2	13,7	58,4	9,3	30,0	42,6
13	13,0	18,4	20,3	74,4	12,1	66,5	10,4	30,0	45,0
14	17,7	21,2	21,8	81,1	18,0	68,7	13,8	39,2	51,1
15	16,9	22,3	19,9	84,2	19,6	72,6	14,3	40,8	56,0
16	17,3	21,7	21,3	88,1	19,9	78,9	15,9	43,2	62,3
17	18,8	22,0	24,1	96,9	32,5	87,1	16,7	44,5	68,7

Taklif qilingan uslub bilan son, boldir, tovonlar, bilak va yelkaning yozuvchi va bukuvchi kuchini aniqlash mumkin. Maktab o'quvchilarida ayrim mushak guruhlarning kuchi yuzasudan yosh va jins bo'yicha o'rtacha ma'lumotlar 1 va 2-jadvallarda keltirilgan.

Dinamik va portlovchi kuch, shuningdek, kuch chidamliligini o'lichash uchun amaliyotda xilma-xil nazorat mashqlaridan foydalaniladi.

Tezkorlik -kuch sifatlarini aniqlash uchun uzoqlikka har xil og'irlikdagi tosh, qadoqtoshlar, yadro va to'ldirma to'plarni uloqtirish, sakrash kabilardan foydalaniladi.

- Har xil boshlang'ich holatlarda (turib, yotib) qadoqtoshlar, shtanga ko'tarish, tortilish, tayanib yotgan holda siqish yoki qo'l bilan to'ldirilgan qopchani ko'tarish;

- Kuch chidamliligini aniqlash uchun topshirilgan balandlikka turgan joyidan sakrash;

- Maksimal kuchni aniqlash uchun og'irlikni ko'tarish;

Kishining jismoniy fazilati sifatidagi kuchni uzoq yillar davomida tarbiyalash jarayonidagi umumiy vazifa uni har tomonlama rivojlantirish va turli harakat (sport, mehnat va h.k.) faoliyatlarida yuksak darajada namoyon bo'lishini ta'minlashdan iboratdir.

Quyidagilar xususiy vazifalardir:

- kuchlanishning asosiy turlarini, ya'ni statik va dinamik kuchlanish, kuch talab kuchlanish va tezlik-kuch talab kuchlanish, qarshiliklarni yenguvchi kuchlanish va yon beruvchi kuchlanish turlarini amalga oshirish qobiliyatini egallash hamda takomillashtirish;

- harakat apparatidagi barcha mushak guruhlarini kuch jihatdan uyg'un holda mustahkamlash;

- xilma-xil sharoitlarda kuchdan oqilona foydalanish qobiliyatini rivojlantirish.

Shu bilan birga, biror-bir faoliyatdagi aniq sharoitga qarab, kuchni ixtisoslab tarbiyalash yuzasidan o'ziga xos vazifalar hal qilinadi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni tarbiyalash vositasi bo'lib hisoblanadi. Qarshilikning tabiatiga qarab kuchni o'stiradigan mashqlar ikki guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi:

a) buyumlarning og'irligi;

b) sherikning qarshilik ko'rsatishi;

v) elastik buyumlarning qarshiligi;

g) tashqi muhit qarshiligi (masalan, qalin qorda yugurish).

2. O'z vazni bilan og'irlashtirilib bajariladigan mashqlar.

Shuningdek, o'z vazni bilan og'irlashtirishda tashqi buyumlarning og'irligi bilan to'ldiriladigan mashqlardan ham foydalaniladi.

Kuchni tarbiyalash maqsadida umuman barcha mushak tizimlarining yoki ayrim mushak guruhlarining kuchini rivojlantirishga ko'maklashuvchi maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Portlovchi va maksimal kuchni rivojlantirishning asosiy vositalari har xil turdagi og'irliklar, asbob-anjomlar (gantellar, to'ldirma to'plar, qum bilan to'ldirilgan qopchalar, shtangalar, amortizatorli, blokli uskunalar) bilan bajariladigan mashqlardir.

Har xil kuch imkoniyatlarining rivojlanishiga ta'sir o'tkazishning samaradorligini bilish uchun kuch yuklamalari bo'yicha rejalashtirish amalga oshiriladi. Masalan, katta bo'lmagan og'irlik bilan (o'z tana og'irligining 20 dan 60% igacha, maksimal og'irlikkacha) va takrorlashlarning katta miqdori bilan cho'nqayib o'tirib-turish amalga oshirilsa, asosan, kuch chidamliligi rivojlanadi; agarda bu mashq tez sur'atda bajarilsa, u holda portlovchi kuchning rivojlanishi ro'y beradi. O'sha mashqni oxirgi va qariyb oxirgi yuklamalar bilan kam miqdorda takrorlab bajarilsa, asosan, mutlaq kuchning rivojlanishiga ko'maklashadi. Shuning uchun bolalarning kuch tayyorgarligi vaqtida mashq bajarishning u yoki bu uslublaridan to'g'ri foydalanish juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya amaliyotida mushak kuchi rivojlanishining quyidagi uslublari eng ko'p tarqalgan:

Maksimal kuchlanish maksimal qarshilik ko'rsatish zarurati bilan bog'langan topshiriqlarni bajarishda yuzaga keladi (belgilangan og'irlikdagi shtangani ko'tarish, rostlangan qo'llarda og'irlikni ushlab turish, og'irlashtirilgan yukni tortish va boshqalar).

qarshilik ko'rsatish miqdorini o'lchash uchun TM (takroriy maksimum) ko'rsatkichidan foydalaniladi. Chunonchi, masalan, 8 TM og'irlashtirilgan miqdor deyilganda mashq qilishdagi og'irlikni tushunmoq kerak, ular bilan shug'ullanuvchilar bir yondashuvda 8 tadan ko'p bo'lmagan takrorlashlarni bajarishlari mumkin.

Har bir yangi kuch mashqini boshlashdan oldin ishlovchi mushak bilan tortilish mashqini bajarish maqsadga muvofiqdir.

Mashq bilan chiniqqanlik darajasiga qarab sportchining kuch yuklamalariga moslashishi ro'y beradi; shuning uchun kuch faoliyati dasturini almashtirish kerak. Aks holda natijalar o'sishi bo'lmaydi. Kuch yuklamalari dasturini qo'llash vaqtida quyidagi

metodik usullardan foydalaniladi: ayni bir xil mushak guruhlarning kuchini rivojlantirish uchun xilma-xil mashqlarni qo'llash; qarshilik ko'rsatish miqdorini, mashqlar va seriyalar miqdorini o'zgartirish; ayrim yondashuvlar o'rtasida dam olish intervali, bajariladigan mashqlar izchilligi va b. Maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida kuch tayyorgarligi 10-12 daqiqagacha davom etishi mumkin, uydagi mashg'ulotlar sharoitida – 20-30 daqiqa.

Nazorat mashqlari. Jismoniy tarbiya amaliyotida kuch imkoniyatlari ikki yo'l bilan o'lchanadi:

1. Izometrik tuzilmalar – dinamometrlar bilan dinamograf – tenzometrik kuchni o'lchash moslamalari.

2. Nazorat mashqlari, testlari maxsus kuchga qaratilgan bo'lishi kerak.

Maksimal kuch shtangani bir marta ko'tarish bilan aniqlanadi.

Tezlik-kuch sifatlari va kuch chidamliligini aniqlash uchun nazorat mashqlaridan foydalaniladi: arqonda sakrash, tortilish, qo'shpoyada qo'lni bukib-yozish, polda yoki skameykada qo'llarni bukib-yozish, oyoqdan-oyoqqa uch marta sakrash (faqat o'ng yoki chap oyoq bilan).

Tezlik- kuch sifatlari va kuch chidamliligi tortilishlar soni, qo'llarni bukib-yozishlar miqdori, biror narsani uzoqlikka uloqtirish va sakrashlar orqali aniqlanadi.

6.3. Tezkorlik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari

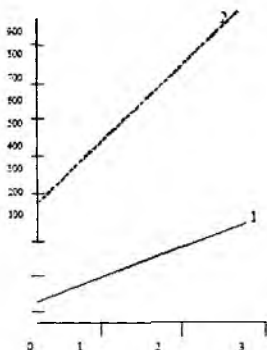
Muhim jismoniy sifatlar qatoriga tezkorlik ham tegishlidir. Tezkorlik insonning muayyan sharoitda minimal vaqt sarflash bilan harakat faoliyatini bajarish qobiliyatidir.

Tezkorlik namoyon bo'lishining asosiy shakllari quyidagilar:

- 1) harakatlantiruvchi ta'sirning latent (yashirin) vaqti;
- 2) ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda);
- 3) harakatlar sur'ati.

Tezkorlikning namoyon bo'lish shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas. Bu, ayniqsa, harakat reaksiyasi tezligi ko'rsatkichlariga ko'pincha aloqador bo'lmaydigan vaqt ko'rsatkichlariga taalluqlidir. Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning

birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Masalan, sprint yugurishdagi natija start olishdagi reaksiya vaqtiga, ayrim harakatlar (depsinish, sonni oldinga o'tkazish va boshqalar) tezligiga va qadamlar sur'atiga bog'liq. Amalda esa tezkorlik namoyon bo'lishining aytib o'tilgan asosiy shakllari emas, balki yaxlit harakatlarning (yugurish, suzish va b.) tezligi katta ahamiyatga ega. Biroq murakkab koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasi bilangina emas, balki boshqa sabablar bilan ham aloqadordir. Masalan, yugurishda ilgari ketish tezligi qadam uzunligiga, qadam uzunligi esa, o'z navbatida, oyoqning uzunligi va depsinish kuchiga bog'liq. Har xil toifadagi sportchilarning harakat reaksiyasi 15-chizmada keltirilgan.



15-chizma. Har xil toifadagi sportchilarning harakat reaksiyasi.
1 – sport ustasi;
2 – boshlovchi.

Tezkorlikni aniqlash uchun eng qulay model yugurishdir. Uni bajarish vaqtida barcha uchta tarkibiy qism namoyon bo'ladi.

Reaksiyaning yashirin vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat: 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi; 2) qo'zg'alishni markaziy asab tizimiga uzatish; 3) qo'zg'alishning asab yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signalning hosil bo'lishi; 4) signalning markaziy asab tizimidan mushakka o'tkazilishi; 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollik paydo bo'lishi. Aytib o'tilgan fazalardan uchinchisiga eng ko'p vaqt sarflanadi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xarakteristikalariga ko'ra sekinroq harakatlardan farq qiladilar.

Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlarning hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqliq bilan bajarish qiyinligi mana shu bilan izohlanadi.

Maksimal kuchlanish uslubidan foydalanish vaqtida og'irlashtirish miqdori 1-3 tm atrofida tebranib turadi. Harakatlarda tezlik darajasi yuqori emas, tezlik sekindan to mo'tadilgacha, mashqlar va yondashuvlar o'rtasidagi dam olish tanaffusi kamida 2 daqiqa.

Oxirgi kuchlanish bolalarning asabiy-ruhiy imkoniyatlariga katta talablar qo'yadi. Shuning uchun bolalar bilan bu uslubdan foydalanish vaqtida katta ehtiyotkorlik kerak va haftada ko'pi bilan 1-2 marta qo'llash lozim.

Takroriy kuchlanish uslubi taxminan to'rt va undan ortiq marta takrorlashlar bilan kuch mashqilarining bajarilishidan iboratdir.

Izokinetik taranglashish uslubi. Izometrik taranglashishning bir yondashuvdagi muddati 6-8 s, bu mashqlarda kuchlanish darajasi 70-100% atrofida tebranib turishi mumkin.

Kuch yuklamalarining ayrim seriyalari o'rtasiga dam olish oraliqlari kiritiladi, ular yurak qisqarishlari pasayishi 110-120 zarbaga yetguncha davom etishi kerak. Tezkorlik yuklamalarini bajarish vaqtida dam olish oraliqlari davomiyligi 1,5-3 daqiqagacha tebranib turadi.

Maksimal tezkorlikning rivojlanishi vaqtida mushak massalarining o'sishi hisobidan 15-30 s lik nisbatan qisqa dam olish tanaffuslaridan foydalaniladi. Mahalliy va umumiy xususiyatli mashqlarda ham – 40-60 s.

Yolg'iz harakat, masalan, 5 marta sakrash, 5 marta cho'nqayib o'tirib-turish yoki bosh ustida 5 marta qarsak chalish (yoki maksimal tezlikdagi murakkab bo'lmagan har qanday harakatlar) ning bajarilish vaqtini aniqlash mumkin. 5 ta mashqning bajarilish vaqti ro'yxatga olinadi. So'ngra esa yolg'iz harakatlarning bajarilish vaqti hisoblab chiqiladi. Ular qancha kam bo'lsa, tezlikning rivojlanish darajasi shunchalik yuqori bo'ladi.

Panjalar harakati tezligini 5 yoki 10 s ichida qog'ozga qalam bilan mumkin qadar ko'p miqdordagi nuqtalarni belgilab

aniqlash mumkin. Sport bilan shug'ullanmaydigan maktab o'quvchilari to'g'risidagi ma'lumotlar 4-jadvalda keltirilgan.

Yosh va tezlikning o'zgarishi bilan kichik maktab yoshidagilarda yuqori sinf o'quvchilariga qaraganda tezlik ko'proq jadal rivojlanadi. Tezlik, mushak kuchi, texnika, bukilish, jadallashtirish darajasiga layoqatlilik, iroda zo'r berishning darajasi bilan mustahkam bog'langan.

Oddiy va murakkab harakatlantiruvchi reaksiyaning tezligini tarbiyalash muhim ahamiyatga ega.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning yashirin vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan (to'satdan paydo bo'ladigan) signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir. Bunda yugurishdagi start olish, suzishda to'pponchadan otib start berish va boshqalar misol bo'la oladi. Reaksiyalarning qolgan barcha tiplari murakkab reaksiyalardir.

4-jadval

Sport bilan shug'ullanmaydigan maktab o'quvchilarida tezlikning rivojlanish darajasi to'g'risidagi taxminiy ma'lumotlar

Yoshi	60 m ga yugurish (s)		Joyda turib yugurish tezligi 5 s da qadamlar miqdori	
	o'g'il bolalar	qizlar	o'g'il bolalar	qizlar
7	-	-	18	18
8	12,2	12,8	19	19
9	11,7	12,1	20	21
10	11,5	11,6	21	23
11	10,4	11,2	22	24
12	9,4	11,0	22	25
13	9,1	10,4	21	26
14	9,0	10,4	22	26
15	8,7	10,1	24	26
16	8,6	10,2	24	26
17	8,2	10,0	24	26

Murakkab harakatlantiruvchi reaksiyaning namoyon bo'lishi vaqtida o'quvchi ta'sir qiluvchiga qanday javob berishni bilmaydi – murakkab vazifaning oldida turib qoladi. Masalan: gandbolchi darvozaga hujum qilayotib, koptokni o'ng va chap, yuqori va quyi

burchagiga tashlashi mumkin. Darvozabon koptok qaysi burchakka, qanday tezlik bilan va qaysi masofadan tashlanishini aniqlashi kerak; bularning hammasini hisobga olgan holda u harakatning optimal rejasini tanlaydi.

Oddiy va murakkab harakatlantiruvchi ta'sirning yuqori darajasi sport o'yinlarida va yakkama-yakka kurashlarda yuksak natijalarga erishishning muhim shartlaridan biridir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha uslublardan foydalaniladi. Bularndan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish uslubidir. Misollar: yugurishda past start olishni qayta bajarish, o'qituvchining signaliga binoan harakat yo'nalishini o'zgartirish, boksdan raqibining avvaldan ma'lum bo'lgan hujum zarbiga javoban himoyalaniish va hokazo. Bu uslub yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi.

Qisqa muddatli harakatlarni yuqori darajada bajarish layoqatini (berilgan vaqtda kim ko'p takrorlaydi) tarbiyalashning samarali vositalari o'qituvchining ovozi signallari (qarsaklar, xushtaklar va boshqalar) bilan, ritmik musiqa ostida bajariladigan umumrivojlantiruvchi va ixtisoslashtirilgan mashqlardir.

- 5-10-15 sekund (bosh ustida qo'llar bilan qarsak chalish, qo'llarni aylantirish, joyida yugurish vaqtida qadamlar soni, topshirilgan balandlikka joyidan sakrash, arg'amchi bilan sakrashlar, cho'nqayib o'tirib-turish, navbat bilan yoki bir vaqtning o'zida, qadoq toshlar, gantellar ko'tarish) davomida harakatlarni bajarish mumkin;

- qisqa masofaga yugurish (10-80 m);
- qisqa vaqtda nishonga to'ldirma to'p, granatalar, tennis koptoklarini tashlash;

Harakat tarbiyasini amalga oshirishda maxsus mashqlardan foydalaniladi, unda o'quvchilar signalga imkon boricha tezroq javob berishga intiladilar. Bunday mashqlarga quyidagilar misol bo'lishi mumkin:

- aylana bo'yicha yugurish, yurish, to'satdan berilgan signalga (hushtak, qarsak) biror bir mashqni (cho'nqayib o'tirib-turishlar, aylanishlar, qo'llar bilan qarsaklar va h.k.) maksimal

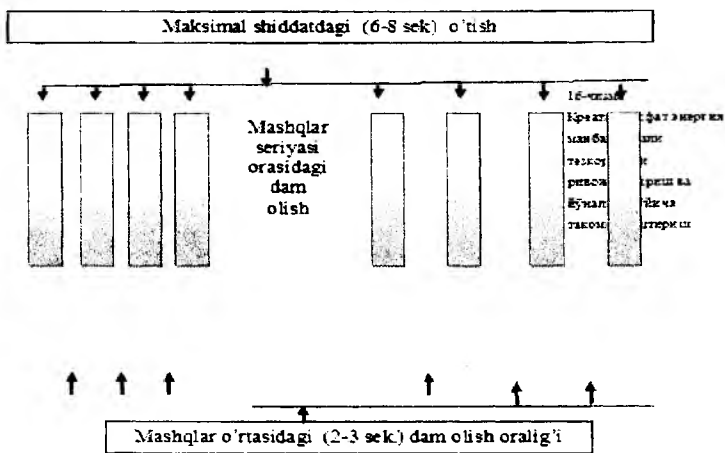
tezlikda bajarish. Har qaysi harakat tezlikda 2-3 martadan bajariladi;

- signal bo'yicha tezlikka, nishonga koptoklarni tashlashlar;
- signal bo'yicha predmetlar bilan va predmetsiz (gavdani engashtirish va aylantirish, cho'nqayib o'tirib-turish) oyoq va qo'llar harakati.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Jadal harakatlarning oxirgisini bajarish vaqtida (maksimal imkoniyatning 95-100% i darajasida) tezlikni muvaffaqiyatli tarbiyalash mumkin.

Kreatinfosfat energiya manbai orqali tezkorlikni rivojlantirish va yo'nalish bo'yicha takomillashtirish haqida ma'lumot 16-chizmada keltirilgan.



16-chizma Kreatinfosfat energiya manbai orqali tezkorlikni rivojlantirish va yo'nalish bo'yicha takomillashtirish.

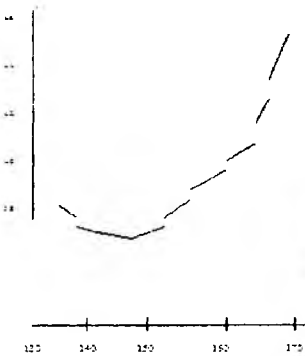
Maksimal jismoniy aerob va anaerob yuklamada jarayonlarning energiya bilan ta'minlanishi to'g'risida ma'lumot 5-jadvalda keltirilgan.

Har xil davom etadigan maksimal jismoniy yuklamada aerob va anaerob jarayonlarning energiya bilan ta'minlash

Kuchning chegaragacha davom etishi	Energiya bahosi, kkal.			Farqlanish	
	anaerob jarayon	aerob jarayon	Jami	anaerob jarayon	aerob jarayon
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	120	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

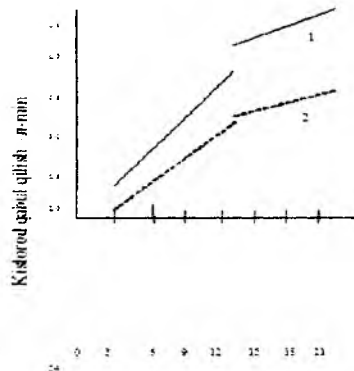
Yugurishda qadamlar uzunligi va kislorod qabul qilishning bog'liqligi to'g'risida ma'lumotlar 17-chizmada keltirilgan.

Trenbandda yugurishni qabul qilish to'g'risidagi ma'lumotlar 18-chizmada keltirilgan.



Qadamlar kengligi, sm.

17-chizma. Yugurishda qadamlar uzunligi va kislorod qabul qilishning bog'liqligi (Hollman, Hetinger.1980).



Qadamlar kengligi, sm.

18-chizma. Trenbandda yugurishni qabul qilish

1. mashg'ulotdan oldin

2. ikkinchi mashg'ulotdan keyin maxsus yugurish mashg'uloti (Platonov, Butarova 1995)

Shu bilan birga, chegaraviy va chegaraga yaqin tezlik bilan bajariladigan mashqlariga berilib ketish kerak emas, chunki bu “tezlik to’sig’i” deb ataladigan holatning vujudga kelishiga olib kelishi mumkin. Bunda natijalarning o’sishi to’xtaydi va o’quvchilar bunday yuklamalarni qanchalik ko’p va tez-tez bajarsalar, shunchalik ko’p dinamik stereotip barqarorlashadi. Bunday holda “tezlik to’sig’ini buzish” maqsadida tezlik bilan bajariladigan xilma-xil maxsus mashqlardan foydalaniladi. Bunday mashqlar sirasiga masalan: shatak bilan tog’ ustida yugurish, yengillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish va boshqalarni kiritish mumkin.

Tezkorlik mashqlarida o’quvchilarning tezlikni kamaytirmasdan yuklamalarni bajarish qobiliyati aniqlanadi.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya’ni harakatdagi ob’ektga bo’ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi mavjud.

Harakatdagi ob’ektga bo’ladigan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari va to’p o’yinlarida ko’proq uchraydi. Masalan, darvozaga to’p tepilgan vaqtda darvozabonning harakatlarini qarab chiqamiz. Darvozabon quyidagilarni bajarishi kerak: 1) to’pni ko’rishi; 2) to’pning yo’nalishini va uning uchish tezligini baholashi; 3) qanday harakatlanish rejasini tanlashi; 4) bu rejani amalga oshirishi. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to’rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi ob’ekt to’satdan paydo bo’lganda, bu ob’ektga reaksiya ko’rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqt oladi. Harakatdagi ob’ektga reaksiya ko’rsatishda katta tezlik bilan harakat qilayotgan buyumni ko’ra bilish katta ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o’stirishga alohida e’tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko’rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi: mashg’ulot talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, ob’ektning to’satdan paydo bo’lishi, sportchi bilan buyum o’rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga oshiriladi. Kichik to’p bilan bajariladigan harakatli o’yinlar juda foydalidir.

Tanlash reaksiyasi raqibi hatti-harakatlarining yoki tevarakatdagi sharoitning o’zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo’lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog’liq. Masalan, himoyalananayotgan qilichboz raqibining qaysi

usulda hujum qilayotganiga qarab, himoyalanişning mumkin boʻlgan variantlaridan birini tanlaydi. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning oʻzgarish imkoniyatlarining rang-barangligiga, chunonchi, yakkama-yakka olishishda raqibining xilma-xil harakat qilishiga bogʻliq. Masalan, boksda real sharoitdagi olishuv vaqtida sportchilarning murakkab reaksiyasiga boʻlgan talab nihoyatda katta: raqibi hech kutilmaganda ham chap, ham oʻng qoʻl bilan xilma-xil zarba berishga harakat qilishi mumkin.

Tezkorlik taʼsirini yaxshilash uchun shugʻullanuvchilarda vaqt hissini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Shu maqsad bilan shugʻullanuvchilarga izchillikning turli xildagi mashqlari taklif qilinadi:

1. Tezkorlik mashqi bajarilgandan keyin oʻqituvchi shugʻullanuvchilarga topshiriq bajarishga sarf qilingan vaqt haqida xabar beradi.

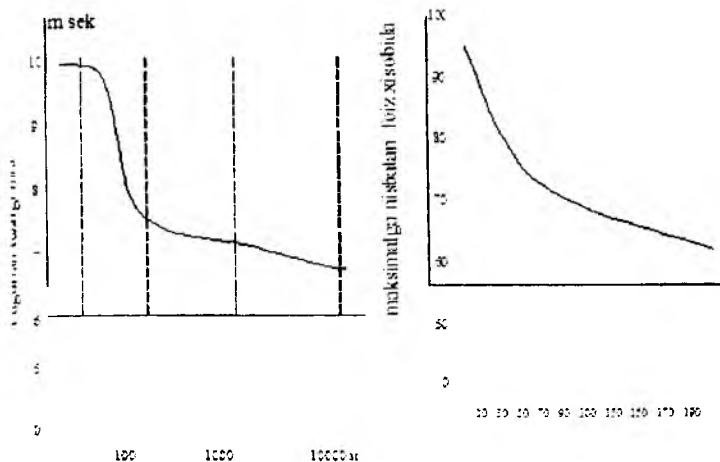
2. Oʻqituvchi oʻquvchiga vaqtni xabar qilmaydi, oʻquvchining oʻzi vaqtni aniqlashi kerak.

3. Oʻquvchi berilgan vaqtda tezlik mashqini bajarishi kerak.

Harakatlantiruvchi taʼsir tezligini rivojlantirish uchun eng qimmatli mashqlar sirasiga harakatli va sport oʻyinlari kiradi.

Tezkorlik sifatini nazorat qilish uchun oddiy va murakkab reaksiyalarni nazorat mashqlari orqali aniqlash.

Ayrim mashqlarda yuklamaning hajm va shiddat parametrlari nisbati 19-chizmada berilgan.



19-chizma.

Yugurish vaqti, s

A - dunyo rekordlari ma'lumotlari bo'yicha «tezlik-vaqt» bog'liqligi grafi

B - takrorlash soni - qarshilik - kenglik grafi.

(V.M.Zatsiorskiy, N.I.Volkov, N.G.Kulik materiallari bo'yicha)

Ayrim harakatlarning tezligini aniqlash: urish vaqti, to'pni uzatish, uloqtirish, biomexanik apparatlar yordamida va boshqalar.

Tezkorlikni aniqlash mashqlari: 30, 50, 60, 100 metrga yugurish (past va yuqori startdan).

Tezlik zahirasi - yugurishdagi etalon bo'laklarni (30, 60, 100 m) butun masofani bosib o'tgan eng yaxshi natijasi:

$$Z_s q t_p - t_k.$$

t_p - etalon bo'lakning vaqti.

t_k - shu bo'lakdagi eng yaxshi natija.

masalan: 100 m yugurishda eng yaxshi vaqt (t_p) 16 yoshda 13,0 s ga teng.

200 m yugurish vaqti 30,0s.

100 metrga yugurishning o'rtacha vaqti t_k 13,0 s.

2000 m yugurish 9 min. Zahira Z_s qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilikni rivojlantirish darajasi shuncha yuqori.

Chidamlilik indeksi $q t - t_k \times n$,

t – qandaydir uzoq masofani o'tish vaqti.

t_k – qisqa etalon bo'lakni yugurib o'tish vaqti.

Chidamlilik indeksi $450 - (14 \times 20)q$ 170 s , bu yerda indeks qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilikning rivojlanish darajasi shuncha yuqori.

Chidamlilik koeffitsienti – $t:t_k$

t – butun masofani bosib o'tish vaqti;

t_k – etalon bo'lakni yugurib o'tish vaqti.

Masalan: 300 metrga yugurish vaqti – 51 s , 100 metrga yugurish vaqti (etalon bo'lak) –14,5 s . Bunda chidamlilik koeffitsienti 51,0 : 14,5 q3,52.

Chidamlilik koeffitsienti qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilikning rivojlanish darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

6.4. Chaqqonlik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari

Har qanday harakat biror-bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan: mumkin qadar balandroq sakrash, to'pni ilib olish, shtangani ko'tarish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ko'pgina sabablar bilan, jumladan, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning o'zaro uyg'unligiga (harakat koordinatsiyasiga) bo'lgan talablari bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar harakatning makon, vaqt va kuch xususiyatlari harakat vazifasiga mos kelsa, ya'ni harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi tushunchasi harakatning makon, vaqt va kuch xususiyatlari aniqligidan iborat. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir.

Hayotda va jismoniy tarbiyada duch kelish mumkin bo'lgan barcha harakatlarni shartli ravishda 2 guruhga bo'lish mumkin: 1. Nisbatan stereotip harakatlar. 2. Nostereotip harakatlar.

Yengil atletika yo'lkasida yugurish, yengil atletikadagi uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, tekis joyda yurish

birinchi guruhga; sport o'yinlari, yakkama-yakka bellashuv, kross va boshqalar ikkinchi guruhga misol bo'ladi.

Stereotip harakatlardagi aniqlik, jumladan, kishi bu harakatlarni bajarishni qanchalik uzoq o'rganganiga bog'liq. Agar inson o'zi uchun yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, bu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt sarflagan kishiga qaraganda chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin.

Nostereotip harakatlardagi chaqqonlik harakatni o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez o'zgartira bilishda namoyon bo'ladi. Bunda chaqqonlik kishining o'z harakatini maqsadga muvofiq tarzda qayta qurishi uchun sarflagan vaqti bilan ifodalanadi.

Barcha aytilganlar e'tiborga olinsa, chaqqonlikni, birinchidan, yangi harakatlarni tez o'zlashtirib olish qobiliyati, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati deb qarash mumkin.

Koordinatson qobiliyatlarning rivojlanishiga ko'maklashuvchi turli-tuman mashqlarda, ayniqsa, harakatli va sport o'yinlari, gimnastika, akrobatika elementlari ko'plab mavjud bo'ladi. Shuning uchun ular o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida juda keng qo'llaniladi. Bu vositalar umuman chaqqonlikning rivojlanishiga ko'maklashadi. Maxsus chaqqonlikni tarbiyalash uchun xususiyatlari bo'yicha musobaqa mashqlariga yaqin bo'lgan tayyorlovchi mashqlar qo'llanishi zarur.

Kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilarda chaqqonlik sifatini eng samarali tarbiyalash mumkin. Bu davrda harakat ko'nikmalarini egallash qobiliyati, ko'rish, eshitish, teri bilan sezish va boshqa analizatorlarning jadal rivojlanishi kuzatiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar maktab darsi va mashg'ulotlarning asosiy qismi boshlanishida va tayyorlov qismida bajariladi. Charchagan holatda chaqqonlikning rivojlanishi kam samarali bo'ladi.

Mushaklarning tabaqalashtirilgan holda kuchlanishini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin:

1. Joyidan uzunlikka sakrash, joyidan ko'p marta sakrash, berilgan masofaga 10 hatlab sakrash.

2. Ko'rsatilgan balandlikka sakrab o'tish.

3. Tennis, basketbol va voleybol koptoklarini ko'rsatilgan masofadagi nishonga tekkizish.

Fazoda tabaqalashtirish qobiliyatini mukammallashtirish uchun:

1. Harakatlar ko'lamini yaxshilash uchun ko'zlarni yumgan holda berilgan burchakkacha (30,45,60,90,120e) predmetlarsiz va predmetlar bilan qo'llar (oyoqlar)ni ko'tarish.

2. Muayyan miqdordagi qadamlarni qayta bosish, muayyan masofani (10, 20, 50, 60, 100 m) aylanishlar.

Vaqtga harakatlarni tabaqalashtirish uchun mashqlar:

1. Har xil harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, umumrivojlanuvchi mashqlar) qat'iy belgilangan vaqtda bajarish.

2. Berilgan vaqtda erkin mashqlar kombinatsiyasini bajarish.

3. Kuch, tezlik, aniqlik mashqlarini ko'p marta takrorlash.

Barcha mashqlar har xil dastlabki holatlardan, har xil yo'nalishlar va tekisliklarda, har xil holatlarda bajariladi.

Muvozanat vazifalarini mukammallashtirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

1. Har xil balandlikda cheklangan maydonda muvozanatni yo'qotgunga qadar qo'llar va oyoqlar erkinligining har xil holatlari bilan, yumuq va ochiq ko'zlar bilan bir oyoqda turish.

2. Gimnastika hodasida, narvonda predmetsiz va predmetlar bilan turli-tuman mashqlar.

3. Ikkala yoki bir oyoqda o'yinlar, estafetalar, to'siqlar chizig'ining unsurlari bilan muvozanatni saqlab turish;

4. Turgan joyda ko'p marta aylangandan keyin yumuq ko'zlar bilan har xil uzunlikdagi kesmalardan (yurib) o'tish.

Chaqonlikni rivojlantirishda zaiflashtirish qobiliyatini takomillashtirish zarur.

Qarama-qarshilik mashqlari katta samara beradi: mushak guruhlarini maksimal taranglashtirish - maksimal bo'shashtirish. Masalan:

1. D.h.: qo'llar yonga uzatilgan, yelka kamari va qo'l mushaklarini maksimal taranglashtirib, panjalar musht qilib siqilgan. Yelka kamari va qo'l mushaklarini bo'shashtirish va qo'llarni tushirish.

2. D.h. eshakda turib, oyoqlar va tos sohasi mushaklarini maksimal taran glashtirib, o'ng (chap) oyoqni ko'tarish. Oyoqlarni oldinga – orqaga silkitib mushaklarni bo'shashtirish. Shu tamoyil bo'yicha predmetlar bilan va predmetlarsiz boshqa mashqni tanlash mumkin.

Chaqqonlikni tarbiyalash, birinchidan, koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyatini tarbiyalashdan va, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.

Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamaning o'zgarishi shug'ullanuvchilar yenga oladigan koordinatsion qiyinchiliklarni orttira borish yo'li bilan sodir etiladi. Bu qiyinchiliklar asosan quyidagi talablardan tashkil topadi: 1) harakatlarning aniq bo'lishi; 2) ularning o'zaro muvofiqligi; 3) sharoitning to'satdan o'zgarishi.

Metodik usulning mazmuni

G'ayri tabiiy dastlabki holatlarni qo'llash.

Mashqlarni ko'zguga qarab bajarish.

Harakatlar tezligi yoki sur'atini o'zgartirish.

Mashqlar bajarilayotgan makon chegaralarni o'zgartirish.

Mashqlarning bajarilish usullarini almashtirish

Qo'shimcha harakatlar kiritib, mashqlarni murakkablashtirish.

Guruh-guruh yoki juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-birlariga ko'rsatadigan qarshiliklarini o'zgartirish.

Tanish mashqlarni oldindan ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish.

Misolalar

Sakraladigan tomonga orqa o'girib turib, uzunlikka sakrash.

Diskni chap qo'lda uloqtirish (o'naqaylar uchun).

Mashqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarish.

Disk yoki bosqonni kichikroq aylanadan uloqtirish, o'yin maydonchasini kichiklashtirish.

Har xil usul bilan balandlikka sakrash.

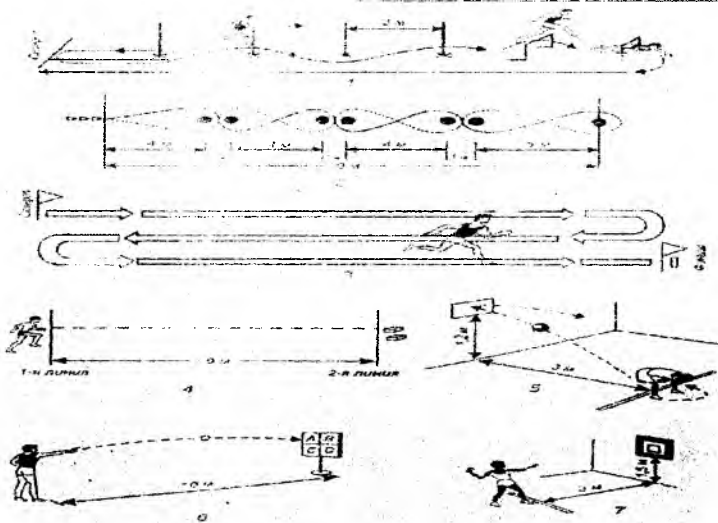
Yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar bilan tayanib sakrash.

O'yinda turli xil taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqni sheriklarni o'zgartirgan holda o'tkazish.

Gimnastika kombinatsiyalarini ko'rgan yoki o'qigan zahoti bajarish musobaqasi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi, Ayni vaqtda bu mashqlarni bajarish mushaklar nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni

tarbiyalashda nisbatan to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lgan dam olish oraliqlaridan foydalaniladi. Mashqlarni esa oldingi yuklamalardan keyin charchash alomatleri deyarli qolmagan vaqtlarda bajarishga harakat qilinadi.



Chaqonlik sifatlarining rivojlanganlik darajasini baholash uchun nazorat testlari



Chaqonlikni majmualii baholash darajasi.

6.5. Chidamlilik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari

Agar inson biror og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qaraganda, bu kishining holati ancha o'zgarganligini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika mushaklari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida ko'rish mumkin. Ayni vaqtda uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi. Qiyinchiliklar ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish shiddatini birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin. Bunday holat kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi. Agar iroda kuchi ortiganiga qaramay, ish shiddati pasaysa, dekompensatsiyali charchoq fazasi boshlanadi. Ishlash natijasida ish qobiliyatining vaqtinchalik kamayishiga charchoq deyiladi. Bu qiyinchilikning ortishida yoki ishning avvalgidek samarador bajarish mumkin bo'lmay qolishida ifodalanadi. Agar bir necha kishiga bir xil vazifani bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab bu kishilardagi chidamlilik darajasining har xil bo'lishidir. Faoliyat turlarining o'ziga xosligiga qarab, charchoqning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (sezgi organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq), hissiy va jismoniy charchoqdan iborat. Har qanday faoliyatda charchoqning aytib o'tilgan barcha tiplarining tarkibiy qismlari ishtirok etsa-da, jismoniy tarbiya sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Biror faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deyiladi.

Jismoniy mashqlarni bajarishda kishining chidamliligi – uning uzoq vaqt davomida ish tezligini pasaytirmasdan ishlash qobiliyatidir. Chidamlilik organizmning funksional zahiralarga, jismoniy chiniqqanlik darajasiga, ish bajariladigan muhit sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Muntazam ravishda maxsus mashqlar bilan shug'ullanish organizmning shu ishlarga chidamliligini oshiradi.

Chidamlilik organizmida charchashga qarshilik ko'rsatish layoqatining ortishi bo'lib, organizm ish qobiliyatining pasayishiga

olib boradigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda rivojlanadi. Chidamlilik ortishi bilan organizmda yuqori darajadagi ish qobiliyatini saqlash muddati uzayadi. Chidamlilik bir qancha turlarga ajratiladi: umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, dinamik ishlarni bajarishga chidamlilik, statik chidamlilik, gipoksiyaga (qonda kislorod miqdorining kamayishiga) chidamlilik, issiqqa va sovuqqa chidamlilik.

Inson faoliyatining belgilangan shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha dastlabki shiddat bilan bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi. Chidamlilikni bevosita usulda o'lchash amalda doimo qulay emas. Shuning uchun ko'pincha bilvosita usuldan foydalaniladi. Chunonchi, sport amaliyotida chidamlilik biror uzoq masofani bosib o'tish vaqtiga qarab aniqlanadi. Harakat faoliyatidagi ish qobiliyati ko'pgina omillarga, jumladan, kishining tezlik va kuch qobiliyatlariga bog'liq bo'lganligi uchun, chidamlilik ko'rsatkichining ikki tipini e'tiborga olish lozim: mutlaq ko'rsatkichlar va nisbiy, porsial ko'rsatkichlar.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun mashg'ulotlar tizimi 20-chizmada keltirilgan.



20-chizma. Chidamlilikni alohida mashg'ulotda va mashg'ulotlar tizimida tarbiyalash.

Ixtisoslashtirilgan predmet sifatida tanlangan muayyan faoliyatga munosabati bo'yicha chidamlilik maxsus deb ataladi. Ixtisoslashtirilgan sport turlari qancha bo'lsa, chidamlilikning shuncha maxsus turlari mavjud.

Chidamlilikni o'lchashning to'g'ri va egri usullari mavjud.

Birinchisiga quyidagilar tegishli: veloergometrda uzoq vaqt ishlash, trestband yo'lagi bo'ylab yugurish, bir tekis tezlik bilan o'yingohda yugurish, metronom ostida joyida yugurish va boshqalar. Berilgan biror masofani bosib o'tish vaqtini o'lchaganda, chidamlilik egri usul bilan baholanadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'pincha siklik tipdagi mashqlarning davomiyligi 15-20 km dan kam bo'lmasligi kerak. Bunda quyidagi qoidalardan foydalaniladi:

1. Bajara olish.
2. Muntazamlilik.
3. Ketma-ketlik.

Chidamlilikni rivojlantirish metodlari va yuklama ko'rsatkichlari 6-7-jadvallarda keltirilgan.

**Maxsus turlardagi chidamlilikni rivojlantirishda
qo'llaniladigan metodlar va yuklama ko'rsatkichlari**

Chidamlilikning turlari	Yuklama			Dam olish	Mashqlar (vositalar)	Uslub
	takrorlar soni	davom etish vaqti	shiddati			
Kuch (anaerob va aerob)	10 dan 15-30	10 -30 s gacha	o'rtachadan submaksimalgacha	20-40 s to'liq emas	aylanma mashg'ulot : 20-30 s ish; 20 s dam olish.	oraliqli
Tezkorlik, aerob-kreatinfosfat energiya manbaiga asoslangan	3-5 marta	8-45 s gacha	maksimal	sust	3x100 m 4x60 m	Takrorlash
Tezkorlik, aerob-glikolitik energiya bilan ta'minlash mexanizmiga asoslangan	1-2 marta	45 s dan 2 daq gacha	submaksimal – 85-95%	maksimal quvvatdan	30-60 s to'liq emas sur'at bilan yugurish 2x200 m	oraliqli
Tezkorlik, anaerob-aerob energiya bilan ta'minlash mexanizmiga asoslangan	1-3 marta	2-10 daq	o'rtacha 60-65 dan 70-75 % gacha	maksimal quvvatdan to'liq emas	2x3 daq yugurish 1 daq faol dam olish	oraliqli
Harakat uyg'unligi	1-3 marta	2-10 daq	xuddi shunday	tanaffussiz	o'yin mashqlari va o'yin. Maxsus tanlangan gimnastik mashqlar va b.q.	o'yin

7-jadval

Yoshi	Masofa			
	100 m		150 m	
	Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni
11	17,2	4-5	30,5	2-3
12	15,7	4-5	28,6	2-3
13	15,0	5-6	26,1	3-4
14	14,9	5-6	25,5	4-5
15	13,5	6-7	22,1	4-6
16	13,4	6-7	21,6	4-6
17	13,3	6-8	20,8	5-6

Chidamlilni tarbiyalash vositasi sifatida umumiy tayyorlaydigan, maxsus tayyorlaydigan va musobaqa mashqlaridan foydalaniladi. Mahalliy ta'sir o'tkazish mashqlari rivojlanishdan orqada qolayotgan ayrim mushak guruhlari faoliyatini tanlab faollashtirishga imkon beradi.

8-jadval

200 m		300 m		400 m		500 m	
Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni
35,2	2-3	57,5	1-2				
34,0	2-4	56,2	2-3				
37,1	3-4	52,1	2-3				
30,4	3-5	48,9	3-4	70,6	2-3	123,6	2-3
29,8	3-5	48,8	3-5	70,6	1-2	118,5	1-2

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish vaqtida bir tekis yoki o'zgaruvchan tezlik bilan bajariladigan uzluksiz, uzoq muddatli (kamida 25-30 daqiqa, yosh havaskorlarda 50-120 daqiqa va undan ko'proq davom etadigan) ish qo'llaniladi.

Umumiy chidamlilikning yuklama va uslublari 9-jadvalda keltirilgan.

9-jadval

7-17 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga beriladigan yuklamalar va uslublar

№ t g' r	Uslub	Yuklama			Dam olish	Mashqlar (vositalar)
		takrorlash soni	davom etish vaqti	shiddati		
1	Bir butun (uzluksiz) bajariladigan mashqlar	1	5-10 daq (I-Vsinf) 10-15 daq (V-LX sinf) dan kam emas	YuqS ish vaqtida 120-130 gacha, 160-170 gacha zg'daq	tanaffussiz	Yurish, yugurish, velosipedda yurish, arg'amchida ko'p marta sakrash
2	Takrorlash oraliqli mashqlar	3-4 (yaxshitayyor gariikda ko'proq)	1-2 daq. (boshlovchilar) 3-4 daq (shug'ullanganlar)	Submaksimal YuqS 120-140 dan 170-180 zg'daq. gacha	Faol (yugurish, yurish), to'liq emas.	Yurish, yugurish, velosipedda yurish, arg'amchida ko'p marta sakrash
3	Uzoq, uzluksiz ishlarni "aylanma" mashg'ulot uslubida bajarish	Aylانش soni (1-3)	Bir doirani o'tish vaqti 5-10 daq. gacha, bir bekatdagi ishlash vaqti 30-60 s gacha	O'rtacha va katta	tanaffussiz	qayta takrorlash (qT) har bir mashq individual ravishda bajariladi 1g'2-1g'3 qT (boshida) 2g'3-3g'4 qT (bir necha oylik mashg'ulotdan keyin)
4	Integral ishlash rejimida aylanma mashg'ulot	Doiral ar soni (1-2)	5-12 daq ish davom etadi, bir bekatda 30-45 soniya ishlaydi	Submaksimal o'zgaruvchan	bekatlar orasida 30-60 s dam olish, bir doiradan keyin 3 daq	Yugurish, ko'p sakrash, yarim o'tirish, qo'llarni bukib-yozish, osilib tortilish, to'ldirma to'p bilan, gimnastika devorida ishlash va b.
5	O'yin	1	5-10 daq dan kam emas	O'zgaruvchan	tanaffussiz	Harakatli va sport o'yinlari, "Ikki qorbobo", "To'p sardorga", "Ovchilar va o'rdaklar", "Mini basketbol" va b.

6	Musobaqa	1 (yiliga 4 marta)	Dastur talabiga asosan	Maksima l	tanaffuss iz	6 yoki 12 daq yugurish – 600-800 m, (1-4 sinf) 1000-1500 m (5-9 sinf)
---	----------	-----------------------------	------------------------------	--------------	-----------------	--

Chidamlilikni rivojlantirish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari (testlar)

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun masofa uzunligi ko'pincha 600-800 m ni; yuqori sinflar uchun 1000-1500 m ni tashkil etadi; bundan tashqari 6-12 daqiqalik yugurishlardan foydalaniladi (10-jadval).

10-jadval

**6 daqiqalik yugurishda chidamlilikni baholash
(G.P.Bogdanov bo'yicha)**

Sinflar	Masofa bo'yicha yugurish, m					Vaqt bo'yicha yugurish, s		
	O'g'il bolalar			qiz bolalar		Distatsiya, m		
	qoniqarli	Yaxshi	A'lo	qoniqarli	Yaxshi	A'lo	O'g'il bolalar	qiz bolalar
I	830	930	1030	800	890	980	900	900
II	1000	1100	1290	850	950	1050	1100	950
III	1070	1160	1290	970	1070	1160	1150	1050
IV	1070	1200	1320	900	1040	1170	1200	1050
V	960	1100	1230	920	1020	1120	1100	1050
VI	1090	1200	1310	1000	1110	1200	1200	1100
VI I	1170	1290	1400	980	1080	1180	1300	1100
VI II	1150	1260	1370	910	1010	1120	1300	1100
IX	1330	1430	1530	960	1050	1140	1400	1050

6.6. Egiluvchanlik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat qismlarining harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Amplituda esa, odatda, burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning qayishqoqligiga bog'liq. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy asab tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning haroratiga bog'liq: haroratning ortishi bilan egiluvchanlik ham orta boradi. Sutka vaqti boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda egiluvchanlikka ko'proq ta'sir qiladi. Masalan, ertalabki soatlarda egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot o'tkazayotganda egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish kerak. Egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni badan qizdirish yordamida bartaraf qilish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli ravishda o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Faol egiluvchanlik mushak kuchi bilan bog'liq.

Egiluvchanlikni rivojlantirish mashq me'yorlari 11-jadvalda keltirilgan.

11-jadval

Maktab yoshidagi bolalar va yosh sportchilarning egiluvchanligini oshirish, suyaklarning egiluvchanligini rivojlantirishga yo'naltirish mashqlarining o'lchamlari (takrorlash soni)

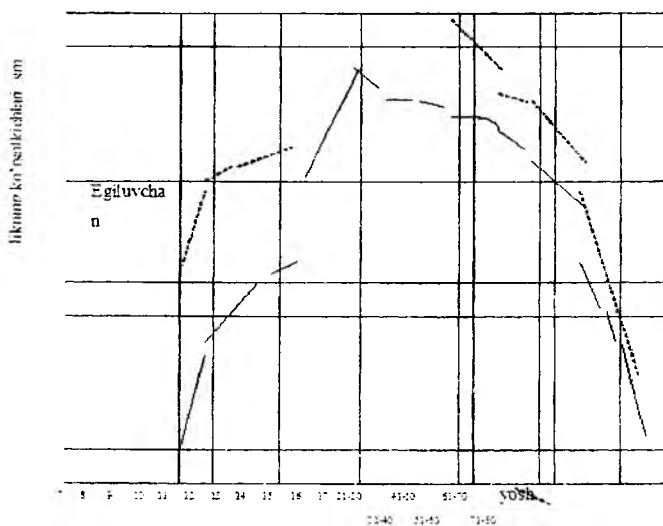
Suyak	Takrorlash soni					
	O'quvchilar, yoshi			Yosh sportchilar, yoshi		Suyaklar egiluvchanligini saqlab turish bosqichi
	7-10	11-14	15-17	10-14	15 dan katta	
Umurtqa	20-30	30-40	40-50	50-60	80-90	40-50

Tos	25-25	30-35	35-15	40-50	60-70	30-40
yelka	15-25	30-35	35-45	45-50	50-60	30-40
Bilak	15-25	20-25	25-30	20-25	30-35	20-25
Tizza	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	20-25
Tovon	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	10-15

Bo'g'imlar harakatchanligini oshirayotib, go'yoki bo'g'imlarda harakatchanlikning zahiralari yaratayotgan o'quvchi harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Egiluvchanlik faol (kishining o'z mushaklari kuchlanishi hisobiga namoyon bo'ladigan) va sust (gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar - og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlar qo'yilishi bilan yuzaga chiqadigan) bo'lishi mumkin.

Sust harakat tashqi kuchlar ta'siri natijasida amalga oshiriladi (22-chizma). Faol harakat ushbu bo'g'imlar orqali o'tadigan mushak guruhlari hisobidan bajariladi.



22-chizma. Faol egiluvchanlik (to'g'ri chiziq), sust egiluvchanlik (uzuq chiziq) (B.V.Sermeev.)

Inson oddiy sharoitlarda anatomik harakatchanlikning faqat nisbatan kichkina qismidan foydalanadi va sust harakatchanlikning doimo ulkan zahirasini asraydi. Yengil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari vaqtida bo'g'inglarda harakatchanlikni oshirishga oid mashqlar talab qilinadi, anatomik harakatchanlikning faqat 80-95% idan foydalaniladi.

10-14 yoshda aniq maqsadga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish orqali egiluvchanlikni samarali tarbiyalash mumkin. Agar 14 yoshda va undan keyinroq tegishli shart-sharoitlardan foydalanilmagan bo'lsa, bo'g'imlar harakatchanligi katta qiyinchiliklar bilan oshiriladi.

10-14 yoshda bo'g'imlar harakatchanligi katta maktab yoshidagilardan ko'ra qariyb ikki barobar samarali rivojlanadi.

Egiluvchanlik gavdaning oldinga, orqaga, yon tomonlarga engashish darajasi bo'yicha aniqlanadi. Gavdaning oldinga egilishi darajasini aniqlash uchun skameykada turib oyoq tizzalarini bukmasdan oldinga imkon qadar chuqur engashish kerak. Skameykaning chetidan to qo'lning uchinchi barmog'i uchigacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bo'g'imlardagi egiluvchanlikning yaxshi ko'rsatkichi 10-16 sm dir. Egiluvchanlikni tarbiyalashning barcha jarayonini uch bosqichga bo'lish mumkin:

a) "bo'g'im gimnastikasi" bosqichi;

b) harakatni ixtisoslashtirib rivojlantirish bosqichi;

v) bo'g'inlardagi harakatchanlikni erishilgan darajada saqlash bosqichi.

"Bo'g'im gimnastikasi"ning vazifasi nafaqat bo'g'inlardagi harakatchanlikning faol va sust rivojlanish umumiy darajasini oshirish, balki bo'g'imlarning o'zini mustahkamlashdan ham iboratdir. Shuningdek, bog'lam va mushakning mustahkamligini vujudga keltirish, qayishqoqlik xususiyatlarini yaxshilash maqsadida mushak-bog'lam apparati uchun mashqlar beriladi. Ushbu bosqichda barcha bo'g'imlarga "ishlov berish" amalga oshiriladi. Egiluvchanlikning rivojlanishi uchun, ayniqsa, 10-14 yoshdagi bolalarning imkoniyatlari keng ekanligini hisobga olib, "bo'g'im gimnastikasi" mashg'ulotini aynan mana shu yosh davrida rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Bo'g'imlardagi harakatchanlikni ixtisoslashtirib rivojlantirish bosqichida sport texnikasini tezroq egallashga ko'maklashuvchi

maksimal keng rivojlantirish vazifalari maqsad qilib qo'yiladi va shu asosda natijalar yaxshilanadi.

