

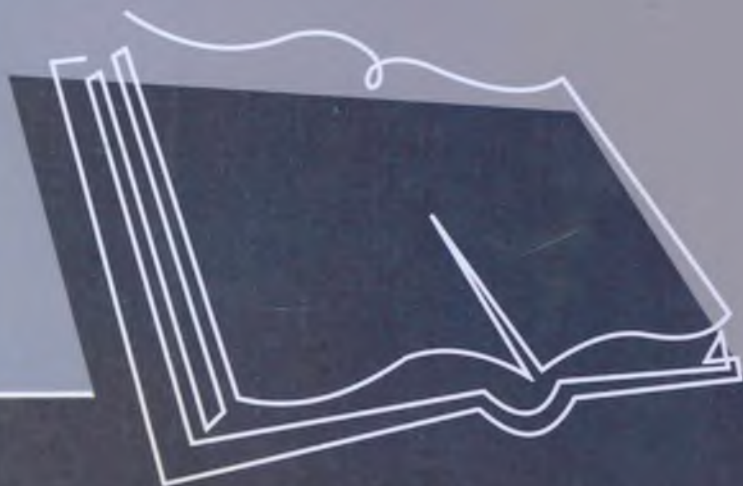
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ДАРСЛИК

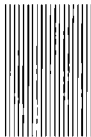
А. Абдуллаев

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

II-жилд



БАЌАЛАВР



P. Mangjónar
11.04.2019





ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

(II–ЖИЛД)

Тошкент – 2018

Педагогика фанлари номзоди, доцент А. Абдуллаев ва педагогика фанлари доктори, профессор Ш.Х.Хонкелдиевларнинг умумий тахрири остида.

Таъризчилар:

Керимов Ф.А. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Хамидуллоев Р.Д. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Дарслик 5-й 2000 "Жисмоний маданият", 561050 "Спорт фаолияти", 5-й 2000 "Хўш ҳолат спортини ривожлантириш" ихтисосликлари бакалавр ва магистрларини тайёрлаш бўйича Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг ДТСлари талаблари асосида ёзилган, соҳа муассасаларини тайёрлаш ўқув режаси ва фан дастурига мувофиқлаш-тиришган. Дарсликни 2-тўлдирилган вариантнинг иккинчи жилди мазмунини тайёрларганининг илмий, касбий-назарий, амалий-услубий тайёргарлиги асослари, соҳа кадрларини педагогик таълим муассасаларидаги педагогик фаолиятга тайёрлашнинг ўқув ишлари, синфдан ташқари, соғломлаштириш ва спорт ишларини ташкиллаш, ўтказишнинг ҳозирги замон инновацион технологиялари муҳассамлаштирилган.

УДК 613.73

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан Жисмоний таълим университети, педагогика олий ўқув юр்தларининг жисмоний таълим ва жисмоний маданият таълимида ҳарбий таълим ихтисослиги талаблари магистрларини ҳамда ўрта махсус таълими ўқув муассасалари учун дарслик шифаида тасвир қилинган. Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг инновация ишлари дастури доирасида 2005 йили 1-й 5-й қўғилган ва шу қўғилган жисмоний маданият ва спорт соҳаси кадрларини тайёрлаш таълими жараёнида қўлланиб, синовдан ўтказилиб таълимида тайёрланган дарсликнинг 2-тўлдирилган вариантдир.

УДК 613.73

ISBN 9789943381377

UDC: 72.(30+12)4

KBK: 79. (Ўзб) 5

© Абдуллаев, А. Ханкельдиев, Ш.Х.
© «Наврўз» Нашриёти. 2018

СЎЗ БОШИ

Ҳозирги кунда давлат сиёсати даражасигача кўтарилган «Баркамол авлод тарбияси»нинг етакчи бўғини саналган жисмоний маданият таълимининг ривожланиши учун инновацион салоҳият ва қулай шарт шароитлар соҳанинг жаҳон стандартлари талаблари даражасидаги кадрлар тайёрлаш жараёнини такомиллаштиришни тақозо этмоқда. Бу жараён халқаро стандартлар талабларга жавоб берадиган дарсликлар, ўқув қўлланмалари ва махсус илмий назарий адабиётларининг тайёрлаш муаммоси билан боғлиқ ва у ҳозирги кун талаби ҳисобланади.

Одатда дарсликларнинг мазмуни унинг яратилиши даврининг илмий назарий билимларини ўз ичига олади. Эътиборингизга ҳавола қилинаётган дарслигимизнинг иккинчи (тўлдирилган) жилди ҳам бундан истисно эмас.

Кадрлар тайёрлашнинг мавжуд «миллий модели» талабларидан келиб чиқиб, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт соҳаси бўйича - жисмоний тарбия факультетларининг талабаларига мўлжаллаб ёзилган. 2005 йили чоп этилган ўқув жараёнида янги фойдаланилган «Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият» тизми «Ҳаётингизда ҳарбий таълим» бакалаврлари ихтисослигида жисмоний билимларини ўзида мужассамлаштирган «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» дарслиги ўз вазифасини ўтаб бериши.

Юқоридагилардан келиб чиқиб Фарғона водийсининг институт ва университетларининг бир гуруҳ профессор - ўқитувчилари ва магистрлари муаллифлигида «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» фани дарслигининг айрим бобларини соҳага оид инновациялар билан тўлдириб эътиборингизга ҳавола қилинмоқда.

Дарсликнинг муаллифлари: I боб - Ю.Махкамов (КДПИ), II боб - А.Абдуллаев (ФарДУ), III боб - Ш.Ханкельдиев (ФарДУ), IV боб - Х.Болтабоев (НамДУ), V боб - А.Абдуллаев (ФарДУ), VI боб - Б.Усмонов (НамДУ), VII боб - А.Абдуллаев (ФарДУ), Б.М.Носиров (АндУ), VIII боб - З.Усмонов (ФарДУ), IX боб - А.Абдуллаев (ФарДУ), X боб - Ш.Джалолов (ФарДУ), XI боб - Ш.Ханкельдиев, С.Ураимов (ФарДУ), XII боб - И.А.Турсуналиев (РЖТ, СМҚТ ва МОМД).

Унда Республикамиз олимларининг бой иш тажрибаси ва хорижий мамлакатларнинг етакчи олимлари Л.П.Матвеев, В.М.Видрин, А.А.Гужаловский, Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян, В.А.Ашмарин, Ю.И. Евсеев, Ж.К. Холодов, В.Ц.Кузнецов, А.А.Васильков, А.А. Бишаева ва бошқаларнинг илмий тадқиқотларнинг натижалари, мамлакатимизда соҳага оид янги яратилган дарсликлар, ўқув, услубий қўлланмаларининг материалларидан кенг фойдаланилди.

Охирги йигирма йилликда Республикамизнинг етакчи олимлари Ф.А.Керимов, Э.А.Сейтхалилов, И.А.Кошбахтиев, Т.С.Усмонходжаев, Р.С.Саломов, Ю.М. Юнусова, Р.Д.Холмухамедов, Ш.Х. Ханкельдиев, А.Абдуллаев ва бошқалар томонидан яратилган, соҳа мутахассисларини тайёрлаш сифатига ижобий таъсирни кўрсатаётган - дарсликлар, монографиялар, қатор ўқув қўлланмалар давлат сиёсатига айланган «Баркамол авлод тарбияси»ни амалга оширишда муҳим аҳамият касб этаётганлигини эътироф этмай иложимиз йўқ.

Айниқса, «Фан спортга» номли махсус илмий назарий журнални 2004 йилдан бошлаб чоп этилиши мамлакатимиз мутахассисларини фақат диёримизда олиб борилаётган илмий тадқиқотлари, инновацион дастурларнигина эмас ҳорижий мамлакатларнинг олимлари олиб бораётган жисмоний маданият ва спорт соҳаси янгиликлари билан яқиндан танишиш имконини бермоқда.

Дарсликда «Жисмоний маданият», «Бошланғич тарбия ва спорт тарбиявий иш», «Хотин-қизлар спортини ривожлантириш», «Болалар спорти», «Спорт фаолияти» ва бошқа жисмоний маданият ва спорт бўйича касбий йўналишларининг бакалаврларини тайёрлаш, уларнинг сифатини халқаро стандартлар талаблари даражасига кўтаришнинг истиқболига оид охирги 20 йил давомидаги илмий тадқиқотларининг натижаларини, ҳорижий мамлакатларнинг жисмоний тарбия ва спорт амалиётига оид янгиликларини, фанни ўқитишдаги назарий ва амалий тажрибаларни умумлаштирилган.

Фикримизча дарслигимиз жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ўқув предметининг нисбатан мустақил, лекин, бири билан ўзаро узвий боғланган муаммоли цикларини, касбий тайёргарлик жараёнининг илмий-назарий асослари, ама-

тин малака ва кўникмаларига оид мавжуд материалларини ўзида муҳассамлаштирган.

«Баркамол авлод» тарбияси миллат келажаги, ёш авлод саноатлиги, уни соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти эса давлатимиз сиёсатида айланганлигини назарда тутиб, дарсликнинг 2-жилди жисмоний маданият фани ўқитувчисининг касбий-назарий ва касбий-амалий тайёргарлиги, жисмоний маданият фанини ўқитиш ундаги инновацион методлар, «Болалар, ўсмирлар, ёшлар жисмоний маданияти ва спорти», «Оммавий соғломлаштириш спорти»га оид мавзуларни тўлдирдик, бойитдик.

«Ўқувчилар жисмоний сифатларни ривожлантириш» бобида турти ёшдаги мактаб ўқувчиларининг ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг физиологик асослари ва уларни тарбиялаш методикаси оид янги назарий ва амалий материаллар, ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш, уларнинг захира сини оширишнинг касбий тайёргарлик нуқтаи назаридан кенгроқ ёритдик.

Дарсликнинг илк бор «Ўқувчилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти», «Мактабдан ташқари муоассаларда жисмоний тарбияни ташкиллаш», «Катта ёшдагилар жисмоний маданияти» бобларига ўрин бердик. Мамлакатимиз Олий ўқув юртинининг кадрлар тайёрлаш ДТСларининг талаблари асосида дарсликни соҳа йўналишининг, намунавий ўқув режалари ва фаннинг ўқув дастурлари билан мувофиқлаштирдик. Асосан, Олий ва ўрта махсус давлат таълими муоассасаларининг талаба ёшлари, жисмоний тарбия ўқитувчилари, болалар, ўсмирлар спорт мактаблари тренерлари, жисмоний маданият ва спорт йўриқчилари ва кўп сонли жисмоний маданият ва спорт ихлосмандлари учун мўлжалладик.

Дарслигимизни ҳозирги кун соҳа кадрларини тайёрлаш жараёнининг мукамал дарслиги деб даво қилиш ниятимиз йўқлигини эътироф этиб, эътиборингизга ҳавола қилинаётган «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» предметининг 2 китоби ҳақидаги ҳарқандай фикрларингиз учун олдиндан санимий миннатдорлигимизни изҳор қиламиз.

**Манзилимиз: Фарғона шаҳри, Мураббийлар кўчаси, 19 уй.
Фарғона давлат университетининг ўқув-услубий бўлими.**

БИРИНЧИ БОБ

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ

Инсон ҳаётнинг биринчи етти йиллигида болалар соғлиғининг асосига замин яратилади, ҳаётӣ-зарурий ҳаракат малакалар ва куникмалари шакллантирилади, такомиллаштирилади, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигининг айрим жиҳатларига таъсир этиш, лозим бўлса уларни тарбиялаш учун керак бўладиган шарт-шароитлар юзага келтирилади.

Русий забон олимларимиз Шелованова, Сорочек, Уваров, Биковларни тадқиқотларининг натижалари боланинг жисмонан чиниққан, чаққон, кучли бўлиб ўсиши ўз вақтида, мақсадли, тўғри режалаштирилган жисмоний тарбия жараёнини йўлга қўйиш билан боғлиқлигини исботланганлар.

2009-2011 йиллар давомида Республикамиз Олий ва ўрта махсус таълим тизимининг илмий-техник дастури доирасида олиб борилган тадқиқотлари орқали (Ш.Ханкельдиев, Д.Шарипова, Т.Усмонхаджаев, А.Абдуллаев, Г.Шахмурова, Қ.Қ.Жабборов ва бошқалар) кичик, ўрта, катта мактаб ёшдагилар, касб ҳунар коллежлари, академик лицей, гимназияларнинг ўқувчи ёшлари жисмоний маданият таълимида ўзак йўналиш соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шакллантиришни жисмоний тарбия жараёнининг бошлангич звеноси - мактабгача таълим тизими жисмоний маданиятини такомиллаштиришдан бошлаш лозимлигини такидламоқдалар.

Бу ёшдагиларнинг жисмоний маданияти, жисмоний тарбияси жараёнининг моҳиятига нотўғри баҳо бериш уларнинг организмни жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичларини сусайтирибгина қолмай, уларни ақлий ривожланишига ҳам салбий таъсири боғлигини асосладилар.

Болалик даврида уларнинг организми кескин ривожлана бошлайди. Лекин, организмнинг ҳимоя рефлекси суст ривожланганлиги учун айрим ҳолатларда касалликларга тез чалинадилар. Шунга кўра бу ёшдагиларнинг *жисмоний тарбиясини вазифаси* - уларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, гавда-

ни туғри тутиш, умумий ва шахсий гигиена қоидаларига эътибор берилган қилиб вояга етказишдир.

Ўзбекистон Республикасининг мактабгача ёшдагилар тарбиясининг 2010 йилда қабул қилинган концепцияси бу ёшдагиларни: 1 дан 3 ёш гача бўлган болалар гуруҳлари, 3 дан 5 ёшгача рамада 5 дан 7 ёшгача бўлган болалар гуруҳларига ажратишни тавсия қилган.

Амалдаги мактабгача ёшдагилар тарбиясининг «Болажон» давлат дастури қайд қилинган ёш гуруҳларининг анатомо - физиологик хусусиятларини ҳисобга олиб тузилган ва **мазмунлари** - юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, велосипедда, роликли чанғида, роликли конькида юриш, югуриш, сузиш, турли хилдаги ҳаракатли ўйинлар ва бошқа **афтир учун зарурий** энг оддий ҳаракат малакаларини шакллантириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш учун хизмат қиладиган ҳаракатлар, жисмоний машқлар, ўйинлар ва бошқаларни **тўғри** олиш, тоғир қайта ёзишни тақазо қилади.

Болаларни ҳаракат малакаларини шакллантириш катталарини **мактабгача** таълимда ўзлаштиришда индивидуалликга риоя қилиниши **физик** қийинчиликларга дуч келинмайди. Сабаб бу ёшдагиларнинг эсаб тизимининг эластиклиги, айниқса, қўлатиш билан тормозланишнинг ўрин алмашинувининг **қўйи**лиги таълим жараёни учун кенг имкониятларни очади.

Болаларда о д д и й ҳаракатлар малакалари заҳирасининг бойлиги, кейинчалик мактаб ёшидалик даврида ҳосил бўлиши ксрак бўлган зарурий ҳаракат малакаларини осон ва тез юзага келиши, шаклланиши, уларни ўзлаштирилишини осонлаштишига ёрдам бериши ҳозирги кун амалиёти, илмий тадқиқотлари орқали исботланган.

Мамлакатимиздаги ва хорижий мамлакатлардаги мактабгача ёшдагилар ўқув муоссасаларининг тарбияланувчиларини жисмоний маданий фаолиятига оид назарий ва амалий билимлари, дастурларига киритилган ўқув материалларни умумлаштириш орқали жисмоний тарбия машғулотларида қуйидаги мавзуларни **назарий материал тарзида ўқитиш** мутахасислар томонидан эътироф этилмоқда. Улар ҳозирги кунда мамлакатимиз мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастуридан ўрин олиши мақсадга мувофиқ.

Мактабгача ёшдагиларнинг давлат дастури
мазмунига киритилган назарий ва амалий матери
аларнинг мавзулар: менинг танам ва унинг аъзолари - органларим; маданий - гигиеник малакалар; фойдали ва зарарли одатлар; мен ва нотаниш одамлар; чиниқиш малакалари; касал бўлганимни қандай биладим ва энг аввал нима қиламан, биринчи ёрдам; ҳаракатланишнинг фойдаси; хавфсиз яшаш. мустақилликнинг илк қадамлари.

Амалий бўлим (машғулотлар)нинг мавзулари сифатида ўргатиладиган ҳаракатлар ясли ва боғча тарбиячилари томонидан алоҳида карточкалар сифатида тайёрланиб машғулотларда болаларнинг ўзларига, уйда ўтказиладиган машғулотлар учун эса ота-оналарга тарқатилади: қоматни тарбиялаш учун машқлар комплекси; ясси товонликнинг профилактикаси учун машқлар; ҳаракат сифатларини тарбиялаш учун машқлар; мувоззана сақлаш, қўрқмаслик, чаққонликни хис қилдириш учун машқлар; оёқ, қорин мушакларини мустаҳкамлаш учун машқлар; нафас гимнастикаси; кўз учун машқлар; шарлар билан соғломлаштириш машқлари; ҳаракатли ўйинлар - югуриш билан, сакраш билан, тирмашиб чиқиш ва бошқалар киритилган.

Қуйида биз мактабгача ёшдагилар тарбияси мутахассисининг касбий тайёргарлиги мазмунига кирувчи мактабгача ёшдагилар таълим дастурининг материалларини беришни мақсадга мувофиқ деб ҳисобладик:

Назарий бўлим мавзуларининг тахминий мазмуни: менинг танам, унинг аъзолари(органларим) мавзуси бўйича - қандай қилиб биз тик турамиз; суяқларимиз бир бири билан қандай бирлашади; қандай қилиб сен ҳаракатланасан; сени еган овқатнинг нимага айланади; қон қандай айланади; қон нимага керак; нафас олганингда нима содир бўлади; ўпканг қандай ишлайди; нималарни хис қиласан(кўрасан, эшитасан, татиб кўриб нимани биласан ва ҳ.к. лар); миянг ҳақида нималарни биласан.

Маданий - гигиеник малакалар: озодалик деганда нимани тушунамиз, ювиниш ва чўмилиш; кўзинг, қулоғинг, тишларинг, қўлларинг, оёқларинг, тирноқларинг ва терингни парваришлашни биласанми; тоза ҳаво ҳақида нимани биламиз; ясси товон; қомат; бўй, вазн тушунчалари.

Фойдали ва зарарли одатлар: қизғанчиқлик, қизғанчиқмаслик; алдаш, алдамчиликнинг оқибатлари; ўғрилиқ, тўғрилик; сўйиш мумкин бўлмаган нарсаларни оғизга олиш; тирноғини чайнаш; бурнини ковлаш; бармоғини сўриш; уришқоқлик қилиш; уришмаслик; талашмаслик; қўлларини кирлиги; ёмон сўзлар мавзулари.

Бола ва бошқа одамлар: нотанишлар олдида ўзини тутиш; ҳавfli ҳолатлар; танимаганлар билан гаплашиш; танимаганлар қўлидан ушлаганда, машинасида айлантираман деганида, машинасига қараб судраганида нима қилиш лозимлиги.

Чиниқиш малакалари: турли ҳилдаги оби - ҳаво шароитида сайр қилиш; ариқда, сойда, қўлда, денгизда чўмилиш; сайр пазитида кийиниш; дераза форточкасини очиб ухлаш; ҳаво, қуёш нурида тобланиш, сув билан чиниқиш машғулотилари ҳақидаги бошланғич билимлар.

Касал бўлганимда нима қиламан: томоғим оғриси, қўлимни кесиб олганимда, йиқилганда шилинган жойимни, ҳосил бўлган гуррани йўқотиш учун нима қиламан; шамоллаганимда, қорним оғриганида нима қилишим керак бўлишини билиш.

Ҳаракатлар қилишнинг фойдаси ҳақидаги мавзулар: гимнастиканинг фойдаси; чидамли, эгилувчан бўлиш; ҳаракатли ва спорт ўйинлари ҳақидаги тушунчалар.

Мустақил ҳаётнинг илк одимлари ва унинг хавф-хатарлари мавзулари: уйларингиздаги хавfli нарсалар(тиббий дори-лар, электр резедкалари, газ, гутурт ва бошқалар); кўчаларингиздаги ҳавfli нарсалар; уй ҳайвонлари; турли транспорт воситалари; шошқалоқлик оқибатлари; эрта тонгни қандай бошлаш лозим деган мавзулар дастур таркибига киритилган.

1.1. Мактабгача ёшдагиларнинг ҳаётий-зарурий ҳаракатлари

Мактабгача ёшдаги болалар жисмининг тарбияси асосан турли хил мазмун ва кўринишдаги ҳаракатлар орқали амалга оширилади. Инсон жисми тарбияси назарияси ва методикаси фанида бу ҳаракатларини **ҳаётий-зарурий ҳаракатлар** деб аташ қабул қилинган.

Ҳаётий-зарурий ҳаракатлар юриш, югуриш, сакрашлар, тирмашиб чиқишлар, осилишлар, таянишлар ва бошқа қатор энг

содда ҳаракатларни ўзида мужассамлаштиради ва улар таълим тизимининг барча звеноларида жисмоний маданият дастурига ўқув материали сифатида киритилган. Бундай ҳаракатларнинг заҳирасини бойлигига қараб, мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчисига фаол ҳаракатланишни ёқтирувчи ёки унинг акси фаол ҳаракатлардан ўзини четга тортувчи болалар деб баҳо бериш ёки фарқлаш тарбия амалиётидаги одатдаги ҳол тарзида қабул қилинган.

Одатда, оилада тинч, пассив ҳаракатлар билан чекланган болаларга шўх, ҳаракатчан болаларга нисбатан ижобий фикр билдирилади. Уларга катталар осойишталигига зарар келтирмаслиги муаммоси нуқтаи назаридан қаралади. Ўтирган жойидан турмай ҳатто, ўзига яқин турган ўйинчоғини ҳам катталар олиб беришини талаб қиладиган, жойидан силжимай узоқ ўтиришни ёқтирадиган, кам ҳаракатланувчи болалар фаол болаларга нисбатан жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги, нисбатан орқада қолиши амалиётда исботланган.

Фаол, ҳаракатчан болалар қизиқувчан, ҳар нарсани ўзи мустақил бажаришни хоҳловчи, ёқтирувчи, нисбатан қайсар феъл- атворни намоиш қилувчи, ҳаракат заҳираси бой, сакраш, тирмашиб чиқиш ва бошқа ҳаётий-зарурий ҳаракатларни бажаришдан завқладиган бўладилар ва улар кам ҳаракатланувчиларга нисбатан жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёрланганлигини юқорилиги билан ажралиб турадилар. Шунинг учун уларнинг «ўта шўх» лиги кечирилади, айрим оилаларда ва миллатларнинг бола тарбиясида (Япония, Олмония ва бошқалар)ги бундай «шўх»ликларга меъёр белгиланмайди, чегара қўйилмайди.

Илмий-тадқиқотлар, кузатишлар ва бу ёшдагилар жисмоний тарбиясига оид бой тажриба кам ҳаракатланувчан болаларни касаликка берилувчан, вазни ёшига нисбатан юқори, тери ости ёғ қатламнинг қалинлиги, айримларининг эса иштаҳасини яхши эмаслиги ва кейинчалик соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларига ўта муҳтож бўлиб вояга етишларини такидламоқдалар. Бу жиҳатларни ижобий томонга буриш, бундай вужуд соҳибларини саломатлигини меъёрида ушлаши учун кўп қувват сарфлашига тўғри келади. Аслида, бу қувватдан кундалик турмуш тарзидаги ижобий ишларда фой-

заланиш ёки СТТ жисмоний маданияти машғулоти учун сарфлашнинг аҳамияти муҳимдир.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгунига қадар халқимиз ҳаётининг барча соҳаларида миллий омил, миллий қадриятлар, анъаналар у ёки бу даражада камситилиб, бу ҳол ўсиб келаётган ёш авлодни маънавий айниқса, жисмоний тарбияси соҳасида ҳам ўз ифодасини топган эди. Ваҳоланки халқимиз, бу соҳада асрлар мобайнида жуда бой ва ўта қимматли тажрибалар тўпланганлигини тадқиқотлар орқали юзага чиқаришимиз заруриятга айланган.

Масалан, улуғ мунажжим ва давлат арбоби Мирзо Улуғбекнинг педагогик қарашлари диққатга сазовор бўлиб, унинг «Фарзандингиз соғлом ва бақувват бўлиб ўсишини истасангиз, кичик ёшдан ҳаракатлантиринг, жисмоний машқлар билан шуғуллантиринг ва чиниқтиринг», деган сўзлари ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Жаҳонгир бобомиз, соҳибқирон Амир Темур ўзининг «Тузуклари»да «Қўшин таркибига ёш, янги навкарларни қабул қилишда уч қондага амал қилганлиги таъкидланади: биринчиси - соғлом ва бақувват бўлиши, иккинчиси - қиличдан моҳирона фойдаланиши, учинчиси - ақл-заковатига ва баркамоллиги»га эътибор қаратган. Ёғоч қилич ва қалқон билан турли хил ўйинлар ўйнаш орқали жисмоний тайёргарлигини болалардан бошлаб юқори даражага кўтарган болалар, ўсмирлар бобокалоннинг сарбозлар ёллашга масъул шахсларининг эътиборида бўлганлиги тарихий манбаларда эътироф этилган.

Мактабгача ёшдагилик даври индивидни фақат умумий ривожланишидаги муҳим давр ҳисобланмай, жисмоний ривожланиши, саломатлигини яхшиланиши, ҳаракатлари заҳирасининг ортиши ҳамда ҳаракат маданиятини шаклланишига замин яратишнинг асосий пойдевори бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун ҳам «соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг пойдевори мактабгача таълим муассасаларида қўйилади» дейилиши бежиз эмас.

1.1.1. Тақлид қилиш, рақс ва бошқа ҳаракатлар

Мактабгача ёшдалик даври борлиқни ўзи учун кенгроқ очиш, ҳаётий-зарурий ҳаракатларни бажаришда ортиқча энергия сарфлашдан тийилиш, одатда, асосий ҳаракатлар таркибида беихтиёр бажариладиган, қўшимча, бажарилиши зарур бўлмаган ҳаракатларни бажаришдан четланиш билан яқунланади. Ҳаракат заҳиралари эса тақлид қилиш, рақс ва бошқа ҳаракатлар орқали аста-секин ортиб боради.

Ҳаракатга ўргатиш, дастлаб, ўзбек оиласида қўлни кўксига қўйиб салом беришдан бошланади. Бунга катталарнинг бири-бири билан муомаласини кузатаётган боланинг салом беришга тақлиди орқали эришилади. Бунга ўхшаш қатор ҳаракатлар – рақс, турли ўхшатишлар (от миниш, мушукдек тўрт оёқ билан юриш, қуёнга ўхшаб сакраш ва ҳ.к.)ни бажариш бу ёшдагилар ҳаракат заҳирасини орттиради.

Тақлид қилиш доимий равишда равон, шикастланишсиз бўлавермайди. Улар ҳаракатлар таркибида беихтиёр хатолар ёки мушакларни бошқариш тажрибасининг камлиги орқали содир бўладиган хатоларга йўл қўядилар, бу хатолар тақлид қилаётган ҳаракат техникасининг қийинлиги сабабли ҳам содир бўлиши мумкин. Масалан, юриш, югуришда сонни талаб даражасида баланд кўтармаслик қоқиниш, туртинишга, бу ўз навбатида юриш, югуриш малакасини шаклланишида йиқилишларга сабаб бўлади. Сонни баланд кўтариш малакасини эгаллаш эса турли ҳилдаги шу ҳаракатга яқин бўлган ҳаракатларни такрорлаш орқали ўзлаштирилади. Сонни баланд кўтариш ҳаракатларини ўзлаштириш воситаси сифатида тақлид қилиш, рақслар ва бошқа ҳаракатли ўйинларни ўйнаш давомида амалга оширилади.

Айрим ҳаракатларни ўзлаштириш орқали юзага келадиган малакалар янги ўзлаштириладиганларини ўрганишни қийинлаштириши мумкинлиги жисмоний тарбия назарияси қонуниятларидан бири бўлиб, ундан кўпчилик ота-оналар хабардор эмаслар. Айрим ҳаракатлар эса ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракатларни осон ўзлаштириш учун хизмат қилади. Бунини фанда **«ҳаракат малакасини кўчиши»** деб номланади. Ҳаракат малакасини кўчишига оид билимлар СТТ жисмоний маданиятининг билимлари деб қабул қилинган ва унинг мазмунидан ҳар бир

ота-она, мактабгача таълим муассасасининг соҳа мутахассиси хабардор бўлиши кичкинтойларимизни ҳаётий-зарурий ҳаракат малакаларини эгаллаши ва ҳаракат заҳирасини ортиши ҳамда 3 ёшдан бошлаб жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги даражасини ривожланишига қулайлик яратади.

Бундай ҳаракатлар заҳирасини эгаллаш асосан махсус мақсадли машғулотлар ёки катталар, ота-оналар томонидан бажариладиган ҳаракатлар, таркибида айниқса, мусиқа ритми, қарсак ритми ёки овозли жисмлар орқали ижро этиладиган рақслар, ҳаракатли ўйинлар, ота-оналар, оиладаги катталар иштирокидаги ўйинлар билан амалга оширилади. Тақлид қилишга оид ҳаракатларни 1-расмда эътиборингизга ҳавола қилдик (1-расмга қаралсин).



1 - расм

Тақлид қилиш ҳаракатлари турли хилдаги айтишув - шеърлар, ритми ҳис қилиш учун қарсақлар ёки мусиқанинг алоҳида нотаси ритмини такрорлаш билан содда қўшиқлардан фойдаланиш бу ёшдагиларда кучли ҳаяжон ва юқори эмоцио-наликни юзага келтиради.

Кичкинтойингиз учун ҳар куни бажарилиши лозим бўлган мусиқали ритмик машқлар жуда муҳимдир. Илк бо-лалик ёши давриданоқ улар мусиқа билан машқларни бажаришни хуш кўрадилар. Бу ўз навбатида машқларни бажаришни осонлаштиради ва бажарилиши қийин бўлган ҳара-катларни ўзлаштирини енгиллаштиради.

Илк ёшлик даври ҳаракат заҳирасининг етарли даражада ривожланмаганлиги кейинчалик - ўсмирлик, илк ёшлик, ёшлик ва охир оқибат катта ёшга ўтганда ўйинлар, рақсларга оид ҳара-катларни бажаришда қийинчиликни юзага келтиради. Масалан, чиройли мусиқа ёки унинг ритмига мос рақс ҳаракатла-рига ҳаракатларини мослаштира олмайдилар. Ёки бажарган ҳара-катлари ўзига ярашмайдиган беўхшов ҳаракатлар тарзида кўзга ташланади.

Машқларни мусиқа садоси остида ёки уларга мослаб ёзил-ган шеър, айтишув тарзидаги ўзига хос ашгула, сўзларидан фой-даланиб бажариладиган ҳаракатлар ёки тақлид қилиш орқали бажариладиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар 3-7 ёшли болалар ҳаракат заҳирасини орттиришнинг етакчи воситаси эканлиги ҳозирги кун СТТ жисмоний маданиятининг махсус билимла-ри таркибидан ўрин олган (СТТ жисмоний маданияти номли бобга қаранг).

Болаларга ҳар куни ритмик машқларни бажартириш ма-салан, мусиқа остида сакраш, югуриш, юриш ёки ўтириб-туриш, унга ўзингиз ҳамроҳ бўлсангиз, болангизни ўзи сизга тақлид қилган ҳолда рақсга тушишини истаб қолади, тан-ланган мусиқанинг оҳанг ёки сўзлари жуда содда, ритми осон бўлиши мақсадга мувофиқ. Тўғри танланган мусиқа ва оҳанг боланинг бирор ишни бажаришга, машқларни яхши ўзлаштиришига ёрдам беради.

Айниқса, янги кунга болани тайёрлаш - уйқудан уйғотиш, организмни уйқу ҳолатидан фаол ҳолатга ўтишини осонлаш-тиради. Қисқа вақт ичида ўзини тетик ҳис қилиши учун шаро-

ит яратади. Шу мақсадда навбатдаги кунни бошлашни, болада эрталабки бадантарбия машқларини гигиеник гимнастика билан ёки турли хилдаги катта жисмоний юкламаларсиз уйинлар ўйнаш, сайрларга одатни шакллантиришнинг аҳамияти катта.

1.1.2. Айланма ҳаракатлар

Жисмоний тарбия назарияси инсон жисмининг тарбия жараёнида бажариладиган ёки кундалик турмуш тарзи давомидаги ҳар қандай ҳаракатлар, у меҳнат ёки ишлаб чиқариш фаолияти ҳаракатими, болани эрталабки гигиеник гимнастика машқими, ёки бошқа соғломлаштириш ҳаракатларими уларнинг барчаси айланма ҳаракатлардан иборат эканлигини таъкидлайди.

Одатда, ҳар қандай ҳаракатлар энг аввало ота-оналарга, сўнг оила катталари, ёши катталашгандан сўнг ўз тенгқурлари билан ёки уларнинг ёрдамида бажариладиган ўйинлар тарзида ўргатилади. Махсус адабиётлар таҳлили ёки СТТ жисмоний маданиятига оид назарий билимлар ва амалий бой тажриба таркибида айланма ҳаракатлар орқали жисмоний ривожлантириш ёки жисмоний тайёрлаш мақсадида ўзлаштириладиган жисмоний машқлар туркуми тизимга солинмаган, улар илмий-назарий асосланмаган. Шунга кўра биз қуйида айланма ҳаракатлар билан бажариладиган машқларни (2-3-расмларда тарзида) эътиборингизга ҳавола қилдик. Бу машқлар 3-5 ёшли болалар учун мўлжалланган бўлиб, у онаси ёки оиладаги катталар ёрдамида ўйин тарзида бажарилади.



2-расм

Айланма ҳаракатлар бола организмиде миёча функциясини яхшилайдди. Асосан мувозанат сақлаш, ҳаракат координацияси организмнинг миёча-сига функциясига боғлиқ. Айниқса, бу ҳаракатлар юришни энди бошлаганлар (1-1,5 ёшдаги)лар учун муҳим бўлиб, аввалига танани тик тутиш, илк

қадамларни қадамлашни бошлашни осонлаштириш учун хизмат қилади. 2-расмда онаси ёки тарбиячиси ёрдамида гимнастика таёқчаси атрофида айланиш машқи тавсия қилинган.

Бу машқ тана скелети мушакларининг айтарли барчасини ривожлантириш, ҳаракат координацияси, бўғинлар ҳаракатчанлигини янада ошириш, тоғайларни эгилувчанлигини ошириш учун хизмат қилади.



3-расм

«Юла» ўйинчоғидаги айланиш ҳаракати (3-расм) албатта, илк болалик даврида катталар ёрдамида бажартирилиши лозим. Чунки, бу ҳаракат мияча функцияси учун катта юклама бўлади. Бошни айланиши ва ҳаракат координациясини бузилиши билан яқунланадиган машқ бўлиб, юқори эмоционалликни юзага келтиради.

Машқни бажаргандан сўнг атроф-теварак бола билан бирга айланаётгандек туюлади. Айланишни меъёридан ортиши тик турган болани йиқилиши айрим ҳолларда меъёридан ортиқ айланишни юзага

келишига сабаб бўлиши мумкин.

«Кўприк» остидан ўтиш ва кўприкнинг оёқлари атрофидан айланиш (4-расм), ҳаракат координацияси, мушаклар эгилувчанлиги, мўлжал олиш учун машқ ҳисобланиб, бу ҳаракатни катталар билан биргаликда бажариш боланинг эмоционалликни оширади ва у кучли қизиқиш билан ҳаракатланади.

Навбатдаги 5-6-расмларда мияча функцияси, мувозанат са-



4-расм



5-расм



6-расм

қлаш, ҳаракат-таянч аппарати мушаклари ва бўғинларини ривожлантириш мақсадида бажариладиган машқларни эътиборингизга ҳавола қилдик. Бундай ҳаракатлар одатда, фақат болани эмас, у билан бирга машқ бажараётган (ўйнаётган) катталар учун ҳам СТТ жисмоний маданияти машғулотларининг воситаси ролини ўйнаши мумкин.

1.1.3. Мураккаб ҳаракатлар ва уларни янада мураккаблаштириш

Бола 1-1,5 ойлик бўлганда каравотчасидан 70-60 см нарига ҳар хил рангли ўйинчоқларни осиб қўйиш уни мустақил ҳаракатлари - интилиш, чўзилиш, аниқ ҳаракатлар қилишга ўргатади. Бу ўйинчоқларга бефарқлик содир бўлишини олдини олиш учун осилган ўйинчоқларни 30-40 минутдан ортиқ осиглиғ туриши тавсия этилмайди.

Боланинг 3 ойликдан 6 ойликкача бўлган даврида асосий вазифа кун тар тиби, уни яратиш ва унга амал қилишга қаратилиши лозим. Чунки, кун тарти би боланинг ёшига ва унинг ўзига хос хусуси ятларига: кўриш ва эшитганини идрок этишни ривожланишига; қўл ҳаракатларини ривож ланишига, ўйинчоқларни ола билишига ва ушлашига, кейинчалик эмаклаганида керак бўладиган ҳаракатларнинг ривожланишига боғлиқ бўлади.

Болалар умрининг 3 ойликкача бўлган вақти давомида

кўриш ва эшитганини идрок этиш анча такомиллашган бўлади. Улар атрофдаги нарсаларни кузатадилар, таниш нарсаларни бирини-биридан фарқлайдилар, ажратиш қобилияти шаклланиб бўлади. Уларга кизиқадиладар, қўлига олишга уринадилар. Шунинг учун уларга шакли, ранги, катта-кичиклиги ва вазни билан фарқланадиган турли хилдаги ўйинчоқларни бериш ҳаракатларни бажаришни турли-туманлигига сабаб бўлади. 3,5 ойлик бўлган бола бошини турли хилдаги берилган овозлар, товушлар келган томонга бурадилар, таниш овозларни ажратадилар ва эшитиб ўзининг хурсандлигини намойиш қиладилар. 5-6 ойликда улар жонланиб ҳаракат қиладилар, чалак чалалишлар, игўх куй овозига қараб оёқларини қимирлатадилар, ҳис-хаяжонини билдирадилар ва уни ўзи идрок қила бошлайди, натижада ҳаракатлари мураккаблашади ва барқарорлаша бошлайди.

Биз навбатдаги саҳифада ҳаракатларни аста-секинлик билан мураккаблаштиришга замин тайёрлайдиган тана-скелети мускуллари, бўғинлар, пайлар ва алоҳида мушаклар учун машқлар комплексини тавсия қилдик (7 -11 расмларга қаралсин)¹.



7-расм



8-расм

¹Усмонхаджаев Т., Абдуллаев А., ва бошқалар «Мактабгача ёшдагилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятида гимнастика ва массаж», услубий қўлланма, «Фарғона» нашриёт, 2011, 10-16 саҳифалар.



9-расм



10-расм



11-расм

Агар сиз эътибор берган бўлсангиз, ҳаракатли ўйинлар, ба-
ллантарбия, турли машқларни бажариш - болани ҳаракатларга
нисбатан табиий талабини қондира олмайди. Шунинг учун ҳам
гимнастика, массаж, уларнинг вужудини чиниқтириш восита-
ларидан фойдаланиш орқали лозим бўлган ҳаракат заҳиралари
бойитилади ва уларга бўлган табиий талаб қондирилади. Бу-
ларнинг барчаси боланинг ҳаракат фаолиятини фаоллаштириш-
га, ҳаракат тарбиясини такомиллаштиришга хизмат қилади.

1.1.4. Оддий ҳаракатлар

Боланинг 4-5 ёшлик даври мустақил оддий ҳаракатларни
бажариш имкониятига эга бўлган давр ҳисобланади. Улар аста-
секинлик билан «асосий ҳаракатлар»ни ўргана бошлайдилар.
Бола қўлини диққатини тортган нарса томон аниқ чўзади, қай-
тариб олади, ушлаб кўради. 4-4,5 ойлик бўлганда катта одамни
қўлидан ўйинчоғини олиши мумкин. Дастлаб бирданига олол-
май ҳам қолиши кузатилади, қўллари билан «туртинади».

Бола 4 ойлик бўлганида биринчи марта қорнига ағдарилиб
олишга уринади, дастлаб у ёнбошига, кейин қорнига ағдарила-

ди. Агар бола ўйинчоқни ушлашга ўрганиб қолган бўлса, унинг бу ҳаракати жуда аниқ чиқади. Худди ана шу ўйинчоқни ушлаб олиш истаги кичкинтойни ағдарилишга ва ўйинчоқни ушлаб олишга ундайди. Буларнинг барчаси оёқ ва қўллари мускулларини, кўкрак қафасини, қорин пресси мушакларини яхши мустаҳкамлайди.

Дастлаб бирор нарсанинг олдиғача эмаклаб бориш учун биринчи уриниш муваффақиятсиз бўлади: бола олдинга қараб сурилиш ўрнига нима учундир орқага кетади.

5 ойлик бўлганларида аста-секин қўлларини ўйинчоқларга дадил узатадилар, олдин уларни иккала қўллари билан, кейин битта қўллари билан оладилар. 6 ойлик болалар ҳар бир қўлларида биттадан ўйинчоқ ушлаб тура оладилар. Буларнинг барчаси кўринишидан оддий ҳаракатлар деб қаралсада, аслида бола учун мураккаб эканлигини билишимиз лозим.

Болалар ўйнашга ўрганиб, ўйинчоқларга қараб, уларни олгани талпинадилар, ҳолатларини, вазиятларини ўзгарттириллар ва бу билан янги ҳаракатларни ўрганадилар. Бола энди қорни билан ётишга ўрганади. Беш ойлигида у танасининг юқори қисминини тик қўлларига таянган ҳолда баланч кўтариши мумкин. Шу ҳолатда туриб, атрофидаги нарсаларни кузатиши унга анча осон ва қизиқарли бўлади.

Бола 5 ойлик бўлганида оёқларини тиззасидан ва саноқсон бўғимларидан ростлайди, бироқ ҳалч қўлтиғидан ушлаб турилгандагина тик туради, 6-7 ойлик бўлганида эса фақат қўлидан ушласа ҳам тик туради.

Болалар 6 ойликли давридан эмаклашни бошлайдилар. Бунда кафтларига ва тиззаларига турғун таяниб турадилар. Бу вазият уларни эмаклашга тайёрлайди. Эмаклашдан олдин ағдарилиб олиш ҳам болани эмаклашига йўлланма берувчи ҳаракат ҳисобланиб, 6 ойлик бўлганида бунини бутунлай ўрганиб олади (чалқанча ётганида қорнига ағдарилиб олади ва аксинча).

Болалар аста-секин 7 ойликдан бошлаб бемалол эмаклайдилар. Айрим тарбиячилар (ота-оналар) бола ҳаракатларининг ривожланиши учун энг аввало у мустақил ўтириши, кейин эмаклашга ўрганиши керак, деб хато ўйлайдилар. Кузатишлар шуни кўрсатадики, эмаклашдан олдин ўтиришга ўрганиш боланинг нақадар нажотсиз эканини кўрсатади. У қорни билан

ётганида йиғлайди, индамай бошини қуйи солиб, ҳаракат ҳам қилгиси келмай ётади. Бўйинининг ривожланмаган мушаклари бошини лозим бўлган ҳолатда ушлаш имкониятига эга эмаслигини кўзга ташланади.

Ўтиришга ўрганиб олган болаларнинг ҳам, ҳали ўзлари ўтира олмайдиганларининг ҳам йиқилиб кетмаслиги учун уларнинг ён-атрофига ёстиқ ёки бошқа суянчиқлар қўйишни афзал кўрадilar. Бу ўз навбатида бел ёнбош, орқанинг катта мускули ва бошқа танани тик тутиш учун хизмат қиладиган мушакларни ривожланмай ёки суст ривожланишига олиб келади.

Машқ қилдирилмаган, фаол ҳаракатларда иштирок этмаган, ҳаракатлардаги пассив ҳолат болани ўтиришга ёки узоқ вақт бир жойда туриб қолишига мажбур қилади, бу ўз навбатида унинг ҳам жисмоний, ҳам нерв-психик жиҳатдан ривожланишига ёмон таъсир қилади.