Masalan, suzish texnikasini o'zlashtirish uchun boldir va tovon suyaklarini biriktiruvchi bo'g'imda, tizza va yelka bo'g'imlarida maksimal harakatchanlikni rivojlantirish muhimdir. Biroq bu suzuvchilarning boshqa bo'g'imlaridagi harakatchanlikni rivojlantirishga ko'maklashuvchi mashq bajarishi shart emasligini bildirmaydi.

Bo'g'implarda sust harakatchanlikning yuqori darajada rivojlanishiga bolalar maxsus mashqlar bilan 2-4 oy ichida erisha oladilar. Faol harakatchanlikning rivojlanishiga ancha ko'p vaqt talab qilinadi.

Mashg'ulotlarda kuch va cho'zilishga oid mashqlarni to'g'ri uyg'unlashtirish zarurligini alohida ta'kidlash kerak. Kuch va harakatchanlikni alohida maksimal rivojlantirish qanchalik muhim bo'lsa, ularni o'zaro muvofiqlikda berish ham shunchalik zarurdir.

Bo'g'implardagi harakatchanlikni erishilgan darajada saqlash bosqichi mashqlarning har kuni bajarilishini nazarda tutadi. Agar cho'zilishga berilgan mashqlar mashg'ulotlardan chiqarib tashlansa, u holda bo'g'implar harakatchanligi tezda yomonlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar ko'proq rivojlantirishga erishmaslik kerak. Uni kerakli harakatlarning erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlantirish zarur. Bunda egiluvchanlik kattaligi harakatda bajariladigan maksimal amplitudadan ortiq bo'lishi kerak. Egiluvchanlikning gipertrofik, ya'ni bo'g'implarning anatomik tuzilishi doirasidan tashqari chiqadigan rivojlanishi mutlaqo to'g'ri emas, chunki bu uyg'un rivojlanishni buzadi va pedagogik maqsadlarga zid keladi. Umurtqa pog'onalari, tos-son va yelka bo'g'implarining harakatchanligi eng ko'p ahamiyatga ega.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni rivojlantiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Ular 2 guruhga: faol va sust harakatlarga bo'linadi. Faol harakatlarda biror bo'g'imdagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'imdan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Sust harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Faol mashqlar bajarilish xususiyatiga ko'ra bir-biridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar (masalan, ikki va uch marta ketma-ket engashishlar); silkinish mashqlari va qayd etiladigan mashqlar; og'irlik bilan va og'irliksiz bajariladigan mashqlar. Bularndan tashqari, maksimal amplituda sharoitida gavdaning harakatsiz holatini saqlab turadigan statik mashqlar ham shu guruhga kiradi. Ularda tananing turli xil qismlarini yozish va egish, maksimal harakatsiz holat saqlanadi. Sust statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi, ular faol egiluvchanlikni rivojlantiruvchi dinamik mashqlar kabi samarali emas, lekin sust egiluvchanlikda yuqori ko'rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

Bo'g'implarda sust harakatchanlikni rivojlantirish vositalari sifatidagi mashqlarni katta amplitudada bajarish mumkin bo'lishi kerak. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilarga maqsadli ko'rsatma berilishi kerak: "Pastga!", "Yuqoriga!", "Predmetga yetkaz!" va h.k.

Sust harakatning rivojlanishiga ko'maklashuvchi mashqlarga shaxsiy kuchdan foydalangan holda rezinali ekspander yoki amortizator yordamida qiyinlashtirib bajariladigan harakatlar kiradi (masalan: snaryadlarda gavdani oyoqlarga cho'zishdan foydalaniladi).

Bo'g'implarda harakatchanlikning rivojlanishi davrida mushaklarning bo'shashishiga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi. Bu esa mashqlarning samarasini oshiradi (10% gacha). Shu bilan birga, bu mashqlar bo'g'implarda ham faollikni, ham sust harakatchanlikni yaxshilashga ko'maklashadi.

Biror-bir harakatda faol harakatchanlikni oshirish ikki xil yo'l bilan sodir etiladi:

- a) sust harakatlarni ko'paytirish hisobiga;
- b) harakatda ishtirok etuvchi mushakning maksimal kuchi ko'payishi hisobiga.

Bo'g'implarda katta harakatchanlikka erishish uchun har kuni mashq bajarish kerak. Yanada yaxshiroq samara 2 ta bir martalik mashqlarda (ertalab va kechqurun) kuzatiladi. Cho'zilishga beriladigan mashqni ertalabki mashq majmuasiga kiritish kerak.

Egiluvchanlikka beriladigan mashqlarda tanaffuslar hatto 2-3 hafta atrofida bo'lsa, egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bo'g'implarda harakatchanlikni rivojlantirish ustida ishlashning asosiy uslubiy sharti cho'zilishga beriladigan mashqlar oldidan, albatta, badan qizdirilishining bajarilishidir.

Tana haroratining ko'tarilishi, asosan, mushaklarning maksimal harakat bajarishida katta ahamiyatga ega: mushaklarni oldindan "qizdirish" ularning cho'zilishini osonlashtiradi. Cho'zilishga oid mashqlar bajarish paytida aniq maqsad qo'yish kerak.

Cho'zilish mashqlarini muayyan izchillikda seriyalar bilan bajarish zarur: oyoqlarning yuqori bo'g'implariga, seriyalar o'rtasida bo'shashish uchun mashqlar tanlash kerak.

Majmua sust yoki faol xususiyatli 8-10 mashqdan tashkil topishi mumkin. Silkitish mashqlarini bajarish vaqtida mushaklarni maksimal bo'shashtirish zarur, chunki faqat shu tariqa harakatning maksimal holatiga erishish mumkin.

Nazorat mashqlari (testlar)

1. Ganiometr – burchak o'lchagich.
2. Elektroganiometr.
3. Optik.
4. Rentgenografik.

Asosiy pedagogik testlar:

1. Yelka suyaklarining harakatchanligi.
2. Umurtqa pog'onasining harakatchanligi (ko'prikcha).
3. Tos-son suyaklarining harakatchanligi. Shpagat – poldan tosgacha bo'lgan masofa.
4. Tizza suyaklarining harakatchanligi.
5. Tovon suyaklarining harakatchanligi.

Bo'g'implarda harakatchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar o'lchami 12-jadvalda keltirilgan.

**Bo'g'implarda harakatchanlikni ustuvor rivojlantirish
bosqichida mashqlar o'lchami**

Bo'g' imlar nomi	Yangilar		Sport ustalari
	10-11 yosh	15 yosh va yuqori	11-15 yosh
Umurtqa bo'g' imlari	50-60	80-90	90-100
Tos suyagini son suyagi bilan bog'lovchi bo'g' im	45-50	60-70	60-70
yelka	45-56	50-60	50-60
Boldir	20-25	20-25	20-25
Tizza	15-20	20-25	20-25
Boldir suyagi bilan son suyagini bog'lovchi bo'g' im	15-20	20-25	20-25

O'z - o'zini tekshirish uchun savollar

1. Jismoniy sifatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Tezkorlik tushunchasiga ta'rif bering.
3. Kuch mashqlariga tavsif bering.
4. Chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aytib bering.

VII BOB. KO'NIKMA VA MALAKANI SHAKLLANTIRISH TA'LIM JARAYONI SIFATIDA

7.1. O'rgatish jismoniy tarbiya jarayonining bir tomoni ekanligi

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy xususiyati - bu o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilganidir. O'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Ta'lim-tarbiya amaliyotining har qanday sohasida bo'lganidek, jismoniy tarbiya jarayonida ham o'qitish o'qituvchi va o'quvchilarning birgalikdagi ijodiy faoliyatlaridan tashkil topadi va bunda, albatta, o'qituvchi yetakchi rol o'ynaydi.

Harakatlarga o'rgatish umumiy o'qitish tamoyillariga asoslanadi, bu tamoyillar jismoniy tarbiya sohasida o'z maxsus ifodasini topadi. Bu maxsuslik harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

7.2. Harakatlarga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari

O'quvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya ta'limi muhim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, jarayon mashq qilish-takrorlash orqali amalga oshiriladi va shug'ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish-tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga uzatishning uyushtirilishini yo'lga qo'yishdan iboratdir.

O'qitish amaliyotida “harakat faoliyati ta'limi”, “harakatga o'rgatish”, “harakat malakasi”, “harakat ko'nikmasi”, “nazariy bilim” kabi atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma'lumot berish maqsadi amalga oshiriladi.

Harakat faoliyatini (yoki jismoniy mashqni) o'rgatish nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. Harakat faoliyatini o'rgatish atamasi harakat faoliyati aniq bo'lib, uning nazariy bilimi ham berilganda qo'llaniladi. Harakat faoliyatini o'qitishda harakat malakasi

shakllanadi, ko'nikma vujudga keladi, bir vaqtning o'zida muvofiq jismoniy harakat sifatлари: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, mushaklar egiluvchanligi va bo'g'imlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarayonda e'tibor bir narsaga – ta'limga, ya'ni malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat faoliyatini o'qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari birgalikda hal qilinmay, sog'lomlashtirish xususiyatiga ega bo'lgan vazifalar ham amalga oshiriladi. Hech qaysi umumta'lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo'lmaydigan sog'lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o'qitishda yorqin namoyon bo'ladi.

Harakat faoliyatini o'qitishda bilim berish vazifalari ham o'zining xususiyatlariga ega. O'quv materiallarini egallash jarayonining yetakchi tarkibiy qismi o'quvchilarning faol harakat faoliyatidir. Ularning o'quv-mehnat faoliyati hammadan avval jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O'quvchining o'quv faoliyatiga oid ayrim qonuniyatlarni bilish insonning ish qobiliyati umumiy qonuniyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Individning ish qobiliyati bir necha omillarga bog'liq: ajdodlaridan meros qobiliyatlar, hayotiy jarayonda to'plangan tajribalar va ma'lum belgilangan sharoitda aniq faoliyatni boshqara olish. Bu omillar qanchalar yaxshi rivojlangan bo'lsa, inson shunchalar katta ishchanlik qobiliyatini namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o'z ish qobiliyatlarining bir qismidangina foydalana oladi, xolos. Zahirada deb hisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo'yilgan maksimal talablarga javob berishda namoyon bo'lishi mumkin. Noodatiy tashqi sharoit zahiradagi ish qobiliyatining namoyon bo'lishiga imkoniyat yaratibgina qolmay, inson qobiliyatlarining maksimal darajada rivojlanishini tarbiyalaydi.

Harakat faoliyatini o'qitishning ikkinchi xususiyati harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Faqat harakat faoliyati tizimiga o'quvchi jismoniy tayyorgarligining xususiyatini belgilaydi. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan taqqoslanganda, uning boshqa harakat faoliyatlari bilan ko'p marotaba bog'lanishlarga ega ekanligi ma'lum bo'ladi. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa

harakat faoliyatlari tizimiga nisbatan qaram emas. Bu faoliyatlarning ta'siri natijasi boshqa faoliyatlarnikidan yuqori yoki past bo'lishi mumkin.

Uchinchi xususiyati – ta'limni ikki yo'nalishda amalga oshirishda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan aloqadorligi:

a) harakat malakasi harakat sifatlarining rivojlanishi bilan bog'liqdir. Eng avvalo, aynan o'sha harakat malakasiga oid harakat sifatleri rivojlanadi;

b) harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bo'lgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning o'zida boshqa sifatleri rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan, qisqa masofaga yugurishda tezlik rivojlanadi, lekin tezlik kuch, chidamlilik va boshqa sifatleri optimal rivojlantirganidagina natijaliroq rivojlanadi.

Harakat faoliyatleri o'rgatishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko'rsatkichleri bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatleri egallanishini to'g'ri tashkil etgan pedagogik jarayon, albatta, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichleri oshishiga olib keladi.

Bilim berish vazifali rining hal qilinishi tarbiyaviy vazifali rining amalga oshirilishi bilan birga yuz beradi. O'quv fani tarbiyaning umumiy vazifali rini hal etishga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi, ayni paytda jismoniy tarbiya uchun xos bo'lgan ayrim xususiy vazifali rini ham oldinga suradi:

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatlantirish. Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshlarimiz uchun zarur. U kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, harakat tanqisligini yengish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'uloti uchun vaqt topishga o'rgatadi.

Jismoniy qiyinchilikleri yengish qobiliyatini tarbiyalash. Ko'pchilik harakat faoliyatleri o'zlashtirish ma'lum darajadagi tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo'riqishni talab qiladi, katta yuklamani organizm sarflagan quvvatini tiklab ulgurmagan sharoitda bajara olishga – chidashga o'rgatadi.

Gigienik malaka va odatleri tarbiyalash. Jismoniy mashqlarining samaradorligi asosan gigienik omillardan to'g'ri

foydalanish bilan bog`liq. Harakat faoliyatlarini o`rgatish jarayoni ish tartibiga, ovqatlanish, uyqu tartibiga rioya qilishni tarbiyalash, badanni parvarishlash va boshqalarni o`z ichiga oladi.

O`quvchilar orasida o`zaro munosabatlarni to`g`ri shakllantirishga erishish, harakat faoliyatlari davomida mustaqillikni tarbiyalashda umumiy va alohida tarbiyaviy vazifalarni hal qilish o`qituvchi bilan o`quvchining yuqori darajadagi va xususiy aloqasi sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiyaviy vazifalarni ta'lim jarayonida to`laqonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda bilim olish vazifalarini hal qilish bilan qo`shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

Sog`lomashtirish vazifalari harakat faoliyatlarini o`rgatishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini majmuali ravishda qo`llash orqali hal etiladi.

Ta'limning samarasiga tashqi omillar (sport anjomlari va jihozlarning soz bo`lishi), sog`lomashtirish vazifalarining hal qilinishi (mashg`ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) ahamiyatli darajada ta`sir qiladi.

Harakat faoliyatlarini o`qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o`qituvchidan psixolog-fiziologik bilimlarinigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik tayyorgarlikka oid bilimlarga ega bo`lishni taqozo etadi.

7.3. Harakat ko`nikmalari va malakalari

Jismoniy tarbiyaga xos bo`lgan ko`p qirrahli vazifalarning barchasi harakatni bajara olish va harakat malakasining shakllanishiga bog`liqdir. Bu jarayonga xos qonuniyatlarni bilish harakat faoliyatlarini o`qitishning barcha bosqichlaridagi mazmunning to`g`ri va ratsional bo`lishini ta'minlaydi, harakat faoliyatlarini egallashdagi notekisliklarga barham beradi va ta'limda shaklni o`zgartirib yo`lga qo`yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini talab darajasiga yaqinlashtirish, tayyorlov va yo`llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanib, malakani ijobiy va salbiy ko`chirishni ta'minlaydi. Harakat faoliyatlarini o`qitish jarayonida tananing u yoki bu qismida harakatni boshqarish xususiyati o`zgaradi, natijada harakat faoliyatini

egallash darajasi ortadi. B.A.Ashmarin bu jarayonni quyidagicha ifodalagan:

Harakat faoliyatini o'rgatish

Harakatni Harakat Oliy tartibdagi bajara bilish malakasi harakat

Maxsus bilimlarga ega bo'lish

O'quvchi (shug'ullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va tizimli mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan imkoniyatlar chegarasiga yetadi, takomillashtirish uchun chek imkoniyatlarga ega bo'ladi. Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bo'linishi shartlidir. Bosqichlarning turg'un chegaralari mavjudligi bilim berish vazifalarini belgilash va uni hal qilish uchun qulaydir.

Eski tajribalar, bilimlarga tayanib bajara olishning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

Harakatni bajara olish – bu harakat faoliyatining har bir bo'lagiga o'quvchining diqqat-e'tiborini to'plash sharti asosida o'rganilayotgan harakat faoliyatidir.

Harakat alomlari – to'la, bir butun harakat faoliyati tarkibidagi harakatlarni boshqarish avtomatlashmagan holda bajariladi. Natijada o'quvchining ongi harakatning har bir elementi qanday bajarilishini sintez qilish bilan o'ta band bo'lib, ish yuqori darajadagi quvvat sarflash hisobiga iqtisod qilinmay, ahamiyatli darajadagi charchashga dosh berish hisobiga bajariladi.

Harakat vazifasini bajarish usuli turg'un emas (takrorlashlarning maromi turlicha). Bu bosqichda harakat vazifasini oson, ko'p quvvat sarflamay hal etish usuli izlanadi.

Harakatni bajara bilish harakat faoliyatini birinchi o'rganayotganlar chetlab o'tadigan xatolardan xoli bo'lgan faoliyat emas.

Harakatni bajara olish asosan ijodiy izlanishlar orqali taqqoslash, solishtirishlar, harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish bo'lib, bilim berish uchun katta imkoniyatlarni ochadi. Harakatni bajara bilish harakat faoliyatini egallashning shunday darajasiki, xususiyatiga ko'ra u barcha yo'llanma beruvchi mashqlarga tenglashtiriladi.

Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzida takrorlash ko'nikma hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgarishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi.

O'rganilgan harakatning nisbatan doimiy sharoitda tizimli namoyon qila olinishi uning asta-sekinlik bilan malakaga aylanishiga olib keladi.

Harakat malakasi – bu faoliyatni shunday bajarish qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo'naltirilib, uning tarkibiga kiradigan ayrim harakatlarni nisbiy e'tibor bilan bajara olishdir.

Bilm va tajribalar asosida egallangan harakat malakalari harakat faoliyati jarayonida harakatlarni avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida ikki xil ko'rinishda bo'lgan harakat malakalari hosil qilinadi: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish; b) har xil murakkablikda bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish malakalari.

Malakaning o'ziga xos belgilari:

1. Harakat faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakatlarni bajarilishiga uncha e'tibor bermay bajarish. Bunga harakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanishi hisobiga erishiladi.

2. Harakatni avtomatlashgan darajada bajarish o'rgatish natijasi yoki hayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3. Harakat faoliyatining avtomatlashgan holda bajarilishida ong yetakchi o'rinni egallaydi. Harakat malakasi shakllanishida faoliyat mazmuni avtomatlashmay, ayrim harakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilishi avtomatlashadi.

4. O'quvchining ongi asosan o'zak tarkibiy qismlarga, sharoitning o'zgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiy hal qilinishiga yo'naltiriladi.

5. Harakat malakasi yuqori turg'unlikka ega. Bu shuni ko'rsatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzilishiga oz imkoniyat bo'ladi (masalan, boshqa sport zali, boshqa jihoz, tomoshabinlar kuzatuvi).

6. Harakat malakasi uchun harakatlardagi ma'lum tizimning mavjudligi va o'ziga xosligi. Bu alohida ajratilgan harakatlarni bir

butun harakat faoliyatiga birlashtirishda ifodalanadi. Harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat ko'rsatishning vaqti qisqaradi.

7. Harakat malakasining shakllanishi analizatorlar funksiyasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Harakat analizatorining o'rni ortadi, harakat nazoratida mushak hissiyoti yetakchi ahamiyat kasb etadi: suzuvchining suvni, futbolchining to'pni his qilishi kabi.

Harakat malakasi shakllanib bo'lganidan so'ng, uning rivojlanishi davom etadi. Agar ratsional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo'ladi, uning barqarorlashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilish uchun urinish davom etadi va afzal malaka deb qaraladigan turg'unroq, yuqori harorat, shovqin va hokazolarning ta'siriga yetarli darajada moslashuvchan, kerak bo'lsa, o'zgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish mumkin bo'lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

Harakat malakasi asta-sekin nisbatan uzoqroq vaqt ichida qator mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Notekis shakllanuvchi malakaning to'rt turi mavjud:

1. Malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birlamchi bosqichida harakat faoliyatini o'zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bu yo'sindagi malakaning shakllanishi harakat faoliyati texnikasini egallash uchun xosdir. O'quvchilar harakat faoliyatlari asosini oson o'zlashtiradilar, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oson harakatlar kiritilgan, uning detallarini o'zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. Malakaning "ijobiy va zudlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birinchi bosqichida malaka sifatining o'sishi ahamiyatli darajada bo'lmaydi. So'ng u keskin o'sadi.

3. Malaka rivojlanishining sekinlashuvi. Malaka belgilangan mahorat darajasiga yetganda, ikkala ko'rinishdagi tezlik bilan malakaning shakllanishi sodir bo'lishi mumkin. Malaka qancha takomillashmagan bo'lsa, o'z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shunchalar katta pedagogik mahorat va kuch talab qilinadi.

4. Malaka rivojlanishining ushlanishi. Ushlanish ikki sabab orqali sodir bo'lishi mumkin:

- vaqt o'tishi bilan organizmda malakaning sifat o'zgarishlariga olib keluvchi sezilsiz moslashuv jarayonining borishi;

- ta'lim usuliyatining noto'g'riligi yoki harakat sifatlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agar malakaning ushlanishi sababi to'g'ri aniqlansa, uni yengish, tezroq o'tishini ta'minlash uchun birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o'qitishning vosita va uslublari bo'lib, lozim bo'lsa ularni keskin o'zgartirish kerak.

Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agar mustahkamlab turilmasa so'nadi. So'nish malakaning ketma-ketligiga o'xshash birin-ketin yoki unga teskari tartibida sodir bo'ladi. Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo'yish orqaligina yomonlashmay, harakat sifatleri darajasining, organizmdagi funksional imkoniyatlarning pasayishi orqali ham sodir bo'lishi mumkin. Masalan, yoshi o'tgan gimnastikachilar siltash bilan bajariladigan texnik jihatdan yengil mashqlarni juda osonlik bilan qo'shpyoda bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

7.4. Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi

Malakaning ko'chishi (o'tishi). Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o'zida yoki birin-ketin harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Malakalarning o'zaro ta'siri bir necha xil bo'ladi:

1. Malakaning ijobiy ko'chishi. Ijobiy ko'chish malakalarning o'zaro shunday munosabatiki, unda oldin hosil bo'lgan malaka keyingi, yangisini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, tennis to'pini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi hosil bo'layotgan malakalar hayotiy tajriba va o'rgatish natijasida asoslanib, avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldin shakllangan malakalarning tuzilish jihatidan o'xshash elementlari yangisini shakllantiradi.

2. Malakaning salbiy ko'chishi. Oldin shakllangan malaka yangisini shakllantirish jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu ta'lim jarayonining cho'zilishiga sabab bo'ladi,

jismoniy sifatlarning rivojlanishini orqaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastikachidan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek og'ir jarayonni aytib o'tish mumkin.

Ijobiy ko'chishning foydali tomonidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy ko'chish elementlaridan ogoh bo'lish malakaning shakllanish jarayonini osonlashtiradi.

7.5. O'rgatish jarayonining tuzilishi va undagi bosqichlar xususiyati

O'rgatish jarayonining umumiy yo'nalishi mashq texnikasi negizini va uning variantlarini (mashq negizi puxta egallangandan keyin) mustahkam o'zlashtirishdan iboratdir. O'rgatish jismoniy sifatlarning, avvalo, chaqqonlikning rivojlanib borishi bilan bir vaqtda davom etadi.

Harakatli mashqlarga o'rgatishning uzoq davom etishi va qiyinligi ko'p jihatdan mashq tuzilishining qay darajada murakkabligiga bog'liqdir. Mashq tuzilishining murakkabligi, o'z navbatida, uni tashkil etuvchi harakatlarning miqdoriga, ularning masofa hamda vaqt jihatidan aniq bajarilishiga, mushaklarning zo'r berib aniq harakat qilishiga, shuningdek, ularning o'zaro aloqada bo'lishiga va harakat aktining umumiy ritmiga ham bog'liq bo'ladi.

O'rgatish vaqtida murakkab harakat aktlari – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalar o'rtasidagi o'zaro aloqalarning xususiyatlari ham hisobga olinadi. Bo'lib yuborish uslubdan foydalanish harakatni o'rganishning izchilligini belgilash uchun, shuningdek, tayyorgarlik mashqlarini tanlash uchun muhimdir. O'rganishni ba'zi hollarda, asosiy fazadan – harakat faoliyatining asosiy mexanizmidan boshlash mumkin (masalan, granata uloqtirishdan, yugurib kelib sakrashdan va b). Boshqa hollarda, asosiy fazani bajarish tayyorgarlik fazasiga, ayniqsa, kuchli bog'liq bo'lganda, birinchi navbatda, tayyorgarlik fazasini o'zlashtirish maqsadga muvofiqdir (masalan, qo'shpoyada siltanib orqaga ko'tarilishdan avval gavdani qo'l barmoqlari tomon siltab tortish); ba'zida shikastlanishning oldini olish maqsadida avval yakunlovchi fazani o'rganish ma'quldir (masalan, sakrashda to'g'ri tushish).

Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni quyidagi bosqichlardan iboratdir:

1. Dastlabki o'rgatish. Bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi.

2. Chuqurroq o'rganish. Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish. Bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir.

7.6. Dastlabki o'rgatish bosqichi

O'rgatishning bu bosqichida maqsad harakat faoliyatini uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O'rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishi kerak. Ayrim hollarda, bunday malakalar umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda, mustaqil ahamiyatga ega bo'lishi va texnika batafsil takomillashtirilmagan holda ko'nikmaga aylanishi mumkin. Boshqa hollarda bu malakalar harakatlarni bajarishning ustasi bo'lish yo'lida dastlabki bosqich hisoblanadi, bu sportchilar uchun, ayniqsa, xosdir.

Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihatidan shu bilan xarakterliki, bu bosqich davomida miya po'stlog'idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bunda yaroqli tug'ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek, o'rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo'lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo'ladi. Natijada bosqich oxirida o'rganiladigan faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari tizimi tarkib topadi. Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari: a) harakatlarning fazo va vaqt jihatidan yetarli darajada aniq bo'lmasligi, mushak harakatlarining aniq emasligi; b) harakat akti ritmining barqaror emasligi; v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; g) murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir.

Harakatlarning fazo va vaqt jihatidan aniq bo'lmasligi, shuningdek, mushaklarni zo'r berib harakat qildirishning

nomutanosibli, birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya po'stlog'ida irradiatsiyalanishidan, ikkinchidan esa, ichki tormozlanishning yetarli emasligidan. Asab jarayonlarining bosh miya po'stlog'ining harakat analizatorida irradiatsiya qilinishi ishda qatnashishi kerak bo'lgan funksional harakat birliklari bilan bir qatorda, bu birlikka ularning markazida qo'zg'alishni irradiatsiya qiluvchi jarayoni taqsimlangan boshqa birliklarni ham jalb etadi. Tashqaridan bu harakatning kerakli yo'nalishi amplitudadan chetga chiqishida namoyon bo'ladi. Qo'zg'alish jarayonini irradiatsiya qilish mushaklarning zo'r berib harakatlanishining nomutanosib bo'lishiga olib keladi: o'rganuvchi keragidan ko'p kuch sarflaydi va harakatlarni gavdaning butun yoki bir qism mushaklarini kuch bilan ishga solib bajaradi. Buning hammasi mazkur bosqichda o'ta darajada charchash, toliqish va ishchanlik qobiliyati pasayishining sabablarini tashkil etadi. Harakat akti ritmining qat'iy bo'lmasligi, odatda, o'rganuvchilarning harakat aktlarining ayrim fazalarini vaqtidan oldin bajarishga harakat qilishlarida ko'rinadi: bular ko'p kuch sarflash bilan bog'liq bo'lgan asosiy fazalardir. Bu asosiy fazadan oldin pauza qilinadigan harakatlar uchun, ayniqsa, xosdir.

Dastlabki harakat malakalarini tarkib toptirishning ko'rsatilgan xususiyatlarini hisobga olib, o'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar qo'yiladi:

1. Harakat akti haqida bu aktning maqsadini tushunishga asoslangan bir butun tasavvur paydo qilish.
2. Shug'ullanuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarini yangi harakatlarni o'zlashtirish uchun kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirish.
3. Harakatlarni to'la bajarishga erishish.
4. Keraksiz harakatlarni, mushaklarning keraksiz darajada kuchlanishini yo'q qilish.

Mazkur bosqichda o'rgatish uslubi didaktik tamoyillarni yoyishda, o'rgatishning shu bosqichi uchun muvofiq usullardan foydalanishda qator xususiyatlarga egadir.

Harakatlarni o'rgatishning boshlang'ich payti shu harakatlar bilan oldindan tanishtirib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, namoyish

etish, harakat texnikasining asosini qisqacha tushuntirib berish, shuningdek, amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi.

So'zlab berilganda, o'rganuvchilar harakatlardan ko'zda tutilgan maqsadni, harakatlarning ahamiyatini tushunib olishlari kerak, suhbat ularda harakatlarni bajarishga qiziqish uyg'otishi va harakatlarni o'zlashtirish uchun zarur rag'bat, irodaviy kuch hosil qilishga yordam berishi zarur.

Namoyish ikki ko'rinishda amalga oshiriladi. Birinchidan, harakat tabiiy mukammallashgan ko'rinishda namoyish qilinadi. Harakatni aniq, chiroyli namoyish qilish bu harakatga bo'lgan qiziqishni va uni o'zlashtirishga bo'lgan istakni yanada oshiradi. Ikkinchi ko'rinish faqat o'rgatish xususiyatiga ega bo'lib, o'rgatilayotgan harakat texnikasi asosini shug'ullanuvchilar ongiga singdirish maqsadini ko'zlaydi. Harakatni bajarish texnikasining asosi dastlab maksimal darajada umumiy va qisqa qilib, usul va uning qismlarining aniq atama nomlarini aytgan holda tushuntirilishi kerak. Bu bosqichda harakatni bajarish texnikasini batafsil ravishda tushuntirish maqsadga muvofiqdir, chunki o'rganuvchilar yangi axborotlarning ko'pligidan butun tafsilotlarni eslab, harakat amallarini to'la bilib olishlari mumkin emas. Yangi shartli harakat reflekslari birinchi navbatda his etish asosida paydo bo'ladi, lekin ular o'sha zahotiy oq tushunib olinsa, bu reflekslarning paydo bo'lish jarayoni tezlashadi. Harakatning to'g'ri bajarilayotganligini bilish refleksni mustahkamlaydi, noto'g'ri harakat qilinayotganini bilish esa keraksiz harakat ta'sirining so'nishiga yordam beradi.

O'qituvchi ongliklik va faollik tamoyiliga amal qilib, birinchidan, o'rganuvchilar oldiga harakat vazifalarini asosli ravishda qo'yishi va ularning bajarilishi kerak bo'lgan narsani aniq tushunishlariga erishishi, ikkinchidan, berilgan harakatni qanday bajarish kerakligi haqida tasavvur yaratishi kerak. Harakatni dastlabki o'rgatishning ko'rgazmali bo'lishi harakatning asosiy fazalari haqida his va tasavvur hosil qilish imkonini beruvchi xilma-xil usullar yordami bilan ta'minlanadi.

Dastlabki o'rgatish bosqichida topshiriqning bajarib bo'lish yoki bo'lmasligi: a) o'quvchilarda harakat tajribasining qanchalik kattaligi; b) o'rganiladigan harakat tuzilishining qay darajada murakkabligi; v) o'rganuvchilarning jismoniy imkoniyatlariga

tuzilishning qanchalik muvofiqligi bilan belgilanadi. Dastlabki malakaning tez hosil bo'lishi va sifati o'rganuvchidagi harakat tajribasining qanchalik boyligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Murakkab tuzilishli harakatli mashqni u haqda yaxlit tasavvur yaratilganidan keyin, qoidaga ko'ra bo'lib tashlash uslubi bilan qismlar bo'yicha amaliy o'zlashtira boshlash maqsadga muvofiqdir.

7.7. Mukammal o'rgatish bosqichi

Bu o'rgatish bosqichi oldida turgan maqsad ilgari hosil qilingan qo'pol malakani aniq, butun qismlarigacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga yetkazishdan iboratdir. Mukammal o'rgatish jarayonida harakatni shu darajada aniqlash kerakki, natijada ko'nikma borib-borib mukammal harakatni bilib olish malakasiga aylansin. Dastlabki o'rgatish ko'proq harakat texnikasi asosini o'rgatishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu asos mukammal o'rgatiladi va uning detallari aniqlashtiriladi.

Mukammal kuch bosqichi murakkab harakat akti alohida amallarining vaqtga oid, fazoviy va kuch xususiyatlarini aniqlash bilan tavsiflanadi. Alohida harakat reflekslarini va umuman ularning tizimini aniqlash bu jarayonning fiziologik mexanizmi hisoblanadi. O'tkazilgan juda ko'p tadqiqotlarning ko'rsatishicha, harakat ko'nikmalarining hosil bo'lishi to'liqligiga o'xshab sodir bo'ladi: ko'nikmaning yaxshilanishi harakatni bajarishda yomonlashishi bilan almashinadi. Harakat ko'nikmasini takomillashtirish natijasida harakatning dinamik stereotipi vujudga keladi va bu stereotip harakat bir xilda, bir shaklda ko'p marta takrorlanishi asosida mustahkamlanadi. Miya po'stlog'ida yuzaga kelgan tizimli faoliyat harakat aktining bemaolol bajarilishini ta'minlaydi.

Mukammal o'rgatish bosqichining muddati har xil bo'lishi mumkin. Bu harakatli mashq tuzilishining qanchalik murakkabligiga, o'rganuvchining umumiy va maxsus jihatdan qanchalik tayyorligiga, hatto ta'sirlanishlarning qanchalik barqarorligiga, asab faoliyatining ishiga bog'liqdir. Bu bosqichning cho'zilib ketishiga tug'ma avtomatlashganlik va himoyalaniish ta'sirini bartaraf etish bilan bog'liq bo'lgan boshqa

ko'nikma va qiyinchiliklardan salbiy ta'sirlanish hodisalari ham sabab bo'lishi mumkin.

Mukammal o'rgatish bosqichining vazifalari quyidagilardan iborat:

1) o'rgatilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;

2) o'rgatilayotgan harakat texnikasi qismlarini aniq bilib olishga erishish;

3) harakat amallarini to'raligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishish.

Bu bosqichda harakat amali texnikasining asosiy variantini o'zlashtirish davom ettiriladi. Agar zarur shart-sharoit mavjud bo'lsa, o'rgatilayotgan harakatni murakkab variantini bajarishga urinish juda foydali bo'ladi.

7.8. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi

O'rgatishning bu bosqichi vazifasi olingan ko'nikmani malakaga aylantirish, shuningdek, o'rgatilgan harakatni har xil sharoitlarda qo'llashning qo'shimcha ko'nikma va malakasini hosil qilishdan iboratdir. Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo'nalishiga qarab bu bosqichga ajratilgan vaqt har xildir. Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikning sport mashg'uloti va boshqa shakllari bir necha yil davom etishi mumkin.

Mazkur bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakasini rivojlantirishning ikki stadiyasini o'z ichiga oladi: a) harakatning asosiy variantida ko'nikmani mustahkamlash; b) bu harakatning qo'shimcha variantlarida ko'nikma va malakalarni tarkib toptirish.

Birinchi stadiyada o'rgatiladigan harakat texnikasining asosiy variantiga mos keluvchi dinamik stereotip mustahkamlanadi. Ikkinchisida bu asosiy stereotipga qo'shimcha ravishda harakat texnikasining har xil variantlariga mos keluvchi to'ldiruvchi harakat reaksiyasi ishlab chiqiladi va mustahkamlanadi.

O'rgatishning bu bosqichidagi xususiy topshiriqlar:

1) harakatli mashq texnikasini mustahkamlash bilan birga uning qismlarini yana ham aniq bajarishga o'rgatish;

2) harakat texnikasi individual xususiyatining zarur darajada takomillashishiga erishish;

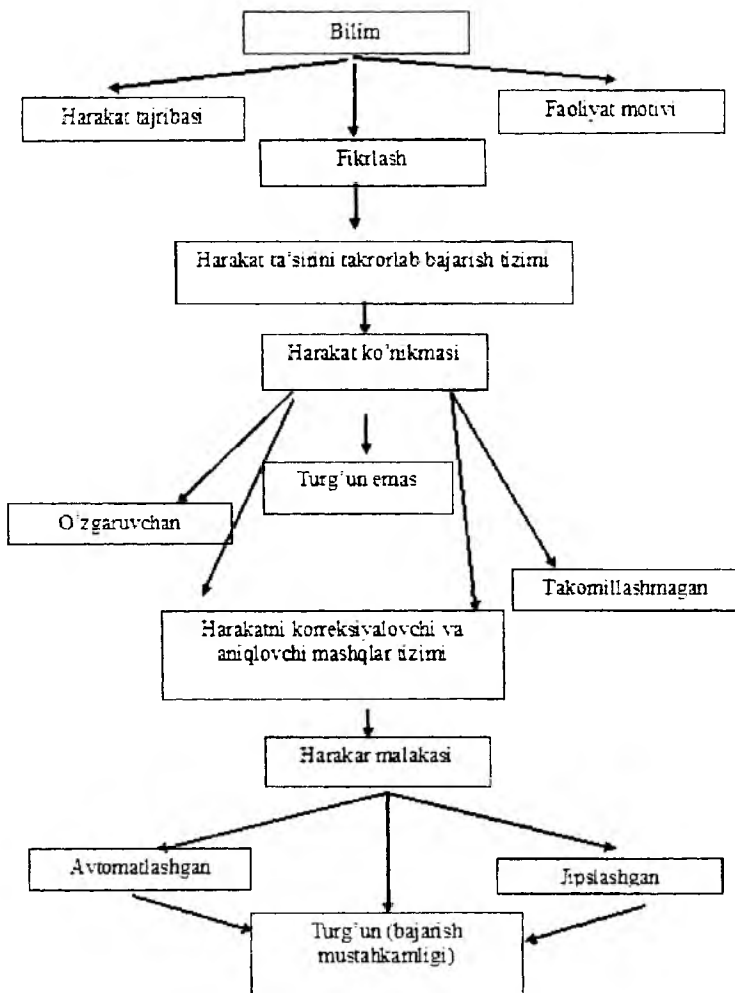
3) o'zlashtirilgan harakatni har xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qo'shilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo'llashni ta'minlash;

4) harakatli mashqlarni maksimal darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta'minlashdan iboratdir.

Mazkur bosqichda o'rgatish usuliyati ularni bajarishning yuqorida ko'rsatilgan vazifalari va sharoitlariga muvofiq ravishda quriladi.

Harakat malakasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar – u juda oddiy yoki murakkabmi – harakat elementlari kompleksi shartli reflekslardan iborat bo'ladi. Odamlarning mehnat yoki sport faoliyatida harakat elementlarining ma'lum tartib bilan bir necha marta takrorlashi harakat reflekslarining ma'lum shakldagi zanjirini yuzaga keltiradi, bu reflekslar zanjiri harakatning dinamik stereotipi deb yuritiladi. Harakatning dinamik stereotipi yuzaga kelishi uchun harakat bir xilda, bir shaklda ko'p marta takrorlanishi kerak.

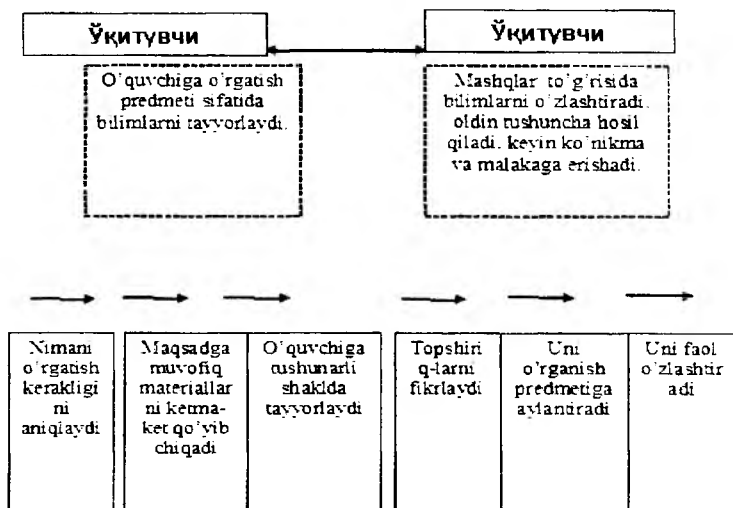
Ekstropolyasiya organizmning harakat funksiyasi boshqarilayotganda yuzaga kelgan vazifalarni asab tizimida orttirilgan tajribalar asosida hal etish qobiliyatidir. Harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi 23-chizmada keltirilgan.



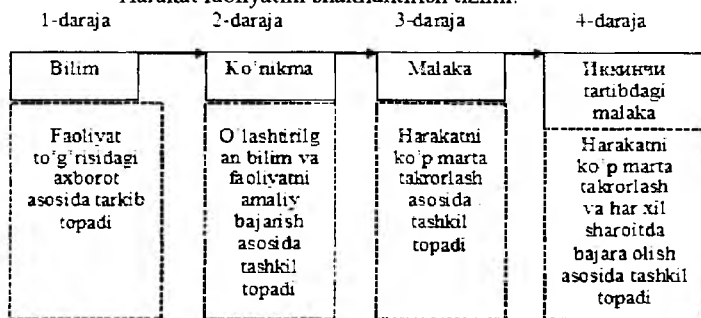
23-chizma. Harakat ko'nikmasi va malakasining shakllanishi.

Harakatni o'rganayotib, odatdagidek, o'quvchilar mashqlarni ko'proq mukammal egallashga intiladilar. Mukammal egallash qo'yilgan maqsadga eng kam kuch sarflash bilan erishishdir.

Harakatni o'zlashtirish darajalari 24-chizmada keltirilgan.



Harakat faoliyatini shakllantirish tizimi.



24-chizmada harakatni o'zlashtirishning to'rtta darajada shakllanishi ketma-ketligi ko'rsatilgan (bilimlar orqali ko'nikmaga o'tish, ko'nikmadan malakaning tashkil topishi, malakadan ikkinchi tartibdagi malakaga aylanishi).

O'z - o'zini tekshirish uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni qanday amalga oshiriladi?
2. Harakat ko'nikma va malakalar qanday tashkil topadi?
3. Ta'limning bosqichlari bir-biridan nima bilan farqlanadi?

VIII BOB. ILK VA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASI

Inson hayotining birinchi yetti yilligida bolalar sog'lig'ining asosiga zamin tayyorlanadi, hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllanadi, takomillashadi, keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo'lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Shu soha olimlari Shelovanova, Sorochek, Uvarov, Bikovlarning tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo'lib o'sishida o'z vaqtida to'g'ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni muhim orin o'ynaydi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini noto'g'ri baholash bola organizmining rivojini susaytiribgina qolmay, uning aqliy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti isbotlab berdi.

Bu yoshdagi bola organizmi tez rivojlana boshlaydi, lekin organizmning himoya refleksi sust taraqqiy etgan bo'ladi, kasalga nisbatan tez chalinadi. Shunga ko'ra, bu yoshdagilar jismoniy tarbiyasining vazifasi -- ularning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavnani to'g'ri tutishga, umumiy va shaxsiy gigienaga e'tibor beradigan qilib voyaga yetkazishdir.

Eng ahamiyatlisi -- ular yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, velosipedda, rolikli chang'ida uchish, konkida yurish va yugurish, suzish kabi hayot uchun zaruriy eng oddiy harakat malakalarini rivojlantirishdir. Bu harakatlarni bolalar tez o'zlashtiradi, sababi -- ularning asab tizimi yuqori darajada egiluvchandir.

Bu yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish imkoniyatlari katta.

Levi Gorinevskayaning fikricha, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri yo'lga qo'yish uchun murakkabroq umumjismoniy mashqlar, 1-sinf dasturiga yaqin bo'lgan va unga tayyorlaydigan mashqlar tanlab olinadi.

8.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalash

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida bu yoshdagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlari tarbiyalanadi. Ularning anatomik-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olsak, chaqqonlik va tezlik sifatlarini tarbiyalash imkoniyati ularda boshqa sifatlarga nisbatan ko'proq bo'ladi, kuch va chidamlilik sifatlarini tarbiyalashda esa, aksincha, extiyotkor bo'lish zarur. Lekin bu sifatlarni rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementlari har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatlarni tarbiyachining xohishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari davomida, xususan, yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida baribir namoyon bo'ladi.

Bu yoshdagi bolalar asab tizimining egiluvchanligi jismoniy sifatlarni bir tekisda rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki asab tizimidagi qo'zg'alish va tormozlanish birini ikkinchisi bilan tez almashtirish qobiliyati bilan bog'liq. Ayniqsa, harakatli o'yinlar davomida oldindan rejalashtirilmagan, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan favquloddagi harakatlarni bajarishga to'g'ri keladi va ular qisqa vaqt ichida bir-biri bilan tez o'rin almashinishda namoyon bo'ladi. Bu esa chaqqonlik sifatini oson rivojlantirishga sharoit yaratadi.

Asab jarayoni jismoniy sifatlarning rivojlanishini tezlashtiradi. qisqa vaqt mobaynida o'rtacha tezkorlik bilan yugurish, velosipedda uchish va boshqa mashqlar tezlikning rivojlanishiga omil bo'ladi. Bu mashqlarda, albatta, me'yorni to'g'ri tanlash va ularning o'zaro o'rin almashinishi muhim ahamiyatga egadir.

Bu yoshdagi bolalarda bo'yin, qorin, orqa, bel mushaklari kuchsiz bo'lib, qomat yaxshi rivojlanmaydi. Shunga ko'ra, ushbu guruh mushaklarini rivojlantirish uchun yurish, yugurish, tanani bukib va rostlab bajariladigan mashqlarni to'g'ri tanlab olish, harakatlar tezligini orttirish va boshqa tadbirlar juda muhim. Bularsiz bola kundalik hayotida uchraydigan jismoniy mashqlarni bajarishda, jismoniy mehnatda qiyinchilikka uchragan bo'lar edi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashq berishdan oldin ularga o'sha mashqning ahamiyati, bajarish texnikasi, harakatli o'yin

qoidalari, umumiy va shaxsiy gigiena qoidalari, tanani tarbiyalashning ayrim elementlari haqida tushuncha berib borish lozim. Bu yoshdagi bolalarni jismoniy mashqni yakka holda mustaqil va guruh bilan bajarishga o'rgatish kerak. Kichik guruhlarda jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish, o'zining sport malakasi o'sayotganiga va katta sportchilarning natijalariga qiziqish, o'zaro do'stlik, hamjihatlik, o'yinchoqlarga munosabat masalalariga, axloq me'vorlarining rivojlanishiga e'tibor beriladi. Ularda jismoniy tarbiyani shunday yo'lga qo'yish kerakki, bunda zarur jismoniy sifatlarni o'stirish aqliy, axloqiy va estetik tarbiya bilan qo'shib olib borilsin. Ularga estetikadan tana tuzilishi, qomatni to'g'ri tutib yurish, harakatlarning ravon hamda chiroyliligi, kiyim-boshni ehtiyotlash va boshqalar to'g'risida tushuncha berish kerak bo'ladi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarda aqliy qobiliyatlarni rivojlantirish, diqqat, idrok, tushuncha, tasavvur, tafakkurni o'stirish va boshqa xislatlarni mustahkamlash jismoniy tarbiya jarayonining asosiy mazmuniga aylantiriladi.

8.2. Ta'lim va tarbiyaning asosiy uslubiyatlari

Harakatga o'rgatish eng kichik yoshdan boshlanadi. Hayot uchun kerakli malaka va ko'nikmalar "osondan – murakkabga" didaktik tamoyili asosida, izchillik bilan, asta-sekin hosil qilib boriladi va jismoniy tarbiya haqidagi eng sodda bilimlar, shaxsiy, umumiy gigiena qoidalari talablariga bo'ysunishga o'rgatiladi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolaning jismoniy tarbiyasi umumiy o'qitish uslubiyatlari asosida olib boriladi hamda o'qitishning ongillik va faollik, ko'rgazmalilik, bajara olish va individuallik, muntazamlilik, izchillik tamoyillariga tayanadi.

Ko'rgazmalilik uslubiyatida:

a) bajarilishi kerak bo'lgan harakat ko'rgazmali qurollar orqali namoyish qilinadi, taqlid qilib ko'rsatiladi;

b) so'z yordamida ko'rsatib tushuntiriladi, buyruq yordamida, aytib berish, so'rash va boshqa uslubiyatlardan foydalaniladi;

v) mashq qilish -- harakat shartini o'zgartirmay va o'zgartirib bajarishdan foydalaniladi;

g) o'yin va musobaqa uslubiyati qo'llaniladi.

Ko'rgazmalilik uslubiyati barcha yosh guruhlarida harakat malakasi zahirasi uchun katta yoki kichikligiga qarab qo'llaniladi.

Eng kichik yoshdagilarning malaka zahirasi kichkina bo'lib, ularda mashqlar haqida tasavvur hosil qilish juda qiyin bo'ladi. Mashqqa o'rgatish uchun ko'rgazmalilik uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi. Jismoniy mashqlarni ko'rsatishdan tashqari ko'rgazmali qurollar: rasmlar, fotorasmlar, chizmalar, maketlardan foydalanish mashg'ulot paytida mashq texnikasini egallashni osonlashtiradi. Harakatga o'rgatishda taqlid qilish mashqlari yuqori samara beradi. Harakatni bajarishda o'sha harakatni hayvonlar va boshqa jonivorlar harakati misolida o'rgatish bolalarda obrazga kirib bajarishga qiziqishni shakllantiradi va ta'lim jarayonini faollashtiradi. Bu uslubni bolalar qancha kichik yoshda bo'lsa, shunchalik qiziqib bajaradilar.

Bu yoshdagilarda ko'rish va jismlarga qarab mo'ljal olish qobiliyatini o'stirishning ahamiyati katta. U, o'z navbatida, murakkab jismoniy mashqlarning bajarilishini osonlashtiradi. Masalan: balandga osib qo'yilgan jismdan oshirib uloqtirish (bunda tana orqaga bukiladi, tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa tashlanadi) yoki osib qo'yilgan buyumga, masalan, o'yinchoqlarga sakrab yetishni bajartirishning samarasi yuqori bo'ladi.

Bolalarni mashqlarni qo'rqmay bajarishga o'rgatish muhimdir. Harakat malakasini shakllantirishda ritm, sur'atni his qilishga o'rgatish uchun qo'shiq, aytishuv bilan o'ynaladigan o'yinlar tavsiya qilinadi.

So'zdan foydalanish uslubiyati bolaning jismoniy mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilishiga, uni ko'z oldiga keltirishiga yordam beradi. Ko'rgazmalilik va so'z yordamida tushuntirish uslubiyatlari birgalikda qo'shib olib borilsa, keyinchalik bola jismoniy mashqlarning nomini eshitishi yoki o'qishi bilan ularni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega bo'la boshlaydi. Tushunarliroq bo'lgan so'z va iboralarni qo'llash tavsiya qilinadi. Masalan: quyonga o'xshab sakraymiz; qarg'aga o'xshab "qag'-qag'" deb ikki oyoqlab yuramiz; ayiqqa o'xshab lapanglab yuramiz; tulkidek tez harakat qilamiz kabi.

Bolalar harakat malakasi tajribasiga qanchalik boy bo'lsa, ularga jismoniy mashq o'rgatishda so'z bilan tushuntirish

uslubiyatidan foydalanish osonroq bo'ladi. So'zdan foydalanish o'rgatishning har xil bosqichida turlicha bo'lishi lozim. O'rgatishning boshlanishida harakat to'liq tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish qisqa ko'rsatmalar berish bilan almashinadi. Ko'rsatmalar yordamida harakatdagi xatolarni to'g'rilash, ogohlantirish va ularni baholash mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlaganda, buyruq va ko'rsatmalar jismoniy mashqlarni baravar boshlash, tugallash, ularning sur'ati va ritmini aniqlash, harakatga yo'naltirish uchun qo'llaniladi. Ko'rsatmalardan asosan kichik yoshdagi guruhlarda ko'proq foydalaniladi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar qo'shiq, she'r, voqyeaband matn yoki harakatlarni bajarish yo'l-yo'riqlarini aytib turish bilan qo'shib ijro etiladi.

Mashq bajarish paytida bolalarga turli savollar berish ularni fikrlashga o'rgatadi, o'sha jismoniy mashq haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lish, harakatni his qilish imkoniyatlarini ko'paytiradi.

Suhbat ham bajarilayotgan jismoniy mashq haqida ko'proq bilimga ega bo'lish va jismoniy mashqlarning bajarilishi haqida zarur malakalar hosil qilish manbaidir. Suhbat jismoniy tarbiya va sportga oid kitoblar o'qish, rasmlar ko'rish, stadionlarga ekskursiyalar va sayrlar qilish orqali ham yo'lga qo'yilishi mumkin.

Mashq uslubiyati juda xilma-xildir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatlar va jismoniy mashqlar baravariga, hamma uchun umumiy holda ko'rsatilishi va bajarilishi, bolaning anatomik-fiziologik qobiliyatiga mos kelishi kerak. Bu yoshda ko'proq dinamik xususiyatga ega bo'lgan, asosiy mushak guruhlariga, organizmga bir yo'la fiziologik ta'sir o'tkaza oladigan, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga sharoit yaratadigan mashqlardan tanlab foydalanish lozim. Bu talablarga jismoniy mashqlardan velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlaridan olingan mashqlar javob beradi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarga statik xususiyatli jismoniy mashqlar berish tavsiya etilmaydi. Bu mashqlar asab tizimi va mushaklarni toldiradi, qon aylanishi va nafas olishni buzadi, to'liq mushak qisqarishini talab qiladigan kuch mashqlari

mushak va asab bo'g'larining ishini susaytiradi. Yosh ulg'aygan sari jismoniy mashqlar ham murakkablashtirib boriladi. Quyida bolalar yaslisi va bog'chalarida qo'llaniladigan mashqlar¹ berilgan.

Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda kattalar yordamida sust harakatlar, faol harakat elementlari, umumjismoniy mashqlar (buyumlar bilan va buyumsiz, chalqancha yotgan holda, o'mbaloq oshish bilan, boshni har tomonga burishlar), emaklashlar, yugurishga tayyorlovchi mashqlar, balandlikka chiqish va eng soddada o'yinlardan foydalaniladi. Bu yoshdagilar dasturida asosiy o'rinni uqalash (massaj) egallaydi. Uqalashga oid materiallar kitobchada² berilgan.

Bir yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarga sal murakkabroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, buyumlar bilan va buyumsiz (to'p, tayoq, gimnastika o'rindig'i), asosiy harakatlar (yurish, yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, chuqurlikka sakrash), saflanishning eng oddiy mashqlari (aylana bo'ylab yurish, bir kolonna, sherenga bo'lib saflanishlar), velosipedda yurish, suzishni o'rganishga tayyorlov mashqlari beriladi (13-jadval). Dasturda bu yoshdagilar uchun kerakli harakatli o'yinlar va raqs mashqlariga kengroq joy ajratilgan. Bu yoshdagilar uchun tanlangan o'yinlar qoidalarining soddaligi, g'olibni aniqlashning osonligi bilan farqlanadi va, asosan, turli obrazlar timsolida, taqlid tarzida o'ynaladi (qushlar, hayvonlar va h.k.).

13-jadval

Ilk bolalik davrida va maktabgacha yoshda bolalar harakat ko'nikmalarining rivojlanish xususiyatlari

Yoshi	Bolaning harakat imkoniyatlari
3 oylik	qornida yotgan holda tirsagi va yelkasiga tayangan holda ko'tarila oladi. Chalqancha yotgan holda yonboshiga aylana oladi; o'z gavda holatini o'zgartira oladi; harakat impulsi tartibsiz va anglanmagan.
6 oylik	O'zi o'tira oladi; erkin holda qornida yotganda orqa tomoniga aylana oladi; emaklab yurishga harakat qiladi; o'yinchoqlarni o'ynaydi; og'irligini bir qo'lidan ikkinchi qo'lga o'tkaza oladi; qo'llari bilan harakat qiladi.
1 yosh	O'zi yura oladi; o'tiradi va tayanchsiz tikka turadi; engasha oladi; kichik predmetlarni ko'tara oladi.
2 yosh	Emaklaydi, har xil predmetlarning tagiga va ustiga chiqa oladi, to'p bilan o'ynay oladi (uloqtiradi, dumalatadi).
3-4 yosh	Yuguradi, ikki yoki bir oyoq bilan sakray oladi, gimnastik devorchaga chiqa oladi, to'pni ilib oladi va uzatib beradi, uch g'ildirakli velosipedda yura oladi, ketma-ket bir necha harakatlarni bajara oladi.

5 yosh	Bir butun harakat faoliyatini o'rgana oladi, harakatni aniq va chaqqon bajaradi. Dastlabki holatni ushlab turish qobiliyati rivojlanadi. Yo'nalish, amplituda, harakat sur'atini saqlay oladi, o'yinlarda aylanish, yurish ko'nikmalari shakllanadi.
6 yosh	Uzunlikka va balandlikka sakrashni tez o'rgana oladi, arqonda sakray oladi, gimnastika devoriga tirmashib chiqadi. Kichik koptokni uzoqqa va nishonga uloqtiradi. Ikki g'ildirakli velosipedda yura oladi. Suzishga o'rgatish mumkin. Harakatida aniqlik, bir tekislik umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda ko'rinadi.

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar mashg'ulotlarga o'rgatiladi, amalda esa ularni bolalar faoliyatini tashkillashning "frontal" (yalpi) uslubiyati deb aytishadi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqning ayrim elementlariga ko'proq e'tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko'rsatayotib oldin dastlabki holatga, so'ng qolgan elementlarga e'tibor beriladi (14-jadval).

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar biologik ko'rsatkichlari bo'yicha quyidagi davrlarga bo'linadi:

1. Yangi tug'ilgan – 4 haftalik;
2. Yillik – 1 yoshgacha;
3. Ilk bolalik - 1 yoshdan 3 yoshgacha;
4. Maktabgacha yoshdagi – 3 yoshdan 6 (7) yoshgacha.

14-jadval

Ilk va maktabgacha bo'lgan bolalarning yoshiga qarab bo'yi va vaznining o'rtacha ko'rsatkichlari

Yoshi	Gavda vazni, kg		Bo'yi, sm	
	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar
1	10,0-11,5	9,1-10,8	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-15,3	13,1-16,7	92-99	91-99
4	15,3-18,9	14,4-17,9	99-107	96-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114
6	19,7-24,1	19,0-23,6	111-121	111-120

Bolalarda kattalarga nisbatan tez va yengil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo'lmaydi. Harakat malakasini mustahkamlash uchun uni ko'p takrorlash charchashni vujudga keltiradi. Shuning uchun takrorlashni xilma-xil variantlarda bajarish lozim. Mashqni

takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material texnikasi haqida shug'ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lganidan so'nggina amalga oshiriladi. Harakat malakalarini mustahkamlash har xil sharoitda – o'yin, musobaqa, turli xil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi. “Kim shu mashqni yaxshi bajara oladi?”, “Kim bayroqchaga tez yugurib borib qaytib kela oladi?”, “To'pni kim uzoqroqqa ota oladi?” yoki “Mo'ljalni ura oladi?” kabilar. Jismoniy mashqlarni o'rgatishdagi o'ziga xoslik uslubiylarning o'zaro munosabatlarida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga o'rgatishda taqlid qilish, ko'rinib turgan narsaga yoki uning yonidagi boshqa narsaga, unga teskari tomonga, pastga, balandga, orqaga va h.k. deb mo'ljalga olish kabi o'yin usullarini kiritish o'qitishning hissiy ko'tarinkiligini oshiradi.

Bu yoshdagi bolalar maxsus bilimlarni diafilmlar, kinofilmlardan, mashqni tushuntirayotganda eshitib, harakat texnikasini, harakatli o'yinlar qoidalarini o'rganishda foydalanadilar va, shu bilan bir qatorda, shaxsiy va umumiy gigienik tushunchalarga ega bo'lib boradilar.

8.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vositalari

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar va jismoniy mashqlar katta ahamiyatga ega. Yuqoridagilarning ta'siridan tashqari, bolaning kunlik harakat faoliyati (har kunlik harakati, rasm chizish, har xil o'yinlar, musiqa, jismoniy mehnat) shunday rejalashtirilishi kerakki, bularning hammasi uning rivojlanishiga imkoniyat yaratsin. Mashqlarni ham tanlab berish lozim, toki ular mushaklar kuchini yaxshilashga yordam bersin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda hamma organ va tizimlarni, jarayonlarni ishga solib, chidamlilik sifatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Yurish, yugurish, suzish va velosipedda uchish mashqlarining me'yori barobariga orttirilsa, bu sifat rivojlanadi. Bu, o'z navbatida, shug'ullanuvchilar yoshini hisobga olishni unutmashlik lozimligini taqozo etadi.

Bu yoshda tayanch-harakat apparati egiluvchan bo'ladi. Uning qobiliyatini susaytirmaslik uchun yoshga to'g'ri keladigan jismoniy mashqlarning barchasidan samarali foydalanish darkor.

8.4. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash shakllari

Mamlakatimizda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi davlat va jamoat muassasalarida olib boriladi. Davlat muassasalari – yaslilar, bolalar bog'chalari; jamoat muassasalari – mahkamalar, korxonalar, xususiy bog'chalar. Jismoniy tarbiya, asosan, davlat muassasalarida amalga oshiriladi.

Ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya. Bolalar bog'chasi va yaslidagi jismoniy tarbiya jarayoniga mudir rahbarlik qiladi. Jismoniy tarbiya ishini tarbiyachi olib boradi, u mashg'ulotlarni musiqachi, shifokor bilan birgalikda rejalashtiradi. Shifokor tarbiyachiga jismoniy mashqlarni tanlashga, ularning me'yorini aniqlashga yordam beradi.

Yasli va bog'chalarda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun o'quv tipidagi mashg'ulotlar ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, chiniqtiruvchi muolajalar, harakatli o'yinlar, ekskursiyalar, sayohatlar, bayramlar, yakkama-yakka va mustaqil mashg'ulotlar tarzida uyushtiriladi. Bulardan tashqari musiqa darslarida ham jismoniy tarbiyaning vazifalarini hal qiladigan jismoniy mashqlar, o'yinlar va raqslardan vosita tarzida foydalaniladi.

O'quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari bolalarni harakatga o'rgatishda asosiy rol o'ynaydi. Bu mashg'ulotlar yasli va bog'chalarning hamma guruhlarida o'tkaziladi. 1 yoshgacha bo'lgan bolalarda har bir bola bilan ayrim jismoniy mashqlar uqalash bilan qo'shib olib boriladi.

1-3 yoshgacha bo'lgan bolalar guruhlarida haftada 1 marotabadan, 3-7 yoshdagi bolalar guruhlarida haftada 3 marta jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkaziladi. Yosh ortgan sari mashg'ulotlarning davomiyligi 10-45 daqiqagacha oshirilib borilaveradi. Mashg'ulotlar 4 qismdan - kirish, tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlardan iborat bo'ladi va ularning har birida aniq vazifalar hal qilinadi. Jismoniy mashqlar osonlashtirilib, harakatli

va syujetli (“O’rmonga sayohat” va boshqa) shakllarda olib boriladi. Tarbiyachi oldin jismoniy mashqlarni tanlab, so’ngra syujet tanlaydi. Yurish, yugurish, to’siqlardan oshish, suzish va ochiq havoda bo’lish ob-havoga hamda jihozlarga qarab o’tkaziladi.

Ertalabki gimnastika yasli va bog’chalarda ertalabki ovqatlanishdan oldin, bolalar uylarida esa uyqudan turgandan keyin o’tkaziladi. Yaslilarda 2 yoshgacha bo’lgan bolalar bilan ertalabki gimnastika individual yoki 5-10 kishiga bo’lingan guruhlarda, kattaroq yoshda esa bolalarning barchasi bilan birgalikda umumiy o’tkaziladi. Ertalabki gimnastika xilma-xil yurish, yugurish va turli mashqlar bajarish hamda sakrash bilan olib boriladi. Ayrim hollarda mashq syujetiga, ritmiga moslashtirilgan qo’shiqlar bilan o’tkaziladi.

Tizimli o’tkazilgan jismoniy mashqlar, asosan, bolalarning kuchini, egiluvchanligini mustahkamlaydi, nafas olish, qon aylanish va yurak-tomir tizimi ishlarini, organlardagi modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari, ertalabki gimnastika uyushgan holda yaxshi kayfiyat bilan boshlansa, jismoniy mashqlarning ta’sir kuchi qomatni tutish va jismoniy mashqlarning sog’liqqa foydasi haqidagi dastlabki elementar bilimlarning shakllanishiga olib keladi.

Kichik yoshdagi bolalarning jismoniy mashqlari kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish asosida hayotda uchraydigan syujetlarni o’z ichiga olishi kerak. Mashqlar 3 dan 6 gacha, yosh ulg’aygan sari 8 tagacha bir kompleksga birlashtirilib, bir haftaga mo’ljallab tuziladi va 3-4 kundan so’ng murakkablashtiriladi. Ular 7-12 daqiqa davomida o’tkaziladi. 6-7 yoshdagi bolalarga esa maktab dasturi materialiga yaqin bo’lgan jismoniy mashqlar tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlar me’yori ularni bajarish og’irligiga qarab belgilanadi. Yelka va bo’yin mushaklari mashqlari 6-10 marta, qorin va bel mushaklari mashqlari 4-8 marta takrorlanadi.

Chiniqtiruvchi muolajalarga yasli va bog’chalarda bolalarni kundalik va hayotiy chiniqtirishdan tashqari, maxsus havo va quyosh nurlarida, suvda cho’mltirish orqali chiniqtirishlar kiradi. Bulardan tashqari, yana ayrim muolajalar borki, ular jismoniy mashqlar bilan qo’shib olib borilgandagina samara beradi*.

O'yinlar ertalab soat 10⁰⁰-12⁰⁰ larda va tushlikdan so'ng o'tkaziladi. Ularning maqsadi bolalarda bizga ma'lum bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdir.

Jismoniy tarbiya daqiqalari rasm mashg'ulotlarida, plastilin bilan ishlash paytida hisob, nutqni rivojlantirish mashg'ulotlari davomida o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlar uchun 2-3 ta jismoniy mashq tanlanib, ular turgan, o'tirgan holda bajariladi.

Harakatli o'yinlarni tanlashda bolalarning jismoniy tayyorgarligi, maydon va undagi sharoitga e'tibor beriladi. Tarbiyachi o'yinni tanlab olgandan so'ng, uni qo'llash usuliyatini puxta o'ylab, so'ngra o'tkazadi. Bola uchun notanish o'yinlarni o'ynatish ancha qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. Katta yoshdagilarga esa mustaqil vazifalar beriladi. O'yinlar 7-15 daqiqagacha davom etadi va 5-7 marotaba takrorlanadi. Sayohat haftada 1-2 marotaba, 2 yoshgacha bo'lganlarda ham 1-2 marotaba uyushtiriladi. Unda oldindan boradigan joy, mashg'ulot ssenariysi tuzilib, sharoiti hisobga olinishi va lozim bo'lgan jihozlar tayyorlanishi shart. Yoshiga qarab sayohat muddatini 20 minutdan 1,5 soatgacha davom etkazish mumkin.

Jismoniy madaniyat bayramlari bayram kunlari (Yangi yil, Navro'z, Mustaqillik, Konstitutsiya kunlari)ga bag'ishlab yoki bog'chadan maktabga kuzatish, bitiruv kechasi va boshqalar tarzida o'tkaziladi. Har xil o'yinlar, raqslar, musiqa bilan bajariladigan jismoniy mashqlar bayram dasturi ssenariysiga kiritilishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish mashg'ulotlari vrach yordamida bolalar jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarda tana tuzilishida yoki yurak-tomir tizimida nuqsoni bo'lgan, surunkali kasal bolalar bilan shug'ullanish uchun qulay imkoniyatlar bor. Uning davom etish muddati kasallarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Mashg'ulotlar davomida shifokor maslahati asosiy rolni o'ynaydi.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari bolalarga o'zlar yaxshi ko'rgan jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lish imkoniyatini beradi. Buning uchun tarbiyachi ularga jihozlangan gimnastika shaharchasi yoki maxsus bolalar

maydonchasi, suzish havzasi, sport jihozlari va anjomlarini tayyorlab qo'yadi.

Mashg'ulot paytida tarbiyachining bolalarga rollarni ajratib qo'yishi lozim bo'lgan samarani beradi.

Yasli va bolalar bog'chasida umumiy ish rejasi tuzilib, unda jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi. Bu bo'limda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yoritiladi va uni bajarish uchun aniq vazifalar belgilanadi. Vazifalar har xil bo'lishi mumkin: suzishni o'rgatish, velosiped, samokat, rolikli konkida uchishni o'rgatish va boshqalar. Buning uchun tarbiyachilar oldindan maslahatlashib, basseyn to'ldiriladi yoki yaxmalak uchish joyi tayyorlanadi. Tarbiyachi dasturni kvartal, oylar va haftalarga bo'lib reja tuzadi va o'sha reja asosida jismoniy tarbiya jarayonining borishini boshqaradi. Rejalashtirishda bolalarning jismoniy tayyorgarligi e'tiborga olinishi shart. Yasli va bog'chada yiliga 3-4 marta bolalar jismoniy tayyorgarligining tizimli hisob-kitob ishlari olib boriladi va jismoniy sifatlarining rivojlanishi nazorat qilinadi. Shunga asoslanib, tarbiyachi maktabga yo'llanma olgan bola haqida hisobot yozadi.

IX BOB. MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING UMUMIY TAVSIFI

9.1. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlari

O'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi ularning yoshi va jinsiga bog'liqdir. Chunonchi, 8-9 yoshli o'g'il bolalar tanasining og'irligi va bo'yining uzunligi bo'yicha qizlardan birmuncha ortiq turadilar. A.G. Xripkova va D.V. Kolesovlarning ma'lumotlari bo'yicha o'g'il bolalarda 11 yoshda jismoniy rivojlanishning eng kam jadalligi kuzatiladi.

O'g'il bolalarda jinsiy yetilish boshlanishi bilan (12 yosh) bo'yning o'sishi yiliga 6-10 sm ga yetadi. Gavda og'irligi 4,0 kg, ko'krak qafasining aylanasi esa 3-5 sm dan o'sadi, 12 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan davrda gavda vazni o'rtacha 25 kg dan 45 kg ga yetib, jadal rivojlanish ro'y beradi.

Shunday qilib, o'smirlar va yoshlarning notekis jismoniy rivojlanish davri boshlanadi. Gavda vazni, bo'yi va ko'krak qafasi aylanasining o'sishi tengsiz qarama-qarshiliklarda namoyon bo'ladi.

Barcha yoshdagi guruhlarda vaznning o'sishi ko'krak qafasining o'sishidan ko'ra ancha yuqori. O'g'il bolalarda mushaklarning ko'ndalang o'lchamlari va og'irligining o'sishidan gavda uzunligini oshishi ustunroq. Mushaklar og'irligining tana og'irligiga nisbati 15 yoshda taxminan 33% ga yetadi, 17-18 yoshda esa 44% ni tashkil qiladi.

Qizlarning jinsiy yetilishi davrida yigitlarga nisbatan organizmda aniq o'zgarishlar ko'proq kuzatiladi. U o'rtacha 1-2 yil ilgari pubertat sakrash ko'rinishida: gavda o'lchamlarining (bo'y, ko'krak kengligi) jadal o'sishi bilan boshlanadi. Ammo bu o'zgarish notekis ro'y beradi: 10-12 yoshda gavda uzunligining o'sish ustunligi kuzatiladi, 13 yoshda esa vaznning o'sishi yaxshilanadi.

Tibbiy kuzatishlar shundan dalolat beradiki, hayz ko'rish davrida jismoniy faollik pasayadi, 80% hollarda yolg'izlikka intilish namoyon bo'ladi, 60 % qizlarda o'ziga bo'lgan ishonch pasayadi, 47% da mashg'ulotlarga qiziqish susayadi. Bularning

hammasini jismoniy tarbiya o'qituvchisi darslar o'tkazish amaliyotida, mashg'ulotlar, o'yinlar va musobaqalarda e'tiborga olishi kerak.

O'quvchilarda nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining hali to'la rivojlanmaganligi mushaklar faoliyatiga ta'sir qiladi. Chunonchi, maksimal kislorod iste'moli (MKI) R.Astrandaning ma'lumoti bo'yicha yugurish vaqtida 7-9 yoshli bolalarda $55-57\text{sm}^3\text{g}^{-1}\text{kg}$, 12-13 yoshlilarda – $56-58\text{sm}^3\text{g}^{-1}\text{kg}$, 14-17 yoshlilarda – $59\text{sm}^3\text{g}^{-1}\text{kg}$, 18-19 yoshlilarda – $61,6\text{sm}^3\text{g}^{-1}\text{kg}$ ni tashkil etadi.

Kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilar qonida kislorodning yetishmasligi 2-3 marta kamroq turg'undirki, mashg'ulotlar joyi va vositalarni tanlash vaqtida ularni hisobga olish juda muhimdir. Bu yoshdagi bolalarda, shuningdek, energiyadan foydalanish koeffitsienti past va ularning umumiy energetik sarfi kattalarnikidan ancha yuqori.

Ruhshunoslarning fikricha, kichik maktab yoshida bola atrofdagilar orasida o'zining o'rnini anglay boshlaydi va unda faoliyatga intilish vujudga keladi. Buning muhimligi nafaqat uning o'zi uchun, balki, boshqa odamlar uchun ham zarur. O'smirlik yoshida o'z-o'zini ifodalash va o'zligini tasdiqlashga ehtiyoj tug'iladi. O'smirlarning o'ziga xos belgisi musobaqaga intilish, o'zining jismoniy qobiliyatini namoyish qilishdan iboratdir. Shu bilan birga, ular har doim ham o'zining kuchini ob'ektiv baholay olmaydi, ko'pincha ortiqcha baholayveradi. Katta yoshdagi maktab o'quvchilariga umuman jamiyatda jamoaning a'zosi sifatida o'zining o'rnini aniqlash ehtiyoji xosdir.

Ular uchun gavdaning tashqi ko'rinishi (qaddi-qomati) muhim. Yigitlar kuchli va yaxshi rivojlangan mushaklarga ega bo'lishga intiladilar.

Qizlarni chiroyli gavda, xipcha bel va boshqa omillar jalb qiladi. O'qituvchi ularni mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilishda bu intilishlardan foydalanishi kerak.

Maktab yoshi inson hayotining katta va juda muhim davrini qamrab oladi.

Kichik, o'rta va katta yoshdagi maktab bolalari, yigitlar va qizlar jismoniy imkoniyatlari bo'yicha bir-biridan farq qiladi. Bu, ayniqsa, jismoniy sifatlarning notekis o'sishida ko'zga tashlanadi.

Maktab yoshida tezkorlik sakrab-sakrab, sensitiv o'sishning ikki davri orqali o'tadi: birinchisi 8-10 yoshda, ikkinchisi 13-15 yoshda. 15-17 yoshda yugurishning tezkorlik darajasi hatto birmuncha pasayishi, masofadan o'tish tezligi esa o'sishi mumkin. Bu faqat qadamlar uzunligi va oyoqlar kuchining ko'payishi hisobiga yuz beradi. Bunday tabiiy qonuniyat aynan o'sha yoshga mos uslublar va vositalarni tanlashni talab qiladi.

Mushak kuchi bola organizmi rivojlanishining ilgarilab borishi bilan oshadi, ammo bu to'g'ri chiziqli o'sish bo'lmaydi. Sust o'sish davrlari nihoyatda jadal o'sish ko'rsatkichlari bilan almashinib turadi. Sensitiv davrda qizlar va bolalardagi rivojlanish, odatdagidek, bir-biriga mos kelmaydi.

Qizlarda mushak kuchining sakrab-sakrab o'sishi 10 dan 13 yoshgacha davrda kuzatiladi. 14 yoshda ularda kuchning tabiiy o'sishi sekinlashadi, 14-16 yoshlar o'rtasida esa hatto pasayishi mumkin. 17 yoshda qizlarda kuch ko'rsatkichlari yana bir oz ortadi.

O'g'il bolalarda 8 dan 15 yoshgacha kuchning ravon o'sishi ro'y beradi. 15 dan 17 yoshgacha esa barcha mushak guruhlarining mutlaq kuch ko'rsatkichlari keskin sakraydi, 18 yoshda mushak kuchining jadal o'sishi ancha pasayadi, ba'zida esa batamom to'xtaydi ham.

Ko'pchilik mushaklarning nisbiy kuchi (bir kilogramm og'irlikka) 13-14 yoshdayoq kattalar darajasiga yaqinlashadi, bu dalil ham jismoniy tarbiya amaliyoti uchun qiziqarliidir. Aynan shuning uchun bolalarda jismoniy mashqlarning hal qiluvchi omili mutlaq emas, balki nisbiy kuchdir. Shunga qaramasdan, jinsiy yetilish davrining oxirida mushaklar o'zining funksional xususiyatlari bo'yicha endi katta odamning mushaklaridan kam farq qiladi, kuchning maksimal ko'rsatkichlariga faqat 16-20 yoshda erishiladi.

Bu katta miqdordagi harakatlantiruvchi birliklarni tez safarbar qilish qobiliyati va koordinatsiyaning yaxshilanishi bilan, uzoq muddatli statik taranglashish va qisqarish qobiliyatlarining o'sishi bilan, mushaklar og'irligining ancha ortishi bilan bog'liq.

Chaqqonlik (yoki koordinatsion qobiliyat) sifatini tarbiyalashga 7 dan 12-13 yoshgacha eng ko'p darajada e'tibor

beriladi. Lekin koordinatsiyaga ega passiv o'smirlar yuqori koordinatsiyali chaqqon tengqurlaridan farq qiladi.

Bolalarda to'qimalarning qayishqoqligi yuqori darajada bo'lganligi tufayli egiluvchanlik yetarlicha muvaffaqiyatli ravishda rivojlanadi. O'qituvchining vazifasi bolalarning egiluvchanligini optimal ko'rsatkichlarga olib borib, yoshiga qarab pasayishiga yo'l bermay, bu sifatning rivojlanishini boshqarishdan iborat. Demak, uy vazifasi sifatida ko'p topshiriqlar berish, keyin esa ulardagi o'zgarishlarni santimetr yoki graduslarda o'lchab nazorat qilish mumkin.

Ma'lumotlarga qaraganda, chidamlilik qizlarda 8 yoshdan 13 yoshgacha, ayniqsa, 11-13 yoshda tez rivojlanadi, 14 yoshdan keyin esa ko'rsatkichlar pasaya boradi. Chidamlilikning o'sishi eng ko'p sakrash mashqlarida kuzatiladi. Funktsional imkoniyatlarning bunchalik katta o'sishi keyingi yillarda ko'zga tashlanmaydi.

O'g'il bolalarda chidamlilik ko'rsatkichlarining o'sishi 9 yoshdan 17 yoshgacha qayd etiladi. Chidamlilikning ahamiyatli o'sishi tufayli gavdaning jadal o'sishi vaqti-vaqti bilan pasayib turadi. Chidamlilik ko'rsatkichlari rivojlanishining eng sezilarli davri 11-14 va 17 yoshlardir, 14 yoshda esa u eng yuqori darajaga ko'tariladi.

Maktab yoshidagi bolalar organizmi ikkita muhim xususiyatga ega, ularni bilish maktab o'qituvchisiga jismoniy sifatlarni tarbiyalash masalalarini muvaffaqiyatli yechish imkonini beradi.

Birinchidan, bu davrda yuklama va mashqlarning samaradorlik darajasi juda yuqori. Taxminan 17-18 yoshgacha jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlari berilayotgan yuklamaga to'g'ri nisbatda o'sadi. Chunki 18 yoshdan keyin foydali harakat ko'effitsienti pasayadi, o'sha samarani olish uchun nihoyatda katta zo'r berish talab qilinadi.

Ikkinchidan, bu yoshda bir sifatning rivojlanish diapazoni boshqalarining rivojlanishiga ko'maklashadi. Binobarin, mashg'ulotlarni olib borishda jismoniy mashqlar jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmualiy yondashish uchun qulay sharoitlar yaratadi.

9.2. Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi

9.2.1 Jismoniy tarbiyaning vazifalari

Ilmiylik vazifalari boshlang'ich ta'lim yoshida harakat ko'nikma va malakalarini egallash, shuningdek, chiniqish, shaxsiy gigiena, harakat tartibi to'g'risida, inson salomatligi uchun jismoniy mashqlar ahamiyati haqidagi bilimlarni egallash bilan bog'langan.

Bu yoshda vujudga kelgan shartli aloqalar tizimi ancha mustahkamligi bilan farq qiladi va kelajak hayotda harakat sifatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Harakat ko'nikma va malakalarining tashkil topishi bilan bog'liq davrda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun bu qulaylikni qo'ldan chiqarib yubormaslik juda muhimdir. Chunki ularning oqibatini tuzatish uchun nihoyatda ko'p kuch va ko'p vaqt sarflashga to'g'ri keladi, chunonchi 7-9 yoshda suzish texnikasini o'rgatish 17-19 yoshdagiga qaraganda ancha oson bo'ladi.

Bolalarni harakatlarga o'rgatish davomida muayyan harakat tajribasi to'planadi. Bu uddalay bilish va mahoratlarini egallashning murakkab jarayonini ancha yengillashtiradi.

Sog'lomlashtirish vazifalari bolalar organizmining tabiiy ravishda rivojlanishiga ko'maklashadi, uning funksional imkoniyatlari o'sishini ta'minlaydi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, bu tezkorlik va chaqqonlik sifatlariga tegishlidir, chunki quyi sinflarda o'rgatish aynan shu sifatlarning jadal rivojlanishi uchun eng qulay bo'lgan davr hisoblanadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda asosiy vazifa bolalar organizmining aerob imkoniyatlarini oshirishga ko'maklashish va shu asosda umumiy chidamlilikni ta'minlashdan iboratdir.

Kuchni rivojlantirish vazifasi, eng avvalo, gavdani shakllantirish va rivojlantirish, qoloq mushak guruhlarini mustahkamlash bilan bog'langan.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida egiluvchanlikni yoshga muvofiq ravishda, to'qimalar qayishqoqligining kamayishi va mushaklar massasining oshishi ko'rsatkichlari pasaymasligi uchun, optimal chegaralarda saqlab turish kerak.

O'yinlar, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish axloqiy tarbiya vazifalarini yechish uchun sharoit yaratadi. Muayyan qoidalar mavjudligiga qaramasdan, o'yinda har doim har xil vaziyatlar paydo bo'ladi, ular misolida "bunisi yaxshi, bunisi yomonligi"ni ko'rsatish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish uyg'otish vazifasini boshlang'ich ta'limda yechish kerak. Chunki bolalikda o'rganilgan odat juda mustahkamdir. Bolalarda jismoniy mashqlarga turg'un qiziqishni faqat ularga quvonch olib kelgan mashg'ulotlaridagina orttirish mumkin.

Bir qator mutaxassislar boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun harakat faoliyatining kunlik me'yorini ishlab chiqdilar (15-jadval).

15-jadval

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining har xil turdagi mushak harakatlari faolligi

Mushak faoliyati turlari	min	qadamlar soni	
		O'g'il bolalar	qiz bolalar
Ertalabki gimnastika (uyda)	10	400-500	500-700
Gimnastika darslari (maktabda)	10	200-300	300-400
Darsda jismoniy tarbiya pauzalari (mustaqil ish uchun)	3	120-150	150-200
Harakatli o'yinlar: tanaffusda: katta kichik jismoniy tarbiya darslarida ochiq havoda	15	700-1000	800-1200
	-	400-500	500-600
	45	1200-3240	
	60-90	3000-4000	4000-5000
Kross tayyorgarlik (sinfdan tashqari mashg'ulotlar)	90	6840-9120	

9.2.2. Jismoniy tarbiyaning vositalari

Boshlang'ich ta'lim o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari maktab dasturida va "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlar majmuasining boshlang'ich pog'onalarida taqdim etilgan.

Asosiy gimnastika mashqlari bolalar harakat tajribasini va jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda boyitishga qaratilgan.

Saf mashqlari bolalarni qator, kolonna, doira bo'lib turish, saf buyrug'ini bajarish va siljishga, qayta saflanish, safda birgalikda harakat qilish va uyushqoqlikka o'rgatadi, ularning ko'pchiligi jismoniy tarbiya darslari mundarijasiga kiritilgan.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni buyumlar bilan va buyumlarsiz bajarish organizmga nihoyatda keng diapazonli ta'sir o'tkazadi hamda darslarda ham, darsdan tashqari mashg'ulotlarda ham kichik yoshdagi maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini yechish uchun qo'llaniladi.

Bayon qilinganlarga teng darajada turli xil variantlardagi yugurish va yurish mashqlari ham tegishlidir. Chunonchi, to'siqlarni oshib yugurish va 3x10 m ga mokisimon yugurish chaqqonlikni rivojlantirishga, bir tekisda davomli yugurish (1-2 km) chidamlilikni oshirishga, maksimal tezkorlik bilan 30 m ga yugurish esa tezkorlikni oshirishga ko'maklashadi.

1 kg og'irlikdagi to'ldirma koptokni irg'itish, kichik koptokni mo'ljalga uloqtirish, turlicha sakrash, muvozanat saqlash mashqlari, akrobatika unsurlari, raqs harakatlari qo'shilgan, kuch, chaqqonlik, tezkorlik bilan bajariladigan va b. mashqlar maktab dasturida ko'zda tutilgan ko'nikma va malakalarning rivojlanishi uchun to'liq bo'lmagan vositalar ro'yxatidir.

Harakatli o'yinlar kichik maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining vositalari qatorida juda muhim bo'limni tashkil qiladi. Harakatli o'yinlar o'rganilgan mashqlarni mukammallashtirishga va mustahkamlashga ko'maklashadi hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish vazifalarini mustaqil yecha oladi. Harakatli o'yinlarning ulkan xilma-xilligi mahalliy an'analar, mashg'ulotlar uchun sharoitlar, vazifalarni hisobga olib tanlashga imkon beradi.

Suzish va kross yugurish - kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda chidamlilikni tarbiyalash va amaliy tayyorgarlik vazifalarini yechishga ko'maklashuvchi ajoyib vositalardir.

Jismoniy tarbiya vositalari to'g'risida gapirayotib, ulardan bolalar mustaqil foydalana oladiganlarini qayd etmaslik xato bo'lgan bo'lur edi. Ular quyidagilar: arg'amchida sakrash, hovlida futbol va xokkey o'ynash, koptok bilan turli xil o'yinlar, konki, chana, chang'i, velosiped, samokatlarda uchish va boshqalar. Bu vositalarni qo'llashga ko'maklashish va rag'batlantirish kun davomida optimal harakat tartibini ta'minlashga yordam beradi.

Keyingi yillarda kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vositasi sifatida sport elementlarini qo'llay boshladilar. Avvalambor, bu koordinatsion harakatlarning yuqori darajasini talab qiluvchi sport turlariga tegishlidir. Bular go'zallik, ta'sirchanlik va aniqlikni talab qiluvchi sport turlari: sport gimnastikasi va badiiy gimnastika, suvga sakrash, suzish, tennis, figurali uchishdir.

Malakali mutaxassislar qo'llaydigan bu vositalar yordamida mashg'ulot bolaning rivojlanishi, qiziqishidan kelib chiqib o'tkaziladi hamda uning sog'lig'ini mustahkamlashga qaratiladi.

Qomatning buzilishi yoki sog'liqning holatiga qarab jismoniy tarbiyaning qo'shimcha vositalari sifatida davolovchi jismoniy tarbiya mashqlaridan foydalaniladi.

9.2.3. Jismoniy tarbiya uslublarining xususiyatlari

Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida og'zaki, ko'rgazmali va amaliy uslublardan foydalaniladi. Bu uslublarning qo'llanilishi shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, o'qituvchi ularga diqqatini qaratishi kerak.

Boshlang'ich ta'lim yoshidagi o'quvchilar bilan ishlashda mashq usulini qo'llashning ba'zi bir xususiyatlari:

- o'rgatish vaqtida ustunlikni amaliy mashqqa berish kerak, uni unsurlarga bo'lib yuborish bajarishga qiziqishni pasaytiradi;
- ayni bir xil mashqni ko'p marta takrorlash bolalarni charchatadi, ammo busiz harakat ko'nikmasini shakllantirib bo'lmaydi. Shuning uchun mashqning o'zini, bajarilish sharoitini,

dastlabki holatini, harakat yo'nalishini va hokazolarni o'zgartirish zarur;

- metodik usul sifatida bevosita yordamdan foydalanish kerak. Bu usul 7 yoshdagi bolalarni o'rgatish uchun zarur;

- mashg'ulotlarda uzoq davom etgan tanaffuslar ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir qiladi, yangi mashqni ketma-ket 3-4 darsda o'rgatish kerak, so'ngra ular ayrim unsurlarini qo'llash bilan keyingi mashg'ulotlarda vaqti-vaqti bilan takrorlanadi;

- o'rgatish vaqtida ko'rgazmali qurollar bilan ta'minlash zarur;

- mashqni ko'rsatish sifatli va ko'p marta takrorlangan bo'lishi kerak. Mashqni har xil rakurslarda ko'rsatish lozim. Bunda harakat nafaqat odatdagi tezlikda, balki sekinlashtirib bajarib ko'rsatilishi ham shart;

- harakatni bevosita bolalarning bajarishlari oldidan ko'rsatish zarur. Agar ko'rsatish va bajarish o'rtasida davomli tanaffusga yo'l qo'yilsa, u holda bolalarning diqqati boshqa ob'ektga o'tadi;

- ko'rsatishni nafaqat pedagogning o'zi bajarishi kerak, ta'limning borishida namoyish qiluvchi sifatida mashqni yaxshi bajargan bolani tanlash maqsadga muvofiqdir. Bu boshqa bolalarda mashqning yengilligiga ishonch tug'diradi, ularning faoliyatini, harakatni o'zlashtirish jarayonini jadallashtiradi;

- tabiiy ko'rsatishdan tashqari ko'rgazmali qurollardan ham foydalansa bo'ladi. Bunda bolalar bajara oladigan mashqlar yoki maketlar, diafilmlar va boshqalar bo'yoqdor, rangli tasvirlangan bo'lishi kerak. Ko'rgazmali qurolning aniqligi, jozibadorligi mashqning tuzilish asosini, uning asosiy unsurlarini ajratib ko'rsatishga yordam berishi lozim;

- ko'rgazmalilikka yana ham ko'proq ko'maklashuvchi metodik usul - predmetli mo'ljallardan foydalanish. Bolalar bilan ishlash vaqtida quyidagi predmetlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir: bayroqchalar, rangli fishkalar, tayoqchalar, chambaraklar, osib qo'yiladigan koptokchalar, halqalar, shuningdek, polga, devorga, asfaltga, yo'lakchalarga bo'yoq yoki bo'r bilan ko'rsatkichlar belgisi. Masalan, sport maydonchasida yugurishni o'rgatish vaqtida an'anaviy bayroqlar o'rniga g'aroyib jonivorcha ko'rinishidagi belgi qo'llaniladi.

Ta'limning barcha bosqichlarida ko'rsatish og'zaki tushuntirish bilan qo'shib olib borilishi kerak. Og'zaki va ko'rgazmali uslublar

o'zaro mustahkam bog'langan: sodda, obrazli tushuntirish, ko'rgazmalilik o'rganilishi lozim bo'lgan harakat mazmunining chuqurroq tushunilishini ta'minlaydi.

Bolalarda nafaqat harakat ko'nikma va malakasining hajmi, balki lug'at zahirasi ham kam. Shuning uchun og'zaki uslubni boshqa qator uslublar bilan bir vaqtda qo'llash kerak.

- obrazli nutqdan foydalanish harakatning mohiyatini bilib olishga yordam beribgina qolmay, balki mashg'ulotlar davomida hissiylikni oshiradi. Bu bolalar uchun nihoyatda zarur bo'lgan ta'lim jarayonining jadallashishiga ko'maklashadi.

- tushuntirish, gapirib berish, ko'rsatma va buyruqlar bolalar uchun tushunarli, sodda va lo'nda bo'lishi kerak.

- bajariladigan mashqning ritmi va tezkorlik darajasi qo'llanadigan signallarga ham bog'liq. Bu yerda hushtak chalish yoki ovoz bilan shartli signal berishdan foydalanish mumkin. Ritm ba'zan musiqa, qarsak bilan ham beriladi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida baland ovozda gapirish bilan mashqning bajarilishini birga olib borish usulidan muvaffaqiyatli foydalaniladi. Ayniqsa, u guruhli mashg'ulotlarda tez-tez qo'llaniladi.

- Faoliyatni baholash – muhim uslubiy usuldir. U bolalar faolligini oshirishga ko'maklashadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun nazorat mashqlari yoki testlar yordamida ularning ko'rsatkichlari darajasini vaqt-vaqti bilan o'lchash zarur. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun test sifatida 30-60 m yugurish, 3x10 m mokisimon yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash, cho'zilish, 1 kg to'ldirma koptokni irg'itish, umurtqaning bukuluvchanligini o'lchash va boshqalarni qo'llagan ma'qul. Sinov o'tkazish yilda ikki martadan kam bo'lmasligi kerak.

Bolalarda harakat tezligini yuqori darajaga yetkazishga intilish kerak, aks holda katta yoshda uni tarbiyalash nihoyatda qiyin bo'ladi. O'yin va musobaqa uslublari dars oldidagi vazifalarni yechishga yaxshi ko'maklashadi. Tor maxsus mashqlardan qochish, yaxlit harakat faoliyatlarining afzalligini tushunish kerak.

Shug'ullanuvchilarning sensitiv yoshi va tezkorlikning mutlaqo muhimligini hisobga olib, tezlik mashqlarini boshlang'ich sinflarda

barcha jismoniy tarbiya darslariga kiritish zarur. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda kuchni rivojlantirish uchun asosiy takroriy zo'r berish uslubidan foydalaniladi.

Mashqni ko'p marta takrorlash (8-12 marta) mushak og'irligining o'sishiga va mushak tolalarining yo'g'onlashishiga ko'maklashadi. Gavdani shakllantiruvchi mushak guruhlariga katta e'tibor berish kerak. Bu yerda qisqa vaqtli statik mashqlardan foydalangan ma'qul. O'zgaruvchan vaziyatga harakatni tez moslashtirish qobiliyatini tarbiyalash, harakat ko'nikmalarini tashkil toptirish orqali chaqqonlikni tarbiyalash jarayoni yetarlicha uzoq davom etadi.

Shu munosabat bilan bolalarda chaqqonlikni rivojlantirishga iloji boricha ertaroq kirishish kerak: ular maktabga kelishi bilan bu sifatning rivojlanishiga ko'maklashuvchi materialni jismoniy tarbiyaning har bir darsiga kiritish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash darsning tayyorlov va asosiy qismi boshida boshlanadi.

Murakkab koordinatsiyali mashqlarni seriyalar bo'yicha bajarish vaqtida dam olish oraliq'i qayta tiklanish uchun yetarli bo'lishi kerak.

Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash jarayonida chaqqonlikni rivojlantirish uchun foydalaniladigan metodik usullar sifatida quyidagilarni tavsiya etish mumkin:

- a) mashqlarni bajarish vaqtida noan'anaviy boshlang'ich va oxirgi holatlarni qo'llash;
- b) mashqlarni "oynali" tarzda bajarish;
- v) muvozanat mashqlarini bajarish.

Boshlang'ich ta'lim yoshidagi o'quvchilarda egiluvchanlikni tarbiyalash, odatdagidek, baquvvat mushaklarning yo'qligi, to'qimalarning o'ta muloyimligi va boshqa omillar tufayli qiyinchilik tug'dirmaydi.

Umurtqa, tos-son bo'g'imi va yelka egiluvchanligining optimal darajasini saqlab turish uchun maktab darslari, uy vazifalari, ertalabki badan tarbiya va boshqa mashg'ulotlar shakllariga egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni kiritish zarur. Ularni tana qizib olganidan keyin qo'llash kerak. Bunday mashqlarni kuch mashqlari bilan almashtirish charchash fonida amalga

oshiriladi. Ularni bajarish paytida og'riqni sezish mashqlarning yetarli darajasi mezon bo'lib hisoblanadi.

Boshlang'ich ta'lim yoshidagi o'quvchilarda chidamlilik boshqa sifatlarni tarbiyalash bilan bog'langan yuklamalar orqali va maxsus yo'naltirilgan mashqlar natijasida rivojlanadi. Ba'zi mutaxassislar shu maqsadda maksimalning 60% qismiga teng tezlik bilan uzoq davom etadigan yugurishni muvaffaqiyatli qo'llaydilar.

Modomiki, chidamlilikni tarbiyalash mashqlarni charchash fonida bajarish bilan bog'liq ekan, ular yangi materialni o'rgangandan keyin darsning oxirida yoki tezlik va chaqqonlik mashqlaridan so'ng berilishi kerak. Chidamlilikni tarbiyalash maqsadi bilan mashqni ko'p marta va bir xil tarzda takrorlash kichik yoshdagi maktab o'quvchilarini qiziqitmaydi, shug'ullanishga ehtiyojni tug'dirish uchun rag'batlantiruvchi usullarni qo'llash zarur, buning uchun o'yin va musobaqa uslublarini qo'llash o'rindir.

6-9 yoshli bolalar jismoniy sifatlarining bir-biriga alokadorligi sababli bu sifatlarni tarbiyalash majmualari yondashuv uslubini qo'llashga imkon beradi, ya'ni bitta darsda tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikka umumiy ta'sir ko'rsatish orqali ularni muvaffaqiyatli ravishda rivojlantirish mumkin.

9.3. Umumiy o'rta ta'lim o'quvchilari bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya

9.3.1. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiyaning maqsadi o'quvchilar tanasidagi barcha a'zolarining sog'lom o'sishini ta'minlash hamda yoshlarni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek, Vatan mudofaasiga tayyorlashdir. Ulug' mutafakkir Abdulla Avloniy ta'kidlaganidek, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq uchun badanni tarbiya qilish zarur. Jismoniy tarbiya barchaga, ayniqsa, o'quvchilarga katta ta'sir ko'rsatib, ularning salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turish vositasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o'z oldiga qator vazifalarni qo'yadi. Organizmni chiniqtirish, sog'liqni mustahkamlash va rivojlantirish, o'quvchilarda yangi jismoniy harakat ko'nikmalarini hosil qilish, o'quvchining yoshiga, jinsiga, chiniqqanlik darajasiga mos keladigan jismoniy harakat sifatlarini rivojlantirish va o'z sog'ligiga ongli munosabatda bo'lishni tarbiyalash shular jumlasidandir. Bu vazifalarni hal qilishda jismoniy tarbiya aqliy, estetik va mehnat tarbiyalari bilan hamkorlik qiladi.

O'smirlar jismoniy tarbiyasida ta'limning vazifasi, eng avvalo, ilgari egallangan harakatlarni mustahkamlash va yangilarini o'zlashtirish, murakkab harakat ko'nikma va malakalarini mukammallashtirishdan iborat.

O'smirlarni har xil hayotiy vaziyatlarda egallagan malakalarini qo'llashga o'rgatish zarur. O'smirlar o'z harakatlarini ongli boshqarishni bilishlari kerak.

Jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlar orqali jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida xavfsizlikni ta'minlash va mashg'ulotlar vaqtida gigienik qoidalarga rioya qilish kerak. O'quvchilarga jismoniy mashqlarning organizm uchun ahamiyatini tushuntirish, jarohatlanganda birinchi yordam ko'rsatish va o'z-o'zini nazorat qilish asoslari bilan tanishtirish shart.

Ta'lim vazifalari qatoriga, shuningdek, o'quvchilarda tashkilotchilik malakasini shakllantirish, darslarda o'qituvchining yordamchisi, sport bo'yicha hakam, yo'riqchi vazifalarini bajarishga tayyorlash kiradi. Sog'lomlashtirish vazifalari organizmning uyg'un rivojlanishini ta'minlash, jinsiy yetilish davri bilan bog'liq salbiy hodisalarning oldini olishga qaratiladi.

Birmuncha murakkab koordinatsiyali jismoniy mashqlar qomatning buzilishini bartaraf etishga, tez charchashni yo'q qilishga yo'naltiriladi. Bu, ayniqsa, jinsiy yetilishning birinchi bosqichi uchun xos bo'lib, 5-6- sinflarga to'g'ri keladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda jismoniy tarbiya o'smirlarning sensitiv davrlarini nazarda tutishi kerak, bu 4-8- sinflar davriga to'g'ri keladi. Ba'zi hollarda erishilgan darajani saqlab turish talab qilinsa, boshqalarida esa jadal o'sishga ko'maklashish zarur bo'ladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida bolaning antropometrik va funksional ko'rsatkichlari, u yoki bu jismoniy sifatlari ustunligiga qarab uni sportning biror turiga mo'ljallash, ya'ni o'smirlarga o'zining potensial imkoniyatlarini amalga oshirish uchun eng muvofiq sport turini tanlashga yordam berish yotadi.

Qarab chiqilayotgan yoshda jismoniy mashg'ulotlarga tegishli motivatsiyani va ehtiyojlarni shakllantirish, qiziqishni mustahkamlash o'smirlarda maktab jamoasi, sinf oldidagi burchini his etishni tarbiyalaydi.

9.3.2. Jismoniy tarbiyaning vositalari

Umumiy ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari bo'lib maktab dasturi va "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlar majmuasi materiallari xizmat qiladi.

Bu bo'limda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi, ertalabki buyumlar bilan va buyumlarsiz gimnastika mashqlari, arqonga tirmashib chiqish, yakkacho'p yoki qo'shpoyaga osilish va tayanish, shuningdek, akrobatika, raqs harakatlari, tayanib sakrash va muvozanat qoplash mashqlari orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash va ta'lim vazifalarni yechishga qaratilgan.

Yengil atletika, suzishga tayyorlash bo'limlari ma'lum darajada o'smirlar jismoniy tarbiyasining amaliy yo'nalishini ta'minlaydi. Bu yoshda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli va sport o'yinlari (basketbol, futbol, qo'l to'pi, voleybol), yakkama-yakka kurash unsurlari va krosslar katta rol o'ynaydi.

O'quv kuni tartibida egallangan ko'nikma va malakalar asosida sanab o'tilgan mashqlarni o'zlashtirish bolalarning harakatlanish arsenalini boyitadi. O'quv mashg'ulotlarigacha gimnastika, katta tanaffuslarda, kundalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va kuni uzaytirilgan guruhlarda bajarilgan mashqlar teng darajada uy topshiriqlariga, mustaqil mashg'ulotlar va bo'sh vaqtdagi o'yinlarga ham tegishlidir.

Sinfdan tashqari mashg'ulot shakllarida o'smirlarni jismoniy tarbiyalash vositalari orasida muhim o'rinni sport egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida ularning intilishlariga, o'z-o'zini tasdiqlashga, musobaqalashish, jamoa bilan aloqa qilish istagiga to'la muvofiq keladi.

Hozirgi kunda “Quvnoq startlar”, “Umid nihollari”, “Vatanparvar” va boshqa turdagi musobaqalar respublikamiz o‘smir o‘g‘il-qizlarini birlashtirmoqda. Bolalar va o‘smirlar maktablarining sport tarmoqlari va sport majmuasi klublari qoshida, abonementli guruhlar mavjudligi turar joy bo‘yicha yoqqan sport turlari bilan shug‘ullanish imkoniyatini ta‘minlaydi.

Kelajakda pulli asosdagi bunday seksiyalar ishi ancha kengayadi va o‘smirlarning sport mashg‘ulotlariga ehtiyojlari to‘la darajada qondirilgan bo‘ladi.

Ba‘zi o‘smirlar jismoniy mashqlarning g‘ayrioddiy turlariga berilib ketadilar, sodda, “mo‘jizali” usullar uzoq mashqlarsiz ularni birdaniga kuchli, chaqqon, yengilmaydigan qilishi mumkin deb o‘ylaydilar. Bunga qarshi ta‘sir ko‘rsatishni oddiy taqiqlash bilan emas, balki faol tashviqot vositalari bilan amalga oshirish, ularga, masalan, skeytbord yoki fristayl sport turlarini tavsiya qilish mumkin.

9.3.3. Jismoniy tarbiya uslublarining xususiyatlari

Ta‘lim jarayonida turli xil mashqlar uchun turli uslublar qo‘llaniladi. Masalan, o‘zgaruvchan mashq va standart takrorlash, mashqning ayrim qismlarini yaxlit va qismlarga bo‘lib bajarish, qat‘iy tartiblashtirilgan mashq uslubi, o‘yin va musobaqa uslublari. Ta‘lim jarayonida asosan harakat faoliyatini o‘rgatish, ko‘nikma va malakalarning tashkil topishiga e‘tibor berish kerak. Jismoniy tarbiya bo‘yicha maktab dasturi bo‘limlarida o‘quv materiallarini rejalashtirishda sinfdan sinfga o‘tkazishdagi izchillik ko‘zda tutilgan.

Ta‘kidlab o‘tilganlar teng darajada rejalashtirilgan darsga ham tegishlidir. Bunda malakalarning salbiy ko‘chishlariga alohida e‘tibor qaratish lozim.

Bolaning yoshi qancha katta bo‘lsa (maktab yoshi chegarasida) texnikani mufassalroq o‘zlashtirish imkoni shuncha keng va ta‘lim jarayoni shuncha jadal bo‘ladi.

Harakatlarni mukammallashtirish va o‘zgaruvchan vaziyatlarda ularni qo‘llashni o‘rgatishda o‘yin uslubidan keng foydalaniladi.

O'smirlar uchun musobaqalashuvga intilish xosdir. Shu bilan birga, ko'pincha ular o'zlarining imkoniyatini ortiqcha baholashga moyildirlar. Ta'lim jarayonida texnikaning o'rganilishi musobaqalashuvga yo'naltirilgan bo'lsa, albatta, ijobiy natijani ko'rish mumkin.

O'rta maktab yoshidagi bolalarni harakatga o'rgatayotib, malakani doimiy ravishda saqlash uchun uning bajarilish sharoitini, usullarini ham o'zgartirish kerak. Bu o'ziga xoslik jismoniy tarbiyada xilma-xil uslublar va metodik usullarni qo'llash zaruriyatini talab qiladi.

Ko'rgazmalilik uslubidan 5-9 sinflarda samarali foydalanish mumkin. Harakatlarni "his qilish" uchun trenajer asboblardan, turli qurilma va uskunalardan foydalanish o'smirlarning mashg'ulotga qiziqishini oshiradi.

5-9 sinf o'quvchilari ularga ma'lum bo'lgan harakat chizmasida yoki kinogrammadagi texnik detalni aniqlash uchun to'liq fahmlash qobiliyatiga egadirlar. Bu esa darslarda o'quv kartochkalaridan foydalanish imkonini beradi.