Аслида, 6 ойликдан 9 ойликкача бўлган болалар тарбияси янги-янги вазифаларни қўйиш ва ҳал қилиш билан кечиши лозим. Кундузи болани ухлатиш билан кун тартибини ташкил этиш ва унга одатни шакллантириш, ўйинчоқларни ўйнаш жараёнига аниқ мақсадлар қўйиш, мустақил юришнинг дастлабки босқичи бўлмиш - эмаклашга тайёрланади. Сўнг 7 ойликдан бошлаб тарбиячининг гапларига тушунувчи, маълум жойда турадиган, унга таниш бўлган нарсанинг номини айтса, уни «қасрда?»лигини билувчи, ўша нарсани топиш учун уринувчи, қўли билан кўрсатишдек, амалий ҳаракат малакалари тўлиқ шаклланади. «Қасрда?» деб савол қўйилса, 9 ойлик бола айтилган нарсани қасрда турганидан қатъий назар, кўзи билан қидириб топишга уринади.

Шу даврдан бошлаб кичкинтой ўтир, ёт, «чапак чал» деган топшириқларни бажаради. Илк бор дастлабки ўйинларни ўйнай бошлайди («чапак чалиш», «бекинмачоқ ўйнаш», «ушла, ушла» ва бошқалар), нутқи аста-секин ривожланиб боради ва айрим товушлардан бўғинларни айтишга ўтади. 9 ойлик бўлганида эса янги-янги товушлар чиқара бошлайди. Бу даврда ўйинчоқлардан фойдаланиш ёрдамида турли ўйинларни ўйнашни тақомиллаштириш мумкин (копток, шар билан ўйнаш, юмалатиб, отиб, бир-бирининг ичига солиб, ундан чиқариб ўйнаш ва ҳ.к.)лар.

Ўйинлар болаларга қувонч бахш этади, ҳаракатларнинг ривожланишига ҳам ёрдам беради. 6-7 ойлигида бола ҳамма ўйинчоқларни қандайлигидан қатъий назар, тахминан бир хилда ўйнайди: у қўлидан бу қўлига олади, уларни уриб тақиллатади, олади, отади ва ҳоказо.

Бола 8 ойлик бўлганида ўйинчоқларни уриб тақиллатади. 9 ойлик бўлган бола ўйинчоқлар билан энди турли ўйинларни ҳар хил ўйнайди. Унда маълум бир натижага эришиш истаги юзага чиқа бошлайди: бола кичкина шарларни тўплаб халтанинг ичига солиб олгунча тинмай ўйнайверади. Йиғлаб турган шу ёшдаги болани қўлига ўйинчоқ бериб юпатиш осон бўлади.

Кичкинтой хурсанд бўлиб эмаклайди. Эмаклаш барча мушакларнинг мустақамланишига ва ҳаракатлар уйғунлигининг ривожланишига ёрдам беради. 9 ойлик кичкинтой мустақил туришга ҳаракат қилганидан кейин у тобора дадил туришга, таянчни фақат бир қўли билан ушлаб туришга ўрганади.

Кейинги босқичда бола тўсиқ, манеж, диван атрофида юра бошлайди, аста-секин олдинга юриш санъатини эгаллаб боради. Бу билан ҳаракат таянч аппарати мушаклари ва тана скелетининг йирик мускуллар гуруҳининг кучи, эгилувчанлиги, чидамлилиги аста-секинлик билан ривожлана бошлайди ва оддий ҳаракатларни нисбатан раво бажариш малакаси шаклланади. Масалан, 10-11 ойлик боладан ўйинчоқни олиб келишни илтимос қилиш мумкин (албатта, бола унинг номини билса). Яхшиси, болага ўйинчоқни ўзи ўрганганидек ўйнашини айтиш ва унга қийин бўлмаган янги ҳаракатни ўргатиш керак («чақалоқни аллала», «кучукчага овқат бер» ва ҳ.к.)лар бўлади. Шунда унинг ҳаракатлари тобора хилма-хил бўла боради. Бунга турли хил ўйинлардан восита сифатида фойдаланиш: ҳалқа-ни пирамидага солиш, кубикларни бир-бирининг устига қўйишдек мураккаб ҳаракатларни бажариш муддати бир оз кенгайди. Умумий ҳаракатлар тобора ривожланиб боради. Болалар 10-11 ойлик бўлганларида бир таянчдан иккинчисига осонлик билан ўтадилар, тепаликка (учта зинадан иборат баландликка) осонгина чиқадиладар ва у ердан бемалол тушадиладар. Жисмоний тайёргарлиги юқори болалар 8 ойдан 12 ойликкача бўлган вақтда мустақил юришга ўрганадиладар. Юриш, югуриш малакаларини шакллантириш ва такомиллаштириш учун махсус тай-

ёрлов, йўлланма берувчи машқлар, воситалар (учта таянчиқли мосламалар -роликли, гилдиракли аравачалар оёқ мушакларини ривожлантириш учун мўлжалланган махсус жиҳозлар)дан фойдаланишнинг ижобий таъсири катта.

1.2. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг воситалари

Мактабгача таълим ёши асосан ***3-7(6) ёшдалик - илк болалик даврини ўз ичига олади.*** Бу ёш давомида бола организми тўлиқ ривожланишда давом этиб, жисмоний тайёргарлиги даражаси ортади, организмнинг ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг заҳираси эътиборли даражада ортган бўлади.

Мактаб ёшигача болалар жисмоний тарбияси жараёнининг асосий воситалари жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштириш кучлари, гигиеник омиллар саналади. Уларни тарбия жараёнидаги аҳамияти ҳозирги кун жисмоний тарбия амалиётида исботланган. Юқоридагиларни таъсиридан ташқари боланинг кунлик ҳаракат фаолияти (ҳар кунлик ҳаракатлари, расм олиш, чизиш ва бошқа турли хилдаги ўйинлар, мусиқа, жисмоний меҳнат) шундай режалаштирилиши лозимки, буларнинг барчаси унинг жисмоний ривожланишига имкониятни кенгайтирсин.

Чунки, бу ёшдагиларнинг организмнинг ***ҳаётий функциялари белгиланган ритм асосида кечади.*** Инсон бир хил ритмда нафас олади, юраги бир хил ритмда уради, ошқозони ҳар 3-4 соатда тизимли равишда қабул қилинган овқатдан бўшайди, уйқунинг кечиши ҳам маълум ритмга бўйсунди ва бошқалар. Шунинг учун ритмлилиқ белгиланган кун тартибга риоя қилишни тақазо этади. Бу ритмларга риоя қилиш уларнинг организмидаги ҳаракат сифатларини тарбиялаш учун таалукли бўлиб, тарбия воситаларидан самарали фойдаланишга таъсир кўрсатади.

Мактабгача ёшдагиларнинг органлари ва тузилмалари ва уларда кечадиган жараёнлардан фойдаланиб чидамлилиқ сифатини ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. Юриш, югуриш, сузиш ва велосипедда юришдек машқларни меъёрини тенг баробарга ортирилса бу сифат ривожланишга юз тутди. Албатта уларнинг ёши ва жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинishi лозим.

Бу ёшда ҳаракат таянч аппарати эгиловчан бўлади. Уни қобилиятини сусайтирмаслик учун жисмоний машқларни ёшига мос келадиганларини барчасидан фойдаланиш лозим.

Гимнастика машқлари мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси жараёнининг асосий воситаларидан бири эканлигини илмий назарий ва амалий асоси яратилган.

Машғулотлар давомида қуйидагиларга асосий эътибор қаратилиши лозим:

- машғулотларнинг мунтазамлиги;
- жисмоний машқларни ва бошқа ҳаракат малакаларини яхши шаклланиши ва кўникмага айланиши ҳамда саломатлигига ижобий таъсир кўрсатиши учун машқларни бир-икки кун эмас, қатор кунлар давомида **2-3 маҳал такрорлаб турилиши лозимлиги;**

- эрталабки гимнастика билан шуғулланиш, ўйинлар ўйнаш, роликли чанги, оёққа коньки боғлаб юриш ва бошқа машқларни бажариш, уни ўзлаштириш мустаҳкамлаш жараёнида юкломани аста-секинлик ошириб боришни зарурий қондага айлантириш;

- гимнастика машқлари қувноқ кайфият бериши учун машқларни ва ўйинларни ҳар бир боланинг ўзига мос ҳолда танлаш;

- энг кичик ёшдагилар учун асосан «тақтил» машқларидан фойдаланиш; - машқларга қизиқтириш учун болада фаол ҳаракатланиш истагани уйғотиш, машқларни бажарганлиги учун уларни нисбатан кўпроқ мақташ, рағбатлантиришни аҳмияти катта.

Қуйида биз 1 ёшдан 3 ёшга тўлганлар учун гимнастика машқларининг комплексини тавсия қилдик.

Бир ёшдан бир ярим ёшгача бўлган болалар учун гимнастика машқлари комплекси:



12-расм



13-расм



14-расм



15-расм

1-машқ (12-расм). Қўлларни букиш ва ёзиш (ҳалқа билан). Дастлабки ҳолат (д.х.) шерик (бола ёки катта одам) билан туриб, **6-10 марта такрорланади.**

2-машқ. Д.х. асосий туриш 1-2. Тиззаларни ушлаб мустақил равишда ўтириш ва 3-4да, д.х. қайтиш. **3-6 марта такрорланади.**

3-машқ (13-расм). Умуртқа поғонасини зўриқтириб эгиш. Машқ қорин билан (столда ёки қаттиқ кушеткада) оёқларни катта одамга қаратиб ётқзиб бажарилади.

4-машқ. Ҳалқа билан чўнқайиб ўтириш. Машғулот дастлабки ҳолатдан турган ҳолатда (полда) шерик (бола ёки катта одам) билан бажарилади. Катта одамнинг кўрсатмаси билан бола ўтиради, кейин оёқларини ростлаб оёқ учида туради. Оёқлар параллел қўйилади. **4-6 марта такрорланади.**

5-машқ. Ростланган оёқларни гимнастика таёғигача кўтариш. Машқ дастлабки ҳолатдан полда чалқанча ётганча бажарилади. Катта одам боладан оёқларини юқори кўтаришни ва оёқларини узатиб, таёққа теккизишини сўрайди. **4-6 марта такрорланади.**

6-машқ. Танани зўриқтириб букиш. Дастлабки ҳолат - катта одамнинг тиззасида ўтириш. Болани чап тиззага ўтиргизиб, сонларини катта одам болдирлари билан сиқади.

Ўнг қўл кафтини боланинг қорнига қўйиш керак. Унг томонга скамейкага ёки полга бирорта ўйинчоқ қўйиб қўйилади. Катта одам ўйинчоқни олишни сўрайди.

Бола эгилиб, ўйинчоқни олади ва дастлабки ҳолатга қайта-

ди. Кейин катта одам чап қўли кафтини боланинг белига қўяди ва боладан орқасига қўйиб қўйилган ўйинчоқни кўтаришни айтади. Бола танасини орқага эгиб, бошини тушириб, ўйинчоқни олади ва яна дастлабки ҳолатга қайтади. Кейин яна шу машқ қайтарилади, бироқ болани энди ўнг тиззага олиб ўтириш керак. **4-6 марта такрорланади.**

7-машқ (14-расм). Ўтириш. Машқнинг дастлабки ҳолати - чалқанча ётишдан бошланади. Катта одам болага таёқни ушла-тади (боланинг кафтлари унинг юзига қараши керак) ва ундан таёқ томонга чўзилиб ўтиришини сўрайди. **4-6 марта такрорланади.**

8-машқ. Танани эгиш ва кўтарилиш. Машқ дастлабки ҳолат-да - катта одамга орқани ўтириб туришдан бошланади. Бола ўйинчоқни олиш учун энгилганда унинг тиззаларидан ушлаб туриш. **3-6 марта такрорланади.**

9-машқ. Тахталар қиррасида юриш. Машқ кафт гумбазини мустаҳкамлаш, яссиоёқликнинг олдини олиш учун жуда фой-дали.

10-машқ (15-расм). Скамейка (табуретка) тагидан ўтиш. Скамейка полдан камида 24 см баланд бўлиши лозим. **2-4 мар-та такрорланади.**

Бир ярим ёшдан 2 ёшгача бўлган болалар учун машқлар ком-плекси:

1-машқ. Қўллар билан ҳаракат қилиш. Машқ дастлабки ҳолатдан скамейкада тик туриб (стулда ўтириб) кагта одамга қараб туриш билан бажарилади. Бу машқ иккита гимнасти-ка таёғи билан бажарилса қулай бўлади, таёқнинг бир учини катта одам, бошқа учини бола ушлаб туради. Шу таёқлар ёрдамида катта одам боланинг қўлларини ён томонларга, юқорига, олдинга ва орқага ҳаракатлантиради. **6-10 марта такрорланади.**

2-машқ. Чўнқайиб ўтириш. Бола катта одам ушлаб турган гимнастика таёғини ушлаб, чўнқайиб ўтиради. **4-8 марта так-рорланади.**

3-машқ. Дастлабки ҳолатдан - полда ёки скамейкада чалқ-анча ётган ҳолатдан ўтиришдан бошланади. Катта одам бола-нинг кафтларидан ушлаб туриб, ундан ўтиришни сўрайди. **6-4 марта такрорланади.**

4-машқ. Скамейка тагидан ўтиш. Скамейканинг (табу-
ретканинг) таги юзаси полдан 24 см баланд бўлиши керак. **2-4
марта такрорланади.**

5-машқ. Тахта қиррасида юриш.

6-машқ. Таёқни ушлаб чўнқайиб ўтириш. **4-6 марта так-
рорланади.**

7-машқ. Танани зўриқтириб эгиш. **3-6 марта такрорла-
нади.**

8-машқ. Гимнастика скамейкасида юриш - полдан 20 ва 24
см баланд бўлиши керак.

9-машқ. Умуртқа погонасини букиш. Машқ дастлабки
ҳолатдан - қорин билан полда ётишдан бошланади. **2-4 марта
такрорланади.**

10-машқ. Оёқларни кўтариб, ростлаб узатиш. Машқ даст-
лабки ҳолатдан чалқанча ётишдан бошланади: бола қўллари
билан скамейкани ёки бошқа нарсани ушлаб туради, катта одам-
нинг илтимоси билан узатилган оёқларини кўтиради (иккала
эғини барабар ва навбатма-навбат кўтариб, таёққа теккиза-
ти). **4-8 марта такрорланади.**

11-машқ. Бир нечта тўсиқлардан ҳатлаб ўтиш. Полга ҳар
чи пастроқ нарсалар қўйилади, бола катта одамнинг сигнали
билан дастлаб битта-битта қадам қўйиб, кейин кетма-кет қадам
билан улардан ўтади.

1.3. Машғулотлар учун машқлар мажмуаси матнини ёзиш- нинг тахминий шакли

Махсус адабиётларда мажмуа матнини ёзиш бўйича мак-
табгача ёшдагилар жисми тарбияси мутахассисларига қатор
тавсиялар таклиф қилинган. Матн содда, тушунарли тилда,
шуғullanувчининг ёшини ҳисобга олиб, машқнинг маз-
муни, бажаришни бошлашдан олдинги(дастлабки) ҳолатни
ва қайси мушаклар гуруҳи учун мўлжалланганлигини ўзи-
да ифодалаши лозим (1-жадвалда машғулотларни ўтказув-
чи тарбиячилар учун машқлар мажмуасини ёзиш - конс-
пекти матнининг тахминий шаклини эътиборингизга ҳавола
қилим).

1-жадвал

**Гимнастика машқлари мажмуасининг
таҳминий матни(конспект)**

Босқич №	Боланинг ёши	Машқнинг номи	Бажарилиш ҳолати	Машқ давомияти қайси мушаклар мустақамлиги ва қайси одавлар революцияда
6.	1 ёш 2 ойлик- дан то 1 ёш 6 ойлик- кача	1. Узукчалар ёрдамида қўлларни букиш ва яна очиш	Болангиз сизга юзма-юз туради.	Қўл ва елка камари учун
		2. Текисланган оёқларни таёқчага етказиш.	Полда чалқан- часига ётади	Оёқ панжалар ва қорин мушаклари учун
		3. Тиззаларни букмаган ҳолда тананинг тепа қисмини кўтариш	Стул устида туради	Орқа ва оёқ мушаклари учун
		4. Таёқчага тиратган ҳолда ўтириб-туриш.	Тик турган ҳолда	Қўл ва елка камари учун
		5. Таёқча ёрдамида умуртқани букиш	Қоринда ётади	Елка камари ва кўрак орасидаги мушаклар учун
		6. Узукчалар билан ўтириш	Болангиз билан юзма-юз турасиз	Оёқ ва оёқ панжалари учун
		7. Мустақил ёрдамсиз ўтириш	Чалқанчасига ётади	Қорин мушаклари учун
		8. Гимнастика ўриндиғининг тагидан эмаклар ўтиш (ёки ҳар қандай 40 см баландликдаги бутом остида ўтиш).	Қоринда ётади болангиз билан бирга бажарасиз	Орқа, умуртқа ва оёқ мушаклари учун
		9. Резина гиламча ёки махсус тренажерлар устида яланг оёқ юриш.	Тик турган ҳолда	Тўғри юриши ва оёқ мушаклари учун
7.	1 ёш 6 ойлик- дан 2 ёшгача	1. Қўлларнинг айланма ҳаракатлари	Полда чалқанча- сига ётган ҳолда	Елка камари ва кўраклар орасидаги мушаклар учун
		2. Гимнастик	Тик турган	Елка камари ва

		таёқчага тираяиб ўтириш	ҳолда	қўллар учун
		3. Тасвирланган оёқларини таёқчага теккувиш	Полда чалқанча-сига ётган ҳолда	Орқа, оёқ мушаклари, умуртқа поғонаси учун
		4. Таёқча ёрдамида умуртқани букчиш	Полда қоринга ётган ҳолда	Орқа, оёқ мушаклари, умуртқа поғонаси учун
		5. 15 см кенликдаги йўлакчадан юриш	Тик турган ҳолда	Ясси товоқтиликнинг олдини олиш учун
		6. Таёқчани ушлаган ҳолда ўтириш	Тик турган ҳолда	Қорин мушаклари учун
		7. Гимнастик ўриндоқ тагидан ўтиш (ёки 40 см баландликдаги исталган буюм тагидан)	Тик турган ҳолда	Ҳаракат координациясини тарбиялаш учун
		8. Тиззаларнинг ва оёқ панжаларининг килтироки билан ўтириб туриш	Қоринга ётган ҳолда	Орқа, оёқ мушаклари, умуртқа поғонаси учун
		9. Резинака гиламча устида юриш	Тик турган ҳолда	Оёқ ва оёқ панжалари учун
		10. Турли устунчалардан сакраб ўтиш	Тик турган ҳолда	Оёқ ва оёқ панжалари учун
8.	2 ёшдан 3 ёшгача	1. Турли тўсиқлардан сакраб ўтиш	Тик турган ҳолда	Қорин ва оёқ панжалари учун
		2. Қўлларни букчиб, очиб ёки уларни айланма ҳаракатга келтириш	Қоринга ётган ҳолда	Қўл ва елка камари учун
		3. Гимнастик ўриндоқ тагидан ўтиш	Қоринга ётган ҳолда	Ҳаракат координациясини тарбиялаш учун
		4. Таёқчага тиралиб ўтириш	Тик турган ҳолда	Қўл ва оёқ мушаклари учун
		5. Оёқларни гимнастик таёқчага теккувиш	Тик турган ҳолда	Ҳаракат координациясини тўғри шакллантириш учун
		6. 10 см кенликдаги	Тик турган	Ясси

		йўлакча устада юриш	ҳолда	товонлилиكنнинг олдини олиш учун
		7. Таёқчага тиралган ҳолда ўтириш	Тик турган ҳолда	Ҳаракатни шакллантириш учун
		8. 40 см оралиқдаги тўсиқлар устидан сакраб ўтиш	Тик турган ҳолда	Ҳаракатни шакллантириш учун
		9. Оёк панжаларининг иштпроки билан ўтириш	Тик турган ҳолда	Ясси тоvonлилиكنнинг олдини олиш учун
		10. Резинка гиламча устида юриш	Тик турган ҳолда	Ясси тоvonлилиكنнинг олдини олиш учун

Боланинг кучига, унинг жисмоний тайёргарлигига, аини пайтдаги соғлигига қараб жисмоний нагрузкани танлаш керак бўлади. Машғулотларнинг давом этиши вақтига кўра жисмоний нагрузкани ошириш ёки камайтириш, тегишли дастлабки ҳолатни (ётиш, ўтириш, туриш), машқларни такрорлаш сони, уларнинг суръатини, амплитудасини, яъни ҳаракатлар кўламини танлаш йўли билан юкламани ўзгартириш мумкин. Машқларни бажариш (юкламани) билан дам олишни навбатлаш, машғулотларга нафас машқларини киритиш йўли билан жисмоний нагрузкани камайтириш мумкин.

Ланж, кам ҳаракатланувчи ва ҳаракатланишни ёқтирмайдиган болаларга эмоционал ҳолатни оширувчи машқларни бажартириш тавсия қилинади. Буйруқлар жарангли овозда, кўтаринкиликда беришни аҳамияти катта. Болаларга шундай ўйинлар ва вазифалар - машқларни тавсия қилиш керакки, бунда уларнинг ўзлари ташаббус кўрсатадиган бўлсин.

Тиниб-тинчимас, тоқатсиз болаларга нисбатан бошқача муносабат талаб қилинади. Бундай болаларга хотиржамлик билан паст овозда буйруқлар бериш методикаси қўл келади.

Ҳаракатларнинг суръати ўртача ва секин бўлиши, улардан машқларни аниқ бажаришни талаб этилиши лозим. Шўх болалар хотиржамлик билан ўйналадиган, қаттиқ ҳаяжонларга сабаб бўладиган ўйинларни ўйнатиш мақсадга мувофиқ эмас.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун айрим машғулотларни 4-8 кундан кейини янгилари билан алмаштириш бо-

ларни машғулотларга қизиқмай қўйишини олдини олади. Машғулотларни таркибидаги машқларни тез-тез алмаштириб туриш ҳам тавсия этилмайди, чунки, болалар машғулотлардаги машқларни хотирасида сақлаб қолишида муаммолар пайдо бўлиши мумкин, Ўз навбатида бу малакани шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Жисмоний машқларни ва ўйинларни яхши шамоллатилган хонада, йилнинг иссиқ пайтида эса деразани ёки форточкани очиб қўйиб, яхшиси очик ҳавода ўтказиш лозим. Машғулотлар учун кенгрок, ҳаракатларни сиқмайдиган махсус кийимлар (трусси майка билан, спорт костюми)ни кийдиришнинг ихобий томонлари кўп.

1.4. Эрталабки гимнастика машқлари ва уларнинг тахминий комплексини тузиш методикаси

Жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг қайд қилинган машғулот шакли эрталаб ота-оналар фарзандларини ясли ёки боғча тарбиячиларига топширганларидан, сўнг тарбиячи раҳбарлигида мактабгача тарбия муосса саларининг ички кун тартиби асосидаги кўрсатилган вақтда ўтказилади.

Бир ёшдан уч ёшгача бўлган болалар учун тахминий эрталабки гимнастика машқлари комплекси:

1-машқ. Қўлларни турлича ҳаракатлантириш. ***4-8 марта такрорланади.***

2-машқ. Катта одам ушлаб турган таёқни (чамбарни) ушлаб чўққайиб ўтириш, ***4-8 марта такрорланади.***

3-машқ. Танани зўриқтириб букиш. ***2-6 марта такрорланади.***

4-машқ. Скамейка бўйлаб қўлда чўзилиш. Машқ дастлабки ҳолатдан - скамейкада унинг четларидан ушлаб ётишдан бошланади. Катта одам боланинг сонларидан бўғимларини қаттиқ эзмасдан ушлаб туради. Бола скамейка бўйлаб битта қўлда тўзилади. Машқ охирида кўкрак қафасининг юқори ярмини ва бошини кўтариб ҳамда қўлларини ён томонларга узатиб эгилади. ***1-2 марта такрорланади.***

5-машқ. Гимнастика ўриндиғи устида юриш. Баландлиги полдан скамейкагача 24 см.

6-машқ. Узатилган оёқларни гимнастик таёқчагача кўта-

риш **4-8 марта такрорланади.**

7-машқ. Умуртқа погонасини (таёқ билан) зўриқтириб **4-8 марта такрорланади.**

8-машқ. Тўсиқлардан сакраб ўтиш. **2-4 марта такрорланади.**

9-машқ. Чўнқайиб ўтириш. **4-8 марта такрорланади.**

10-машқ. Скамейка (табуретка) тагидан ўтиш. Масофа полдан скамейкага 24 см. **2-4 марта такрорланади.**

11-машқ. Бурчак остида қўйилган тахта қиррасида юриш.

12-машқ. Дастлабки ҳолатдан - скамейкада чалқанча ётишдан ўтиришга ўтиш, **3-6 марта такрорланади.**

13-машқ. Бир нечта тўсиқдан ҳатлаб ўтиш. Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг жисмоний тарбияси эрталабки гигиеник гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, сайрдан иборат бўлади.

Эрталабки гимнастика билан ҳар куни шуғулланиш керак. 3 яшар болалар учун 4-5 та тақлид тарзидаги машқлар бажарилса ҳам, мактабгача тарбия ёшидаги анча каттароқ болаларнинг эрталабки гимнастикасига бир нечта умумий ривожлантирувчи машқларни ва пиёда юришни киритиш лозим.

Уч - тўрт яшарли болалар учун эрталабки гимнастика машғулотлари машқларининг тахминий комплекси:

1-машқ. «Лайлак ботқоқда юрибди». Тиззаларни баланд-баланд кўтариб, елкаларни эса тўғри тутиб юрилади. Бола ҳолада 1-2 марта айлантирилади. Эркин нафас олинади.

2-машқ. «Насос». Оёқлар елка кенглигида, қўллар белда. Гавдани ўнгга буриб, айна вақтда ўнг қўл тиззадан полга теккизилади (нафас чиқарилади.) Чап томонга ҳам шундай қилинади. **3-5 марта такрорланади.**

3-машқ. «Товуқ дон ейди». Чўнқайиб ўтириб, «ку-ку-ку» деб бармоқлар полга урилади (нафас чиқарилади). **3-5 марта такрорланади.**

4-машқ. «Чумчуқ сакраб юрибди». Иккала оёқда сакранг. 4-5 марта сакраб, кейин 10-12 қадам юрилади. **2 марта такрорланади.** Эркин нафас олинади.

5-6 яшар болалар учун эрталабки гимнастиканинг тахминий комплекси:

1-машқ. «Туйнукча». Қўлларни тушириб, бармоқлар чалкаштирилади, бошнинг устига кўтариб, туйнукдан қаралади

нафас олинади), қўлларни очмай, пастга туширилади (нафас чиқарилади). **3-5 марта такрорланади.**

2-машқ. «Сузувчи». Танани сал олдинга энгаштириб, қўллар олдинга узатилади (нафас чиқарилади), ростлаб, қўллар ён томонларга узатилади (нафас олинади). **3-5 марта такрорланади.**

3-машқ. «Қурбақача». Тиззаларни икки томонга кериб, ёнқайиб ўтирилади, қўллар бармоқлари олд томондан полга тик теккизилади, елка тўғри туради, бола «вақ-вақ-вақ» дейди (нафас чиқарилади). **3-5 марта такрорланади.**

4-машқ. «Самолёт қанотларини силкитади». Қўлларни икки томонга ёзиб, оёқлар сал керилади. Тана олдинга ўнгга ва чапга бурилади. **3-5 марта такрорланади.**

5-машқ. «Куёнча. Қўлларни тирсакдан букиб, кафтлар туширилади. Оёқ учида енгил сакралади. 6-7 марта сакраб, юрилади (12-16 қадам), **2 марта такрорланади.** Эркин нафас олинади.

Олти, етти ёшдаги болалар учун эрталабки гимнастика машғулотлари машқларининг тахминий комплекси:

1-машқ. Турган жойда юриб туриб, тиззани кўтариб, шакллатиб уриш. **20-30 секунд.**

2-машқ. «Катта бўламиз». Қўлларни олдинга юқори кўтариб, оёқ учида туриб, чўзилиш (нафас олинади), қўллар ён томонлардан пастга туширилади (нафас чиқарилади). **4-6 марта такрорланади.**

3-машқ. Оёқ учида ўтириб, тиззалар икки томонга керилади (нафас чиқарилади), турилади (нафас олинади). **4-6 марта такрорланади.**

4-машқ. «Насос». Оёқлар елка кенглигида қўйилади, қўллар белда туради, ўнг томонга эгилиб, айна вақтда қўлни оёққа тиззадан пастга теккизилади (нафас чиқарилади). Дастлабки қўлатта қайтилади (нафас олинади). Чап томонга ҳам шундай қилинади. **4-6 марта такрорланади.**

5-машқ. «Баланд шоҳлардан олма териб, уларни оёғимиз остига турган саватга оҳиста қўямиз». Қўлларни олдиндан юқори кўтариб, оёқ учида туриб, чўзилиб «олма узиб олинади» (нафас олинади), олдинга эгилиб, қўллар пастга эркин туширилади, «олма саватга солинади» (нафас чиқарилади). **4-6 марта такрорланади.**

6-машқ. Турган жойда сакраш. 6-12 марта такрорланади. Юриш га ўтилади. **20-25 секунд.**

7-машқ. Қўллар икки томонга ёзилади (нафас олинади) ва пастга туширилади (нафас чиқарилади).

Эрталабки гимнастикадан ташқари, мактабгача ёшидагилар билан гимнастика машғулотлари (дарс) ўтказилади. Умумий соғломлаштирувчи вазифалар билан бир қаторда машғулотлар пайтида боланинг асосий ҳаракат малакалари ривожлантирилади. Мактабгача тарбия ёшидаги бола гимнастикасига умумривожлантирувчи машқлар, шунингдек, қомат бузилишининг ва ясси оёқликнинг олдини оладиган махсус машқлар албатта киритилади.

Машғулотларда турли жиҳозлар ва анжомлардан: арғамчилар, гимнастика таёқлари, коптоклар, ленталардан фойдаланилади. Улар машғулотларни турлига, қизиқарли ташкиллаш имконини беради.

Мактабгача тарбия ёшидаги бола ҳаётида ўйинларга катта аҳамият берилади. Бола ўйин ўйнар экан, атрофидаги дунёни тушунади, бу унга ҳузур ва қувонч беради, бола ҳар томонлама ривожланади. Ўйинлар вақтда турли ҳаракатлар, фаоллик намён қилиш, интизом, қатъиятлилиқ каби муҳим хислатларни тарбиялаш амалга оширилади. Мактабгача ёшидагиларнинг ўйинларида раҳбарлар иштирок этиши шарт. Ота-оналарнинг ҳовлида, уйда, боғда ёки хиёбонда ташкилланган ўйинларда ўзларининг иштирокининг тарбиявий аҳамияти катта. Болаларнинг 3-4 яшарлик даврида тафаккури аниқ, диққат барқарор бўлади, шу сабабли, уларнинг ўйинлари мазмуни қийин бўлмаслиги керак (масалан, «қушлар учиб кетдилар ва инларига қайтдилар»). Бу ёшдаги болалар бир-бирларидан ўзиш учун ўйнамайдилар. Улар ҳаракатларнинг натижаларига эмас, балки ўзига қизиқадилар.

Ўйинлар давомида уни шарҳлаш, сўздан фойдаланиш болаларни фикрлашга, ташаббускорликга ўргатади. Сўз белгиланган вазифани бажаришда сигнал ролини бажариши, лозим бўлса қисқа сатрли айтишувлар, шеърлардан фойдаланишнинг аҳамияти катта. Улар ҳаракат ритмини ҳис қилиш, болалар нутқнинг ривожланишида восита ролини ўйнайди.

3-6 ёшдагилар мустақил ўйинлари пайтида ҳаётда кўрган-

қисми турли образлар шаклида, расмлар, эшитган эртакларидан қаҳрамонларни қўшишни ёқтирадилар. Ўйинларга мусомала элементларини ҳам қўшиш мумкин (масалан, бирорта шартда ким олдин етиб бориш).

Ҳаракат уйғунлигини, чаққонликни ривожлантирадиган ўйинларни ҳам ўйнаш мумкин. Тез югуришга, итқитишга, тасмақлардан сакрашга ўргатадиган ўйинларни ўйнаш, уларни катта-секин мураккаблаштира бориш билан, ҳаракатларни аниқ бажариш талаб қилинишини тарбиявий аҳамияти катта.

6 - 7 ёшдагиларнинг ўйинларига югуриш, сакраш, тирмашиб ўтириш, улоқтиришларни киритиш, ҳаракатларни чиройли, тўғри ва аниқ бажаришни талаб қилиш шарт қилиб белгиланиши мумкин. Ўйин қоидаларини ҳам мураккаблаштириш сабр-тоқатли, ғайи синиш ва диққат-этиборли бўлишга ўргатади.

Мактабгача тарбия ёшдагиларнинг катталари фақат ўйин жараёнига эмас, балки унинг натижасига ҳам қизиқадилар, шу сабаб уларга ўйин-мусобақаларни ташкил қилиш мумкин бўлади.

Болалар ўзлари ўйлаб топган, ўзларининг ижодий тасаввурлари маҳсули бўлган ўйинларни ўйнашни яхши кўрадилар. Бундан ўйинни уларнинг ўзлари ўзгартирадилар, тақомиллаштирадилар. Бундай ҳолларда болаларга ҳалақит қилмаслик, уларнинг ҳар бир ҳаракатини назорат қилиш орқали аралашинишнинг салбий оқибатлари катта. Бундай ўйинлар жуда фойдали, улар ижобий ташаббускорликни, мустақилликни ривожлантиради ва ўзларига ишонч ҳиссини тарбиялайди.

1.5. Мактабгача ёшдагилар организмнинг чиниқтириш жараёни ва унинг воситалари

Бу ёшдагиларнинг жисмоний тарбияси жараёнида организмни чиниқтириш фақат жисмоний юкламаларни нисбатан ошириш орқали эмас, табиатни соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланиш орқали йўлга қўйилиши орқали катта самара беради.

Организмни чиниқтириш тушунчаси жисмоний тарбия амалиётида кенг қўламда қўлланилади. Чиниқтириш **ҳаво(намлик, қуруқлик, иссиқлик, совуқлик), қуёш нури, сув воситаларидан фойдаланиш орқали** йўлга қўйилади. Атроф-муҳитнинг таъсирчанлигига организмни чидаш қобилиятига қараб унинг

чиниққанлигига баҳо берилади.

Чиниқтириш - бу асаб тизимини ва бутун организмни ташқи муҳитнинг ўзгарувчан омиллари таъсирига мослаша олишини ривожлантиришдир.

Биринчи навбатда, иқлим ҳароратининг ўзгаришларига кўникканлиги муҳим аҳамият касб этади. Тез мослаша оладиган организм совуқ, изғирин, шамол, нам ҳавода ўзининг иссиқлигини тезда бериб қўймайди, йўқотмайди, унинг акси, организм қизиса ўз иссиқлигини жуда тез йўқотиши бу чиниққанликнинг кўрсаткичидир. Шу жиҳатни такомиллаштириш **чиниқтириш жараёни** деб атади.

Чиниқиш механизми айтарли даражада мураккаб, лекин, унинг айрим элементларини осон тушиниш мумкин.

Совуқ, иссиқ ҳақидаги сигнал(қўзғалиш) инсон организмга асаб тоалари келиб тугаган жой - тери, (марказий асаб тизими орқали жўнатиш) қўзғалиш шу ер)да тугайди. Натижада бош мия ярим шарлари пўстлоғи асаб тоалари орқали теридаги қон томирларига совуқда торайиш, иссиқда кенгайиши лозимлиги ҳақидаги қўзғалиш сигналларини жўнатилади.

Қон томирларини торайиши оқибатида тери юзасидаги капиллярлардаги иссиқ қон ички органларга қуйилиб(яшириниб) организмни тез совушини олдини олади ёки унинг акси, қон томирларининг кенгайиши орқали организм иссиқликни теварак -атрофга сочиб тана тез совийди.

Иқлим шароитининг иссиқ пайтида кучли тер ажралиши орқали қизиган организм иссиқлигини атрофга тер орқали чиқариб унинг совишини тезлаштиради. Бу механизм қанчалар такомиллашган даражада ишласа болалар, катталар организми атроф муҳитнинг температурасига шунчалик тез мослашади ва организмнинг чиниққанлиги юқори деб баҳоланади.

Ҳаво воситасида чиниқиш соф ҳавода узоқ муддат давомида бўлиш, бинони кучли шамоллатиш ва ҳаво ванналарини қабул қилиш орқали амалга оширилади.

Ёзда ота-оналар болаларни очиқ ҳавода кўп бўлишини таъминлашлари лозим. Улар фақат сайр қилиш мақсадида айланиб юриш, ўйнаш билан чекланмай, дарс тайёрлаш, бадий китоб ўқиш, овқатланиш, хатто бир оз мизғиб олишларини ҳам очиқ ҳавода ўтказишларини йўлга қўйиш, камида кунига

3-5 соат атрофида(йилнинг фаслини қайси бирини бўлишидан қатъий назар) очик ҳавода бўлишларини фойдаси қатор тадқиқотлар орқали исботланган.

Қиш, кеч куз фаслида болаларини энг иссиқ кийимларни кийинтириб ташқарига чиқишларига йўл қўймаслик мактаб-гача ёшдагилар организмининг иммунитетига - ташқи таъсирларга қаршилиқ кўрсатиш қобилятини сусайишига сабаб бўлади. Бундай болалар тез шамоллайдилар ва касал бўладилар. Агар оби-ҳаво ёки бошқа шароит болани бино ичида бўлишини тақазо этса бино яхши шамоллатилган бўлиши керак. Иложи борича уларни ухлаш хонасининг форточкаси очик бўлиши эътибордан четда бўлмаслиги лозим.

Болалар яслиси ва боғчалари, уйда ота-оналар раҳбарлигида ташкил ланадиган очик ҳаводаги **ҳаво ванналарини** қабул қилиш ярим яланғоч ёки тўлиқ ечинган ҳолда ўтказилади. Ҳаво ванналарини қабул қилиш ёзда температура сояда +19-20 градус ва ундан ортиқ бўлганда, соат 8 ва 18 оралиғида ўтказилади. Ҳаво ваннасини қабул қилишнинг дастлабки кунларидаги ванна қабул қилиш бирнеча минутдан ошмаслиги, бир жойда туриб эмас, ҳаракатланиб - юриб, енгил машқларни «эрмак» қилиб бажариш ёки ўйинлар ўйнаш билан қабул қилиш биз кутган натижани беради. Лаби кўкариб, елкалари кўтарлиб, терисининг туклари тик турса, қалтираш содир бўлса, ҳаво ваннасини қабул қилиш тўхтатилиши шарт. Одатда ҳаво ваннасидан сўнг тана намланган сочиқ билан артилади ёки илмилик сувли душ қабул қилинади.

Сув воситасида чиниқиш - танани сув билан артиш, чўмилиш ёки душ қабул қилиш шаклида ташкилланади. Одатда эрталабки гигиеник гимнастикадан сўнг сув билан тана ҳўлланиб қуриқ сочиқ билан артилади. Танани ҳўллаш аввалига илмилик(30-32 градус) сув билан, сўнг унинг ҳарорати хонанинг ҳарорати даражасигача пасайтирилади. Ҳўллаш аввалига намланган лата, қўлқоп ёки юмшоқ материал билан, сўнг бир оз суви сиқилган сочиқда амалга оширилади. Охирида қаттиқ, қуруқ сочиқ билан терининг ранги қизаргунча артилади.

Бундай артинишни баҳорда бошлаб, ёзда давом эттириб, куз ва қишда тўхтатиш яхши самара бермайди. Аслида сувда чиниқишнинг бошланғич воситаси уйқудан олдин оёқни ти-

зимли ювиш, бунга аввало хона ҳароратидаги сувдан фойдаланилади. Кейинчалик унинг ҳарорати аста - секинлик билан пасайтириб борилади.

Чўмилиш - организмни чиниқтиришнинг энг асосий воситаси булиб ёзни ота-оналар фарзандини сувга ўргатишга бағишлалари керак. Муҳими болалар сузишни ўрганадилар, организм мустаҳкамланади, ўпкасининг хизмати яхшиланади, ундан тинч ҳолатидагига нисбатан 9-10 марта кўп ҳаво ўтади. - Сузиш билан тизимли шуғулланиш орқали эса ўпканинг «ҳаётий триклик сифими» ортади. Сузиш организмни гармоник ривожлантиради, чидамлилигини тарбиялайди. Сузиш ҳаво ҳарорати 21-24 градусдан паст бўлмаган ҳолатда, сувнинг ҳарорати эса камида 20 градусдан кам бўлмаслиги, сувга тушишда терининг сатҳи терламаган, бир оз иссиқ ҳолда тез сувга кириш ва унда доим ҳаракатда бўлиш - сузиш тавсия қилинади.

Чўмилиш, сузишнинг давомийлиги биринчи кунлари 3-5 минут, чўмилиш сезонининг охирига бориб болаларда 10 минутгача, катта мактабгача ёшдагиларда эса 15-20 минутгача етказилиши мумкин². Сувдалигида совқотиш ёки қалтироқ сезилса зудлик билан сувдан чиқиб югуриш тавсия этилади. Чўмилишда сувдан чиқишлар билан узилишлар қилиш тавсия қилинмайди. Чўмилиш ёки сузишдан сўнг тери артиб қуритилади ва организмни бир оз қиздириб олиш учун бир неча машқ бажариш ёки югуриш тавсия қилинади.

Қуёш нури остида чиниқиш, қуёш ванналари.

Қуёш нури остида чиниқиш учун **қуёш ванналари** қабул қилинади. Агарда қуёш нуридан билиб фойдаланилса организмнинг модда алмашинуви, оксидланиш жараёни яхшиланади, натижада организмнинг ўсиши ва ривожланишида кескин ижобий ўзгаришлар рўй бериши жисмоний тарбия амалиётида исботланган.

Мактабгача ёшдагиларга қуёш ваннаси фойда келтириши учун аввал улар тиббий назоратдан ўтказилади, оч қоринга қуёшда тобланилмайди, нонуштадан камида бир соат ўтказилгандан сўнг, сояда ҳарорат камида 18 градус атрофида бўлиши

²Усмонходжаев Т., Хонкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар «Мактабгача ёшдагилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятида гимнастика ва массаж» Услубий қўланмаси, «Фарғона» нашриёти, 2011 й. 91 бет.

назарда тутилади. Куёш нурида тобланишни бошлашдан аввал 1-2 маротаба ҳаво ваннаси қабул қилинади. Куёшда тобланишнинг бизнинг регионимиздаги энг қулай вақти ҳақида ҳозиргача яқунига етмаган илмий назарий бахслар давом этмоқда.

Жисмоний тарбия амалиётида эрталаб соат 8-11 оралиғи куёш нурида тобланиш учун қулай вақт деб қаралади. Куннинг охиригача яқинчи ярмида эса соат 16-18 нинг ораси деб қабул қилинган. Биринчи йиллардаги куёшда кечаётган жараёнлар унинг нурларининг таъсирчанлигига ҳам таъсирини кўрсатмоқда. Куёш нури ерга максимал даражада етиб келаётган вақтда чиниқиш мақсадида тобланишнинг салбий оқибатлари катта.

Кайфиятнинг ёмонлиги, ўзини яхши хис қилмаётган пайтлардаги тобланиш яхши самара бермайди. Асабий, қўзғалувчанлиги юқори бўлган болаларга тобланишга рухсат берилмайди. Муаммо ўзининг тадқиқотларига мухтож.

Илк бор тобланишни бошлаган болаларнинг бош кийимли бўлишнинг аҳамияти катта. Куёш ваннаси қуруқ қум устида, тўхтадан қилинган сўричада, махсус шолча, полос ёки бошқача устида орқалаб ётиб қабул қилинади. Ерда ётиб тобланиш салбийан ман этилади.

Тобланиш биринчи кун 4 минут(кўкрак, бел, ўнг ва чап қўлбошлар, ҳар бири 1 минут дан) куёш нурига тутиб турилади; кўнрабгача ёшдагиларда тобланиш 10-12 минутгача етказилади. Тобланишнинг илк кунларида болаларга тўлиқ ечиниш юришлари ман этилади. Фақат улар чиниқиб улгирганларидан сўнггина ечиниш юришга рухсат берилади. Бу ёшдагилар учун кунлик тобланиш кунига тўрт минутданга узайтирилиб умумий вақти 30 минутга етказилади.

Жисмоний машқлар, ўйинлар ва спорт билан шуғулланиш машғулотлари орқали чиниқиш. Чиниқиш фақат сув, ҳаво, куёш нури орқалигина эмас, **жисмоний машқлар, ўйинлар ва спорт билан** белгиланган тури билан шуғулланиш машғулотлари орқали ҳам йўлга қўйилади.