O'rta maktab yoshidagi bolalar bilan ishlashda so'zdan foydalanish, gapirib berish, tushuntirish, ko'rsatma berish, buyruq uslublaridan va boshqalardan foydalaniladi. Ta'lim jarayonida so'z uslublari zahirasidan o'zini bashorat qilish usulini muvaffaqiyatli qo'llash, ya'ni ideomotorli mashq tamoyili bo'yicha fikran yoki eshittirib mashqni tasvirlash mumkin.

O'quvchilar faoliyatini yo'naltiruvchi va faollashtiruvchi og'zaki baholash yoki og'zaki hisobotlar mashqni o'zlashtirishga ko'maklashadi.

5-9 sinflardagi darslarda tezlik o'quv materialini egallashning borishida ham, qo'shimcha mashqlar yo'li bilan ham rivojlantiriladi. Dastur materialini taqsimlash vaqtida birinchi chorak, odatdagidek, yengil atletika va sport o'yinlari bo'limiga ajratiladi. Bu yerda o'rganiladigan materialning o'zi tezlikni rivojlantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ikkinchi chorakda kurash unsurlari va gimnastika bo'limi materiallari o'rganiladiki, ular, aksincha, tezlik imkoniyatlarining susayishiga ko'maklashadi. Bu yerda tezlik-kuch xususiyatiga ega bo'lgan sakrab o'tish turidagi mashqlar seriyasi, estafetalar,

arg'amchi bilan mashqlar va milliy o'yinlarni darsga kiritish maqsadga muvofiqdir.

Uchinchi chorakda gimnastika mashg'ulotlari vaqtida tezlik sifati rivojlanadi. Bu oraliq milliy o'yinlardagi yugurish, ayniqsa, qo'l to'pi yoki basketbol elementlari bilan qoplanishi kerak, bu mashqlarni barcha bolalar mamnuniyat bilan bajaradilar.

Maktab o'quv yilining to'rtinchi choragiga, odatda, sport o'yinlari va yengil atletika turlari kiritiladi. Ilgari aytib o'tganimizdek, bu o'yinlar tezkorlik imkoniyatlarining namoyon bo'lishi va o'sishiga ko'maklashadi. An'anaga ko'ra, bahorda ko'p musobaqalar o'tkaziladi: maktab ichidagi spartakiadalar yakunlanadi, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlarini topshirish davom etadi.

O'quvchilarning tezkorlik qobiliyatini qo'shimcha rivojlantirishga jismoniy mashq va o'yinlar bilan mustaqil o'tkaziladigan mashg'ulotlar xizmat qilishi mumkin. O'yinlar zahirasi ko'payishi, ularni uyushtirish usullarini o'rgatish jismoniy tarbiya o'qituvchisining ishidir.

U o'quvchilarda mustaqil mashg'ulotlarga muhabbat uyg'otishi va ularni har tomonlama rag'batlantirishi kerak. Tezkorlik mashqlari mushaklar yaxshigina qiziganidan keyin katta samara beradi, ammo to'charchashga qadar qo'llaniladi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, tezkorlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlarni darsning birinchi yarmiga kiritish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik mashqlari yoki seriyalari o'rtasidagi dam olish oraliq'i qayta tiklanish uchun yetarli bo'lishi kerak. Tezlikning pasayishi mashqlarning yetariligi mezonini bo'lib hisoblanadi. Asosan kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan qo'shimcha mashqlarni kelajakni hisobga olib rejalashtirish kerak. Chunonchi, o'quv yilining birinchi choragida o'rganilgan materialning vositalari (yengil atletika, sport o'yinlari), asosan, oyoqlar kuchining rivojlanishiga yordam beradi.

Agar qo'shimcha mashq gavda va qo'l mushaklarining rivojlanishiga yo'naltirilgan bo'lsa, u nafaqat uyg'un rivojlanish masalalarini yechishga, balki ikkinchi chorakda dastur materialining o'zlashtirilishini ham yengillashtirishga imkon beradi. O'z navbatida, ikkinchi chorakda kuchga oid qo'shimcha

me'yorlar oyoq mushaklarini mustahkamlashga ko'maklashishi kerak.

Jismoniy tarbiya darsida kuch mashqini tezkorlik va yuqori darajadagi koordinatsiyani talab qiluvchi mashqlar yoki harakatlarning yangi texnikasini o'rgangandan keyin qo'llash kerak. Qo'shimcha kuch mashqlarini darsning so'ngida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Ular darsning borishi jarayonida yuklamaga hammadan kam duchor bo'ladigan mushak guruhlariga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Kuch mashqlari uy vazifalarida va mustaqil mashg'ulotlarda juda muhim o'rin egallaydi. Ularni hovlida, yo'lakda, xonada bajarsa ham bo'ladi. Bundan tashqari, kuch ko'rsatkichlarini o'lchash oson, ularning o'sishini rahbar o'qituvchi va ota-onalar nazorat qilishi mumkin.

O'smirlar kuchini rivojlantirish uchun 6-8 marta maksimal takrorlanadigan mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Kuch mashqlarini egiluvchanlik mashqlari bilan navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiqdir.

O'smirlarda chaqqonlikni rivojlantirish uslublari sifatida maktab dasturida ma'lum bo'lgan mashqlardan tashqari quyidagilarni tavsiya qilish mumkin:

a) mashq bajarilishining tezkorlik darajasi yoki tezligini o'zgartirish;

b) mashq bajariladigan fazaga oid chegaralar buzilishi;

v) qo'shimcha topshiriqlar bilan mashqni murakkablashtirish;

g) mashq usulini almashtirish;

d) juft mashqlarda qarshilik ko'rsatish kuchini o'zgartirish. O'smirlarda chidamlilik darajasini oshirishga qaratilgan darslarda motor zichligi yuqori bo'lishi zarur. Chidamlilikning samarali rivojlanishi uchun maxsus yo'naltirilgan mashqlar beriladi. Asosiy uslublar sifatida quyidagilardan foydalaniladi:

a) bir tekis bajariladigan uzluksiz mashqlar;

b) o'zgaruvchan mashqlar;

v) takroriy mashqlar.

Umumiy chidamlilikni oshirish maqsadida mashqning o'zgaruvchan va bir tekisdagi uslublaridan foydalanish kerak.

Yuqori sinflardagi yigit va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifasi ularning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar

munosabati bilan farq qiladi. Ilgari ta'kidlab o'tilganidek, qizlarda chidamlilik va kuchning ijobiy o'sishi 14 yoshda to'xtaydi, ayni vaqtda, yigitlarda bu sifatlar bir necha yillar davomida rivojlanadi.

Bo'g'imlar harakatchanligi qizlarda yigitlarnikidan ko'ra yuqori. Bundan tashqari, yigitlar katta kuch talab qiluvchi mashqlardan ko'p foydalansa, bu egiluvchanlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shunday qilib, qizlarda chidamlilik va kuchni rivojlantirish, egiluvchanlikni esa erishilgan darajada ushlab turish kerak. Yigitlarda chidamlilik, tezkorlik, kuchning o'sishiga ko'maklashish, egiluvchanlikning pasayishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

9.3.4. “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlari majmuining mazmuni

Aholining, ayniqsa, buyuk kelajakni ta'minlovchi hozirgi avlodlarning sog'lig'ini yaxshilash, barcha insonlarning tinch-totuv va osoyishta yashashlarini ta'minlash, o'quvchi-yoshlarning ma'naviy va jismoniy kamolotini tobora mustahkamlash Prezidentimiz I.A.Karimov va respublika hukumatining eng muhim maqsadlaridan biridir. Bunda eng kichik yoshdagi bolalardan tortib, to keksayu qariyalargacha bo'lgan kishilar salomatligini muhofaza qilish, jismoniy rivojlantirish, ayniqsa, o'quvchi va ishchi yoshlarning mehnat qobiliyatini oshirish, ularni mudofaa ishlariga layoqatli qilib tarbiyalab yetishtirish eng dolzarb vazifalar sirasiga kiradi.

Shu sababdan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori asosida “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlari majmui ishlab chiqildi va u 2000 yil 1 martdan boshlab hayotga tatbiq etilmoqda.

Qarorning asosiy maqsadi O'zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab berish, ularni muntazam ravishda takomillashtirib borishga qaratilganligi muhim ahamiyatga egadir.

Nazorat me'yorlari yordamida aholining o'qishga, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga bo'lgan jismoniy tayyorgarligining

umumiy darajasi aniqlanadi. Shuningdek, testlarning salomatlikni mustahkamlash, ijodiy va mehnat faoliyatini oshirishga yordam berishi ko'zda tutilgan.

Bu maxsus testlarni aholining barcha qatlamlari orasida keng yoyish tadbirlari amalga oshirilgan. Bunda umumta'lim maktab o'quvchilarining "Umid nihollari", o'rta maxsus o'quv yurtlari o'quvchi-talabalarining "Barkamol avlod" sport o'yinlari hamda oliy o'quv yurtlari talabalarining "Universiada"si muhim ahamiyat kasb etmoqda.

"Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari majmuining yurtimizda joriy etilishi muhim voqeyeliklardan biridir.

O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiada sport musobaqalaridagi ishtiroki hamda erishayotgan ulkan g'alabalari yurtimizning shon-shuhratini butun olamga yoymoqda.

Shu tufayli aholining barcha qatlamlarida, ya'ni barcha jamoalarda va aholi turar joylarida maxsus test sinovlariga tayyorgarlik hamda uning barcha talablarini to'la bajarishga qiziqish kun sayin ortib bormoqda. Bunda sport tashkilotlari, turli vazirliklar va jamoat tashkilotlari, jamg'arma uyushmalarining hissalariga g'oyat kattadir.

E'tirof etish kerakki, maxsus testlarning ijtimoiy-tarbiyaviy mohiyati haqida o'tkazilayotgan ilmiy-nazariy hamda amaliy anjumanlar, maxsus seminar mashg'ulotlari o'z samalarini bermoqda. Aholini jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlariga jalb etish, ayniqsa, maxsus testlarning turli xil talablarini bajarish uchun tayyorgarlik masalalarini keng targ'ib qilishda "Sport" gazetasi, O'zbekiston teleradiokompaniyasi hamda ommaviy axborot vositalari yaqindan yordam bermoqda.

9.3.5. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlarining Nizomi haqida

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga binoan O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, qishloq va suv xo'jaligi vazirligi, Ichki ishlar

vazirligi, Mudofaa vazirligi, Kasaba uyushmalari federatsiyasi kengashining “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarini joriy etish to’g’risidagi qo’shma qaroriga ilova qilingan testlar to’g’risidagi Nizomda ta’kidlanishicha, maxsus testlar O’zbekiston aholisini jismoniy tarbiyalash tizimining dasturiy va me’yoriy asosi hisoblanadi.

“Alpomish va Barchinoy” maxsus testi Nizomida qayd etilishicha, testlar sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish, aholining jismoniy tarbiya va sport bo’yicha maxsus mashg’ulotlarga bo’lgan ehtiyojlari, e’tiqodlarini kuchaytirish hamda mashg’ulotlarga ularni yaqindan jalb etish, o’z sog’liqlarini mustahkamlashdagi tushunchalarini chuqurlashtirish, hayotning turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini uzviy ravishda oshirib borish vositasi, deb sanalishi maqsad qilib belgilangan.

Testlar tizimida “Alpomish” testlari 6 yoshdan 60 yoshgacha bo’lgan erkaklar, “Barchinoy” testlari esa 6 yoshdan 55 yoshgacha bo’lgan xotin-qizlar uchun mo’ljallanib, 3 bosqichda o’tkaziladi.

I bosqich – 6 yoshdan 17 yoshgacha bo’lgan o’g’il-qizlarga (1-9-sinflar, kollej va litsey o’quvchilari);

II bosqich – 17 yoshdan 34 yoshgacha bo’lgan erkaklar va 17 yoshdan 30 yoshgacha bo’lgan xotin-qizlarga (talabalar, xizmatchilar, ishchilar);

III bosqich – 35 yoshdan 60 yoshgacha bo’lgan erkaklar va 30 yoshdan 55 yoshgacha bo’lgan xotin-qizlarga (xalq xo’jaligida mehnat qiluvchilar, nafaqaxo’rlar va hokazolar) mo’ljallangan.

Maxsus testlar Nizomining qolgan bo’limlarida “Testlar asosidagi sinovlarni tayyorlash, o’tkazish shartlari va tarkibi (V bo’lim), “Testlar bo’yicha sinov turlarini bajarish shartlari” (VI bo’lim) hamda “Alpomish va Barchinoy” ko’pkurash testlari bo’yicha dastur” (VII bo’lim) kabi asosiy mazmunlar to’la bayon etilgan.

Testlarning mazmuni, sinov me’yorlari hamda barcha talablarini bajarish uchun maxsus tayyorgarlik yo’llarini ishlab chiqish, ularni barchaning ongiga singdirish, aholi o’rtasida, shuningdek, o’quvchi yoshlar orasida keng ommalashtirish, kundalik o’quv va mehnat jarayonidagi muhim tadbirlardan biri ekanligini doimiy ravishda ko’rsatib borish zarurdir.

“Alpomish va Barchinoy” maxsus testlari majmui yosh avlodni jismoniy va ma’naviy kamolotga, ayniqsa, mehnat va mudofaa ishlariga doimiy ravishda tayyor bo’lib turishga da’vat etadi.

O’z - o’zini tekshirish uchun savollar

1. Boshlang’ich sinf o’quvchilarini jismoniy tarbiyasiga ta’rif bering.
2. Umumiy o’rta ta’lim o’quvchilari jismoniy tarbiyasining vositalariga tavsif bering.
3. Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiyaning qanday shakllari olib boriladi?
4. “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarining mazmuni nimadan iborat?

X BOB. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA

10.1 Maktab o'quv rejasi bo'yicha umumiy jismoniy tarbiya kursi

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning maqsadi o'quvchi yoshlar tanasidagi barcha a'zolarining sog'lom o'sishini ta'minlash hamda ularni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek, Vatan mudofaasiga tayyorlashdir. Ulug' mutafakkir Abdulla Avloniy ta'kidlaganidek, sog'lom fikr, yaxshi ahloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq uchun badanni tarbiya qilish zarur. Jismoniy tarbiya barchaga, ayniqsa, bolalarga katta ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, insonning ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishiga yordam beradi. Sport har qanday yoshda ham qad-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning vositasi hisoblanadi.

Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalarini amalga oshirish maxsus uyushtirilgan mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar davomida mashqlarni amalga oshirish orqali jismoniy tarbiyaning uslubi va metodik tamoyillari, tarbiya va ta'limning vositalari aniqlashtiriladi va yuzaga chiqariladi. Bizning maktablarimiz uchun mashg'ulotlarning xilma-xil shakllari xosdir.

Shu bilan birga, uslubiy manbalar qatorida faqat jismoniy mashg'ulotlarning davom etish vaqtini ko'paytirish zaruriyatidan kelib chiqqan holda o'quvchilarning ehtiyojlari qondiriladi.

Shu asosda barcha shakldagi mashg'ulotlar tahlili, ularni maktabda, maktabdan tashqarida, oilada o'tkazishning shart-sharoitlari shuni ko'rsatadiki, o'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishga majmualiy yondashuvdan hech bo'lmaganda bitta halqa chiqarib olinsa, pedagogik jarayonning uzluksizligi buziladi, jismoniy tarbiyaning barcha vazifalari sifatsiz yechim topadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi.

Umumiy vazifalar bilim berish, jisman tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiya

bo'yicha Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi.

Xususi vazifalarga quyidagilar kiradi:

1. O'quvchilar organizmining sog'lig'ini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish.

2. Turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

3. Hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish.

4. O'quvchilarga jismoniy madaniyatga oid yangi bilimlar berish.

5. O'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish va shunday odatni shakllantirish.

6. O'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalashdek vazifalarni hal qilish.

Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining amaliyoti va nazariyasida barcha shakllarni ikki guruhga bo'lish qabul qilingan. Barcha darslarda amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya, asosan, o'quv-ta'lim jarayonini ifodalasa, boshqasi – darslardan tashqarida majmualari tarbiyaviy ta'sir o'tkazishdir.

“Jismoniy tarbiya va ta'lim” kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

1. Jismoniy tarbiya darsi maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkil etishning asosiy shaklidir.

Jismoniy tarbiya umumiy o'rta ta'lim maktablari muassasalarining barcha sinflarida o'quv rejasida nazarda tutilgan o'quv fanidir. Fanning mazmuni davlat dasturi bilan tartibga solinadi.

2. O'quv kuni tartibidagi jismoniy tadbirlar: mashg'ulotgacha gimnastika, jismoniy mashq daqiqalari, katta tanaffusdagi o'yinlar, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlar.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash ishining asosiy shakli o'qituvchi tomonidan davlat dasturiga binoan, maktab o'quv rejasi va qat'iy jadval bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslaridir. Jismoniy mashg'ulotlar sog'lig'i tekshirilib, ruxsat etilgan hamma o'quvchilar uchun majburiydir.

Maktabda o'quvchilar sog'lig'ining holati bo'yicha uch guruhga bo'linadi: asosiy, tayyorlov va maxsus.

Asosiy guruhga jismoniy rivojlanishi va salomatligi hech bir kamchiliksiz, shuningdek, salomatligida sezilarisiz darajada nuqsoni bo'lib, yetarlicha jismoniy tayyorlangan o'quvchilar kiradi.

Tayyorlov guruhiga jismoniy rivojlanishida va salomatligida salog'ish bo'lgan hamda jismoniy jihatdan kam tayyorlangan o'quvchilar kiradi.

Sog'lig'ida doimiy yoki vaqtincha xususiyatli jiddiy nuqsoni bo'lgan o'quvchilar maxsus guruhga ajratiladi.

Ayrim o'quvchilar salomatligi yaxshilanguncha ma'lum vaqtga jismoniy mashg'ulotlardan butunlay ozod qilinadi. Zarur holatlarda muayyan ko'rsatmalarga binoan ayrim o'quvchilarga davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanishi ham mumkin.

Asosiy guruhga kirgan o'quvchilarga quyidagilar ruxsat etiladi:

a) dastur bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga keng ko'lamda qatnashish; b) jismoniy tarbiya jamoasi seksiyalari mashg'ulotlarida qatnashish; v) musobaqalarda ishtirok etish.

Tayyorlov guruhidagi o'quvchilarga umumiy jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha bo'ladigan mashg'ulotlarga qatnashishga ruxsat etiladi, lekin dastur materiallarini o'tishda asta-sekinlik tamoyiliga rioya qilish kerak. Shifokor ko'rsatmasiga muvofiq tayyorlov guruhi o'quvchilarining zo'riqtiradigan mashqlarni bajarishi, xususan, yugurishi cheklab qo'yiladi.

Mashg'ulotlar o'tkazish paytida bolalarga individual munosabatda bo'lish, mashqlarning izchilligi, takrorlash mashqlarining soni va bir dars hamda bir darsdan ikkinchi darsga o'tish davomidagi yuklamaning o'sib borishiga asosiy e'tibor qaratiladi.

Maxsus tibbiy guruhga kirgan o'quvchilar bilan haftada bir yoki ikki marta darsdan tashqari vaqtda mashg'ulotlar o'tkaziladi. Mashg'ulot maxsus dasturga muvofiq kerakli tayyorgarlikka ega bo'lgan tibbiyot xodimi yoki o'qituvchi tomonidan o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchi jismoniy tarbiyaning barcha vazifalarini yechish uchun sharoit yaratadi, o'quvchilarning mustaqil ishini boshqaradi. Darslar aniq darajada jismoniy tarbiyaning boshqa shakllari mazmunini aniqlaydi.

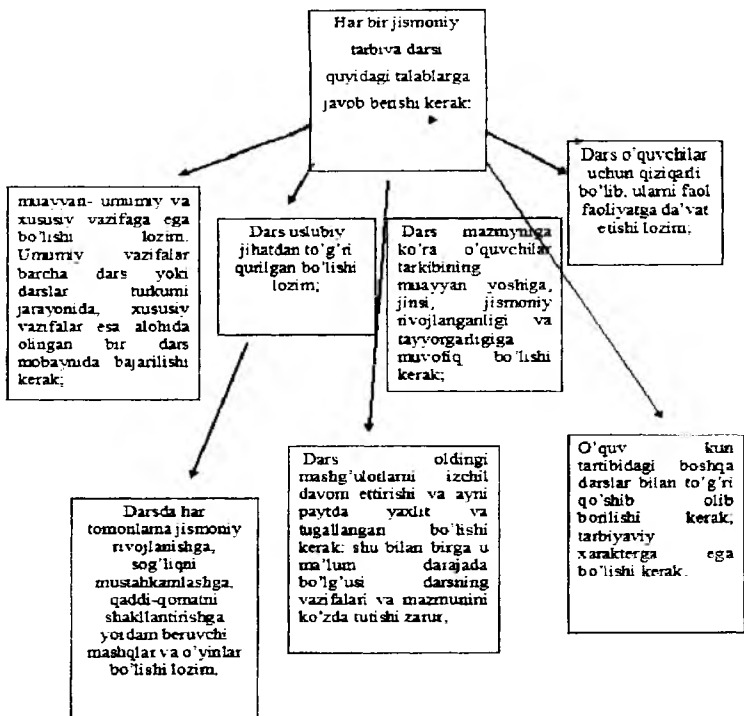
Har bir mashqning yuqori samaradorligiga erishishda darsning uslubi va nazariyasini chuqur bilish katta ahamiyatga ega. Nazariyani ijodiy anglash o'qituvchiga o'quvchilarning aniq harakat imkoniyatlari va o'quv vazifalariga muvofiq tarbiya va ta'limning ko'pdan ko'p uslublari, jismoniy mashqlarning barcha boyligidan foydalanish imkonini beradi.

10.2. Darsning o'ziga xos belgilari va unga qo'yiladigan umumiy talablar

Jismoniy tarbiya darslari o'z mazmuni va tashkil etilishiga ko'ra o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ular zalda, maydonchada, vestibulda o'tkaziladi, bunday joylarda bolalar harakati kamroq cheklangan bo'ladi, bu esa bolalarni uyushtirish va dars o'tkazish uchun alohida sharoit yaratadi. Bolalar jismoniy tarbiya darslarida odatdagi maktab kiyimida emas, balki maxsus sport kiyimlarida shug'ullanadilar, boshqacha harorat sharoitida bo'ladilar. Dars paytida ular mashq bajarish uchun qayta-qayta o'z joylarini o'zgartirib turishlariga va bir-birlari bilan xilma-xil o'zaro hamkorlik qilishlariga to'g'ri keladi. Bundan tashqari, o'quvchilar sinfga to'la bog'liq ravishda harakat qilishga majbur bo'lib qolganlarida o'qituvchi zudlik bilan darsdagi sharoitni atayin o'zgartirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilar organizmiga ta'sir etuvchi juda rang-barang harakat sezgilarining ko'pligi bilan farqlanadi. Shuning uchun bu yerda o'quvchilarga ko'proq individual yondashish lozim.

Jismoniy tarbiya katta amaliy ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ichida hayotiy muhim, kundalik turmushda qo'llaniladigan mashqlar ko'p. Maktabning vazifasi o'quvchilarni jismoniy tarbiya vositalaridan har kuni o'qish, mehnat, dam olishning turli sharoitlarida foydalanishga odatlantirishdir.



Bu xususiyatlarning barchasi o'qituvchining jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish mas'uliyatini kuchaytiradi.

10.3. Darsning mazmuni va uning tuzilishi

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq bo'lgan eng muhim masalalardan biri uni qanday tuzish masalasidir.

Dars tuzilishi deganda alohida darsni tuzishda foydalaniladigan taxminiy mo'ljalli reja tushuniladi. Dars tuzilishi o'qituvchiga mashqlarni oqilona tanlash, materialni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani aniqlashga yordam beradi.

Dars tuzilishi dastur materiallarini izchil o'rganish asosida belgilangan vazifalarga bog'liq.

Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifani hal etish ko'pincha shug'ullanuvchilar organizmining zo'r berishini talab qiladi. Bu ishga organizm tegishli darajada tayyorlangan bo'lishi kerak.

I.P.Pavlov organizmning qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishi zarurligini ko'rsatib, sekin-astalik va mashq klinika va pedagogikada asosiy fiziologik qoidadir degan edi.

Bu ko'rsatma o'qituvchi zimmasiga shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni darsning boshida emas, o'rtasida, bir qadar tayyorgarlikdan so'ng hal etish majburiyatini yuklaydi. Darsning asosiy vazifalarini hal etish shug'ullanuvchilarni uyushtirishni, ularda zarur kayfiyat va bu vazifalarni bajarishga bo'lgan ishtiyoqni hosil qilishni talab etadi. O'quvchilarni uyushtirgach, ya'ni Pavlovning asta-sekinlik haqidagi fiziologik qoidasi bajarilganidan so'ng, asosiy vazifalarni hal qilishga kirishish mumkin. Asosiy pedagogik vazifalarni bajarish ko'pincha shug'ullanuvchilar zo'r berayotgan, faollashgan davrga to'g'ri keladi. O'quvchilar organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsional holatdan vazmin holatga birdaniga o'tishi mumkin emas. Shuning uchun dars tuzilishida xotirjam holatga asta-sekin o'tish va mashg'ulotni tashkiliy ravishda tugallash aks etadi. Shunday qilib, har bir **dars tuzilishi uch qismdan iborat** bo'ladi: birinchisi – o'quvchilarni darsning vazifalarini hal etishga tayyorlaydigan tashkiliy qism, u shartli ravishda **tayyorgarlik qismi** deb ataladi; ikkinchisi – darsning asosiy vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan qism, u shartli ravishda **asosiy qism** deb yuritiladi; uchinchisi – dars yakuni, u shartli ravishda **yakunlovchi qism** deb ataladi. Darsning barcha vazifalari va mazmuni o'zaro chambarchas bog'langan holda amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik qismi (8-10 daqiqa). Vazifasi – o'quvchilarni uyushtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug'ullanuvchilar organizmini bo'lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash.

Mazmuni – saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari, o'yinlar.

Asosiy qism (25-30 daqiqa). Vazifalari – darsning asosiy vazifalarini hal etish, ya'ni yangi materialni o'rgatish, o'tilgan materialni mustahkamlash maqsadida takrorlatish, o'quvchilarning harakat, malaka va ko'nikmalarni egallashlariga erishish, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirish.

Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi bo'lishi lozim.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu yerda ham o'rtacha fiziologik samaraga erishish hamda boshqa mashq turlariga tayyorlash uchun qo'llaniladi. Buyumlar bilan bajariladigan va qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlar darsga xususiy vazifani hal etish – bu harakat turlarini o'rgatish uchun kiritiladi.

O'quvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va ularning ko'p miqdordagi harakatlarni egallashlari uchun darsning asosiy qismiga uch- to'rtta jismoniy mashq kiritiladi, asosan, ulardan harakatchanlikni talab qiluvchi o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va oshib o'tish) o'tkaziladi.

Mazmuni – muvozanat saqlash mashqlari, to'plar bilan bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlar, ko'p harakat talab qiluvchi o'yinlar va h.k.

Darsning asosiy qismiga mazkur bosqich dasturida berilgan har qanday material kiritilishi mumkin.

Organizmni zo'riqtiradigan mashqlar yengil mashqlardan so'ng o'tkaziladi. Bu bilan yuklamani asta-sekin oshirish qonun-qoidalariga rioya qilinadi.

Yakunlovchi qism (3-5 daqiqa). Vazifalari – darsning asosiy qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan taranglik va qo'zg'alishdan sekin-asta nisbatan xotirjam holatga o'tish, ijobiy jihatlar va kamchiliklarni ko'rsatish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o'tish.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismini to'g'ri o'tkazish tufayli o'quvchilarning barcha a'zolarida bir oz qo'zg'alish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o'quvchilarni boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ular organizmini vazmin holatga keltirish zarur.

Mazmuni – saflanish, yurish, ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari, tinch o'yinlar, o'qituvchining yakunlovchi so'zi, uyga vazifa.

10.4. Darsning vazifalarini aniqlash

Umumta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslari quyidagi vazifalarga ega:



Ta'lim (o'rgatish) vazifalari o'quvchilarni dasturda ko'zda tutilgan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni takomillashtirishga, darsni turli sharoitda qo'llashga, shuningdek, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga o'rgatishdan iborat. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish dasturdagi butun o'quv materialini tizimli va mustahkam o'rganishga olib keladi. Ayrim ta'lim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt (ketma-ket bir qancha dars) zarur, ayrimlarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoya qiladi.

Masalan, arqonga muayyan usulda tirmashib chiqish va bunda harakatlarni to'g'ri navbatlashni bir darsda o'rgatish mumkin emas. Bu umumiy vazifa bo'lib, uni bajarish uchun darslar turkumi talab qilinadi. O'quvchilarni arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin, bu kichikroq xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning muayyan vazifalaridan biri sifatida qo'yish mumkin. Ta'lim vazifalariga, shuningdek, o'quvchilarga jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, kun tartibi, to'g'ri nafas olish, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqida bilim berish ham kiradi.

Ta'lim vazifalarini ifodalashda, albatta, quyidagilar e'tiborga olinadi:

- a) o'rgatishda texnikaning negizi;

b) o'rgatilyotgan harakat faoliyatidagi texnikaning asosiy bo'lagi yoki detallari;

v) shug'ullanuvchilar oldiga qo'yiladigan jismoniy va psixik talablar darajasi.

O'rgatish vazifalari: 1. Mashg'ulot mazmuniga oid mashq bilan tanishtirish. 2. Mustahkamlash va nazorat, sinovlarni qabul qilish va boshqalar.

Masalan:

- oldinga o'mbaloq oshishda o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish;

- uch harakat usulida tirmashib chiqishni takrorlash;

- turnikda tortilish bo'yicha o'quv talablarini qabul qilish;

- yugurib kelib granata uloqtirishga o'rgatish.

Ta'lim vazifalarini amalga oshirish, odatda, tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalari bilan bog'lab olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida diqqat, intizomlilik, iroda, sarajomlik, buyumlarni ehtiyot qilish, shuningdek, do'stlik, o'rtoqlik, maqsadga intiluvchanlik, mustaqillik va qiyinchiliklarni yengishda qat'iylik tarbiyalanadi.

Axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarni tarbiyalash darsning hamma qismlarida hal etiladi. O'qituvchi o'rgatish bilan bir vaqtda tarbiyalaydi ham. U darsning har bir daqiqasida o'quvchilar faoliyatiga kerakli yo'nalish beradi, ularning o'quv jarayoniga va bir-biriga bo'lgan munosabatini va h.k. izga soladi.

Ammo tarbiya vazifalarini hal etishga bag'ishlangan maxsus darslar ham bo'lishi mumkin.

Masalan, o'qituvchi o'quvchilarda qat'iylik va qiyinchiliklarni yenga olish xususiyatini tarbiyalash maqsadida mashqlarni yoki ularni bajarish sharoitlarini murakkablashtirib, ba'zi qiyinchiliklarni vujudga keltiradi. qat'iylik va botirlik kabi sifatlarni tarbiyalash darslarda xuddi shu sifatlarni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarni (sakrash, muvozanat saqlash) qo'llash orqali amalga oshiriladi.

Masalan:

- ertalabki gigienik gimnastika bilan shug'ullanish odatini tarbiyalash;

- «Kun va tun» o'yinida oddiy reaksiya tezligini tarbiyalash;

- ovoz signaliga muvofiq harakat yo'nalishini o'zgartira bilishni tarbiyalash;

- o'rganilgan mashqlarni to'g'ri tushuna bilish va uni ijodiy tatbiq eta olishni tarbiyalash.

Sog'lomlashtirish vazifalari shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish va chiniqtirishga qaratilgan bo'ladi.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalarni belgilaganda uning yo'nalishi va harakat (mashq) xili ko'rsatiladi. Masalan:

- tos-son bo'g'imining harakatchanligini oshirish;

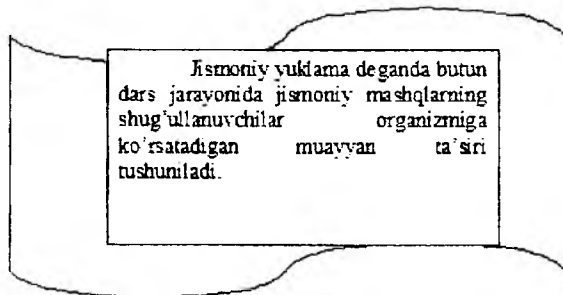
- to'g'ri qad-qomatni shakllantirish;

- URM yordamida chidamlilikni tarbiyalash;

- yurganda, turganda to'g'ri qad-qomatni tuta bilishga ko'niktirish.

10.5. Darsda yuklamani me'yorlash uslubi

O'qituvchi darsga tayyorlanishda jismoniy yuklama bilan bog'liq masalalarni ham hal etadi.



Jismoniy yuklama ma'lum darajada jismoniy mashqlarning me'yori bilan, ya'ni mashqlar miqdori, ularning takrorlanishi, mashqlarni bajarishga ajratiladigan vaqt, shuningdek, ularni bajarish sharoitlari bilan belgilanadi.

Barcha jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatadi: ba'zilari ko'proq, ba'zilari ozroq. Ko'p miqdordagi mashqlardan iborat dars ancha og'ir bo'ladi. Shuning uchun

darsdagi yuklama har xil bo'ladi, o'qituvchi uni mutanosiblashtirib turishi shart. O'quvchilarga tushadigan yuklama oshib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Bu o'quvchilarni toliqtiradi va ularning ish qobiliyatiga yomon ta'sir etadi. Shu bilan birga, mashg'ulot yengil ham bo'lmasligi kerak, chunki unda mashqlarning organizmga ta'siri kamlik qiladi.

O'qituvchi har bir darsda o'quvchilar organizmiga yetarlicha og'irlik berishi kerak. Bu ta'limiy vazifalar bilan birga organizmning zarur funksional faoliyati yaxshilanishini ham ta'minlaydi. Buning uchun jismoniy mashqlardan mohirona foydalanish va ularning shug'ullanuvchilar organizmiga qanday ta'sir etishini bilish kerak.

Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini aniqlaydigan ko'plab usullar mavjud. Ularga quyidagilar kiradi: qon bosimi, tana harorati va tomir urishini o'lchash, qon tarkibini tekshirish va boshqalar. O'qituvchi ko'rsatilgan usullardan ko'proq tomir urishini o'lchashdan foydalanadi.

Yugurish, yurish bilan yugurish, almashlab to'siqlarni oshib o'tish yoki boshqa mashqlar boshlanguncha, o'quvchining tomir urishi o'lchanadi. So'ng mashqlar o'tkaziladi, shundan keyin tomir urishi qayta o'lchanadi. Mashqlargacha va mashqlardan keyingi ko'rsatkichlar taqqoslanadi. Agar tezlashgan tomir urishi 3 minut davomida mashq boshlanishigacha bo'lgan ko'rsatkichga yaqinlashmasa, bunga noxush signal sifatida qaraladi, ya'ni bu yuklamaning kattaligi yoki o'quvchining yurak-tomir tizimi faoliyatidagi kamchilikdan darak beradi. O'qituvchi har ikkala holga ham jiddiy e'tibor berishi kerak.

O'quvchilar holatini ko'rsatuvchi ko'plab tashqi belgilar mavjud: qo'l va oyoqning qaltirashi, yuzning toliqqan ko'rinishi yoki oqarib ketishi, qad-qomatning bo'shashishi, faollikning susayishi, holsizlik, mashqlarni bajarish sifatining yomonlashuvi, o'quvchilarning toliqishdan shikoyati va hokazo. Yuqoridagi barcha belgilar haddan ziyod jismoniy yuklama berilganining ko'rsatkichi hisoblanadi va o'qituvchidan mashqlar miqdorini va sur'atini kamaytirishini yoki butunlay to'xtatishni talab qiladi.

O'qituvchi jismoniy yuklamani oldinroq, dars rejasini tuzayotganda belgilaydi, dars jarayonida esa kuzatishlarga muvofiq ba'zi bir tuzatishlar kiritadi. Bunda og'irlikni asta-sekin oshirib

borishga intilish lozim. Katta yuklama darsdagi asosiy qismning o'rtasida berilishi kerak.

O'quvchilarga tushadigan yuklama haddan oshib ketmasligi uchun qiyin mashqlarni bir oz osoni bilan, tanish mashqlarni esa notanish mashqlar bilan almashtirib turish kerak.

Turli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan ko'p miqdordagi o'quvchilarning bir vaqtda shug'ullanishi yuklamani mutanosiblashtirishni qiyinlashtiradi. Mashg'ulotni o'rtacha jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilarga mo'ljallash kerak, jismonan kuchliroq o'quvchilarga esa individual (qo'shimcha) topshiriqlar berish lozim.

Darsda jismoniy tarbiya yuklamasini mutanosiblashtirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi:

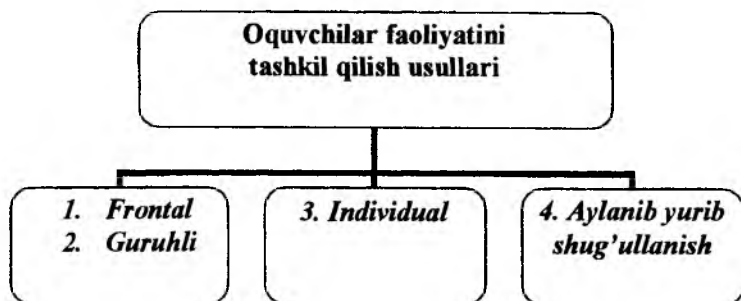
- o'yinlar va mashqlar miqdorini o'zgartirish;
- mashqlarni turlicha miqdorda takrorlash;
- mashq bajarishga ajratilgan vaqtni ko'paytirish yoki ozaytirish;
- mashqning bajarish sur'atini o'zgartirish;
- harakatlar amplitudasini ko'paytirish yoki ozaytirish;
- mashq bajarishni murakkablashtirish yoki soddalashtirish;
- mashq bajarishda turli predmetlarni qo'llash.

10.6. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari

Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari deganda o'qituvchi rejasiga muvofiq o'quvchilarni mashq bajarish uchun uyushtirish usullari tushuniladi.

Frontal (yoppasiga) shug'ullanish usuli - mashqlarni barcha o'quvchilar bir vaqtda bajaradilar. Uning ustunligi ko'proq o'quvchilarni qamrab olishda, darsda yuqori zichlikka va katta jismoniy yuklamaga erishishdadir, o'quvchilar o'qituvchi farmoyishi yoki buyrug'ini baravariga bajarsalar, yoppasiga shug'ullanish usuli mashqlarni jamoa bo'lib bajarishning yaxshi namunasi bo'la oladi.

Mazkur usul o'quv muassasalarining barcha bosqich o'quvchilari bilan olib boriladigan ishlarda, ayniqsa, o'quv materialini bilan tanishtirishda keng qo'llaniladi.



Guruhli usul shundan iboratki, unda o'quvchilar guruhlariga bo'linadilar, har bir guruh o'qituvchi topshirig'iga binoan mustaqil shug'ullanadi. Mashq uchun jihoz va anjomlar yetishmaganda shu usulga murojaat qilinadi. Vaqtdan oqilona foydalanish maqsadida bir vaqtda ikkita-uchta mashq turi o'rganiladi. Guruhlar ma'lum bir vaqtdan so'ng joy almashadilar. Har bir guruhga o'quvchilarning mashg'ulot paytidagi harakatini kuzatib turish uchun boshliq tayinlanadi.

Guruhlarga bo'linish ikkigacha, uchgacha sanash yoki bir qator kolonnadan ikki, uch qator kolonnaga qayta saflanish va har bir qatorni tegishli joyga burib olib borish orqali amalga oshiriladi.

Darsda guruhlar bir-biriga halal bermaydigan tarzda joylashadi.

Guruhli usul barcha o'quvchilar mustaqil mashg'ulotlarga yetarli darajada tayyor bo'lganlaridan so'ng qo'llanilishi mumkin.

Individual usul shundan iboratki, bunda har bir o'quvchi mashq bajaradi, qolganlar esa uni kuzatib turishadi. Bunday usul yakunlovchi darslarda qo'llaniladi. Bu o'qituvchiga har bir mashq bajarilganidan so'ng yakun chiqarish, bolalar e'tiborini mashqni yaxshiroq bajarishga, kamchilik va xatolarga jalb etish imkonini beradiki, bu ta'lim va tarbiya jihatidan juda muhim.

Aylanib yurib shug'ullanish usuli – darsning ma'lum bir vaqtda o'quvchilar 4-8 kishilik bir necha guruhga bo'linib, o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashg'ulot joyiga boradilar va o'qituvchining signali bo'yicha mashqlarni mustaqil bajara boshlaydilar. Ma'lum bir vaqt o'tgach (30-40 sek),

o'qituvchi yangi signal beradi va o'quvchilar boshqa snaryad yoki mashg'ulot o'miga uyushgan holda o'tadilar. Barcha o'quvchilar dars rejasida ko'zda tutilgan hamma mashqlar bilan shug'ullanib bo'lmaganlaricha shu tarzda davom etaveradi. O'quvchilar bir snaryaddan ikkinchisiga o'tib va barcha mashqlarni bajarib, go'yo mashqlar doirasini tugallaganlari uchun bu aylanma usul deyiladi. Bu usulni shuning uchun xam mashg'ulot deb ataydilarki, uning asosiy maqsadga yo'nalganligi shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatleri rivojlanish darajasini oshirish va organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirishdan iboratdir. Bunga mashqlarni muayyan izchillikda, ixtiyoriy yoki berilgan sur'atda, muayyan vaqtda yoki ma'lum miqdorda ko'p martalab takrorlash orqali erishiladi.

Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari qo'yilgan vazifalar, sharoit, o'quvchilar soni va ularning tayyorgarligiga bog'liq. Bundan tashqari, turli usullarning qo'llanishi o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini va darsning samaradorligini oshiradi.

10.7. Jismoniy tarbiya darsining xillari

Maktab amaliy ish faoliyatida quyidagi dars xillari mavjud:

1. Kirish darslari.
2. Yangi o'quv materialini bilan tanishish darsi.
3. O'tilgan darslarni takomillashtirish darslari.
4. Aralash darslar.
5. Nazorat darslari.

Har qanday dars davlat ta'lim standarti asosida ishlab chiqilgan dasturga muvofiq ish rejasiga zid bo'lmagan holda namunali qilib tuziladi va ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Kirish darslari o'quv yilining, har chorakning boshida, shuningdek, dasturning yangi bo'limlarini boshlash oldidan o'tiladi.

Kirish darsining boshida suhbat bo'lib o'tadi. Unda o'qituvchi o'quvchilarni bo'lg'usi darslarning mazmuni, o'qituvchi va o'quvchilarning vazifalari, o'quv dasturlari va ularga qo'yiladigan talablar bilan tanishtiradi. O'qituvchi bu darsda bolalar e'tiborini

faol harakat qilishga, vazifalarni aniq bajarishga, butun sinf jamoasining birgalikda ahil harakat qilishi zarurligiga qaratadi.

Kirish darslaridan so'ng yangi o'quv materiali bilan tanishish darslari o'tiladi. Bunday darslar ko'p bo'lmaydi. Kirish darsidan so'ng faqat bitta yangi material bilan tanishish darsi o'tilishi mumkin, chunki keyingi darslarda bolalarga avvalgi darsda ma'lum bo'lgan material uchraydi.

Bu darslarning xususiyati shundaki, ularning har bir qismida bolalar uchun yangi material mavjud bo'lishi lozim. Bu esa o'qituvchi zimmasiga darsda bolalar oson o'zlashtiradigan qiziqarli materiallarni berish vazifasini yuklaydi.

Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o'rganilgan mashqlarni bajarishni yanada mustahkamlashdan iborat. Bu darslarda e'tibor mashqlarni bajarish texnikasiga, ko'nikmaning shakllanishiga qaratiladi, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini takomillashtiruvchi murakkablashtirishlar hamda o'yinlar qo'llaniladi.

Aralash darslarda yangi material bilan tanishtirish va o'tilganlarni bajarishni takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Bu darslarning asosiy qismida mashqlarning bir turiga xos yangi materialni berish va unga nisbatan ko'proq vaqt ajratish lozim. Darslarning qolgan materiallari mashqlarni yaxshi bajarishga erishish uchun tayyorlanadi.

Ma'lumki, yangi o'quv materiali bolalardan katta quntni talab qiladi, u darsning birinchi yarmida beriladi, so'ng esa o'tilganlar takrorlanadi. Yangi material oldingi darsda o'tilgan mashqlar takrorlanganidan so'ng beriladi. Bunday paytda yangi o'quv materiali yuklamaning oshib borishini hisobga olgan holda darsdagi asosiy qismning o'rtasida ham o'tilishi mumkin.

Nazorat darslarida ishga yakun yasaladi, o'quvchilarning bilim, malakalari tekshiriladi va baholanadi. Bunday darslar chorak oxirida o'tiladi, lekin ular chorak o'rtasida ham, yilning ikkinchi yarmi davomida ham o'tilishi mumkin. Bu dastur bo'limlarini choraklarga qanday taqsimlash bilan bog'liq. Nazorat darslari oldindan rejalashtiriladi, o'quvchilar bundan xabardor bo'lishlari va unga muntazam tayyorlanishlari lozim.

10.8. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyati

10.8.1. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishda quyidagi talablarga e'tibor berish kerak.

Jismoniy tarbiya darsini tahlil qilishning namunaviy rejasi

Darsni o'tish vaqti _____

Sinf _____

Darsning turi _____

Darsdagi o'quvchilar soni _____

Dars o'tuvchi _____

Tahlil olib boruvchi _____

Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

1. Pedagogning darsga tayyorlanishi

Darsga tayyorgarlik deganda, birinchidan, dars konspektini yuqori saviyada ishlab chiqib, oqqa ko'chirish va darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun bevosita tayyorgarlik ko'rish (darsning moddiy-texnika tomonidan ta'minlanishi va o'quvchilar, o'qituvchi yordamchilari, navbatchilar, guruh boshliqlarini tayyorlash) nazarda tutiladi.

Shuning uchun tahlil qilayotganda quyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi.

1. Dars konspektining muhayyoligi, uning har dars ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi va tashqi ko'rinishi:

a) dars vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, aniqligi, to'g'ri ifodalanganligi, har tomonlamaligi (shug'ullanuvchilarning har tomonlama va uyg'un rivojlanishini ta'minlash);

b) konspekt mazmunida kerakli vositalarning to'g'ri tanlanishi (darsning uchala qismida shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, dars vazifalariga

tanlangan vositalarning muvofiqligi, dars qismlaridagi vositalarning o'zaro va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

v) mashqlarni miqdorlash va ularning ketma-ketligi;

g) konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatmalari bo'limida: darsni tashkil etish, o'tkazish metodikasi, sharoitlari bo'yicha qanday ko'rsatmalar berilgan, ularning to'g'riligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va hokazo misollar bilan tasdiqlanadi.

2. Dars o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiena holati.

3. O'qituvchi va o'quvchilarning tashqi ko'rinishi.

4. Navbatchi va guruh boshliqlarining oldindan tayyorgarliklari.

5. Darslardan ozod qilingan yoki yuklama miqdorlab beriladigan (kasalligi bo'yicha) o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

2. Darsni tashkil etish

Kuzatuvchi bu bo'limda quyidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi; dars qismlari, ayrim asboblarda ish bajarish va mashq turlari uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofiqligi.

2. Mashg'ulot joyi, bor asbob-anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflantirish va qayta saflanishlarning maqsadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy qiymati.

3. Dars qismlarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullarining qo'llanishi, maqsadga muvofiqligi, ularning dars mazmuniga va vazifalariga, o'quvchilarning yoshiga mosligi, dars yuklamasi va zichligiga ta'siri misollar bilan tasdiqlanadi.

4. Dars qismlarida o'quvchilarning harakat faolliklarini oshirish uchun qanday metodik usullardan foydalanilgani, ularning dars vazifalarini hal etishdagi samaradorligi misollar bilan tasdiqlanadi.

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar sifatida foydalanishning samaradorligi, ularning o'z vazifalarini bajarishga tayyorgarliklari, jismoniy tarbiya jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari. Pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va baholashi.

3. Darsda qo'llaniladigan vositalarga tavsif

1. Darsning tayyorgarlik qismidagi vositalar bilan uning bajaradigan funksiyasi orasidagi muvofiqlik (maxsus tayyorlovchi va yondashtiruvchi, o'quvchilarni darsga jalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamaning yetarli bo'lishi).

2. Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini hisobga olish, o'zlashtirilayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarish uchun yengillashtirilgan sharoitlar yaratish, ko'nikma va malakalarni hisobga olish kerak.

3. Darsning yakunlovchi qismi uchun vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishlarning xususiyatlari e'tiborga olingani, organizmning tiklanishi qanchalik ta'minlanganiga e'tibor berish kerak.

4. Uyg'a vazifalari, ularning to'g'riligi va xususiyatlari, qo'llanishiga bo'lgan asosiy talablarga rioya qilingani, oldingi dars topshiriqlarini tekshirish qanday amalga oshirilgani nazorat qilinishi kerak.

4. O'rgatish usullarining qo'llanishi

1. O'qituvchining so'zlashuv usulini egallaganligi, mahorati va undan samarali foydalanishi, darsda so'zlashuv usulining qanday shakllari qo'llanildi, ularning dars vazifalariga va o'quvchilar kontingentiga muvofiqligi, berilayotgan ma'lumotning mazmunlilik (misollar bilan).

2. So'zlashuv usulining ta'sirini kuchaytiruvchi metodik usublarning qo'llanishi (qiyoslash, takrorlash, ohang va h.k. misollar bilan).

3. Pedagogning umumiy nutq madaniyati (nutqning ravonligi, boyligi, aniqligi, ta'sirchanligi va h.k.).

4. Ko'rsatmalilik usulini to'g'ri qo'llay bilishi (o'quvchilar kontingentiga, darsning mazmuni va aniq vazifalariga mos keladigan ko'rsatmalilik qoidalaridan foydalanish).

5. Ko'rsatmalilik usulining ta'sirini kuchaytiruvchi metodik usublarning qo'llanishi (tez, sekin va h.k.). Misollar.

6. O'qituvchining so'zlashuv, ko'rsatmalilik usullarini va har xil harakatlarni o'zaro bog'liqlikda qo'llay bilishi va bir vaqtning o'zida amalga oshira olishi, jamoa muhokamasi bilan birgalikda

olib borishi va b. ning dars oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga ta'siri.

7. Darsda jismoniy mashqlarni amaliy o'zlashtirish usullarini yaxlitligicha, qismlarga (bo'laklarga) bo'lib o'rgatish usullarini qo'llashning samaradorligi (o'quvchilarning tayyorgarligini, hal etiladigan vazifalarning, jismoniy mashqlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda har bir usulni qo'llashning o'ziga xos ketma-ketligiga rioya qilish misollar bilan tasdiqlanadi).

8. Darsda jismoniy mashqlar texnikasidagi xatolarning oldini olish va tuzatish usullarini qo'llash sifati (usullarning ko'pligi: yondashtiruvchi mashqlar usuli, asosiy mashq texnikasini o'zgartirish usuli va h.k.).

9. Xatolarning oldini olish va tuzatish usulini qo'llash, bunda xatolar sababini, ularning xususiyatlarini aniqlash, yo'qotishni hisobga olish.

10. Mashqlar texnikasini o'rgatishda qo'llanilgan metodik usullar (misollar bilan).

11. Pedagogning o'quvchilarga bo'lgan muomalasi, talabchanligi, qat'iyatligi, irodasi, o'zini tuta bilishi; odobi, xushfe'lligi va o'quvchilarning savollariga hozirjavobligi, ularning yutuqlarini ko'rsata olishi, to'g'ri baholay bilishi va h.k.

5. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubi

1. Dars qismlarida o'quvchilarda to'g'ri qad-qomatni shakllantirishga, tuzatishga va takomillashtirishga qanday e'tibor berildi? Baho bering.

2. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash ishlarining mazmuni: o'quvchilarga qanday topshiriqlar berildi, jismoniy tarbiyaning qanday usullari (qat'iy tartiblashtirilgan mashq usullari, o'yin, musobaqa usullari, aylanma mashq usuli va h.k.) qo'llanildi, ularning maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars o'tkazish sharoitlariga va h.k. muvofiqligi.

3. Darsdagi yuklamani baholash, uning o'quvchilar xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars o'tkazish sharoitlariga va h.k. muvofiqligi, yuklamaning hajmini va shiddatini boshqarishda qo'llanilgan metodik usullarning maqsadga muvofiqligi.

4. Dam olish uchun ajratilgan vaqt, uning qaytarilishi va davom etishi.

6. Pedagogning tarbiyaviy ishlari

1. Darsning turli qismlarida tarbiyaviy vazifalarni hal etish uchun qanday topshiriqlar berildi.

2. O'quvchilarning aqliy, estetik va mehnat tarbiyasi uchun nimalar qilindi, ular qanday amalga oshirildi (intizomlilik, do'stlik va o'rtoqlik hissiyotlarini tarbiyalash; o'quvchilarda mustaqillikni, fikrlash faolligini oshirishga qaratilgan metodik usullarni qo'llash; darsda muammoni hal qilish va ijodiy izlanish uchun sharoitlar yaratish, shug'ullanuvchilarning kuzatishda va xatolarni to'g'rilashda, natijalarni baholashda qatnashishlarini, o'zaro o'rgatish va tarbiyalashni tashkil etish).

3. Pedagogning sinfni boshqara bilishi, o'quvchilarda ongli munosabatlarni shakllantirishi, ularda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otishi va h.k.

7. O'quvchilarning hulqi

1. O'quvchilarning darsga o'z vaqtida tayyorlanishi, ularning darsga, ayrim topshiriqlarni bajarishga munosabati.

2. Shaxsning faollik, onglilik va tashabbuskorlik ko'rsatishi.

3. Ko'rsatilgan natijalarni nazorat qilishga, qiyinchiliklarni yengishga bo'lgan bardoshi.

4. O'quv-tarbiya ishlarining mazmuni va natijasidan o'quvchilarning qoniqish yoki qoniqmasligi, ularning hissiy holati.

5. O'quvchilarning bir-biriga yordam berishi, ularning o'qituvchiga bo'lgan munosabati.

6. Navbatchi va guruh boshliqlarining o'z burchlarini qanday bajarganliklari, kamchiliklari va yutuqlari.

8. Darsni umumlashtirish va xulosa

1. Darsning o'rgatuvchanlik qiymati.

2. Darsning tarbiyaviy qiymati.

3. Darsning sog'lomlashtirish qiymati.

4. O'qituvchi faoliyatining ijobiy va salbiy tomonlari.

10.8.2. Xronometraj o'tkazish uslubiyati

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi.

Darsning umumiy zichligi deb pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.

Darsning motor zichligi deb o'quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarishga sarflagan vaqtiga aytiladi.

Xronometrajdan olingan ma'lumotlar darsning pedagogik tahlilini ma'lum darajada chuqurlashtiradi, chunki bu har xil faoliyat uchun ketadigan vaqtni oqilona sarflash imkonini beradi.

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlarini yuritishi kerak:

- a) xronometraj bayonnomasi;
- b) umumiy va motor zichligi;
- v) dars zichligining matnda yozilgan tahlili.

Dars boshlanguncha tekshiruvchi xronometraj bayonnomasiga dars vazifalarini, shuningdek, har xil bo'limlarga yoki dars qismlariga belgilangan vaqtni aniqlab olishi kerak. Buning uchun tekshiruvchi dars o'tuvchining konspekti bilan tanishishi shart.

Bayonnomaning keyingi qismi aynan dars o'tish mobaynida quyidagi shakl bo'yicha to'ldiriladi.

Masalan:

Toshkent shahridagi № _____ maktabning _____ sinfida
o'qituvchi _____ tomonidan o'tkazilgan darsda
xronometraj ma'lumotlarini hisobga olish

BAYONNOMASI

sana _____		kuzatiluvchi _____						
Dars qismlari	O'quvchilar ish faoliyatining mazmuni	Ish faoliyatining tugash vaqti	O'qituvchini tinglash, kuzatish	Mashq bajarish	Mashg'ulot joyini tayyorlash	Navbat kutish	O'qituvchining aybi bilan ketgan vaqt	Estatna

Kuzatish dars davomida bir o'quvchi ustida olib boriladi va uning familiyasini bayonnomaga yozish tavsiya etiladi.

Ikkinchi ustunga pedagog faoliyatining mazmuni va mashg'ulotning ketma-ketligi aniq yoziladi. Masalan: O'quvchilarni saflash. Raport. O'qituvchi tomonidan dars vazifalarini tushuntirish. Yurish. Mashqlarni tushuntirish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar oddiy tarzda yoki qisqacha – egilish, sakrash va b. deb yoziladi.

Uchinchi ustunga sekundomer bo'yicha har qaysi ish faoliyatining tugash vaqti yoziladi. Masalan, o'quvchilarning saflanishi va raportiga 2 daqiqa 10 soniya vaqt ketsa, shu ish faoliyatining to'g'risiga yoziladi.

O'qituvchining mashqlarni tushuntirishga, ko'rsatishga, ko'rgazmali qurollarni tayyorlashga, mashg'ulot joyini tayyorlashga, o'quvchilarning mashqni bajarishga sarflangan vaqtlari aniq qilib tegishli ustunning to'g'risiga yoziladi.

Dars tugaganidan keyin xronometraj ma'lumotlarini ishlab chiqish kerak. Bunda har qaysi faoliyatga ketgan aniq vaqtni topish uchun sekundomer ko'rsatgan keyingi vaqtdan oldingisi olib tashlanishi zarur.

Tashkil qilish uchun bekor sarflangan vaqt, ya'ni o'qurtariyaviy vazifalarni yechishga taalluqli bo'lmagan harakatlari yoki vaqtdan oldin darsni tugallash, intizomning buzilishi, anjomlarning sinishi, o'quvchining sababsiz ish faoliyatidan ketib qolishi natijasida mashg'ulot vaqtida hosil bo'ladigan tanaffuslar – bularning hammasi dars jarayonining oqlanmagan vaqtiga kiradi. Darsning umumiy zichligini hisoblaganda, dars uchun ajratiladigan 45 daqiqa vaqt 100% deb olinadi. Masalan: pedagogik oqlangan vaqt 42 daqiqani tashkil etsa, hisob quyidagicha bajariladi:

$$\begin{array}{l} 45 \text{ daqiqa} - 100 \% \qquad 42 \times 100 \\ 42 \text{ daqiqa} - X \% , \text{ bunda } X = \frac{\quad}{45} = 93,3 \% \end{array}$$

Darsning umumiy zichligi 93,3% ni tashkil qiladi. Jismoniy mashqlar bajariladigan mashg'ulotlarda motor zichlik maxsus ko'rsatkich hisoblanadi.

Masalan: harakatlarni bajarishga 20 daqiqa sarflangan bo'lsa, hisob quyidagicha yechiladi:

$$\begin{array}{l} 45 \text{ daqiqa} - 100 \% \qquad 20 \times 100 \\ 20 \text{ daqiqa} - X \% , \text{ bunda } X = \frac{\quad}{45} = 44,4 \% \end{array}$$

Darsning motor zichligi 44,4 %ni tashkil qiladi. Darsning umumiy va motor zichligini aniqlagandan so'ng uni tahlil qilish kerak. Umumiy zichlikning eng yuqori bahosi 45 daqiqaning hammasini to'g'ri va aniq ishlatishdir. Motor zichlikning optimal darajasi katta yoki kichkinaligi

Darsning vazifasiga, mashg'ulotni material tomonidan ta'minlanganligiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darslaridagi optimal zichlik 4-5-sinflarda 37-47 % ni, 6-7-sinflarda 50-60% ni, yuqori sinflarda 70% ni tashkil qilishi kerak.

10.8.3. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan, ya'ni tomir urishini o'lchashdan asosiy maqsad darsdagi yuklamaning o'quvchilar yoshiga, tayyorgarligiga, mashg'ulot o'tkaziladigan joy sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat.

Pulsometriya ma'lumotlarini to'g'ri tahlil qila bilish esa talabalarga keyinchalik o'z harakatlarini ob'ektiv baholash, har bir sinf uchun yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish, boshqarish usullarini egallashga yordam beradi.

Kuzatuv sekundomer yordamida bir o'quvchi ustida olib boriladi. Buning uchun o'qituvchining topshiriqlarini faol bajaradigan o'quvchi tanlab olinadi. Ushbu o'quvchi kuzatuv ob'ekti haqida oldindan ogohlantirilishi kerak.

Puls birinchi bor darsga qo'ng'irok chalinishiga 5 daqiqa qolganda o'lchanadi. Bunda kuzatuvchi kuzatiluvchi o'quvchining tinch holatda, ya'ni uning puls ko'rsatkichi me'yor holatida ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak.

“Puls” so'zi lotinchadan tarjima qilinganda “turtki” ma'nosini berib, tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi, kengayib-torayishi demakdir.

Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida aniqlanadi. Buning uchun tekshiriluvchining bilak bo'g'imi qo'l bilan shunday ushlanadiki, bosh barmoq bilakning ichki tomonida, boshqa barmoqlar bilan esa uning yuzidagi urib turuvchi bilak arteriyachasi paypaslab topilib, bir oz bosiladi. Puls 10 sekund mobaynida o'lchanadi.

Tomir urishini quyidagicha o'lash tavsiya etiladi:

1. Agar ish doimiy xususiyatga ega bo'lsa, saflanish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va h.k. orasida har 3 daqiqada, 3 daqiqadan kam oraliqda tomir urishini o'lash maqsadga muvofiq emas, chunki o'quvchini tomir urishini o'lash uchun tez-tez jalb etish darsdagi haqiqiy yuklamani aniqlashga yordam bermaydi.

2. Darsning har bir qismi tugaganidan so'ng.

3. Katta kuchlanishni talab etadigan yugurish, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, yugurib kelib sakrash, estafeta bosqichini tugatish va h.k., murakkab mashqlarni bajargandan so'ng.

Olingan ma'lumotlarni hisoblashda 10 sekunddagi tomir urishining natijasini oltiga ko'paytirib, bayonnomaning beshinchi ustuniga, uning foizlardagi (%) o'zgarishini oltinchi ustuniga yoziladi. Bu quyidagicha amalga oshiriladi. Dastlabki tinch holatda o'changan tomir urishi 100 % deb olinadi. Ikkinchi marta o'changan tomir urishining dastlabkisiga nisbatan necha foiz oshganligini aniqlash uchun nisbat tuzilib, ishlanadi. Masalan: bayonnomadagi tinch holatda o'changan tomir urishi 1 daqiqada 90 marta, ikkinchisida 103 marta bo'lsin.

Shunga qarab nisbat tuziladi:

$$\begin{array}{r} 90 - 100 \% \\ 103 - X \end{array} \quad X = \frac{103 \times 100}{90} = 114,4 \%$$

Uchinchisida 108 marta bo'lsa, yana nisbat tuzamiz:

$$\begin{array}{r} 90 - 100 \% \\ 108 - X \end{array} \quad X = \frac{108 \times 100}{90} = 120 \% \text{ va h.k.}$$

Yuqoridagi vazifalar bajarilganidan so'ng, olingan ma'lumotlar asosida tomir urishining egri chiziqli chizmasi chiziladi.

Yuqoridagi hujjatlariga asoslanib, oxirida darsdagi yuklamaning yozma tahlili bajariladi. Bunda quyidagilar yoritilishi kerak: darsning vazifalari, darsning turi, o'quvchilarning darsgacha bo'lgan faoliyati. Dars davomida tomir urishining o'zgarishi va uning sabablari, darsning alohida bir qismida va butun dars davomidagi og'irlikning maqsadga muvofiqligi. Darsning oxiridagi tomir urishi soni va uning jismoniy tarbiya darsidan keyin 5

daqiqa davomida tiklanishi. Tahlil yakunida kuzatuvchi o'quvchilarning darsdagi yuklamasi bo'yicha o'zining mulohazalarini, takliflarini yozishi kerak.

Tomir urishini o'lchash bayonnomasi, tomir urishining egri chiziqli chizmasi va olingan ma'lumotlarning tahlili qo'shilgan holda bir butun hujjatni tashkil etadi.

To'liq tugallangan hujjat kuzatuvchi tomonidan imzolanadi va darsni o'tgan o'qituvchiga tanishib chiqish uchun beriladi. U, o'z navbatida, hujjat bilan tanishib, o'zining mulohazalarini bildiradi va hujjatga imzo chekadi.

10.9. O'quv kuni tartibida jismoniy tarbiyaning shakllari

Umumta'lim maktablari o'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiyaning shakllariga quyidagilar kiradi: mashg'ulotgacha gimnastika mashqlari, jismoniy mashq daqiqasi, tanaffuslar vaqtidagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruhlardagi sport soati, sayrlar.

Maktabda darsdan avval o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi dars oldidan o'tkaziladi. O'quvchilarga gimnastika qildirishdan maqsad, bir tomondan, ularning sog'lig'ini mustahkamlash bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'quv materiallarini puxta o'zlashtirishga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchilarning diqqatini faoliyatga jalb etadi va ularni darsga tayyorlaydi. Darhaqiqat, maktabga bolalarning ba'zi birlari oldin kelsa, boshqalari gimnastikaning boshlanish paytiga yetib keladi. O'quvchilarning ba'zilari maktabga kelgunga qadar o'ynab, yugurishga ulgurgan bo'lsa, boshqalari kechikmaslik uchun shoshilib kelishadi, ayrimlari shoshilmasdan, lanj holatda keladilar, ya'ni dars boshlanishidan oldin hamma o'quvchilarning ham diqqati bir yerga to'planmagan bo'ladi. Shuning uchun ularning diqqatini jamlash va aqliy mehnatga tayyorlash lozim. Ana shuning uchun ham mashg'ulotdan oldin o'tkaziladigan gimnastika ayni muddaodir. Maxsus tanlab olingan mashqlar bolalarni tinchlantiradi, ulardagi hayajonlanish holatini bosadi, tetiklashtiradi.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani har bir maktabda o'tkazish shart. Maktab ma'muriyati va jismoniy tarbiya

o'qituvchilari bu tadbirni yaxshilab yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilar jamoasi, o'quvchilar, ota-onalar bilan birgalikda tayyorgarlik ishlarini olib borishi kerak. Agar pedagoglar yig'ilishida darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika jiddiyroq muhokama qilinsa, bu holda gimnastika maktab hayotiga tezroq singadi.

Mashg'ulotgacha gimnastika o'tkazilishi maktab direktorining buyrug'i bilan e'lon qilinsa, yanada yaxshi bo'ladi, chunki bu holda o'quvchilarning intizomi yaxshilanib, bu muhim tadbirga butun jamoa safarbar qilinadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsdan oldin gimnastika mashqlarini o'tkazish uchun eng yaxshi o'quvchilar va faollarni o'ziga yordamchi qilib tayyorlashi kerak.

O'quvchilarga mashq majmualarini jismoniy tarbiya darslarida o'rgatish mumkin. Ular esa bu majmualarni uyda o'zlari mustaqil ravishda puxtalaydilar. Jismoniy tarbiya darslaridan vaqtincha yoki butunlay ozod etilgan o'quvchilar shifokorning maslahati bilan uyda har kuni ertalab gigienik gimnastika mashqlari majmuasini bajarishlari lozim.

Ko'pchilik maktablarning tajribasiga asosan, o'quvchilarda darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaga havas uyg'otish uchun sinflararo musobaqa tashkil etilib, maxsus salomatlik burchagi tuzish, unga natijalarni yozib borish shart. Buning uchun faollardan hakamlar tanlanib, ular har bir sinfning mashqlarni bajarishi, xulqi, faolligini baholaydilar. O'quvchilarning uyushqoqligi ko'p jihatdan ular bilan olib borilgan tayyorgarlik ishlariga bog'liq bo'ladi. Mashqlarni bajarish uchun har bir sinfga maydondan alohida doimiy joyni ajratib qo'yish lozim. Mashqlarni jamoatchi faolning navbatchi o'qituvchiga raport berishidan boshlash kerak. Gimnastika mashqlari musiqa bilan o'tkazilsa yanada yaxshi bo'ladi.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika 8—10 minut davom ettiriladi. Kichik sinflarda mashqlarni bajarish vaqti 5-7 minutgacha qisqartiriladi. Har bir mashqlar kompleksini o'quvchilarga 10-15 kun davomida bajartirish mumkin. O'quvchilarda mashq bajarishga bo'lgan havasni oshirish maqsadida har ikki-uch kundan keyin majmuaning biror qismini o'zgartirib turish lozim.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikaning asosiy mazmunini umumrivojlantiruvchi mashqlar tashkil qilib, ular butun organizmni, barcha mushaklarni rivojlantirishga qaratilgandir. Hamma o'quvchilarni barabariga joylashtirish imkoniga ega bo'lgan maktablarda bu mashqlarni yurish, yugurish harakatlari bilan to'ldirib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini ham muayyan bir izchillikda qo'llash, ularning organizmga ta'sirini asta-sekin oshira borish kerak. Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani yurishdan, mushaklarga me'yorda ta'sir etadigan harakatlardan boshlash, birdan zo'r berib bajariladigan mashqlarni qo'llamaslik kerak.

Majmua tanlashda barcha mushaklarni rivojlantiradigan mashqlarga e'tibor beriladi. Ular vaqti-vaqti bilan navbatlashtirib turiladi. Bu mashqlar qon aylanishini yaxshilaydigan, chuqur nafas olish va qaddi-qomatning to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan "kerishish" shaklidagi mashqlardan iboratdir.

Ikkinchisi oyoqlarni bukish va qonning butun organizmga tekis tarqalishi imkonini beradigan "cho'qqayish" shaklidagi mashqlar, uchinchi, to'rtinchi va beshinchilari – gavda mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar. Ular qorin mushaklarini mustahkamlaydi va ichki a'zolarning me'yorda ishlashini ta'minlaydi. Bu mashqlar orqa mushaklarni ham rivojlantirib, qomatni to'g'ri shakllantiradi, bukrilikning oldini olib, gavdaning qovurg'a mushaklarini mustahkamlash imkonini beradi.

Oltinchisi – siltanish harakatlaridan iborat bo'lgan mashqlardir. Bunday mashqlar natijasida bo'g'imlar chaqqon ishlaydi, bilak, oyoq va ko'krak qafasi yaxshi rivojlanadi.

Yettinchisi – sakrash, yugurish va chaqqonlik bilan cho'nqayish mashqlari bo'lib, ular nafas olish va qon aylanishini, barcha ichki a'zolarning faoliyatini kuchaytiradi.

Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika turgan joyda yurish, chuqur nafas olish va to'g'ri qomatni his ettiruvchi mashqlar bilan tamomlanishi lozim.

Maydonda yoki bino ichida har bir sinfni bemalol joylashtirish imkoniyati bo'lgan paytlarda mashqlarni buyumlar bilan o'tkazish tavsiya qilinadi. Buyumlarni maydonchaga oldindan shunday joylash kerakki, o'quvchilar saf tortish yoki darsdan oldin

o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish uchun o'z joylariga kelganlarida, ularni qo'llariga olishlari qulay bo'lsin.

Jismoniy tarbiya daqiqasi. Uning maqsadi – hordiqni chiqarish, o'quvchilar ish qobiliyatini oshirish. Ma'lumki, uzoq vaqt qimirlamasdan o'tirish natijasida qo'l va oyoq barmoqlarining, tos, qorinning qon bilan ta'minlanishi susayadi. Bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi yomonlashsa, kishining asab hujayralari ish faoliyati susayadi, bu esa, o'z navbatida, diqqatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu o'zgarishlar bolalarga ham xos. Oqibatda bola charchaydi, uning ish qobiliyati pasayadi, mashg'ulotlardan chetlashadi, e'tiborsiz, har narsani unutadigan bo'lib qoladi, o'quv materiallarini o'zlashtira olmaydi. Aqliy va jismoniy yuklamani o'z vaqtida almashtirib turish, ayniqsa, boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ish faoliyatida muhim o'rin tutadi.

Olimlarning kuzatishlaricha, birinchi sinf o'quvchilari uzluksiz 15-20 daqiqa davomida diqqatlarini jamlab o'tirishlari mumkin ekan. 35 minutli mashg'ulotdan keyin ularda ish qobiliyati keskin susayadi.

Dars paytida ko'rish va eshitish organlari, tana, ayniqsa, orqa kurak qismi mushaklari, qo'l barmoqlari ko'proq yuklama oladi.

Charchashning boshlang'ich holatida markaziy asab tizimining qo'zg'alishi jarayonida o'quvchilar xulqi tez o'zgaradi: ular o'qish faoliyatidan chalg'iydilar, o'qituvchining tushuntirishini e'tiborsizlik bilan tinglaydilar, gaplashadilar, o'rinlaridan turib ketadilar.

Mana shunday holatda 2-3 ta jismoniy mashqni to'g'ri tanlash charchashni yo'qotadi, o'quvchilar diqqatini yaxshilaydi, ularning ishlash qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy mashq daqiqalari oddiy, murakkab koordinatsiyani talab etmaydigan 2-3 ta mashqlar majmuasidan iborat bo'lib, ular qo'llar, tana, bosh, oyoq uchun mo'ljallangandir. Mushaklarning katta qismini qamrab oladigan va asosan statik kuchlanishni yo'qotadigan, nafas olishni faollashtiradigan, qon va limfa aylanishlarini kuchaytiradigan mashqlar majmuasi tanlab olinadi.

Jismoniy mashq daqiqalarini hamma darslarda o'tkazish shart. O'quv faoliyatining turiga qarab mashqlar o'tirgan yoki turgan holda bajariladi.

1-2 daqiqagacha davom etadigan 3-4-mashqning har biri 4-6 marta takrorlanadi. Majmuaning 1-mashqi qo'llarni harakatlantirgan holda turlicha dastlabki holatlardan cho'zilish, rostlanish, hamma bo'g'implarda egilish mashqi bo'lishi kerak. 2-mashq – tanani o'ngga, chapga burish, oldinga va orqaga engashish, 3-mashq – oyoqlarni bukish va rostlash, tizzada bukilgan oyoqlarni ko'tarish, partada o'tirgan holda turish va dastlabki holatga qaytish, turgan holatdan o'tirish va hokazolar. 4-mashq esa tinchlantiruvchi va oddiy mashqlar bo'lishi kerak. Mashqlar aniq, to'g'ri, chiroyli, nafas olish ritmiga mos bajarilishi zarur.

Jismoniy mashq daqiqalarini musiqa ohanglari ostida o'tkazish ham qo'llaniladi. Musiqa o'quvchilarning dam olish samaradorligi uchun qo'shimcha omil bo'lib, ularga ijobiy hissiyot beradi, harakat bilan bog'langan holda ish qobiliyatini oshirishning samarador vositasi bo'ladi.

Katta tanaffusda o'tiladigan o'yinlarning maqsadi o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash va faol dam olishini, chiniqishini ta'minlash, aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish, jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishni odat tusiga kiritishdan iboratdir.

Katta tanaffuslarda turli o'yinlar o'tkazish boshlangich sinf o'quvchilari bilan quyidagilarni amalga oshirishga yordam beradi:

- harakat faolligini oshirish;
- faol va mazmunli dam olish va hordiq chiqarishni tashkil etish;
- butun organizmning tetikligi va ish qobiliyati tezroq tiklanishini ta'minlash;
- jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirish.

O'yinlar va jismoniy mashqlarni quyi sinf o'quvchilari organizmining psixologik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazish zarur.

Quyi sinf o'quvchilari o'yinlarni mustaqil tashkil etish uchun yetarlicha tajribaga ega emaslar, shu sababli sinf rahbari va jamoatchi tashkilotchining o'zni birinchi darajada bo'lishi kerak. O'yinlar maktab hovlisida yoki stadionida, sport zalida hamda

yo'lakda o'tkazilishi mumkin. Tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarga harakatli o'yinlar, to'p, arqoncha bilan mashqlar, tirmashib chiqish va oshib o'tishlar, raqs elementlari, ritmik gimnastika, quvnoq musobaqalar kiradi.

Jismoniy mashqlar shunday tanlanadiki, bularda qo'l, so'ngra yelka, tana, oyoq mushaklari ketma-ket qatnashsin. Bunda yurak-tomir va nafas olish tizimi yetarli darajada yuklama olishini kuzatish mumkin.

1-9-sinflar uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturida jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarining turlari keltirilgan bo'lib, ular orasida kuni uzaytirilgan guruhlardagi **kundalik sport soatlari** asosiy o'rinni egallaydi. Ularning maqsadi o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, aqliy va jismoniy zo'riqishlarning oldini olishdan iborat.

Guruhlar bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha bir qancha vazifalarni hal etish imkonini beradi, aqliy faoliyatning jismoniy faoliyat bilan almashinuviga yordamlashadi, faol hordiq chiqarish uchun qulay sharoit, yaxshi kayfiyat, ijobiy hissiyot yaratadi, organizmning umumiy tonusini oshiradi. Sport soatlari erkin, zo'riqmagan holda o'tkaziladi.

Sport soatlari mazkur guruhlarda 40-60 minut davom etadi, vaqtning bunday belgilanishi o'quvchilarning umumiy holatiga, ularning o'quv ishlaridan keyingi charchash darajasiga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida o'qituvchi qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmunini, tarkibini bilishi, shug'ullanuvchilarda fiziologik va hissiy yuklamalarning oshib ketmasligi tamoyillariga rioya qilishi kerak.

Mashg'ulotlarda asosiy o'rinni tayanch-harakat apparatlarini asosiy mashqlarni bajarishga tayyorlovchi umumrivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari ham qo'llaniladi, lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir.

Shuningdek, sinfdan tashqari ishlar o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, sport turlari bo'yicha sport jismoniy tarbiya bayramlarini tashkil qilishga seksiyalarida musobaqalarni o'tkazishga, davlat standartlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rishlarini ham o'z ichiga oladi.

10.10. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ish

Bolalarni har tomonlama rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy tarbiya va sport hisoblanadi.

Sog'lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bola organizmining shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ta'siri beqiyos hisoblanadi. Inson organizmi muntazam ravishda harakatlarga biologik ehtiyojni sezadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimuly vazifasini bajaradi. Organizmning shiddat bilan o'sish va rivojlanish davri bolalik hamda o'smirlilik vaqtiga to'g'ri keladi. Bugungi kunda respublikamizning sog'lom va uyg'un rivojlangan fuqarosini shakllantirishni jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etib bo'lmaydi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'ligi va tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muhim ta'sir ko'rsatishi to'g'risida ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalar va o'smirlarda kelajakka ishonch, ruhiy va ma'naviy tetiklikni shakllantiradi, vatanparvarlik va Vatanni sevish his-tuyg'ularini shakllantiradi. Sportni bolalarning kundalik ehtiyojiga aylantirish va ularni sport turlariga jalb etish maqsadida joylarda juda ko'p ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda.

Respublikamizning shahar va qishloqlarida mavjud 3 mln. 554 ming o'g'il va 3 mln. 416 ming qiz bolalarning sportning ko'proq qaysi turiga qiziqishi o'rganilib, shahar, qishloq yoki olis ovullar, tog' yoki cho'l hududlariga mos sport turlarini rivojlantirish imkoniyatlariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Shunga binoan 6,9 mln. dan ortiq o'g'il va qiz bolalarni bo'sh vaqtlarida 91640 sport to'garagi va bo'limlariga jalb etish, o'quvchilar o'rtasidagi Respublika musobaqalarini tashkil etish va moliyalashtirish, sportni moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, sport inshootlarini sertifikatatsiyadan o'tkazish, jismoniy tarbiya va sportga oid o'quv qo'llanmalari hamda sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini tayyorlash kabi ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda joriy etilgan bolalar sportini zamon talablari asosida rivojlantirishga xizmat qiladigan uch bosqichdan iborat musobaqalarning yaxlit milliy tizimi yoshlarni uzluksiz sportga jalb qiladigan asosiy mexanizm bo'ldi. Ushbu tizim:

- viloyat hokimliklari, tegishli vazirliklar va sport tashkilotlarining o'quvchi-yoshlarni sportga keng jalb qilish borasidagi harakatlarini birlashtirdi;

- qishloq joylarida tarqoq, o'zaro bog'liq bo'lmagan va aniq maqsadga qaratilmagan musobaqalarni tartibga keltirdi.

Mazkur tizim musobaqalarini yanada takomillashtirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 3 iyunda "O'quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi 244-sonli qaroriga binoan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalarining respublika finalining uch yilda bir marotaba o'tkazilishi belgilandi.

Bugungi kunda respublikamizning barcha shahar va olis qishloqlarida ham sport zallari, maydonchalari, klublari, salomatlik markazlari yangitdan qurilib, eskilari esa ta'mirlanib, foydalanishga topshirilmoqda. Bu yerlarda o'quvchi yoshlar o'zlarining yoqtirgan sport turlari bilan shug'ullanishmoqda.

O'z - o'zini tekshirish uchun savollar

1. Darsga qanday vazifalar qo'yiladi?
2. Pedagogik tahlil nima uchun o'tkaziladi?
3. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilishning qanday usullari mavjud?
4. Jismoniy tarbiya darsiga qanday talablar qo'yiladi?
5. Sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiyaning qanday shakllari mavjud?
6. Darsda pulsometriya va xronometraj qanday olib boriladi?

XI BOB. JISMONIY TARBIYA BO'YICHA REJALASHTIRISH HUJJATLARINI ISHLAB CHIQUISH TEXNOLOGIYASI

Jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni o'rganish tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'z faoliyatini loyihalashtirishga jiddiy munosabatda bo'lgan pedagoglar eng yuqori natijalarga erishadilar.

Rejalarni to'g'ri tuzishda maqsad va vazifani aniqlash ancha oldinga qarashga imkon beradi, qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun eng samarali vositalarni nazarda tutadi. Rejalashtirish – bu ishning mexanik konsepsiyasi emas, o'quv dasturini mulohazasiz ko'chirish ham emas, balki jismoniy tarbiyaning imkoniyatlari va hodisalari mohiyatiga chuqur kirib borishdir.

Rejalashtirish ishning tahlili asosida to'g'ri xulosa chiqarishning bajarilishini bilishdan tashkil topadi. Darslarning muntazam tahlili pedagogik harakatlar tezlik darajasini, o'quv materialining optimal nisbatini, dam olishning mumkin bo'lgan oralig'ini, mashqlarning eng maqbul izchilligini, mashg'ulotlarning zaruriy me'yorini o'qituvchiga ko'rsatib turadi, ya'ni ularsiz rejalashtirishni amalga oshirish mumkin emas. Shunday qilib, rejalashtirish – bu ta'lim va tarbiya jarayoni tizimini shakllantiruvchi uslubiy hujjatlarni tuzib chiqishdir (16-jadval).

16-jadval

**Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha
o'quv yili uchun namunaviy umumiy ish rejasi**

№	Asosiy bo'limlar va ishning mazmuni	O'tkazila digan vaqti	Bajarish uchun javobgar
1	2	3	4
1. Tashkiliy ishlar			
1	Jismoniy tarbiya bo'yicha rejalashtirish hujjatlarini tuzish va tasdiqlash		Jismoniy tarbiya o'qituvchisi
	a) yillik o'quv grafigi	avgust	
	b) har darslik ish rejasi		
	1 chorak	avgust	
	2 chorak	oktyabr	
	3 chorak	dekabr	
	4 chorak	mart	

2	Pedagogik jamoada mashg'ulotdan oldingi gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffusdagi harakatli o'yinlarni o'tkazish tartibini muhokama qilish.	avgust	ma'muriyat, jismoniy tarbiya o'qituvchisi
3	Boshlang'ich sinf o'qituvchilari bilan kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun sinfdan tashqari ishlarni o'tkazish va rejalashtirish, kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari tashkil qilish muammolari to'g'risida seminar o'tkazish.	avgust	jismoniy tarbiya o'qituvchisi va boshlang'ich sinflar uchun direktor o'rinbosari
4	Har bir sinf uchun ertalabki gimnastika, tanaffusdagi harakatli o'yinlarni o'tkazish joylarini aniqlash	avgust	jismoniy tarbiya o'qituvchisi
5	Har bir sinfda kun tartibi to'g'risida, mashg'ulotdan oldingi gimnastika, katta tanaffusdagi o'yinlar va jismoniy tarbiya daqiqalari o'tkazish tartibi haqida suhbat o'tkazish	10 sentyabr-gacha	sinf rahbarlari
6	Sport sho'balari uchun jadval tuzish.	10 sentyabr-gacha	jismoniy tarbiya o'qituvchisi
2. O'quv ishlari			
1	Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish.	xaftada ikki marta	jismoniy tarbiya o'qituvchisi
3. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari			
1	Mashg'ulotgacha gimnastika o'tkazish.	har kuni	jamoatchi yo'riqchilar
2	Katta tanaffusda harakatli o'yinlarni o'tkazish.	har kuni	jamoatchi yo'riqchilar
3	1-4-sinflar uchun jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish.	har kuni	o'qituvchilar, jamoatchi yo'riqchilar
4	Kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari va o'yinlarni o'tkazish.	har kuni	tarbiyachi
4. Ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlari, darsdan keyin			
1	Yangi o'quv yiliga bag'ishlangan jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazish.	sentyabr	ma'muriyat, jismoniy tarbiya o'qituvchisi
2	Sport sho'balari va to'garaklarda mashg'ulotlar o'tkazish.	yil davomida	jismoniy tarbiya o'qituvchisi
3	Sport turlari bo'yicha maktabning ichki spartakiadasini o'tkazish.	yil davomida	ma'muriyat, jismoniy tarbiya o'qituvchisi hamda sinf rahbarlari
4	Ayrim sport turlari bo'yicha shahar spartakiadasida qatnashish.	musobaqa taqvimini bo'yicha	jismoniy tarbiya o'qituvchisi

5	Turistik sayohat va sportga yo'naltirish bo'yicha musobaqa	iyul	ma'muriyat va jismoniy tarbiya o'qituvchisi
5. Targ'ibot va tashviqot ishlari			
1	Jismoniy tarbiya burchagini bezash, rekordchilar, diplomlar, faxriy yorliqlar to'g'risida stand (maktabning eng yaxshi sportchilari stendi)	sentabr	jismoniy tarbiya o'qituvchisi
2	Sport kechalarini, sport turlari bo'yicha viktorinalar, sport KVNlarini o'tkazish.	dekabr, may	ma'muriyat va jismoniy tarbiya o'qituvchisi
6. Tibbiy nazorat va tibbiy sanitar ko'rigi			
1	O'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish va tibbiy guruhlariga bo'lish.	sentabr	maktab shifokori va ma'muriyat
2	Maxsus tibbiy guruh o'quvchilari sog'ligini nazorat qilish.	xar oyda	shifokor
3	O'quvchilarni yakuniy tibbiy ko'rikdan o'tkazish.	May	maktab shifokori va ma'muriyat
7. Xo'jalik ishlari			
1	Sport asbob-anjomlari, jixozlarini ta'mirlash	yil davomida	jismoniy tarbiya va mehnat o'qituvchisi
2	Jismoniy tarbiya bo'yicha ko'rgazmali qurollarni tayyorlash.	o'quv yili bo'yicha	jismoniy tarbiya o'qituvchisi

11.1. Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar

Rejalashtirish jarayonini o'qituvchining ijodiy faoliyati sifatida butun boshli tizimni tashkil etuvchi harakat operatsiyalari ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Bu faoliyat uslubiy masalalarni yechishga qat'iy yo'nalish asosida g'oyaning vujudga kelishi bilan boshlanadi.

Rejalashtirishning aniq hujjatlarini tuzib chiqishda o'qituvchi qator talablarga rioya qilishga majbur.

1. Reja davlat ta'lim standartiga muvofiq ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturiga oid me'yoriy hujjatlar va talablarga muvofiq bo'lishi zarur. Rejalarning barchasi jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalariga hamda vazirlik ishlab chiqqan uslubiy tavsiyalarga bo'ysundirilgan bo'lishi kerak.

2. Rejalashtirish vaqtida jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga amal qilish lozim. Rejalashtirish jarayonida tamoyillarni amalga oshirish uchun qulay shart-sharoit vujudga keladi: shaxsning har tomonlama rivojlanishi, jismoniy tarbiyaning

mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi sog'lomlashtirishga qaratilgani.

3. Reja muayyan sikllarda (darslar seriyasi, chorak, yil) oldingi sikllarga tayanishi va kelgusi yilga tayyorlashi kerak. Shunday qilib, tasodifiy dars chiqarib tashlanadi, chunki ularning hammasi muayyan tizimga birlashtirilgan.

4. Rejalashtirish aniq bo'lishi kerak. Bu talab maktablarda ishni rejalashtirib, mutaxassis kelgunga qadar jismoniy tarbiya o'qituvchisi yo'q bo'lgan joyda, boshlang'ichdan o'rta maktabga o'tishda, shuningdek, moddiy-texnika bazasining ta'minlangan darajasini hisobga olishni nazarda tutib amalga oshiriladi. Barcha qayd etilgan hollarda o'qituvchi ushbu sharoitni o'zlashtirgan bo'lishi kerak. Hatto agar bu o'quv dasturidan chetga chiqishga olib kelsa ham, aniq baholash kerak. Maktabda bunday vaziyat dasturga yangi bo'lim kiritilganda vujudga keladi. Chunonchi, badiiy gimnastikadan mashqlar ko'rsatilganda yuqori sinf o'quvchilari bilan uzoq tayyorgarlik ishlari talab qilinadi. Bu talabni amalga oshirayotganda, ularning o'zlashtirishi uchun nazarda tutilgan vaqt ham e'tiborga olinadi.

5. Mashqlarning eng ahamiyatlisini, universalini yoki, aksincha, maksimal pedagogik samarani ta'minlovchi mashqlarni tanlash zarur. Vositalardan foydalanish izchilligining buzilishiga va "kuchli ta'sir qiluvchi mashq"dan foydalanishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

6. Rejalashtirishning ko'rgazmaliligi grafikli shakllarni amaliyotga joriy etish yo'li bilan amalga oshiriladi.

11.2. Rejalashtirish uchun kerakli ishlar

Rejalar tuzish uchun kirishishdan oldin o'qituvchi zaruriy axborot to'plashdan iborat bo'lgan katta tayyorgarlik ishlarini bajarishi kerak. Bu axborot ishlarining shakli va vositasini, o'quv materiallarini o'tish tartibini belgilaydi.

1. Sinflar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturni batafsil o'rganish.

Sinf dasturini o'rganish sinfdan sinfga o'quv materialining muntazamliligini ta'minlash imkonini beradi.

2. Shugʻullanuvchilarning salomatlik holati, bilimi darajasi, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligini oʻrganish.

3. Maktabning moddiy-texnik bazasi holati va oldingi yillar uchun jismoniy tarbiya boʻyicha ishning qoʻyilish darajasini oʻrganib chiqish.

4. Maktab pedagogika jamoasi va rahbariyatining jismoniy tarbiyaga boʻlgan munosabatini aniqlash uchun jismoniy tarbiya boʻyicha ishning umumiy rejalari bilan ularni tanishtirish.

5. Tuman va viloyatning iqlim sharoitini oʻrganish.

6. Viloyat va tumaning ommaviy-sport tadbirlari taqvimini bilan tanishish. Bu oʻqituvchiga jismoniy tarbiya boʻyicha dastur materiallarining ketma-ket oʻtilishini aniqlash uchun zarur.

7. Oʻqituvchi jismoniy tarbiya va sport turlari boʻyicha aholi turar joyi va maktab anʼanalarini oʻrganadi hamda oʻquv-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish yoʻllarini belgilaydi.

11.3. Oʻqituvchi tuzib chiqadigan rejalashtirish hujjatlari

Oʻqituvchilarning koʻp yillik ilgʻor tajribasi shuni koʻrsatadiki, jismoniy tarbiya darslariga qoʻyiladigan vazifalarni samarali yechish uchun rejalashtirishning muayyan tizimini yaratish zarur. Bu tizim qator rejalarning mantiqiy bogʻlangan yetukligini ifodalaydi, ulardan har biri jismoniy tarbiya jarayonining maqsadga muvofiqligini ifodalashga imkon beradi. Bu tizim oʻquv-tarbiya ishining bir yillik dasturi boʻlimlari, oʻquv vaqtlari hamda oʻquv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik jadvalini, ish rejasini va dars konspektlarini oʻz ichiga oladi.

11.4. Jismoniy tarbiya boʻyicha maktab dasturining tahlili

Jismoniy tarbiya va taʼlim mazmunining uslubiy asosi Oʻzbekiston Respublikasi Xalq taʼlimi vazirligi tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturida belgilab berilgan.

Dastur boʻlimlarini oʻtish uchun oʻquv vaqtining taxminiy taqsimoti quyidagi jadvalda aks etgan:

№	Dastur bo'limlari	Sinflar								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Bilim asoslari	Dars jarayonida								
2.	Gimnastika	16	16	16	14	10	10	8	8	8
3.	Yengil atletika	14	16	16	18	14	14	14	16	14
4.	Harakatli va sport o'yinlari elementlari	38	36	36	12	2	2	2	-	-
5.	Sport uyinlari(voleybol, basketbol, kul tupi)	-	-	-	12	20	20	20	20	20
6.	Futbol	-	-	-	12	12	12	12	12	12
7.	Kurash	-	-	-	-	10	10	12	12	14

Eslatma: Suzish va milliy raqslarga dasturda soat ajratilmagan. Agar maktabda sharoit bo'lsa, suzish 1-sinfдан boshlab o'tiladi. Ularga dastur bo'limlarining asosiy bo'limlaridagi soatlardan ajratiladi.

Jismoniy tarbiya dasturi O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga joriy etish maqsadida ishlab chiqilgan "Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'limi standarti" asosida tuzilgan. Maktabda haftasiga 2 soat, yilda 68 soat jismoniy tarbiya darsi o'tkaziladi.

Xalqimizning urf-odatlari va milliy an'analariga ko'ra, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'quvchilarning jinsiga qarab sinfni ikki guruhga bo'lish masalasi ham hal etildi. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 17 yanvardagi 27-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va tamoyillarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, shuningdek, 1998 yil 27 maydagi 271-sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari, 26.01.1996 yildagi O'zbekiston Respublikasi Xalk ta'limi Vazirligi hay'atining "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimidagi o'quvchilar va bolalar o'rtasida futbolni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi qarori asosida birinchi marta maktab Dasturiga futbol bo'limi kiritildi. Futbol mashg'ulotlariga 4-9-sinflargacha har o'quv yilida 12 soatdan ajratildi.

Amaldagi dasturning “Sport o‘yinlari” bo‘limiga o‘zgartirish kiritish zarurligini hisobga olib, 3-4-sinfdan boshlab, basketbol, voleybol, qo‘l to‘piga vaqt ajratildi. Agar maktabda sport o‘yinlari darsini 3-sinfdan boshlab o‘tkazish imkoniyati mavjud bo‘lsa, unda bu soatni “Harakatli o‘yinlar” bo‘limidan ajratib olib berish ko‘zda tutiladi.

Gimnastika bo‘yicha jihoz, anjom-uskunalaridan foydalanib dars o‘tkazish imkoniyati bo‘lmasa, gimnastikaning yordamchi turlaridan (qo‘shpoya, yakkacho‘p, hoda va h.k.) foydalanishga ruxsat etiladi. Qizlar uchun ritmik gimnastika, raqs mashqlari, atletik gimnastika, trenajor uskunalarida bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlarni o‘tkazish mumkin.

Qo‘shimcha tarzda har qaysi sinf uchun quyidagi majburiy mashqlar beriladi:

- chambarni belda aylantirish (30 sek dan 1 daqiqagacha), arg‘amchida sakrash (vaqt va miqdor hisobida), qo‘llarga tayanish holatida, ularni bukish-yozish.

Dasturni to‘liq bajarishga sharoiti bo‘lmagan maktablarda ma‘muriyat bilan kelishilgan holda unga dasturda mavjud turlar bo‘yicha ayrim yoki qisman o‘zgartirishlar kiritish mumkin. Masalan, dasturdagi gimnastika bo‘limini o‘rgatishga imkoniyat bo‘lmagan (anjom-uskunalar, zal, to‘shaklar, mutaxassislar yo‘qligi va h.k.) maktablarda ushbu turlarni futbol, aylanma usul mashg‘ulotlari, to‘siqlardan o‘tish estafetalari, trenajorlarda bajariladigan mashqlar, mokisimon va estafetali yugurishlarga almashtirish lozim.

O‘g‘il bolalar uchun 4-9-sinflarda futbol mashg‘ulotlarini o‘tish vaqtida qizlar uchun harakatli va sport o‘yinlari bo‘yicha mashg‘ulotlar tashkil etish, shuningdek, ritmik gimnastika, milliy raqs va badiiy gimnastika, akrobatika bilan shug‘ullantirish tavsiya qilinadi.

«Sport o‘yinlari» bo‘limini o‘tishda esa maktabning imkoniyatiga, ishlash sharoitiga, mutaxassislar soniga va o‘quvchilarning xohishiga ko‘ra, o‘qish jarayoniga o‘rgatish uchun taklif qilingan ikkinchi sport o‘yinini, ya‘ni futbolni hisobga olmagan holda basketbol, voleybol yoki qo‘l to‘pini kiritishga ruxsat etiladi. 5-9-sinflarda o‘g‘il bolalar uchun milliy kurash

bo'yicha mashg'ulot o'tilayotganda, qizlarga gimnastika, milliy raqs, atletizm bilan va trenajorlarda shug'ullanish taklif etiladi.

Yengil atletikaning asosiy tarkibiy qismiga yugurish, sakrash va uloqtirish kiradi. Odatda, bir darsda yengil atletikaning bir necha turlari o'rganiladi. Yugurishni dastlab to'g'ri yo'nalishda, so'ngra tezlikka, guruh bo'lib, yuqori va past startdan, shundan so'ng past-baland joylarda yugurish kabilar orqali o'rgatish kerak.

Dasturga «suzish» bo'limi kiritilgan bo'lib, bu bo'limga alohida soat ajratilmagan, biroq maktabda suzishga sharoit bo'lsa, unga birinchi sinfdan boshlab o'rgatiladi. Soatlar esa dasturning asosiy turlari hisobidan (harakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari) olinadi.

11.5. Dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik jadvali

O'quv vaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvali quyidagicha tuziladi. Buning uchun 8-sinfni misol tariqasida keltiramiz.

№	Dastur bo'limlari	1-hujjat				Jami 68 soat
		1-chorak 18 soat	2-chorak 14 soat	3-chorak 20 soat	4-chorak 16 soat	
1.	Bilim asoslari	Dars jarayonida				
2.	Gimnastika			8		8
3.	Yengil atletika	8			8	16
4.	Sport uyinlari (vg'b,bg'b,qg't)	6	14			20
5.	Futbol	4			8	12
6.	Kurash			12		12

O'quv ishlarining yillik jadvali (2-hujjat) birinchi hujjat asosida tuziladi. Bu hujjatni tuzishda quyidagi uslubiy talablarni bajarish shart:

1. Ob-havo sharoitini hisobga olish.
2. Boshlang'ich sinflarda asosan aralash (majmual) darslarni rejalashtirish.
3. O'rta sinflarda 50% gacha to'liq darslarni, 50% gacha esa aralash (majmual) darslarni rejalashtirish.

4. Yuqori sinflarda 50%dan ko'prog'ini to'liq dars qilib rejalashtirish.

5. To'liq va kompleks darslarni aniqlab olish.

6. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olish.

7. Har bir o'rgatiladigan mashqni har darsda ketma-ket 4-6 soatdan qo'yish, ularning qaytarilish soni o'rgatiladigan mashqning oson-qiyinligiga bog'liq bo'ladi.

8. O'quv materiallarini o'rgatishda izchillik bo'lishi shart, ya'ni avvalgi chorakda o'rgatilsa, keyingi chorakda takrorlanadi yoki mustahkamlanadi.

9. Batbaa (kross) yugurishni gimnastika darsi bilan aralashtirmaslik kerak.

X	Davriylik	Sana	O'qituvchi	Mavzu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
I	Ushlab	Dars jarayonida																						
	Ushlab	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	Ushlab	1	2	3																				
	Ushlab	4	4	-																				
II	Ushlab	Dars jarayonida																						
	Ushlab	11	12																					
	Ushlab	11	12	-																				
III	Ushlab	Dars jarayonida																						
	Ushlab	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	Ushlab	11	12	13																				
	Ushlab																							
IV	Ushlab	Dars jarayonida																						
	Ushlab	18	19	-																				
	Ushlab	18	19	-																				

11.6. O'quv materiallarini choraklarga va darslarga taqsimlash jadvali (3-hujjat)

Bu hujjat 1 va 2-hujjatlar asosida tuziladi va uni tuzishda quyidagilarga e'tibor berish lozim:

1. Chorakda qabul qilinadigan o'quv me'yorlarini aniqlab olish kerak.

2. O'rgatish darslaridagi materiallar ketma-ket taqsimlanadi (masalan: 7-8, 8-10 martagacha, ya'ni 7 soat nazorat darsi, 8-bahoga norozi bo'lganlar va darsga kelmaganlar uchun o'quv me'yorini qabul qilish).

3. O'quv materialini yanada muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish uchun har bir darsga 2-3tadan ortiq vazifa qo'yilmasligi kerak.

4. Sinov me'yorlarini o'rgatish jarayoni tugallanayotgan materiallardan qabul qilish kerak.

5. O'quv yilining oxirida, ayniqsa, may oyida katta jismoniy zo'riqishlar va keyinchalik charchash bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni berish tavsiya etilmaydi. Bu paytda umumiy charchashning oldini olishga eng ko'p yordam beradigan mashqlar, harakatli o'yinlar va har xil estafetalarni o'tkazish kerak.

6. Takomillashtirish va mustahkamlash darslari bo'lsa, oralarini ochib-uzib qo'yish mumkin. Masalan:

11.7. Ish rejasini tuzish uslubiyati

Bu hujjat 1, 2 va 3-hujjat asosida tuziladi. Unda quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish zarur:

1. Shu chorakda o'tkaziladigan o'quv materiallarini yozib olish.

2. Shu sinf dasturini o'rganib chiqish.

3. Uslubiy adabiyotlarni o'rganib chiqish.

4. Ish rejasini darsning tayyorgarlik va asosiy qismiga tuzish.

5. Har bir o'quv materialiga aniq vazifalar qo'yish.

6. Darsning bilim berish vazifasini qo'yish.

7. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va irodaviy tayyorgarlikni tarbiyalash vazifalarini qo'yish.

8. Sog'lomlashtirish vazifasini qo'yish: a) alohida mushak guruhlarini mustahkamlash; b) to'g'ri nafas olish ritmini tarbiyalash, so'ng shu vazifalarni hal etish yo'llarini belgilash, har bir mashq uchun maxsus va yondashtiruvchi mashqlarni tanlash.

11.8. Dars konspektini tuzish uslubiyati

Maktab yoshidagi bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslaridagi vazifalarni amalga oshirish ilmiy asosda tuzilgan va uslubiy jihatdan puxta tayyorlangan dars konspektiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya darslarida tarbiya, sog'lomlashtirish va o'rgatish vazifalari bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi. Shuning uchun o'qituvchi dars oldiga aniq vazifalar qo'yishni

jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalariga amal qilgan holda aniqlaydi. O'qituvchi dars vazifalarini, mashg'ulot o'tkazish joyini va darsga tegishli asbob-anjomlarni belgilagandan so'ng dars mazmunini aniqlaydi.

Dars mazmunini aniqlashda, avvalo, darsning asosiy qismiga taalluqli mashqlarni, so'ngra tayyorgarlik va yakunlovchi qism mashqlarini tanlash maqsadga muvofiqdir. Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar darsda qo'llaniladigan vositalardan to'liqroq foydalanish va, shu bilan birga, o'quvchilar tarbiyasini maqsadga muvofiq hal etish uchun tanlanadi. Konspektning tashkiliy-uslubiy bo'limiga:

- darsni maqsadga muvofiq tashkil etish;
- shug'ullanuvchilar faoliyatini darsda tashkil etishning usullari;
- o'rgatish va tarbiyalashning metod va metodik usullari;
- darsni o'tkazish sharoitlari yoziladi.

Dars jarayonida o'rgatiladigan materiallarni hisobga olishda ularning o'quvchilar tomonidan qay darajada o'zlashtirilganligini tekshirib ko'rish bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatmalar yoziladi.

Dars tugaganidan so'ng o'qituvchi ushbu konspektga o'tkazilgan dars bo'yicha o'z mulohazalarini qisqa shaklda yozishi lozim. Dars konspekti maktabda jismoniy tarbiya sohasidagi o'quv ishlarini rejalashtirishning aniq hujjati bo'lib, o'qituvchi tomonidan har bir sinf yoki parallel sinflar uchun tuziladi. Dars konspektida darsning nomeri, qaysi sinf uchun tuzilayotganligi va o'tilish vaqti yoziladi.

Maktabda jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektining shakli quyidagicha:

DARS KONSPEKTI №

„ Tasdiqlayman: _____
 „ _____ 2014y.

Sinf: 4a; 4b.
 O'tish vaqti: _____

Vazifalar: 1.

2.
 3.

O'tkazilish joyi: _____
 Asbob-anjomlar: _____

Dars qismlari	Dars mazmuni	Me'yor	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma

Konspekt tuzishga baho: “ ”

Dars o'tishga baho: “ ”

O'qituvchining imzosi:

Dars konspektini tuzishda eng keraklisi asosiy va yordamchi vazifalarni aniq va metodik tomondan asoslangan holda ifoda qilishdir.

Dars oldiga qo'yiladigan vazifalarni o'qituvchi o'ziga buyruq sifatida belgilaydi. Shuning uchun vazifalar buyruq ma'nosida ifoda qilinadi. Masalan: tanishtirish, o'rgatish, mustahkamlash, ko'rsatish va h.k.

Jismoniy tarbiya darslarida tarbiya, sog'lomlashtirish va o'rgatish vazifalari bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi. Bular o'quv materiali, har darsning ish rejasiga asoslanib belgilanadi va o'rgatish tamoyillari hamda o'tkazilgan dars natijalariga qarab aniqlashtirilib, shu darsda bajariladigan qilib ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari dars oldiga aniq vazifalarni qo'yishda quyidagilarni hisobga olishlari muhim ahamiyatga egadir:

1. O'quvchilarning oldingi darslarni qanday o'zlashtirganligi.
2. Har bir darsning ish rejasi, davlat dasturi va shu dars uchun taalluqli qo'shimcha adabiyotlar.
3. Sinfdagi o'quvchilar soni, dars o'tkazish joyi sharoiti va mavjud sport anjomlari.
4. Dars jadvalining xususiyati, dars turi.
5. O'quvchilarning sog'lik holati, ularning jismoniy tayyorgarliklari va h.k.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Rejalashtirishga qanday talablar qo'yiladi?
2. Dastur bo'limlariga ta'rif bering.
3. Dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari va o'quv materiallarini tuzishda nimalarga e'tibor berish kerak?
4. Ish rejasini qanday tuziladi?
5. Dars konspektini tuzishda nimalarga e'tibor beriladi?