Жисмоний машқлар ва ўйинлар билан шуғулланиш пайтда нафас олиш чуқурлашади ва тезлашади, юракнинг фаолияти кучаяди(қон ҳайдашни кучайтиради), ҳавони миқдори ва озуқа моддаларни тўқималарга етказиб берилиши даражаси, жисмоний машқларни бажариш давомида организмни озуқа

моддаларга эҳтиёжи ортади, натижада иштаха янада очилади. Бу ўз навбатида овқатнинг ҳазм бўлишини кучайтиради. Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланишни талаб даражасидаги овқатланиш билан қўшиб олиб борилиши организмни ўсиши ва мустаҳкамла нишида муҳим рол ўйнайди.

Жисмоний машқлар билан кам шуғулланиш ҳазм қилишни ҳам сусайтиради. Бу организмни ривожланишига салбий таъсир қилади, касалликларни келтириб чиқариши, модда алмашинувини бузилишига сабаб бўлиши мумкин.

Жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланганларнинг юрагининг мушаклари мустаҳкамланади, асаб тизими такомиллашади, юрак фаолиятида иштирок этувчи мушакларни озуқа билан таминловчи, уни бошқарувчи қон томирлари меҳнат ёки спорт юкламаларига жисмоний машқлар ёки спорт билан шуғулланмайдиганларнинг юракларининг томирларига нисбатан бардошли бўлади.

Ўпканинг фаолияти ҳам яхшиланади. Нафас олиш кўкрак қафасининг тўла кенгайиши ҳисобига кучайиб кислордга тўйинган ҳавони ютиш ҳажми ортади, кўкрак қафасининг кенгайтирадиган ва торайтирадиган қовурға аро мушакларнинг фаолиятини кучайиши эвазига олган ҳаво унинг энг чуқур бурчакларигача етиб боради. Бошқачасига айтганда ўпка вентилияцияси кучаяди. Бу «ис гази»ни ораганизмда тўпланиб қолишини олдини олади.

Бир сўз билан айтганда асаб тизими, ҳазм қилиш органларининг фаолияти, модда алмашинуви, мушаклар, пайлар, бўғинларнинг ва бошқа органларнинг функцияси, уларнинг тўқи маларини фаолиятини яхшииланиши ҳақида дарсликнинг «Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» бобида тўлиқ малумотлар берганмиз.

Юқоридагилардан келиб чиқиб мактабгача ёшдагилар ўқув муоассасаларининг тарбиячилари, ота-оналар, болаларининг жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлигига бепарқ бўлмасликлари, фарзандларининг жисмоний маданияти тамал тошини болалар яслиси ва боғчасидалигидаёқ қўйишлари лозимлиги давлатимиз сиёсати даражасига кўтарилганлигини унутмасликлари лозим.

1.6. Мактабгача ёшдагилар ўқув - тарбия жараёнининг услубиётлари

Ҳаракатга ўргатиш энг кичик ёшдан бошланади ва ҳаёт учун керакли ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари, кўникмаларини «осондан қийинга» дидактик принципи асосида, кетма-кетликга риоя қилиб, жисмоний тарбия ҳақида энг содда билимлар, шахсий, умумий гигиена талаблари ва қоидаларига аста-секинлик билан риоя қилишга ўргатиш билан қўшиб олиб борилади.

Мактаб ёшигача болалар жисмоний тарбияси умумий ўқитиш услубиятлари асосида олиб борилади ва ўқитишнинг қуйидаги: *онглик ва фаоллик, кўргазмалик, кучига ярашмалик ва индивидуallasштириш, муnтазамлилик, талабаларини аста-секинлик билан ошириш деб номланадиган жисмоний тарбия таълими жараёнида қўлланиладиган услубий* принципларига таянади.

Болани машқлантириш учун *танланадиган методлар уларнинг ҳаракат фаоллиги даражасини қайдаражада эканлигини* тақазо этади. Ҳаракатга ўргатиш - ўқитишни бошлашдан аввал бу ёшдагиларнинг ҳаракат фаоллиги даражасини ўрганишни қоидага айлантириш лозим бўлади.

Улар ҳаракат фаоллиги *юқори*, ҳаракат фаоллиги *ўртача* ва ҳаракат фаоллиги *паст* болалар деб гуруҳларга ажратилади.

Ҳаракат фаоллиги юқори деб ҳисобланганлар - ижодий фаоллик намоён қилувчилар бўлиб, жисмоний машқларни бажаришда уларнинг янги вариантларини топиш ва қўллаш истаги билан ёнадилар.

Ўртача ҳаракат фаоллигини намоён қилувчилар - машқни ижроси (бажариш)да фаоллик кўрсатадилар. Машқларни кўрсатилгандек қилиб, намуна бўладиган даражада бажарадилар. Лекин, машқларнинг янги вариантларини тузиб уларни бажариш ёки ўйинларни топиб ўйнашда ижодий ташаббус кўрсатмайдилар.

Ҳаракат фаоллиги паст деб саналувчи гуруҳга *кирувчилар* - тақлид қилиб катталарга мурожаат қилиш, тажриба ортиришга уринмайдилар, ижодий ёндошувни ҳаёлига ҳам келтирмайдилар.

Ҳаракат активлигини ҳозирги кундаги **баҳоланишининг** қайд қилинган градацияси жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларнинг барча ёшдагилари учун ҳам хос бўлиб, жисмоний тарбия таълими тизимининг барча бўғин ларида фойдаланиш мақсадга мувофиқ деб қаралмоқда.

Болаларни ҳаракатга ўргатиш услубиётлари. Болани ҳаракатга ўргатишда **кўргазмалилик, сўздан фойдаланиш, машқ қилиш, ўйин ва мусобақа** услубиётларидан фойдаланилади.

а) кўргазмалилик методидан фойдаланиш орқали бажарилиши керак бўлган ҳаракатни, кўргазмали қуроллар воситасида тушунтирилиб, сўнг амалда бажариб кўрсатилади. Кўрган образларга тақлид қилиш билан жисимлар, нарсалар турган томонлар мўлжал қилиб белгиланиб шу жиҳозлар жойлашган томонга қараб машқлар бажарилади.

б) ҳаракатнинг ижроси гапириб тушинтирилади, сўнг, кўрсатилади, буйруқ **сўз ёрдамида** берилади, мазмунини гапириш билан машқни бажариш қўшиб, биргаликда амалга оширилади, суҳбат қилиниши мумкин, жавоб бера оладиганларидан сўралади ва яна бошқа услубиётлардан фойдаланилади.

в) машқ қилиш услубияти - ҳаракатни бажариш шартини ўзгартирмасдан ва ўзгартириб бажариш(машқ қилиш), такрорлашлар амалга оширилади.

д) ўйин ва мусобақа услубиётларидан фойдаланиш бу ёшдагилар учун энг самарали услублардан бири ҳисобланади.

Қайд қилинган услубиётларни мактабгача ёшдагиларга қўллаш бошқа ёшдагиларга қўллашга нисбатан ўзининг хусусий томонларига эга.

Кўргазмалилик методи барча ёшдаги гуруҳларда ёшининг катта-кичиклигига, ҳаракат малакаси заҳирасининг кўп ёки озлигига қараб қўллашда мезон ролини бажаради.

Энг кичик ёшдагиларнинг ҳаракат малакалари заҳираси айтарли даражада камлиги туфайли, уларда машқлар ҳақида бирлмчи тасаввурни ҳосил қилиш жуда қийин. Шунга кўра ҳаракатга ўргатиш учун кўргазмалилик услубиятидан нисбатан кўпроқ фойдаланилади.

Жисмоний машқларни кўрсатишдан ташқари кўргазмали қуроллар - расмлар, фотосуратлар, чизмалар, макетлар, видео материаллар, секинлаштирилган мультивидеолардан фойдала

«ш машғулот пайтида машқ техникасини эгаллашни осон-
лаштиради.

Ҳаракатга ўргатишда бу ёшдагилар учун «тақлид қилиш»
машқлари юқори самара беради. Ўша ҳаракатни ҳайвонлар,
қўшлар ва бошқа жониворлар ҳаракати мисолида ўргатиш, улар-
нинг образига кириш бажаришга қизиқишни кучайтириб
таълим жараёнини фаоллаштиради.

Болалар қанча кичик ёшда бўлса бу услубиётнинг фойдаси
шунчалик юқори бўлади. Уларда кўриш ва жисмларга қараб
муҳал олиш қобилиятини ривожлантиришнинг аҳамияти катта.
Бу навбатида бу бажарилиши қийин жисмоний машқларни бажар-
ишни, ўзлаштиришни осонлаштиради.

Масалан, баланд осиб қўйилган жисмдан ошириб улоқти-
риш. Бунда тана орқага букилади, тананинг оғирлиги орқада
турган оёққа юкланади, ёки сақраб, осиб қўйилган буюмга етиш,
қийинчоқлар, бошқа жисмлар илиб қўйиб бажартиришни сама-
раси юқори бўлади.

Болаларни машқларини кўрқмай бажаришга ўргатиш муҳ-
имдир. Ҳаракат малакасини шакллантиришда ритм, темпни ҳис
қилдириш, қўшиқ, айтишувлар билан ўйналадиган ўйинларга
музыка тавсия қилинади.

Сўздан фойдаланиш услубияти. Болада жисмоний машқ
ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш уни кўз олдига келтириб
фикрлашига ёрдам беради. Кўргазмалilik ва сўз ёрдамида ту-
шунтириш услубияти иккитаси бирга қўшиб олиб борилса, кей-
инчалик болалар жисмоний машқларини номини эшитиши
билан ёки ёзилганларини кўриши, эшитиши билан машқлар-
ни қийналмасдан бажара олиш малакасига эга бўла бошлайди-
лар. Тушунарлироқ бўлган сўз иборалар билан: куёнга ўхшаб
сакраймиз, қарғага ўхшаб учамиз, овоз чиқарамиз, ритмни ҳис
қилдириш мақсадидаги шерлар (тўртликлар, олтиликлар ёки тез
такрорланадиган мисралар) ва ҳ.к.лардан фойдаланилади.

Болада ҳаракат малакаси, ҳаракат тажрибаси қанчалар бой, катта
бўлса, уларга жисмоний машқни ўргатишда сўз билан тушунти-
риш методикасидан фойдаланиш осонроқ бўлади. Характерига кўра
сўз ўрганишни ҳар хил этапда турлича бўлиши табиий.

Ўргатишни бошланишида ҳаракат тўлиқ тушунтирилади,
кейинчалик эса тушунтириш, қисқа кўрсатма беришлари би-

лан алмашинади. Кўрсатмалар ёрдамида ҳаракатдаги хатоларни тўғирлаш ва огоҳлантириш ва уларни баҳолаш мумкин. Буйруқлар ва кўрсатмалар мактабгача ёшдагиларда жисмоний машқларни тенг бошлаш, тенг тугаллаш, уни суръатини, ритминини бошқариш, ҳаракатга йўналиш бериш учун қўлланилади. Гимнастикада қабул қилинган энг оддий буйруқлар, машқ мусиқасиз бажарила бошланса, (асосан катта ёшдаги гуруҳларда) сўздан фойдаланиш қўл келади. Кўрсатмалардан эса асосан кичик ёшдаги гуруҳларда нисбатан кўпроқ фойдаланилади.

Кўпчилик жисмоний машқлар, ашулалар, шеърлар мазмунини айтиладиган воқеалар ва ҳаракатни бажариш ритмига мослаштирилиб ижро этилади. Ижро пайтида болаларга ақли хужум, уларни фикрлашга ўргатади. Жисмоний машқ мазмунини ҳақида тўлиқ билимга, ҳаракатни ҳис қилишга имконият яратади.

Суҳбат ҳам бажариладиган жисмоний машқ ҳақида кўпроқ маълумотга, фикрга эга бўлиш ва жисмоний машқларни бажарилиши техникаси ҳақида лозим бўлган амалий малакаларга манбаа бўлиши амалиётда кузатишган. Жисмоний тарбия ва спортга оид китоблар ўқиш, расмлар кўриш, ўйингоҳларга экскурсиялар ва сайирлар қилиш давомида ҳам сўздан фойдаланиш уларни фикр лашга ўргатади.

Машқ методи жуда ҳам хилма-хил. Ундан фойдаланиш ўқувчиларни фаолиятини бошқариш ташкиллаш билан боғлиқ. Мактабгача ёшдагиларда ҳаракатлар, жисмоний машқлар бир-варакайига (фронтал) ҳамма учун умумий вазифа қўйилиб, барчани тенг бир хилда бажаришни қўллашдан кўпроқ фойдаланилади, лекин, танланган жисмоний машқлар боланинг анатомик-физиологик хусусиятлари, жисмоний қобилятига мос тушиши эътиборга олиншини тақазо этади.

Бу ёшда кўпроқ динамик характердаги машқлар танлаб олинини, бир йўла кўплаб асосий мускул гуруҳларига ҳамда индивид организмга физиологик таъсир ўткази оладиган, чаққонликни, ҳаракат координациясини ривожлантиришга шароит яратадиган машқларидан фойдаланиш тавсия қилинади. Бу талабларга жисмоний машқлардан велосипедда юриш, сузиш, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинларининг элементлари билан ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар жавоб беради.

Мактаб ёшигача бўлган болаларга *статик* характердаги жисмоний машқлар бериш тавсия этилмайди. Бу машқлар нерв тизими ва мускулларни тез толдиради, қон айланиш ва нафас олишнинг ритмини бузади.

Тўлиқ мускул қисқариши(зўриқиши)ни талаб қиладиган куч машқлари эса мускул, нерв, бўғинларининг ишларини су-сайтиради. Ёши улғайган сари жисмоний машқлар ўзгартирилади ва қийинлаштирилади.

1.7. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг давлат дастури

«Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастури» (2014) материали мазмунига қуйидагилар киритилган.

Бир ёшгача бўлган болаларда катталар ёрдамида суст ҳаракатлар, актив ҳаракат элементлари умумжисмоний машқлар (жисим билан ва жисимсиз, чалқанча ётиш, ўмбалоқ ошиш, бошни ҳар томонга буришлар) эмаклашлар, югуришга тайёрловчи машқлар, баландликка чиқиш ва энг содда ўйинлардан фойдаланилади. Бу ёшдагилар дастурида асосий ўринни уқалаш (массаж) эгаллайди.

Бир ёшдан 3 ёшгача бўлган болаларда нисбатан қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, жисмли ва жисмсиз (тўп, ёғоч, гимнастика ўриндиғи), асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, мувозанат сақлаш машқлари, чуқурликка сакраш), сафланишнинг энг оддий машқлари (айлана бўйлаб юриш, орқама - орқа (бир колонна), шеренга бўлиб(ёнма ён) сафланишлар), велосипедда юриш, сузишни ўрганишга тайёрлов машқлари берилади. Дастурда бу ёшдагилар учун керакли ҳаракатли ўйинлар ва рақс машқларига кенгроқ жой ажратилган. Олинган ўйинлар бу ёшдагилар учун қоида сининг соддалиги, голибни аниқлашни осонлиги билан фарқланади ва асосан турли образлар тимсолида, тақлид тарзида ўйналади (қушлар ҳайвонлар ва ҳ.к.).

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар аста-секинлик билан мустақил машғулотларга ўргатилади. Амалда болалар фаолиятини уюштиришнинг «Фронтал» методи қўлланилади. Масалан, бажарилиши керак бўлган машқни айрим элементларига кўпроқ эътибор берилади. Улоқтиришни кўрсатишда олдин дастлабки ҳолатга, сўнг

ҳаракатнинг қолган элементларига эътибор қаратилади.

Болаларнинг бош мия яримшарлари пўстлоғида «шартли алоқа» катталарниқига нисбатан тез ва енгил вужудга келади, лекин, ҳаракатлар тез-тез қайтариб турилмаса, бундай шартли алоқалар мустаҳкамланмайди.

**Ҳаракат малакасини мустаҳкамлаш учун уни кўп марота-
балаб такрорлайвериш, толишини вужудга келтиради.** Шунинг
учун қайтаришни хилма-хил вариантлардан фойдаланиш мақ-
садга мувофиқ бўлади.

Машқни такрорий бажаришлар фақат ўзлаштирилаётган материал техникаси ҳақида шуғулланувчи мукаммал тасаввур-
га эга бўлгандан сўнг, малакаларини мустаҳкамлаш эса ҳар
хил шароитда - ўйин, мусобақа, турли-хил топшириқларни ба-
жариш шаклида амалга оширилади. «Ким шу машқни яхши
бажара олади», «Ким байроқчага тез югуриб бориб қайтиб кела
олади», «Тўпни ким узоқроқга ота олади» ёки «Мўлжални ура
олади» кабилар. Жисмоний машқларни ўргатишдаги ўзига ҳос
услугиятларини ўзаро муносабатларида ҳам намоён бўлишини
эътибордан четда қолдирмаслик лозим.

Мактаб ёшигачадагиларни ўқитишда тақлид қилиш, кўриб
турган нарсага ўхшатиш, пастга, баландга, орқага ва ҳ.к. деб
мўлжал кўрсатиш, ўйин усуллари турлича вариантларидан
фойдаланиш ўқитиш жараёнидаги эмоционалликга таъсир
кўрсатади.

Бу ёшдагилар учун махсус билимлар видео, мультивидео,
диофильмлар, кино, мультфилмлар орқали, машқнинг мазму-
нини тушунтириш пайтида эшитаётиб, ҳаракат техникасини,
ҳаракатли ўйинлар қоидаларини ўрганиш давомида эгаллай-
дилар. Қайд қилинганларни биз ўрганган усулиётлардан фой-
даланиш орқали эгаллидилар ва шу билан бир қаторда шахсий
ва умумий гигиенага оид тушунчаларга эга бўлиб борадилар.

1.8. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси машғулот- ларининг шакллари

Мамлакатимизда мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбия-
си машғулотлари **давлат, жамоат ва шахсий болалар ўқув му-
ассасаларида** олиб борилади.

Давлат муассасалари - яслилари, болалар боғчалари ҳалқ давлат таълими тасарруфида, **жамоат муассасалари** яслилари, болалар боғчалари - шахсий яслилар ва болалар боғчалари, туртин хилдаги маҳкамалар, корхоналар, фермер хўжаликлари ва бошқалар томонидан ташкилланмоқда.

Давлат муассасалари томонидан ташкилланган яслилар ва болалар боғчалари жисмоний тарбияси жараёнига ясли ёки боғчаларнинг мудири(мудираси) раҳбарлик қилади. Жисмоний тарбия ишини тарбиячилар олиб боради. Тарбиячилар машғулотида мусиқачи, шифокор билан бирга ўтказишни режалаштиради. Шифокор тарбиячига жисмоний машқларни танлаш, унинг меъёрини(жисмоний юкласини) белгилашда маслаҳатчи сифатида ёрдам беради.

Ясли ва боғчаларда жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун **ўқув машғулоти шаклидаги: эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия дақиқалари, чиниқтирувчи муолажалар, ҳаракатли ўйинлар, экскурсиялар, саёҳатлар, байрамлар, яхшам-яхка ва мустақил машғулотлар тарзида шу ёшдагилар учун мўлжалланган жисмоний тарбия дастури асосида** анъанавий машғулотлар уюштирилади.

Мусиқа дарслари ҳам жисмоний тарбиянинг айрим белгиланган вазифаларини ҳал қилади. Мусиқа такти, ритмига риоя қилган ҳолда жисмоний машқлар, ўйинлар ва рақслар ижроси орқали тарбия жараёни воситаси ролини ўйнайди.

Ўқув типидagi жисмоний машқлар билан шуғулланиш **машғулотлари** асосан болаларни ҳаракатга ўргатиш ёки уларни умумий таълим мактабидаги ўқув тарбия жараёнига тайёрлашни мақсад қилиб ташкилланади. Бундай машғулотлар ясли ва боғчаларининг барча ўқув гуруҳларида мажбурий машғулотлар тарзида ўрта ва катта ёшдаги мактабгача ёшдагилар гуруҳларида ташкилланади. 1 ёшга тўлмаганлар учун **индивидуал машғулотлар** ташкилланади ва уқалаш билан қўшиб олиб борилади.

1-3 ёшгачалар ва ёшлардан катталарнинг ўқув гуруҳларида машғулотлар ҳафтада 3 маротабадан, 3-7 ёшгача бўлганларда эса ҳафтада 1 мартаба 30 минутли жисмоний тарбия дarsi ўтказилади. Ёшлари улгайган сари машғулотларнинг давомийлиги 10 дақиқали машғулотлардан 45 дақиқали машғулотларгача оширилиб борилиши мумкин.

Машғулотлар 4 қисмда - ташкилий, тайёрлов, асосий, якун-лов, қисмларига бўлиб ташкилланади ва олиб борилади. Уларнинг ҳар бири ўзларининг аниқ вазифаларини ҳал қилади.

Жисмоний машқлар осонлаштирилиб, ҳаракатли ва сюжетли ўйин («Ўрмонга саёҳат», «Цирк саҳнасида» ва бошқа)лар шаклида ташкил қилинади.

Тарбиячи олдин жисмоний машқларни режалаштириб, сўнгра унга сюжет(мазмун, мавзу) танлайди. Юриш, югуриш, тўсиқлардан ошиш, сузиш ва очиқ ҳавода бўлиши зарур бўлган вақт давомида ўтказилади.

Эрталабки гимнастика тарзидаги машғулот - эрталабки овқатланишдан олдин, болалар уйларида уйқудан тургандан сўнг гигиеник гимнастика шаклида ўтказилади. 2 ёшгача бўлганларда бу машғулот индивидуал ёки 5-10 кишилик гуруҳларда, ёши катталарда эса болаларнинг барчаси сафланиб умумий ўтказилади.

Эрталабки гимнастика турли хилдаги юришлар, югуришлар ва бошқа хилдаги машқлар - сакрашлар билан тугалланади. Айрим ҳолатларда машқ сюжетига, ритмига мослаштирилган қўшиқлар билан ўтказилади.

Тизимли ўтказилган жисмоний машқлар, асосан, болаларни кучини, эгилувчанлигини мустаҳкамлайди, нафас олиш, қон айланиш ва юрак томир тизими ишларини, организмдаги модда алмашинуви жараёнини яхши лайди. Бундан ташқари эрталабки гимнастика уюшган ҳолда яхши кайфият билан бошланса, ҳар кунги бажарилган жисмоний машқларнинг таъсир кучи, қоматни тутиш ва жисмоний машқларнинг соғлиққа фойдаси ҳақидаги элементар илк назарий билимларни шакллантиришга йўналтирилади.

Кичик ёшдагиларда жисмоний машқлар кимларга ёки нималаргадир тақлид қилиш ва ҳаётдаги, мультфильмлардаги сюжетларни ўз ичига олиши яхши самара беради. Машқларнинг умумий жамламаси сони 3 дан 6 гача, ёши улғайган сари 8 тагача кўпайтирилиб комплекслар бир ҳафтага мўл жаллаб тузилади ва 3-4 кундан сўнг қийинлаштирилиши мумкин, уларни ижроси учун 7-12 дақиқа давомида вақт сарфланади. 6-7 ёшдагиларга эса мактаб дастури материалига яқин бўлган жисмоний машқлар тавсия қилинади. Жисмоний машқлар дозасини уни ба-

қорин қийинлигига қараб белгиланади. Елка ва бўйин мускуллари учун машқлар 6-12 марта, қорин ва бел мускуллари учун машқларни 4-8 марта такрорлаш тавсия қилинади.

Чиниқтирувчи муолажалар - ясли ва боғчалардаги кундалик ва ҳаётий шароитдаги чиниқтиришлардан ташқари бола билан махсус ҳаво, қуёш ванналари, сув билан чиниқтиришлар сифатида ўтказилади. Булардан ташқари айрим муолажалар (процедура)лар борки улар жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилгандагина натижа беради.

Жисмоний тарбия дақиқалари - расм чизиш, пластилин билан ишлаш, ҳисоб, нутқни ривожлантириш машғулоти давомида ўтказилади. Бу машғулот учун 2-3 та жисмоний машқлар танланиб, улар ўрнидан турган, ўтирган ҳолда бажарилади.

Ўйинлар - эрталаб соат 10⁰⁰-12⁰⁰ ларда ва тушлиқдан сўнг ўтказилади. Уни мақсади болаларда бизга маълум бўлган жисмоний сифатларини ривожлантиришдир. Ҳаракатли ўйинларни танлашда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, майдон ва ундаги мавжуд шароитга эътибор берилади.

Тарбиячи ўйинни танлаб олгандан сўнг уни қўллаш методикасини пухта ўйлаб, сўнгра ўтказди. Бола учун нотаниш ўйинларни ўйнатиш анча қийинчиликларга сабаб бўлади. Катта ёшдагилар учун эса мустақил вазифалар берилади. Ўйинлар 7-15 дақиқагача давом этади ва 5-7 маротаба қайтарилади.

Саёҳат - ҳафтада 1-2 маротаба, 2 ёшгача бўлганлар учун уюштирилади. Олдиндан саёҳат жойи, машғулот сценарийси тузилади, жойдаги шароит ҳисобга олиниб лозим бўлган жиҳозлар тайёрланади. Ёшига қараб саёҳат муддатини 20 минутда 1,5 соатгача давом этказиш мумкин.

Жисмоний маданият байрамлари - байрам тадбирларини ўтказиш шонли кунлар (янги йил, ҳарбийлар куни, наврўз, Мустақиллик, конституция кунлари ва бошқалар) га бағишлаб ёки боғчадан мактабга кузатиш, битирув кечаси, тарзида ўтказилади. Ҳар хил ўйинлар, рақслар, мусиқа билан бажариладиган жисмоний машқлар байрам дастури сценарийсига киритилади.

Жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш машғулоти - тиббий ходим ёрдамида болалар жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Бу машғулотларда

тана тузилишида нуқсони борлар ёки сурункали ҳамда, юрак томир тизимида касали борларни шуғулланиши учун қулай имкониятлари мавжуд (даволаш жисмоний маданияти билимлари асосида олиб борилади). Машғулотларни давом этиш муддати даволанишдан чиққанларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига қараб белгиланади. Машғулотлар давомида шифокор маслаҳати асосий ролни ўйнайди.

Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотлари - болаларга ўзлари яхши кўрган жисмоний машқлар билан машғул бўлиш имкониятини беради. Бунинг учун тарбиячи олдиндан уларга жиҳозланган «гимнастика шаҳарчаси» ёки махсус болалар майдончаси, сузиш ҳавзаси, кerkли спорт жиҳозлари ва анжомларини тайёрлаб қўйган бўлади.

Машғулот пайтида тарбиячи болаларнинг ҳар бирга алоҳида мақсадли, фақат у ижро этадиган роллар(ўйинлар, эстафеталарнинг элементлари ва бошқаларда)ни ажратиб бериши яхши самара беради.

Асли ва болалар боғчасида **жисмоний тарбия машғулотларини ташкиллашнинг умумий иш режаси** - тузилиб унда жисмоний тарбия жараёнини жонли ўтказиш учун тадбирлар белгиланади. Иш режасида жисмоний тарбиянинг асосий мақсади ёритилади ва уни бажарилиши учун аниқ вазифалар қўйилади. Вазифалар тахминан қўйидагича бўлиши мумкин: сузишни ўргатиш, сайирга чиқиш, велосипед, самокат, роликлик конькида юриш, ҳаркатли ўйинларни ўргатиш ва бошқалар. Бунинг учун тарбиячилар олдиндан лозим бўлган тайёргарликларини кўрадилар. Тарбиячининг **иш режаси** жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва машғулотларни ташкиллаш ва ўтказишнинг умумий услубий қоидаларини, ўқув дастури асосида квартал, ойлар ва ҳафталар давомида бажариладиган тадбирларни муддатларини, уларни ижросини йўлга қўйиш учун маъсулларни белгилайди ва зарурий рамкага солади, бошқаради. Жисмоний тарбия жараёнини режалаштиришда болаларнинг жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги даражаси эътиборга олиниши шарт.

Асли ва боғчада йилига 3-4 маротаба болалар жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлигидаги ўзгаришларнинг ҳолатини ҳисоботи йўлга қўйилади ва бўлажак ўқувчиларнинг мактабига унинг жисмоний ривожланганлиги ва жис-

таъриғи таъриғарлиги ҳақида тавсифнома тайёрланиб мактабга қўйилма берилади.

Биз қуйида **болалар учун жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва машғулотларни ташкиллаш ва ўтказишнинг умумий тарбия қоидаларини** эътиборингизга ҳавола қилдик:

1. Икки яшаргача бўлган болалар билан ўтказиладиган машғулотларнинг давомлилиги 10 минутдан ошмаслиги, машғулотлар ҳар бир бола билан алоҳида-алоҳида олиб борилади.

2. Каттароқ ёшдаги болалар билан машғулотлар **«гуруҳлар-ва оқратилиш»** методида ўтказилади, бунда «сюжетли ўйинлар-ва тарбия» нисбатан кўпроқ динамик машқларни киритиш тавсия қилинади.

3. Барча мускуллар гуруҳлари навбати билан машқлантирилади.

4. Ҳаракатларни бола ўзлаштирганлигининг даражасига қараб машқлар осонидан, енгилдан бошлаб, аста-секинлик билан қийинларига, оғирларини бажаришга ўтилади.

5. Ҳар бир машғулотга юришни, югуришни, сакрашни, тўрмашиб чиқишни, ҳаракатлар уйғунлигини ривожлантирадиган ва такомиллаштирадиган машқларни қўшиш заруриятини эътиборга олинади.

6. Юклamani аста-секин ошира бориш йўли билан машғулотларнинг мунтазамлилиги қоидага айлантирилади.

7. Жисмоний юклама қайта такрорлаш ва машғулотлар давомлилигини ошириш йўли билан оширилади.

8. Машғулотлар албатта қувонч бахш этиши, эмоционалликни кўтариши, оширишининг аҳамияти муҳим.

Мактабгача ёшдаги болалар муассасалари **мамлакат жисмоний тарбия тизимининг бошланғич звеноси** эканлигини эътиборга олиб, жамият аъзосини ижодий меҳнатга ва ватан муҳофизига тайёрлашнинг пойдевори қайд қилинган ўқув - тарбия муассасаларида яратилишини бўлажак жисмоний маданият бакалаври ёдда тутиши лозим.

1.9. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат сифатлари

Ҳар ким ўз боласини соғлом, ҳаракатчан бақувват чидамли

чаққон бўлиб ўсишини хоҳлайди. Лекин бу сифатларни ривожлантириш биринчи навбатда уларнинг ҳаракат активлиги билан боғлиқ эканлигини, шундагина зарурий вазн ва жисмоний ривожланганликка эга бўлишини билмайдилар. Ҳаракатчан болаларни одатда ёқтирмайдилар ҳам. Билим олишга интилиш, касб-ҳунарга эга бўлишга уриниш талаблари, уни сифатига эътибор бериш давомида кундалик зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини озайиши ва пасайиши табиий, турмуш тарзидаги қонуниятлардан четлашга олиб келади. Бу ўз навбатида болаларимиз ҳаётида ўзини ижобий ва салбий томонларини намоён қилади. Ёшлигиданоқ мустаҳкам соғлиқ, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигидаги кўрсаткичларни юқори бўлишига эришишимиз кейинчалик уларни янги юзага келадиган ижтимоий шароит ва муҳитга осон мослашишларида қийинчилик туғдирмайди.

Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний ривожланиши. Мактабгача тарбия ёши (3-6 (7) ёш) бола организм мустаҳкамланишда давом этади, **скелет ва мушаклар** тўла ривожланади ҳамда бақувват бўла бошлайди, лекин бола анча секин ўсади. Мактабгача ёш даври охирига келиб сут тишлар тушиб, доимий тишлар чиқа бошлайди. Бола тобора катталар турмушига яқин бўла боради ва унинг таъсирига учрайди. Бу ёшда бола ҳали тажрибасизлиги ва кўпинча уни етарлича назорат қилинмаслиги туфайли салга шикастланиб қолади. Бола албатта тўғри режимга риоя қилиши, кўп ишларни ўзи қилишга ўргана бориши ва меҳнатга ўргатилиши шарт.

Бола **интеллектуал ривожланиши** даражасига кўра, шу давр охирига келиб мактабга киришга тайёр бўлиши керак. 3-7 яшар болалар кўп расм солишни, нарсалар ёпиштиришни, айрим ҳарфларни, сўзларни ва хатто қисқа жумлаларни ёзишни ва ўқишни яхши кўрадилар.

Болаларнинг юқумли касалликлари уларда анча кўп учрайди, бироқ енгилроқ кечади ва камдан-кам ҳолларда асорат беради.

Лимфа тўқимасининг зўр бериб ўсиши, бурун бўшлиғи ортиқларининг шаклланиши тугаши шу ёшдаги болаларда ангина, тонзиллит, аденоидлар, гайморит ва бошқа касалликлар пайдо бўлишига олиб келади, бу касалликларнинг кўпчилиги

кўп респиратор вирусли инфекцияларнинг асорати ёки қаттиқ совқотиш оқибати ҳисобланади.

Мактабгача тарбия ёши (3 ёшдан 7 ёшгача)-боланинг ривожланишидаги энг муҳим босқич, чунки, **бу даврда бош мия, ағъиз органлари ва системалари ҳам сифат, ҳам функционал жиҳатдан такомиллашади.**

4 ва 5 яшар болалар гўдак болаларга қараганда бирмунча кўпроқ ўсадилар ва бу ўсиш йилига ўрта ҳисобда 4-6 сантиметрга тенг бўлади. Ҳаётининг 6-7-йилларида бўй ўсиши 8-10 сантиметргача тезлашади. Бу бўй чўзилишининг биринчи давридир.

Мактабгача тарбия ёшининг иккинчи ярмида **бўй ўсиши** эндокрин тизимида функционал ўзгаришлар бўлишига (жумладан, гипопиз беи функциясининг зўрайишига) боғлиқ бўлади.

Ҳаётининг 4-йилида тана **вазнининг ортиши** секинлашади ва йилига ўрта ҳисобда 1,2 дан 1,5 кг ни, ҳаётнинг 5-йили 2 кг гача, 6-йилда -2,5 кг ни ташкил этади. Ҳаётининг 6-7-йилига бориб бир яшар боланинг тана вазнига қараганда икки ҳисса ортади.

Болалар бўйининг ўсиши ва вазнининг ортиши билан бир вақтда кўкрак қафаси айланасида ҳам ўзгаришлар содир бўлади. Ҳаётининг 4-йилида у 0,5-1 см, 5-6 ёшда 2-2,5 см га ортади. Кўкрак қафаси айланаси катталиги боланинг миқтилигига, унинг жисмоний ривожига боғлиқ бўлади.

Бола ўсар экан, гавда пропорцияси ҳам ўзгаради. Масалан, ҳаётининг 7-йилида оёқларнинг узунлиги янги туғилган болаларникига қараганда уч ҳиссадан, қўллар-21/2 ҳиссадан кўпроқ ортади, тана эса 2 ҳисса узаяди. Бу ёшда асосан бола организмнинг суяклар тўқимаси структураси шаклланиши тугайди.

Умуртқа поғонасининг бўйин, кўкрак ва бел бўлимларида физиологик қийшаймалар пайдо бўлиши ҳаётининг 1-йилидан бошланади ва 6-7 ёшгача давом этади. Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг скелети маълум даражада тоғай тўқималаридан иборат бўлади, шу сабабли унинг шакли ноқулай таъсиротлар таъининг ноқулай вазиятда бўлиши, узоқ вақт тик туриш, ётириш, ўриннинг, мебелнинг ноқулай бўлиши) оқибатида осонгина ўзгаради.

Қайд қилинган хусусиятлар ҳисобга олинмаса ва бола тўғри жисмоний тарбия қилинмаса, бола қоматида ўзгаришлар пай-

до бўлади (бу қон айланиши функциясига, нафасга ёмон таъсир қилади), суяклар нотўғри ўсади.

Ҳаётининг 1-йилидан бошлаб ва мактабгача тарбия ёшидаги давр мобайнида *оёқ кафти гумбаз*и шаклланади, унинг тўғри шаклланиши учун эса тегишли машқлар қилиш, фақат пошнаи пойабзал кийиш керак. Мактабгача тарбия ёшида бўғимларнинг боғлам аппарати анча ҳаракатчан бўлиб қолади, бунга мускуллар, уларнинг боғламлари ва пайларнинг катталарниқига қараганда эластик бўлиши сабаб бўлади.

Мактабгача тарбия ёшидаги кичик болаларда *ёзувчи мушаклар* етарли ривожланмаган ва анча нимжон бўлади, шу сабабли бола кўпинча ноқулай вазиятда туради - бошини туширади, елкаларини қисади, букчаяди, кўкра гини ичига тортади, 5 ёшга бориб мушаклар, хусусан оёқлар мушаклари анча ривожланади. Мушаклар бақувват бўлиб қолади, уларнинг меҳнат қобиляти ортади.

Мактабгача тарбия ёшида *бронх-ўпка аппарати* сифат жиҳатидан тез ўсади ва такомиллашади. Нафас тезлиги минутига 26тадан - 22 тагача камаяди, нафас олиш, чуқурроқ нафас чикариш эса давомлироқ бўлиб қолади.

Шу ёшдаги болаларда *қон айланиши* органларида анчагина анатомик ва функционал ўзгаришлар пайдо бўлади: юрак массаси ортади, шу туфайли юрак қисқаришлари кучи ва юрак чидамлилиги ошади. Юрак қисқаришлари сони минутига 85 тадан 95 тагача бўлади.

Артериал босим ёш катта бўлиши билан деярли ўзгармайди: 3-4 ёшда 95/59 мм симоб устунда, 5-6 ёшда 95/58 мм симоб устунда, 7 ёшда 97/58 мм симоб устунда бўлади.

Мактабгача тарбия ёшида *марказий нерв системаси* морфологик ва функционал жиҳатдан ривожланишда давом этади. Иккинчи сигнал системааси тез такомиллашади, унинг ёрдамида сўзга шартли рефлекслар пайдо бўлади. Шартли рефлекслар тез пайдо бўлади, бироқ бирдан мустаҳкамланмайди ва ҳаракат малакалар дастлаб барқарор бўлмайди, осонлик билан йўқолади.

Бош мия пўстлогидида *қўзғолиш ва тормозланиш* процесслари осонлик билан тарқалади, шу сабабли болаларнинг диққати беқарор, жавоб реакциялари эмоционалроқ табиатта эга бўлади ва улар тез чарчадилар. Шунга кўра, маълум ҳаракат малакаларини

шаро бўлиши учун таъсирларни тез-тез такрорлаб туриш керак.

Болаларда ҳаракатларнинг ривожланишига маълум тартибда жисмоний машқлар билан шуғулланиш ёрдам беради. Бу ёшда **сўриш**, **юриш**, **сакраш**, **наrsa улоқтиришлар** такомиллашади.

3-6 ёшли **болаларнинг жисмоний ривожланиш динамикаси-ниг ўзига хос хусусиятларининг таҳлили** шуни кўрсатадики, мактабгача ёшдагилик даври гўёки соғломлик ва тўлақонли жисмоний ривожланишнинг пойдевори қўйилади.

Мактабгача ёшдаги болаларда тана ҳали етарлича турғун эмас, ҳаракат имкониятлари ҳам чекланган. Уларнинг асаб тизими тез ривожланади, скелети ўсиб, мушак тизими мустаҳкамланади. Ҳаракатлар такомиллашади. Диққат анча барқарорлашиб, болалар энг содда меҳнат кўникмаларини эгалтай борадилар.

Гавданинг умумий статик беқарорлиги ҳамда динамик имкониятлари чекланганлиги 3-4 ёшда болаларга хос бўлиб, бу ёшдаги болаларда гавданинг юқори қиеми, елка сатҳи мушаклари ва букувчи мушаклар нисбатан яхши ривожланган, 3-4 ёшли болаларда ҳаракатлар етарлича мувофиқ бўлмагани ҳолда ҳаракат фаоллиги юқори даражада бўлиб, бу ҳаракатларда йирик мушак гуруҳлари иштирок этади. Мазкур даврда узоқ муддат бир хил вазият сақлаб турилса ёки бир хилдаги ҳаракатлар кўп маротабада такрорланса, тез толиқиш содир бўлади.

7 ёшгача **ўпка тўқимасининг тузилиши** ҳали тўла ривожланмаган ҳолда бўлади; бурун йўллари, трахея ва бронхлар нисбатан тор, шу сабабли ўпкага ҳавонинг келиши бир оз қийинроқ, қовурғалар бирмунча қияроқ, диафрагма юқорироқ жойлашган, шунинг учун ҳам **нафас олиш ҳаракатлари** амплитудаси катта бўлмайди.

Бола катталарга нисбатан юзаки ва анча тез-тез нафас олади: 3-4 ёшли боланинг нафас олиш суръати - бир дақиқада 30 марта, 5-6 ёшда - 25 марта, катталарда 16-18 мартани ташкил этади.

Болаларнинг **юзаки нафас** олиши ўпкада ҳаво айланишининг нисбатан ёмон бўлиши, ҳавонинг ўпкада бир оз туриб қолишига олиб келади, ўсаётган организм эса тўқималарнинг кислород билан етарлича таъминланишини талаб қилади. Айнан шунинг учун ҳам очиқ ҳавода ўтказиладиган жисмоний машқлар жуда муҳим бўлиб, улар ҳаво алмашилишини фаоллаштиради. 3-4 ёшли болаларда ўпканинг тириклик сифими

(ЎТС) 400-500 см³ ни, 5-6 ёшда эса 800-900 см³ ни ташкил этади.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг *юрак қон томир тизими* фаолияти ўсаётган организмнинг талабларига яхши мослашган, тўқималарнинг қон билан таъминланишига бўлган кучли эҳтиёжни осонлик билан қондиради, чунки боланинг томирлари катталарникига нисбатан кенгроқ бўлиб, улардан қон эркинроқ оқиб ўтади. Бола организмидаги қон миқдори катталарникига нисбатан кўпроқ, унинг томирлар бўйлаб ўтадиган йўли қисқароқ.

«Она ва бола саломатлиги» қомуси маълумотларига кўра агар катталарнинг томир уриши бир дақиқада 60-80 зарбага тенг бўлса, янги туғилганларда у нисбатан тез -120- 140 тагачалиги аниқланган. Олти ойликларда 130-135 та, бир ёшга тўлганларда 120-125, икки ёшлиларда 110-115, уч ёшлиларда 105-110, тўрт ёшда 100-105, беш ёшда 98-100, олтида 90-95 ва етти ёшга бориб 85-90 марта уриши ўртача кўрсаткич саналади деб фикр билдирилади.

Қуйида биз 2-7 ёшдагиларнинг жисмоний ривожланганлигининг ўртача кўрсаткичларининг эътиборингизга ҳавола қилдик (2-жадвалга қаралсин - ўлчовнинг ишончли аниқлиги +0,5 см. атрофида).

2- жадвал

Жисмоний ривожланганликнинг 2-7 ёшдагилар учун айрим ўртача кўрсаткичлари

Ёши	Кўк.қафас.айлана	Бўйи, см	Вазни, кг.
2	84-86	12,3 - 12,7	50,4 - 51,4
2.5	93-94	13,5 - 13,9	51,4 - 52,0
3	95-96	14,0 - 14,5	52,3 - 53,0
3.5	97-98	14,5 - 15,0	53,1 - 54,1
4	100-102	15,5 -16,0	54,0 - 55,0
4.5	103-104	16,5 - 17,0	55,0 - 56,1
5	105-106	17,5 - 18,0	56,1 - 56,5
5.5	109-110	18,0 - 19,0	56,9 - 57,0
6	112-115	20,0 - 21,5	57,2 - 57,5
7	122-124	23,0 - 25,0	57,9 - 60,0

Юрак, асаб бошқарилуви такомиллашган эмас, шунинг учун юракнинг қўзғалиши тез, қисқаришлар ритми осонгина бузилиши мумкин, жисмоний юклама остида юрак мушаги анча тез тоқиб қолади. Лекин, ҳаракат фаолияти ўзгариши билан бола-
нинг юраги тез тинчланиб, ўз фаолиятини тиклаб олиш имко-
лияти кучли бўлади. Шунинг учун ҳам болалар билан шуғул-
ланганда жисмоний машқларнинг хилма-хиллигига эътибор
қилиш: ҳаракатли ўйинларни бирмунча тинч суръатли ўйинлар
билан навбатлаштириш ва болага тез-тез қисқа муддатли дам
олиш учун танаффуслар бериб турилиши лозим.

Мактабгача ёшдаги болаларда 3 ёшгача бўлган болаларга нис-
батан асаб тизими яхшироқ ривожланган бўлади. Бу даврда бош-
қоғда асаб ҳужайраларининг етилиши жараёни ниҳоясига етади,
юш мия ташқи қўриниши ва оғирлигига қўра катта одам мияси-
га яқинлашиб қолади, бироқ асаб тизими ҳали анча кучсиз бўла-
ди. Шунинг учун мактабгача ёшдаги болаларнинг ўта
таъсирчанлигини ҳисобга олиш, уларга ниҳоятда эҳтиётлик би-
лан муомала қилиш, узоқ муддатли, оғир юкламалар бермаслик,
қалдан ортиқ толиқтирмаслик керак, чунки бу ёшда таъсирланиш
жараёнлари тормозланиш жараёнларидан устун бўлади.

Болаларда етти ёшгача, гарчи уларда қон билан
таъминланиш катталарникидан яхшироқ бўлса-да, суякларнинг
маҳсуланиш жараёнлари тугалланмайди. Скелетда тоғайсимон
қўқималар кўп бўлиб, шу туфайли унинг кейинги ривожини рўй
беради, аynи вақтда суякларнинг юмшоқлиги ҳам шу билан
қўшунтирилади.

Мушак тўқимасининг ўсиши асосан мушак толаларининг
қўтонлашиши ҳисобига юз беради. Аммо суяк-мушак аппара-
тининг нисбатан куч-сизлиги ва тез толиқиши сабабли мак-
табгача ёшдаги болалар узоқ муддатли мушак зўриқишларига
бардош беролмайдилар.

4,5-5 ёшларга келиб болаларнинг ҳаракатлари анча муво-
зунлашиб қолади, улар сакраш, тўсиқлар оша сакраб ўтиш,
ўтпти илиш кўникмаларини ўзлаштирадилар.

6 ёшлиларда енгиллик пайдо бўлиб, югуриш ритми барқа-
дорлашади, ён томонга тебранишлар камаяди, улар баландлик-
ка, узунликка, тўсиқлар оша сакрайдилар, коптокни нишонга
қилишни ўзлаштирадилар, кўз билан мўлжал олиш кучаяди.

Мактабгача ёшидагиларнинг катта (тайёрлов) гуруҳидагилар кичикларга қараганда гавдаси бақувват, мушаклари мутаносиб ривожланган бўлади. Юриш ва югуриш чоғидаги асосий ҳаракатлари аста-секин «автоматиклашув» даражасига етади, ҳаракатлар мувофиқлиги кучаяди, қўл меҳнатига қобилият сезиларли даражада ортади.

Тургунлик орттани учун оддий мувозанат машқларини, чаққонлик билан югуришни амалга ошириш осонлашади. Болалар чидамлироқ бўла борадилар, бироқ улар дастлабки ҳолатларини тез-тез ўзгартириб, ранг-баранг ҳаракатларни бажаришлари лозим. Бу ёшда уларнинг фаолияти аста-секин мазмун билан бойиб, оңлироқ бўла боради.

Боланинг жисмоний ривожланишига фақат тана вазни, бўйи, боши ва кўкраги айланасига қараб эмас, балки гавда тузилиши, қадди-қомати, оёқ кафти ҳажми ва бошқаларга қараб баҳо берилади.

Қадди-қомат - тана ва бошни унча эъриқмасдан эркин тутиш билан характерланидиган одатдаги вазиятдир. Яхшиси болани ёнбоши билан тургизиб қўйиб, қоматини аниқлаш керак. Бундай вазиятда умуртқа погонасининг табиий (физиологик) қийшаймалари яхши сезилади.

Умуртқа погонаси табиий қийшаймаси (эгрилиги) нисбатининг ҳаддан ташқари қийшиқ ёки етарли бўлмаслиги қоматнинг нотўғрилигидан далолат беради, бу умуртқа погонаси функциясининг бузилишига ва бошқа ёмон оқибатларга олиб боришидан нишондир.

Кўпинча қоматдаги нуқсонларнинг қўйидаги турлари учрайди: букчайган, юмалоқ орқа, ясси орқа, эгарсимон орқа.

Умуртқа погонасининг ёнбошга қийшайиши **сколиоз** деб аталади. Сколиоз тананинг нотўғри вазиятда бўлиши ёки танани нотўғри тутиш одати натижасида пайдо бўлади. Сколиозга кўпинча мускулларнинг нимжонлиги сабаб бўлади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва ҳаракатли ўйинлар ўйнаш мускулларни, боғлам-бўғим аппаратини бақувват қилади, бинобарин сколиознинг йўқолишига ёрдам беради. Шу сабабли, болани жисмоний маданият машғулотлари билан иллати борица шуғуллантирмасликка ҳаракат қиладиган ота-оналар нотўғри иш қиладилар. Бу билан улар фақат ўз фарзандла-

те соғлигига зарар келтирадилар. Уйда бола овқатланаётганда, чинар ўйнаётганда ва машғулотлар пайтида гавдасини қанча тутаётганига қараб туриш катта аҳамиятга эга.

Кўкрак қафасининг шакли. Кўкрак қафасининг конуссимон, цилиндрсимон, бочкасимон бўлиб, кўкракнинг туртиб туриши, ясси бўлиши, ичига кириши кўкрак қафаси шаклининг ҳаммадан кўп учрайдиган бузилиши ҳисобланади.

Кураклар нормада битта чизикда бўлиши ва орқадан жуда кўриб турмаслиги керак. Куракларнинг қуйи бурчакларининг кўриш ҳолатда турмаслиги ёки куракларнинг қанотсимон бўлиши кўкрак қафаси шаклининг нотўғрилигини кўрсатади.

Рахит, мускулар сустлиги ва ривожланишдан ҳамда ўсишнинг умуман орқада қолиш кўкрак қафаси шаклининг нотўғрилишига олиб борадиган энг кўп сабаблардан бири ҳисобланади.

Оёқлар шакли. Оёқлар шаклининг нормал (тўғри) бўлишдан ташқари, оёқлар 0 симон бўлиши мумкин, бу рахитнинг асоратларидан бири ҳисобланади, бундан ташқари оёқлар 1 шаклда ҳам бўлади, бу аксарият бойлам-бўғим аппаратининг суст бўлиши натижасида кўпинча қизларда пайдо бўлади.

Оёқлар кафтининг шакли. Нормал оёқлар кафти ярим гумбаз шаклида бўлади. Бу пружиналанувни «гумбаз» боғлам аппарати чўзилиши ва мушакларнинг зўриқиши туфайли тутиб турилади. Мускул-боғлам аппаратининг қувватсизлиги ёки унга қуввати кўтара олмайдиган даражада огир юк тушиши, шунингдек, оёққа мос келмайдиган нотўғри пойабзал кийиш оёқ кафтининг нормал функциясини бузади ва гумбазининг ялтиришига олиб боради.

Оёқ кафти гумбазининг жуда яссиланиши **яссиоёқлик** деб аталади. Яссиоёқликда оёқ кафтининг нормал функцияси ёмонlashади. Юрганда ва турганда одам дарров чарчаб қолади, мускулларда оғриқ туради.

Оёқ кафтини шунчаки кўриб, унинг шаклини билиш мумкин. Оёқ кафтини қаттиқ нарсага ёки бир варақ қоғозга қўйилган тушган изидан яссиоёқлик бор-йўқлиги дарров билинади.

Юқорида қайд қилинган бола жисмининг ривожланишига **асхобий таъсир** кўрсатувчи СТТ жисмоний маданияти машғулотларида белгиланган қоидаларга риоя қилиш тақозо этилади.

Боланинг табиий ҳаракатчанлиги организмнинг соғломли-

гини билдирадиган муҳим кўрсаткичлардан бири ҳисобланади.

Ҳаракат активлиги боланинг биологик эҳтиёждир, бу эҳтиёжни қондириш даражаси кўп жиҳатдан организмнинг қанчалик даражада ривожланганини кўрсатади.

Ҳаракат активлиги муаммоси ҳозирги кунда ниҳоятда актуал. Бу энг аввало **акселерация феномени**, ҳозирги замон болаларининг тез ўсиши ва ривожланиши, шунингдек, **гипокинезия** ва барвақт спорт **гиперкинезияси** (ҳаддан ортиқ нагрузка тушиши) ҳодисаларининг тобора зўрайиб бориши билан боғлиқ.

Умуман **акселерация** - ижобий ҳодиса, бироқ кўпинча унинг уйғун бўлмаган, яъни номутаносиб, носинхрон аломатларини кўришга тўғри келади. Бу айрим орган ва системаларнинг бир текис ўсмаслиги ва ривожланмаслиги билан боғлиқ. Акселерация давомида саломатликда бирор ўзгариш бўлганда жисмоний машқлардан профилактик ва даво мақсадида фойдаланишни ҳамма ҳам яхши билади. Шунга қарамай, болаларимиз организм функциясини ҳар қандай бузилишлари тобора тарқалиб бораётган **гипокинезия**га боғлиқ эканлиги аниқланган.

Болаларда ҳаракат танқислиги рўйи-рост функционал бузилишларга олиб келмоқда. Гипокинезия билан организмда оксидланиш процессларига ва биохимиявий ўзгаришлар табиатига таъсир кўрсатадигач кўпгина ферментлар активлигининг пасайиши ўртасида бевосита боғланиш борлиги қайд қилинган. Бу бола организмнинг шамоллаш «касалликларига ва касаллик қўзғатувчи микробларга умумий чидамлилиги айтарли сусайиб кетиши билан намоён бўлади. **Моторика** орқада қолади - қувват, тезкорлик, чидамlilik пасаяди, вегетатив функциялар яхши ривожланмайди, юрак-томир системаси ва нафас органларининг функционал имкониятлари диапазони тораяди.

Болаларда **ҳаракат активлигини** оширишнинг энг яхши йўли, тўғри, ёшга мос келадиган жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинларни ўйнаш билан шуғулланишдир. Болага чақалоқлигиданоқ жисмоний машқларни муҳим элементларини қўллаш ва гимнастика ва массаждан фойдаланишни бошлаш организмдаги физиологик жараёнларни яхшилаш қобилиятига асос бўла олади.

Жисмоний машқларнинг таъсиричанганлиги ҳозирги замон

орқали маълум. Жисмоний машқларни организмни рағбатлантирувчи ва тренировка қилдиришдан юзага келадиган таъсири асосан марказий асаб тизими орқали амалга оширилади. Мунтазам равишда бажариладиган жисмоний машқлар таъсирида функционал имкониятлари ўзгармайдиган бирорта ҳам орган ёки тузилмаларимизнинг йўқ десак ҳато қилмаган бўлишимиз.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар фақат соғлом болалар организмгагина ижобий таъсир қилиб-тормоқ қолмай, улар айниқса, нимжон ва касалланд болаларнинг организмни функционал ривожланишида ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Бундай болаларга тегишли дозада ва махсус услубиётлар орқали қўлланиладиган жисмоний машқлар органлар ва тўқималарнинг фаолиятини яхшилайдди, моддалар алмашинувини яхшилартиради, оксидланиш жараёнини кучайтиради. Организмнинг шамоллаш касалликларига чидамлилигини оширади ва касал организм учун жуда ҳам зарур бўлган бадаллар (компенсациялаш) механизмларни такомиллаштиради.

Мактабгача ёшдагилар жисмоний (ҳаракат) сифатларини рағбатлантириш. Жисмоний сифатларининг таърифи, уларни шакллантириш, куч, тезлик, чаққонлик, чидамlilik, мушакларнинг эгилувчанлиги ва бўгинлар ҳаракатчанлигини намоён қилиш бу инсон организмнинг ҳаётий фаолияти давомдаги зарурият эканлигига оид билимлар мажмуини дарслигимизнинг биринчи жилдида (2017) кенг ёритилганлигини таъкидлаб мактабгача ёшдагилар жисмоний сифатларини ривожлантириш муаммоларига тўхталишни лозим кўрдик.

Мактабгача ёшдагиларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришни ёши динамикаси Б.С.Фарфель (1957, 1959), Ф.Г.Казарян (1969), Л.В.Карманова (1971), Н.А.Фомин, Б.П.Филин (1980) ва бошқаларнинг тадқиқотлари орқали очиб берилган. Бундай тадқиқотлар Республикамизда ўтказилгани йўқ.

Олимларнинг фикрича, **бола ҳаётининг олтинчи йили** куч-қувват (Г.М.Касаткина, 1982; В.Н.Новохатько, 1982), жумладан, тезлик-кучи қобилияти ҳамда ҳаракат тезкорлигини (Н.А.Ноткина, 1980; М.Н.Королева, 1985) тарбиялашнинг қулай(сен-

ситив) даври ҳисобланади.

Олти ёшда мазкур сифатларни шиддат билан ривожлантириш, қобилияти сақланиб қолади ва умумий чидамлилиқни тарбиялаш имкониятлари пайдо бўлади (Н.В.Зимкин, 1956; В.Г.Фролов, 1977; Г.П. Юрко, А.В.Яшченко, В.В.Белоярцева, 1976; Н.А.Ноткина, 1980 ва б.).

Т.Ю.Логвинанинг (1991) фикрича, 5-6 ёшли болаларда куч, чидамлилиқ, эгилувчанлиқ, маконда мўлжал олиш каби сифатлар энг кучли намоён бўлади, асосан ўғил болаларда ушбу кўрсаткичлар қизларга нисбатан юқорироқ.

Айрим тадқиқотчилар асосий ҳаракат сифатларнинг ривожланиш даражаси бобида ўғил болаларнинг қизларга нисбатан устунлиги ҳақида фикр юритиб, болаларга жисмоний тарбия жараёнида табақалаштириб ёндашиш зарурлигини таъкидлайдилар.

Ц.Б.Какабадзе, 1971; З.И.Кузнецова, ва б., 1974; А.Е.Любомирский, 1979 ва бошқалари етти ёшгача ўғил болалар ва қизларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасидаги фарқи у қадар жиддий эмас, уни жисмоний тарбия воситаларини танлашда эътиборга олиш шарт эмас, деб ҳисоблайдилар. Баъзилари эса мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси ва уларнинг СТГ жисмоний маданияти машғулотларида жинсидан келиб чиқиб турлича ёндашиш мақсадга мувофиқлигини таъкидлайдилар (М.Н.Королева, 1985; Э.С.Бильковский, 1989).

Боланинг мактабгача ёши давомида ҳаракат малакаларини шакллантириш учун гамхўрлик қилиш орқали зарур даражадаги чаққонлиқ, тезкорлиқ, куч ва бошқа сифатларни ривожлантириш ота-оналар ва мактабгача ёшдагиларнинг ўқув муассасалари олдидаги биринчи навбатдаги вазифалари бўлиб, СТГ жисмоний маданиятининг амалий малакалари ва унинг одобига оид назарий билимлар пойдевори, ҳаракатлар, машқлар бажаришга одат шу ёшдан шакллантирилади.

Болага туғилганидаёқ, унинг қонида алоҳида ривожланишнинг ирсий дастурлари томонидан жойлаштирилган жисмоний имкониятларнинг тегишли йиғиндисини берилган бўлади. Органлар, организм тузилмаларининг биологик етилиши давомида шахсий имкониятлар ривожланиб (Е.А.Пимонова (1990),

Л.В. Карманова(1992) ва бошқалар), сўнгги 20 йил мобайнида болаларнинг жисмоний ривожланишида қайд этилган умумий ижобий йўналишлари (таълимнинг барча ўлчамлари катталашуви) соясида уларнинг ҳаракат тайёргарлигида сезиларсиз ўсиш кузатилади, бир қатор кўрсаткичлар - тезкорлик, тезлик-куч, имкониятлари эса нисбатан бир оз пасаяди.

Шунга қарамасдан қатор мутахассисларимиз (Е.Н.Вавилова, 1974,1980; М.Ю. Кистяковская, 1980; А.В. Волков, 1981; Э.С. Вильчковский, 1983)жисмоний сифатларни мақсадли тарбиялашни айнан мактабгача ёшдалик давридан бошланиши ижобий натижа беради деб ҳисоблайдилар.

Мактабгача ёшдагиларнинг **жисмоний сифатларидан чаққонлик, тезкорлик, чидамлилик ва эгилувчанлик**дек ҳаракат сифатларини ривожлантиришни имкониятлари катта. Сабаби ҳақида айрим билимларни, фикр-мулоҳазаларни ва маълумотларни олдинги бўлимларда ҳам берганмиз.

Леви Гориневская мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси жараёнида нисбатан ўзлаштирилиши қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлардан фойдаланишнинг самараси юқори бўлишини, айниқса, уларнинг ясли ва боғчаларнинг ўрта ёшдагилари (3-4 ёш), тайёрлов гуруҳидагиларида мактаб жисмоний тарбия дастурининг I-синфлари материалига яқин бўлган, унга тайёрлайдиган машқлардан фойдаланиш тўғрироқ бўлишини ўтган асрдаёқ ўзининг тадқиқотлар орқали исботлаган.

Мактабгача ёшдагиларнинг чаққонлиги, тезлиги, ва эгилувчанлигидек жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялаш осон кечади. Уларнинг органи змини анатомио-физиологик хусусиятлари, танаси аъзоларининг табиий ривожланиши бунга қулай имконият яратишини эътиборга олсак, чаққонлик, тезлик, эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш имкониятлари бошқа сифатларга нисбатан кенгроқ, унинг акси, куч ва чидамлилик ҳаракат сифатларини тарбиялашда эса бу ёшдагиларнинг машғулотларида эҳтиёткорлик зарурлигини жисмоний тарбия амалиёти ҳозирги кунда айтирли даражада исботлаб бўлди.

Лекин, бу сифатларни ривожлантириш умуман тўхтатиб қўйилмайди, чунки, куч ва чидамлилик элементлари ҳар бир ҳаракат фаолияти учун зарур. Бу сифатлар тарбиячини хоҳишсиз, бошқа ҳаракат фаолиятлари давомида, энг оддий юриш,

сакраш, улоқтиришдек ҳаракатлар таркибида ҳам ривожланиши кузатилган, ривожланиш тарбиячининг хоҳишисиз ҳам намоён бўлаверади. Бу ёшдагиларнинг асаб тизимининг мослашувчанлиги, жисмоний сифатларнинг барчасини тенг ривожлантиришга яхши имконият яратади. Чунки, асаб тизимидаги қўзғалиш ва тормозланишнинг ўз аро бири иккинчиси билан тез ўрин алмашилиши хусусияти ҳали юқори даражада давом этади.

Айниқса, ҳаракатли ўйинлар давомида олдиндан режалаштирилмаган, ўйин фаолияти учун зарур бўлган, ҳаракатларни бажаришга тўғри келади. Табиий равишда бола энг қисқа, фурсат давомида бири-бирига ўхшамаган, ҳаракатларни ўз ўрнини бошқаси билан тез алмашитиришга тўғри келади. Бу билан чаққонлик сифатини осон ривожланиши учун шароит юзага келди демакдир.

Асаб тизимининг ўтказувчи йўлларини тезлик намоён қилиш учун қўзғалишларини ўтказиш тезлиги, унга индивид мушакларининг жавоб реакцияси орқали, жисмоний жиҳатдан катта тезлик намоён қилиши билан қўзга ташланади. Уни машқ қилиш орқали тезлик жисмоний сифатини ривожланиши тезлашади.

Қисқа вақт мобайнида максимал тезлик билан югуришлар, велосипедда тез ҳаракатланиш ва бошқа тезлик намоён қилиш билан бажариладиган машқлар тезликни ривожланишига омил бўлади. Бу машқларнинг тўғри меъёрланиши, уларни вариациялашга тўғри ёндошиш бу ёшдагиларнинг жисми сифатларини ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Мактабгача ёшдагиларнинг бўйин, қорин, орқа, бел мускуллари кучсиз бўлиб, кўп ҳолатларда улар қоматни шаклланиши ва ривожланишига салбий таъсир қилиши кузатилади. Шунга кўра бу гуруҳ мускулларини ривожлантириш учун (юриш, югуриш, танани букиб тўғрилаш билан бажарадиган ва бошқа) машқларни танлаб олиш, уларнинг ижроси тезлигини орттириш орқали бошқа ҳаракат сифатларни ривожлантиришда эришилган натижаларга нисбатан юқори кўрсаткичга эришиши мумкинлиги тарбия амалиётда исботланган.

Мактабгача ёшдаги болаларни машқлантиришни бошлашдан олдин, уларга ўша машқнинг аҳамияти, бажариш техника-

си ҳақида уларнинг ёшига мослаб тушинтиришлар ёки уйна-
лётган уйинлар давомида оддий, энг содда билимларни бериш,
жумий ва шахсий гигиена нормалари ва қоидалари, ўзининг
танасини тарбиялашнинг айрим элементларини ўргатиш йўлга
қўйилиши лозим.

Бу ёшдагиларга жисмоний машқларни мастуқил ўзи ёки
гuruhи билан бирга бажариш ўргатилади. Уйинчоқларга нисба-
тан муносабат масаласи, ахлоқ нормаларини ривожланишига
этибор, ўша ёши учун зарур бўлган жисмоний сифатларини
ривожлантириш, ақлий, ахлоқий ва эстетик дидни тарбиялаш
билан қўшиб олиб борилиши - танининг тузилиши, қоматини
тик тутиб юриш, ҳаракатларини эркин ҳамда чиройлилиги,
қийим бошини тутиш ва бошқаларга оид бошланғич тушунча-
лар бериш мақсадга мувофиқ.

Мактабгача ёшдагиларни ақлий қобилиятларини ривож-
лантириш, эти борли бўлиш (диққатни тўплаш)га одатни шакл-
лантириш, тез ўрганиш - қабул қилишга ўргатиш, тушунча
ҳосил бўлишини шакллантириш, фикрлаш, тасаввурни юзага
келтириш жисмоний тарбия жараёни мазмунига айлантирил-
сагина унга самарали деб баҳо бериш мумкин бўлади.

Маззу бўйича тестлар

**1. Ўқув типдаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш
мангулотлари мактабгача ёшдагиларнинг қаси гуруҳдагилар
учун ўтказилади?**

- A. Катта (тайёрлов гуруҳи) ёшдагилар учун ўтказилади .
- B. Ўрта ёшдагилар учун.
- C. Барча ёшдагилар учун.
- D. 3-5 ёшдагилар гуруҳдагилар учун.
- E. 3 ёшга тўлмаганлар учун.

2. Индивидуал мангулотлар кимлар учун ўтказилади?

- A. 1 ёшга тўлмаганлар учун ташкилланади.
- B. 2 ёшдан катталарга.
- C. 3 ёшдан катталаргаёшдагилар учун.
- D. 4 - 5 ёшдагилар учун .
- E. 6-7 ёшдагилар учун.

3. Машғулотлар ҳафтасига неча марта ўтказилади?

- А. 1-3 ёшгачалар ва ёши ундан катта ўқув гуруҳларида ҳафтада 3 маротаба.
- В. 3-7 ёшгача бўлганларда эса ҳафтада 1 мартаба 30 минутли.
- С. Ёшлари улғайган сари машғулотлар тизимли ўтказилади.
- Д. Ҳафтада бир марта
- Е. Ҳафтанинг душанба кунларида.

4. Бу ёшдагилар «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тестини топширадиларми?

- А. 6 ёшдан бошлаб топширадилар.
- В. Фақат сакраш машқларини топширадилар.
- С. Фақат улоқтириш машқларини топширадилар.
- Д. Умуман топширмайдилар.
- Е. Фақат «моксисимон» югуришни топширадилар.

5. Мактабгача ёшдагиларин қадди-қоматини аниқлашда боланинг қанда туришидан фойдаланадилар ?

- А. Ёнбоши билан тургизиб қўйиб.
- В. Деворга суяб қўйиб аниқлайдилар.
- С. Бўй ўлчагич рейкасига суяб қўйиб.
- Д. Кулини ёнга кўтартириб қўйиб.
- Е. Гимнастика деворига осилтириб қўйиб.

Мустақил таълим машғулотлари учун мавзулар

- 1. Мактабгача ёшдагиларнинг ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари ва уларни заҳирасини ошириш.
- 2. Мактабгача ёшдагиларнинг ёши гуруҳларининг таснифи.
- 3. Жисмоний ривожланишининг ўзига хослиги.
- 4. Эмизиклик ва илк болалик даврининг жисмоний тайёргарлиги даражасининг таснифи.
- 5. Тақлид қилиш ҳаракатлари уларнинг жисми тарбиясининг воситаси сифатида.
- 6. Бир ёшдан уч ёшгачаларнинг машғулотлари учун танланадиган ва тавсия қилинадиган жисмоний машқлар комплексини тузишга қўйилган талаблар.

Рефератлар ва курс ишлари мавзулари

1. Мактабгача ёшдагиларнинг ҳаракат фаоллиги.
2. Акселерация, гиподинамия, гипокенизия тушунчалари ва уларни мактабгача ёшдагиларда кечиши.
3. 5-7 ёшдагиларнинг жисмоний ривожланишини ўзига хослиги.
4. Мактабгача ёшдагилар машғулотларида жисмоний юк-лама.
5. Мактабгача ёшдагилар машғулотларида жисмоний си-ратларни ривожлантириш.

ИККИНЧИ БОБ

УМУМИЙ ТАЪЛИМ МАКТАБИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШ

Мактаб ёшидаги болалар жисмоний маданиятини шакллантириш жараёни биз педагоглардан мактаб ўқувчилари билан ишлаш жараёнида уларнинг жисмоний маданиятини асоси, унинг мазмуни, структураси, воситалари, ташкиллаш шакллари, ҳаётини зарурий ҳаракатларга ҳамда жисмоний машқлар билан шуғулланишга ўргатишнинг методларига оид маҳсул касбий назарий ва касбий амалий билимларга эга бўлишни талаб қилади.

Мамлакатимизда сифати ҳалқаро меъёрларга жавоб берадиган 11 йиллик мажбурий таълим жорий этилди. Президентимиз ҳар томонлама ривожланган, жисмонан соғлом ва маънавий баркамол авлод тарбиясини Ўзбекистонни ривожланишида вазифалардан бири даражасига кўтарди.

Жисмонан ҳар томонлама ривожланишнинг пойдевори *мажбурий таълим жараёнининг* барча бўғимлари (мактабгача ёшдагилар, мактаб ёшидагилар, касб-ҳунар коллежлари, олий таълим тизими)да жисмоний маданият таълими, жисмоний тарбия жараёни тарзида узлуксиз йўлга қўйиш стратегиясини ишлаб чиқди ва уни амалга оширмоқда.

2.1. Мактаб ёшидагилар жисмоний маданиятининг мақсади, вазифалари ва уларнинг ёш гуруҳлари

Мактаб ёши «болалик», «иккинчи болалик», «ўсмирлик» ва «илк ёшлик» даври деб гуруҳланиб ўқувчи жисмининг шаклланиши, ривожланиши, жисман ҳар томонлама тайёргарлиги: кучи, чидамлилиги, чаққонлиги, тезкорлиги, эгилувчанлиги деган кўрсаткичларда қисқа вақт ичидаги кескин ўзгаришларни содир бўлиши билан кечади. Бу давр катта ёшдалик ва қариллик давридаги жисмоний ҳолатини ёшига муносиб даражада, касалликларсиз, фақат физиологик қариш билан кечишига тағамин бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний баркамолликга тағамин тайёрлаш фақат жисмо-

ний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлигини яхшилаш, уни ўз ёши талаблари даражасида ушлашни билишдек, ўқувчилик даврида эгаллаган жисмоний билимлари билан боғлиқ.

Мактаб ёшидагилар жисмоний маданияти ва жисмоний тарбияси жараёнининг мақсади аста-секинлик билан ўқувчиларни *жисмоний кимовотга эриштириш ва шу асосда уларни ҳаётга, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофасига тайёрлаш ҳамда уларни соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти (СТТЖМ) соҳибига айлантиришни* назарда тутати.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси ва жисмоний маданиятини шакллантириш жараёнида *умумий ва хусусий* вазифалар ҳал қилинади. *Умумий вазифалар* - билим бериш, жисман тарбиялаш ва уларнинг организмининг жисмоний маданият воситалари орқали соғломлаштиришдан иборат. *Хусусий вазифалари* эса жисмоний тарбиядан *Давлат таълим стандарти (ДТС) тавсия қилган дастурдаги ўрта махсус умумий давлат жисмоний тарбия таълими вазифалари* бўлиб, улар:

1) ўқувчилар организмининг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниқтиришдек СТТЖМ одобига эга қилиш;

2) турли ҳилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун ёши ва эгаллаётган касб-ҳунарига хос бўлган ҳаракат сифатларни ривожлантириш;

3) ҳаёт учун зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва ҳаётининг фаолиятининг кейинги даврида керак бўладиганлари билан қуроллантириш;

4) ўқувчиларга умумий ўрта таълим меъёрида жисмоний маданиятга оид янги назарий жисмоний билимларни бериш ва уларни йилдан йилга такомиллаштириш;

5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шугулла нишга қизиқтириш ва унга турғун одатни шакллантириш;

6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб шакллантириш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини юзага келтириш.

7) жисмоний тарбияни маънавий тарбиянинг элементлари - ахлоқий, руҳий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан боғлаш, қадриятларимизга оид вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни

ёшини улгайиши, жисман тайёргарлигини ортишини эътиборга олиб, ўқитишнинг айрим босқичларида зарурий тузатишларни қилиш, аниқликлар киритиш ва бошқа тан тарбиясига оид қатор вазибаларни ҳал қилиш мажбуриятини юклайди.

Ҳар бир индивид, энг аввало, бировга ўхшаши билан эмас, балки аксинча, бошқа бировга ўхшамаслиги билан ажралиб туриши, шунинг номи *индивидуум* деб аталиши, яна ҳам соддароқ қилиб айтадиган бўлсак, *шахс-индивид* деб аталиши фанда қабул қилинган. Ҳар бир шахе, индивид учун фақат ўзигагина хос бўлган *«ички бебаҳо дунё»* тизими характерлидир. Ўз навба-тида бу ҳар биримизнинг вжудимиз - организмимизга ҳам хос-дир.

Мактаб ёши қуйидаги 3 хил гуруҳга - *кичик, ўрта ва катта мактаб ёши* деб ажратилади ва уларнинг *ҳар бир ёшининг ана-томо-физиологик хусусиятлари* ҳисобга олиниб таълим тарбия жараёни йўлга қўйилади. Касаллиги туфайли ёки жисмоний камчилиги мавжуд бўлган ўқувчилар учун алоҳида дастур асо-сида *махсус тиббий гуруҳ* тузилиб машғулот (дарс)лар ташкил-ланади.

Мактаб ёшининг (6 (7), 10 (11) ёшдалик вақти) 1-4 синф - *кичик мактаб ёшдагилар*нинг организми табиий ривожланиш-да бўлиб, биз уни жисмонан ҳар томонлама гармоник ривожла-нишини йўлга қўйишимиз учун энг қулай давр ҳисобланади.

Энг аввало жисмоний ривожланганликнинг жиҳатлари: *марказий асаб тизими* бошқаруви хизмати, *ҳаракат-таянч ап-парати* фаолияти, *юрак-томир, нафас олиш* органлари ишини янада ривожлантиришга эътибор қаратилади. *Қоматни тўғри тутиш, ташқи кўриниш* устида ишлашга ўргатиш бу ёшдаги-ларда муҳим аҳамиятга молик таълимий ишдир. Бу жараёнга *шахсий ва умумий гигиена қоидаларига* оид билимларни қўшиб берилиши билан ўқувчи жисмоний маданиятини бир жиҳати, жисмоний ривожланганликни шакллантириш йўлга қўйилади.

Мактаб ўқувчиларининг 12-15 ёшлиги даври - *ўрта мак-таб ёшдалик* (5-9 синф) даврида организм кескин ривожла-нади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари ўсаётган ёш организмга сезиларли таъсир кўрсатиши билан ум-рининг бошқа давларидаги жисмоний машқлар билан шуғул-ланиш машғулотлардан ажралиб туради. Шунинг учун ҳам ин-

умрининг бу даврига жисмоний сифатларни ривожланишга қулай имкониятларни юзага келтириш давр деб қаралади ва қатор спорт турлари билан мақсадли шуғулланиш учун руҳлат берилади.

Жисмоний тарбия жараёнининг *жисмоний билимлар бериш вазифаси* - ҳаётда учрайдиган ҳаракат малакаларини рақибсиз техникасини, гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, велосипедда юриш ва бошқа қатор спорт турлари, спорт тактикасига оид бошланғич назарий тушунчаларни беришдан ibорат.

Бу ёшдагиларда асосан «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва моҳиятини тушунтириш йўлга қўйилади.

Аста-секинлик билан ўқувчиларнинг ташкилотчилик қобилиятлари такомиллаштирилади. Мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш малакалари ривожлантирилади ва чиништириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланиш ўқитилади.

Катта мактаб ёшидаги (16-18) умумтаълим мактаби, академик лицейлар, гимназиялар ва касб-ҳунар коллежларининг ўқувчиларининг организми уларнинг ёши улгайган сари табиий ривожланишининг механизми очилади. Жисмоний маданият жараёни эса табиий ривожланишни янада кучайтиришга йўналтирилади, унга хизмат қилади.

Жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш таълим тизимининг шу ёшдагиларини иш қобилиятини яхшилаш, турмуш тарзи давомидаги асосий ҳаётий-зарурий ҳаракат фаолиятлари учун чидамлилиқ заҳираларини ошириш, ўз танасининг эъзоларини бошқара олиш, куч, тезкорлик, чаққонлик ва бошқа ҳаракат сифатларини ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожлантиришни чуқурлаштиришга эътибор қаратилади.

2.2. Мактаб ўқувчилари организмнинг анатомио - физиологик хусусиятлар ва организмнинг жисмоний ривожланиши

Умумий таълим жараёни давомида ҳар бир ўқувчи ўзининг вжудини анатомияси ва физиологиясининг ўз ёшига хос хусусиятлари, жиҳатларини билиши, организмнинг ҳолатини «эши-та билиш»га ўргатилиши мактаб жисмоний маданияти фани-нинг ўзак талабларидан бирига айлантирилиши давр талаби бўлиб, давлат таълим стандартларида қайд қилиниши лозим.

Организм табиий ўсиб борар экан, унинг функционал им-кониятларини ошиб бориши базасида олдин эгалланган ҳара-кат малакалари заҳирасига таянган ҳолдаги янги ва кейинча-лик эгалланиши лозим бўлган ҳаракат малакалари учун пойде-вор яратилади. Бу ёшдагиларга жисмоний маданият соҳасидаги билимларини бойитиш, спорт тренировкеси назарияси асосла-ри, ўз-ўзини назорат қилиши қоидаларини билишга оид би-лимларни бериш мақсадга мувофиқ.

Организмнинг ўсиши ва ривожланиши - бу мураккаб жараён бўлиб, ҳужайраларда содир бўладиган модда алмашинуви билан боғлиқ. Ҳужайраларни кўпайиши, шаклланиши, етилиши ва ҳужайра таркибига кирувчи тузилмаларни такомиллашуви, воя-га етиш учун манбаа ҳисобланади. Инсоннинг умри давомида-ги организмнинг тараққиёти бир нечта босқичларни ўтади. Одам ҳаётини ёшга қараб босқичларга ажратиш, олимлар томо-нидан турли классифика-цион схемаларда намоён этилган.

XIX-XX асрлар чегарасида Н.П.Гундобин(1906)нинг «Ҳар хил ёшдаги болаларни хусусиятлари» деган асарида онтогенез-нинг даврларга ажратиш учун жадвал тузишга биринчи маро-таба уринишлар қилинган.

Онтогенез деб, ҳар бир организмнинг оталанган тухум дав-ридан бошлаб токи организмни ўлиш давригача бўлган циклга айтилади.

1960 йилларга келиб В.А.Нагорний ва унинг шогирдлари онтогенез тараққиётини учта даврга ажратишни тавсия қилди-лар ва ҳозирги кунда шу схемадан фойдаланилмоқда:

Ўсиш даври - бу даврда организмнинг бутун морфологик, физиологик ва биохимик тизимлари шаклланади.

Етуклик даври - бутун организмнинг мавжуд биологик ху-

функциялари тўлиқ етилади, ривожланади ва маълум вақт мобайнида ўзгармайди.

Кексايш даври - тана ҳажмлари кичиклашади, маълум физиологик функциялари сусаяди.

Морфология, физиология ва биохимия муаммолари бўйича ўтказилган бир нечта илмий конференцияларда инсон шахсини туғилишгача (эмбрионал) ва туғилишдан кейинги ривожланишнинг давларини умумлаштириб ишланган жадвал биринчи кунгача ўзининг аҳамиятини йўқотгани йўқ. Унга кўра инсон онтогонези ўз жадвалининг мазмунида қуйидагиларни мухассаслаштирган: Инсоннинг онтогонези (чизмаси дарсликнинг I томи, 44 саҳифасида 3-расмда берилган)³

1. Чақалоқлик даври - 1-10 кун;
2. Кўкрак эмиш(эмизиклик) даври - 10 кундан 1 йилгача;
3. Илк болалик даври - 1 ёшдан 3 ёшгача;
4. Биринчи болалик даври - 4 ёшдан 7 ёшгача;
5. Иккинчи болалик даври - 8-12 ёшгача (ўғил болаларда), 9-11 ёшгача (қизларда);
6. Ўсмирлик даври - 13-16 ёшгача (ўғил болаларда), 12-15 ёшгача (қизларда);
7. Балоғат ёши даври - 17-21 ёш (ўғил болаларда), 16-20 ёш (қизларда);
8. Етилган давр (1 босқич) - 22-35 (эркакларда), 21-35 (аёлларда); (2 босқич)-36-60 (эркакларда), 36-55 (аёлларда);
9. Кексалик даври - 61-74 ёш (эркакларда), 56-74 ёш (аёлларда);
10. Қарилик даври - 75-90 ёш (эркаклар ва аёллар);
11. Узоқ умр кўрувчилар - 90 ёш ва ундан юқори.

Мактаб ёши даврида организмнинг жисмоний етуклиги даражаси айтарли даражада паст бўлади. Бу даврда физиологик потенциалнинг шаклланиши ўзининг «чўққиси» томон ривожланади. Организмни реактивлиги максимал даражага етмаган, артериал босимнинг оптималлашмаган, қоннинг таркибида кистородга бойлик меъёриталаб даражасида шаклланмаган бўлади.

³Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры», учеб. для институтов физической культуры. М – «ФиС», 1991, стр.

Бу вақтта келиб турли хилдаги мушаклари гуруҳининг ривожланиши илк ёшлик ва ёшлик даври учун лозим бўлган даражада ривожланиб улгурмайди. Аста секин тананинг массаси ортади, кучи, ҳаракат тезлиги ва бошқа кўрсаткичларида ривожланишга томон кескин ўзгариш кўзга ташланади. Ҳаракат - таянч аппаратининг хизмати эса турли хилдаги параметрлари бўйича такомиллашиб улгуради. Тезлик кўрсаткичлари ва мускул қисқариши кучининг шаклланиши бир маромда кечмайди. Агарда, турли хилдаги мускулларнинг нисбий кучи 17 ёшга етганда шаклланиб улгурса, мускул қисқариш тезлиги ундан олдинроқ шаклланиб ўлгуради.

Ўқувчилик даврида организмнинг диапазони нисбатан юқори даражада, иш қобилияти ортиб, функционал фаолликнинг кўтаринкилиги даражаси сақланиб қолади. Ўқувчилик даври унинг организмни ва умрининг психо-физиологик ҳамда ҳаракат имкониятларини ривожланишида ёшлик даврига ўтишнинг чегара этапи деб қаралади. Ёшлар бу даврда зўр бериб ўқиши, меҳнат қилиши, касб-ҳунар эгаллаши ва илм фан билан шуғулланишлари учун зарурий имкониятлари даври деб қараш қабул қилинган.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани ўқувчиларнинг жисми маданиятини мазмунини ифодалашда «жисмоний тарбия», «жисмоний тайёргарлик», «жисмоний ривожланганлик», «жисмоний ривожланиш», «жисмоний тайёргарланганлик», «шуғулланганлик»дек бошқа қатор атама ва тушунчаларга таянади. Башариятнинг умумий маданиятини бир қисми ҳисобланган жисмоний маданият таркибидаги **«жисмоний ривожланганлик»** тушунчаси ўз мазмунида - *таҳсини, индивид организмни аста - секинлик билан табиий шаклланиши, танасининг ташқи кўриниши, шаклини ўзгартири, вужудининг аъзоларини хизмати, уларни ёшига қараб мутаносиб ўзгартиб боришнинг ўз ичига оладиган кўп йиллик педагогик жараёни мужассамлаштиради.*

Жисмоний ривожланиш даврини жисмоний тарбия назарияси фани уч даврга ажратади:

а) максимал, интенсив ривожланиш даври (мактабгача ёшдалик, мактаб ёши даври);

б) ривожланишни нисбатан стабиллашган (барқарорликга эришган) даври;

в) жисмимиз имкониятларини секкин аста пасайиш даври.

Бу даврлардаги ривожланиш жараёнларининг мазмуни табиатнинг *объектив қонуниятлари* асносида кечади. Улар: «*Организм ва унинг яшаш шароитини бирлиги*»; «*Организмнинг хизмати ва тузилишининг ўзгаришларини бир-бирини тақозо этиши*»; «*Организмдаги миқдор ва сифат ўзгаришларини аста-секинлик билан кечиши*» ва бошқа объектив табиат қонуниятлари бўлиб улар жисмоний тарбия назарияси ва унинг амалиёти учун ҳам хизмат қилади.

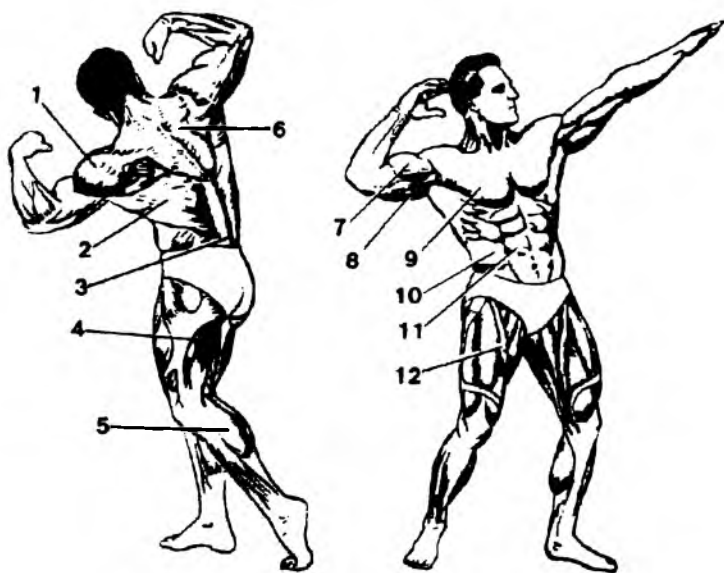
Мактабдаги, мактабдан ташқарида ташкилланадиган жисмоний маданият ва спорт машғулотлари болалар, ўсмирлар, ёшлар организмни гармоник ривожланишига салбий таъсир қилувчи ёки организмнинг у ёки бу функциясида зарур бўлмаган ўзгаришларни юзага келтирувчи ҳолатларни пайдо бўлишини олдини олади, органларидаги тўқималарни ўсиши учун керак бўладиган энергия (қувват)ни бошқа ҳаётий жараёнлар учун сарф бўлиб кетишига йўл қўймаслик учун хизмат қилади.

Жисмоний машқлар ёки кундалик турмушдаги меҳнат жараёнида юқори интенсивликдаги фаолиятларга ўта берилиб кетмаслик мураббий ёки инсон жисмоний тарбияси мутахассиси, ота-оналарнинг диққат эътиборида бўлиши ва бу билан «Хамма нарсада меъёр бўлиши» қондасига риоя қилиш мактаб ўқувчилари жисмини ҳар томонлама баркамоллиги учун заминдир.

Жисмоний машқлар ва спорт тренировкеси жараёнидаги меъёрли жисмоний юкламалар организмни ўсиши ва вазнининг ўлчамини ёшига мувофиқ шаклланишига олиб келиши охирги ўн йилликнинг қатор илмий-тадқиқотлари орқали исботланди.

Ҳозирги кунда умумий таълим мактаби, касб ҳунар коллежлари, академик лицейлар ва гимназияларда табиий жисмоний ривожланганликни бошқариш, касби - ҳунари ва танланган спорт турига оид жисмоний ривожланганликни йўлга қўювчи махсус йўналтирилган машғулотлар ташкиланмоқда. Улар орқали ўқувчи танасидаги жисмоний ривожланганликга оид нуқсонлар, салбий томонга оғишларни олди олинадиган профилактикаси йўлга қўйилади. Қуйида жисмимиз ривожланганлигини намоён қилувчи мушаклар гуруҳини тарбиялашнинг мазмунини эътиборингизга ҳавола қилдик.