XII BOB. AKADEMIK LITSEY VA KASB-HUNAR KOLLEJLARIDA JISMONIY TARBIYA

12.1. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida jismoniy tarbiya asosiy kurs sifatida

Ta'lim tizimida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari asosiy bo'g'in sifatida muhim o'rin tutadi. Bu o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya, sport-sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchi-yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Ushbu masalalarning to'laqonli bajarilishini ko'zlab, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimidagi o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hamda o'quv yuklamasiga qo'yiladigan asosiy talablarni belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning 4-12-bandiga asosan barcha ta'lim muassasalari o'quvchilarining salomatligini saqlash, jismoniy ko'nikma va malakalarini mustahkamlash, shu bilan bir vaqtda, ularni jismoniy rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya bo'yicha davlat standarti standart ta'lim majmuasi me'yorlari va talablariga oid hujjat hisoblanadi. Bu hujjat vaqtincha loyiha maqomida bo'lib, ta'lim tizimining islohotiga ko'ra takomillashib boradi. Jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti uning funksiyalari va tizimlari orqali ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartining asosiy funksiyalari quyidagilardan iborat:

- jismoniy tarbiya ta'limi barchaning imkoniyatiga mos va ommaviy bo'lishini ta'minlash;

- o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimidagi o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini ijtimoiy-davlat yo'li bilan tartibga solish;

- o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimining barcha bosqichlari va yo'nalishlarida jismoniy tarbiya jarayonini nazorat qilish va boshqarish;

- jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim sifatini oshirish.

O'MKH ta'limi tizimidagi o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya va ta'lim tarkibiga quyidagilar kiradi:

- jismoniy tarbiya darslari jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli bo'lib, uning hajmi o'quv rejasida haftasiga 4 soat hisobidan belgilanadi;

- o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya shakllariga quyidagilar kiradi: mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, umumta'lim darslarida o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar, katta tanaffusdagi harakatli pauzalar, o'yinlar, ko'ngilochar o'yinlar va boshqalar;

- darsdan tashqari paytlarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, sport to'garaklari, fakultativlar;

- ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlari, bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar;

- mustaqil mashg'ulotlar: vazifalarni bajarish ko'rinishida sho'balardagi mashg'ulotlar, sayrlar, o'yinlar, ko'ngilochar o'yinlar va boshqalar.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlardagi jismoniy tarbiyaning maqsadi o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularni foydali mehnatga, Vatanni himoya qilishga va mustaqil hayotga tayyorlashdan iborat. Ushbu maqsaddan kelib chiqib, uning vazifalari quyidagilardan iborat:

- jismoniy tarbiya darslarida javobgarlikni his qiladigan, jamoatchi, irodali, tartibli, jamoat ishlarida faol qatnashadigan g'oyaviy chiniqqan va ijtimoiy dunyoqarashga ega bo'lgan yoshlarni tarbiyalash;

- o'z kelajakdagi faoliyatiga, kasb-hunarga oid jismoniy tayyorgarlik ko'nikma va malakalarini shakllantirish;

- yuqori ishchanlikni ta'minlash, sog'liqni saqlash haqida doimiy qayg'urish;

- harakat faoliyatining hajmini kengaytirish, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni shakllantirish;

- hayot uchun kerakli mehnat faoliyati va mudofaa xizmatini o'tashga tayyorlash;

- jismoniy va ruhiy uyg'unlashgan harakat madaniyatiga, chiroyli tana tuzilishiga, optimal jismoniy taraqqiyotga va mustahkam sog'liqqa bo'lgan ehtiyojni shakllantirish;

- sog'lom turmush tarzini tashviq qilish, xalq an'anasini, ma'naviy-ma'rifiy qadriyatlarini shakllantirish;
- harakat tartibini mumkin qadar mustaqil to'g'ri tashkil qila olish;
- tanlangan sport turi bo'yicha o'z mahoratini muntazam takomillashtirish;
- kun tartibida faol harakatda bo'lish, jismoniy tarbiya, sport va sayyohlik qonunlarini bilish, ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimidagi o'quv muassasalari o'quvchilari uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturi quyidagi qismlardan iborat:

1. Tushuntirish xati.
2. Jismoniy tarbiya darsi.
3. O'quv kun tartibidagi ommaviy-sog'lomlashtirish tadbirlari.
4. Darsdan tashqari vaqtda jismoniy tarbiya, sayyohlik va har xil sport turlari bilan shug'ullanish.

O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimidagi o'quv muassasalari o'quvchilari bilan darslarni iloji boricha ochiq havoda, o'yin va musobaqa tarzida o'tkazish hamda har bir darsda o'quvchilarga uyga vazifalari berish maqsadga muvofiqdir.

Uyga beriladigan vazifalarning mazmuni: qomatni rostdash, gigienik qoidalarga rioya qilish, ertalabki gigienik gimnastika majmualarini tuza bilish va bajarish, mustaqil yugurish, harakat ko'nikmalarini bajarish, nazariy bilimlarni kengaytirish va mustahkamlash, harakat sifatlarini rivojlantirish, sport turlari tarixini, hozirgi ahvolini, musobaqa qoidalarini o'rganishlardan iborat bo'ladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarida quyidagi hujjatlar bo'lishi kerak: jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv dasturi, umumiy soatlar hajmining o'quv semestrlariga taqsimlash jadvali, yillik mavzuviy-taqvim reja, kunlik dars rejasi, tayanch konspektlari.

Tibbiy nazoratdan to'liq o'tkazilgandan keyin o'quvchilarga dars va mashg'ulotlarda shug'ullanishga ruxsat beriladi. Ular havo harorati q 15° va undan yuqori bo'lganda darslarga yengil kiyimda, agar harorat undan past bo'lsa, issiqroq sport kiyimida qatnashishlari mumkin.

O'quvchilar jismoniy tarbiya darsiga qatnashishlari bo'yicha uchta guruhga ajratiladi:

1. Asosiy guruh.
2. Tayyorlov guruhi.
3. Maxsus tibbiy guruh.

1. Asosiy guruhga sog'lom, jismonan baquvvat, boshidan o'tkazgan kasalliklarining hech qanday asorati qolmagan, o'sib rivojlanishida anatomik, morfologik, fiziologik hech qanday kamchiliklari bo'lmagan o'quvchilar kiradi. Bu guruh o'quvchilari sportning biror turida malakalarini oshirishlari va musobaqalarda qatnashishlari mumkin.

2. Tayyorlov guruhiga avval biror kasallik bilan og'rikan, lekin uning sezilarli asorati qolmagan, jismonan zaifroq, katta yuklamalarni ko'tara olmaydigan o'quvchilar kiradi. Tayyorlov guruhining vazifasi yosh o'g'il-qizlarning badanlarini chiniqtirib, jismonan tayyorlab, ularni asosiy guruhga o'tkazish.

3. Maxsus tibbiy guruhga salomatligida biron-bir kamchiligi bo'lgan, avval boshidan kechirgan kasalliklarining sezilarli, tibbiy nuqtai nazardan tasdiqlanadigan asoratlari saqlanib qolgan, yaqin orada kasalxonada davolanib qaytgan, jarrohlik operatsiyasidan keyingi holatdagi o'quvchilar kiradi va ular sport kiyimlarida maxsus tashkil etilgan darslarga qatnashishlari lozim.

20% dan ko'proq jismoniy tarbiya darslariga qatnashmagan o'quvchilar yakuniy sinovlarga qo'yilmaydi.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarning I-II-III bosqichlarida quyidagi sport turlari yildan-yilga murakkablashtirib o'rgatilib boriladi: gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol), kurash, suzish, batbaa tayyorgarligi va milliy raqs elementlari, sayyhlik, harakatli o'yinlar.

Kasbga taalluqli amaliy jismoniy tayyorgarlik o'rta maxsus, kasb-hunar o'quv muassasalarida umumjismoniy tayyorgarlik asoslariga tayangan holda maxsus maqsadlarni amalga oshiradi va o'quvchilar kelajak mehnat faoliyatlarining asosiy turlari bilan bog'liq bo'ladi.

Kasbiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

1. O'quvchilarning hunarga taalluqli va zaruriy jismoniy sifatlarini takomillashtirish va rivojlantirish.

2. Aniq hunarga taalluqli va organizmga kerakli ruhiy-fiziologik faoliyatlarini o'zlashtirish.

3. Mehnat sharoitida gipodinamiya, majburiy ish vaziyati, harakatning yuqori va past shiddati, toliqish kabi noxush ta'sirlarning oldini olish.

Har bir kasb uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar va harakat malakalari tanlangan mutaxassislikka o'rgatish jarayonida va mehnat jarayonining o'zida orttiriladi hamda takomillashib boradi. Agar kasbiy ta'lim jarayonini maxsus jismoniy mashg'ulotga qo'shib olib borilsa, ish operatsiyalarini o'rganib olish ancha tezroq bo'ladi. Ko'pincha jismoniy fazilatlarining yetarli darajada taraqqiy etmagani kasbiy mahoratga erishish yo'lida yagona to'siq bo'ladi. Ko'p hollarda jismoniy mashg'ulot qilmagan kishini mutlaqo ishga qo'yib bo'lmaydi (reaktiv aviatsiya uchuvchilari, kosmonavtlar). Maxsus mashqlarning qo'llanishi professional ta'lim saviyasini yaxshilaydi va ayni vaqtda anchagina iqtisodiy foyda keltiradi, chunki bunda o'quv vaqti qisqaradi va kadrlar tayyorlashga sarflanadigan mablag'lar kamayadi.

Jismoniy mashqlar insonlarni bevosita kasbiy mehnatga va mudofaa faoliyatiga tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina masalalarni hal etishga yordam beradi. Xuddi shuning uchun ham sport yangi va murakkab kasblarni egallayotgan barcha kishilarning eng yaqin yordamchisi bo'lib qolmoqda. Tegishli jismoniy mashqlar, shuningdek, tashqi muhitning ko'pgina turdagi mehnat faoliyatida bo'ladigan salbiy ta'siriga (badanning qizib ketishi, sovib ketishi, atmosfera bosimining pastligi va boshqalarga) organizmning chidamliligini ham oshiradi.

Kasbiy tayyorgarlik qanchalik katta ahamiyatga ega bo'lmasin, u hech qachon insonni jismoniy tarbiyalashning mustahkam asosi bo'lgan umumiy jismoniy tarbiya o'rini bosa olmaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kasbiy jismoniy tayyorgarlik uchun ham asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiyaning ixtisoslashtirilgan jarayonlari turlaridan biri kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo'lib, shaxsning jismoniy hamda ruhiy fazilatlarini rivojlantirishga, shuningdek, harakat,

mahorat va malakalarini kasbiy faoliyatning aniq xususiyatlariga moslab shakllantirishga qaratilgandir.

Har bir kasb bo'yicha jismoniy tayyorgarlik turining vazifasi va mazmuni aniq kasb faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan, shuningdek, faoliyat qanday sharoitda o'tayotganidan kelib chiqadi.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari sport bilan muntazam shug'ullanuvchi o'quvchilar faqat dastur materiallari bilan chegaralanadigan o'quvchilar oldida jismoniy sifatlari rivojlanishida talaygina ustunlikka egadirlar.

Shuning uchun o'quvchilar oldiga o'quv me'yorlari hamda "Alpomish va Barchinoy" maxsus test me'yorini topshirishda jismoniy sifatlarni muayyan darajada rivojlantirish uchun aniq vazifalar qo'yiladi:

- sport ixtisosligi talablari bilan bog'langan sifatlari o'sishini ta'minlash.

- litsey va kollej o'quvchilarining jismoniy sifatlari tarbiyalash bo'yicha vazifalarni tabaqalashtirish professional faoliyat talablari bo'yicha yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Bilishi zarur. Turli soha kishilarining muqobil harakat tartibi (kasb-hunar yo'nalishida), mustaqil mashg'ulotlar uslubi, yuklamalar, qon tomiri urishi (puls), muqobil kun tartibi (rejim), ovqatlanish, organizmning tiklanishi uchun uqalashlar (massaj).

Bajarishi kerak. O'z mutaxassisligini hisobga olib ishlab chiqarish gimnastikasi majmuini bajara olish. O'z-o'zini uqalash (massaj qilish) usullarini bajara olish, musobaqalarda hakamlilik qilish. Turli sport bayramlari, musobaqalari va xalq milliy o'yinlarida qatnashish.

Ta'kidlash kerakki, kasb-hunar kollejlari, akademik litseylarning o'quvchi-talabalari o'z jamoasining imkoniyatlari, sharoitlari va talablari asosida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarini yaxshi bilish bilan birgalikda, ularni kelgusida aholi o'rtasida targ'ib qilish yo'llarini ham o'rganishda yetarli darajada malaka hosil qilishlari lozim (17-jadval).

Sinov va me'yor talablari

t.r	Testlar	O'g'illar		qizlar	
		hisob	Nishon	hisob	nishon
1.	100 m masofaga yugurish (sek)	13,5	13,2	16,0	15,5
2.	Kross 1000 m (daqqa)	-	-	4.40.0	4.20.0
3.	Kross 2000 m (daqqa)	13.40.0	13.0.0	-	-
4.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	4.20	4.50	3.40	3.50
5.	Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)	130	135	115	120
6.	Granata uloqtirish 500 gr (m)	-	-	20	24
	Granata uloqtirish 700 gr (m)	34	38	-	-
7.	Turnikda tortilish (marta)	12	15	-	-
	Chalqancha yotgan holda, qo'llar bosh orqasida, gavnani ko'tarib-tushirish, (marta)	-	-	20	25
8.	Kross (vaqtsiz)	5 km		3 km	
9.	50 m ga suzish (sek)	50,0	45,0	65,0	60,0
10	Sayohatga chiqish 20-25 km	Mo'ljalga olish malakalari			
11	Ixtisoslikdagi amaliy me'yorlar	Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ishlab chiqadi			

O'z - o'zini tekshirish uchun savollar

1. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya darsi qanday bo'limlarga bo'linadi?
3. O'quvchilar jismoniy tarbiya darslarida qanday guruhlarga ajratiladi?
4. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik qanday amalga oshiriladi?

XIII BOB. OLIY O'QUV YURTLARIDA JISMONIY TARBIYA

13.1. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari

Oliy o'quv yurtlarida talabalarni jismoniy tarbiyalashda amaliy va nazariy o'quv mashg'ulotlari asosiy shakl hisoblanadi. Mashg'ulotlarni har bir mutaxassis uchun oldindan rejalashtirish lozim (haftada 2 soat hajmidan kam bo'lmasligi kerak). Oliy o'quv yurtlarida amaliy mashg'ulotlarga qatnashish uchun talabalar asosiy, maxsus va sport bo'limlariga ajratiladi. Bo'limlarga ajratish o'quv yilining boshida o'tkazilib, unda talabani jinsi, sog'liq holati, jismoniy rivojlanishi inobatga olinadi.

Asosiy o'quv bo'limiga asosiy va tayyorlov tibbiy guruhidagi talabalar kiritiladi, ular umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlariga bo'linadi.

Maxsus o'quv bo'limiga shifokorlarning dalillariga asoslangan holda talabalar asosiy va tibbiy guruhlariga bo'linadi. Bu o'quv guruhlarida talabalarning funksional imkoniyatlariga qarab tuziladi. Amaliy mashg'ulotlardan o'z sog'ligi holatiga binoan uzoq vaqtga ozod qilingan talabalar maxsus o'quv bo'limiga o'tkazilib, ular imkoni yetadigan o'quv dasturi mashqlari bilan shug'ullanadilar. Bunday talabalarni alohida guruhga birlashtirish tavsiya qilinadi, ular nazariy bilim soatida ko'proq saboq oladilar. Bu guruh qatnashchilari asosan musobaqalar qoidasi bilan tanishtirilib, yuqori kursda fakultetlararo, oliy o'quv yurtlararo musobaqalarda hakamlik qilishga jalb etiladi.

Sport o'quv bo'limiga asosiy tibbiy guruhidagi talabalar kiritiladi. Ular sport klassifikatsiyasi talabini bajara oladigan hamda jismoniy yaxshi rivojlangan va tayyorlangan bo'lishi, sportning biror turi bilan chuqurroq shug'ullanishga xohishi bo'lishi kerak. O'quv guruhlarining soni va ixtisosligi jismoniy tarbiya kafedrasida mutaxassislariga va sport inshootlariga bog'liqdir.

Shaxmat, shashka bo'limlariga sport bilan aloqasi bo'lgan, maxsus va tayyorlov tibbiy guruhidagi talabalarni o'tkazish

mumkin. Sport bo'limidagi talabalarning oliy o'quv yurtlari spartakiadasida qatnashishi shart.

Asosiy va sport bo'limlaridagi talabalarga o'zi xohlagan sport turini tanlash huquqi berilgan. Sport bo'limi talabalari o'zlari tanlagan sport turidan yakka jadval asosida belgilangan vaqtda sinov talablarini bajarishlari shart.

Bir o'quv bo'limidan ikkinchi o'quv bo'limiga talabalarni faqat o'quv yilining oxirida yoki yarim yillikning (semestrning) oxirida o'tkazish mumkin.

Guruhlar tarkibining soni o'quv bo'limi tomonidan belgilangan bo'lib, oliy o'quv yurti jismoniy tarbiya kafedrası ishlarining hajmiga bog'liqdir. Maxsus bo'lim uchun tayyorlangan amaliy o'quv materialining foydali va foydasizligi ko'zda tutiladi.

Ushbu material sog'lomlashtirish, kasallikning oldini olish, ayrim o'ziga xos shug'ullanuvchilarga yaqinlashib, ularga jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq holda yondashish, ularni odam organizmidagi funksional o'zgarishlarning patologik jarayonlarga olib kelishidan himoyalash, salomatlikni saqlash uchun maxsus vositalarni qo'llash, jismoniy rivojlanish hamda organizmning funksional tuzilishini saqlab qolishni ko'zda tutadi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasi. Jismoniy tarbiya fani oliy o'quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlangan, sog'lom, o'qitiladigan barcha fanlarni o'zlashtira oladigan, mehnat mashaqqati va vatan himoyasiga qobil qilib tayyorlashga ko'maklashuvchi fandır.

Oliy o'quv yurtlarida **jismoniy tarbiyaning maqsadi – talabalarning tanlangan kasblari bo'yicha qobiliyatlarini takomillashtirish, mehnat va mudofaa mashaqqatlariga shaylash, yosh mutaxassislarining tadbirkorligi va tashabbuskorligini oshirish, kelajakda ishlab chiqarish faoliyati sharoitida ham jismoniy tarbiya va sportni qizg'in targ'ib qiladigan mutaxassislarni yetishtirishdek jismoniy tarbiya oldiga quyidagi vazifa qo'yiladi:**

- jismonan ulg'ayish va sog'lom hayot kechirish ko'nikmasini o'zlashtirish;
- nazariy bilim va amaliy ishbilarmonlik aloqadorligini ta'minlash;

- bo'lajak mutaxassislarning yuqori darajali tayyorgarligiga erishish;

- jismoniy tarbiya orqali kasallikning oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qila olish;

- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish, ularning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga ko'maklashayotgan jismoniy tarbiyaning mohiyatini o'rganish;

- oila, maktab, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida mintaqaviy va milliy sport turlarini targ'ib qilish va unutilganlarini qayta tiklash;

- asosiy sport turlari bo'yicha hakamlik qila bilish malakasini puxta egallash, yo'riqchilar amaliyoti, nazariya va amaliyotga qiziqishi bo'lganlarda klub yoki birlamchi sport tashkilotlarini tashkil qilish uchun malakasini oshirish.

Talabalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni dars va darsdan tashqari vaqtda, o'quv davri mobaynida olib boriladi. O'quv mashg'ulotlari: amaliy va nazariy, o'tiladi:

- yakka mashg'ulotlar;
- jismoniy tarbiya kafedrasida tasdiqlagan referatlarni va nazoratda turgan har xil mavzudagi ishlarni bajarish.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar. Kundalik mashqlar:

- sho'ba (seksiya), sport va ishqibozlar klubidagi mashg'ulotlar;

- mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bajarish, sport va sayyohlik bilan shug'ullanish;

- ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari;

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talablar, ilmiy uyushma negizi, laboratoriyadagi mashg'ulotlar;

- jismoniy tarbiyalash jarayonida ilmiy asoslangan xilma-xil shakllardagi mashqlar ko'lemi (haftada 10-12 soat)ni qo'llash va shu tariqa talabalarning jadal harakat faoliyati, tana a'zolarining mo'tadil ishlashi uchun sharoit tug'dirish.

Amaliy va nazariy o'quv mashg'ulotlari. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy shakllari amaliy va nazariy o'quv

mashg'ulotlaridir. Mashg'ulotlarni har bir mutaxassis uchun oldindan rejalashtirish lozim (haftada 2 soat hajmidan kam bo'lmasligi lozim). Agar o'qish 5 yil bo'lsa, imtihon 4-kursda topshiriladi, o'quv mashg'ulotlari haftasiga 2 marta, har biri ikki akademik soatga teng miqdorda bo'linadi. Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida sinov imtihoni topshiradi.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya kursini o'tkazishdagi sport yo'nalishi 1946 yilda paydo bo'lgan. Hozirgi vaqtda sportda takomillashish bo'limi talabalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning yetakchi shakli bo'lib hisoblanadi. Sport bo'limidagi mashg'ulotlar ixtisoslashtirilgan va majmuali mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. Majmuali mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv vaqtining ko'pgina qismi, odatda, tanlab olingan sport turi mashqlariga ajratiladi.

Sportda takomillashish uchun talabalar mustaqil mashg'ulotlardan keng foydalanadilar (ta'til kunlarida, ishlab chiqarish amaliyoti vaqtlarida). Ko'rsatilgan mashg'ulot turini qo'llamasdan turib, yil davomida uzluksiz mashg'ulotni amalga oshirish, hozirgi zamon talablari darajasida olib borishni tasavvur qilish mumkin emas.

Sog'ligida yetishmovchiliklar, kamchiliklar bo'lgan talabalar bilan mashg'ulotlar mahsus bo'limlarda o'tkaziladi.

Maxsus bo'lim vazifalarini (dastur bo'yicha) aniqlashtirish mashg'ulotlarning o'quv materiallari vositasida sog'lomlashtirish, kasallikning oldini olish, o'ziga xos (alohida) shug'ullanuvchilarga yaqin bo'lib, ularga jismoniy tayyorgarligi darajasiga muvofiq holda yondashish, odam organizmining tuzilishi va funksional o'zgarishlariga mos tarzda, salomatlikni saqlash uchun maxsus vositalarni qo'llash, jismoniy rivojlanish, hamda organizmning funksional tuzilishini saqlab qolishni ko'zda tutadi.

Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli hisoblanadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha belgilangan maqsad va vazifalar asosan darslarda hal qilinadi. Dars mashg'ulotlarida talabalarning salomatligi, jismoniy tayyorgarligi va jinsi e'tiborga olinadi. **Jismoniy tarbiya darsi** tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iboratdir.

Talabalarning mustaqil tayyorgarligi va o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan to'g'ri

foydalanish uchun jismoniy mehnat bilan aqliy mehnatni bir-biriga muvofiqlashtiradigan qator metodik qoidalarni hisobga olish kerak.

1. O'quv yilining turli vaqtida talabalar aqliy ish qobiliyatining o'zgarish davrlari jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni samarali tashkil qilishda hisobga olinadigan zarur ob'ektiv omil bo'lib xizmat qiladi.

2. Agar har bir semestrnin birinchi yarmida o'quv mashg'ulotlarida tezlik-kuch, tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun nisbatan ustuvor yo'naltirilgan jismoniy mashqlardan yurak urishi 120-180 zarba daqqa yetadigan sur'atda, har bir semestrnin ikkinchi yarmida kuchni, umumiy va kuch chidamliligini ustuvor rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan yurak urishi 120-150 zarba daq gacha yetadigan sur'atda foydalaniladigan bo'lsa, talabalarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yaxshi natijalarga erishishi mumkin. Bunday rejalashtirish mashg'ulotlari talabalarning aqliy ish qobiliyatlariga, ularning o'quv materiallarini yaxshi o'zlashtirishlariga, umumiy kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. O'quv kunida jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirish va amalga oshirishda (ertalabki soatlarda) yurak urishining past ko'rsatkichi 110-130 zarba daq yoki o'rtacha ko'rsatkichi 130-160 zarba daq ga yetadigan sur'atdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Bunday sur'atdagi mashg'ulotlar o'quv qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Talabalarning ish qobiliyati pasaygan (soat 3-4 atrofida) paytlarda mashg'ulot olib borish mashqlar ta'sirini belgilaydigan o'rtacha sur'atdagina samara beradi. Yuqori sur'atli mashg'ulot olib borishni yurak urishi 160 zarbg'daq. dan ko'proq bo'lganda, o'quv jadvalining oxirgi soatlariga rejalashtirish tavsiya etiladi.

XIV BOB. QUROLLI KUCHLARDA JISMONIY TARBIYA

14.1. Qurolli kuchlar safida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari

Qurolli kuchlar safidagi jismoniy tayyorgarlik tizimining maqsadi hamda vazifalari o'quv-jangovar, jangovar faoliyatning harbiy xizmatchilar jismoniy holatiga bo'lgan maxsus hamda nomaxsus ob'ektiv talablarini tahlil qilish asosida shakllantirilgan.

Armiyadagi jismoniy tayyorgarlikning maqsadlari: harbiy xizmatchilarni jangovar faoliyatida qurol va texnikani o'zlashtirishga, ulardan samarali foydalanishga, jismoniy yuklamalar, favqulodda vaziyatlarda asabiy-ruhiy zo'riqishlarga bardosh berishga tayyorlash, shuningdek, o'quv-tarbiya vazifalarini hal etishga yordamlashidir.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari qurolli kuchlarning har xil turlari, qo'shin turi, harbiy-dengiz kuchlari va maxsus qo'shin shaxsiy tarkibining harbiy kasb faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

Hamma vazifalarni ularning ahamiyatlilik darajasiga ko'ra uchta guruhga bo'lish mumkin:

- harbiy xizmatchilar jangovar faoliyati uchun jismoniy tayyorgarlikning yetarli darajada rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan vazifalar;

- harbiy xizmatchilarning jismoniy takomillashuvi jarayonida ularning faolligi, ongliligini kuchaytirishga imkon beruvchi bilimlar hamda tegishli ko'nikmalarni singdirishga qaratilgan vazifalar;

- harbiy xizmatchilar jangovar tayyorgarligini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini aks ettiruvchi vazifalar.

Jismoniy tayyorgarlik maqsadli boshqariluvchi jarayon bo'lib, harbiy xizmatchilarni jismoniy takomillashtirishni ko'zda tutadi. U harbiy xizmatchilarning harbiy-kasb faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Jangchilarning jismoniy tayyorgarlik tizimi deganda jangovar faoliyat talablariga muvofiq harbiy xizmatchilarning jismoniy

takomillashuvi jarayoni hamda ushbu jarayonni boshqarish tushuniladi.

Armiyada jismoniy tayyorgarlik tizimining shakllanishi va rivojlanishi jang olib borish xususiyati, qurolli kuchlarning texnik jihatdan ta'minlanganligi, tashkiliy tuzilma hamda harbiy qismlar va bo'linmalarni jamlash usullari, harbiy xizmatga chaqiriluvchilarning salomatligi, jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlar, shuningdek, jangovar tayyorgarlik amaliyoti hamda ilmiy tadqiqotlar natijalarining joriy etilishidagi o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liq.

14.2. Harbiy Armiya saflaridagi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarning shakllari

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni va me'yorlarni bajarishlari quyidagi shakllarda o'tkaziladi:

1. Ertalabki badan tarbiya.
2. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv mashg'ulotlari.
3. O'quv-jangovar faoliyat jarayonidagi jismoniy mashg'ulotlar.
4. Ommaviy sport ishlari.
5. Mustaqil tayyorgarlik.

Ertalabki badan tarbiya harbiy xizmatchilarni muntazam ravishda jismoniy mashq qildirish maqsadida o'tkaziladi. U organizmni uyqudan so'ng tez faol holatga keltirishga, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, jismoniy mashqlarni har kuni bajarib borishga bo'lgan odatni tarbiyalashga, sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirishga qaratilgan. Ertalabki badan tarbiya kun tartibining majburiy elementidir. U harbiy xizmatchilar uyg'onganidan 10 minutdan so'ng o'tkaziladi (30 minutdan 50 minutgacha davom etadi) va avval o'rganilgan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Badan tarbiya mashqlari variantlari jismoniy tarbiya mutaxassisi tomonidan ishlab chiqiladi va harbiy qism komandiri tomonidan tasdiqlanadi. Variantlarning almashinuvi jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus vazifalarini, o'quv-moddiy bazani va harbiy xizmatchilar jangovar tayyorgarligining xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Jangovar tayyorgarlik bo'yicha o'quv mashg'ulotlari yo'riqchilar tomonidan olib boriladi. Bu mashg'ulotlar harbiy xizmatchilarning jangovar tayyorgarlik bo'yicha nazariy bilimlarini oshirish va ko'nikmalarini takomillashtirish maqsadida o'tkaziladi. Bunday mashg'ulotlar davomida tarkibni jismoniy takomillashtirish vazifalari va mazmuniga aniqliklar kiritiladi, mashg'ulotning alohida qismlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi tahlil etiladi, mashqlar, usullar va harakatlarga o'rgatish uslubiyati aniqlab olinadi.

O'quv-jangovar faoliyat jarayonidagi jismoniy mashg'ulotning asosiy turlari: navbatchilik sharoitidagi jismoniy mashqlar, yo'ldagi jismoniy mashg'ulotlar, jangchilarni transport vositalarida ko'chirish paytidagi jismoniy mashqlar.

Ommaviy sport ishlari harbiy xizmatchilarda g'alabaga bo'lgan irodani va maksimal jismoniy yuklamalar hamda psixik zo'riqishlarda matonat bilan harakat qilish qobiliyatini tarbiyalash vositasidir.

Ommaviy sport ishlari armiya va harbiy-dengiz kuchlari shaxsiy tarkibini jismoniy takomillashtirish shakli sifatida quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- sport takomillashuvi uchun sport turini ixtiyoriy tarzda tanlash orqali sport bilan muntazam shug'ullanishning majburiyligi;

- maksimal jismoniy yuklamalar hamda psixik zo'riqishlarga dosh berish;

- jamoatchi sport faollariga ommaviy sport ishlarini tashkil qilish va o'tkazish imkoniyatini berish. U o'quv mashg'ulotlari, sport va harbiy-sport musobaqalari, ommaviy sport ishlari, ko'riklar, sport bayramlari, kechalari va boshqa tadbirlar shaklida o'tkaziladi.

O'quv mashg'ulotlari quyidagicha o'tkaziladi: harbiy qismlarning terma jamoalarida 2 soatdan haftasiga 3-4 marta, jismoniy tayyorgarlik dasturi bo'yicha bo'linmalar tarkibida ommaviy sport ishlari soatlarida harbiy qismlarning terma jamoalarini tayyorlash uchun o'quv-mashg'ulot yig'inlari - 2 hafta mobaynida.

Shu sababli armiyada tegishli qo'shin turidagi harbiy xizmatchilar uchun amaliy bo'lgan jismoniy tayyorgarlik dasturidagi jismoniy mashqlardan, harbiy sport faoliyatiga kiruvchi

sport turlaridan, shuningdek, harbiy kasbiy usullar va harakatlardan iborat mashqlardan foydalangan holda o'tkaziladigan harbiy sport musobaqalari keng o'rin tutadi.

Ommaviy sport ishlari har yili harbiy sport majmuasi, harbiy-amaliy sport turlari mashqlari bo'yicha o'tkaziladi hamda ularning natijalariga ko'ra har bir bo'linma va harbiy qismning o'rni aniqlanadi. Sport bayramlari va kechalari rasman tasdiqlangan bayramlar hamda sanalarga bag'ishlab o'tkaziladi.

XV BOB. MEHNAT FAOLIYATINING ASOSIY DAVRIDA JISMONIY TARBIYA

15.1. O'zsmirlik va balog'at yoshida jismoniy tarbiyaning ahamiyati va masalalari

Mamlakatimizda bugungi kunda yoshlar umumiy va o'rta maxsus kasb- hunar ta'limini 18-19 yoshlariga borib egallaydilar. 19 yoshdan 28 yoshgacha bo'lgan davrni yoshlik deb hisoblash qabul qilingan. Bu yoshda insonlarning kattagina qismi o'z mehnat faoliyatining asosiy davriga kiradilar: O'zbekiston Respublikasi qurolli Kuchlari safida xizmat burchlarini bajaradilar, oliy o'quv yurtlarida ta'lim olib, tanlagan ixtisosliklari bo'yicha mutaxassis bo'lib yetishadilar. Yoshlik davrida, ayniqsa, uning birinchi yarmida, inson organizmining jadal jismoniy rivojlanishi davom etadi va bu ko'pchilik somatik hamda fiziometrik alomatlarining, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ortishiga olib keladi. Bu davrda sportning barcha turlari bilan shug'ullanish va yuqori sport natijalariga erishish uchun qulay zamin yaratiladi.

Keyinchalik, balog'atga yetgandan keyin – 29 yoshdan 55 yoshgacha ayollar va 60 yoshgacha erkaklar organizmida jismoniy rivojlanishning ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha avvaliga barqarorlashish, keyinroq esa asta-sekinlik bilan barcha imkoniyatlarning pasayishi boshlanadi. Shu bilan birga, gavda og'irligi, nafas olish sur'ati, sistolik bosim ortib borish tomonga, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari esa pasayish tomonga o'zgaradi. Natijada, organizmning umumiy faoliyat qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarishida disgarmoniya (tartibsizlik) sodir bo'ladi. Yosh ulg'ayib borgan sayin organizmning umumiy faoliyat qobiliyatiga salbiy ta'sir kuchayadi. Bu hodisa, odatda, ayollarda 35 yoshdan va erkaklarda 40 yoshdan namoyon bo'la boshlaydi hamda aynan shu keyingi davrni ushbu yosh chegarasida ikkiga (birinchi va ikkinchi davrlarga) bo'lish mumkin.

Mehnat faoliyati xususiyatlari ushbu davrning har bir yosh bosqichida quyida keltirilgan jismoniy tarbiya masalalarining ixtisoslashganligini belgilaydi.

Yoshlik davri.

1. Organizm, organlarning turli vazifalari va harakatlanish qobiliyatlari o'zaro uyg'unligining ta'minlanishi asosida salomatlik, jismoniy va aqliy ishlash qobiliyatining yuksak darajaga erishishi.

2. Ishlab chiqarish va mudofaa faoliyatida hamda kundalik hayotda kerak bo'ladigan harakatlanish ko'nikma va malakalarining, ma'naviy-ruhiy va irodaviy sifatlarning takomillashuvi.

3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan mustaqil shug'ullanish uchun bilim, ko'nikma va malakalarning mustahkamlanishi.

4. Sport bilan faol shug'ullanishga va yuksak sport natijalariga erishishga qiziqishni saqlash va kuchaytirish.

Balog'atdan keyingi (birinchi) davr

1. Tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga organizmning chidamliligi, salomatlikning, jismoniy va aqliy ishlash qobiliyati va shuning asosida ijodiy faoliyat davomiyligining avvalgi erishilgan darajasini saqlab qolish.

2. Ma'naviy-ruhiy va irodaviy sifatlari, harakat malaka va ko'nikmalari hamda jismoniy sifatlarning kasbiy faoliyat va zamonaviy maishiy hayot talablariga mos yetarli darajadagi yuqori saviyasini saqlab turish.

3. Ishlab chiqarish va bo'sh vaqt jarayonida foydalaniladigan jismoniy mashqlarning ta'siri to'g'risidagi maxsus bilimlarni chuqurlashtirish.

Balog'atdan keyingi (ikkinchi) davr

1. Salomatlikni saqlash, mustahkamlash yoki tiklash, yoshga bog'liq o'zgarishlarga munosib qarshilik ko'rsatish, organizmning kerakli darajada ishga yaroqliligini saqlash, ijodiy faoliyat davomiyligini uzaytirish maqsadida harakatlanish faolligining optimal darajasini ta'minlash.

2. Kundalik maishiy hayotda kerak bo'lgan muhim harakat ko'nikma va malakalarining zarur darajasini ta'minlash.

3. Jismoniy mashqlarning ahamiyati, ularning sog'lomlashtirish yo'nalishi va shuning asosida kun tartibida mustaqil yoki tashkillashtirilgan mashg'ulotlarga qiziqishni rag'batlantirish to'g'risidagi bilimlarni chuqurlashtirish.

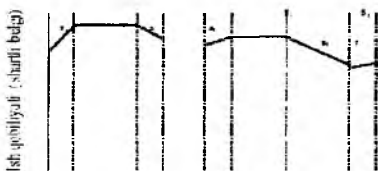
15.2. Mehnat faoliyati tartibida jismoniy tarbiya

Ijtimoiy tadqiqotlar sport bilan shug'ullanuvchilarning mehnat unumdorligi sport bilan shug'ullanmaydigan shaxslarning mehnat unumdorligidan 3-8% ga yuqori ekanligini ko'rsatadi. Butun mamlakat miqyosida shuning o'zi katta iqtisodiy foyda beradi.

Bevosita mehnat tartibida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Sakkiz soatli ish kuni ancha sezilarli charchashga olib keladi, shu sababli ish kuni davomida kuchni saqlash uchun mehnat va faol dam olishni optimal navbatlash tartibini yaratish kerak. Faoliyatning bir turidan boshqasiga yoki jismoniy mashqlarni bajarishga o'tish charchagan organizmning tiklanishiga qulay imkoniyat yaratadi.

Mehnat tartibiga u yoki bu jismoniy tarbiya turini kiritish ish qobiliyati dinamikasiga bog'liq holda aniqlanadi. Insonning ish qobiliyati ish kuni davomida tebranib (o'zgarib) turadi. Dastlab u past (ishga kirishish davri) bo'ladi, keyin ko'tariladi va yuqori darajada (mustahkam ish qobiliyati davri) saqlanadi, undan keyin yana pasayadi (kompensatsiyalangan charchash davri). Bunday o'zgarish bir ish kuni davomida ikki marta – tushlik tanaffusgacha va undan keyin takrorlanadi.

Ba'zan ish kunining oxirida ish qobiliyatining bir oz ortishi kuzatiladi (25- chizma).



Kun davomida ish qobiliyatining o'zgarish dinamikasi (G.G. Sanoyan bo'yicha). a₁- boshlang'ich ishga kirishish, b₁-yuqori va doimiy ish qobiliyatini ko'rsatish davri, v₁- ish qobiliyatining birinchi pasayish davri, a₂-qayta ishga kirishish davri, b₂- ish qobiliyatining nisbatan turg'unlik davri, v₂- ish qobiliyati pasayishning kuchayib borishi, g-oxirgi davri.

25-chizma

Ish qobiliyati fazalarining ketma-ketligi ish kuni davomida turli shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitlarga quyidagi tashqi omillar: ishlab chiqarish faoliyati xususiyati, ma'naviy-ruhiy yuklama, gigienik shart-sharoitlar, ishchining malakasi va mahorati, jinsi, ish staji va organizmining jismoniy holati kiradi. Ichki omillar, birinchi navbatda, organizmning turli organlari va tizimlarining holatini o'z ichiga oladi.

Ish kuni davomida ish qobiliyati o'zgarishining (ko'rsatilgan tipik variantdan tashqari) quyidagi beshta asosiy variantlari o'zaro farqlanadi:

1) yengil jismoniy yuklama bilan, konveyerda – uning optimal tezligida ishlaganda ish qobiliyatini doimo oshira borish;

2) kunning birinchi yarmida ish qobiliyatini oshirish, keyinchalik yuqori darajada nisbatan stabillik va asta-sekinlik bilan pasaytirish; bunday vaziyat murakkab boshqaruv pultida xizmat ko'rsatuvchi xodimlarga xos;

3) kunning birinchi yarmida va tushlikdan keyin ham charchashning nisbatan tez o'sib borishi; bunday vaziyat jismoniy mehnat bilan shug'ullanganlarda kuzatiladi;

3) tezkorlik bilan yuqori ish qobiliyatiga erishish, keyin uning pasayishi va ish kunining qolgan qismida past darajada saqlanishi; bunday vaziyat ishchining kuchaytirilgan diqqat-e'tibori hamda qo'llar bilan tez va aniq harakatlar qilishi jarayonida, o'ta yuqori jismoniy kuchlanish bilan ishlaganida vujudga keladi;

4) ish kunining deyarli boshida birdaniga ish qobiliyatining keskin pasayishi; bunday hol o'z mazmuniga ko'ra murakkab ishdagilarga yoki oddiy, biroq tezkor tempda ishlaydiganlarga xos.

Biroq ishlab chiqarishning aniq bo'limida ish qobiliyatini optimallashtirish vositalarini tanlashda uning faqat ish smenasi davomida emas, balki sutka davomida, hattoki hafta davomida o'zgarishini ham inobatga olish kerak.

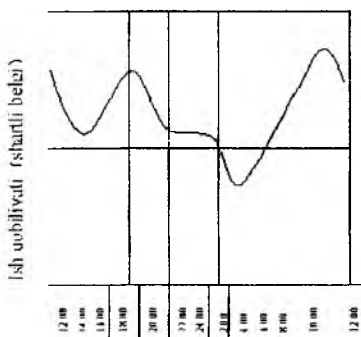
Insonning ish qobiliyati, asosan, sutkaning turli vaqtlariga bog'liq bo'ladi: kunduzi organizmdagi fiziologik jarayonlar yuqori shiddat bilan, kechasi esa pasaygan shiddat bilan sodir bo'ladi. Ertalabki smenadagi shiddatning eng yuksak bo'lishi tabiiy hol, albatta. Kechki va tungi paytlari ishlaganda esa ikkilangan (ikki karra ko'p) charchashni: biri – mehnat faoliyatida bajariladigan

ishlardan, ikkinchisi – tungi dam olishga tabiiy talabni yengib o'tishdan charchashni his etishga to'g'ri keladi (25-chizma).

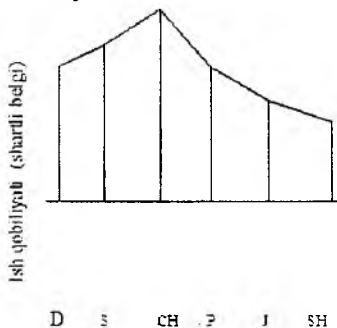
Ish qobiliyati hafta davomida ham o'zgarib boradi. Dushanba kuniga moslashish bosqichi, seshanba, chorshanba, payshanba kunlariga – yuksak ish qobiliyati mos keladi, shanba va yakshanba kunlarida esa charchash namoyon bo'ladi (26–chizma).

Butun ish kuni davomida xizmatchi ish qobiliyatining yuksakligini va turg'unligini yaratish masalasi mehnatni ilmiy tashkil etish (MITE)ning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining shakllari bunga xizmat qiladigan eng ta'sirchan vositalar hisoblanadi.

Ko'p yillik tajriba va ilmiy tadqiqotlar boshlang'ich gimnastika ta'siri ostida moslashish davrining qisqarishi, organizmda fiziologik jarayonlar sodir bo'lishining tezlashishi, organizmning ish bajarishga tayyorlik darajasi ortishidan dalolat beradi. Masalan, yuqori malakali ishchilarning kun tartibiga boshlang'ich gimnastika kiritilganidan keyin moslashish davri 60 daqiqadan 30 daqiqagacha qisqaradi. Shu bilan bir vaqtda, dastlabki yarim soat davomidagi mehnat unumdorligi 13,2 % ga ortadi.



26-chizma. Sutka ichida ish qobiliyatining tebranish darajasi (V.M.Baranov bo'yicha)



27-chizma. Ish kuni jarayonida ish qobiliyan dinamikasi (V.M.Baranov bo'yicha)

Agar bevosita ish qobiliyati pasayishi arafasida jismoniy tarbiya tanaffusi yoki jismoniy tarbiya daqiqasi o'tkazilsa, u holda bu

tadbir bilan ish qobiliyatini oldingi erishilgan darajasida ancha uzoq vaqt saqlab turish mumkin.

Masalan, konveyerda ishlaydigan tikuvchilarning ish unumdorligi jismoniy tarbiya tanaffusi o'tkazilganidan keyin bir soat davomida bunday tanaffus o'tkazilishidan oldingisiga nisbatan 6 %ga yuqori bo'lgan.

Umuman, jismoniy tarbiyani turli shakllarda ishlab chiqarishga tatbiq qilish mehnat unumdorligining ortishi, ishchi va xizmatchilar jismoniy rivojlanishining yaxshilanishi, ishlab chiqarishdagi shikastlanishlarning kamayishi, shug'ullanuvchilarning kayfiyati ko'tarilishida ifodalanadi.

Mehnatni dam olish bilan navbatlashning optimal, ilmiy asoslangan tartibi butun ish kuni (smenasi) davomida o'ta charchashga o'rin qoldirmay, yuksak ish unumdorligini saqlash imkoniyatini beradi. Namunaviy mehnat va dam olish tartiblari 7-ildovada keltirilgan.

Ishlab chiqarish sohasida jismoniy tarbiyani yanada rivojlantirish mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish usullarining yangi shakllarini ilmiy asoslanishi; funksional musiqadek, suv muolajasidek, o'z - o'zini uqalashdek, o'z - o'zini ruhiy boshqarishdek nomaxsus ta'sir vositalari singari jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish; qisqa muddatli mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun xizmat qiladigan yordamchi snaryadlarni va maxsus qurilmalarni qo'llash; noqulay ish shart - sharoitlarida va uzluksiz texnologik jarayonlarda jismoniy tarbiyaning kichik ko'rinishlarini tatbiq etish; mashg'ulotlarning individual shakllarini qo'llash jismoniy tarbiya bilan mehnatni ilmiy tashkil etishning turli shakllari o'rtasidagi yanada mustahkam aloqa bilan bog'liq.

Mehnatni ilmiy tashkil etish tizimida jismoniy tarbiyaning quyidagi shakllarini o'zaro farqlaydilar: boshlang'ich gimnastika, jismoniy tarbiya tanaffusi (pauza), jismoniy tarbiya daqiqasi, mikropauza, tushlik tanaffus paytida jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish. Bunday shakllarning barchasi mehnat kuni tartibida jismoniy tarbiya tadbirlarining tizimini tashkil etadi.

Mehnat xususiyatlariga, xizmatchilarning kasbiy charchash xususiyatiga bog'liq holda turli kasb guruhlari uchun ish smenasi davomida jismoniy tarbiya shakllarini navbatma-navbat o'zgartirib,

ularni takrorlanishi, mashg'ulotlar mazmuni, tarkibi, ta'sir vositalari va b. jihatidan turli variantlarda qo'llash mumkin. Mehnatning turli jarayonlarida jismoniy tarbiyaning uzoq davom etmaydigan shakllaridan (jismoniy tarbiya daqiqalari, miropauzalar) ko'proq foydalanish maqsadga muvofiq, shu bilan birga, oqimlar va konveyerlardagi uzluksiz texnologik jarayonlarda mashg'ulotlarning individual shakli ancha foydali hisoblanadi.

15.3. Gigienik gimnastika

Gigienik gimnastika quyidagi vazifalarni yechishga xizmat qiladi: organizmning asosiy fiziologik (mushak, asab) tizimlarini ishga tayyorlashni tezlashtirish; xizmatchining hissiy tonusini ko'tarish; organizmning mehnat faoliyatiga moslashish fazasi davomiyligini qisqartirish; butun mehnat kuni mobaynida yuksak ish qobiliyatini saqlashga xizmat qilish.

Gigienik gimnastika ish kunining boshida 4-10 daqiqa davomida o'tkaziladi. Uni faqat birinchi smenadagina emas, balki ikkinchi smenada ham o'tkazish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga, kechki smenadagi kirishish gimnastikasi organizmning mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan organlari va tizimlari faolligini oshirishga yo'naltirilgan bo'lishini inobatga olish kerak.

Gigienik gimnastikada mehnat jarayonida bajariladigan harakatlar xususiyatiga mos jismoniy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarni tanlashda mehnat jarayoni harakatlarini yaxshi o'rganish va jismoniy tarbiya mashqlari majmuasiga shunday mashqlarni kiritish kerakki, ular organizmning aniq mehnat turi jarayonida yetakchi rol o'ynaydigan fiziologik funksiyalarini tezlashtirishga yordam bersin.

Xususan, boshlang'ich gimnastikada harakat sur'ati o'sib boruvchi mashqlardan foydalanish lozim. Shu bilan birga, harakatlarning ishchi sur'atini tez o'zlashtirish uchun oddiydan ancha yuqori sur'atni rivojlantirish tavsiya etiladi.

Mehnat xususiyati va shart-sharoitlariga bog'liq holda gigienik gimnastika jismoniy mashqlari majmuasining quyidagi uchta

varianti o'zaro farqlanadi: chigal yozish mashqlari, profilaktik faol dam olish va yaxlit ta'sirli mashqlar majmuasi.

Chigal yozish mashqlari variantidan og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan ishchilar uchun majmualar tuzishda foydalaniladi. Ularga mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan mushak guruhlarini ketma-ket jadal faoliyatga jalb qiladigan, koordinatsiyasi bo'yicha oddiy dinamik mashqlar kiritiladi. Mashqlarni bajarish sur'ati – o'rtacha yoki tezkor. Mashqlar majmuasida yuklama asta-sekinlik bilan ortib boradi va majmua oxirida minimumga tushadi.

Profilaktik dam olish varianti harakatlanish stereotipi aniq qayd etilgan (masalan dastgohda ishlovchi) ishchilar uchun gigienik gimnastika majmuasi asosini tashkil etadi. Mehnat operatsiyalarida bevosita ishtirok etuvchi mushak guruhlarini faoliyatini jalb etadigan dinamik mashqlardan foydalaniladi. Majmuaning o'rtasigacha jismoniy yuklama tobora orttirilib, keyin asta-sekinlik bilan pasaytirib boriladi. Harakatlanish sur'ati – o'rtadan yuqori. To'g'ri nafas olishga, mushaklarning cho'zilishiga va harakatchanligining ortishiga e'tibor qaratish kerak.

Yaxlit ta'sir ko'rsatuvchi variant mehnat faoliyati uzoq muddat kuchli diqqat-e'tiborni talab etadigan (aqliy mehnat xizmatchilari, transport haydovchilari, konveyer xizmatchilari va b.) xizmatchilar uchun mo'ljallangan. Mashqlar, asosan, bo'lajak ishlab chiqarish faoliyatida bevosita band bo'lmagan mushak guruhlariga, organizmning tizim va organlariga ta'sir etadi. Bunday mashqlar murakkab koordinatsiyali bo'ladi, chunki qo'llar, gavda, oyoqlarning qo'shimcha harakatlarini o'z ichiga oladi va diqqat-e'tiborning jamlanishini talab qiladi. Sur'at – oldingi ishdagi singari. Mehnati aniq harakatlar bilan bog'liq bo'lgan shaxslar uchun (masalan, mayda mexanizmlarni yig'uvchi yoki transport haydovchilari) maksimal jismoniy yuklama birinchi mashqlarga to'g'ri keladi. qolgan kontingent uchun katta yuklama majmuaning 4-6-mashqlariga to'g'ri keladi.

Gigienik gimnastika majmualarida quyidagi jismoniy mashq guruhlarini qo'llanadi: kerishish (cho'zilish), yon tomonga egilishlar, o'tirib turishlar, hamla qilish, sakrashlar, sport yurishi, yugurish, oldinga egilish, bo'shshish elementlari ishtirok etgan

siltanish harakatlari, orqaga egilishlar, qo'l va yelka kamari mushaklarini bo'shashtirish, koordinatsiyaga, aniqlikka va diqqat-e'tiborga yo'naltirilgan mashqlar.

Turli kasb egalari uchun boshlang'ich gimnastika majmualarini tuzishda mehnat faoliyatining quyidagi xususiyatlarini inobatga olish tavsiya etiladi:

1) ishlash (o'tirib, turib) holatini, gavda vaziyatini (egilgan yoki to'g'ri, erkin yoki kuchlanishli);

2) ish harakatlari (tezkor yoki sekin, kuchlanishli yoki kuchlanishsiz, katta yoki kichik amplitudali, simmetrik yoki asimmetrik, bir xil yoki turli xildagi harakatlar va b.);

3) mehnat faolligi xususiyati (harakatlar aniqligi, harakatlarning takrorlanuvchanligi, reaksiya tezligi, diqqat-e'tiborning kuchliligi va konsentratsiyasi, sezish organlariga yuklama, mehnatning bir maromliligi va b.);

4) sub'ektiv ko'rsatkichlar bo'yicha charchashning darajasi va xususiyati (diqqat-e'tiborning tarqoqligi, mushaklarda og'riq sezish, bosh og'rishi, asabiylashish va boshqalar);

5) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar orasida salomatligida og'ishi bo'lgan shaxslar mavjudligi (ular uchun xususiy mashqlar tanlash maqsadga muvofiq);

6) sanitariya-gigienik omillar (yoritilganlik, shovqin, keragidan ortiq gaz mavjudligi).