Тананинг елка-камар, бел ёнбош ва бошқа қисмларининг мушакларини ривожлантириш. Инсон организмнинг тана скелети мушаклари йирик ва майда мушаклар деб гуруҳланади. Уларни организмнинг қайси қисмида ва қандай жойлашганлигини билиш, елка-камар, бел-ёнбош, ҳаракат-таянч аппарати мушакларини ривожлантириш ҳақидаги бошланғич билимларга эга бўлишнинг аҳамияти катта. Уларни мукаммал ривожланишига эришиш орқалигина қадди қомматни, ташқи кўринишини ҳавас қиладиган даражага етказиш мумкин (16-расмда тана скелетининг асосий мушак-ларининг расмини бердик).

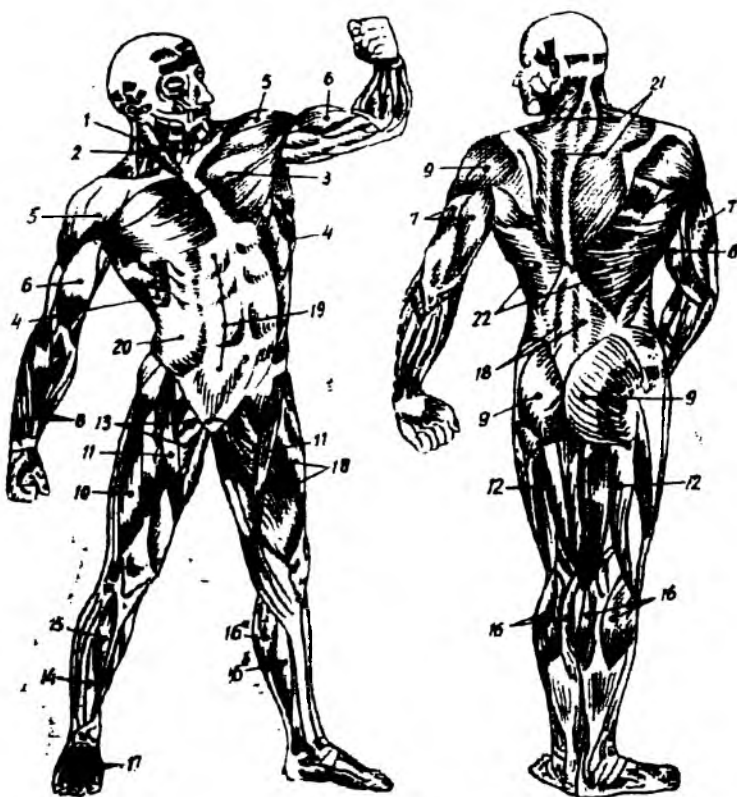


16 - расм

1. Делтасимон мускул. 2. Орқанинг кенг мускуллари. 3. Дум-ғазани устки қиррасидаги мускуллар. 4. Сонни икки бошли мускули. 5. Икрасимон мускуллар. 6. Трапециясимон мускул. 7. Елкани икки бошли мускули (бицепс). 8. Елканинг уч бошли мускули (трицепс). 9. Кўкракни катта мускули. 10. Қориннинг қийшиқ мускули. 11. Қоринни тўғри мускули. 12. Сонни тўрт бошли мускули.

Ҳар бир киши ўзининг касби, турмуш тарзи, кунлик фаолияти давомида билиб билмай ўзининг танаси мушакларининг хизматида фойдаланади. Уларнинг биз учун бажарадиган функциясини билиш, тасаввурга эга бўлиш жисмоний ривожланганлигига оид билимлар сирасига киради. Асосий йирик тана скелети мушакларини вужудимизда қандай жойлашганлигини билмай туриб, уларнинг хизмат фаолиятини яхшилаш учун машқ қилиш мақсадида жисмоний машқларни танлашда хатоликларга йўл қўйиш мумкин.

Гаддамизнинг бошқа мускуллари



17-расм

Елка-камар мушаклари деганда биз елканинг икки бошли мушаги (бицепс), 17-расмда 1-номер билан белигланган; кўрак-калит суяги мушаги (2); трапециясимон мушак (3); дельтасимон мушак (4); кўракнинг катта мушаги (5); елканинг олдинги сатҳи мушаги (6); елканинг уч бошли мушаги (14) деб номланадиган мушакларни назарда тутишимиз ва уларни танамизнинг қайси қисмида жойлашганлигини кўз олдимизга келтираолишимиз лозим бўлади.

Бел-ёнбош мушаклари. Улар: қорин пресси мушаклари (7); орқа-ёнбош мушаклари (12); орқанинг кенг мушаги (13) деб номланадиган мушаклар гуруҳига айтилади.

Ҳаракат таянч аппарати мушаклари. Улар: соннинг олдинги сатҳи мушаклари (8); соннинг орқа сатҳи мушаклари (10); икрасимон мушаклар (9) ни ўз ичига олади. 17 -расмдаги танамизнинг йирик мускулларини ривожлантириш машқларини бажаришнинг самарадорлиги биз қуйида тавсия қилган ҳар бир шуғулланувчи билиши лозим бўлган мушакларнинг кўпчилигини жалб қилинишига боғлиқ.

Шуғулланиш учун машқлар комплексини танлаш, тузишда машқлар кетма - кет барча асосий мушак гуруҳларини қамрашини эътиборга олишга тўғри келади. Мақсалли машқларини осонлаштириш мақсадида танамизнинг бошқа мушакларини жойланишини ва уларнинг хизмати ҳақида белгиланган даражадаги тушунчаларга эга бўлиш индивиднинг жисмоний маданиятидан далолатдир (17-расм).

1. Кўрак-ўмров-сўргичсимон мушаги тери остида юза жойлашганлиги сабабли ҳамма одамларда аниқ сезилиб туради; икки томонлама қисқарганда умуртқа поғонасининг бўйин бўлимини эгади, бир томонлама қисқарганда эса бошни қарама-қарши томонга буради. Бу мускул бошнинг ҳаракатига боғлиқ бўлган барча гимнастика машқлари вақтида ишлаб туради.

2. Поғонали мушаклар ичкарида жойлашган бўлиб, олдинги ҳамда ўрта қисмга бўлинади. Кўрак қафаси ҳаракатланмайдиган бўлганида улар бир томонга эгилади ва умуртқа поғонаси устининг бўйин қисмини олдинга эгиб, гавда ҳар томонга бурилганда унинг вертикал ўқ атрофида айланишига ёрдам беради.

Елка камари мушаклари

3. **Кўкракнинг катта мушаклари** бевосита кўкрак териси остида жойлашган. У қўлни гавдага яқинлаштиради ва елкани елка сари томонга буришга ёрдам беради.

4. **Олдинги тинчсимон мушаклар** асосан куракни орқага ва олдинга тортади. Қўличбозлик спортида олдинга ташланиб рақсда санчиш вақтида бу мускулнинг фаолияти айниқса яққол кўмоён бўлади.

5. **Дельтасимон мушаклар** елка териси остида жойлашган бўлиб, гавданинг юқори қисминини фаолиятини таъминлайди ва спортчининг гавдасини безаб туради. Бу мушак бир неча қисмга: олдинги, ўрта ва орқа қисмга бўлинади. Олдинги қисм қўлни олдинга кўтаради, ўрта қисми уни орқага тортади ва орқа қисми кўтаришда елкани орқага тортади. Оғир юкни олдинга-юқорига кўтаришда дельтасимон мускулнинг иши яққол кўмоён бўлади.

Қўл мумушаклари

6. **Икки бошли мушак (бицепс)** елканинг олд қисми юзасида бевосита тери остида жойлашган бўлади. Масалан, турникда чўзилаётганда у қўлни букади, шунингдек, курашиш вақтида рақиб гавдасини қисишда иштирок этади.

7. **Уч бошли мушак** елканинг орқа юзасида жойлашган бўлиб, масалан, машқларни бажариш вақтида таяънишда, штанга кўтаришда ва бокс тушиш вақтида, муштни тўғри уришда қўлни кучли равишда букувчи ҳисобланади.

8. **Бармоқларни букувчи юзада ва ичкарида жойлашган ҳамда билак бўйлаб чўзиладиган мушаклар** барча бармоқ суяктарини ва бармоқни букади, шунинг учун бармоқлар билан ушлаб бажариладиган машқлар вақтида унинг аҳамияти катта. Айтиб ўтилган мускуллар орқасида тирсак мускули ва умуман бармоқларни букувчи мускул жойлашган.

Оёқ мушаклари

9. **Катта думба мушаги** сонни букади, тос суягининг қиялигини ўзгартиради. Юриш ҳамда югуришда бу мушак катта аҳамиятга эга. Бу мушакнинг остида яна иккита катта: соннинг ташқи ва ички томонга бурилишида иштирок этадиган

ўрта думба мускули, бу мускул билан бирга ҳаракатланадиган ҳамда тос суягининг ўз томонига бурилишига ёрдам берадиган кичик думба мускули бор: бир оёқда турганда бу нарса айниқса сезилади. Мускулларнинг айтиб ўтилган бу группаси гавдани тўғри тутишга ёрдам беради.

10. Соннинг тўрт бошли мушаги соннинг олдинги қисми юзасида - бевосита тери остида жойлашган бўлиб, одам гавдасидаги энг кучли мушаклардан бири ҳисобланади. Бу мушак тизза бўғимида оёқни тўғрилайди ва югуришда, сакрашда ҳамда бошқа қатор энгил атлетика машқларини бажаришда актив иштирок этади.

11. Чўзиқ мушаклар соннинг олдинги ички юзасида бевосита тери остида жойлашган. У оёқларни чалиштиради ва сонни ташқи томонга буради.

12. Соннинг икки бошли мушаги орқа юзада жойлашган бўлиб, тиззани букади.

13. Соннинг ички юзасида жойлашган ҳаракатга келтирувчи - узун, катта ва кичик мушаклар группаси. Бу мускуллар, масалан, қулоч отиб сузишда, оёқлар бир-бирига яқинлашганда сонни бирлаштиради.

14. Болдирнинг узун кичик мушаги болдирнинг ён томонида юза жойлашади. У товонни бўшаштиради ва уни ташқарига итаради.

15. Болдирнинг олдинги катта мушаги болдирнинг юзасида жойлашади ва товонни кўтаради.

16. Болдирнинг уч бошли мушаги болдирнинг орқа юзасида жойлашган бўлиб, болдир ва япалоқ мускуллардан иборат. Уч бошли мускул оёқ учида кўтарилишга ёрдам беради ва масалан, югурувчи ёки сакровчи одам орқадан депсинишида ҳамда велосипедда юришда айниқса муҳим аҳамиятга эга.

17. Товон мушаклари товон гумбазини сақлаб туради ва товонни дукирлатиб босмаслик имконини беради

18. Бел-орқа фасцияси (энг яққол кўринадигани). Барча мускуллар юпқа, нозик пўст-фасцияга ўралган бўлиб, фасция мускулларнинг нозик таянчи ҳисобланади. Фасцияда алоҳида мускуллар ҳам, уларнинг бутун группалари ҳам тўпланган. Фасциялар мускулларнинг хилма-хил фаолиятига кўра ўсади ва муштаҳкамланади ҳамда уларнинг қўшимча аппарати ҳисобланади.

Қорин гўшти мушаклари

19. Қориннинг тўғри мушаклари гавдани олдинга эгади.

20. Талиқ қийиқ мушаклар умуртқа погонаси устунининг эгилишига ва унинг қарама-қарши томонга, масалан, гавда олдинга энгашганда айланишига ёрдам беради. Бу мускул тагида қориннинг ички қийиқ мускули, ундан чуқурроқда қўндаланг мускул жойлашган. Улар гавдани олдинга энгаштиришда иштирок этади ва гавданинг ҳаракати билан боғлиқ бўлган барча гимнастика машқларини бажариш вақтида ишлайди.

Қорин гўшти мускулларининг барчаси ички органларни тўғри тутиб туради, уларни ҳимоя қилади, гавдани чиройли бўлишига ёрдам беради ҳамда физиологик жараёнларни кўпида, хусусан, нафас олишда ҳам иштирок этади.

Гавданинг орқа мушаклари

21. Трапециясимон мушак бевосита тери остида жойлашади. У куракларни умуртқа погонаси устунига яқинлаштиради. Уларни юқорига кўтаради ва пастга туширади. Бир томони қисқарганда бошни тегиншли томонга энгаштиради, юзни эса қарама-қарши томонга буради. Таяғниш машқларини бажаришда бу мускуллар фаолияти сезиларли даражада кўзга ташланади.

22. Ромбсимон мушак трапециясимон мушак остида жойлашган бўлиб, ўртага ва юқорига йўналган қия чизик бўйлаб куракни умуртқа погонаси устунига яқинлаштиради. Бу мускул таранглиги (тонуси)нинг пасайиши оқибатида инсон танасини тик тутта олмаслиги, бошқачасига букриликга томон оғиши юзага келади. Айниқса, ёш ўтгандан сўнг одамда букрилиқ аломатларини кескин кўриниши юзага келади.

23. Орқанинг кенгайган мушаги елкани танага яқинлаштиради ва қўлни ичкарига айлантириб орқага тортади. Осилиш, тебраниш ва бошқа осилиш билан бажариладиган машқларни бажаришда танани юқори кўтаришдек ва бошқа гимнастика машқларини бажаришга хизмат қилади.

Хулоса қилиб шунни айтиш лозимки, жисмоний ривожланганлик ҳақидаги билимлар умумий таълим мактаби ўқувчиларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шаклланишида асосий восита сифатида роль ўйнаши жисмоний тар-

бия амалиётида исботланган.

Қайд қилинган мушакларни, шакли-шамойлини чиройли ва кучли қилиш учун зарур бўлган жисмоний машқларни танлаш ва улардан фойдаланиш махсус билимларга эга бўлиш талабини қўяди.

Ҳар қандай ҳаракат фаолияти ёки мушаклар ишида қайд қилинган мушаклар иштирок этади. Уларни ишлаши давомида ҳосил бўладиган белгиланган миқдордаги қувват фақат мускуллар иши учун сарфланмай танамизнинг ички аъзоларини фаолияти учун ҳам сарфланишини дарслигимизнинг биринчи қисмида ёритганмиз.

Одатда бажариш учун куч талаб қиладиган бирча жисмоний машқлар юқорида қайд қилинган асосий тана-скелети мушакларини ривожлантиради. Улардан амалда фойдаланиш ёки танимиз мушакларини ривожлантириш учун махсус тизимли машғулотларга қатнашиш тиббий кўрикдан ўтгандан сўнг, 13-15 ёшдан бошлаб рухсат этилади. Чунки бу ёшга келиб организмнинг жисмоний имкониятлари заҳираси, ҳаракатлар таркибидаги «куч», «куч - тезлиги», «куч - чидамлилиги»ни талаб қилувчи машқларни бажаришда дуч келиши мумкин бўлган қийинчиликларни енгиш имконияти айтарли даражада ортади.

Энг муҳими тана скелети ва уни бир бирига боғловчи тўқималарнинг пишиқлиги кучаяди, мушакларни юкламаларга чидами меъёрига этади. Суякларнинг пишиқлигини ортиши белгиланган тартибда давом этиб унинг таркиби лозим бўлган даражадаги мустаҳкамликка эга бўла бошлайди. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ёки меҳнат жараёнидаги нисбатан катта жисмоний юкламалар, зўриқишлар қилиш имкониятига эга бўлади.

Машқланиш жараёни мактаб ёшининг барча гуруҳларида «аста-секинлик», «талабларни ошириш жараёнидаги босқичма-босқичлик», «узлуксизлик», «кетма-кетлик»дек дидактик қондалар ва тренировка талабларига риоя қилишни тақозо этади. Бу қондалар мактаб жисмоний тарбия дастуридан ўрин олиши ҳозирги кун талабларидан биридир.

Қисқа вақт давомида кучли, чидамли, чаққон, тезкор бўлиш ҳоҳиши, шошилишч юқори натижага эришишга уриниш, қисқа

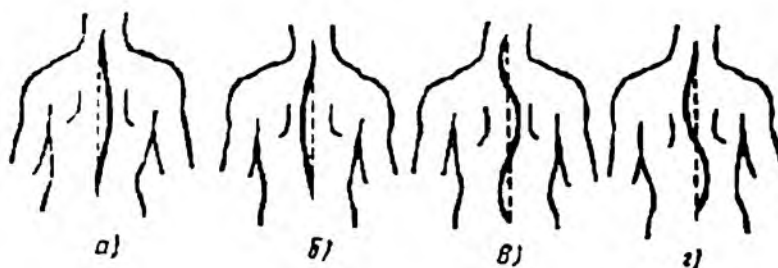
дурсат ичида ўзгаришларни кўришга интилишнинг салбий жибаглари инсон умрининг сўнгги даврида намоён булиши жисмоний тарбия, спорт амалиётида исботланган.

Спортда ёки тана кўринишини чиройли қилиш учун қисқа дурсатда юқори натижаларга тез эришиш мақсадида фойдаланилаётган «анаболиклар», турли ҳилдаги «стероид»лар эса ўсиб шаклланаётган организмга ўта зиён келтириши, кутилмаган жибаглар, ёмон функционал ўзгаришларни юзага келтириши шимий тадқиқотлар орқали эмас, оддий жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари амалиётида ҳам кўп учрамоқда.

Организм ҳали мослашиб улгурмаган катта дозадаги жисмоний юкламаларни режалаштириш, уни бажариш жисмоний ривожланиши кўрсат кичлари, жисмоний тайёргарлиги натижаларига катта зиён етказибгина қолмай шуғулланувчилар органлари ва тузилмаларининг ривожланишига, уларнинг функциясига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Тез касалланиш, жисминимиз аъзоларини нўқсон билан ривожланиши, айрим мушаклар ёки танамиз қисмларини ривожланишидаги номутаносиблик фақат ҳаракатларни бажаришда эмас, айрим ҳаётий - зарурий фаолиятларни ижросида ҳам қийинчиликлар, зарур бўлмаган муаммоларга сабаб бўлиши амалиётда исботланмоқда.

Ҳаракат таянч-аппаратини ривожланганлиги. Тана скелети ва мушаклар асосий ҳаракат-таянч аппарати бўлиб, биологик ёшимиз (у ёки бу ёш гуруҳига) хос ривожланганлиги даражаси билан фарқланади.

Скелет суякларини кўпи кичик мактаб ёшида ҳали суякга гўлиқ айланиб улгурмаган, айниқса, умуртқа ҳали кучсиз ва бўйсунувчан, юмшоқ бўлади. Оқибатда меъёридан ортиқ жисмоний юкламалар ёки етарли бўлмаган ҳаракат активлиги қоматни бузилиши ёки умуртқани қийшайиши (сколиоз)га сабаб бўлади ва кейинчалик букрайиб қолиш ёки елкани букчайиши(сутулост)га сабаб бўлиши мумкин. 18-расмда умуртқа поғонасини бузилиши касаллиги (сколиоз)ни кўринишини бердик.



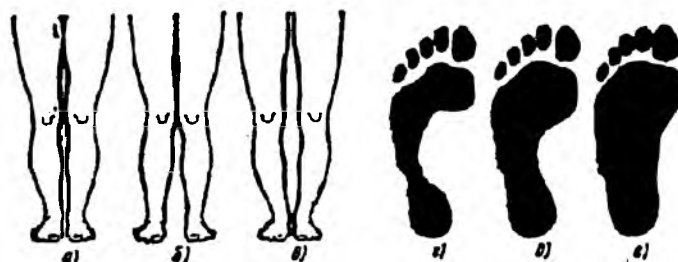
18 - расм

Скапозлар (умуртқанинг қийшайишлари):

а) ўнг томонлама қийшайиш; б) чап томонлама қийшайиш;
в, г) S-ҳарфисимон қийшайиш.

Шунинг учун қоматни тўғри тутиш, уни «позаси»га ҳар доим эътибор бериш талаб қилинади. Партада, столда ўтириш, югтоб сумкаси, унинг тасмасини ўзига мослаб кўтариш, кескин депсинишлар, ерга баланддан сакраб тушишлар, ўнг ёки чап оёқлар учун берилган юкламаларни бир хилда бўлмаслиги, тос қисмини олиши, жойидан силжиб ёки қийшайиб ўсишга сабаб бўлади.

Гавданинг пастки қисмига бериладиган меъёрдан ортиқ жисмоний юкламалар, агар тоғайларни суякка айланнши тутамаган бўлса ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Масалан, жисмоний юкламаларнинг меъёрига ҳаддан ортиқ эътибор бериш «ясси оёқлик» (плоскостопия), оёқларни шаклини ўзгаришига сабаб бўлиши жисмоний тарбия амалиётида исботланган. Қуйида биз оёқлар ва унинг қафтларининг шакллари эътиборингизга ҳавола қилдик (19-расм).



19 - расм

Оёқлар шакли

а) меъёردа ривожлангани; б) Х-симон шакли; в) О-ҳарфисимон шакли. Оёқ кафтининг шакли; г) меъёردа ривожлангани; д) нисбатан тўлароқ; е) ясси кафт.

Суякларнинг мушаклар билан боғловчилар ва пайларни машқ қилдириш. уларни пишиқлигини оширади ва уларни суякларга ёпишқоқлигини кучайтиради. Суякга пишиқ ёпишган пайлар, мушаклар, скелетни, ички органларини ташқи таъсирлардан сақлаш қобилиятини оширади, бўғинларни мустаҳкамлайди. Ўз навбатида бу **жисмоний ривожланганлик даражасини юқорилиги, жисмонан баркамоллик** деганидир.

Индивидуал ривожланишнинг энг дастлабки этапларидаёқ мушакларни нисбатан тўлақонли ривожланганлиги қаддиқоматни, ташқи кўринишни дифференциал шаклланганлиги билан боғлиқ. Суяк ва мушакларнинг тўқималари параметрини ўзгариши организмнинг прогрессив ўсиши, шаклланиши орқали намоён бўлади.

Оёқ ва қўлларни - **ҳаракат таянч аппарати** деб номлаш қабул қилинганлигини биласиз. Уларнинг ривожланганлиги индивиднинг бўйи - баста, қадди-қоматининг келишганлиги, қўли, оёқларининг жисмига нисбатан симметрияси, танасининг узунлиги билан оёқлари ва қўлларининг бир бирига мувофиқлиги (танаси узун, оёқларини калта ёки унинг тескариси эмаслиги) орқали кўзга ташланади.

Ҳаракат-таянч аппаратидаги номутаносиблик: тизза суягининг узунлиги, сон суягининг калталиги ёки унинг акси; - елка суягининг узунлиги; тирсак суягининг калталиги ёки унинг акси; кафтимиз суяқларининг, бўғинларнинг катталиги; бармоқ суяқлари ёки унинг бўғинларини калталиги ёки уларнинг тескариси ҳаракатларимизни бажаришда, аynиқса, уларнинг ифодалашда ўзига хосликни юзага келтиради. Шунинг учун ҳам ҳаракатларни ўзлаштириш усуллари ҳар индивид учун бир хил бўлиши ҳаракатни ўрганишда қийинчилик туғдиради.

Ўз организмнинг ривожланганлиги ҳақидаги тушунчаларга эга бўлиши тенгдошига ўзининг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичларини солиштириб, турли хилдаги ҳаётий - зарурий ҳаракат малакалари ёки жисмоний машқларни бажаришдан

кутилаётган натижалардаги фарқни табиий эканлигини тушуниш имконини беради. Масалан, тизза, сон суякларининг ўлчамларини тенгдошининг қайд қилинган аъзоларига нисбатан узунлиги юриш, югуришдаги қадамларнинг ўлчамларига кўра фарқни юзага келтиради. Ўз навбатида бу қадамлар частотасининг катта ёки кичиклигига таъсир қилади. Қадами каттанинг қадамлаш частотаси қадами кичикнинг қадамлаш частотасидан табиий равишда паст бўлиши, бу ўз навбатида тезлик намоён қилиш ҳаракатларини бажаришда фарқга сабаб бўлиши назарий билимлар бўлиб, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг соғломлаштириш машғулоти, спорт тренировкаси машғулотида алоҳида эътибор талаб қиладиган индивиднинг хусусиятлари саналади.

Ҳаракат-таянч аппаратидаги ривожланишни ўрганишга онд тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, инсон организмнинг функционал фаолияти таркибидаги салбий томонга ўзгаришлар асосан ҳаракат-таянч аппаратида бошланаётганлиги, оёқ бўғинлари, суякларда содир бўладиган деформациялар - қадди-қоматни, умуртқанинг ҳолатини ўзгаришини тезлаштириши, мушак толаларининг хизмат фаолиятини сусайиши билан юзага келади. Организмининг мушакларини умумий массаси умримиз давомида доимий ўзрагишда бўлиши вазнга доимий таъсир кўрсатади.

Е.С.Яковлевнинг илмий-тадқиқотлари орқали янги туғилган чақалоқнинг мушаклари унинг танасининг умумий массасини 23,3% ни, 15 ёшли ўсмирларники эса 32,6% ни, 18 ёшдаги ёшларнинг танасининг умумий массасини 44, 2 % ни ташкил қилишини кўрсатмоқда. Онтогенезнинг бирламчи даврида мушаклар бошқа органлар ва тўқималарга нисбатан тез ривожланади. лекин бундай прогрессив ривожланиш бир текисда кечмай 15 ёшга борганда мушаклар массаси 9% га (ҳар йили 0.6% данга), 15 дан 18 ёши оралиғида 12 % га (ҳар йили 4% данга) ортиши аниқланган.

Бундай ўзгаришлар тизимли жисмоний машқ, спорт билан шуғullanувчиларда сезиларли даражада бўлиб, мушаклар толасининг йўғонлиги билан фарқланиши кузатилган. Мушаклар толасининг йўғонлашиши 30-35 ёшгача давом этиши тадқиқотлар орқали исботланган. Шунга кўра мушак толасининг

айниқса ҳаракат таянч аппарати мушаклари, масалан елканнинг икки бошти мушагининг кундаланг кесими 5-9 мартагача ортиши, узунасига ўсиши 23-25 ёшгача давом этишини унутмаслик лозим. Умрининг қолган даврида ўша эришилган миқдор ва сифат кўрсаткичларни пасайтирмай ушлаш жисмоний маданиятининг соғломлаштириш ёки оммавий спорт машғулотларининг асосий вазифасидир.

2.3. Жисмоний ривожланганликнинг даражасини аниқлаш, назорат қилиш ва уни тарбиялашни бошқариш

Ҳар бир ўқувчи ўзининг жисмоний ривожланганлиги даражасини тавсифлаш малакасига эга бўлиши шарт. Жисмоний ривожланиш организмни эмбрионал ривожланиши давридан бошлаб, умрининг сўнгги кунларигача давом этадиган табиий жараёنлигини эътиборга олсак, унга таъсир этиш бошқариш имконияти мавжуд ва улардан фойдаланишни билиш фойдадан ҳоли эмас.

Тарбия жараёнида жисмоний ривожланиш ҳар доим ҳам бирдек, меъёри, текис кечмайди нуқсонлар юзага келади. Уни тузатиш (коррекциялаш), тўғрилашлар жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари орқали амалий ишлар тарзида олиб борилади. Масалан, қоматни чиройли ушлаш, юриш - туришини чиройли, ўзига ярашган даражасига эришишда танзим аъзоларини симметрик ривожланганлиги муҳимдир.

Мушакларни ҳаддан ортиқ ривожланганлиги ёки уни акси, яхши ривожланмаган мушаклар жисмимиз ривожланиши гармониясини йўққа чиқаради.

Суякларни шаклланиши, ўсиши жараёнларини тез кечиши ёки ортада қолиши, ривожланишида кескин ўзгаришларга сабаб бўлиши, аynиқса, ўсмирлик даврида бу ҳолат ўзининг салбий томонлари билан аниқ кўзга ташланади. Суяк тўқималаридаги айрим етишмовчиликлар ёки унинг пишиқлигини ортиқчалигини ҳам айрим айрим фаолиятларни ижросида ўзининг салбий томонларини кўрсатади. Бундай нуқсонлар жисмоний ривожланиш жараёнига лозим бўлган тузатишлар қилишни тақозо этади ва улар жисмоний тарбия жараёни ёки соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотларида тузатилади.

Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимининг барча звенолари-да ўз жисмининг ривожланганлиги даражасини тенг-қурларига нисбатан солиштириб баҳолаш учун тавсия қилинган давлат стандартлари мавжуд. Лекин мавжуд стандартлардаги талаблар ва нормалар мамлакатимиз умумий таълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлиги даражаси нормаларини ишончлилигини кафолатлайди деб айтиб бўлмайди. Чунки ижтимоий шароит, ҳалқ турмуш тарзини яхшиланиши бу кўрсаткичлардаги ўзгаришларга сабаб бўлади.

Жисмоний ривожланганликнинг айрим кўрсаткичлари - бўй, вазни шаклланишида ҳозирги кунга келиб муаммолар ижобий ҳал бўлаётганлигининг сабаби мамлакатимиз аҳолисини ижтимоий шароитини яхшиланиши деб хулоса бераётган социологлар, психологлар, физиологлар ва педагогларнинг фикрларини эътиборга олсак, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари ҳозирги кун талаби даражасида. Лекин, фақат ўқувчиларгина эмас жамиятимиз аъзоларининг катта ёшдагилари ҳам ўзларининг жисмоний ривожланганлигини баҳолашга оид махсус назарий билим ва амалий малакаларга эга бўлишлари лозимлиги ҳозирги кун талабидир.

Махсус адабиётларнинг тахлили ва соҳа мутахассислари амалиётининг тажрибалари жисмоний ривожланганлигини аниқлаш ва баҳолашда синалган уч хил гуруҳдаги кўрсаткичларнинг аниқлаш ва уларни умумлаштириш орқали баҳолаш усулидан фойдаланиш яхши натижа бериши ва бу усул жисмоний тарбия амалиётда кенг тарқалганлигини гувоҳи бўлди. Улар: **«саломометрик»**, **«саломоскопик»**, **«физиометрик»** деб гуруҳланади.

Саломометрик кўрсаткичлар - тананинг узунлиги ва унинг массаси, кўкрак қафасининг айланаси, гавданинг айрим аъзолари (сон, тизза, тирсак, елка суяклари ва бошқалар)ни тўғри чизиқли ўлчамини ўз ичига олади;

Саломоскопик кўрсаткичлар - кўкрак қафасининг шакли, унинг орқа қисми, оёқлар, оёқ кафти, қомати рельефи ва мушакларнинг пишиқлиги, тери ости даги ёғ қатлами даражаси, терининг эластиклиги, кўз соққаси - оқ-қорасининг рангини тозаллиги, жинсий болоғатга етганлигининг белгилари (мўйлаб, қўлтиғ ости ва бошқа жойдаги сабза урган юнглари ва ҳ.к.лар).

Физиометрик кўрсаткичлар - ўпканинг тириклик сифими

(ЎТС), динамо метрик кўрсаткичлар (кафтлар, умуртқа погонаси кучи) ва бошқалар.

Бундай ўлчамлар орқали жисмоний тарбия амалиётида жисмоний ривожланганликга баҳо беришни икки усулиётидан фойдаланилади. Улар **«гениралаштирувчи»** ва **«индивидлаштирувчи»** деб номланади.

Гениралаштирувчи тадқиқот усулиёти кўп сонли тадқиқ қилинувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичларининг ўлчамини умумлаш тириб ўртача кўрсаткич чиқариб ривожланганликга баҳо берилади.

Индивидлаштирилган ўлчов орқали ривожланганликни ўлчаш бир ёки бир неча индивид ёки тадқиқот гуруҳида уларни умри давомида тадқиқот қилиш асосий вазифа қилиб қўйилади ва ўлчов давом эттирилади.

Бўйнинг ўсиши, органлар, тўқималарнинг дифференцияси, ўлчамини ўзгариши, уларнинг функционал такомиллашуви бегиланган даражада вужудимиз умумий тузилмаси билан узаро узвий боғланган. Бўйни ўсишининг жадаллиги ва уни давом этиши болалар, ўсмирлар ва ёшлар ҳамда қизларнинг ижтимоий-иқтисодий яшаш шароити билан бевосита боғлиқ.

В.К. Бальсевич, В.А. Запорожнов (1987) ва В.В. Бунак (1994) ларнинг тадқиқотлари орқали бўйнинг ўсиши эракларда 25 ёшгача давом этиши кузатилади деб фикр билдирилган. Генераллаштирувчи тадқиқотлар натижаси бўйнинг ўсиши қизларда 17-18 ёшга бориб тўхташини, ёшларники 19 ёшгача давом этишини кўрсатмоқда.

Фанда жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари таркибидати ўсиш босқичларини ривожланишини «прогрессив», «стабилизирланган» ва «регрессив» давлари деб фарқлаш қабул қилинган.

Шунга кўра тананинг ўлчами болани туғилгандан сўнг бир ёшга тўлган даврдан бошлаб ўлчанади. Ўртача йиллик ўсиш бу даврда энг юқори 19 дан 25 см.гача оралиғида бўлади.

Тана массасини ортиши эса ўғил болаларда 7-9,6 кг, қизларда 7,5-9,2 кг. гача, кўкрак қафасининг айланасининг ортиши эса ўртача 11-13 см.ни ташкил этиши кузатилмоқда. Жисмоний ривожланишидаги оғишларни юқорида қайд қилинган кўрсаткичларини таққослаш орқали аниқлаш мумкин.

М.И. Курсунская 4-8 ёшдагиларнинг йиллик ўсишини

ўрганган. Бу ёшда тананинг ўртача йиллик ўсиш 8 см. дан 5-6 см. гача пасайиши, яъни ўсишни секинлашиши, тана массаси эса уни тескариси - 4 ёшдалигида 1,94-2,12 кг дан аста секин ортиши ва 8 ёшга борганда бу кўрсаткич 2,50-2,87 кггача кўтарилишининг мумкинлиги кўзатишмоқда.

Мактаб ёшидагилар (7 ёшдан 15 ёшгачалар)нинг танасининг тотал ўлчамини ортиши динамикасини таҳлили, ўлчамни **«сакрашлар»** тарзидаги - **«ортиб борувчи»**, **«камаювчи»**, **«маромли кечувчи»** деб номлаб уларни бирини - биридан фарқланади.

Тананинг узунлиги, унинг массаси, кўкрак қафасининг айланасини ўртача нисбий ўсиши ўғил болаларда 12 ёшга бориб стабиллашиши кузатишмоқда. Г.П.Сальниковнинг маълумотларига кўра (6) 7 ёшдан 15 ёшгача бўлган 3 миллиондан ортиқ болалар ва ўсмирларнинг танаси (гавдаси) нинг индивидуал ўлчаш орқали ўтказган ўлчовнинг йиллик динамикаси **«сакрашлар»**, **«бир маромда»**, **«пасайиб борувчи»** ва **«тез ўзгарувчи»** тарзидаги хилма ҳилликда ривожланиш содир бўлаётганлигини кўрсатди.

Мутахассисларнинг фикрича тананинг ўлчамини **«сакрашлар»** тарзида катталашуви барча ёшдаги, жинсдаги мактаб ўқувчилар гуруҳларининг 45-75 % да содир бўлар экан. Маълум ўлчам бирнеча йил ўзгармай туриб бошқа ёшга ўтганда кескин ўзгаришларга юз тутиб, ўлчамда кескин ўзгаришлар содир бўлиши ҳозирда сир эмас.

Бўйи, **тана массаси** ҳамда кўкрак қафасининг айланаси 12 ёшли ўғил болаларда нисбатан стабил тезликда ривожланиши кузатишмоқда. Қайд қилинган тана ўлчамларининг 13 ёшгача бўлган қизларда тотал ривожланиши тезлиги нисбатан юқори-роқ. Тадқиқотлар тана узунлиги учун нисбий ўртача ўсиш 12-14% ни, тана массаси учун - 7,6-17,3%, кўкрак қафасининг айланасини ортиши - 9-14,2% ни ташкил қилишини кўрсатди.

Қизларнинг **танасининг узунлигини** ортиши 13-15 ёш оралиғида 10,5-8% гача секинлашувини, тана массасига максимал даражадаги қўшилиш қизларнинг 11-14 ёшдалиқ даврига, кўкрак қафасининг айланаси эса 11-15 ёш оралиғига тўғри келар экан.

Тана узунлиги, массаси, кўкрак қафасининг айланасини

мактабдан ўсиши 7 ёшдан 13 ёшгача бўлган қизларда юқори кўражада, ўсмирларда эса қайд қилинган кўрсаткичларини тез ўтиши, ўсиши даври 13-15 ёш оралиғида кечиши тадқиқотлар натижасида кузатишмоқда.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, мактаб ёшидагиларнинг ҳаракат таянч органларини шаклланиши - суяк скелет, мусқалар, пайлар ва бўғинларни боғловчи (уловчи пайлар)лар қўлчи ёшлар организмнинг ўсиши, ривожланиши учун муҳим аҳамият касб этади.

Тананинг узунлигини етарли эмаслиги, айниқса, гавданинг кичик бўлаклари. уларнинг қисмлари ўлчамини мувофиқ ҳолда ўзгариши кичик, ўрта, катта мактаб ёшидаги болалар организмни морфологиясини белгилайди. Муҳими бу ёшдагиларни организмни ривожланиши, такомиллаштириши учун берилаётган қувватни бошқа жараёнлар учун сарфланишига йўл қўймаслиқдир. Жисмоний тарбия жараёни, уни ташкилловчи мутаассисининг асосий диққат эътиборини ўша энергияни ўз ўрнида ишлатиш, ортиқча жисмоний юкламалар, жисмоний машқларни бажаришдаги интенсивликни меъёрини бошқара билишга қаратилиши лозим.

Машқларни бажаришдан сўнг ўқувчиларда юзага келадиган «хуш ҳолик» - кўтаринки кайфият, кайфи чоғлик, қувватни ўз ўрнида сарфланганлигининг аломатидир. Ўқувчиларни эмоционалликни ҳисобга олсак, уларни ўйинлар ва машқларга ўта берилиб кетиши оқибатида ҳужайра, тўқималарни ўсиши, ривожланиши учун юзага келаётган қувватни ўринсиз сарфланишини содир бўлишига олиб келади. Бундай ҳолатдан қочиш мақсадида ўқувчилар машғул бўлаётган ҳаракат фаолиятини уларга сездирмай енгилроғ бошқа фаолиятига алмаштириш усуллари. усулиётларидан фойдаланишга тўғри келади. Шунининг учун машқланиш жараёнини тузилиши ёки уни ташкиллаш махсус билимларни тақозо этади. Аслида бундай билимлар ва уларни жаллаш таълим муассасаларидаги академик дарсларининг асосий мақсади ва вазифаларига айлантирилиши лозим.

Қизларни 7-8 ёшда *кафти кучи* шу ёшдаги ўғил болаларникидан тахминан 5 кг.га паст холос, 11-12 ёшга борганда бу фарқ 10 кг.га етади. Булардан ташқари 11-12 ёшгача қизларнинг кўкрак қафаси айланаси ўғил болаларникидан 1,2-2 см.га,

ўпканинг ҳаётий тириклик сизими эса 100-200 см³га кичик бўлади. Шунинг учун *циклик ва куч билан бажариладиган машқларни бажаришдаги юкламалар қизлар учун бир мунча озайтирилиши* талаби қўйилади .

Болалар жисмоний ривожланганлиги даражасининг кўрсаткичларидан яна бири *нафас ва юрак-томир тизимининг физиологик ҳолатидир*. Меъёрида ривожланган организмнинг функционал ривожланганлигининг яна бир белгиси ёши ўтган сари унинг ташқи нафас частотасининг пасайишидир. Тўғри нафас олиш саломатликнинг кўрсаткичларидан биридир. *Ўз-ўзини назорат қилишда Шманге ва Гечнинг синов усули*дан фойда ланилади. Усулнинг мазмуни: ўтирган ҳолатида уч марта чуқур нафас олинади. Тўртинчи марта нафас олингач, бармоқлар билан бурунни сиқиб, нафас чиқармай турилади. 7-9 ёшдаги болалар 25-35 секунд, 10-13 ёшдаги болалар эса 35-55 секунд нафас чиқармай тура олишлари нафас олиш тизимининг меъёрли ривожланганлигидан далолатдир. Нафасини узоқ вақт давомида тутиб тура олмаслик қон айланиш органларининг нормал даражада эмаслигидан далолат беради. *Н.А.Шелков* илмий тадқиқотларининг маълумотлари асосида мактаб ёшидагиларнинг нафас ритмини эътиборингизга ҳавола қилдик(набатдаги саҳифага қаралсин).

Ташқи нафас 7-ёшларда минутига ўртача 23 мартага, 8-ёшга ўтганда 22 марта, 9-ёшларда 21 марта, 10-ёшларда 20 та, 11 ёшга борганда 19 мартага пасайиши кузатишмоқда. 7 ёшда 163, 8 ёшда 170, 9 ёшда 230, 10-11 ёшдагиларнинг бир нафас ҳавоси 254 мл.ни ташкил қилишини тадқиқотлар орқали аниқланган. Қизларнинг кўрсаткичлари ўғил болаларникидан нисбатан паст.

Мускул зўриқиши эвазига бажариладиган ишлар, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотида кичик мактаб ёшидагиларнинг нафас частотаси 60-70 мартагача кўтарилиши мумкин, катталарники эса мувофиқ ҳолда 20-40 оралиғида бўлиши жисмоний ривожланганлиги даражасини нормада эканлигидан далолатдир.

Нафас олиш тезлиги

Ёш	Нафас олиш тезлиги	
7	23	Болалар организмида O_2 га эҳтиёж нисбатан катта шунга кўра улар тез нафас олади ва чиқаради. Сабаби уларнинг ўпкаси ҳажмининг кичиклигидир.
8	22	
9	21	
10	20	
11	19	
12	18	
13	18	
14	17	
15	17	
16	16	
17	16	
Катта ёшлилар	16-18	

Юракнинг тузилиши ва вазифалари. Тирик организмнинг ҳаёти юракнинг биринчи уриши билан ёки фанда оддий қилиб айтилганидек, унинг биринчи қисқариши билан бошланади ҳамда мияга охирги қон қуйилиши ва юрак мускулларининг охирги қисқариши билан тугайди. Бизнинг ҳаётимизни сақлаб турган, уни қисқартирувчи ёки узайтирувчи бу толмас меҳнаткаш аъзонинг иши ҳар бир индивидда турлича бўлади.

Ёш йигит юрагининг ишлаши кекса одам юрагининг ишлашидан, касал юракнинг ишлаши соғлом юракниқидан, машқ қилинган юрак машқ қилинмаганидан фарқ қилади. Бу қонуниятларни билиш учун юракнинг тузилиши ҳамда юрак қон - томирлари тизими деб, умумий ном билан аталувчи юрак билан қон - томирлар тизими ишлаши ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиш жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида муҳим аҳамият касб этади.

Қизил қоннинг катта қон айланиш доираси бўйлаб одамнинг бутун танасини айланиб чиқиши учун ҳаммаси бўлиб 23 секунд керак бўлади.

Олимлар одамнинг бутун қони тахминан 5 литр эканлиги-

ни ва у юракдан бир минутга қолмай аланиб ўтишини, бир сутка ичида эса юрак қонни бутун гавда бўйлаб 1500 мартадан 2000 мартагача айланиб чиқиши учун ҳайдашини аниқладилар.

Юрак мускуллари бир кеча-кундузда қарийб 100 000 марта қисқаради. Ана шу давр ичида юрак қонимизни томирларга ҳайдамай, уни бирорта цистернага қуйганда эди, бу цистернада 6 тоннадан 8 тоннагача қон йиғилган бўларди.

Вазни атиги 300-400 граммгина келадиган кичкинагина юрак шу қадар катта ишни бажаради. Юракнинг оғирлиги шунчалик енгил бўлсада, у ўз фаолиятини одамнинг кун бўйи қилган ишининг тахминан 1/10-1/15 улушига тенг даражада кучайтира олади, бошқача қилиб айтганда, юрак мушаклари тананинг бошқа аъзоларига қараганда ўртача оғирлик бирлиги ҳисобида энергияни 10 баробар ошира олади⁴.

Юракнинг дардга чалинишида, унинг ҳаракат қобилиятлари оғир иллатлар натижасида бевақт ишдан чиқиб қолишида аксарият инсоннинг ўзи айбдор бўлиши, ўз навбатида бу эрта қариш ва бевақт ўлимга сабаб бўлиши исботланган.

Агар ҳаётда камдан-кам учрайдиган туғма юрак-томир тизими камчиликларини ҳисобга олмасак, ҳозирги замон фани юрак касаллиги пайдо бўлиши ва авж олишида энг аввало асаб ва эмоционал бузилишлар, жисмоний томондан ҳаддан ташқари зўриқиш, турли йўл билан заҳарланиш, биринчи галда спиртли ичимликлар ва никотин заҳарлари, овқатни кўп истеъмол қилиш орқали семириш, модда алмашинувининг издан чиқиши уни функционал фаолиятини бузилишга олиб келувчи асосий сабаблардир. Шамоллашдан келиб чиқадиган юқумли касалликлардан тортиб то ревматизмгача бўлган касалликлар кўпинча юракнинг ҳасталанишига сабаб бўлади.

Қон айланиш, қон юрадиган тизимида қон ҳаракати организмни барча тўқималари ва ташқи муҳит ўртасидаги модда алмашинувини таъминлайди ва ички муҳитни маромда ушлаб туриш - гемостаз ролини бажаради. Қон айланиш тизими тўқималарга, кислород, сув, оқсил, углеводлар, ёғ, минерал моддалар, витаминларни етказиб беради ва уларни парчаланиши

⁴ Хонеклдиев Ш., Абдуллаев А., ва бошқалар «Умумий таълим мактаби ўқувчиларини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти», Ўқув услубий қўлланма, «Фарғона» нашриёти, 2011, 163-саҳифа

қилиш ишлаб чиқарган ис газидан карбонат ангидрид ва бошқа зарарли маҳсулотларни чиқариб ташлайди. Ўқувчи организмининг функционал тайёргарлиги ва функционал фаоллигига қараб саломатлигига баҳо берилади. Организмининг функционал заифлиги уни кунлик ҳаётининг зарурий ҳаракатларини меъёри бажарилишига салбий таъсир қилади.

Асаб тизими, нафас олиш аъзолари, қон айланиш, юрак томир тизими, модда алмашинуви, ҳазм қилиш органлари, суяк тизими ва унинг мушакларининг хизмати функционал тайёргарлигининг даража сини юзага келтиради. Функционал заифлик, айниқса, мушакларнинг меъёри ривожланмаганлиги кунлик ҳаётининг жараёнларини нормал даражада кечишига салбий таъсир кўрсатади. Бундай индивид ўзининг ёшига муносиб даражада зарурий ҳаракат фаоллигини намоён қила олмайди. Натижада *гиподинамия*, *гипокенизия* ва бошқа касалликларга ҳосил ва тез учрайди («Ҳаракат фаоллиги меъёрлари»га оид материалларни «СТТ жисмоний маданияти» бобида кенгроқ ёритилган).

Юрак массаси ва унинг ҳажми жисмоний ривожланиш жараёнида шаклланади. Юрак мушаклари ва уларни қон билан таъминлайдиган томирлар ривожланади, унинг массаси 10 ёшга бориб туғилгандаги массасига нисбатан 2 мартага катталашади. 11 ёшга бориб юрак деворларининг қалинлиги икки мартага ортади, лекин юклама миқдорини аниқлашда шошмаслик зарур. Юракнинг морфологик шаклланиши 20 ёшга бориб тўлиқ шаклланади. Ёши катталашган сари юракни қисқариш частотаси секинлашади. 78 ёшга боради қисқариш частотаси ўртача 80-92 атрофида, 9-10 ёшдалик даврида минутига 76-86, 11 ёшда 72-80 мартага қисқарса юрак қисқариши частотаси (ЮҚЧ) аз нуқсон йўқ деб қараш мумкин⁵.

Кичик мактаб ёшидагиларнинг юраги жисмоний юкламаларга тез ва енгил мослашади. Шунга қарамай уларнинг қисқариш ритми, артериал қон босимида кескин ўзгаришлар содир бўлиши мумкин. Аслида, бу ёшдагиларнинг юраги жисмоний юкламалардан сўнг ўзининг функционал ҳолатини қисқа вақт

Медицинские основы физического воспитания в формировании здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Рекомендация созданной программы по пропаганде спорта и здоровья в Центральной Азии. Ташкент, 2003 г. Стр 6.

ичида тез тиклаш қобилиятига эга эканлиги билан катта ёшдагиларнинг юрак функциясини тикланишидан фарқланади.

Организм қанча ёш бўлса уни систолик қон ҳайдаши юқори бўлмайди. Чунки юракнинг ҳажми бу ёшда ҳали катта эмас. Шунинг учун унчалик катта бўлмаган юкламаларда ҳам ЮҚЧ си жуда тез ортиб кетиши кузатилади. Мушаклар зўриқиши пайтида 8-11 ёшлиларнинг ЮҚЧ си минутига 200-220 гача кўтарилиши табиий ҳол деб қаралиши лозим. Лекин кислородни максимал сарфлаш (КМС) даражаси катталарникидан 2,5 мартага кам. Шунга кўра уларнинг юрак қисқаришининг самараси юқори эмас, тез қисқарса ҳам кам миқдорда қон ҳайдайди.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича маромли интенсивликда, доимий югуриш тренировкаларида 7-8 ёшдагилар ҳам катта ҳажмдаги жисмоний юкламаларга чидаши мумкин. Уларнинг қон айланиши, нафас ритми юкламалардан сўнг тез тикланиши кузатилган.

6-7 ёшдагиларнинг ҳаракатчанлигини юқорилигининг сабаби уларнинг бош мия ярим шарлари пўстлогини шаклланишини ҳали тугалланмаганлигидадир. Бу ёшда марказий асаб тизимида (МАТ)даги қўзғалиш жараёни тормозланишидан устунлиги ҳали сақланиб қолади.

Агарда бола узоқ вақт ҳаракатланишига шароит йўқ жойда қолиб кетса, унда мускул зўриқиши даражаси пасаяди, диққати сусаяди, тез чарчаш ҳолати юзага келади. Дарс тайёрлашдан бош тортади, ақлий фаолиятидан тез чалғийди. Шунга кўра уларнинг танаффуслардаги тўполончилиги ва шўхлигини табиий деб қаралиши лозим. Ўқув кунининг 2-3 дарслари оралигида уюштирилган танаффуслар, жисмоний маданият паузалари ёки дақиқаларидек СТТ жисмоний маданияти машғулотларини кун ёки ўқув кун таркибига киритилиши фойдадан ҳоли эмас.

Бу ёшга келиб организмни ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига қарши тура олиш қобилияти деярли кучайган бўлади.

11 ёшга борганда оёқларнинг актив ўсиши содир бўлади.

Тана массасининг катталаниши бу ёшда қонуният бўлиб, қуйидаги даражада содир бўлади: 10 ёшгача вазни ўртача 2 кг

нига ортса, буни меъёрида деб қаралиши лозим. Қуйида биз аниқни ҳисоблаш формуласини бердик⁵.

Масалан, болани ёши 7-9 оралиғида бўлса $10,5+2хп$ формуласидан фойдаланилади. Унда $10,5+2$ бу бир йилда танасининг массаси; «п»-эса боланинг ёши деб қабул қилинган. Бунда $10,5$ боланинг ўртача массаси $10,5 + 2$ ни $х$ 7 ёшга. Натижа $10,5+14=24,5$ кг. бўлади.

Ёши 10 дан ошган болаларнинг вазни $пх5-20$ формуласи аниқли ечилади. Бунда,,п»- боланинг ёши. Маслан, бола 12 йилда ўртача

$12х5-20=60-20=40$ кг.га тенг деб ҳисобланади. Бўйига нисбатан бериб вазни аниқлашнинг бошқа усуллари ҳам мавжуд.

Биз қуйидаги 4-жадвалда қадди-қоматини қайси гуруҳга қаратишини ҳисобга олган ҳолда ишланган бўйининг узунлиги 150 см.дан 180 см. гача бўлган қизларнинг «Астеник», «Атлетик», «Гиперстеник» гуруҳига тааллуқли ва йигитларнинг 155 см.дан 185 см. гача бўлганларни тахминий вазнининг меъёрларидаги «кг» ларини бердик (4-жадвалга қаралсин)⁶.

4- жадвал

Тана вазнининг тахминий нормалари

Тана ўлчамининг катталашиши ва ҳаракат-таянч аппарати

Қизлар				Йигитлар			
Бўйи (см)	Вазн (кг)			Бўйи (см)	Вазн (кг)		
	Астеник қадди- қомат	Атлетик қадди- қомат	Гиперстеник қадди- қомат		Астеник қадди- қомат	Атлетик қадди- қомат	Гиперстеник қадди- қомат
150	47	52,5	56,5	155	49	56	62
155	49	55	62	160	53,5	60	66
160	52	58,5	65	165	57	63,5	69,5
165	55	62	68	170	60,5	68	74
170	58	64	70	175	65	72	78
175	60	66,5	72,5	180	69	75	81
180	63	69	75	185	73	79	85

Медицинские основы физического воспитания в формировании здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Рекомендация созданной программы по пропаганде спорта и здоровья в Центральной Азии. Ташкент, 2003 г. Стр 6.

тининг такомиллашуви нафас юрак-томир тизимингиз билан боғлиқ. 7 ёшдан 14 ёшгача бўлган даврда юрак ва нафас органлари - ўпканинг ҳажми икки мартага катталашади. Органларнинг фаолияти нисбатан тежамкор, юракнинг қисқариши частотасининг пасайишига қарамай удан қон томирларига ишлаб чиқарилаётган қоннинг умумий миқдори ортади. Қоннинг таркибидаги озиқ моддалар ва кислород тўқималарга етказиб берилгандан сўнги уларни парчаланишидан мушаклар иши ёки органларимиз фаолиятига сарфланадиган энергия юзага келади. Бу қувватни кучайтириш учун эса турмуш тарзида кунлик оптимал фаол ҳаракатланишни одатга айлантириш лозим бўлади.

Машқ кўрган, машқланган юракнинг қисқариш частотаси камаяди. Шунингдек нафас ритми ҳам пасайди ва унинг чуқурлиги ва ҳажми ортади. Нафас чуқурлиги ва нафас ҳажми ҳақида олдинги бобларда маълумот бердик.

Ўсмирлик даври ҳақида лозим бўлган билимларга эга бўлмаслик жисмоний ривожланиш даражасига салбий таъсир қилиши мумкин.

Чунки бу давр жинсий балоғатга эришилади. 11-14 ёш тана аъзолари кескин ривожланади. Вазн бу ёшда 4-5 кг.гача, бўй 4-8 см.гача, кўкрак кафаси айланаси 2-5 см.гача ўсиши, ортиси, кенгайиши мумкин.

Бундай ўзгариш қизларда ўғил болаларга нисбатан икки йил аввал содир бўлади. Тосларини кенгайиши, суякларини мустаҳкамланиши, умуртқасининг эгри ва бутрилиги шаклланиб бўлади, умуртқа поғоналаридаги тоғай қисмининг кўпроқ қисми суякга айланиб бўлади.

Вазн фақат бўйни ўсиш эвазига эмас, мушакларни йўғонлашиши ҳисобига ортади. Асосан юқори ва пастки органлар (елка-камар, ҳаракат-таянч аппарати) нинг шаклланиб бўлиши эвазига ортади. Ўғил болаларнинг абсолют ва нисбий мушак кучи (1 кг) ортади.

Тана вазнининг бундай ўсиши сабабли (абсолют кучни ўсмаслиги) бу ёшдагилар осилиш, таяъниш тирмашиб чиқиш машқларини бажаришга қийналадилар.

Ўсмирлик даврида юрак мушаклари мустаҳкамланади, юракни уриши ҳажми ортади, вегетатив нерв тизимининг ривожланиши ва бошқарилишини яхшиланиши ҳисобига нафас

частотаси камаяди.

Буларнинг барчаси IV-VIII синф ўқувчиларини етарли даражадаги юқори жисмоний юкламалар билан ишлашини уддасидан чиқишини кўрсатса-да, ўқитувчи, шуғулланувчининг ўзи аъзон ўйлаб юклама танлаши лозим. Нозик ривожланиш даврини ҳавфли томони шундаки, балоғат даври организмда кескин ўзгаришларни юзага келтириши мумкин. Ҳаракат координацияси қисман бузилиши, юракнинг ўлчамини катталашishi орқада қолиши мумкин. Натижада қон томирларини ўсишини, деворини зўриқишларни кўтара олмаслиги, натижасида ишлатилган мушаклар етарли даражадаги қон ва озуқа моддаларидан тантан таъминлашда муаммолар юзага келиши мумкин.

Бу давр руҳиятдаги катта ўзгаришларни юзага келтиради. Тормозланиш ва қўзғалиш жараёнида номуттаносиблик - ўзини тута олмаслик, ўта таъсирчанлик, «вақтидан олдин қариш», жинни ёш бола эмаслигини исботлашга уринишлар қилади.

Айниқса, балоғатнинг иккинчи аломатларини юзага келиши сабабли ўзини кўрсатиш, бошқалар эътиборига тушиш, кўзга кўринишга уринишлар кучаяди. Спорт амалиётида эса ҳали кўрби етмайдиган жисмоний юкламаларга қўл уришлар қилини оқибатида ривожланаётган аъзоларни шикастлаш, ёки шуғулланишдан беишиш, хоҳишни сусайишига сабаб бўлади.

Бу даврда суяклар кескин ўса бошлайди. Бўй баландлашиб акселератлар сафи орта бошлайди. Табиийки, мушаклар бу даврда суякларнинг чўзилиши ортидан йўғонлашишга улгурмайди.

Демак, мушакларнинг толасини ингичкалиги сабабли кучли қимоён қилишда айрим тенгқурларига тенглаша олмаслик содир бўлади, айрим бўйи пастлар кўрсатган натижаларни ҳам кўрсата олмаслик содир бўлиши, ўз ҳаракатларидан қоникмасдек салбий ҳолатлар юзага келиши мумкин.

Ёшлик, илк ёшлик (15-17 ёш) даврига келиб орган ва тужмаларни шаклланиш ва ривожланишдаги тезлик, кескинлик исбатан пасаяди. Айримлари ўсишида, шаклланишда ўзларидан ўзиб кетган тенгдош қизларининг жисмоний ривожланишлиги кўрсаткичларини қувиб етадилар, лекин, айрим ҳолатларда ўзиб кетиш ҳам содир бўлиши кузатилиши мумкин.

17 ёшга бориб суяк ва мушаклар тизими шаклланиб бўлади.

Ўсмирлик даврида букувчи, эгувчи мушакларни ривожланиши юқори бўлган бўлса, 17 ёшга етиб «тўғриловчи», олдинги ҳолатига қайтарувчи мушакларни яхши ривожланиши содир бўлади.

Бу ёшда мушаклар умумий вазннинг 40%ни ташкил қилиши керак. Лекин, кўкрак (туш) суягини ҳали етилиб улгурмаганлигини ҳисобга олиб, жисмоний юкламаларни елка-камар қисмига беришда эҳтиёткорлик талаб қилинади. Катта мактаб ёши - мушаклар кучи ва чидамлиликини машқ қилиш - тренировкалари давридир.

Чидамлиликини ривожлантириш учун берилаётган қизлар учун юкламалар уларни вазни ҳаракат координацияси, ҳаракат активлиги нисбатан сусайганлигини ҳисобга олиб юкламани ўйлаб танлашни, талаб нормаларини топширишга пухтароқ тайёрланишни тақозо этади. Танани ўта силкитадиган машқлар нисбатан камайтирилиши лозимки, уларни жинсий аъзоларини ривожланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Бу ёшдагилар СТТ жисмоний маданияти, оммавий спорт, катта спортга оид назарий билимлари, қизиқишлари юқорилигини ҳисобга олиб, улар билан ишлашда бажариладиган ҳар бир ҳаракат, назарий фикрларимиз ўзининг кучли базаси асосида, ҳар бир ҳаракатни етарли даражада аргументлаши, уларни жисмоний ривожланганлик, жисмоний тайёргарлик учун лозим бўлган назарий асосни яратишга хизмат қилиши керак.

Қуйида **жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларини аниқлаш, назорат қилишга** оид маълумотларни эътиборингизга ҳавола қилдик.

Аввало **юрэк фаолиятини** назорат қилишни билишимиз лозим. Бунинг учун эрталаб ўриндан турмасдан олдин томир уру-



20-расм.

шини санаб кўринг. Ўнг қўлингизнинг тўртта бармоғини чап қўлингизнинг билагига қўйинг.

Томир урушини санаш 10 секунд давом этиб, кейин олтига кўпайтирилади (20-раем).

Эрталабки машқлар тугаган-дан кейин ҳам томир уриши саналиб орадаги фарқга қараб жисмоний юклама ҳажми- орттириш ёки камайтириш лозимлиги ҳақидаги хулосага келинади.

Мускулларнинг ўсиши ва тараққий этишини мунтазам ра- шда кузатиб бориш учун ҳар ойда бир марта ва бир вақтда ни ўлчамини, вазни ҳамда тинч ва қисқартирилган ҳолатда курак қафаси экскурсияси, бўйини, елка айланасининг узун- лгини, шунингдек, билак, бўкса ва болдирнинг айланаси ўлча- сини олиш тавсия қилинади. Бўй ва вазни ўлчаш учун мак- табдаги мавжуд бўй ўлчаш асбоби ва тарозидан фойдаланиш мумкин. Бошқа айрим аъзоларнинг айланаси узунлиги санти- метрли лента билан ўлчанади.

5-жадвал

Тинч ҳолатда томир уришнинг ўртача миқдори

Ёши	Бир минутда томир уриш миқдори	
	ўғил болаларда	қизларда
7	82	88
8	81	84
9	79	81
10	76	78
11	75	78
12	74	77
13	75	77
14	72	76
15	72	76
16	70	74
17	67	73

Қўл кучи, гавда мушаклари (умуртқа погонаси) кучи ди- намометрлар билан жисмоний тайёргарлик куч сифатини на- зорат қилиш мақсадида ўлчанади.

Ўзини-ўзи назорат қилиш учун 3-4 та жисмоний машқ амалии уни 2-3 ой машқ қилгандан сўнг олдинги натижа билан охирги натижа солиштирилади.

Турган жойида узунликка сакраш, чўзилиш, ётган ҳолатда гавдани кўтариш, навбат билан ўнг ва чап оёқларда чўққайиб ўтириш каби ҳаракатлар юқорида айтиб ўтилган машқлар сифатида танланиши мумкин.

Ўз-ўзининг назорати ҳақидаги барча кўрсаткичлар доимий равишда ёзиб борилади.

2.4. Умумий таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний сифатларини тарбиялаш

Жисмоний маданият назарияси ва амалиёти таркибидаги жисмоний тарбия жараёнининг асосида «инсоннинг ҳаракат фаолияти учун энг муҳим аҳамиятга эга бўлган жиҳатлар, улар инсоннинг туғма мероси тарзида генлари орқали наслдан наслга ўтадиган - куч, тезлик, чидамлилиги, чаққонлиги, бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мушаклари эластиклиги деб аталадиган «жисмоний сифатлари» ётади» (Л.П.Матвеев,1991)⁷.

Бу жараённинг негизида индивиднинг **«жисмоний тайёргарлиги»ни йўлга қўйишга қаратилган**. Жисмоний тайёргарлик ва унга оид умумий ҳамда махсус адабиётларда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига баҳо уларнинг **кучи, тезлиги, чидамлилиги, чаққонлиги, бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мушаклари эластиклигидек кўрсаткичларининг** даражасига қараб берилади. Булар шуғулланувчининг «ҳаракат сифатлари» ёки «жисмоний сифатлар» деб номлаш қабул қилинганлиги дарслигимизнинг биринчи жилдида тўлиқ ёритилган.

Лекин, айрим муаллифлар (Ф.А. Керимов, 2004; О.В. Гончарова, 2005; И. Кошбахтиев, 1994) инсон жисмининг қайд қилинган сифатларни жисмоний қобилиятлар деб ҳам атамоқдалар. Аслида қайд қилинган сифатларни, бирини бири билан қўшилишидан юзага келадиган, фаолиятни бажаришда намоён бўладиган умумий жиҳатни **«жисмоний қобилият»** деб аташ тўғрироқдир.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари табиий ривожланади. Лекин бу ривожланиш маълум ёшдан бошлаб айримларини илгарилаб кетиши, айримларини эса ке-

⁷ Матвеев Л. П. «Теория и методика физической культуры». учеб.для институтов физической культуры. М – «ФиС», 1991, стр. 15.

тегиброк ривожланиши содир бўлиши мумкин. Сабаби ижтимоий шароитнинг, турмуш тарзи, жисмоний меҳнат, овқатланиш ва қатор бошқа факторларни ҳар бир оилада, жамиятда турличалигидир.

Бундан ташқари индивиднинг - болалар, ўсмирлар ва ешларнинг организмини индивидуал жисмоний ривожланишидаги ёки ҳаракат сифатларининг тарбияланиши билан боғлиқ организмнинг биологик, физиологик, биомеханик ва бошқа хусусиятлари ҳам бўлиши мумкин.

Тадқиқотларнинг натижаси мақсадга мувофиқ ҳолда уюштирилган машғулотлар ҳаракат сифатларини ривожлантиришда асосий рол ўйнашини исботламоқда. Ҳаракатга ўргатиш билан **жисмоний сифатларни ривожлантириш** жараёни ўзаро узвий боғлиқ. Жисмоний сифатларни тарбиялашнинг қуйидаги хусусиятлари муҳим аҳамиятга эга. Улар:

- жисмоний сифатларни турли ёшдагиларда турлича ривожланганлигини янги ҳаракат малакаларини ўзлаштириш, шакллантиришда эътиборга олишнинг муҳимлиги;
- ҳаракат сифатларини ривожланиши оқибатида организмнинг функционал қобилиятини яхшиланиши ва кучайиши;
- жисмоний сифатларнинг айримларини белгиланган ёшда ривожланишини нотекислиги - орқада қолиши, ёки илгарилаб кетишини ўзлаштириш жараёнига салбий таъсир кўрсатиши;
- жисмоний сифатларини меъёрли ривожланишидан четга бурилишини содир бўлишига йўл қўймаслиги хусусияти;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ортиқча меҳнат, энергия сарфлашга йўл қўймаслик хусусиятларини жисмоний сифатларини ривожлантиришда эътиборга олиш лозим бўлади.

Илмий - тадқиқотлар натижалари, мактаб жисмоний маданияти амалиёти дарсларда фақат давлат дастури тавсия қилган машқлар билан шуғулланиш билан чекланган болалар билан шу ёшдаги, ўша синфнинг мактаб спорт секцияларида шуғулланган спортчи болалар орасида жисмоний сифатларни ривожланишида кескин фарқ юзага келаётганлигини такидламоқда.

Спорт секцияга қатнашганларнинг 10 ойлик машқлари давомида шуғулланган болаларнинг кафти, умиртқа поғонасининг кучи 4-6 ва 8-10 кг бўлган бўлса, фақат дарсда шуғул-

ланганларники 2-3 ва 4-6 кг дан ошмаганлиги аниқланган.

Демак, махус йўналтирилган машғулотлар жисмоний сифатларни ривожлантиришда катта рол ўйнашини исботлаш шарт эмас.

Куч, чидамлик, чаққонлик, эгилувчанлик, тезликни ривожлантиришда ўша сифатлар учун мос, талабга жавоб берадиган машқларни танлаб, унинг меъёри, боланинг ёши, жинси ҳамда жисмоний тайёргарлигига қараб белгилансагина жисмонан гармоник тарбия тўғри йўлга қўйилади.

Ҳаракатта ўргатишда жисмоний сифатларни ҳар бирига мослаб машқларни танлаш ва улардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан ҳаракат сифатларни ривожлантиришда қўзланган мақсадга осон эришиш мумкин. Йўналтирилган мақсадли машқлар билан эса айрим жисмоний сифатлар алоҳида ажаратиб ривожлантирилади.

Масалан, акробатикадаги олдинга думбалоқ ошиш машқи чаққонлик ва танини бошқараолишни тарбиялайди. 30 метрга тез югуриш тезкорликни ва ҳ.к. Шунинг учун биз уларни ўша сифатини ривожланишига омил бўлади, десак хато қилмаган бўламиз. Лекин, жисмоний машқларни бажартириш учун танланган методикаси қараб айнан шу машқни бошқа жисмоний сифатларини ривожлантириш учун восита қилиб фойдаланса ҳам бўлади.

Теннис тўпини бир маромда ерга уриб туришимиз олдинга чаққонликни тарбияласа, уни кучлироқ уриб, сўнг илиб олишни машқ қилсак, куч ва ҳаракат координацияси тарбияланади. Шу машқни бажариш муҳлатини 30-20 сонияга чўзсак (ерга уриб турсак), чидамлилик тарбияланади. Бу билан жисмоний машқларни мақсадли бажартириш методикаси жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосий омил эканлигини исботлашга ҳожат йўқ.

2.4.1. Ўқувчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантириш.

Инсон ўзининг бу ҳаракат сифатига ҳар кунлик ҳаётий, касбий, спорт ва бошқа фаолиятида зарурий эҳтиёж сезади. Ҳали умуман бажариб кўрмаган, нотаниш ёки қутилмаганда жавоб ҳаракати қилиш лозим бўлган ҳолатларда зарур бўлган

ҳаракатни бажара олиш ёки янги, ҳали бажарилмаган ҳаракатларни бажаришга тез мослаша билиш жиҳатларига эгаллик **чаққонлик** деб номланадиган ҳаракат сифати эканлиги дарслигининг биринчи жилдидаги «ҳаракат сифатларини ривожлантириш» бобида мукамал берганмиз (2017).

Мактабнинг жисмоний маданият дарслари ҳаракат сифатларини тарбиялашга онд махсус билимлар бериш вазифасини бажариш қилиш, уни ривожлантириш, ўқувчи организмида чаққонликни ривожланганлиги даражасини аниқлашни билиш ва баҳолашдек амалий малакаларга ўргатади.

Чаққонлик I-IV синф ўқувчиларида кейинги синфдагиларга нисбатан осон ривожланади. Бу нерв жараёнидаги қўзғалиш билан тормозланишни тез ўрин алмаша олиши даражасига боғлиқ. Маълумки, бу ёшдагиларда ўз аро нерв алмашинуви тез бўлади ва бу жараён уларда самаралироқдир.

Масалан, ҳаракатли ўйинлар воситасида чаққонлик ўйин ҳолатида ҳали ўзи учун номаълум ҳаракатни кутилмаганда бошқариш ҳаракатга алмаштиришга тўғри келиши билан, қисқа вақт ичида ўзи ҳали бажармаган ҳаракатни бажаришга тўғри келиш орқали ривожлантирилади. Бу ҳаракат реакцияларни намуна қила олиш нерв мускул аппаратида қўзғолиш ва тормозлашни тез ўрин алмашинувини тақозо этади. Ўрин алмашинув ҳар бир индивидда турличалиги, қўзғолишни нерв толалашида ҳар кимда турлича тезликда ўтиши билан боғлиқ. Шунга қўра ҳам чаққонлик даражаси ҳаммада турлича деб баҳолаймиз.

«Кун ва тун» ўйини воситаси билан чаққонлик сифатини кўчи ривожлантириш, кутилмаганда ижроси амалага оширилмаган буйруқларни бажариш билан йўлга қўйилади. Ўйин ҳаракат координацияси ва чаққонликка хос ҳаракат захирасини бойитиш ва буйруқларга бўйсунини тарбиялайди.

Ўсмирларда чаққонлик бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан анча ривожланган, уларда қўзғалиш билан тормозланишнинг ўрин алмашинуви табиий равишда тез бўлади. Қолавериб, бу ёшдагиларда организмни ривожла ниши суръатининг кўчи ўта юқори. Лекин, уларга олдинги ёшдагиларга нисбатан кўчирок, нисбатан координация талаб қиладиган, бажариш нисбатан қийинроқ машқлар тавсия қилиниши мақсадга мувофиқ.

Тўпни иргитиб оёқни кўтариб уни остида қўлда қарсак чалиб тўпни илиб олиш ёки 360°га айланиб илиш, хилма-хил мувозанат сақлаш машқлари, таниш бўлган ўйинларнинг қийинлаштирилган вариантларидан фойдаланилади. Чаққонликни тарбиялашда спорт ўйинларининг восита тарзидаги аҳамияти катта. Спорт маҳоратини ошириш мақсадида мутахассислаштирилган спорт тренировкалари, машғулотлар орқали чаққонликни ривожлантиришни мақсад қилиб белгилаш яхши натижаларни беради.

Катта ёшдаги мактаб ўқувчиларида кўпроқ гавдани бошқариш, тўсиқлардан ошиш, таяниш ва осилишдек оғир жисмоний юкламалар билан боғлиқ машқлар, тана вазнидан фойдаланиш оқали бажариладиган, жисмоний тарбия давлат дастури материалларидан, нисбатан кўпроқ дастурнинг гимнастика бўлими материаллари бу ёшдагилар учун восита қилиб танлаш мақсадга мувофиқ. Спорт ўйинларининг барча турлари катта мактаб ёшидагиларда чаққонлик ҳаракат сифати ёки ҳаракат координациясини тарбиялашда етакчи воситалар ролини ўйнаши амалиётда исботланган. 1-чизмада чаққонликнинг намоён бўлишидаги таркибий элементлар ифодаланган.



1-чизма.

2.4.2. Ўқувчиларда тезлик ҳаракат сифатини ривожлантириш.

Тезлик намоён қилиш тана аъзолари ёки унинг айрим аъзоларини чегараланган вақт ичида тез ҳаракатлантира олиш таъминланади. Ҳаракат таянч-аппаратлари - сон, тизза бўғимлари, болдир, оёқ кафтини тез ҳаракатлантириш юришда, югуришдаги муайян тезликни юзага келтиради.

Албатта уларни бирини бири билан боғловчи мушакларимиз, пайларимиз, уларга қўзғалиш сигналларини элтиб берувчи ўтказувчи йўллар ва бошқаларнинг фаолияти ҳам булардан ажирмаслиқ эмас. Тезлик **умумий ва махсус тезлик** деб иккига ажратилишини биламиз.

Ўта юқори тезлик талаб қиладиган спринт масофаларидан ҳозирги замон тренировка машгулотларида тезлик сифатни ривожлантириш учун такрорий югуриш машқлари тарзида фойдаланиш тавсия қилинмоқда. Аввалига масофанинг 25 фойинини босиб ўтишни такрорлашлар билан машқ қилишни бошлаш мактаб ёшдагилар учун энг қулай юклама, восита ва метод деб қаралмоқда.

Кичик мактаб ёшдаги ўғил болаларда 8-10 ёшдан бошлаб **тезлик** ўрта ёшдагиларга нисбатан яхши ривожлана бошлайди. 10 ёшга борганда бу сифатнинг заҳираси анчагина катталашади. Шу йиллар мобайнида тезликни ўртача орттишининг меъёри бошқа ёшдагиларга нисбатан юқори бўлади. Қизларда бу қобилият болаларникига нисбатан сустроқдир. Тезликни ривожлантириш учун уларни нисбатан кўпроқ машқлантириш фойдалики, бу билан уларнинг бош мия ярим шарлари пўстлоғидаги тезлик марказларида ҳосил бўладиган излар чуқурлашади.

Тезликни ривожлантириш учун қуйидаги машқлар тавсия қилинади. 7-8 ёшдагиларга кўриш орқали, овоз сигналларига тез вақтидаёқ кескин жавоб бериши билан боғлиқ ҳаракатлар, тез ўрнини тез топиб олиши тарзида ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар, эркин югуриш ва бошқа кескин ҳаракатлар орқали тезлик ривожлантирилади.

Ўйинларни ўйнашда тезкорликка йўналтирилган вазифалар қўйиладди. 3-4 синфларда эса 20-40м. ли масофани тез вақт ичида босиб ўтиш, «моксимон» югуриш ва эстафеталардан фойдаланилади.

Ўсмирларда тезлик кичик ёшдагиларга нисбатан яхши ривожланади, қизларда эса уни тескариси. 12 ёшдан бошлаб болалардаги тезликни ривожланишнинг қия чизиги нисбатан пастга томон оғади. Сабаби уларнинг организми ёғ босиш жараёнига берилади, эгилувчанлик ва мосланувчанлик нисбатан сусаяди. Нерв жараёнларининг кучи, таъсирчанлиги ортиб кетади. 14 ёшга келиб тезликнинг ривожланиши айтарли сусаяди.

Булар учун тез бажариладиган жисмоний машқлар танлаб олинади. Танланган машқлар ўта юқори тезлик билан бажариладиган машқлар бўлиши шарт. Лекин, тезлик учун машқларни ҳар доим бир маромда, кўп марота балаб такрорлайвериш улар организмида шу тезлик учун шартли рефлекс ҳосил бўлишига олиб келиши мумкин. Унда тезликни ривожланиши кескин сусаяди. Оқибати «тезлик баръери (тўсиғи)» ҳосил бўлиши билан тугайди. Шунинг учун машқларни турли хилдаги шароитда, хилма хил, ўзгарувчан тезликда бажариш, баландликга, ундан пастга қараб югуришлардек машқлар тавсия қилинади. Бу тавсияга эътиборсизлик шугултанувчида тезлик рефлексини ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Стартдан сўнг тезликка юзага келган рефлекс индивидда бир хил, ўзгармас суръатдаги старт тезлиги, масофа бўйлаб стереотип тезликни юзага келтиради. Тезликни ривожлантиришга бериладиган машқ тезлик-кучини талаб қиладиган бўлиши мақсадга мувофиқ.

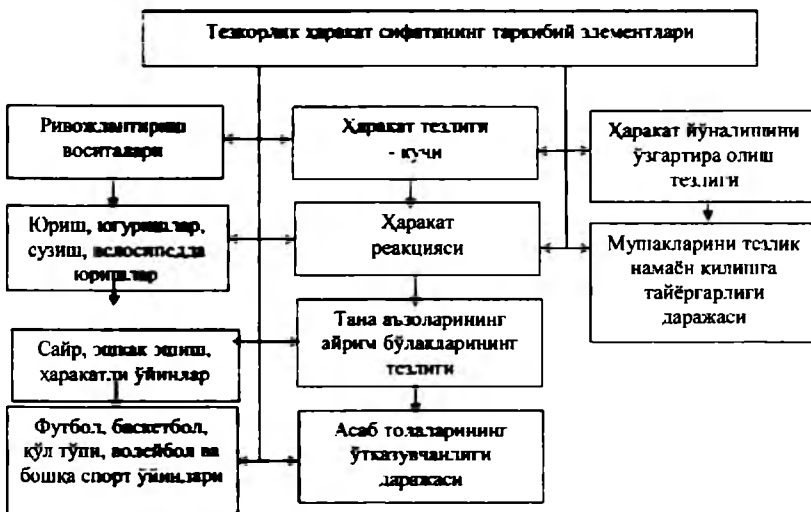
5-6 синфларда тезликни ривожлантириш воситалари сифатида 6-9 этапли эста феталардан кенгроқ фойдаланилади. Ёшлар ва қизларда тезликни ривожлантирадиган машқларга мослашиш тез кечади. Қизларда тезлик ёшларникига нисбатан анча паст ривожланган бўлади. Улар учун характерли восита қилиб 80 - 100 метрга югуриш, эстафеталардан фойдаланиш тавсия қилинади.

Тезликни ривожланишига тўсқинлик қиладиган омиллар:
а) толиққан мушакларга тезликни талаб қиладиган машқларни бажартириш; б) эмоционал ҳолатни юқори кўтармайдиган жисмоний машқлар, ўйинлар ва блшқа тезликни талаб қилмайдиган машқланишдаги фаолиятлар; в) тезликни ривожлантириш мақсадида ҳали намоён қилинмаган ёки уни бажаришга мослашиб улгурилмаган тезликдаги машқни бажариш билан тезкорликни ривожлантириш; г) тезлик намоён қилишда иштирок этмайдиган мушакларни «бўшаштириш» билмас-

лик», ўзига аввалги тезликдан тез югураман деб руҳий вазифалар қўйишдан фойдаланмаслик.

Хулоса қилиб шунни айтиш лозимки, тезлик, тезкорлик ҳар бир ўқувчи органлари ва тузилмаларнинг шу сифатни намоён қилиш учун сафарбарлик жиҳатининг даражаси ва уларнинг қайси физиологик, психиологик типларга мансублиги ҳамда ота-боболар мероси(генлар) билан узвий боғлиқ (2-чизма).

2-чизма.



2.4.3. Ўқувчиларда куч ҳаракат сифатини ривожлантириш.

Анатомия, спорт физиологияси, спорт психиологияси, спорт метрологияси ва бошқа мутахассислик фанларнинг маълумотларига таяниб шунни айтиш лозимки, тана скелети, унинг мушаклари, уларнинг боғловчиларининг ривожланганлиги ҳамда мушак тодаларининг йўғонлиги мъёрида бўлса шу жисм соҳиби кучли мускул зўриқishi намоён қилиши жисмоний тарбия жараёни амалиётида ҳам амалий ҳам илмий исботланган.

Лекин, фақат куч сифатини ривожлантиришга, мушаклар толасини катта лаштиришга йўналтирилган алоҳида машгулотларинг якуний натижаси салбий оқибатлар сабабчиси бўлиши-

ни ўқувчи талаба-ёшларга ўқтирилиши, уларнинг атлетизм, атлетик гимнастика машқларини мутахассис маслаҳати билан бажаришларини билишлари фойдадан ҳоли эмас.

Меъёридан ортиқ мушакларни йўғонлаштириш, унинг кучини орттириш кунлик ҳаётий ҳаракат фаолиятларни бажаришда айрим ҳолатларда индивиднинг зиёнига ишлаши мумкин. Масалан, елканинг икки бошли мушагини чиройли кўринишга эга қилиш, меъёридан ортиқ кучини ривожлантириш мақсадидаги машқлар, машғулотлар оқибатида, оддий жисмоний иш шароитида ҳам кетмонни, ҳам болтани, лопаталарни синдирадиган, гавдасининг кўриниши беўхшов, ҳаракатлари қўпол индивидни шаклланиши олиб келади. Стандарт ўлчамда тикилган кийим - бошлар ҳам унга мос келмайди, айниқса, ҳаракатларидаги чирой ҳам салбий томонга ўзгариши содир бўлади.

Кучни ривожлантириш учун катта дозадаги жисмоний юкламалар 14 ёш га тўлгандан сўнг, «тош кўтарувчилар» клублари, «атлетлар гимнастикаси» клублари, «штангачилир» клублари, «армрейслинг» клублари, «атлетизм» ва бошқа тана мушакларини ёки жисми кучини ривожлантириш спорт секцияларига қатнаш орқали эришилади.

С.И. Гальпериннинг илмий тадқиқотлари тажрибасининг натижалари шуни кўрсатдики, кичик мактаб ёшдагиларда куч имконияти унчалик баланд эмаслигини (7-8 ёшдаги болалар кўлининг кучи 2,5 кг атрофида), қизларда эса бу сифат айтарли даражада суст ривожланган, шунинг учун уларни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари давомида «кучтезлиги»ни талаб қиладиган машқлар билан нисбатан кўп банд қилмаслик тавсия қилинади.

I-II синфларда жисмоний машқлар асосан жисимсиз, фақат машқ бажараётган аъзоларини ҳаракатлантирувчи ҳаракатлар(асосан УРМлар, ҳаракатли ўйинлар)ни бажариш орқали, **III-IV синфларда** эса нисбатан каттароқ юклама тушадиган - жисимларни кўтариш билан бажариладиган машқлар танланди. Резина тўплар, гимнастика таёқлари, енгил тўлдирма тўплар, уларни отиш, илиб олиш билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш яхши самара беради.

I-II синфларда асосан танани тўғри тутиш учун қорин,

қўрак, бел ёнбош мускулларини ривожлантиришга эътибор қаратилади. Чунки, уларда танани тўғри тутиш малакаси ҳали старлича ривожланмаган бўлади.

Ўрта мактаб ёшдагиларда кучни нисбатан сезиларли даражада ривожланганлигини кузатиш мумкин. Бу ёшдагиларнинг мускулларини аста-секинлик билан статик ишларни бажаришга мослаш, изометрик режимидаги фаолиятларга жалб қилиш ўзининг ижобий самарасини бариши амалиётда исботланган. Қўл, елка мускулларининг кучини яхши ривожлантиришга имконият кучайиб, спорт снарядлари ва жиҳозларида бажариладиган машқлар доираси кенгайди.

14-15 ёшга бориб қизларда жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний сифатлардан кучни ривожланиши ўғил болаларга нисбатан орқада қолиши кузатилади. Бу балоғат ёшининг хусусий томонлари билан боғлиқ табиий ривожланишнинг жиҳатларидан биридир.

Кучни бу ёшдагиларда ривожлантириш узоқ вақт давом этмайдиган, ўз кучи билан бажариладиган, «тезлик-кучи» сарф қилувчи интенсив машқлар орқали, V-VI синфларда 1-2 килограмми чарм тўпларни иргитиш, илиш, канатга тирмашиб чиқиш, оғирлиги 2-3 кг ли тўпларни улоқтиришдек машқлар билан ривожлантирилади.

VII-VIII синфларда олдинги синфлардаги машқлар «тезлик-кучи»ни қўллаш билан индивидуал хусусиятини ҳисобга олиб, организмга тушадиган жисмоний юкнинг миқдорини ошириб бориш билан амалга оширилади.

Юқори синф (IX-XI) ўқувчиларида эса оғир юк ташиш, кўтариш, узунликка, баландликка сакраш, улоқтириш, тортишма-чоқ ўйинлари, кураш техникасининг элементларини ўрганиш ва бошқа қатор қаршиликларни енгиш билан боғлиқ жисмоний машқлардан фойдаланиш орқали ривожлантирилади. Куч сифатини ривожлан тириш бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан ўзининг хусусий томонларига эга.

Катта ҳажмдаги жисмоний юкламалар белгиланган даражадаги жисмоний тайёргарликни ўтгандан сўнг, қисман бўлсада махсус жисмоний тайёргарликни эғаллагандан кейингина, кучли мушак зўриқишларига рухсат берилади. Катта юкламаларга ўтиш фақат организмнинг «ишга киришувчанлиги» ҳолати -

нафас, юрак-томир, асаб-мушак тизимининг фаолияти йўлг қўйил гандан сўнг рухсат этилади. Махсус жисмоний таёргар-ликсиз катта юкламалар кутилмаган салбий оқибатларга сабаб бўлиши мумкин.

Мускул массасини оширишни тезлаштириш учун шуғул-ланувчини максимал натижа кўрсатишда иштирак этадиган барча жиҳатларини тўлиқ жалб қила олишини ўрганиш муҳим. Одатда бундай вазифалар «**максимал юклама**»лардан фойдала-ниш билан амалга оширилади. Уларни машқ қилиш бори йўғи 2-3 мартали уринишлардан ўтмаслиги лозим. Уринишлар ора-лиғи (интервали) 4-8 минутли тикланиш - дам олиш билан амалга оширилиши тадқиқотлар орқали исботланган⁸.

Одатда бундай вазифалар «**максимал юклама**»лардан фой-даланиб, машқ қилиш усулиёти билан боғлиқ. Бундай машқ-ларнинг машқ қилишда бори-йўғи бир ёки икки мартали ури-ниш қилинади. Уринишлар сони кўпайиб кетган тақдирда машқ (ҳаракат)ни максимум уч мартагача такрорланади. Машқни такрорлашдаги уринишлар оралиғи 4-8 минутли дам билан че-гараланишидан ҳозирги кун амалиётда кўпроқ фойдаланилмо-қда. Қайд қилинган машқлар нисбатан енгил, асосий машқга ўхшамаганлари алмаштириб бажариш кўпроқ фойда беради⁹.

Жисмоний қобилиятлар билан боғлиқ вазифаларни ҳал қилиш учун **статик машқлар**дан фойдаланилади, бошқачаси-га уни **изометрик** машқлар ҳам деб номланади. Бундай машқ-ларда куч намоён қилиш мушаклар толасини узунлигини ўзгар-тирмай зўриқиш эвазига содир бўлади. Улар 5-6 сек. давомида мушакларни максимал зўриқтириш бор қувватини сарфлаш билан бажарилади. Бундай машқлар ўзининг танаси оғирлиги қаршилигини енгил билан бажариладиган машқлардир.

Бундан ташқари максимал юк кўтариш имкониятининг 60-90% билан бошқа ташқи қаршиликларни енгил машқларидан фойдаланиш ҳам замонавий тренировкаларда яхши самара бер-моқда. Қайд қилинган қаршиликлар билан машқланиш пайти-даги машқларни такрорлашлар, қайта бажаришлар фойда бери-ши бошқа усуллардан қаршиликларни миқдорига қараб 4-6, 8-

⁸ Богданов Г. П. «Школьникам - здоровый образ жизни», - М.: ФиС, 1989 г. 68 ст.