15.4. Jismoniy tarbiya pauzasi

Jismoniy tarbiya pauzalari charchashning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik, organizmning funksional holatini yaxshilash, ishchi ritm, sur'at, diqqat-e'tibor konsentratsiyasini yuksak darajada saqlab turish, gavdaning ishchi vaziyati va kasbiy faoliyatning salbiy oqibatlarini bartaraf etish, harakat tanqisligini ma'lum darajada bartaraf etish maqsadida o'tkaziladi.

Gigienik gimnastikadan farqli o'laroq, jismoniy tarbiya pauzasi bevosita mehnat faoliyati jarayonida, odatda, ish smenasining birinchi va ikkinchi yarimlarida ikki martadan bajariladi. Jismoniy tarbiya pauzasi, hal qilinadigan asosiy vazifalardan kelib chiqqan holda, ishchilarda charchoqning rivojlanishi arafasida yoki ish qobiliyati pasayishining birinchi alomatlari paydo bo'lishi

bilanoq o'tkazilishi kerak. Muddatidan oldin jismoniy mashqlar majmuasini o'tkazish ish ritmining buzilishiga va ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Odatda, jismoniy tarbiya pauzalari tushlik tanaffusdan yoki ish smenasi tugashidan 1–2 soat oldin o'tkaziladi. Agar jismoniy tarbiya yo'riqchisi har bir aniq ishlab chiqarish uchastkasidagi ishchilar ish qobiliyatlarining o'zgarishi asosida ish ko'rsa, yanada ijobiyroq holat kuzatiladi.

Quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilinganda, jismoniy tarbiya pauzasining foydasi ortadi:

- mashg'ulotlarni o'tkazish vaqti charchoqning dastlabki alomatlari paydo bo'lish lahzasi bilan aniq mos tushishi kerak;
- jismoniy mashqlar to'g'ri bajarilishi, mashg'ulotlar jonli, qiziqarli tarzda, musiqa sadolari ostida o'tkazilishi kerak;
- majmualardagi yuklama shug'ullanuvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va salomatlik holatiga bog'liq holda tabaqalashtirilishi kerak;
- kunning ikkinchi yarmida jismoniy tarbiya pauzasini o'tkazishda uning yuklamalari yig'indisi kunning birinchi yarmidagi yuklamadan 30–40 % kam bo'lishi kerak.

Mashg'ulot o'tkazishning guruhli usulida shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'linadilar. Birinchi guruhga deyarli sog'-salomat kishilar, ikkinchisiga salomatlik holatida deyarli sezilmaydigan og'ishlari bor shaxslar, uchinchisiga esa yoshi katta odamlar va salomatlik holatida jiddiy og'ishlari bor shaxslar kiritiladi. Agar majmuadagi ayrim mashqlarni bajarishda yuklama qiymati birinchi guruh vakillari uchun 100 % ni tashkil etsa, u holda ikkinchi guruh uchun 90 %, uchinchisi uchun esa 80 % bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya pauzalari uchun majmua mashqlarini tanlash quyidagilarga bog'liq holda amalga oshiriladi:

a) majburiy ish vaziyati (pozasi) va texnologik jarayon sababli vujudga keladigan salbiy ta'sirlarni kamaytirishi;

b) mehnat jarayonida ishtirok etayotgan mushak tizimlari va organlarning dam olishlariga xizmat qilish darajasi;

v) harakatsiz mushaklarga qancha yuklama berishi.

Jismoniy tarbiya pauzalaridagi mashqlarni o'rtacha va tez sur'atda bajarish kerak. Mashqlar majmuasini har to'rt haftada almashtirib turish tavsiya etiladi. Umumiy holda yuklama mashqlar majmuasining o'rtasida ortadi, keyinchalik pasayadi.

Kasbga bog'liq holda jismoniy tarbiya pauzalarining namunaviy majmualari ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, hamma kasblar mehnat turiga qarab to'rtta guruhga bo'linadi:

Birinchi guruhga qisqa muddatli operatsiyalarni (amallarni) bajarish bilan bog'liq mehnat turlari birlashtilgan. Ular katta bo'lmagan jismoniy yuklamani talab qiladi va ish harakatlarining bir maromlilikiga bilan farqlanadi. Ish, odatda, gavadani bir oz oldinga egib o'tirgan holatda bajariladi. Asosiy ish harakatlari – kuchlanishli, diqqat-e'tiborni talab qiladigan qo'llar harakati (masalan, tikuvchilar, mexanizm yig'uvchilar, perforatorchilar, chilangarlar va b.). Gimnastika majmuasida quyidagi mashqlar ketma-ketligi tavsiya etiladi:

- 1-mashq – tortilish.
- 2-mashq – qo'llar va oyoqlarni harakatlantirib burilishlar, yon tomonlarga va oldinga egilishlar.
- 3-mashq – 2-mashqni ancha yuqori sur'atda bajarish.
- 4-mashq – o'tirib-turishlar, sakrashlar, yugurishlar, sport yurishi.
- 5-mashq – o'rtadan past sur'atda oyoqlar, qo'llar bilan siltanib harakatlanishlar.
- 6-mashq – qo'l mushaklarini bo'shashtirish.
- 7-mashq – aniqlikka va koordinatsiyaga yo'naltirilgan mashqlar.

Ikkinchi guruh o'rtacha jismoniy kuchlanishlar, ancha sezilarli darajadagi diqqat-e'tibor, mehnat harakatlarining turli-tumanligi (masalan, dastgohchilar: tokarlar, frezerchilar, karuselchilar, shlifovkachilar) bilan tavsiflanadigan kasblarni birlashtiradi. Mashqlar majmualari tarkibiga ishlab chiqarish mehnati jarayonida ishtirok etadigan mushaklarni harakatga jalb etmaydigan quyidagi turli dinamik mashqlar kiritiladi:

- 1-mashq – tortilish.
- 2-mashq – cho'zilish, gavda, qo'llar, oyoqlarning mushaklarini bo'shashtirish.
- 3-mashq – oldingi mashqni ancha yuqori sur'atda bajarish.
- 4-mashq – oyoqlar va qo'llarni siltash harakatlari.
- 5-mashq – o'tirib-turishlar, sakrashlar, yugurish, sport yurishi.

6-mashq – boldir va tovon mushaklarini bo'shashtirish orqali oyoqlarni siltash harakatlari.

7-mashq – eng faol ishlayotgan mushak guruhlarini bo'shashtirish.

8-mashq – aniqlikka va koordinatsiyaga yo'naltirilgan mashqlar.

Uchinchi guruhga katta jismoniy yuklamalar, nisbatan yuqori sur'atda bajariladigan ishchi harakatlari (masalan, qurilish ishchilari, shaxtyorlar va b.) bilan bog'liq kasblar kiritilgan. Mashqlar majmuasining asosiy yo'nalishi – bu organizmni umumiy, har tomonlama mustahkamlash. Mashqlar sekin, chuqur nafas olish bilan bajariladi. Majmuaga, odatda, quyidagi mashqlar kiritiladi:

1-mashq – keyinchalik qo'llar va yelka kamari mushaklarini bo'shashtirish orqali tortilish.

2-mashq – qo'l mushaklarini bo'shashtirish.

3-mashq – butun gavda mushaklarini (o'tirgan yoki yotgan holatda) bo'shashtirish.

4-mashq – yon tomonga egilishlar, gavnani burishlar.

5-mashq – o'rta va tez sur'atda qo'llarni siltash harakatlari.

6-mashq – hamlalar, o'tirib-turishlar, sakrashlar, yugurish.

7-mashq – diqqat-e'tibor va koordinatsiyaga yo'naltirilgan mashqlar.

To'rtinchi guruh aqliy mehnat vakillaridan iborat. Kam harakatli bunday ishlash salomatlik holatiga, jismoniy rivojlanishga noqulay (salbiy) ta'sir ko'rsatadi. Ular uchun quyidagi jismoniy tarbiya pauzalari mashqlari majmuasi tavsiya etiladi:

1-mashq – tortilish.

2-mashq – gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun mashqlar.

3-mashq – oldingi mashqlarni kuchli dinamika, katta amplitudalar bilan bajarish.

4-mashq – yugurish, sakrashlar, o'tirib-turishlar, sport yurishi.

5-mashq – qo'llarni siltash harakatlari.

6-mashq – qo'l mushaklarini bo'shashtirish uchun mashqlar.

7-mashq – diqqat-e'tiborga yo'naltirilgan mashqlar.

15.5. Faol dam olish jismoniy tarbiya daqiqasi va mikropauzasi

Jismoniy tarbiya daqiqalari, odatda, jismoniy tarbiya pauzalari hal etadigan vazifalar bilan bir xil vazifalarni yechishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya daqiqalari va mikropauzalar mehnatni ilmiy tashkil etish tizimining universal shakllari hisoblanadi, chunki ayrim hollarda jismoniy tarbiya pauzasi va gigienik gimnastikadan noqulay sanitariya-gigiena shart-sharoitlari, uskuna-qurilmalarni to'xtatish imkoniyati yo'qligi, uzluksiz texnologik jarayon va boshqalar sababli foydalanish mumkin bo'lmay qoladi. Masalan, elektr poezdlarining dispetcherlari, mashinistlari mehnatining xususiyati va tashkil etilishi ularga uzoq muddatli tanaffus qilish imkoniyatini bermaydi, tez-tez qisqa muddatli tanaffuslar esa ularga juda ham zarur. Shuning uchun ham ularga jismoniy tarbiya daqiqasi majmuasini bajarish tavsiya etiladi.

Faol dam olish jismoniy tarbiya daqiqasi va mikropauzani ishlab chiqib, jismoniy tarbiyasi tizimiga kiritish xususiyatlari shundan iboratki, ulardan quyidagi hollarda foydalanish mumkin:

1) jismoniy tarbiyaning boshqa shakllaridan qat'iy nazar, ish smenasining ixtiyoriy paytida;

2) deyarli har qanday sanitariya-gigienik shart-sharoitlarda;

3) mehnatni tashkil etish shart-sharoitlari va ishlab chiqarish texnologiyasi bo'yicha uskuna va qurilmalarni to'xtatish imkoniyati bo'lmagan hollarda;

4) alohida bitta xizmatchi qisqa muddatli dam olish zaruriyatini sezgan hollarda individual tarzda.

Jismoniy tarbiya daqiqalari va mikropauzalar mashqlarini tanlashda boshlang'ich gimnastika va jismoniy tarbiya pauzalarini tanlashda foydalanilgan uslubiy talablar inobatga olinadi.

Jismoniy tarbiya daqiqasi 1-2 daqiqa davom etadi va charchash alomatlari sezilayotgan mushak guruhlarini dam olish uchun maxsus tanlangan 2-3 ta mashqlardan tashkil topgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarida kuchlanishni yo'qotish uchun o'z-o'zini uqalash usullari orqali bo'shashtirish mashqlaridan foydalaniladi va bu charchagan mushaklarning ish qobiliyatini tezroq va to'liqroq tiklash imkoniyatini beradi.

Umumiy charchashni pasaytirish uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya daqiqalarida mashqlar charchashning xususiyatiga bog'liq holda tanlanadi. Bunday hollarda mushaklarni zo'riqtiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar, dinamik va statik xususiyatli hamda boshqa mashqlar qo'llanishi mumkin. Mashqlarni tanlashda jismoniy tarbiya daqiqasi maqsad va vazifalariga bog'liq holda ma'lum sxemaga tayanish tavsiya etiladi. Birinchi mashq, odatda, kuraklarni to'g'rilash, yelkalarni orqaga tortishdan iborat bo'ladi. Biroq lokal (tor doirada) ta'sir etuvchi jismoniy tarbiya daqiqalarida tortilish mashqi bo'lmasligi ham mumkin bo'lib, mashg'ulot esa birdaniga charchagan organ ishtirok etadigan mashqdan boshlanishi ham mumkin. Keyingi mashqlar charchashni yo'qotish uchun yo'naltirilgan bo'ladi. Umumiy ta'sir kompleksida ikkinchi mashq – egilishlar, burilishlar, uchinchi mashq esa siltanish harakatlari bo'ladi.

Bir xil kasb egalari bo'lgan odamlarning bir ish smenasida charchashi ularning turli organlarida vujudga keladi. Avval, masalan, qo'l, yelka mushaklarida charchoq paydo bo'ladi, oyoqlar qo'rg'oshindek qotib qoladi, ko'zlar charchaydi, bosh og'riy boshlaydi. Shuning uchun, odatda, turli mushak guruhlarini lokal charchaganda va umumiy charchash turlicha namoyon bo'lganda, faol dam olish uchun foydalaniladigan jismoniy tarbiya daqiqalari majmualari seriyasi taklif etiladi. Bunday majmualar bir oydan kam bo'lmagan muhlatda bir marta o'zgartirilishi mumkin.

15.6. Tushlik tanaffus vaqtida jismoniy tarbiya

Tushlik tanaffus paytida faqat passiv dam olishgina emas, balki hayot tonusini va kayfiyatni ko'tarish hamda ishlab chiqarish ritmiga tezroq kirishish maqsadida dam olish, tiklanish jarayonlarini faollashtirish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun quyidagi mashq majmualari qo'llaniladi: sportcha yurish, sport o'yinlari va mustaqil mashg'ulotlarning boshqa ayrim shakllari. Bu vositalarni qo'llash tushlik tanaffus uzoq davom etib, ovqatlanish qisqa vaqt talab qiladigan hollarda o'zini oqlaydi.

Majmua sekin sur'atda chuqur nafas olish va katta mushak guruhlarini bo'shashtirish orqali bajariladigan 5-6 mashqdan iborat. Bu mashqlar tinch, passiv dam olishdan keyin ish

boshlanishidan 5-10 daqiqa oldinroq qulay holatda 3-4 daqiqa davomida bajariladi.

Sportcha yurish avvaliga sekin, keyinchalik esa o'rtacha sur'atda bajariladi. Shug'ullanuvchilar nafas olishga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Yurishning davomiyligi – 10-20 daqiqa. Tushlik tanaffus paytida yengil sport o'yinlarini (badminton, stol tennisi) o'ynash faqat xizmatchilardagi tiklanish jarayonlarigagina ijobiy ta'sir ko'rsatib qolmay, balki ularda ijobiy hissiyotlar va yaxshi kayfiyat paydo bo'lishiga ham xizmat qiladi. Bunday o'yinlarda jismoniy va asabiy yuklamalarni charchash alomatlari paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaydigan holatda me'yorlash kerak. O'yinlarning davomiyligi 15-20 daqiqadan oshmasligi hamda ular ish boshlanishidan 5-10 daqiqa oldinroq tugatilishi kerak. Bundan keyin 2 -4 daqiqa davomida xotirjamlik bilan yurish va katta mushaklarni bo'shashtirish orqali bir necha nafas olish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiq. Yengil sport o'yinlarini aqliy mehnat qiluvchi xizmatchilarning tushlik tanaffusiga kiritish tavsiya etiladi.

Shuningdek, tushlik tanaffus paytida ayrim mustaqil jismoniy tarbiya tadbirlari: o'z-o'zini uqalash, suv muolajalari, autotreninglar ham qo'llanadi. Ishlab chiqarish sharoitlarida o'z-o'zini uqalash ayrim organlar (qo'llar, oyoqlar, gavda) ish qobiliyatini umumiy tiklash vositasi sifatida, shuningdek, mehnatning noqulay ta'sirlari oldini olish maqsadlarida qo'llanadi. O'z-o'zini uqalash, odatda, bevosita ish joyida amalga oshiriladi, biroq maxsus salomatlik xonalarida ham tashkil etilishi mumkin. Bunday xonalarda, shuningdek, fizioterapiya va suv muolajalari ham taklif etilishi mumkin.

15.7. Qishloq mehnatkashlari mehnat tartibidagi jismoniy tarbiyaning xususiyatlari

Keyingi yillarda qishloq aholisi orasida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar va sportchilar soni ancha ortdi. Bunga aholi madaniyati umumiy darajasining ko'tarilishi, o'rta maktablar, klublar tarkibidagi va mustaqil sport inshootlari sonining ortishi asos bo'ldi. Shu bilan birga, qishloq mehnatkashlari orasida

ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirishda yechilmagan muammolar, qiyinchiliklar va qarama-qarshiliklar hali ham ko'p.

Respublikamiz qishloqlarida mehnat qilayotgan ko'pgina kasb egalarining aniq belgilangan kun tartibi yo'q. Bu mehnat xususiyatiga, ishning mavsumiyligiga va boshqa omillarga bog'liq.

Qishloq xo'jaligida mexanizatorlarning ishi katta jismoniy va statik kuchlanish (zo'riqish), noqulay ishlab chiqarish (ishlab turgan traktor yoki kombaynning shovqini, tebranish, havoning iflosligi) va tabiiy-iqlimiy (yozda havo haroratini keskin ortishi, qishda esa pasayib ketishi) shart-sharoitlar bilan bog'liq. Bu omillarning ta'siri mexanizatorlarning ish qobiliyatiga va mehnat unumdorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Bahorgi-yozgi mavsumda ularda ish kunining davomiyligi 12-14 soatgacha yetadi. Mashinada sut sog'ish operatorlari (sut sog'uvchilar) o'z ishlariga mavsumning ta'sirini sezmaydilar. Ular har kuni (ularga dam olish kuni surilib boruvchi jadval bo'yicha beriladi) uch marta: ertalab, kunduzi va kechqurun sigir sog'ishga boradilar. Ularning mehnati o'rtaicha jismoniy kuchlanish bilan farqlanadi. Asalarichilik brigadasi a'zolari uchun og'ir jismoniy mehnat xos. Ularda uzoq davom etadigan mavsumiy ish ustuvorlik qiladi.

Qishloq sharoitlarida eng keng tarqalgan mazkur kasb vakillari uchun ish kuni tartibida jismoniy mashqlarning xususiyatlariga to'xtalamiz.

Ishdan keyin (qish paytida va mavsumlar orasida) boshlang'ich gimnastika va umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish mexanizatorlarga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Yig'im-terim davrida ularga ish boshlanishi oldidan boshlang'ich gimnastika bilan bir qatorda ish boshlangandan 4-6, 8 va 10 soatdan keyin jismoniy tarbiya pauzalari va jismoniy tarbiya daqiqalari mashqlarini bajarish tavsiya etiladi. Tortilish, gavda, qo'l, oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlariga hamda aniqlik va koordinatsiyaga yo'naltirilgan harakatlarga alohida e'tibor berish kerak. Yig'im-terim davrida mexanizatorlarning bunday harakat rejimini maxsus tadqiq etish ularning jismoniy tayyorgarligi darajasi ortishini, nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlarning faoliyati yaxshilanishini ko'rsatdi. Mazkur holda mexanizatorlarning mehnat unumdorligi 10 % ga ortdi.

Har gal sigir sog'ishdan oldin sog'uvchilarga boshlang'ich gimnastikaning maxsus majmuasini bajarish taklif etiladi. Bu majmuaning maqsadi faqat organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirish bo'lib qolmay, balki qo'llarning ishlaydigan mushak guruhlari yetarlicha yuqori tonusni vujudga keltirish hamdir. Ish tugaganidan keyin qo'llar uchun maxsus mashqlarni ularni uqalash bilan birgalikda bajarish maqsadga muvofiq.

Asalarichilik ishlari davrida har 50–60 daqiqadan keyin bo'shashgan holda o'tirib, 3 daqiqalik dam olish, undan keyin gavda va oyoq mushaklariga yo'naltirilgan hamda asosan dinamik xususiyatli 2-3 ta jismoniy mashqni bajarish ishchilarning ish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

15.8. Ishdan keyingi tiklanishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya

Mehnatkashlarning jismoniy madaniyatida, albatta, jismoniy mashqlarga o'rin ajratilishi kerak. Bunday mashqlarning asosiy vazifasi ish kuni tugagandan keyin kuchni tiklashdan, mehnatning noqulay va bir tomonlama omillariga qarshi yo'naltirilgan profilaktikani amalga oshirishdan va buning asosida yuqori kasbiy tayyorgarlikni saqlab turishdan iborat.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijalari ishdan keyin jismoniy mashqlarni va boshqa tiklanish muolajalarini tatbiq etish organlarning tezlikda tiklanishiga va kasb kasalliklarining oldini olishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Tiklovchi jismoniy tarbiya tadbirlari bevosita ish joylarida, korxonada maxsus jihozlangan tiklanish markazlarida, korxonada hududida yoki unga yaqin joylashgan sport inshootlarida, profilaktoriylarda o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya-profilaktika tadbirlarini ishlab chiqishda mashg'ulotlarni tanlash va ularni o'tkazish uslubiyati ishlab chiqarishni tashkil etishning texnologik xususiyatlariga va mehnatning shart-sharoitlariga, shuningdek, kasbiy faoliyat xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Jismoniy mashqlar ishning sabab-oqibatlarini: konveyerda ishlashdagi bir maromlilikni, yuqori asab kuchlanishini (masalan, operatorlarda, dispetcherlarda) va boshqalarni bartaraf etishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Unda quyidagi mashg'ulot shakllaridan foydalaniladi:

a) tashkiliy: ular tiklanish-profilaktika markazlarida, kasbga moslashtirilgan sog'lomlashtirish guruhlarida, sport turlari bo'yicha sport seksiyalarida o'tkaziladi;

b) mustaqil: sog'lomlashtirish zonalarida shug'ullanish, profilaktik gimnastika, profilaktik yo'nalishdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turli shakllari.

Amaliyotda optimal harakatlanish tartibiga ega bo'lgan xizmatchilarda mehnatning eng yuqori ko'rsatkichlari kuzatiladi.

15.9. Sog'lomlashtirish-profilaktika gimnastikasi

Noqulay mehnat shart-sharoitlari: havoning ifloslanganligi, yuqori harorat, shovqin, tebranish va shu singarilar, ayniqsa, neft va kimyo, gaz, issiqlik, metallurgiya, tog'-kon, to'qimachilik, ko'mir qazib olish sanoati va boshqa ayrim korxonalarda kuzatiladi. Bular organizmdagi fiziologik tizimlarning normal ishlashida jiddiy o'zgarishlarga olib keladi. Agar ularga qarshi muntazam profilaktik tadbirlar o'tkazib borilmasa, u holda yillar o'tishi bilan turli kasalliklar rivojlanishi mumkin. Xuddi shunday natija majburiy ishchi vaziyatida uzoq yillar bir xil mehnat qilish jarayonida ham namoyon bo'lishi mumkin.

Bunday kasalliklarning oldini olish uchun sog'lomlashtirish-profilaktika gimnastika mashqlari majmuasidan foydalanish zarur va u quyidagi asosiy masalalarni yechishga xizmat qiladi:

a) organizmni umumiy mustahkamlash hisobiga noqulay mehnat sharoitlariga moslanuvchanlik darajasini oshirish, organizmning nomaxsus himoyasi – immunologik xossalari va funksional imkoniyatlarini oshirish;

b) kasb kasalliklari va funksional buzilishlarni profilaktika qilish;

v) o'zgarishga uchragan funksional tizimlarning tiklanish vaqtini qisqartirish.

Cho'zilish mashqlari mehnat jarayonida statik kuchlanish sababli mushaklar, bog'lamlar, paylarning qisqarishi natijasida buzilgan bo'g'inlarda harakatchanlikni tiklash uchun qo'llaniladi. Bo'shashish mashqlari organizmda qon va limfa aylanishini yaxshilab, karbonat angidrid gazining chiqarilish jarayonini,

charchoqning bartaraf etilishini yanada tezlashtiradi. Izometrik mashqlar mushaklar atrofiyasining oldini olib, lokal ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.

Kuch va tezlik-kuch mashqlari umumiy mustahkamlash ta'siridan tashqari yana kichik sohada ham ta'sir ko'rsatadi. Ulardan qon aylanishini yaxshilash, modda almashinuvini kuchaytirish, sarflangan kuchni va mushaklar qisqarishi tezligini tiklashda foydalaniladi. Shu bilan birga, ular nafas olish tizimiga ahamiyatli ta'sir o'tkazadi.

Korreksiyalovchi mashqlardan umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi, tovondagi turli deformatsiyalarni to'g'rilashda foydalaniladi. Lokal ta'sir ko'rsatuvchi va ma'lum dastlabki holatda bajariluvchi bunday harakatlarda kuchlanish bilan cho'zilish birlashtiriladi. Masalan, bukrilikni yelka bo'g'imlarida aylanma harakatlarni, ko'krak mushaklarini kengaytiruvchi va yelka mushaklarini mustahkamlovchi mashqlarini bajarish orqali to'g'rilash mumkin. Tebranuvchi asbob bilan ishlashda koordinatsiyani, tezkorlikni, aniqlikni, ritmikani tiklash uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan bir qatorda barmoqlar harakatlari koordinatsiyasiga yo'naltirilgan maxsus mashqlar ham qo'llanadi.

Harakatlarni koordinatsiyalash mashqlaridan mehnat ritmi va sur'atini tiklash, shuningdek, ishga kirishishda optimal holatni yaratish uchun foydalaniladi.

Muvozanatni saqlash mashqlari vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilashga, to'g'ri gavda tuzilishini tarbiyalashga xizmat qiladi, shuningdek, trofik va vegetativ reflekslarni kuchaytiradi hamda tiklaydi.

Ishdan keyingi tiklanish – profilaktika gimnastikasi uslubiyatchi- yo'riqchi rahbarligida guruhli usulda yoki individual o'tkaziladi. Mashg'ulot davomida yuklama sekin-asta oshirib boriladi, mashg'ulot o'rtasiga kelganda yuklama maksimumga yetadi va keyinchalik asta-sekinlik bilan ayrim mashqlarni takrorlashlar sonini, sur'atini, amplitudasini, mashqlar murakkabligini, mushaklardagi kuchlanish darajasini o'zgartirish hisobiga kamaytiriladi. Majmua 12-14 ta mashqdan iborat bo'ladi, maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlar hajmining nisbati 1:2 yoki 1:3 bo'lishi kerak.

Changli havo, ortiqcha gazlashgan shart-sharoitlarda ishlaydiganlar uchun o'tkaziladigan sog'lomlashtirish-profilaktika gimnastikasida maxsus nafas olish mashqlarini qo'llash kerak. Shu bilan birga, nafas olish chuqur nafas olish hisobiga to'liq bo'lishiga e'tiborni qaratish kerak.

Turli xil kasalliklarning rivojlanishining oldini olish maqsadida jismoniy mashqlar bilan bir qatorda sog'lomlashtirish tadbirlarining butun bir majmuasi tavsiya etiladi. Tushlik tanaffusdan oldin issiq vanna qabul qilish yoki maxsus qurilmalarda qo'llarni issiq havo bilan isitish lozim. Shu bilan bir vaqtni o'zida qo'llarning panjalarini artish, barmoqlarni siqish, yoyish, yig'ish va rostdash lozim. Ish tugagandan keyin dush qabul qilish, maxsus sog'lomlashtirish-profilaktika gimnastikasi majmuasini va o'z-o'zini uqalashni bajarish kerak.

15.10. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazishni tashkil etish va uning uslubiyati

Mehnatkashlarning ishdan tashqari paytlarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari turli jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida va seksiyalarida tashkillashtirilib o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida ish joylarida (korxonalarda, muassasalarda), yashash joylarida (uy-joy mulkdorlari shirkatlarida), sport muassasalarida va, nihoyat, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha federatsiyalar, sport jamiyatlari qoshida, ixtisoslashtirilgan maktablarda tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarining maqsadi mehnatkashlar salomatligini mustahkamlash, yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt davomida saqlab turish, ijodiy va faol hayotni uzaytirishga xizmat qilishdan iborat.

Mazkur maqsadga quyidagi masalalarni hal etish orqali erishiladi:

- 1) organizmning barcha tizim va organlari funksional imkoniyatlarini kuchaytirish;
- 2) turli kasalliklarning oldini olish (profilaktika qilish);
- 3) jismoniy sifatlarni rivojlantirish, hayotiy zarur malaka va ko'nikmalar, shuningdek, umumiy ish qobiliyatining yuqori darajasini tiklash va uzoq vaqt davomida saqlab turish;

4) to'g'ri harakatlanish, faol dam olish va hordiq chiqarish tartibini tashkil etish;

5) yuqori sport me'yorlarini (razryadlar, sport ustaligiga nomzod, sport ustasi, xalqaro sport ustasi me'yorlari va boshqalar) bajarish;

6) mehnatkashlarning uzoq yillar davomidagi ijodiy mehnatini rag'batlantirish;

7) jismoniy mashqlarga kundalik hayot zarurati sifatida qarashni shakllantirish;

8) jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil shug'ullanish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarni egallash.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlaridagi mashg'ulotlarni maxsus oliy, o'rta maxsus ta'lim olgan yoki maxsus tayyorgarlik kursida o'qib kelgan yo'riqchi-uslubiyatchilar o'tkazishi kerak. Shug'ullanuvchilar guruhlar jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, salomatligi holati, yoshi va kasbiga bog'liq holda tashkil etiladi. Birinchi, ikkinchi va uchinchi tibbiy guruh erkaklari va ayollari uchun alohida guruhlar tashkil etish maqsadga muvofiq. Birinchi tibbiy guruhga sezilarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan deyarli sog'-salomat kishilar kiritiladi; ikkinchi guruhga salomatligida bir oz og'ishi bo'lganlar; uchinchi guruhga salomatligida doimiy yoki vaqtinchalik og'ishlari bo'lib turadigan, biroq mehnat faoliyatini qoniqarli bajarib kelayotgan odamlar kiritiladi.

Katta yoshidagilarni quyidagicha guruhlarga birlashtirish tavsiya etiladi: erkaklar 30-40 yosh; 41-50 yosh; 51-60 yosh; ayollar esa 25-35 yosh; 36-45 yosh; 46-55 yosh. Undan katta yoshdagilar uchun: erkaklar 61-70 yosh; 71 yosh va undan kattalar; ayollar – 56-65 yosh; 66 yosh va undan kattalar.

Yetarlicha aniq ixtisoslik bilan o'zaro farq qiladigan to'rtta jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tiplari (turlari) farqlanadi. Birinchi tipga "Alpomish" va "Barchinoy" o'quv guruhlar kiradi. Bu guruhlar kontingentini, odatda, birinchi tibbiy guruhga kiruvchi 55 yoshgacha bo'lgan ayollar va 60 yoshgacha bo'lgan erkaklar tashkil etadi. Mashg'ulotlar haftasiga ikki marta 60-90 daqiqadan o'tkaziladi. Guruh tarkibining optimal soni 15-20 kishi. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarining ikkinchi tipiga umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlar kiradi, jumladan:

a) birinchi tibbiy guruhga kiruvchi 40 yoshgacha bo'lgan erkaklar va 35 yoshgacha ayollar;

b) ikkinchi tibbiy guruhga kiruvchi 40 yoshdan katta erkaklar va 35 yoshdan katta ayollar;

v) turli yoshlardagi, biroq deyarli bir xil jismoniy tayyorgarlik darajasida bo'lgan shug'ullanuvchilar guruhlari.

Ular bilan haftasiga 45-60 daqiqalik ikkita mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik guruhlari uchinchi tipga kiradi. Ushbu guruhga atletik gimnastika, badiiy gimnastika, chiniqish va qishki suvda suzish, sayyohlik, yugurish, suzish, sport o'yinlari va boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilar kiradi. Bu guruhlarda (atletizmdan tashqari) birinchi va ikkinchi tibbiy guruhga kiruvchi (shifokor tavsiyasi bo'yicha) ixtiyoriy yoshdagi odamlar shug'ullanishlari mumkin. Bitta guruhdagi shug'ullanuvchilar soni 20-25 tadan oshmasligi kerak. Mashg'ulotlar 45-90 daqiqadan haftasiga ikki marta o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlari to'rtinchi tipning asosiy yo'nalishi organizmning morfofiziologik faoliyatlarini tiklashdir. Ularga quyidagi guruhlar kiradi:

a) ertalabki gigienik gimnastika guruhlari. Bular tarkibida turli jins va yosh, kasb va tibbiy guruhdagi shaxslar kiradilar;

b) ikkinchi va uchinchi tibbiy guruh shug'ullanuvchilarining turli jins vakillari uchun tiklovchi gimnastika guruhlari. Mashg'ulotlar 45-90 daqiqadan haftasiga ikki marta o'tkaziladi. Har bir guruhda shug'ullanuvchilar soni 10-15 tadan oshmasligi kerak. Mashg'ulot o'tkazish joyi – maxsus jihozlangan zal;

v) ikkinchi va uchinchi tibbiy guruh shug'ullanuvchilarining turli jins va yosh vakillari uchun davolash (umumiy) gimnastikasi guruhlari. Guruhdagi mashg'ulotlar har biri 30-45 daqiqadan haftasiga ikki marta o'tkaziladi. Guruh tarkibi 5-15 kishidan oshmasligi kerak.

Shuningdek, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarining hozircha keng tarqalmagan boshqa turlari ham (masalan, ota-onalar o'z farzandlari bilan birgalikda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan "oilaviy guruhlar") mavjud.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarining mashg'ulot rejalari turli-tuman. Ularga har xil yoshdagi shaxslar uchun turli

yo'nalishdagi sog'lomlashtirish guruhlarining namunaviy o'quv rejalariga mos holda nazariy bilimlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika mashqlari, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, chang'i va velosiped sporti, suvda suzish, sayyohlik va boshqalar kiritiladi.

O'quv rejalari asosida materiallarni taqsimlashning yillik reja-jadvallari ishlab chiqiladi. Haftasiga ikkitadan mashg'ulot o'tkazilsa, ular bir yilda 100 soatga, uchtdan mashg'ulot o'tkaziladigan bo'lsa, 150 soatga mo'ljallanadi. Bundan tashqari, har bir darsga reja, mashg'ulot ishlanmalarini tuzish tavsiya etiladi. Ish tajribasi va ilmiy tadqiqotlar jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlaridagi ko'p yillik mashg'ulotlar davomida o'quv materiali yo'nalishi bo'yicha 4 ta bosqich farqlanishini ko'rsatadi.

Birinchi bosqich (taxminan ikki oy davom etadi) – boshlang'ich bosqich. Mashg'ulotlar maqsadi – organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarini, shuningdek tayanch-harakat apparatini jismoniy yuklamaga moslashtirish. Shug'ullanuvchilar asosan eng oddiy jismoniy mashqlarni o'zlashtiradilar.

Ikkinchi bosqichning (2 oydan 8 oygacha) vazifasi salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish, organizmning asab, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlarini asta-sekinlik bilan mashqlar hajmining ko'payib, shiddatining oshib borishiga tayyorlashdan iborat.

Uchinchi bosqich (2-3 yil) – organizmning nafas olish, yurak-qon tomir tizimlarini chiniqtirish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish bosqichi.

To'rtinchi bosqichning asosiy maqsadi – salomatlikning yaxshi ahvolini, nisbatan yuqori ish qobiliyati va jismoniy tayyorgarlik darajasini imkon qadar uzoq vaqt saqlab qolish.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazish uslubiyati o'z ixtisoslashgan xususiyatlariga ega. Yuklama me'yorini aniq belgilaydigan, tartibga tushirilgan mashq usullari ustuvorlik qiladi. Yuklama me'yorlarini belgilashda mashq bajarish hajmi va shiddati darajasi (takrorlashlar soni, bajarish sur'ati, davomiyligi) o'zgarishidagi individual og'ishlarning keng imkoniyatlari nazarda tutiladi. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilar

mashg'ulot davomida o'zlarini qanday his etayotganliklariga e'tibor berib (kuzatib) borishlari kerak: organizmning holatiga muvofiq yuklama yoqimli charchash, nafas olishning erkin (o'rtacha) tezlashishi, bir oz terlash, qoniqish hissini vujudga keltiradi.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhidagi mashg'ulot quyidagi uch yoki to'rt qismdan iborat bo'lishi mumkin: kirish, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy. Kirish va tayyorgarlik qismlari shug'ullanuvchilarni tashkil etish va darsdagi asosiy faoliyatga organizmni funksional tayyorlash uchun xizmat qiladi. Darsning ushbu qismlari mazmunini o'rtacha shiddatli umumrivojlantiruvchi mashqlar tashkil etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismida quyidagi masalalar hal etiladi: ichki organlar, qon aylanish va nafas olish faoliyatini yaxshilash; kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlikni rivojlantirish; mashg'ulotlarda o'rganilgan harakat ko'nikma va malakalarini kundalik hayotda qo'llashni o'zlashtirish.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi tez tiklanish jarayoni uchun sharoit yaratish, horg'inlikni bartaraf etish va mashg'ulotni tashkiliy tomondan yakunlashga bag'ishlanadi. Unda qo'l, oyoq, gavda uchun shakliga ko'ra sodda mashqlardan, yurish, o'rtacha sur'atda yugurish, organizmni bo'shashtirishga mo'ljallangan osoyishta sport o'yinlaridan foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilarning salomatligini nazorat qilish bir yilda ikki marta yoki, ayniqsa, mashg'ulotlarda uzoq tanaffus bo'lgan hollarda zaruratga qarab shifokor tomonidan amalga oshiriladi. Bevosita mashg'ulot davomida esa yo'riqchi-uslubchi organizmning jismoniy yuklamaga reaksiyasini tomir urishi rejimi asosida kuzatib boradi. Tomir urishi rejimi, o'z navbatida, salomatlikning ahvoriga, jismoniy tayyorgarlik darajasi va mashg'ulotlar tizimiga bog'liq bo'ladi.

15.11. Dam olish uylari va profilaktoriyalarda jismoniy tarbiya

Aholining ko'pchiligi o'z ta'til va dam olish kunlarini turli dam olish va davolanish maskanlarida: dam olish uylari, profilaktoriyalar, pansionatlar va b. da o'tkazadilar. Ularda

amalga oshiriladigan jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi – organizmdagi ayrim organ va tizimlarning me'yorda tiklanishiga, insonlarning to'laqonli dam olishlariga, ijodiy va faol mehnat qilishlariga tayyorlashdir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari guruhli va individual usullarda olib boriladi hamda o'z tarkibiga quyidagilarni oladi: ertalabki gigienik gimnastika, me'yorlangan sayr, davolash gimnastikasi, sayyohlik, eshkak eshish, suvda suzish, sport va harakatli o'yinlar. Dam oluvchilarning harakat faolligi sanatoriy va profilaktoriyalar shart-sharoiti bilan chegaralangan bo'lib, bu yerda har bir shug'ullanuvchiga ehtiyotkor, ehtiyotkor-shug'ullantiruvchi, shug'ullantiruvchi harakat rejimlaridan biri belgilanadi.

Rejimlarning birinchisi 20-25 mashqdan tashkil topgan ertalabki gimnastika, 3 kilometrgacha masofada bir maromda yurish, kam harakatli o'yinlar va qisqa muddatli cho'milishni o'z ichiga oladi. Ikkinchi rejimda, bulardan tashqari, uzoq davom etmaydigan sport o'yinlariga, eshkak eshish, suzish, sayyohlikka ruxsat etiladi. Uchinchi rejim asosan chidamlilikni rivojlantiradigan, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari va musobaqalarda ishtirok etishni ta'minlaydigan sport bilan shug'ullanishni nazarda tutadi.

Dam olish muassasalarida kun davomida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining quyidagi ketma-ketligi tavsiya etiladi. Nonushtagacha – ertalabki gigienik gimnastika, yayov yurib sayr qilish, qisqa muddatli cho'milish. Nonushta va tushlik orasida – sayr qilish, davolovchi gimnastika, suzish (yilning issiq davrida) mashqlari. Kechga yaqin har xil sport turlari, o'yinlar, yugurish, maxsus va umumtayyorlovchi gimnastika mashg'ulotlari, shuningdek, musobaqalar o'tkazish va uzoq muddatli sayrdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Keyingi paytlarda dam olish uylari, sanatoriy va profilaktoriyalar, pansionatlarda sog'lomlashtirish guruhlari tuzib, mashg'ulotlar o'tkazish amaliyoti qo'llana boshlandi. Odatda, turli yo'nalishdagi bir nechta guruhlar: umumtayyorlovchi gimnastika, sport o'yinlari, sog'lomlashtiruvchi yugurish, umumjismoniy tayyorgarlik, suzish, chang'ida (qishda) sayr qilish guruhlari ishlab turadi. Bu dam oluvchilarning turli guruhlari uchun jismoniy yuklamaning mos hajmini tabaqalashtirib me'yorlash imkoniyatini

beribgina qolmay, balki ularga o'zlari uchun mos guruhni tanlash imkonini ham beradi. Sog'lomlashtirish guruhlaridagi mashg'ulotlarning o'quv rejasi 5 tadan 12 tagacha dam olish darklarini qamrab oladi. Mashg'ulotlar davomida shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish, o'z-o'zini nazorat qilish va uqalashni o'rganadilar. Uylariga kelganlaridan keyin jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini davom ettirish bo'yicha tavsiyalar oladilar.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish lagerlarida yoshlarning dam olishi keng tarqalgan. Hozirgi kunda bunday lagerlarning bir nechta turlari mavjud bo'lib, ularning hammasida ishlash mazmunining asosini jismoniy tarbiya va sport tashkil qiladi. Bu yerda ertalabki gimnastika, chiniqtirish bo'yicha tadbirlar, o'quv-mashg'ulot darslari, harakatli va sport o'yinlari, umumjismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish guruhlaridagi, har xil sport turlari bo'yicha seksiyalardagi mashg'ulotlar, musobaqalar, sport bayramlari hamda ko'p kunli yurishlarda ishtirok etish mumkin.

15.12. Jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etish va ularni o'tkazish uslubiyati

Balog'at yoshidagi insonlarning juda katta qismi jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanadi. Bizning mamlakatimizda ertalabki gigienik gimnastika, me'yorlangan yurish (sayr qilish), yugurish, atletik va ritmik gimnastika, sport o'yinlari singari mustaqil mashg'ulot shakllari keng tarqalgan.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil mashg'ulotlar ishdan bo'sh vaqtlarda uyda, hovlida, sport inshootlarida, dala hovlilarida o'tkazilishi mumkin. Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, salomatlik ahvoli va jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda yuklamani me'yorlash jismoniy mashqlar bilan mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyatining asosiy masalasi hisoblanadi. Shuning uchun mutaxassislarning tavsiyalari mashqlarning optimal hajmi va shiddatini tanlash asosida amalga oshiriladi. Aerob yo'nalishdagi mashqlarda ularni bajarish davomiyligi va sur'ati, masofa uzunligi, shuningdek,

mashg'ulotning turli bosqichlarida yuklamalarning o'sish dinamikasi me'yorlanadi (18-19 jadval).

18-jadval

Boshlang'ich bosqichda me'yorlangan yurish mashg'ulotlarida yuklamani me'yorlash

Yuklama o'lchamlari	Mashg'ulot haftalari, tartib raqami									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Masofa, km	1,8	2,7	3,3	3,4	3,7	3,8	3,8	4,1	4,5	4,5
Davomiyligi, daqiqa	30	45	45	50	55	55	55	55	60	60
Sur'at, qadam daqiqa	80	85	90	90	98	95	85	100	100	100

19-jadval

Boshlang'ich bosqichda yugurish mashg'ulotlarida yuklamani me'yorlash (km)

Yoshi	Uzluksiz yugurish davomiyligi											
	1-oy		2-oy		3-oy		4-oy		5-oy		6-oy	
	erkak	ayol	erkak	ayol	erkak	ayol	erkak	ayol	erkak	ayol	erkak	ayol
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
20 gacha	12	10	15	13	18	15	22	18	26	22	30	25
21-30	10	7	13	10	16	12	20	16	24	20	28	24
31-40	8	6	12	8	15	12	18	15	22	18	26	22
41-50	7	5	10	7	13	10	15	12	18	15	22	18
51-60	5	3	7	5	9	7	11	8	13	10	15	12
61 va undan katta	3	2	4	3	5	4	7	5	9	7	12	10

Ko'pchilik hollarda aerob xususiyatli mashqlarda yuklama yurak urish sur'ati (puls) bo'yicha me'yorlashtiriladi. Masalan, ritmik (aerob) gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda tomir urishining ma'lum sur'atiga rioya qilib mashq bajarish tavsiya etiladi (20-jadval).

Aerob gimnastika mashqlarini bajarish sur'ati tanlangan musiqa bilan, har bir mashqning davomiyligi esa mazkur yosh uchun tomir urishi sur'atining chegaraviy qiymatiga erishish vaqti bilan aniqlanadi.

20-jadval

Jismoniy tayyorgarlik	Yosh				
	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60
Yaxshi tayyorlanganlar, YuQS	160	170	160	150	140
Bo'sh tayyorlanganlar, YuQS	150	160	150	140	130

Aerob gimnastika majmualari ana shu tamoyil asosida shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tuziladi.

Atletik yoki ayollar gimnastikasi mashg'ulotlarida mashqlarning xususiyat va yuklamalarning me'yori shug'ullanuvchilarning o'z oldilariga qo'ygan maqsadlari bilan aniqlanadi. Mushaklar massasi va kuchini oshirish mo'ljallangan joylarda, asosan, o'rtacha (mashqni ko'pi bilan 5-7 marta bajarish imkonini beradigan) yoki katta (2-3 marta) murakkablashtirishdan foydalaniladi. Ortiqcha yog' yig'ilishidan xalos etish zarurati bo'lgan hollarda mashqlarni maksimal sur'atda 10-12 martagacha bajarish imkonini beradigan kichik og'irlashtirish mashqlari tanlanadi. Odatda, har bir mashq 2-4 urinishda bajariladi. Mashq bilan chiniquqlik darajasi ortib borgan sari og'irlashtirish qiymati asta-sekin (tavsiya etilgan takrorlashlar chegarasidan chiqmagan holda) oshirib boriladi. Ayollar gimnastikasida agar chiroyli qomatga, nafis va latofatli harakatlarga, nazokatli yurishga erishish maqsadi qo'yilgan bo'lsa, u holda butun tashqi ko'rinishga harakat biodinamikasi bo'yicha mashqlar tanlanadi. Masalan, harakatlar oyoqlarning ma'lum xoreografik vaziyatlarida, boshda va qo'llarda buyumlar bilan, balet uskunasi yonida «misr rasmi» rakursida bajariladi.

Piyoda va chang'i sayrlari, qayiqda va velosipedda uchish yakshanba kunlari va dam olish paytlarida eng keng tarqalgan

jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish samarasi, eng avvalo, yuklamalarning to'g'ri (kishilarning tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda) belgilanishi bilan aniqlanadi. Yuklamalar, odatda, masofa uzunligi, yuk og'irligi, sayr etish davomiyligi (21-jadvalga qarang) bo'yicha me'yorlanadi.

Belgilangan yo'nalishning uzunligi, joyning reliefi xususiyati, ob-havo holati va harakatning o'rtacha tezligiga bog'liq holda marshrut bo'yicha harakat chizmasi ishlab chiqiladi.

21-jadval

Kattalar uchun sayr qilish va yurishda yuklama me'yorlari

Sayr turi va shug'ullanganlik darajasi		Masofa uzunligi, km	Sayr davomiyligi, soat	Yuk og'irligi, kg
Yayov	Ya*	25 - 30	7 - 8	15 - 20
	ye	18 - 20	7 - 8	10 - 12
qariqda	Ya	25 - 30	8 - 9	-
	ye	15 - 20	8 - 9	-
Velosipedda	Ya	40 - 60	7 - 8	-
	ye	30 - 40	7 - 8	-

Lzoh: Ya* - yaxshi shug'ullanganlar; ye - yetarli darajada shug'ullanmaganlar yoki qariyalar.

Harakat chizmasida turli o'tishlarning soni va uzunligi, dam olish va tushlik tanaffusining davomiyligi ko'rsatiladi. Agar yurishga turli yoshdagi bolalar bilan oila a'zolari otlangan bo'lsa, u holda yuklamani hamma ishtirokchilar uchun individual me'yorashtirish yoki yuklamaning umumiy me'yorlarini bolalarning yoshiga yoki yurishning sust tayyorlangan ishtirokchisiga mo'ljallash kerak.

15.13. Yashash, dam olish va ishlash joylarida musobaqalar

Musobaqalarda ishtirok etish aholini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan birga bo'lishning eng samarali shakllaridan biri hisoblanadi. Yashash, dam olish va ishlash joylarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ommaviy musobaqalarini o'tkazishning ma'lum tizimi shakllangan. Yashash joylarida quyidagi to'rt xil musobaqalar o'tkaziladi:

1) jismoniy tarbiya va sport bayramlarida hamma xohlovchilarning ishtirok etishiga imkon berish, nostandart mashqlardan foydalanish, attraksion o'tkazish, xalq o'yinlari;

2) amaldagi qoidalar bo'yicha mahallalararo, talabalar turar joylari, uy-joy egalari shirkatlari o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar majmuasini o'z ichiga olgan spartakiadalar;

3) sportning ayrim turlari bo'yicha musobaqalar, estafetalar;

4) soddalashtirilgan qoidalar bilan o'tkaziladigan, biroq asosiy sport tamoyillariga rioya qilinadigan oilaviy sport bayramlari va spartakiadalari. "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasi, asosiy va yordamchi gimnastika, sport o'yinlari va boshqa sport turlariga xos har xil mashqlar bu musobaqalarning asosiy mazmuni hisoblanadi.

Korxonalarda o'tkaziladigan salomatlik spartakiadalari mehnatkashlar orasida juda mashhur. Quyidagilar bunday musobaqalar majmuasining asosiy vazifalari hisoblanadi: o'rta va katta yoshdagi shaxslarni jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanishga ommaviy jalb etish; "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasi me'yorlariga tayyorlash va ularni topshirish; faol dam olishni tashviq qilish.

Odatda, spartakiadalar ommaviy dam olish zonolari va bazalarida o'tkaziladi va o'z tarkibiga uch bosqichni oladi: a) ishlab chiqarish sexlari va zvenolarida musobaqalar o'tkazish; b) jismoniy tarbiya jamoalarida musobaqa o'tkazish; v) hududlar (tuman, shahar va b.) jismoniy tarbiya jamoalari o'rtasida musobaqa o'tkazish.

Musobaqalar dasturi "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasining yoshga taalluqli bosqichlari mashqlarini hamda sport turlari, baliq ovi, arqon tortish, kuchlilar tanlovi, voleybol o'yini (erkak va ayollarning aralash jamoalari o'rtasida), "Otam, onam va men – sportchilar oilasi", qo'ziqorin teruvchilar, jismoniy tarbiyani sevuvchilar tanlovlari singari jamoaviy turlarni o'z ichiga oladi.

Dam olish muassasalarida quyidagilar o'tkaziladi: sport turlari bo'yicha (imkon qadar soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha) musobaqalar; spartakiadalar majmuasi (asosan, yoshlar lagerlarida); qisqartirilgan vaqtda musobaqa ("chaqmoqsimon" tezkor turnirlar); "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari me'yorlarini topshirish; estafetalar; jismoniy tarbiya-

sog'lomlashtirish tanlovlari; jamoaviy o'yinlar; ko'rgazmali chiqishlar. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish musobaqalari oldidan har bir ishtirokchi shifokor ko'rigidan o'tadi.

Balog'at yoshidan katta shaxslar uchun musobaqalar shifokorning oddiy ko'rsatmalarini inobatga olgan holda o'tkazilishi mumkin. Shuning bilan birga «Alpomish» va «Barchinoy» me'yorlarini topshirish to'liq hajmda amalga oshiriladi. 41 – 50 yoshdagi erkaklar va 36 – 45 yoshdagi ayollar uchun yoshga bog'liq ayrim chegirmalar, 51 – 60 yoshdagi erkaklar va 46 – 55 yoshdagi ayollar uchun ancha ko'proq chegirmalar qilinadi. Balog'at yoshidagi shaxslar barcha sog'lomlashtiruvchi sport turlari yoki bir yillik muntazam mashg'ulotlarda qatnashish stajiga ega bo'lgan hollarda umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishlari mumkin. Ular uchun musobaqalar ahamiyatli chegaralarga ega emas va ular amaldagi qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. Ikki yildan ko'proq vaqt davomida muntazam shug'ullanib kelayotgan shaxslarga badminton, voleybol, tennis, eshkak eshish, to'la dastur bo'yicha stol tennisi, maxsus dastur bo'yicha esa yengil atletika, suzish, gimnastika musobaqalarida qatnashishga ruxsat etiladi.

15.14. Salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi har bir inson muntazam ravishda (yiliga bir marta) har tomonlama shifokor ko'rigidan o'tib, shuningdek, zaruriyatga qarab o'zining davolovchi shifokoriga uchrab turishi kerak. Bundan tashqari, o'z salomatligi ahvolini, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini mustaqil nazorat qila olishi lozim.

Kuzatish jarayonlarida sub'ektiv ma'lumotlar (umumiy ahvol, uyqu, ishtaha, horg'inlik darajasi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish xohishi va b.), organizm holatining mustaqil o'lchash imkoni bo'lgan ob'ektiv ko'rsatkichlari (tomir urishi, nafas olish sur'ati, tana uzunligi va massasi, ko'krak qafasining aylanasi, mushak kuchi va b.), shuningdek, mashqni bajarish vaqtida vujudga kelgan shaxsiy sezgi-hissiyotlar (murakkablik darajasi, og'riq sezish, mashqlarni bajarish shart-sharoitlari va b.) inobatga

olinadi. Bularning hammasi o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida qayd qilinadi.

Har kuni o'z-o'zini nazorat qilishi kundaligida uyqu, ishtaha, umumiy ahvol, jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish xohishi haqidagi ma'lumotlar qayd qilinadi; yuklama ko'rsatkichlari va mashg'ulot jarayonida jismoniy mashqlarni bajarishga organizmning reaksiyasi (masalan, badan tarbiya – 12 daqiqa; suv muolajalari, 5 kilometr masofani 35 daqiqada yugurish; yugurishdan oldin va keyin yurak urish sur'ati; yugurish tugagandan 3 daqiqa keyingi yurak urish sur'ati, yurak urish sur'atining tiklanish indeksi) hisobga olinadi.

Haftada bir marta bajarilgan ishlarga yakun yasash kerak. Buning uchun o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida hafta davomida ertalabki gimnastika mashg'ulotlari, suv muolajalari, me'yorlangan yurish yoki yugurish bilan necha bor shug'ullanilgani hamda ularning o'rtacha davomiyligi, uyqudan oldin necha marta sayr qilingani, sog'lomlashtirish guruhida nechta mashg'ulotda qatnashilgani va boshqalar yozib boriladi.

Bir yilda uch marta maxsus nazorat ko'rigi o'tkaziladi va ularning natijalari ham o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida qayd etiladi (tana uzunligi va og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, tomir urishi, panjalar kuchi, joyidan turib uzunlikka sakrash, tortilish, Kuper testi, yoshiga mos "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha). Hamma o'lchashlarni kunning aynan bir vaqtida, imkoni boricha aynan bir xil shart-sharoitlarda hamda bir xil o'lchash texnikasidan foydalanib bajarish kerak. Bosqichli o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari oldingi o'lchash natijalari bilan o'zaro solishtiriladi va ular shug'ullanuvchining ahvoli yaxshilangani, turg'unligi yoki salomatligi hamda jismoniy tayyorgarligi darajasi yomonlashganidan dalolat beradi. Agar yoshga bog'liq me'yorlar mavjud bo'lsa, u holda individual ko'rsatkichlar ularning yoshiga, jinsiga (masalan, "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasi me'yorlari) moslik darajasi bo'yicha baholanishi mumkin.

Gavda og'irligining me'yorga mos kelishini tekshirish uchun eng oddiy usul –grammlarda ifodalangan gavda og'irligi qiymatini santimetrlarda ifodalangan bo'y qiymatiga bo'lib aniqlanadigan og'irlik-bo'y indeksi formulasidir. Agar ushbu indeks qiymati 300-

500 oralig'ida bo'lsa, gavdaning og'irligi me'yorga mos keladi; indeks qiymati 300 dan kichik bo'lsa, og'irlik me'yordan kichik; 500 dan katta bo'lsa, gavda og'irligi keragidan ortiqcha bo'ladi. Nafas olgan va nafas chiqargan holatlardagi ko'krak qafasi aylanasi o'lchami o'rtasidagi tafovut ko'krak qafasi ko'lami deb ataladi. U nafas olishning funksional imkoniyatlarini tavsiflaydi va 6-8 santimetrga teng bo'lsa, me'yorda hisoblanadi. 20-30 yoshli odamlarda bu tafovut ancha katta bo'lib, 60 yoshlarga borganlarda 2-3 santimetr gacha kamayishi kuzatiladi.

“Latofat indeksi” deb ataladigan va hisoblanadigan koeffitsient katta qiziqishga molik. Uni aniqlash uchun boldir aylanasi uzunligi qiymatini bel aylanasi uzunligi qiymatiga bo'lish kerak. Yoshlar uchun bu nisbat 0,50 ga teng bo'lsa me'yorda, o'rta yoshdagilar uchun me'yor – 0,47 va keksalar uchun esa 0,45 ga teng. Organizmning yuklamalarga (yurish, yugurish, suzish va b.) moslanuvchanligi to'g'risida 3 daqiqa davomidagi tomir urishining tiklanish reaksiyasi bo'yicha xulosa chiqarishadi. Buning uchun tomir urishi, ya'ni pulsning tiklanish koeffitsienti (PTK) quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$PTK = \frac{YUCH \text{ (yuklamadan keyin 3 minut o'tgach) } \times 100}{YUCH \text{ (yuklama tugaganda)}}$$

Agar, PTK qiymati 30 %dan kam bo'lsa, bu organizmning yuklamadan keyingi tiklanish reaksiyasi yaxshiligidan, yuklamaga yaxshi moslashganligidan dalolat berdi. Jismoniy imkoniyatlar indeksi (JII) quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$JII = \frac{150 \times \text{mfshqni bajarish vaqti}}{3 \times \text{pulsni uch marta olchash summasi}}$$

Mashq sifatida erkaklar uchun 50 sm balandlikdagi, ayollar uchun esa 40 sm balandlikdagi kursiga chiqish qo'llanadi. Shuning bilan birga, bir oyoq kursiga qo'yiladi, boshqasi esa tovonni bilan to'lig'icha yerda qoladi. Kursiga chiqib-tushish bir daqiqada 30 marta sur'at bilan bajariladi. Mashq 5 daqiqa davomida bajariladi. Agar kuchli charchash sezilsa, u holda oyoqlarni almashtirish yoki mashq bajarishni muddatidan oldin

tugatish mumkin. Mashqni bajarib bo'lgandan 1 daqiqa o'tgach, o'tirgan holatda 10 s davomida tomir urishi sanaladi, mashqni bajarish tugaganidan 2 daqiqa o'tganda, tomir urishi ikkinchi marta va uch daqiqadan keyin, ya'ni tiklanishning 200–210 sekundida uchinchi marta sanaladi.

Agar, JII 90 dan katta bo'lsa, bu hol organizmning yuqori jismoniy qobiliyatlaridan dalolat beradi, 80 dan 89 gacha oraliqda bo'lsa – o'rtachadan yuqori qobiliyatdan, 65 dan 79 gacha oraliqda – o'rtacha qobiliyatdan, 55 dan 64 gacha oraliqda – o'rtachadan past, 54 dan kichik qiymatlar esa organizmning juda past qobiliyatga ega ekanligidan dalolat beradi.

K.Kuper testi chidamlilikni aniqlashga ko'maklashadi. Testni bajarish uchun 12 daqiqa davomida imkon qadar uzoq masofani yurib yoki yugurib o'tish kerak. Ushbu vaqt davomida o'tilgan kilometrlar asosida insonning umumiy chidamliligi to'g'risida xulosa chiqaradilar (22-23-jadvallarga qarang).

22-jadval

K.Kuper testi bo'yicha erkaklar tayyorgarlik darajasini baholash me'yorlari, km (12 daqiqa davomida)

Tayyorgarlik darajasi	Yoshi			
	30 gacha	30 – 39	40 – 49	50 dan katta
1. Juda yomon	< 1,6	< 1,5	< 1,3	< 1,2
2. Yomon	1,6 – 1,9	1,5 – 1,84	1,3 – 1,6	1,2 – 1,5
3. qoniqarli	2,0 – 2,4	1,85 – 2,24	1,7 – 2,1	1,6 – 1,9
4. Yaxshi	2,5 – 2,7	2,25 – 2,64	2,2 – 2,4	2,0 – 2,4
5. A'lo	> 2,7	> 2,64	> 2,4	> 2,4

23-jadval

K.Kuper testi bo'yicha ayollar tayyorgarlik darajasini baholash, me'yorlari, km (12 daqiqa davomida)

Tayyorgarlik darajasi	Yoshi			
	30 gacha	30 – 40	40 – 49	50 dan katta
1. Juda yomon	< 1,5	< 1,3	< 1,2	< 1,0
2. Yomon	1,5 – 1,84	1,3 – 1,6	1,2 – 1,4	1,0 – 1,3
3. qoniqarli	1,85 – 2,15	1,7 – 1,9	1,5 – 1,84	1,4 – 1,6
4. Yaxshi	2,16 – 2,6	2,0 – 2,4	1,85 – 2,3	1,7 – 2,1
5. A'lo	> 2,6	> 2,4	> 2,3	> 2,1

Salomatligi zaiflashgan yoki anchadan buyon mashq qilmagan odamlarda K.Kuper testini o'tkazish qat'iy man qilinadi, chunki uni

o'tkazish kuchning katta zo'riqishi bilan bog'liq. K.Kuper fikriga ko'ra, yoshi 30 dan katta bo'lgan har bir erkak 12 daqiqali testdan o'tish uchun olti haftadan kam bo'lmagan davr davomida yurish bo'yicha, keyin yugurish bo'yicha muntazam mashg'ulot o'tkazishi kerak.

O'z-o'zini nazorat qilish faqat mustaqil jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini optimal tashkil etish imkonini beribgina qolmay, balki tarbiyaviy ahamiyatga ham ega: insonning tasavvur doirasini kengaytiradi, uni o'zining salomatligi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi holatini ongli ravishda nazorat qilishga, o'z hayoti tartibini baholashga hamda shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishga o'rgatadi. Biroq shuni esda tutish kerakki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini aniqlash uchun o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlaridan foydalanishda juda ehtiyot bo'lish, o'lchashlarni aniq bajarish, sub'ektiv ma'lumotlarga ortiqcha baho bermaslik, natijalarni malakasiz tavsiflashdan qochish lozim. Shuning uchun o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari, ayniqsa, dastlabki paytlarda murabbiy, o'qituvchi, jismoniy tarbiya yo'riqchisi va shifokor yordamida baholanishi maqsadga muvofiqdir.

Nazorat savollari

1. Mehnat faoliyati asosiy davrining turli yosh bosqichlarida jismoniy tarbiya qanday masalalarni yechishga xizmat qiladi?
2. Ish kuni tartibida ish qobiliyati va jismoniy tarbiya dinamikasini tavsiflab bering.
3. Kirish gimnastikasi masalalari va uni o'tkazish uslubiyatini ayting.
4. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya pauzasini o'tkazish xususiyatlarini bayon eting.
5. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya daqiqasi, mikropauza va tushlik tanaffus vaqtlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qanday o'tkaziladi?
6. Sog'lomlashtirish-profilaktika gimnastikasi qanday qo'llanadi?
7. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazish va tashkil etish uslubiyatini tavsiflang.
8. Dam olish uylari va profilaktoriyalarda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar qanday o'tkaziladi?
9. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini mustaqil o'tkazish qanday tashkil etiladi? Uning uslublari haqida so'zlab bering.
10. Salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish qanday amalga oshiriladi?

Test savollari

1. Jismoniy madaniyat o'quv fani sifatida nechta bo'limni o'z ichiga oladi?

A. 3; B. 5; S. 4; D. 2.

2. Jismoniy madaniyat nazariyasi fani nimani o'rganadi?

A. Jismoniy madaniyatning tushunchalarini; B. Jismoniy madaniyatning funksiyalarini; S. Musobaqa qoidalarini; D. Jismoniy madaniyat va sport hamda organizmga ta'sir ko'rsatadigan biologik umumiy qonun qoidalarini.

3. Sport bu-

A. Shaxsiy musobaqa faoliyati; S. Sog'lomlashtirish;
B. Chiniqish; D. Vatan mudofaasiga tayyorgarlik.

4. Jismoniy tarbiyaning qanday ikki maxsus tomoni farqlanadi?

A. Kuch va tezlikni tarbiyalash; B. Harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash; S. Ommaviy sportni rivojlantirish; D. Katta sportga tayyorlash.

5. Jismoniy tarbiya qanday jarayon?

A. Psixologik; B. Pedagogik; S. Jismoniy; D. Sport.

6. Jismoniy madaniyatning qanday tushunchalari mavjud?

A. Jismoniy madaniyat, jismoniy rivojlanish, jismoniy kamolot; B. Jismoniy tayyorgarlik, sport; S. Jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi; D. Barcha javoblar to'g'ri.

7. Jismoniy madaniyatning necha xil funksiyasi mavjud?

A. 2; B. 4; S. 6; D. 3.

8. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari nima?

A. Jismoniy mashqlar; B. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari; S. Gigienik omillar; D. Barcha javoblar to'g'ri.

9. Kasb-amaliy jismoniy madaniyatga nimalar kiradi?

A. Sport bazasi; S. Shaxsiy kasb-amaliy, harbiy amaliy;
B. Jismoniy madaniyat bazasi; D. Davolash;

10. Maxsus funktsiya nechaga bo'linadi?

A. 6; B. 4; S. 3; D. 2.

11. Jismoniy tarbiyaning maqsadi nima?

A. Chiniqish; B. Sog'lomlashtirish. S. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash; D. Sog'lomlashtirish, mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlash.

12. Umumiy funktsiya nechaga bo'linadi?

A. 2; B. 1; S. 5. D. 3.

13. quyidagilarning qaysi biri umumiy funktsiyaga taalluqli?

A. Axborot; B. Amaliy; S. Ta'lim va tarbiya; D. Barcha javoblar to'g'ri.

14. Jismoniy rivojlanish bu

A. Sportning yuqori ko'rsatkichi; B. Harakat, ko'nikma va malakalarni egallash;
S. Inson organizmning tabiiy sharoitda morfofunksional holatini o'zgarishi; D. harakatlarga o'rgatish.

15. Jismoniy tarbiyaning qanday tarbiya turlari bilan bog'liq?

A. Estetik B. Aqliy, ahloqiy, mehnat, estetik; S. Mehnat; D. Barcha javoblar to'g'ri.

16. Quyidagilarning qaysi biri maxsus funktsiyaga taalluqli?

A. Ta'lim va tarbiya; B. Estetik; S. Normativ; D. Axborot

- 17. Jismoniy mashqning vujudga kelishiga qanday sabablar bo'ldi?**
A. Ov; B. Ov va onning shakllanishi; S. Ongning shakllanishi; D. Sport.
- 18. Madaniyatning boshqa turlariga taalluqli bo'lmagan, alohida xususiyatga ega bo'lgan funktsiya bu**
A. Sport funktsiyasi; B. Maxsus funktsiya; S. Umumiy funktsiya; D. Normativ funktsiya.
- 19. Jismoniy mashq bu-**
A. Mehnat; B. Chiniqish; S. Erkin harakat; D. Sog'lomlashtirish.
- 20. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlariga nimalar kiradi?**
A. Shaxsiy gigiena; B. Sport; S. Quyosh nuri, havo, suv; D. Jismoniy mashqlar.
- 21. Ko'rsatilgan qaysi tushuncha harakatga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda pedagogik jarayonni bildiradi?**
A. Sport; B. Jismoniy tarbiya; S. Jismoniy madaniyat; D. Jismoniy rivojlanish.
- 22. Respublikamizda jismoniy tarbiya tizimi necha bosqichda olib boriladi?**
A. 5; B. 4; S. 7; D. 6.
- 23. Milliy modelimizning mohiyati nimadan iborat?**
A. Komil inson va yetuk malakali mutaxassislarni tayyorlash; B. Yetuk sportchilarni tayyorlash; S. Olimpiadaga sportchilarni tayyorlash; D. O'quvchilarni jismoniy tarbiyaga qiziqtirish.
- 24. Qaysi tamoyil vrach, pedagog va shug'ullanuvchining o'zaro hamkorligini talab etadi?**
A. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili;
B. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan tamoyili;
S. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili;
D. Barcha javoblar to'g'ri.
- 25. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos metodlariga quyidagilarning qaysi biri taalluqli?**
A. O'yin metodi; B. Musobaqa metodi; S. Ko'rgazmali his qilish va tezkor xabar metodi; D. Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar, o'yin va musobaqa metodi.
- 26. Qaysi tamoyil jismoniy tarbiya jarayonidagi oldingi mashg'ulotni iziga tushishini ta'minlashni talab qiladi?**
A. Ko'rsatmalilik tamoyili; B. Uzlaksizlik tamoyili;
S. Bajara olish va individualashtirish; D. Onglilik va faollilik.
- 27. Mashqlar texnikasining fazoviy xarakteristikasiga nimalar kiradi?**
A. Gavda holati, harakat traektoriyasi; B. Gavda holati;
S. Mashqlarning shakli; D. Tashqi kuchlar.
- 28. Jismoniy mashqlarning shakli quyidagilarning qaysisini o'z ichiga oladi?**
A. Harakatning ichki va tashqi tuzilishi; B. Harakat faoliyati qismlarining to'plami; S. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida insonda sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni yengish darajasi; D. Jismoniy mashqlarning koordinatsion qiyinligi.
- 29. Quyidagi ko'rsatilgan metodlardan qaysi biri tashkil topgan texnikani dastlabki mustahkamlashga yordamlashadi?**
A. Tanlangan mashqlar metodi; S. Yaxlit bajariladigan mashq metodi;
B. Bo'lak-bo'lak qilib o'rgatiladigan mashqlar metodi; D. Standart takrorlash.

30. Jismoniy ta'lim tushunchasi mazmunining asosini nima tashkil etadi?

A. Maxsus jismoniy tarbiya bilimlarini shakllantirish; B. Hayotiy zarur harakat ko'nikma malakalari va ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni egallash; S. Inson organizmi shakli va funksiyasini garmonik rivojlantirish; D. Jismoniy shakllarni o'rganish.

31. Harakat malakasi o'rganish natijasi sifatida ...

A. Bu harakatning avtomatlashgan harakatlar asosida yuzaga kelish shaklidir.
B. Bu harakatni ko'p marotaba takrorlashdir. S. Harakatning salbiy ko'chishidir.
D. Harakatning ijobiy ko'chishidir.

32. O'rgatish jarayonining bosqichlari bu ...

A. Tayyorlov, asosiy, yakuniy. B. Dastlabki, chuqurroq, mustahkamlash.
S. Zamin yaratish, tahlil qilish. D. Boshlang'ich, mukammal.

33. Quyidagi dam olish oraliqlaridan qaysi biri navbatdagi yuklamaga organizmning ish qobiliyatini to'liq tiklanishini ta'minlaydi?

A. To'liq. B. Qattiq. S. Minimal-maksimal. D. To'liq bo'lmagan, submaksimal.

34. Quyidagi mashqlar turkumlaridan qaysi biri ko'p tarqalgan va amaliy jihatdan qo'llaniladi?

A. Anatomik belgilari bo'yicha turkumlanishi. B. Tuzilish belgilari bo'yicha turkumlanishi. S. Insonning harakat sifatlariga bo'lgan talablari bo'yicha turkumlanishi. D. Ish shiddati bo'yicha turkumlanishi.

35. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama nimaning xarakterlaydi?

A. Bajarilgan ish hajmini.
B. Organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni.
S. Jismoniy mashqlarning mazmunini.
D. Vaqt birligida bajarilgan ishning miqdorini.

36. Yuklamaning ichki tomonini quyidagilardan qaysi biri aks ettiradi?

A. Bosib o'tilgan masofaning miqdori. B. Harakat tezligi. S. Organizmdan ter ajralib chiqishi. D. Mashq bajarishda organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar.

37. Harakat ko'nikmasi o'rgatish natijasi sifatida ...

A. Harakatning avtomatlashgan shaklidir.
B. Harakatning berilgan dasturdan farqli shaklidir.
S. Kishi harakat imkoniyatlarini amalga oshirish faoliyatining avtomatlashmagan shaklidir.
D. Harakatlar bajarilishining variativligi va nostandartligidir.

38. Harakat faoliyatini o'qitish jarayonida qanday vazifalar hal qilinadi?

A. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. B. Sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya. S. Tarbiyalash. D. Kishi harakat imkoniyatlarini amalga oshirish faoliyatining avtomatlashmagan shaklidir.

39. Dastlabki o'rganish bosqichining maqsadi:

A. O'rganilayotgan harakatlar qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish.
B. Texnikaning asosiy variantini o'zlashtirish.
S. Harakatlarni to'liq bajarishga erishish.

D. Harakat faoliyatini uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirish.

40. Chuqurroq o'rganish bosqichining vazifasi:

A. Harakatli mashqlarni maksimal darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta'minlash. B. Mashqlarni xatosiz bajarish. S. Harakat amallarini to'raligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishish. D. keraksiz harakatlarni, muskullarning keraksiz darajada kuchlanishini yo'q qilish.

41. Kasbiy-amaliy jismoniy madaniyatga nimalar kiradi?

A. Ishlab chiqarish tayyorgarligi va harbiy amaliy. B. Sog'lomlashtirish-qayta tiklash jismoniy madaniyati. S. Sport. D. Jismoniy madaniyat bazasi.

42. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning vazifalari...

A. Tarbiyalash, o'rgatish, mustahkamlash. B. Sog'lomlashtirish, mustahkamlash. S. Sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya. D. O'rgatish, ko'nikma hosil qilish.

43. Quyidagi vazifalar ichidan maxsus ta'lim vazifasiga taalluqlisini ko'rsating:

A. Sog'liqni mustahkamlash. B. Hayotda kerakli harakat, ko'nikma va malakalarni tashkil toptirish va takomillashtirish. S. Ahloqiy tarbiya vazifalari. D. Tarbiyalash, o'rgatish, mustahkamlash.

44. Yuklama zichligi nima bilan belgilanadi?

A. Umumiy va ishchi vaqtning tengligi. B. Umumiy va ishchi vaqt farqi. S. Umumiy vaqtning ishchi vaqtga munosabati. D. Ish vaqtini umumiyga munosabati.

45. Dastlabki o'rgatish bosqichining metodlari bu ...

A. So'z, ko'rgazmali, amaliy. B. So'z, aylanma mashq. S. Ko'rgazmali, o'yin. D. O'yin, musobaqa, so'z.

46. Maktabgacha yoshdagi bolalarning individual xususiyatlari bu ...

A. Mushak guruhlarining taranglashishi va bo'shashishi. B. Asab tizimining tugallanmaganligi. S. Bo'y o'sishi. D. Bo'yi, tana og'irligi ko'rsatkichlarining ahamiyatli ravishda o'zgarishi.

47. Birinchi bolalik yillarini qaysi yoshlar o'z ichiga oladi?

A. Tug'ilgandan to 1 yoshgacha. B. 4-6 yoshgacha. S. 1 dan 3 yoshgacha. D. 3-4 yosh.

48. Maktabgacha yoshdagi bolalar mashg'ulot jarayonida dastur bo'limlarida qo'llaniladigan asosiy bo'limlar?

A. Futbol, gimnastika, harakatli o'yinlar. B. Suzish, basketbol, voleybol. S. Kurash, basketbol, gimnastika. D. Harakatli o'yinlar, yengil atletika, gimnastika.

49. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan metodlar?

A. qat'iy tartiblashtirilgan. B. O'yin va musobaqa. S. Aylanma. D. Amaliy.

50. Qaysi javobda sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan vazifa to'g'ri berilgan?

A. To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish. B. Harakat sifatlarini tarbiyalash. S. Muvozanatni saqlash mashqlari orqali o'rqmaslikni tekshirish. D. Balandlikka sakrashni takomillashtirish.

51. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasi qanday shakllarda namoyon bo'ladi?

A. Kirish gimnastikasi; jismoniy tarbiya tanaffusi, jismoniy tarbiya daqiqasi, faol dam olish tanaffuschasi. B. Ertalabki gigienik gimnastika, katta tanaffusdagi o'yinlar. S. Mashg'ulotgacha gimnastika, faol dam olish tanaffuschasi. D. Ertalabki badan tarbiya, katta tanaffusdagi o'yinlar.

52. Kirish gimnastikasi mashqlari qanday mashqlardan iborat bo'lig'hi kerak?

- A. Yordamchi mashqlardan. B. Tayyorlov mashqlaridan.
S. Maxsus mashqlardan. D. Rivojlantiruvchi mashqlardan.

53. Mehnat bilan bog'liq kasbiy tayyorgarlik bilan harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik bir-biridan qanday farq qiladi?

- A. Organizmni chiniqtirish bilan.
B. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan.
S. Maqsadi, vazifalari, mazmuni va o'ziga xos xususiyatlari bilan.
D. Musobaqalarni o'tkazish bilan.

54. Inson tanasi qanday yo'nalishda harakat qiladi?

- A. Pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga. B. Oldinga-orqaga.
S. O'ngga-chapga. D. Yuqoriga.

55. Mashg'ulot yuklamalarini ortib borishi jarayonida nima o'zgaradi?

- A. Metodlar. B. Prinsiplar. S. Sharoit. D. Yuklamalarning hajmi va shiddati.

56. Mashg'ulot jarayonining qanday sikllari mavjud?

- A. Katta. B. Katta va kichik. S. Yarim yillik. D. Bir haftalik.

57. Mukammal o'rganish bosqichining maqsadi

- A. Ilgari hosil qilingan qo'pol malakani aniq, butun qismlarigacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga yetkazish.

B. Harakatli mashqlarni maksimal darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta'minlash

S. Keraksiz harakatlarni, muskullarning keraksiz darajada kuchlanishini yo'q qilish.

D. Mashqlarni xatosiz bajarish.

58. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichining vazifasi bu...

A. O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini chuqurroq tushunish.

B. Harakatlarni to'la bajarishga erishish.

S. Keraksiz harakatlarni, muskullarning keraksiz darajada kuchlanishini yo'q qilish.

D. Harakatli mashq texnikasini mustahkamlash bilan birga uning qismlarini yana ham aniq bajarishga o'rgatish.

59. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim?

A. Chidamlilik, kuch. B. Kuch, tezkorlik.

S. Egiluvchanlik, chaqqonlik. D. Tezkorlik, chaqqonlik.

60. Ekstropolyasiya bu

A. Harakatli mashq texnikasini mustahkamlash bilan birga uning qismlarini yana ham aniq bajarishga o'rgatishdir.

B. Ilgari hosil qilingan qo'pol malakani aniq, butun qismlarigacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga yetkazish.

S. Organizmning harakat funksiyasi boshqarilayotganda yuzaga kelgan vazifalarni asab tizimida orttirilgan tajribalar asosida hal etish qobiliyatidir.

D. Harakat malakalarining bir xilda ko'p marta takrorlanishi oqibatida yuzaga kelgan avtomatlashgan harakatlardir.

- 61. Qaysi bir tamoyil oldingi mashg'ulotni iziga, keyingi mashg'ulotni izini ma'lum tartibda samarali tuzilishini hisobga olishni talab qiladi?**
A. muntazamlilik; B. uzluksizlik; S. bajara olishlik; D. ko'rgazmalilik.
- 62. Quyida ko'rsatilgan uslublardan qaysi biri tashkil topgan texnikani dastlabki mustahkamlashga yordamlashadi?**
A. Tanlangan mashqlar uslubi; B. Bo'lak-bo'lak qilib o'rnatiladigan mashqlar uslubi;
S. bir-biriga bog'langan holda ta'sir ko'rsatadigan uslub; D. standart takrorlash.
- 63. Mushaklar qaysi holatda ishlaganda eng ko'p kuch ko'rsata oladi?**
A. izometrik kuchlanishda; B. mushaklarni cho'zilgan holda ish bajarishda;
S. mushaklarni katta bo'lmagan isqarishda; D. izotonik kuchlanishda.
- 64. Sport trenirovkasi qanday jarayon?**
A. Maxsus jismoniy tarbiya jarayoni; B. Pedagogik jarayon;
S. Mashq jarayoni; D. Bellashuv jarayoni.
- 65. Sport trenirovkasi vositasi sifatida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar quyidagilardan iborat.....**
A. Maxsus-tayyorlov mashqlari; B. Tanlangan musobaqa mashqlari, maxsus-tayyorlov mashqlari; umumiy tayyorlov mashqlari; S. Yordamch mashqlar, rivojlantiruvchi mashqlar; D. Yaqinlashtiruvchi mashqlar, tayyorlov mashqlari.
- 66. Sportchining umumiy tayyorgarlik vositasi bo'lib xizmat qiluvchi mashqlar bu.....**
A. Tayyorlov mashqlari; B. Umumiy tayyorlov mashqlari;
S. Maxsus mashqlar; D. Musobaqa mashqlari.
- 67. Maxsus tayyorlov mashqlari bu.....**
A. Rivojlantiruvchi mashqlar;
B. Tayyorlov mashqlari;
S. Rivojlantiruvchi va yaqinlashtiruvchi mashqlar;
D. Musobaqa mashqlari.
- 68. Sport trenirovkasining prnsiplari nechaga bo'linadi?**
A. 6; B. 5; S. 7; D. 4.
- 69. Sportda yuksak natijalarga qanday sharoitda erishish mumkin?**
A. Ijodiy izlanish; B. Tasodif; S. Yangi usullar; D. To'g'ri javob yo'q.
- 70. "Maksimal yuklama" deganda nimani tushunasiz?**
A. Me'yordagi yuklamani; B. Haddan tashqari ko'p yuklamani;
S. Me'yoriga yetmagan yuklamani; D. Hamma javob to'g'ri.
- 71. "Portlash" kuchi deb nimaga aytiladi?**
A. arakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchining namoyon bo'lishiga;
B. mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir;
S. kuch qobiliyatlari faol sport yo'nalishida rivojlanayotgan mashg'ulot samarasidir;
D. kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.
- 72. Mutloq kuch deb nimaga aytiladi?**

- A. Inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi;
- B. mutloq kuch kattaligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi;
- S. mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko'payishi sarkoplazmatik oqsillar konsentratsiyasiga mutloq kuch deb ataladi;
- D. kuch imkoniyatlari shug'ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga mutloq kuch deb ataladi .

73. Nisbiy kuch deb nimaga aytiladi?

- A. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko'payishi, sarkoplazmatik oqsillar konsentratsiyasiga mutloq kuch deb ataladi
- B. kuch imkoniyatlari shug'ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga mutloq kuch deb ataladi
- S. mutloq kuch kattaligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi
- D. inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi

74. Kuch chidamliligi deb nimaga aytiladi?

- A. Tashqi qarshilikni yengib o'tish qobiliyatiga;
- B. charchoqni yengib o'tish qobiliyatiga;
- S. tashqi qarshilikka uzoq vaqt bardosh berish yoki unga qarshi turish qobiliyatiga;
- D. maksimal quvvatda ish bajarish qobiliyatiga.

75. Kuch qobiliyati ko'proq qaysi rejimda bajariladi?

- A. Statik; B. dinamik; S. atsiklik; D. siklik.

76. Harakat reaksiyasining latent vaqti, ayrim harakatlar tezligi, harakatlar chastotasi – quyidagilar tezlik qobiliyatining asosiyhisoblanadi

- A. Tezlikning tamoyillari; B. Tezlikning formalar (shakllari) ;
- S. tezlikning vazifalari; D. Barcha javoblar to'g'ri.

77. Oddiy reaksiya bu.....

- A. xabar berilgan vaqtdan boshlab mushak faolligining birinchi belgilari;
- B. harakat boshlangunga qadar mushaklarda elektr faolligining paydo bo'lishi;
- S. oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakatlar bilan javob berish;
- D. Barcha javoblar to'g'ri .

78. Tezlik qobiliyati ko'proq qaysi rejimda bajariladi?

- A. statik ; B. dinamik ; S. atsiklik; D. siklik.

79. Tezlik qobiliyati qaysi masofalarda rivojlanadi?

- A. qisqa; B. uzoq; S. marofon; D. o'рта .

80. Reaksiya tezkorligini oshirishda mashqlar necha bosqichda olib boriladi?

A. 2 bosqichda; B. 3 bosqichda; S. 4 bosqichda; D. 5 bosqichda.

81. Chidamlilik ko'proq qaysi davrda namoyon bo'ladi?

A. tayyorgarlik davrida; B. musobaqa davrida;

S. o'tish davrida; D. to'g'ri javob yo'q.

82. Chidamlilik ko'proq qaysi sharoitda rivojlanadi?

A. aerob; B. anaerob; S. glikolitik; D. aralash.

83. Chidamlilik sifatining to'g'ri ta'rifini ko'rsating.

A. Erta charchab qolmaslik qobiliyati;

B. biror bir faoliyatda irodaning uzoq muddat namoyon bo'lishi;

S. biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati;

D. to'g'ri javob A va B.

84. Sportchida musobaqa chidamliligini tarbiyalashda ko'pincha qaysi uslublar ishlatiladi?

A. aylanma mashg'ulot uslubi;

B. aerob va anaerob tartibda intervalli (dam olish oralig'i bilan mashg'ulotlar uslublari);

S. bir tekis yoki o'zgaruvchan yuklama bilan uzoq vaqt davom etadigan mashqlar uslubi; D. modelga butun yoki yaqinlashtirilgan uslublar.

85. Umumiy chidamlilik deb nimaga aytiladi?

A. umumiy chidamlilik deb ishni bajarish samaradorligini pasaytirmasdan o'rtacha quvvatda uzoq vaqt bajarish qobiliyatiga aytiladi;

B. umumiy chidamlilik deb ishni shiddatini sezilarli darajada pasaytirmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyatiga aytiladi;

S. umumiy chidamlilik deb hamma mushak apparati ishtirok etuvchi uzoq vaqtli ishda charchashga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi;

D. umumiy chidamlilik deb uzoq vaqt davomida mushak ishlarini bajarish kuni va barqarorlikda bajarish qobiliyatiga aytiladi.

86. Sportchining kuch chidamliligini tarbiyalovchi asosiy vosita bo'lib,...

A. siklik sport turlari mashqlar;

B. umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlari;

S. uzoq vaqt davom etadigan o'zgaruvchan rejimda bajarilishi;

D. musobaqaga yaqinlashtirilgan mashqlar.

87. Egiluvchanlik bu - ...

A. harakat boshlangunga qadar mushaklarda elektr faolligining paydo bo'lishi;

B. harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir;

S. harakatning eng katta amplitudasi bo'lib, ya'ni gavdaga, harakatlanayotgan qo'shimcha tashqi kuchning ta'siridir.

D. harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo'lib, bo'g'imlardan o'tuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo bo'ladi.

88. Inson gavdasining hamma bo'g'imlaridagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarish, bu -

A. umumiy egiluvchanlik; B. maxsus egiluvchanlik;

S. faol egiluvchanlik; D. sust egiluvchanlik.

89. Barcha cho'zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko'ra necha guruxga bo'linadi?

A. 2; B. 3; S. 4; D. 5.

90. bu - harakatning eng katta amplitudasi bo'lib, ya'ni gavdaga, harakatlanayotgan qo'shimcha tashqi kuchning ta'siridir.

A. umumiy egiluvchanlik; B. maxsus egiluvchanlik;
S. faol egiluvchanlik; D. sust egiluvchanlik.

91. Mashg'ulot yuklamalarini ortib borishi jarayonida nima o'zgaradi?

A. Yuklamalarning hajmi va shiddati; B. Tamoyillar;
S. Usul va vositalar; D. Sharoit.

92. Mashg'ulot jarayonining qanday sikllari mavjud?

A. Katta; B. Katta va kichik; S. Yarim yillik; D. Bir haftalik.

93. Kichik (mikro) sikllar qancha vaqt davom etadi?

A. 1 oy; B. 6 oy; S. 1 yil; D. 1 hafta.

94. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklamani nima xarakterlaydi?

A. Bajarilganish hajmi; B. Vaqt birligida bajarilgan ishning miqdori;
S. Mashqlar bajarishda organizmda sodir bo'ladigan funksional aktivlikning hamda sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni yengish darajasi; D. Jismoniy mashqlar.

95. Oddiy harakatlantiruvchi reaksiya tezligini tarbiyalashda qaysi uslublardan foydalaniladi?

A. Zarbali, harakatlarni bir-biriga qo'shib ketish uslublari; B. Dam olish oralig'i bo'lgan va o'zgaruvchan uslublar; S. Mashqlarni takrorlash va sensor uslublari; D. qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar, o'yin va musobaqa uslublarining maxsus turlari.

96. Sport etikasi nima bilan aniqlanadi?

A. Musobaqa qonunlari bilan; B. Musobaqa tartiblari va shaxsiy motivlari bilan;
S. Maxsus ruhiy tayyorgarligi bilan; D. Sport musobaqalarining maxsus muammolari va umumg'oyaviy xulq tamoyillari bilan.

97. Qaysi hol harakat uyg'unligini yangidan tashkil qilish imkoniyatiga bog'liq emas?

A. Harakat ko'nikma va malakalarining zaxiralari; B. Asab tizimining egiluvchanligi; S. Takrorlash soni; D. Kuch mashqlarini rivojlantirish.

98. Murakkab reaksiya xillarini ko'rsating.

A. Harakatlardagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi; B. Elementar va mantiqiy reaksiya; S. Sensor va premotor reaksiya; D. To'g'ri javob A va B.

99. Egiluvchanlikning turlarini ko'rsating:

A. Aktiv va passiv; B. Oddiy va murakkab;
S. Qattiq va ekstremal; D. Barcha javoblar to'g'ri.

100. Cho'zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko'ra necha guruhga bo'linadi?

A. 2 guruhga; B. 3 guruhga; S. 4 guruhga; D. 5 guruhga.

101. Qattiq interval qaysi jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi?

A. Kuch; B. Tezlik; S. Chidamlilik; D. Chaqqonlik va egiluvchanlik.

102. To'liq interval qaysi jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi?

A. Kuch, tezlik; B. Tezlik, chidamlilik;
S. Chidamlilik, egiluvchanlik; D. Chaqqonlik va egiluvchanlik.

103. Musobaqa natijalari ko'p hollarda nimaga bog'liq bo'ladi?

- A. Sportchi musobaqaga qatnashganda uning natijalarini baholash o'lichamlariga;
- B. Sportchi faoliyat motivlariga (sabablar);
- S. Sportchining tayyorgarlik darajasiga;
- D. Sportchining shaxsiy xususiyatlariga.

104. Sportchilarni ilmiy-metodik ta'minlashda qanday ishlar amalga oshiriladi?

- A. Sportchilar to'g'risida axborot yig'ish modellashtirish bilan sport turi bo'yicha izlanish;
- B. Mashg'ulot jarayonida ilmiy kuzatishlar olib boriladi;
- S. Sportda natijalarning o'sishini bashorat qilish;
- D. To'g'ri javob yo'q.

105. Musobaqa imkoniyatlari quyidagilarning qaysi birida to'laligicha namoyon bo'ladi?

- A. Texnik mahorat; B. Jismoniy tayyorgarlik;
- S. Musobaqa natijalari; D. Tayyorgarlik musobaqalari.

106. Musobaqa faoliyati andozasi qaerda ishlab chiqiladi?

- A. Saralash musobaqalari; B. Nazorat musobaqalari;
- S. O'rganish musobaqalari; D. Tayyorgarlik musobaqalari.

107. Musobaqa imkoniyati qaysi jarayonda amalga oshiriladi?

- A. Sport musobaqalarida; B. Sport mashqlarida;
- S. Murabbiy va sportchining o'zaro munosabatlarida; D. Tiklanish.

108. Musobaqalarni doira usulida o'tkazish chog'ida 12 kishi uchun kerak bo'ladi?

- A. Sakkiz kun; B. To'qqiz kun; S. O'n kun; D. O'n bir kun.

109. Musobaqa qanday xislatlarni tarbiyalaydi?

- A. Javobgarlikni sezish; B. Jismoniy rivojlanishni;
- S. Jamoatchilik. D. Jismoniy kamolot.

110. Sport kalendari tuzilishi va sport musobaqalarini o'tkazish orasidagi farq bilan belgilanadi?

- A. Kalendar va musobaqalar yuqoridan pastiga o'tkazilishi;
- B. Kalendar va musobaqalar pastdan yuqoriga o'tkazilishi;
- S. Musobaqalar yuqoridan pastga qarab o'tkazilishi, kalendar pastdan yuqoriga o'tkazilishi;
- D. Kalendar yuqoridan pastga tuzilishi, musobaqalar pastdan yuqoriga o'tkazilishi;

111. Chiqib ketish usuli, 25 qatnashchi. Ularning miqdorini 16 taga keltirish uchun musobaqada nechta juftlik qatnashish lozim?

- A. Sakkiz; B. To'qqiz; S. O'n; D. O'n bir.

112. Sport formasi holatida harakat malakasi ...

- A. Ong nazoratiga taalluqli emas;
- B. Yuqori avtomatlashtirilgan, lekin ongning nazorati ostida;
- S. Ong orqali har bir bo'lagi nazorat qilinadi;
- D. Vaqti-vaqti bilan avtomatlashish yo'qoladi.

113. Musobaqalar qaysi belgilari bilan farqlanadi?

- A. Xarakteri, shakli, mazmuni bo'yicha; B. Maqsadi, xarakteri, miqyosi bo'yicha;
- S. Miqyosi, maqsadi, shakli, mazmuni bo'yicha; D. Maqsadi, vazifalari, shakli.

114. Trenirovka mashg'ulotining tuzilishi, uning mazmuni bo'yicha o'zgaradimi yo'qmi?

A. Alohida elementlari o'zgaradi;

B. O'zgarmaydi;

S. Mashg'ulot tuzilishining alohida qismlari o'zgaradi;

D. Saqlanib qolgan sonlar va ularning ketma-ketligi substruktura qismlari o'zgaradi.

115. Musobaqaning asosiy natijasi bo'lib:

A. Egallangan o'rin; B. G'alaba; S. Tasdiqlangan rekord; D. Qatnashish.

116. Trenirovka mashg'ulotining qaysi qismida yangi harakat texnikasini o'rganish qulaydir?

A. Tayyorlov qismida;

B. Asosiy qismining boshida;

S. Tezkor va kuchlilik mashqlaridan keyin, asosiy qismining o'rtasida;

D. Yakuniy qismida.

117. Sport formasini tiklangan davrida ma'naviy –irodaviy tayyorgarlik .

A. Sportchini ma'naviy qiyofasi belgilarini namoyon qilish va rivojlantirish;

B. O'z qadri va vataniga sadoqatli bo'lishi;

S. Davlat manfaatini o'z shaxsidan yuqori qo'yishi;

D. Yuqoridagilarni umumiy majmuasini hosil bo'lishi.

118. Yuklama zichligi nima bilan belgilanadi?

A. Umumiy vaqtni ishchi vaqtga munosabati;

B. Umumiy va ishchi vaqtning tengligi;

S. Ishchi vaqtni umumiyga munosabati;

D. Umumiy va ishchi vaqtga farqi.

119. Qat'iy reglamentlashirilgan mashq metodlarining asosini nima tashkil etadi?

A. Aniq harakat algoritmi;

B. Yuklamani aniq dozlash (miqdorlash);

S. Oldindan belgilangan qat'iy programma va yuklama bilan dam olishni aniq normalash;

D. Dam olish oraliqlarini aniq normalash.

120. To'liq oraliq bilan berilgan yuklama organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi?

A. Organizmni yuklamadan keyin to'liq tiklanishini ta'minlaydi;

B. Keyingi yuklamani ta'sir samaradorligini oshirmaydi;

S. Yuklama kema-ketligini va dars zichligini ta'minlaydi;

D. Boshqa dam olish oraliqlari bilan birgalikda yuklamani amalga oshira olmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. «O'zbekiston – kelajagi buyuk davlat» T., O'zbekiston, 1992.
2. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., O'zbekiston, 1994.
3. Karimov I.A. «Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari». T. «Sharq» . 1998 y.
4. Ashmarin B.A., Zavyalov L.K., Kuramshin Yu.F. Pedagogika fizicheskoy kulturo': Uchebnoe posobie dlya studentov uchebno'x zavedeniy. SPb.; LGOU, 1999.
5. Vo'drin V.M. Deyatel'nost spetsialistov v sfere fizicheskoy kulturo': Uchebnoe posobie. SPb., 1997.
6. Godik M.A. Sportivnaya metrologiya: Ucheb. dlya in-tov fiz. kult. – M., 1988.
7. Lyax V.I. Testo'v fizicheskom vospitanii shkolnikov. – M., 1998.
8. Maksimenko A.M. Osnovo' teorii i metodiki fizicheskoy kulturo'. – M., 1999.
9. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulo'turo'. Uchebnik dlya institutov. fiz. kulturo'. M. FiS 1991.
10. Matveev L.P. Obhaya teoriya sporta: Uchebnik. – M., 1997.
11. Smirnov Yu.I., Polevnikov M.M. Sportivnaya metrologiya: Uchebnik. – M., 2000.
12. Metodika fizicheskogo vospitaniya uchahixsya 10-11 klassov: Posobie dlya uchitelya g' Pod red. V.I.Lyaxa. – M., 1997.
13. Nastol'naya kniga uchitelya fizicheskoy kulturo' g' Pod red. L.B.Kofmana. – M., 1998.
14. Osnovo teorii i metodiki fizicheskoy kulturo': Ucheb. dlya texnikumov fiz.kult.g'Pod red. A.A.Gujalovskogo. –M., FiS.1986.
15. Pod redaksiyey professora Yu.F.Kuramshina. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Sovetskiy sport. M. 2010.
16. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: Ucheb. dlya ped-institutov g' Pod red. B.A.Ashmarina. – M., 1990.
17. Fizicheskoe vospitanie uchahixsya 5-7 klassov: Posobie dlya uchitelya g' Pod red. V.I.Lyaxa, G.B.Meyksona. –M., 1997.
18. Fizicheskaya kultura: Primernaya uchebnaya programma dlya vo'sshix uchebno'x zavedeniy. T., 2006.
19. Teoriya i metodika sporta: Ucheb posobie dlya uchilih olimpiyskogo rezerva g' Pod obh.red. F.P.Suslova, J.K.Xolodova. – M., 1997.
20. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011 .

MUNDARIJA

K I R I SH	3
I BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI O'QUV FANI SIFATIDA	
1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vazifalari	5
1.2.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari	7
1.2.2. Jismoniy rivojlanish	7
1.2.3. Jismoniy tarbiya	8
1.2.4. Jismoniy madaniyat	9
1.2.5. Jismoniy madaniyat bazasi	10
1.2.6 Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi	10
1.2.7. Amaliy jismoniy tarbiya	11
1.2.8. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya	11
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqasi	12
II BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMI	
2.1. Jismoniy tarbiya tizimi rivojlanishining tarixan qonuniyligi	15
2.2. Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi, maqsadi va umumiy tamoyillari	20
2.3. Jismoniy tarbiya tamoyillari	21
2.3.1. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili	21
2.3.2. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili	24
2.3.3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga qaratilganligi tamoyili	27
2.3.4. Ilmiy-amaliy va dasturiy mezonlar negizi. Jismoniy tarbiyani o'rganadigan maxsus fanlar	29
III BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI	
3.1. Vositalar tarkibi	36
3.2. Jismoniy mashqlar	36
3.3. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari	38
3.4. Jismoniy mashq – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi	39
3.5. Jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazishini aniqlovchi omillar	40
3.6. Jismoniy mashqlar texnikasi	40

3.7. Harakatlar xarakteristikasi	45
3.8. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari	50
3.9. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari	51
3.10. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari	54
3.11. Gigienik omillar	54
IV BOB. USLUBIY TAMOYILAR VA ULARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONIGA KIRITISH YO'LLARI. JISMONIY TARBIYANING METODIK VA MAXSUS TAMOYILLARI	
4.1. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi	57
4.2. Umumiy metodologik tamoyillar	59
4.2.1. Onglilik va faollik tamoyili	59
4.2.2. Ko'rsatmalilik tamoyili	61
4.2.3. Bajara olish va individuallashtirish tamoyili	62
4.3. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili	64
4.4. Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili	65
4.5. Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili	67
4.6. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili	68
4.7. Mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili	70
4.8. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili	70
V BOB. TA'LIM USLUBLARI	
5.1. Tushuncha va atamalar	72
5.2. Ta'limning uslubga qo'yadigan umumiy talabi	73
5.3. Ta'lim uslublarining turkumlari	75
5.4. Qat'iy tartiblashtirilgan uslub	77
5.5. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi	77
5.6. Bo'laklab o'rgatish uslubi	77
5.7. Bir butun konstruktiv mashqlar uslubi	79
5.8. O'yin uslubi	80
5.9. Musobaqa uslubi	81
5.10. So'zdan foydalanish uslublari	83
5.11. Idrok qilishning ko'rgazmali uslublari	86
5.12. Harakatni ko'rsatish	87

5.13. Ko'rgazmali o'quv qurollari namoyishi	89
5.14. Tovush va yorug'lik signalizatsiyasi	90
VI BOB. JISMONIY SIFATLAR	
6.1. Jismoniy sifatlar to'g'risida tushuncha	91
6.2. Kuch va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari	93
6.3. Tezkorlik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari	101
6.4. Chaqqonlik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari	111
6.5. Chidamlilik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari	116
6.6. Egiluvchanlik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari	123
VII BOB. KO'NIKMA VA MALAKANI SHAKLLANTIRISH TA'LIM JARAYONI SIFATIDA	
7.1. O'rgatish jismoniy tarbiya jarayonining bir tomoni ekanligi	130
7.2. Harakatlarga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari	130
7.3. Harakat ko'nikmalari va malakalari	133
7.4. Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi	137
7.5. O'rgatish jarayonining tuzilishi va undagi bosqichlar xususiyati	138
7.6. Dastlabki o'rgatish bosqichi	139
7.7. Mukammal o'rgatish bosqichi	142
7.8. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi	143
VIII BOB. ILK VA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASI	147
8.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalash	148
8.2. Ta'lim va tarbiyaning asosiy uslubiyatlari	149
8.3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya vositalari	154
8.4. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash shakllari	155
IX BOB. MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING UMUMIY TAVSIFI	

9.1. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlari	159
9.2. Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi	163
9.2.1 Jismoniy tarbiyaning vazifalari	163
9.2.2. Jismoniy tarbiyaning vositalari	165
9.2.3. Jismoniy tarbiya uslublarining xususiyatlari	166
9.3. Umumiy o'rta ta'lim o'quvchilari bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya	170
9.3.1. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari	170
9.3.2. Jismoniy tarbiyaning vositalari	172
9.3.3. Jismoniy tarbiya uslublarining xususiyatlari	173
9.3.4. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari majmuining mazmuni	177
9.3.5. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlarining Nizomi haqida	178
X BOB. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA	
10.1 Maktab o'quv rejasi bo'yicha umumiy jismoniy tarbiya kursi	181
10.2. Darsning o'ziga xos belgilari va unga qo'yiladigan umumiy talablar	184
10.3. Darsning mazmuni va uning tuzilishi	185
10.4. Darsning vazifalarini aniqlash	188
10.5. Darsda yuklamani me'yorlash uslubiyati	190
10.6. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari	192
10.7. Jismoniy tarbiya darsining xillari	194
10.8. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyati	196
10.8.1. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati	196
10.8.2. Xronometraj o'tkazish uslubiyati	201
10.8.3. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati	203
10.9. O'quv kuni tartibida jismoniy tarbiyaning shakllari	205
10.10. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ish	211

XI BOB. JISMONIY TARBIYA BO'YICHA REJALASHTIRISH HUJJATLARINI ISHLAB CHIQUISH TEXNOLOGIYASI	213
11.1. Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar	215
11.2. Rejalashtirish uchun kerakli ishlar	216
11.3. O'qituvchi tuzib chiqadigan rejalashtirish hujjatlari	217
11.4. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturining tahlili	217
11.5. Dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik jadvali	220
11.6. O'quv materiallarini choraklarga va darslarga taqsimlash jadvali	221
11.7. Ish rejasini tuzish uslubiyati	222
11.8. Dars konspektini tuzish uslubiyati	222
XII BOB. AKADEMIK LITSEY VA KASB-HUNAR KOLLEJLARIDA JISMONIY TARBIYA	
12.1. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida jismoniy tarbiya asosiy kurs sifatida	225
XIII BOB. OLIY O'QUV YURLARIDA JISMONIY TARBIYA	
13.1. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari	232
XIV BOB. QUROLI KUCHLARDA JISMONIY TARBIYA	
14.1. Qurolli kuchlar safida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari	237
14.2. Harbiy Armiyada jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarning shakllari	238
XV BOB. MEHNAT FAOLIYATINING ASOSIY DAVRIDA JISMONIY TARBIYA	
15.1. O'smirlik va balog'at yoshida jismoniy tarbiyaning ahamiyati va masalalari	241
15.2. Mehnat faoliyati tartibida jismoniy tarbiya	243
15.3. Gigienik gimnastika	247
15.4. Jismoniy tarbiya pauzasi	249
15.5. Faol dam olish jismoniy tarbiya daqiqasi va mikropauzasi	253
15.6. Tushlik tanaffus vaqtida jismoniy tarbiya	254

15.7. Qishloq mehnatkashlari mehnat rejimidagi jismoniy tarbiyaning xususiyatlari	255
15.8. Ishdan keyingi tiklanishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya	257
15.9. Sog'lomlashtirish-profilaktika gimnastikasi	258
15.10. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazishni tashkil etish va uning uslubiyati	260
15.11. Dam olish uylari va profilaktoriylarda jismoniy tarbiya	264
15.12. Jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etish va ularni o'tkazish uslubiyati	266
15.13. Yashash, dam olish va ishlash joylarida musobaqalar	269
15.14. Salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish	271
Nazorat savollari	276
Testlar	277
Foydalanilgan adabiyotlar	288
Mundarija	289

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI DARSLIGINING

MUALLIFLARI TO'GRISIDA MA'LUMOT:

Atamuxamedova Nailya Meliyevna- O'zDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi,

Salixova Gulsara Xasanovna- O'zDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi,

Daurenova Svetlana Raximovna- O'zDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi,

Raxmatova Dilnoza Nigbayevna- O'zDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi, p.f.n.,

Aripov Yunus Yusupovich- O'zDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti,

Salomov Raxmatilla Salomovich- O'zDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori

SALOMOV RAXMATILLA SALOMOVICH
JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA
USLUBIYATI

Bichimi 60x84 $\frac{1}{8}$. Shrift «Times New Roman».
Ofset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabogi 18,5
Nashriyot bosma tabogi 18,75
Adadi 500. Buyurtma № 28

«ITA-PRESS».
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4.