⁹ Чернявский В. Д. «Физкультура ва саломатлик». - Т.: Ибн Сино номдаги нашрёт. 1990. 89 с. таъриф.

12-15 мартали такрорлашлар билан бажаришнинг самарадорлигини юқори эканлиги ҳозирги кунда исботланган.

«Портлаш кучи» деб номланувчи куч стартдан чиқиш, штанга-ни силташ ва бошқа бирданига кескин масалан, кескин тезлик билан қилиш - стартдан чиқишлар, футболчини турган жойидан силташи, штангани силтаб кўтаришдек ҳаракатларни бажаришда зарур бўлади. «Портлаш кучи»ни катта бўлмаган (қаршилиқлар-ни) (максимумнинг 20-40% вазни)ни максимал тезликда такрор-лаш машқ қилиш билан ривожлантирилади. Кескин югуришлар, футболчини зарб бериш учун сакраши, курашчини усул қў-лашдек ҳаракатлари восита сифатида қўлланилади.

Куч чидамлилигини ривожлантириш учун одатда мушак-ларни «подлаши», «войдод» деб бақариши ёки «мушаклар фа-рҳи» усулидан фойдаланилади. Машқни мушаклар тамоман бажаришга ярамай қолгунгача такрорлаш усулини қўллаш би-лан такрорлашлар сонининг 20-30 мартагача етказиб, уриниш-ларни бир неча бор такрорлашлар қилиш билан куч чидамли-лиги қобилятини ривожлантиришга эришиш мумкин. Кучи бор лекин фаолиятини узоқ бажара олмайдиганлар учун зарур, керак бўлайдиган жиҳат куч чидамлилигидир. Бу сифатни ри-вожлантиришда индивиднинг куч максимумини 40-60% атро-фидаги юклама билан машқлантириб, куч қобилятини оши-риш учун мақсадга осон эришиш ҳозирда тўлиқ синалган.

Мушаклар кучини ривожлантириш билан ички органи фаолиятини яхшиланишига эришилади. Тенгдошларига нис-батан куч талаб қилувчи машқларни бажаришда қийинчилик бўлиши муқаррар. Айрим ҳолатларда бу ёшдагилар тенгқурини камситишига чидаолмайди. Унга ўзининг қатъиятини, ирода-ли эканлигини намойиш қилишни ўргатиш лозим бўлади. Мустақил, куч талаб қилувчи машқларни бажариш учун бўш вақтини ҳар бир лақикасини юқорида қайд қилинган усуллар-дан фойдаланиб сарфланса 3-5 ой оралигида натижани ҳис қилиш мумкин. Лекин тез натижага эришаман деган ният би-лан ортиқча уринишлар қилиш, қувватни сарфлаш фойдасиз. Бошланишида машғулотларда бир оз қийналиш сўнг бажарган машқлар яхши кайфият, хушҳоллик келтириши ижобий ўзга-ришлардан далолатдир.

Максимал кучни ривожлантириш методикасига оид инно-

вацилар қўлами ҳозирги кунга келиб деярли кенгайган.

Масалан, О.В. Гончарова (2005) *«максимал куч»*га - *асаб-мушак тизими максимал қисқарганда намоён қиладиган катта куч* деб таъриф бериб, уни ривожлантириш - *максимал уринишлар методикаси ва такрорий - серияли уринишлар методикаси*дан фойдаланишни тавсия қилди ва уни ёшлар кучини ривожлантиришдаги афзалликларини исботлади¹⁰.

Биринчи услубиётда - машқлар максималдан 90-95% оғирлик билан, бир уринишда 2-3 марта бажарилади. Уринишлар ораси 3-5 дақ. Дам олиш билан 2-4 марта бажарилади.

Иккинчи услубиёт орқали максимал куч - машғулотлар давомида маълум миқдордаги уринишлар қилиш тарзида амалга оширилади:

- 1-уриниш, оғирлик вазни максималдан 90% - 3 марта бажарилади;
- 2-уриниш, вазн 95% -1 марта;
- 3-уриниш, вазн 97% -1 марта;
- 4-уриниш, вазн 100% плюс 1-2 кг.-1 марта.

Жами тўрт уриниш билан чекланиш мумкин. Биз фақат қайд қилинган услубиёт билан чекландик.

Махсус адабиётларда турли ёшдагиларнинг максимал кучини ривожлантириш методикасига оид материаллар кенг ёрилган.

Максимал вазн, уринишлар сони, уринишлар орасидаги интервал, дам олиш - ишлаган мушаклар гуруҳини бўшаштиришга оид билимлар соҳиби куч ҳаракат сифатини ривожлантиришда хатоларга йўл қўймаслиги амалиётда исботланган.

2.4.4. Ўқувчиларда чидамлик ҳаракат сифатини ривожлантириш.

Чидамлиларгина ҳаётнинг турли синовларига дош беради. Чилаш сабрни юзага келтиради, бу жиҳат соҳиби доимо оптимистик руҳда бўлади, ҳаётдан нолимай ҳаёт кечиради.

¹⁰ Гончарова О. В. «Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш». Тошкент, ЁшДЖТН нашрёт-матбаа бўлими, 2005. 78-саҳифа.

Чидамлилиكنинг турфа хилдаги таърифлари мавжуд. Уларнинг энг соддаси дарслик муаллифларининг «Ўқувчилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» ўқув қўлланмасида берилган¹¹.

Қўлланма муаллифлари чидамлилик бу «**организмни чарчашга қарши тура олиш қобилияти**» деб тарифлашни тавсия қилганлар. Чарчаш физиологияси ва унинг намаён бўлиши аломатлари ҳақида дарслигимизнинг биринчи жилдида тўлиқ маълумотлар берилган. Аслида, чарчаш - узоқ вақт давомидаги оғир фаолият натижасида организмни бажараётган меҳнатчи (ишига), у ақлийми, жисмонийми, рухий лаёқатини пасайиши деб қаралади. Ақлий ёки жисмоний иш давомида чарчаш маълум вақтига бориб ўзининг аломатларини намоян қила бошлайди ва толиш содир бўлади.

Чарчаш ва толишнинг физиологик механизми - аломатлари фаолият давомида мушакларни қисқариш кучини пасайишидан бошланади.

Чидамлилиكنинг ривожланганлиги ва намоян бўлиши даражаси қуйидаги омилларга боғлиқ: инсон организмдаги мавжуд энергетик заҳираларга; организм тузилмалари - юрак - томир, нафас, мушак, марказий асаб тизими ва бошқаларнинг функционал имкониятларига; қайд қилинган тузилмаларимизнинг фаоллашуви, ишга киришуви ва уларнинг тез мослаша олишига; организмни энергетик заҳираларини тежаб ишлата олишига; физиологик ва рухий функцияларни кислород етишмовчилигига турғунлиги; шахсий-рухий хусусиятлар (тириш қоклик, қатъият, мақсадга интилиш) ва бошқа омиллар бу сифатни намоян бўлиши жиҳатини белгилайди. Бошланишида чидамлилиكنинг **умумий чидамлилик** сўнг **махсус чидамлилик** деб номланадиган кетма-кетлик билан тарбиялаш йўлга қўйлади.

Умумий чидамлилик аралаш ҳаракатланишлар - юришни югуриш билан навбатлаштириб, секин, маъромли, интенсивлиги (суръати) юқори бўлмаган ҳаракатлар тарзида **узоқ бажариш** билан ривожлантирилади.

Чидамлилик ҳаракат ёки меҳнат фаолиятини узоқ бажара

Ш. Ханкельдиев, А. Абдуллаев ва бошқалар. «Ўқувчилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти», услубий қўлланма. «Фарғона» нашрети, 2011, 55 саҳифа.

олиш қобилияти сифатида, нафас олиш билан боғлиқ. Узоқ муддатли жисмоний фаолият давомида максимал кислород алмашинуви содир бўлади. Кимда кислород алмашинуви юқори бўлса, унинг организми чидамли бўлади.

Кислород алмашинувининг катталиги, унинг ҳажми, миқдори, нафас тизимининг таркибига кирувчи **нафас кучи**, унинг **чуқурлиги** билан боғлиқ. Булардан ташқари юрагимизнинг қисқариш частотаси, қисқаришнинг қуввати, иш ёки ҳаракатни бажаришга юрагимизни реакцияси, юрак қисқариши босими (ЮҚБ) пульс босими деган тушунчалар чидамлилик қобилияти кўрсаткичлари бўлиб, ўқучи жисмоний маданиятининг назарий асоси ҳисобланади.

Умумий чидамлилик махсус чидамлиликдан жисмоний юкламани чегараланган вазифани бажаришга йўналтирилмаганлиги билан фарқланади. Махсус чидамлилик спорт машғулотларида танлаб олинган спорт тури учун зарур саналган жиҳат ҳисобланади ва касб, спорт тури, жисмоний машқ ёки ҳаракат турининг талабларига жавоб бериш учун қўйилган талабларни ҳал қилади.

Масалан, компьютер оператори экран олдида соатлаб ўтиради. Ҳаракат фаолияти бир хил - пассив, доим ўтиради, катта дозада қувват сарфлайдиган ёки талаб қиладиган ҳаракатларни бажармайди. У экран олдида узоқ ўтирувчан бўлиши зарур. Мабодо оператор шундай махсус узоқ ўтира олиш чидамлиликка эга бўлмаса, самарали меҳнат қила олмайди. Одатда «ўтирувчанлик»ни ривожлантиришга оид махсус йўналтирилган машғулотлар, машқлар, танлаб машқ қилиш учун машғулотлар ўтказилади.

Баскетболчининг чидамлилиги волейболчиникидан фарқланади ва ҳ.к. Касб, ҳунарга оид чидамлиликни ривожлантириш ҳам ўзининг хусусий томонларига эга. Махсус чидамлилик айнан шу касб учун зарур ҳаракат малакаларини ривожлантиришни назарда тутди.

Чидамлилик ва тезкорлик қобилиятларини машқ қилдириш, уни янада ривожлантириш, аввалига уларни алоҳида ажратиб, сўнг бирга қўшиб комплексли ривожлантиришни тақозо этади. Чидамлиликни ривожлантиришнинг таркибий қисми элементларини 3-чизмада бердик.

Чидамлилиқ қобилияти табиат ином этган дастур - ота-
на, авлод-аждоғларимиздан мерос, уни тарбиялаш ёки ри-
вожлантириш асосан катта мактаб ёшдалик давридан йўлга
қўйилиши мақсадга мувофиқ. 16-18 ёшдан бошлаб юқори спорт
сипжаларини мақсад қилиб чидамлилиқни ривожлантириш
мумкин.

Восита сифатида узоқ муддатли маромли ҳаракатлар (3-чиз-
ма)дан фойдаланилади. Маъромли ҳаракатлар сифатида бир хил
шакли, цикл такрорланмайдиган (ациклик), аралаш бўлакларни
қўлланганидан ташкил топган жисмоний машқлар ёки бошқа
қўрилишдаги ҳаракатлардан фойдаланилади.

Уларнинг энг самаралиси бир циклни такрорланиши би-
дан давом этадиган энг оддий, мактабга, бозорга ва бошқа
сундалиқ ҳаётдаги лозим бўлган пиёда юришдир. Юришда
садамлар ўлчами турлича бўлса ҳам бир маъромли ҳаракат цик-
лини узоқ такрорлаш мумкин.



Унга қўшимча - югуриш, сузиш, велосипедда ҳаракатланиш, эшкак эшиш, қишда чанғида юриш, коньки кийиб чопишлардек қатор бошқа ҳаракатлар, машқларни чидамлилиكنи ошириш мақсадида бажариш мақсадга мувофиқ. Спорт ўйинларининг бу сифатни ривожлантиришдаги етакчи воситалигини унутмаслигимиз керак.

Узоқ муддат давомида бир хил ҳаракатни такрорлаш организм учун кислород истеъмолини кучайтиради. Хужайралар фаолияти учун озуқа ташиётган қон таркибига сингдирилган кислород озукани парчалаш учун тўқималаримизда реакцияга киришади ва ундан ҳосил бўлган энергияни мушаклар фаолиятига сарфлайди.

Демак, чидамлилиكنи шакллантириш учун бажарилаётган узоқ муддатли ҳаракатлар нафас олиш ва уни чиқаришга онд билимларга эга бўлишни тақазо этади. Нафас ҳажми, унинг кучи, чуқурлиги, саёзлиги, нафас частотасидек тушунчаларга мактаб жисмоний тарбия дарслари, соғломлаштириш ёки спорт тренировкалари, мушгулотларида махсус билимлар сифатида эгалланади.

Айниқса, мушаклар ва бошқа органларни қон билан таъминловчи юрак, уни функцияси, юрак қисқариши қуввати, юракни қайд қилинган жисмоний юкламаларга реакцияси, қон томирларимиз фаолияти ҳақидаги билимларсиз нафақат чидамлитик, бошқа жисмимиз сифатларини тарбиялашда таълим жараёни қийинчиликларига учрашимиз эҳтимолдан холи эмас.

Чидамлилиكنи тарбиялаш машқларини бажариш машгулотларнинг охирги қисмида амалга оширилиши қонуниятдир.

Чидамлилиكنинг *ривожланганлиги* даражаси ҳозирги кунда унинг *ташқи ва ички кўрсаткичлари* орқали баҳоланади.

Даврий машқларда чидамлилиكنинг ташқи кўрсаткичлари:

- масофани босб ўтиш учун олдиндан вақт белгилаб шу вақт ичида уни босиб ўтиш билан ёки бир соатли муддат давомида югуриш ёки 12 дақиқали Купернинг тести орқали:

- узоқ масофани оз вақт сарфлаб ёки олдиндан ҳаракат тезлигини белгилаб (масалан, 6,0 м/с тезликда, одатда уни пайтирмай югуриш).

Чидамлилиكنинг ички кўрсаткичлари - организмнинг чарчаган ҳолатида марказий асаб, юрак - қон томирлари, нафас

тимлари, ички ташқи секретсия безларидаги ўзгаришлар да-
мласи билан боғлиқ ва шулар орқали баҳоланади.

Куч-чидамлилигини машқни такрорлаш миқдори билан, та-
снинг ҳолатини маълум муддат ўзгартирмай ушлаш (статик-
сметрик) орқали, куч талаб қиладиган машқни энг кам
вақтда бажариш билан чидамлилиكنинг ташқи кўрсаткичлари
аниқланади.

Тезлик-чидамлилиги. Ҳаракатни белгиланган тезликда бош-
қларга нисбатан узоқроқ ушлай олган спортчи ёки шуғулла-
шчи чидамли ҳисобланади. Табиёйки, машқнинг тури ва уни
бажаришни давом этиш вақти тезликка боғлиқ. У қанчалик
юқори бўлса уни бажариш вақти шунчалик қисқа бўлади ёки
чинг акси.

Чидамлилиги I-II синф-ўқувчиларида энергия сарф қилиб ба-
қариладиган жисмоний машқларни бажаришни узоқроқ да-
вом эттириш орқали тарбияланади. Ҳаракатли ўйинларни ўйнаш
дам бундан мустасно эмас. Ёши улғайган сари бу сифат ҳам
табиий ривожланиб боради. Болаларда қизларга нисбатан бу
сифат унчалик яхши ривожланмайди.

Ўсмирларда чидамлилиги 300-400 метрга югуришни юриш
билан алмаштириб ёки ўша масофани бир хил белгиланган
сураётда югуриш (белгиланган вақт ичида маълум масофани
босиб ўтиш)лар ёки велосипедда юриш, сузиш, эшкак эшиш
машқлари орқали, ҳавоси тоза, манзарали жойлар, айниқса,
дирли, тоғли ҳудудларга экскурсиялар, сайрлар, саёҳатлардан
восита сифатида фойдаланиш билан ривожлантириш тавсия
қилинади.

Кунлик, тунаб қолиш (туризмнинг бошланғич малака ла-
рини бериш) билан ўтказиладиган тадбирлар фақат ўсмирлар
нигина эмас, катта мактаб ёшидагилар чидамлилигини тарби-
ялаш самарадорлигига ижобий таъсир қиладди.

IX-XI синфларда ҳам шу машқларнинг тезлигини нисба-
тан орттириш орқали бажариб ривожлантирилади. Ҳаракатли
ўйинлар, спорт ўйинларидан баскетбол, футбол, қўл тўпи, во-
лейбол, регби ва бошқа спорт турлари юқори синфларда бу
сифатни ривожлантириш учун асосий воситадир.

Толиш (чарчаш)нинг ташқи аломатлари

Аломатлари	Толиш даражаси		
	енгил	аҳамиятли	жуда катта
Юзининг терисини ранги ва танаси	Қизиллиги унчалик ҳам кўп эмас	Аҳамиятли даражада кизарган	Кескин қизариш, оқариш, лаби рангини бироз кўқариши
Терловчанлик	Кўп эмас, кўпроқ юзи	Кучли, боши ва танаси	Жуда кучли, туз чиқиб кетади
Нафаси	Бироз тезлашган, маромли	Аҳамиятли даражада тезлашган, айрим ҳолларда оғзи билан нафас олади	Кескин тезлашиши, юзаки, ҳансираб қолади
Ҳаракати	Бузилмаган	Ишонарли эмас	Чайқалиш, гандираклаш, ҳаракат координациясини бузилиши, оёқ-кўлларида қалтираш
Диккати	Хатосиз	Бўйруқларни бажаришда ноаникликлар	Бўйруқларни бажаришда сустлик, кўпинча такрорий бўйруқдан сўнг
Ўзини хис қилиш	Шикоят йўқ	Чарчагани хакида нолийди, ҳансираш ва бошқалар	Кучли чарчаш, оёқларида оғрик, бош айланиши, ҳансираш, кулоқлари шанғиллайди, бошида оғрик, кўнгил айланиши ва бошқалар

2.4.5. Эгилувчанлик ҳаракат сифатини ўқувчиларда ривожлантириш.

Мактаб ёшидагиларда эгилувчанликнинг таърифи, унинг намоён бўлиши, уларни ўқувчилар организмида ривожланганлигининг даражаси, унинг хиллари (актив ва пассив), организмнинг маълум бир бўлагидаги, қисмидаги ёки асосий мушаклар ҳаракатида намоён бўладиган эгилувчанлик ҳақидаги маълумотлардан дарслигимизнинг биринчи жилдида танишдингиз.

Болалик даврининг жисмоний маданияти учун уларнинг мушаклари эгилувчанлигини ошириш, ривожлантириш муаммолари асосий саналмайди. Лекин, мушаклар, уларни суякка боғловчилар (пай ва бошқалар)нинг эгилувчанлиги учун махсус машқларни тавсия қилинади ва уларнинг ёрдамида ривожлантирилади. Чунки, болаларнинг пайлари, бўғинларни боғловчиларининг эгилувчанлиги даражасини паст бўлиши катта таъсир таъдқиқотлар орқали исботланган.

Қоида тарзида суст эгилувчанликнинг кўрсаткичлари фаол эгилувчанликнинг нисбатан юқори бўлади. Эгилувчанликнинг кўрсаткичларини аниқлашни ҳар бир ўқувчини биллиши керак, Чунки ёш ўтган сари унинг даражаси атарли даражада пасайиши қонуниятдир.

Болаларнинг эгилувчанлигини ривожлантиришда махсус машқлар бўғинлар ва мушакларни суякка боғловчилари учун мўлжалланиши лозим. Айниқса, ота-оналар, оиладаги катталар ёрдами билан ёки ўзи бажара оладиган чўзиш, эгилиш, букилиш ва бошқа қатор машқлардан фойдаланиш ҳам самара беради.

Мушак ва боғловчи аппаратларимизни яхши «ишлатиш» учун ҳаракатнинг йўналишини, амплитудасини ўзгартириш, унинг дастлабки ҳолатни ёки ҳаракатнинг бошқа деталларини ўзгартириш, ҳаракатни бажарилишига кичик ностандарт ўзгаришлар киритиш эгилувчанликни ривожлантиришда яхши натижалрни беради.

Эгилувчанлик учун танланган машқлар ва машғулотларнинг махсус талабларини ўртага ташлайди. Масалан, соғлом кунлари ёки ҳаво ҳали тўла қизиб улгурмаган пайтда мушаклар, улар боғланган бўғинлар катта амплитудада ҳаракатларни бажаришга мажбурланмаслиги керак.

Мушакларни меъёридан ортиқ чўзиш ёмон оқибатларга олиб келади. Мушаклар пайларни узилиб кетиши ёки «чўзилиб қолиши»га йўл қўймаслик нинг ягона йўли уларга қўйиладиган талаблар меъёри, чегарасини билиш билан боғлиқ. Эгилувчанлик машқларини бажаришга ҳати тайёр бўлмаган мушак тоалари, пайларнинг, бириктирувчи тўқималарнинг тоалари, қон ёки бошқа махсус чўзишга ёрдам берадиган суюқликлар билан таъминланмай туриб чўзиш, буриш ва ҳ.к.лар, меъёри, юкламаси нуқтаи назардан катта бўлган «иш»ларни бажариш билан эгилувчанликни ортиши эмас, унинг пасайиши ва бошқа салбий оқибатлар юзага келиши амалиётда исботланган.

СТТ жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларида, айниқса, болалар учун ташкилланганларида эгилувчанликни ривожлантириш машқларига кўпроқ эътибор берилиши мақсадга мувофиқ. Чунки, жисмоний тайёргарликнинг бу жиҳати айнан болалик даврида самаралироқ, ривожлантирилиши нисбатан осонроқ кечадиган даврдир.

Бу сифатни *ривожлантиришга энг қулай ёш кичик мактаб ёшидир*. Бунда мускуллар, бўғинлар ҳаракати, уларнинг чўзилувчанлиги катта ёшдагиларга нисбатан яхши бўлади. Шунинг учун ҳам бу ёшдагиларда анъанавий эгилувчанлик машқларидан ташқари айрим ҳаракатли ўйинлар орқали ҳам эгилувчанликни ривожлантириш мумкин.

Ўсмирларда бу ҳаракат сифати кичик мактаб ёшдагиларга нисбатан бир оз сусайган бўлади. Шунинг учун буларга жисмоний маданият дарсларида эгилувчанликни ривожлантирувчи жисмоний машқларни кўпроқ бажартириш мақсадга мувофиқ.

Эгилувчанлик машқларини бажариш эҳтиёкорликни талаб қилади. Чунки натижага тез эришишга шошган ўсмир машқ аҳамиятини билмай мускулларни, бўғинларни меъёридан ортиқ зўриқтириб қўйиши оқибатида уларнинг толасини, боғловчи пайларни чўзиб қўйиши, умри давомида тузатмайдиган жароҳатлар, шикастланишларга олиб келиши мумкин.

Катта мактаб ёшдагиларга иложи борича кўпроқ эгилувчанликни ривожлантирувчи машғулотлар ташкиллаш лозим бўлади. Эгилувчанликни тарбиялаш методикасини жисмоний сифатларни ривожлантириш бобида тўлароқ берганмиз. Бу сифатни ривожлантиришда иқлим, ҳаво намлиги ва бошқа факторларга эътибор беришнинг аҳамияти муҳим.



Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, мактаб ўқувчиларининг жисмоний маданияти ва уни таркибида амалга оширилдиган жисмоний тайёргарлик жараёни инсон организмидаги зарурий ҳаракат сифатлари ҳақидаги бошланғич билимлар СТТ жисмоний маданиятининг амалий малакалари ва назарий билимларининг асоси ҳисобланади. Ҳар бир шахснинг жисмоний қобилиятлари даражаси ҳақида аниқ белгиланган билимга эга бўлиши уни жисмоний маданият соҳибига айланиши учун замин тайёрлайди.

2.5. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясининг воситалари ва организмни ишга тушириш

Ўқувчиларнинг жисми тарбиясида асосан: ўйинлар, гимнастика, спорт, туризм(жисмоний машқларнинг тарихий классификацияси); жисмоний(ҳаракат) сифатларини ривожлантирувчи машқлар гуруҳи, ҳаракатни, жисмоний машқни тузилишига кўра классификациясига кирувчи машқлар «Алпомиш» ва «Барчиной»саломатлик тести машқлари, энг асосийси - жисмоний тарбиядан умумий таълим мактаби давлат дастури мазмунига киритилган машқлар жисмоний тарбияси воситалари сифатида ўқув тарбия жараёнида фойдаланилади.

Уларга жисмоний тарбиянинг навбатдаги воситалари - табиатнинг соғлом лаштирувчи кучлари (сув, ҳаво, қуёш нури) ва гигиеник омиллар(шахсий ва умимий гигиена омиллари)ни бирга қўшиб фойдаланиш мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимининг амалиётида кенг қўламда фойдаланилади.

Кичик мактаб ёш (6 (7) - (10)11)даги болалар жисмоний тарбияси учун етакчи восита қилиб *асосий гимнастика, ҳаракатли ўйинлар (Жисмоний тарбия дастури материаллари), Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести машқлари, роликли конькида, велосипедда юриш, экскурсия ва саёҳат ҳамда табиат қўйнида ўйналадиган ўйинлар ва жисмоний машқлар* олинган. Бу ёшдагиларга сузиш, теннис бўйича мунтазам машғулотларни уюштириш мумкин. Соғлиги ёмонлашган болаларга махсус машғулотлар - даволаш гимнастикаси ёки махсус тиббий гуруҳ дастури асосида алоҳида машғулотлар йўлга қўйилади.

Кичик ёшдагиларга нисбатан оғирроқ машқлар билан, та-

ани бошқариш, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тести машқлари, тўсиқлардан ошиш, жамоа бўлиб ўйналатиغان ҳаракатли ўйинлар (осонлаштирилган қондалар асосида) ва бошқалар олинади.

Бу ёшдагиларда жисмоний тарбия воситаси сифатида спорт ўйинларига, гимнастика, енгил атлетика, ролликти конькида юриш, югуришдек спорт турлари билан шуғулланиш орқали юқори спорт натижаларга эришиш мумкин.

Туристик походлар, пиёда юриш, кросслар ҳамда баҳаво кўкаламзорлар, далаларда ўйналатиغان, айниқса ҳарбийлаштирилган ўйинлар жисмоний тарбия жараёни учун кенг қуламли восита сифатида фойдаланиш билан ўқувчиларнинг ҳаётий-зарурий амалий ҳаракат малакалари заҳирасини бойитиш мумкин.

Бу ёшдагилар (касб-ҳунар коллежлари, лицейлар, гимназиялар) учун асосий ва спорт гимнастikasi ва бошқа спорт турлари восита бўлади. Синфдан ташқари машғулотлар, ўқув материаллини ўзлаштирилиб бўлингандан сўнги ўқув чоракларидаги дарсларда «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести таркибидаги машқлардан жисмоний тайёргарликни йўлга қўйишда восита сифатида фойдаланиш билан уларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси меъёрини нормаларига мос тушишини жисмоний тарбия жараёни учун вазифа қилиб белгиланади. Бундан ташқари саломатлик тести таркибидаги сайр ва саёҳатлар, туристик походлар, яшил майсазор, кўкаламзор, қир ва адирларга уюштирилган чиқишлар дастуридаги турли хилдаги ўйинлар, мусобақалар ҳам тарбия жараёни учун восита ролини ўйнашининг амалий аҳамиятини исботлашга ҳолат йўқ.

Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси жараёнининг **асосий воситаси** жисмоний машқларга тўхталамиз.

Жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш таълим тизимининг барча ўқув муассасалари ўқувчи ёшларининг иш қобилиятини яхшилаши, кунлик ақлий, жисмоний ҳаракат фаолиятлари учун зарур саналган чидамлилиқ заҳираларини ошириши, ўз танасини бошқара олиши, жисмининг ривожланганлигига мақсадли таъсир кўрсатиши, куч, тезкорлик, чаққонлик ва бошқа ҳаракат сифатларини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришида асосий восита ролини ўйнайди.

Турли хилдаги **жисмоний машқлар организмга турлича**

таъсир қилади ва улар жисмимиз ҳаракат қобилиятларини лозим бўлган ёки имкон даражасида намоён қилишга маъlum талабларни қўяди. Одатда биз жисмоний машқларни таъсир даражасига қараб куч талаб қилувчи жисмоний машқлар ёки тезлик намоён қилишни талаб қилувчи машқлар ва бошқалар деб фарқлаймиз.

Шундай ҳолатлар бўладики, бажарган ҳаракатларимизни нима учун айнан кўрсатилганидек қилиб бажариш лозимлигини ёқтирмайроқ қабул қиламиз. Чунки, бу қатор факторларга боғлиқ. Улар жисмоний юклама, кайфият, қоринни оч ёки тўқлиги, анжомлар, жиҳозлар, шароит ва бошқа жиҳатлар ва воситаларга боғлиқлигини эътибордан четда қолдирмаслик жисмоний тарбия воситаларини таъсирчанлигига ижобий таъсир қилиши амалда исботланган.

Жисмоний машқ орқали организмга тушадиган жисмоний юклама меъёри организмнинг жисмоний тайёргарлигига мувофиқ бўлиб, бажаришда қийинчилик туғдирмаса, машғулотдан сўнг уни таъсирини тез ҳис қилинади.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқни таъсирчанлигини ортирувчи навбатдаги факторлардан бири ўқувчининг руҳиятидир. Машғулотларга киришишда кайфиятнинг яхши эмаслигини сезган жисмоний маданият ўқитувчиси ёки спорт мураббийси, дарҳол дарсга, машғулотга режалаштирган юклама меъёри ва унинг машғулотдаги умумий ҳажмига эътиборни қаратиши зарур. Чунки юкламанинг ҳаддан ортиқлиги кайфиятга салбий таъсир кўрсатади. Мажбурлаб, кўрқитиб ёки ҳаёли бошқа қўзғатувчи билан банд бўлганда шуғуллантириш ёки шуғулланиш кутилган самарани бермаслиги жисмоний тарбия амалиётида исботланган.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишда ҳаракат фаолиятини бажариш учун **«организмни ишга киритиш»** жараёни (уни **«қизитиш» - разминка**) зарурий даражада бўлмаслиги, машғулотлардан сўнг мушакларда оғриқни юзага келтиради. Мушакларда оғриқ ҳосил қилиш режалаштирилган машғулотлар, машқлар бундан истисно. Асосий юкламаларнинг ўзидан ўтказадиган мушакларга зарурий даражадаги қонни етказиб берилиши, жисмоний иш бажараётган мушак тўқимасига озиқ моддани етиштириб беришидан ташқари мушак толаларини қизи-

лади. Қизиган мушак толалари ҳаракат фаолияти ёки ҳаракат актида содир бўладиган эшилиш, чўзилиш, тортилиши, қотириш ва бошқаларни ижросида ортиқча зўриқиш қилиш, қувват сарфлашда тежамкорроқ бўлади ва мушак толасининг бу хусусиятини ҳисобга олиш зарур.

Органларни ишга тайёрлаш разминка бўлиб, у икки хил бўлади. *Умумий* ва *махсус разминка*. Умумийси барча аъзоларни ишга тайёрлайди. Махсус разминка айнан бажарилиши лозим бўлган ҳаракат, машқни бажаришда иштирок этадиган мушакларнигина фаолиятини бажаришга тайёрлайди. Асосий хизматини ишни бажарадиган мушаклар гуруҳини зарур даражадаги қон билан таминлаш.

Жисмоний тарбия жараёни воситаларининг самарадорлигига таъсир қиладиган факторлардан бири *машқларни бажариш* учун яратилган ёки танланган *шарт-шароит*лар ҳисобланади. Масалан, жиҳозлар, анжомларни талаб даражасида эмаслиги, югуриш учун танланган йўлка, кўтариш учун танланган штанга, гир, гантел, қум тўлдирилган қоп ва бошқаларни шуғулланувчи учун қулайлик туғдирмаслиги, турли хилдаги салбий оқибатлар, ҳиссиётлар сабабчиси бўлиши мумкин.

Югуриш машқи товон олди - оёқ кафтида оғриқни юзага келтиради ва бу билан шуғулланувчининг жисмидаги ҳаракат қобилиятларини намоён қилишга салбий таъсир қилиши мумкин. Унга сабаб эса оёқ кийими югуриш йўлкасининг қаттиқлиги, асфальтланганлиги, шагал ётқизилганлиги, ҳавонинг иссиқ (совуқ)лиги ва бошқалар бўлиши мумкин.

Бажарилаётган жисмоний машқлардан мақсадли фойдаланиш ҳақидаги бошланғич билимларимиз ҳам жисмимиз ҳаракати қобилиятини намоён қилишга ижобий таъсир кўрсатади, жисмоний қобилиятларни намоён қилиш орқали *организмни ишчанлигига* таъсир қиладди.

Узоқ вақтли (ақлийми ёки жисмоний), маълум интенсивликдаги жисмоний ишни бажариш давомида организм маълум даражадаги ишчанликни намоён қилиши зарур. Ишчанликнинг юқори даражасига эришиш учун вжудимиз аъзоларини *зарурий тайёргарлиги* - нафас, юрак-томир тизими, қон айланиши ва бошқа функционал жараёнларни организмда кучайтирмай жисмоний машқларни бажариш учун жисмимиз қоби-

лиятларидан тўлиқ фойдаланишимиз қийин кечади.

Организм табиий ривожланиши билан унинг функционал имкониятларини ошиб боришини муқаррарлигини ҳисобга олсак, жисмоний тарбия воситаларини бу жараёндаги ролини аҳамияти четда қолмаслиги лозим, улардан зарурий ҳаракат малакаларини шакллантиришда фойдаланишдан олдин эгалланган ҳаракат малакалари заҳираси базасида янги, кейин эгалланиши лозим бўлган ҳаракат малакалари учун пойдевор яратилиши. Ёшни катталашishi билан уларнинг хили, меъёри, интенсивлигини танлаш ўзига хос хусусиятлари билан фарқланади.

Бу ёшдагиларда жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш, жисмоний маданият соҳасидаги билимларини бойитиш. спорт, соғломлаштириш тренировкеси асослари, ўз-ўзини назорат қилиши қоидаларига, жисмоний билимларни ўқитиш уларнинг умрини ўрта, катта ва қарилик даври йилларида соғлом, касалликларсиз яшаши учун организмнинг фаолиятини назоратта олишида зарур бўлади. Бунда умумий таълим мактаблари, касб-ҳунар коллежлари, лицейлар, гимназияларнинг ўқувчи ёшлари учун асосан ДТС тавсия қилган жисмоний тарбия дастурининг бўлимлари - гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) материаллари етакчи восита ролини ўйнайди.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, гигиеник омиллардан ўқувчилар жисмоний маданияти воситаси сифатида фойдаланишга оид материалларни дарслигимизнинг ўқувчилар «Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» бобида кенг-роқ танишасиз.

2.6. Ўқувчилар жисмоний маданият машғулотларининг шакллари

Соҳага оид умумий ва махсус адабиётлар, мамлакатимиз жисмоний маданият тизими ва амалдаги жисмоний маданият ДТСлари, ўқувчиларининг жисмоний тарбияси машғулотларининг қуйидаги шакллари умумий таълим мактабларида фойдаланишни тавсия қилади. Улар: - **ўқув ишлари тарзидаги машғулотлар синфдан ташқари ишлар** шаклидаги машғулотлар (мактаб жисмоний маданият жамоаси(МЖМЖ) томони-

ташқилланадиган, ўқув кунлари таркибидаги соғломлашти-
риш машғулоти, мактабдан ташқари муассасалардаги ма-
шғулоти, оиладаги жисмоний тарбия ва жисмоний мадани-
ят машғулоти, давлат ва нодавлат ўқув спорт муассаса-
ларидаги машғулоти деб номланадиган машғулоти шаклла-
ридан фойдаланилади.

Қайд қилинган машғулоти шаклининг модели ўқув-
чиларнинг «Умид низолатлари» спорт ўйинлари мусобақалари
шаклига кирувчи спорт турларининг тренировка машғулоти-
лари билан бойиди (5-чизмага қаралсин) ва ундан кенг қўлам-
дан фойдаланилмоқда.

5-чизма



Мактабдан ташқари ўқув спорт муассасаларида - ўқув-спорт
тренировкалари, спорт тренировкалари, ўқув - спорт трени-
ровка йиғинлари, синов-назорати мусобақалари (қайд қилин-
ган тренировка машғулоти мазмунига оид материаллар дар-
сликнинг «Спорт тренировкасининг асослари» бобида берилган)
шаклидаги машғулоти, соғломлаштириш мақсадидаги
«соғломлаштириш тренировкаси» машғулоти ташқиллана-
ди ва ўқувчилар мактабдан ташқари ўқув спорт муассасаларида
шаклдан сўнг шугулланадилар.

Бундан ташқари **ойлада жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг турли шакллари** («Ойлада жисмоний тарбия машғулотлари» мавзусига қаралсин) ташкилланади ва ўтказилади. Қайд қилинган машғулотлар ўқувчи жисмоний тарбияси жараёнининг алоҳида бўғинидаги машғулотларнинг шакллари ҳисобланади.

Қайд қилинган жисмоний тарбия жараёни машғулотлари, уларнинг мазмуни ва тузилишининг ўз аро узвийлиги, бири-ни иккинчисига уланиши, машғулотларнинг оралиғини қисқа ёки жуда кенг бўлиб кетмаслиги, шуғулланувчининг организмининг жисмоний юкламалардан сўнг тикланиши даражаси, олдинги машғулотдаги жисмоний юкламанинг таъсири соясига навбатдаги машғулот юкламасини тушишидан содир бўладиган таъсирни тўпланиши, машғулотни ташкиллаш учун шароитни, инвентар, жиҳозларни мавжудлиги, мутахасиснинг касбий назарий ва амалий тайёргарлигидек бошқа қатор жиҳатлар махсус адабиётларимиз (Б.А.Ашмарин, 1978; Л.П.Матвеев, 1991; Ф.А.Керимов, 2004; Ю.М.Юнусова 2005; А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдиев, 2009 ва бошқалар)да ўз ифодасини топган.

Маслан, академик Л.П.Матвеев ўзининг жисмоний маданият институт ларининг талабалари учун ёзган дарслигида(1991) жисмоний маданият машғулотларини **«асосий»** машғулотлар (**дарс шакли**) ва **дарс типига ўхшамайдиган бошқа машғулотлар** деб гуруҳланган. Машғулотларнинг қайд қилинган гуруҳланиши ҳаракатларни ўқитиш жараёнида асосий ёки асосий бўлмаган шакллари танилашни мутахасис учун осонлаштиради. Машқланиш жараёнида ривожланаётган, тарбияланаётган сифатларни, организмнинг функционал ҳолатига самарали таъсир доираси қулай машғулот шаклларида фойдаланиш имкониятини беради.

Умумий таълим мактаблари, мактабдан ташқари муассасалар, оила ва бошқа нодавлат ўқув-спорт муассасаларининг ҳамкорлиги ва уларда ташкилланаётган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари орқали **давлат буюртмаси**ни бажариш **«...жисмонан баркамол авлод тарбияси»** ягона давлат тарбия тизимига умумлаштирилган.

Мактабдан ташқари муассасалар эса ўз таркибида - «Болалар спорт мактаблар (БСМ)», «Болалар ўсмилар спорт мак-

«Б (БЎСМ)лари», «Олимпиада заҳиралари спорт мактаб (ОЗ-СМ)лари», «Олий спорт маҳорати мактаб (ОСМОМ)лари», «Марказий спорт секциялари» шунингдек, спорт иншоотлари, ҳавзалари, истироҳат боғлари, маданият уйлари, болалар техник клублари, нодавлат ўқув спорт базаларини ўзида мукассамлаштиради. Улар ўз навбатида ўқувчилар учун жисмоний маданият тўғрисида, спорт секциялари машғулотлари ҳамда соғломлаштириш тренировкаларини йўлга қўяди.

Оилада жисмоний маданият машғулотларининг шакллари турлича бўлиб, улар - эрталаб уйдаги эрталабки гигиеник гимнастика, жисмоний тарбиядан уй вазифасини бажариш машғулоти, умумий таълим фанларидан дарс тайёрлаш давомидаги жисмоний маданият дақиқалар, паузалари, мустақил шуғулланиш машғулотлари (тренировкалар), катталар, ота - оналар билан дам олиш кунларидаги актив дам олиш мақсадидаги шаҳардан ташқарига сайир-саёҳатлар, уйқудан олдинги сайир-ва бошқа машғулотлар тарзида ўзининг мазмуни ва ташкил этиш методикасига эга.

Уқорида қайд қилинган ўқувчиларнинг оилада ўтказиладиган жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш машғулотларининг тузилиши, мазмуни, уларни ташкиллаш, ўтказиш мактаб ўқув кунли режимида ўтказиладиган машғулотлар тарзида ташкилланади. Оилада ташкилланадиган эрталабки гигиеник гимнастика машғулотларини ташкиллаш методикасига оид материал дарслигимизнинг «Ўқувчилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» бобида эътиборингизга ҳавола қилганмиз.

Умумий таълим мактаби ўқувчиларнинг жисмоний маданиятини, жисмоний тарбиясини амалга оширишда фойдаланиладиган асосий машғулот шакли - мактаб **жисмоний тарбия дарсидир**. Мактабда дарс жадвали орқали мажбурий ўқитиладиган жисмоний маданият дарсидан бошқа қуйидаги машғулотлар ўтказилади. Улар: «дарсгача гимнастика», ўқув кунининг иккинчи ярмидаги умумий таълим фанларининг дарсларида ўтказиладиган «жисмоний маданият дақиқалари», «уюштирилган танаффуслардаги ўйинлар», «спорт кўнгил очиш тадбирлари», «куни узайтирилган мактаблардаги оммавий жисмоний маданият машғулотлари», «мактаб спорт секциялари»-

даги машғулотлар, «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести талаблари ва нормаларини топширишга тайёргарлик машғулотлари, «спорт байрам лари», «мусобақалар», «қувноқлар ва зукколар» учрашувлари, «саломатлик кунлари», «спорт кунлари», «соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти кунлари» ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари - тарзида ўқув кунини таркибида ташкил қилинади. Умумий таълим мактабларида бу машғулотларга алоҳида аниқ вазифалар қўйилиб уларни ҳал қилиш йўлга қўйилади.

2.7. Ўқувчилар жисмоний маданияти машғулотларининг дарс шаклини ташкил этиш ва дарснинг вазифалари

Мактаб жисмоний тарбия дарси (ўқув ишлари) - ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллаш машғулотларининг асосий шаклларида бири бўлиб, **мактабнинг ўқув режасида жисмоний маданият дарси** сифатида, ўқув ҳафтасининг икки кунига (дарслар оралиғи кетма-кет - душанба, сешанба кунлари қўйилмай), дарс оралиғидаги кунлар тенг қилиб қўйилиши қолидага айлантирилиши лозим. Барча синифлар ва ўқув гуруҳларида дарс жадвали асосида мажбурий, мактаб **«Жисмоний маданият» дарси шаклида**, махсус маълумотга эга бўлган мутахассис томонидан ўтказилади ва жисмоний маданият **давлат дастури ўқув материалини ўқитиш** жараёни йўлга қўйилади.

Махсус адабиётларда умумий таълим мактабида жисмоний маданият дарсига қуйидагича таъриф берилган: **«дарс - жисмоний маданият машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, у ёши, жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги бир бирига яқин контингент билан, белгиланган вақт (30,35,40,45,60,80 дақиқа) ичида ўтказилувчи, дастур мавзуларини ўқитишнинг мажбурий машғулоти дир»** (Б.А Ашмарин,1978).

Жисмоний маданият дарси умумий таълим мактаблари, академик лицейлар, гимназиялар, касб-ҳунар коллежлари, олий ўқув юртлири, ва бошқа ўқув муассасаларидаги машғулотларнинг бошқа типларидан ўзининг умумий мақсади ва дарсда ҳал қилинадиган умумий ва хусусий вазифалари билан фарқланади.

Ўқув ишлари умумий таълим мактабида таҳсил олиш йиллари давомида олиб борилади, у бир ёки бирнеча йиллик эмас. Мазмун ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган амалдаги жисмоний маданият дарслари турли шаклда туркумланади ҳамда жисмоний тарбия таълимининг бу мақсатларидаги белгиланган аниқ вазифаларни ҳал қилади. Дарсларнинг мақсади эса ўқув чорагининг қатор дарсларида, ўқув ҳаракатларида ҳамдаги ўқув йили давомида ҳал қилиниши белгиланган бўлиб қўйилади. *Дарсларнинг умумий ва хусусий вазифалари* эса ушбу бир дарсда ҳал қилинади.

Дарслардаги ўқитилиши лозим бўлган ўқув материали олдин ўқитилган, ўргатилган ҳаракатлар билан ва кейин ўқитилиши қилинганлари узвий боғланишда бўлиши, бошқачасига айтганда ҳаракат техникасининг асоси, звенолари ёки уларнинг айрим қисми, ўша қисмининг бўлаги(детали) ўзаро боғланган бўлишини тақозо этади. Ҳаракатлар алоҳида тузилмалар тарзида ўзининг техникасининг асоси, звенолари ва унинг деталларидан ташкил топиши жисмоний маданият назариясининг қонуни-ларидан биридир.

Ҳаракатларни ўқитиш - ўзлаштириш ўзига хосликка эга. Шунинг учун уларни ўқитадиган ҳар бир дарс ўзининг тузилишини мавзуга мослаб алоҳида режалаштиришни тақозо этади ва ҳаракат, жисмоний машқларни ўргатиш услубиётларини қўллаш, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан мақсадли фойдаланиш, бошқачасига айтганда дарсларнинг мазмунини иш-латиш - режалаштириш белгиланган тизим асосида йўлга қўйилади. Жисмоний маданият дарсларининг характерли томонла-ридан яна бири уни махсус тайёргарликка эга бўлган мутахас-сис томонидан ташкилланиши, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги тахминан бир-бирига яқин контингент билан бир кўча йилга мўлжалланган дастур асосида ўқитилиши ҳамда шунинг тизимга солинган жадвал асосида ташкилланишидир.

Академик Л.П. Матвеевнинг (1991) дарслигида «...**жисмо-ний маданият дарси** умумий жисмоний маданияти, касб-хунар жисмоний тайёргарлиги ва танланган спорт тури бўйича спорт қўлратини ошириш мақсадидаги академик машғулотларнинг тизимли ва нисбатан тежамли, самарали шаклидир» деган таърифи ҳам мавжуд.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг асосий шакли ҳисобланган дарсни жисмоний тарбия жараёнининг бошқа типик машғулот формаларидан фарқини билишнинг аҳамияти муҳим. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг дарсдан ташқари шакллари дарста таққосланганда улар ўзининг даврийлиги, тизимли эмаслиги, фақат бир маротабалилиги ёки индивидуаллиги билан академик дарслардан фарқланади.

Одатда машғулотларнинг юқорида қайд қилинган дарсдан ташқари шакллари дарсни бойитади ва уни хусусий ва умумий вазифаларини ҳар томонлама ҳал қилишда, уларни тўлдириш учун қўшимча омил сифатида хизмат қилади. Дарсдан ташқари, оилада ташкилланадиган ёки мактабда синфдан ташқари вақтда ташкилланадиган машғулотлар ўқувчиларнинг жисмоний маданияти бўйича маълум даражадаги талабларини қондиради ҳолос. Мамлакатимизнинг умумий таълим мактабларидаги жисмоний маданият дарслари ДТСлари талаблари билан мувофиқлаштирилган.

Жисмоний тарбияда ўқитиш жараёнининг якуний натижалари «Жисмоний маданият» дарслари орқати олиб бориладиган ўқув-тарбиявий ишларнинг сифати билан боғлиқ. Бунга ҳар бир дарс замиридаги қатор **вазифаларни** ҳал этиш билан эришилади.

Ҳозирги замон жисмоний маданият дарсларида **таълим бериш** (ўқитиш), **тарбиялаш** ва **соғломлаштиришдек умумий вазифалар** ҳал қилинмоқда. Қайд қилинган умумий вазифалар таълим жараёнининг **«таништириш», «ўзлаштириш», «мустаҳкамлаш», «такомиллаштириш»** деб аниқ белгиланган таълимий этапларининг талаблари асосида дарснинг **хусусий вазифалари** тарзида ҳал қилишга йўналтирилган.

Дарснинг таълим бериш вазифалари болаларни жисмоний тарбия дастурида тавсия қилинган машқларни - таништириш, ўзлаштиришга, ўрганилган машқларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга, шунингдек, уларга оид эндигина шаклланаган малака ва кўникмаларни мустаҳкамлаш, такомиллаштиришга ҳамда ўрганилган машқларни турли шароитда амалиётда қўллаш малакасига эга бўлиш ва уларни тенгдошларига ўргатишни билиш талабини қўяди.

Таълим вазифаларини рационал ҳал қилиш жисмоний тарбия дастуридаги ўқув материалларини изчил ва мустаҳкам ўзлаштириш билан тугалланади.

Таълимнинг айрим вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан юқоқ вақт ёки қатор кетма-кет дарслар зарур бўлади. Айрим вазифаларни ҳал қилиш учун эса бир дарснинг ўзи кифоя қилиши мумкин. Шундай ҳолатлар ҳам кузатиладики, белгиланган комплекс вазифаларни ҳал қилиш давомида ҳал қилиниши лозим бўлган хусусий ва бошқа хил вазифалар ҳам ўз ўзидан ҳал бўлиши жисмоний тарбия таълими жараёнида кузатилган.

Масалан, арқонга маълум усулда тирмашиб чиқиш(ҳаётий-зарурий ҳаракат) ва уни бажаришдаги ҳаракатлар кетма-кетлигини бир дарснинг ўзида техник жиҳатдан мукамал ўрганиб олиш мумкин эмас. Бу умумий вазифа, буни ҳал қилиш учун кетма-кет туркум дарслар лозим бўлади.

Қолаверса, уни ўзлаштиришда самарага эришиш учун шугулланувчининг ҳаракат координациясининг ривожланганлиги ҳолати, жисмоний тайёргарлигининг меъёрий даражаси, индивиднинг ўзлаштириш - ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш қобилиятининг юқориллиги, кўрганини қабул қила билиш жиҳати, ўзлаштирилаётган ҳаракатга ўхшаш ёки унга яқин ҳаракат заҳираларининг ўқувчида мавжудлиги етакчи аҳамият касб этади.

Арқонни оёқлари билан ушлаб тирмашиб чиқишни бир дарсда ўргатиш мумкин. Бу кичик хусусий вазифалиги учун, уни мажбур дарснинг аниқ хусусий вазифаларидан бири сифатида ҳал қилинади. Юқоридагилардан ташқари ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни сақлаш, чиниқтириш, жисмоний машқларни тўғри бажариш ҳақидаги назарий билимларини ошириш ҳамда жисмоний ҳаракатлар техникасини назарий ва амалий малакаларига оид тушунчаларни бериш, уларни кенгайтириш, бойитиш орқали ҳам таълим жараёнининг вазифалари ижобий ҳал қилинади.

Жисмоний маданият дарсларида фақат жисмоний тарбия таълими эмас, балки инсоний фазилатлар - эътиборлилик, ўз диққатини бошқара олиш, интизом, ирода, саранжомлилик, мақсадга интилиш, мустақиллик ва қийинчиликларни енгишдаги қатъият ва бошқаларни қўшиб тарбиялаш жисмоний тарбия таълимига қўйиладиган етакчи талаблардир.

Жисмоний маданият дарсининг *соғломлаштириш вазифалари* ҳам тарбия вазифалари каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Жисмоний маданият дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш, тегишли кийим бош билан шуғулланишни, машғулот жойларида зарурий санитария-гигиена ҳолатини сақлаш ва риоя қилиш, дарсларни очиқ ҳавода қўёш нури, ҳаво намлиги ва бошқа воситалардан фойдаланиб ўтказиш, соғломлаштириш вазифаларини ижобий ҳал этиш имкониятини яратади.

Соғломлаштириш вазифалари тарбиялаш, билим бериш вазифалари билан қориштирилиб юборилишига йўл қўйилмаслиги лозим. *Соғломлаштириш жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш вазифа қилиб қўйилмайди.* Соғломлаштириш жараёнида ҳаракат сифатларини тарбиялашни вазифа қилиб белгиласлик бу жисмоний маданият назариясининг қонуниятларидан биридир.

Мактаб жисмоний тарбия дарслари вазифаларини пухта ўйланганлиги, унинг мазмуни ва тузилишини мантиқан ўзaro боғланган кетма-кетликдаги восита ва методларини танлаш ва амалда қўллашни ҳам олдиндан белгилаб олишнинг имконини беради.

Мактаб дарси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг уюштириш ва ўтказиши нуқтаи назаридан бундай машғулотларнинг бошқа хилларидан айтарли даражада қийин. Чунки шуғулланувчи ўқувчиларнинг таркиби - камида 30-35 нафар аралаш ўқувчилар (ўғил болалар ва қизлар)дан иборатлиги, уларнинг организмни индивидуаллик нуқтаи назаридан бирини бирига ўхшаш бўлмаган хусусиятлари, жиҳатлари ўқитувчига ҳар бир дарсни ўтказишдан аввал *самарали изланишлар* қилиш талабини қўяди.

Қолаверса, *ўқитувчи қўйилган вазифаларни ҳал қилишнинг энг осон йўллари*ни *топишга ҳаракат қилиши*, айнан шу дарсга фойдаси бўлмаган, аҳамиятига кўра кераксиз шаблонлардан қочишининг муҳимлиги, олдин ўтказилган дарсларнинг таҳлили натижалари, ҳамкасбларининг умумлаш тирилган бой тажрибаси, инновациялардан, янги педагогик технологиялар, услубий адабиётлардан фойдаланиши одатта айланиши заруриятдир.

Жисмоний маданият дарсининг самарси кўпинча ўқитувчининг ўқув ишларини ташкиллаш ва ўтказиш учун тузган

машқаларининг ҳаётийлиги, шуғулланувчилар фаолиятини ташкиллаш учун танланган усуллари ва услубиётларининг, иш жойидаги мавжуд жиҳозлар ва спорт анжомлари, уларнинг техник созлиги, мавжуд спорт иншоатларидан самарали фойдалана олиши, иқлим шароити, айниқса, ҳароратини ҳисобга олиши, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги, тайёргарлигини даражасини, уларнинг ёши, индивидуал хусусиятларини ҳисобга олишидек жиҳатлари билан боғлиқ.

Дарсни уюштириш ва уни моддий-техник таъминланганлиги жаманда қуйидагилар: - машғулот жойида тиббий ва гигиена шароитини яратиш ва унга риоя қилиш; моддий-техник жиҳатдан таъминлаш -жиҳозлар, анжомларни талаб даражадалиги; ҳарда ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш услубиётларини тўғри танлаш орқали қўйилган вазифани эффектли ҳал қилиниши ҳарда тугилади.

Дарс ўтказишнинг тиббий-гигиеник шароити ўз ичига: **дарсда** жисмоний машқлар билан шуғулланишда юзага келадиган соғломлаштириш эффектини, бир бутун комплексли тадбирларни, тиббий гигиеник ҳолатни ўз ичига олади.

Машғулотларни ўтказиш жойининг қатъиян белгиланган **тиббий-гигиеник нормаларга** мувофиқлаштириш, спорт зали учун **ҳаво ҳароратининг** энг маъқули $14^{\circ} - 16^{\circ}\text{C}$ да бўлиши, танаффусларда **майдонларга суя сепилиши**, **спорт залларининг шамоллатилиши** ва бошқаларни дарснинг соғломлаштириш вазифасини ҳал қилишдаги аҳмияти беқиёс.

Инсон ўпкасидаги одатий ҳаво айланиши(вентиляцияси)-ҳаво алмашиши минутига 4 дан 6 л. атрофида, юқори интенсивликда бажарилаётган машқларда (югуриш, спорт ўйинлари) организмни ҳаво ютиши 10 л. ва ундан ортиқ даражадан эшиши мумкинлигини эътиборга олсак машғулот жойларидаги тоза ҳаво унинг таъминланганлигини аҳмияти муҳим. Шунга кўра илложи борица дарсларни очиқ ҳавода олиб бориш талаби қўйилади.

Айниқса, залдаги жиҳозлар, анжомлар, матлар (гиламлар), полни тозаллиги доимий диққат ва эътиборни талаб қилади. Ҳар бир дарсдан сўнг залнинг поли намланган латта билан, шунингдек жиҳозлар, матларни артиб чиқиш зарурияти мавжуд. Машғулотлар тугагандан сўнг эса шуғулланилган жой ҳам то-

хаташми талаб қилади. Чунки тозаланмаган зал шуғулланувчи соғлиғига катта путур етказади. Энг аввало нафас йўли, бадан спорт кийимларини кирланишига сабаб бўлади.

Дарсни моддий техника таъминлаш деганда, дарснинг оптимал зичлигини таъминлашга, қўйилган комплекс вазифаларни тўлақонли ҳал қилишни кафолатлашга имкон берадиган, етарли даражадаги ўқув-тарбия жиҳозлари, анжомлар ва машғулот ўтказиладиган жой назарда тутилади.

Ҳозирги кунга келиб деярли барча мактабларнинг жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ташаббуси билан спорт заллари ва спорт майдонлари, бир вақтни ўзида бир неча ўқувчи шуғулланиши мумкин бўлган ностандарт жиҳозлар, анжомлар ва тренажерлар билан жиҳозланмоқда. Бундай жиҳоз ва анжомлардан фойдаланиш дарс зичлигини аҳамиятли даражада юқори қилиб ташкиллашга имкон берибгина қолмай, машғулотлардаги самарадорликка ҳам ижобий таъсир кўрсатмоқда.

2.8. Жисмоний маданият дарсининг мазмуни

Машғулотларни, у хоҳ мактаб жисмоний тарбия дарси бўлади-ми, ёки спорт машғулоти, соғломлаштириш тренировкасими, қандай машғулот бўлишидан қатъий назар унинг тузилишини қонуниятлари ҳақида фикр юритишдан аввал, жисмоний маданият дарсларига оид низомлардаги *педагогик категорияларни* аниқлаш, тушуниб етиш тақазо этилади.

Чунки, «...на жисмоний тарбия таълими (ўқитиш) жараёни амалиётида, на жисмоний тарбия назарияси мазмунида «дарсининг мазмуни», «дарснинг тузилиши»дек таянч тушунчаларни аниқ мазмуни ҳақида тизимга солинган фикрлар яқин йилларгача ҳам айтилмаган эди» деб ёзди профессор А.Н.Хан¹².

Атоқли француз маърифатпарвари Ж.-Ж. Руссо (1712-1778) ва таниқли швецариялик демократ-педагог И. Г. Песталоцци (1746-1827)ларнинг педагогик ғоялари таъсири натижасида Олмонияда жисмоний тарбияга аҳамиятли даражада ўрин берилган янги типдаги («филантроплар» деб номланган) - «инсонни севувчилар мактаблари» очилиб бу мактабларда жисмо-

¹² Хан А. Н., «Теория урока физической культуры», уч.пособ., изд. Саратовского университета, 1989, стр.9.

ний тарбияга эътиборли даражада аҳамият берилди. Филантроплар мактабларида аста секинлик билан Олмонлар гимнастикаси кенг ва тез тарқала бошлади.

Унинг асосчилари Фридрих Людвиг Ян ва унинг издошлари мактабдаги умумий таълим фанларига гимнастикани аҳамиятга молик даражадаги қўшимча машғулот сифатида қарай бошладилар. Кейинчалик гимнастика машғулотлари жисмоний маданият дарсига айланди. Унинг дарс сифатида шаклланиши нинг тарихи гимнастика машқларини бажариш тарзидаги машғулотлар билан бошланди ва сўнг алоҳида дарс машғулоти юзга келди.

Унинг оригинал тизимини Швед драматурги ва жамоат арбоби Пер Генрик Линг ишлаб чиқди. Лекин, гимнастика тарзидаги машғулот ҳали дарс сифатида ўзининг аниқ тузилишига эга эмас эди. Бир оз вақт ўтгандан сўнг П.Г.Лингнинг ўғли Яльмар Линг, педагоглар Тернгрэн, Балк, Норландер ва бошқалар асос солган «танаффусларсиз», «аста секинлик», «икки томонламалилик» принципларига риоя қилинган ҳолдаги дарс режалари ишлаб бердилар. Сўнг қайд қилинган принципларга таяниб асосан гигиеник вазифаларни ҳал қилишга йўналтирилган дарс (чизма)си тузилди.

Бундай схемаларнинг кўтилаб вариантлари такомиллаштирилди ва ҳозирги кунга келиб дарснинг тўртта асосий компонентларининг умумлашмасидан - *дарс конспекти матнига киритилган жисмоний машқлар*, дарсда уларни бажариш орқали *ўқувчи организмда содир бўладиган ўзгаришлар (физиологик, биологик, биомеханик, руҳий ва бошқалар)*, *дарс давомида ўқитувчининг ҳамда ўқувчиларнинг фаолияти* жисмоний маданият дарсининг мазмунини ифодаладиган *дарс тушунчасининг тарифи* юзга келди. Улар: қайд қилинган жиҳатлар ўзаро бир бири билан ўзаро узвий боғланган ва улар жисмоний маданият дарсининг характерли *жиҳатлари* деб аталмоқда.

Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни таркибига кىрувчи жиҳатлардан яна бири унинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмларида ўқув материали сифатида фойдаланиш учун режалаштирилган *жисмоний машқлардир*.

Айнан шу машқларни дарсда бажариш орқали ўқувчилар *организмида функционал, руҳий, педагогик ва бошқа қатор ўзга-*

ришлар юзага келади. Бу жисмоний тарбия дарси мазмунининг иккинчи компонентиدير.

Дарс мазмунини ифодаловчи навбатдаги компонентлар дарсни олиб бораётган **ўқитувчи** ҳамда дарсда иштирок этаётган **ўқувчиларнинг фаолияти бўлиб, дарс мазмунига оид** бу жиҳатларга ўқитувчининг назарий билимлар бериши, ўқувчиларда амалий ҳаракат малакаларини шакллантириш учун уларни дарсдаги фаолиятини ташкиллаши, таълим жараёни учун танланган ўқитишнинг услублари ҳам мужассамлашади.

Дарснинг таркибига киритилган жисмоний машқлар, дарс мазмунининг энг йирик характерли жиҳатларидир. Лекин бундай тушунча бир томонлама бўлиб, тарбиялаш, соғломлаштириш, билим бериш вазифаларини ҳал қилишда **ўқувчилар учун дарс давомида фаолият предмети** бўлиб хизмат қилади.

Дарсда ўқув - тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиладиган машқлар дарснинг умумлаштирилган предмети мазмунининг бир бўлаги холос, бошқачасига, дарс мазмунининг бир қиррасидир. Дарснинг ҳар бир қисми учун қўйилган вазифаларга қараб машқлар турлича бўлиши табиий.

Тайёрлов қисмидаги диққат учун машқлар, саф машқлари, қадди - қомат учун машқлар, жисмларсиз ва жисмлар билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар, тайёрлов, йўланма берувчи машқлар; дарснинг асосий қисмида ўқитиладиган жисмоний тарбия дастурининг гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари(волейбол, баскетбол, гандбол, футбол), сузиш, кураш булимларининг машқлари, дарснинг якуни қисмлари таркибидаги организмни функционал ҳолатини тинчлантирувчи, дарснинг бошланишидан олдинги ҳолатига яқинлаштирувчи машқлардан фойдаланилади.

Уларнинг таъсир доираси организмнинг функционал ҳолатига қараб турлича бўлиши мумкин. Жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари, жисмоний тайёргарлигидаги ўзгаришларнинг бош сабабчиси дарснинг ўқув тарбиявий вазифаларини назарда тутиб, дарс учун режалаштирилган жисмоний машқлар бўлиши жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида ўз ибтини топган.

Дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмлари учун тавсия қилинган машқларнинг бажариш билан боғлиқ бўлган **ўқувчи-**

дарсинг дарсдаги фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги йирик компонентларидан биридир. Бу компонент шуғулланувчини турли кўринишдаги, интеллектуал ва жисмоний фаолиятдан иборат бўлиб, улар:

- дарс давомида ўқитувчини эшитиш, унга кўрсатилаётган машқни эътибор билан кузатиш;

- илк бор ўзи бажариб кўргандан сўнг ўзлаштирадиган ҳаракат фаолияти ҳақида ҳосил бўлган бирламчи тасаввур ва уни устида фикр юритиш;

- бажариладиган, машқ қилиши лозим бўлган фаолиятни лойиҳасини фикран тузиш ва уни ҳам фикран ҳам амалий бажариш;

- ўз ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, вужудга келган муаммоларни педагог билан биргаликда муҳокама қилиш;

- ўз ҳиссиётини, кайфиятини, вужудга келган эмоционалликга йўналиш бериш билан уни бошқариш ва бошқалар ўқувчининг дарс давомидаги фаолиятларининг мазмунини ташкил қилади.

Ўқувчиларнинг дарс вазифасини ҳал қилиш бўйича ҳаракат фаолиятларинг барчаси дарс мазмунининг асосини ташкил қилади(дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш услубиётларига оид материалларни кейинги бўлимда алоҳида кенгроқ ёритганмиз).

Ўқитувчининг фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги жиҳати бўлиб, уни дарс давомидаги барча касбий фаолияти: уйга вазифа бериш ва уни тушунтириш, дарсинг аниқ вазифасини баён қила билиш ва уни ҳал қилишни ташкиллаш, шуғулланувчиларни доимий назоратда ушлаш, уларни фаолиятини таҳлил қилиш, шунингдек, шуғулланувчиларнинг фаолиятини лозим бўлган йўлга буриш, улар орасидаги муносабатларни ўзининг диққат марказида ушлаш ва ўқувчиларнинг фаолиятларини дарс вазифаларини самарали ҳал қилиш учун йўналтириш, бошқариш, назорат қилиш, ўзлаштиришни баҳолашдек таълим - тарбия жараёнинг назарий, амалий томонларини ва бошқа асосий ҳолатларни ўз ичига олади.

Шуғулланувчилар **организмида** дарс таркибига киритилган машқларни бажариш орқали содир бўладиган **физиологик, психологик, биомеханик ва бошқа функционал ўзгаришлар** дарс маз-

мунининг навбатдаги йирик характерли компонентларида бири ҳисобланиб: ҳаракатлар, машқлар давомида нафас, асаб қон айланиш тизими, модда алмашинуви, ҳаракат сифатлари ва уларга оид билимларир. Уларсиз жисмоний тарбия дарси учун қўйилган вазифаларни ҳал қилиш қийин. Айниқса, жисмоний машқларни ўзлаштириш, малакаларининг шаклланиш механизмига оид билимлар, ҳаракатларни организмга жисмоний, руҳий таъсири, биомеханикага оид маълумотлар дарсининг мазмунини бойитади, унинг қизиқарлилигини орттиради ва буларнинг барчаси жисмоний маданият дарсининг мазмунини тўртинчи жиҳати саналади.

Бунда ўқитувчи ва ўқувчилар фаолиятининг самараси яширинган бўлади. Режалаштирилган ўқув - тарбиявий ишлар амалга ошмоқдами ёки йўқлиги жорий назорат қилиниб, педагогик фаолият кейинчалик қандай давом эттирилишига оид тузатишлар қилинади, ўқитувчи томонидан лозим бўлган йўриқномалар тайёрланади.

Умумий таълим мактабларининг ўқувчилари жисмоний тарбияси дастурига киритилган спорт педагогикаси фанлари(гимнастика, енгил атлетика, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, сузиш, кураш)ни дарс мазмунида ва унинг тузилмасида қайд қилинган спорт фанларининг хусусий томонларини ҳисобга олган ҳолда ташкилланиши мақсадга мувофиқ. Лекин дарсларнинг мазмуни ўзининг предметга хос жиҳатлари билан нисбатан фарқланиши табиий.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, *қайд қилинган компонентларнинг таркибидаги назарий билим ва амалда бажартиллаётган ҳаракатлар умумлашмасидан жисмоний маданият дарсининг мазмуни* юзага келади.

Кенг маъноли *мазмундор дарс* жисмоний тарбия таълими ва тарбиясининг самарадорлигига салмоқли таъсир кўрсатади.

Ўтган асрнинг иккинчи ярим йиллигидан сўнг чоп этилган умумий ва махсус адабиётларнинг таҳлили орқали жисмоний тарбия дарсининг номи(жисмоний тарбия дарсими ёки жисмоний маданият дарси деб аталиши ҳақидаги) ва унинг мазмунининг таърифига оид баҳсларга ҳозир кам чек қўйилгани йўқ ва дарсининг асосий компонентлари унинг мазмунини

фойдалаши таъриф сифатида қабул қилинди. Чизмада дарснинг мазмунини ифодаловчи жиҳатлари ифодаланган.

2.9. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши

Тузилишига кўра ҳар томонлама жисмоний ривожланган-
тик, эстетик ва ахлоқий сифатларни тарбиялашни мақсад
қилиб, «сокол гимнастikasi» тизимини асос қилиб олган дар-
слар XIX асрнинг ўрталарига келиб қатор Оврупа малакатлари,
қумладан Россияда кенг оммалаша бошлади. Унинг асосчиси
Мирослав Тирш (1832-1884) бўлиб «сокол гимнастikasi» дар-
слини тайёрлов, асосий, якунлов қисми деб илк бор дарс тузи-
лишини уч қиемга ажратди¹².

6-чизма



Кейинчалик Француз физиологи ва педагоги Жорж Деме-
е (1850-1917) жисмоний тарбия дарсининг янги(оригинал)
тизимини ишлаб чиқди ва уни қисқа вақт ичида оммалашти-
ришга эришди. Унинг дарси етти қиемдан иборат бўлиб, уни
таъсишда анатомия ва физиология, гигиена ва педагогика
фанларининг ютуқларидан фойдаланди.

¹² А.Н., «Теория урока физической культуры», уч.пособ., изд. Саратовского университета, 1989, стр.9

Етти қисмли дарснинг тузилиши ўзида *учта компонентни - дарснинг вазифалари, воситалари ва машқларнинг дозировкаси (меъёрланиши)ни* мужассам лаштирди. Ж.Деменининг издошларидан Эбер илк бор дарсни мажбуран очиқ ҳавода 60 дақиқа давомиди ўтказиш таклифи билан чиқди. Шундай қилиб вақти чегараланган, маълум тузилишга эга бўлган дарслар юзага келди.

Дарснинг тузилиши унинг самарадорлигига турлича - ҳам ижобий, ҳам салбий таъсир кўрсатади ҳамда дарснинг умумий ва хусусий вазифаларни ҳал қилиш билан бирга ўқитувчидан дарснинг тузилишига оид махсус касбий - назарий ва амалий билим ва малакаларни талаб қилади.

Дастлаб «дарснинг тузилиши» деб номланадиган атамадан фойдаланилмаган. Дарс ҳақида фикр билдириш пайтида эса уни таркибига киритилган жисмоний машқлар, уларни кетма-кетлиги ва давомийлигига қараб, *«дарс схемаси» (шартли тасвири)* атамаси қўлланила бошланган (Б.А.Ашмарин, 1978; Л.П.Матвеев, 1991).

Кейинчалик дарсга қўйилган вазифалар ва уларни ҳал қилиш учун танланган жисмоний машқлар уларнинг меъёри(дозаси)га қараб, *«дарс режаси»* деган атамалар қўлланилди.

«Дарснинг тузилиши» атамаси илк бор В. В. Белинович томонидан (1939) қўлланилди ва уни ўринли равишда *«дарснинг тузилиши»* деб тўғри номланганлиги қатор олимлар томонидан эътироф этилди.

Белинович дарснинг тузилиши унда ҳал қилинадиган вазифалар ва уларни ҳал қилишга йўналтирилган воситалар, усул-лиётларнинг мажмуъи билан боғлиқлигини уқтириш билан чекланди холос.

Лекин, Н.Н.Ефремов (1959) биринчилардан бўлиб *«машғулотнинг - кириш, тайёрлов, асосий ва якунов қисмларини ўзаро жойлаштириш ва уларнинг ўзаро муносабатлари»ни дарснинг тузилиши деб аташни тавсия қилди.*

К.А.Кузмина (1960)нинг фикрига кўра *дарснинг тузилиши - уни қисмларининг сони, уларнинг моҳияти ва мазмуни, уларда машқларнинг жойлаштириш кетма-кетлиги ва дарсни ҳар бир қисмининг давомий лигини ўз ичига олади»* деб таъриф берди.

Дарснинг тузилишига оид махсус илмий-услубий адабиётлар ва дарсликларда унинг тузилиши уч қисмли таркибдан ибо-

т эканлиги ҳозирги кунда қоидага айлантирилган.

Дарс тузилишининг лойиҳаси, унинг қисмларининг ўқув материалларини кетма-кетлиги ифодаланадиган ўқув ишларининг ҳужжатларидан бири *«дарснинг режа-конспекти»* деб номланадиган *матлда* ифодаланди. Лойиҳани тузиш ўқитувчи томонидан машқларни оқилона танлашга, уларни тўғри жойлаштириш ва юкломани меъёрини лозим бўлган даражада белгилаш имконини берди.

Дарснинг тузилиши дастур материалларини ўзлаштириш учун аниқ вазифаларни белгилаб уларни ҳал қилиш учун изчил ўзлаштиришни, ўзлаштирилган ҳаракат фаолияти ёки ҳаракат актини мустақамлаш ва такомиллаштириш билан амалга оширилади; дарс учун режалаштирилган вазифаларни ҳал қилишда қўлланиладиган таълимнинг услубиётларига етарлилик аниқлик киритилиб уларни қандай қўллаш; дарснинг қисмлари ёки уларнинг айрим бўлакларидан қайси мақсадда фойдаланиш лозимлигига аниқликлар киритилади.

Дарсни тузилишининг қонуниятлари ҳақида гапиришдан аввал уни қандай структуравий бирликлардан ташкил топганини бўлажак соҳа мутахассисини билиши лозим бўлади.

Жисмоний маданият дарсида ҳар қандай педагогик вазифаларни ҳал этиш кўпинча *шугулланувчилар организмидан маълум даражадаги зўриқишни вужудга келтиради*, шунинг учун дарснинг қиемларидаги зўриқишга организмни тегишли даражада функционал тайёрлаш дарснинг тайёрлов қисмида амалга оширилади.

Буюк рус олими академик И.П. Павлов организм қийин вазифаларни ҳал этишга тайёр бўлишини, айниқса, жисмоний ҳаракатлар, машқларни аста-секинлик билан такрорлашда маълум физиологик қоидаларга риоя қилишни *қонуният даражасига кўтариш* зарурият эканлигинилигини ўқитрган. Дарс структураси таркибидаги фаолиятлар давомида ўқитувчи қуйидаги қонуниятларга:

- *ўқувчиларини катта куч талаб қиладиган педагогик вазифаларни ҳал қилишга сафарбарлик дарснинг бошида эмас, уларнинг организмни ўша зўриқишни амалга ошириш учун маълум функционал тайёргарликни йўлга қўйилгандан сўнг амалга ошириш кераклиги қонунияти;*

- дарсдаги асосий вазифалар ишгулланувчилар организм фаолиятга уюштириши лозимлиги;

- ҳаракатнинг ижроси учун зарурий руҳий ҳолатни юзага келтирилиши қонуниятлари.

- дарснинг қисмлари учун қўйилган вазифаларни ҳал қилиш машқни ўрганишга бўлган иштиёқни шакллантириш ва бошқаларни дарс давомидаги асосий талаблар сифатида ўқитувчи зиммасига юклатилиши қонуниятлари.

Уларни ўқув-тарбия жараёнининг етакчи омили даражасига қўтариш ва ижобий ҳал қилишни ҳар кунли вазифага айлантирилиши аҳамиятга молик хусусиятлар сирасига киради.

Ўқувчилар томонидан асосий вазифаларни ҳал қилишда ҳаракатни бажариш учун зўриқиш қилиш организмни ишчанлиги, фаоллигини ошган даврига тўғри келишига эришиш. уларнинг организмни нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоционал ҳолатдан вазминлик, тинчланишга, ўзини босиш ҳолатига бирдан (тез) ўта олмаслигини назарда тутиш дарснинг тузилишида эътиборга олинishiни аҳамияти катта.

Шунга қўра дарсни тузилиши таркибида ўқувчиларни организмни хотиржамлик ҳолатига ўтказишни киритиш ва машғулотлардан организмда юзага келган қўзғалувчанликни пасайтиришни йўлга қўйишни ташкиллаш мақсадга мувофиқлиги ҳар бир мутахассиснинг махсус касбий билимлари ҳисобланади.

Бу жараённинг механизмига оид назарий билимлар ҳозирги кунга келиб касбий тайёргарлик билимларига айланди. Организмнинг тикланиш ҳолати саналмиш бу ҳолат ҳар бир индивидда турлича кечиши ва дарс жадвалидаги жисмоний тарбия дарсидан сўнгги дарсларнинг самарадорлигига ҳам таъсир қилиши ҳозирги кун жисмоний маданият таълими-тарбияси жараёни амалиётда исботланган.

Дарснинг тузилиши айнан шу дарс учун қўйилган умумий ва хусусий вазифаларни, уларни ҳал қилиш учун танланган воситалар, уларни қўллаш методлари, шунингдек, ўтказиш мўлжалланган дарснинг типи билан боғлиқ.

Қуйида биз дарснинг структуравий бирлиги таркибидаги тайёрлов қисмининг мазмуни ва унинг тузилишига тўхталдик.

Жисмоний тарбия дарсининг тайёрлов қисмининг тузилиши. Ҳар бир дарс уч қисмли таркибга эга эканлиги ҳақида

асосида фикр билдирдик ва улэр *тайёрлов, асосий ва якунлов* қисми деб номланати.

Жисмоний маданият дарсининг тайёрлов қисми учун дарсининг умумий вақтидан 8-12 мин вақт сарфланади. Бошланғич синфларда эса бу вақт 20 минутгача ажратилиши мумкин. Илтим шаронти(совуқ, иссиқ ва ҳ.к.лар)га қараб, сарфланаётган вақт бироз кўпайтирилиши ёки камайитирилиши мумкин. Тайёрлов қисми ҳозирги кун жисмоний тарбия дарсларида бешта синф билан узвий боғланган блоклар тарзида тузилишга эга бўлиши мумкин (таълимчи билан широк).

Дарсининг тузилиши таълим жараёни учун белгиланган, ҳал қилиниши лозим бўлган педагогик вазифаларни иложи борича амалга ошириш ҳал қилишни назарда тутиб *«ташқилий дақиқа» (1-блок)* деб номланиб бошланадиган, тайёрлов қисмидан олдинги дарсининг кичик бир бўлагини ташкиллаш билан бошланади.

*Ташқилий дақиқа мазмунида ўқувчиларни сафлаш, уларни синг сони аниқлаш, навбатчидан (1-4 синфларда ўқитувчининг ўзи, 5-синфдан бослаб навбатчи қилиб тайинланган ўқувчидан), рапорт қабул қилиш, саломлашиш, дарсининг вазифаси ёки унинг мавзусини эълон қилишдан аввал ўқувчиларни дарсга тайёргарликни аниқлаш*ни ўзида мужассамлаштиради ва бунинг учун дарсининг умумий вақтидан 2-3 минут сарфлаш тавсия қилинади. 2,3,4,5-блокларнинг мазмунини дарсининг тузилиши мавзусида кенгроқ ёритдик.

Тайёрлов қисмининг мақсади. Тайёрлов қисми асосан *дарсининг асосий қисмидаги жисмоний ишни бажаришга ўқувчи организмнинг функционал тайёрлаш, унинг организмда «ишчанлик ҳолати»ни юзага келтириш*ни мақсад қилиб қўяди.

Тайёрлов қисмининг вазифасини самарали ҳал қилинганлиги ўқувчи организмнинг функционал ҳолатини *дарсининг асосий қисмидаги жисмоний юкларни бажара олишига тайёрлиги даражаси* ўқувчини ҳаракат координациясининг яхшилланганлиги, пешонасида энгил терлаш, юзида қизилликни пайдо бўлиши, ўқувчининг ҳаракат фаоллигини нисбатан жонланганлиги, нафас олиш ритмининг бироз тезлашуви, эмоционал ҳолатидаги кўтаринкиликни ортиши билан кузатилади. Жисмоний юкларни бажаришга тайёргарлик жараёни мақсадли амалга оширилади ва бу мутахассисдан маълум даражадаги назарий

билимлар ва амалий малакаларга эга бўлишни тақазо этади Тажрибаси катта, касбий малакаси юқори бўлган ўқитувчилар тайёрлов қисмининг ҳар бир дақиқасидан унумли фойдаланадилар.

Дарснинг тайёрлов қисми тахминий тузилишини 7-чизманинг (Б) этиборингизга ҳавола қилдик.

Тайёрлов қисмининг анъанавий структураларини таркибида ташкилий дақиқадан сўнг зарурият бўлсагина **диққат учун машқларни** бажартириш одатта айлантирилган. Айрим жисмоний тарбия ўқитувчилари тайёрлов қисмининг тузилиши таркибидаги бу элементни мажбурий, албатта бажартирилиши лозим деган фикрда қаттиқ турадилар. Аслида, диққат учун машқларни фақат синф ўқувчиларининг дарс бошлашдан олдинги ҳолатига қараб, агар у юқори эмоционалликда эканлиги намоён бўлгандагина бундай машқлардан фойдаланиш, қўллаш, бажартириш мақсадга мувофиқлигини билишлари лозим.

Синф ёки ўқув гуруҳининг юқори эмоционал ҳолатдалигининг сабаби турлича: жисмоний маданият дарси бошлангунгача турли хилдаги ўйинлар, мушаклар қўзғолувчанлигини ортирувчи машқларни бажариш, асабларга таъсир этувчи руҳий ҳолатлар, хати-ҳаракатларни содир этилиши бўлиши мумкин.

Қайд қилинган ҳолатни юзага келиши дарсни уюшган ҳолда бошлаш имкониятини бермаслигини олдиндан сезган тажрибали ўқитувчи диққат учун бажариладиган машқларни дарснинг тайёрлов қисмини тузилиши таркибида қўллайди, ундан самарали фойдаланади. Бундай машқлар ўқитувчининг тарбиявий, «қўлдан чиққан» синифни ўз қўлига олиш усулиётидир.

Дарснинг тайёрлов қисми ва унда амалга ошириладиган функционал тайёргарлик. Тайёрлов қисмининг тузилиши таркибидаги муҳим элементлардан бири қадди-қомат учун машқлар саналади.

Ўқувчилар организмга жисмоний юклама беришдан аввал уларнинг **қадди - қоматини** **ростлаш қонуниятдир.** Қоматни тўғрилаш ўқувчи танаси органлари ва тузилмаларини унинг вжудида қандай туриши лозим бўлса шундай жойла шишига имкониятини юзага келтиради. Сафда турганлар учун «Ростлан» буйруғи нинг ўзиёқ органларимиз ва тузилмаларимизни фаолиятга, тўғрироғи, организмни ҳаракат фаолиятини бош-

дага тайёрлашдек бошланғич тайёрлов ҳизматини қисман қиссада ўтайди. Органларимиз функцияларини бажаришда организмда зўр беришларга юз тутмайди, «рефлектор» тарзда функционал тайёргарлик сафга турган чоғимиздаёқ бошланиб кетиб бўлади.

Қадди-қомат учун машқлар турган жойда, сафда ҳаракатланиш (асосан ҳаракат - таянч аппарати аъзоларини турлича ҳолатда ушлаш) билан бажарилади. Бундай машқлар учун кичик мактаб ёшидагиларга машғулотларда кўпроқ вақт ажратилиши лозим. Ўсмирлик даврида ҳам бундай машқларга эҳтиёж кўриб бўлади.

Тайёрлов қисмининг структурасида **нафас олиш ритмини** талаб даражасида ушлашнинг муҳим аҳамияти бор. Нафаснинг ритми ва унинг чуқурлигини керак бўлган маромда ушлаш ўқувчи организмда юзага келиши мумкин бўлган кислородга муҳтожликни олдини олади.

Нафаснинг саёзлиги, унинг маромсиз ритми, жисмоний ҳолат, машқланиш пайтида ўқувчи организмда шуғулланишнинг бездирадиган нохушликларни келтириб чиқаради.

Улар биқинда санчиқ (жигар функциясига таъсир, «ўлик нуқтани» юзага келганлиги), томоқнинг қуриши («кислородга муҳтожлик»ни бошланиши), ҳаракат координациясини бузилиши, бажарилаётган жисмоний фаолиятни кескин тўхтатишга хоҳишни кучайиши билан яқунланадиган ҳолат тарзида намоён бўлади. Шунинг учун ўқувчиларнинг машғулот пайтидаги маромли нафасни йўлга қўйиш шунчаки, оддий, машқни бажариш давомидаги кўрсатма бўлмай, организмнинг функционал ҳолатини талаб даражасида ушлашга ёрдам берувчи жиҳат сифатида қаралиши лозим.

Жисмоний тарбия дарсининг тайёрлов қисмини тузилиши таркибида **юрак уриш частотаси, қон айланишини тезлаштириш** учун бажариладиган машқларга нисбатан юзакиликка йўл қўйиш, бу машқларни номигагина бажариш ёки тайёрлов қисми структурасидан уларга жой ажратилишидаги хатолар охир оқибат шуғулланувчиларни машғулотларга нисбатан муносабатини салбий томонга ўзгаришига сабаб бўлади. Чунки тўқималарга борадиган озуқа, уларни кислород билан таъминлаши қайд қилинган машқларни мақсадли бажариш билан боғлиқ.

7-чизма.

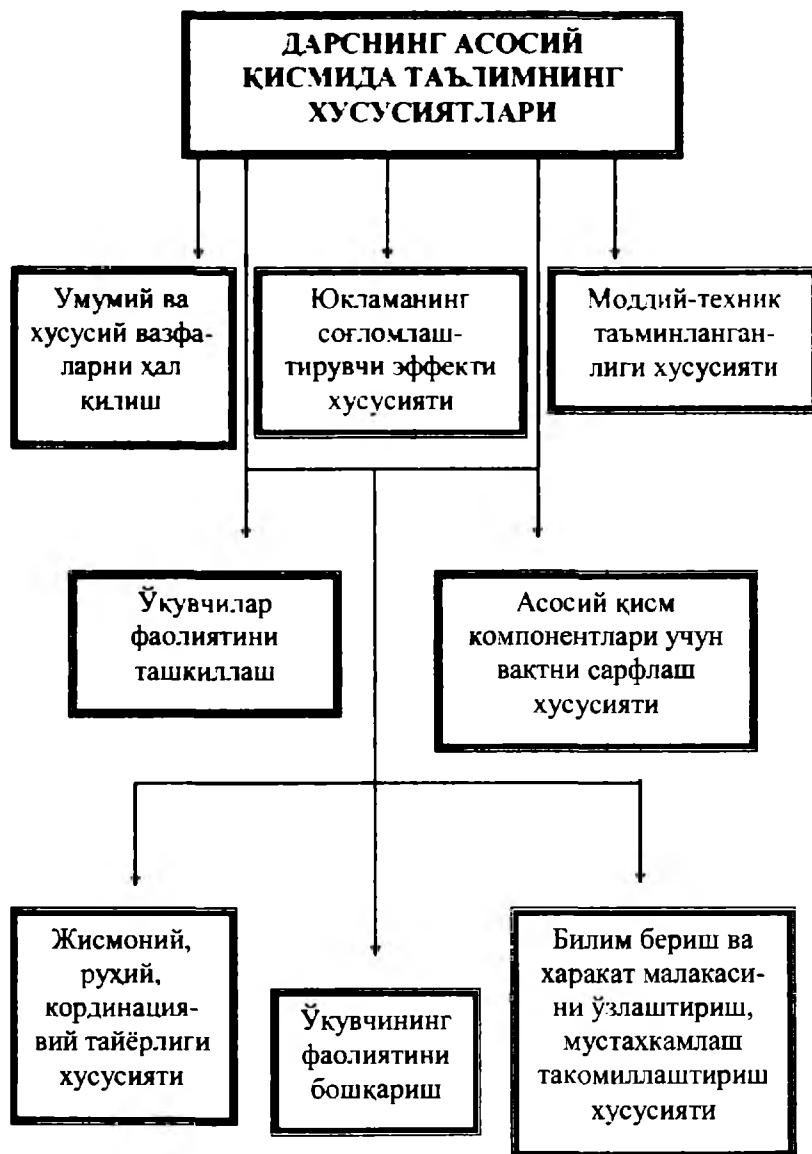
ТАЙЁРЛОВ ҚИСМИНИНГ БЛОКЛАРГА АЖРАТИЛИШИ (А)

3 – 5 дақиқа	2 – 3 дақиқа	5 – 6 дақиқа	4 – 5 дақиқа	3 – 4 дақиқа
Ташкилий дақиқа I блок	Юриш, қадди комад машқлари II блок	Функционал тайёргарлик III блок	УРМ лар (Йўналтирилган) IV блок	Тайёрлов, Йўлланма бериш машқлари V – VI блок

ДАРСНИНГ ТАЙЁРЛОВ ҚИСМИНИНГ СТРУКТУРАСИ (Б) (таҳминий)

Ташкилий дақиқаси 3-5 (6-8 мин)

Саф- лаш	Ралорт қабул қилиш	Салом- лашиш	Давомат ўқувчи- ни дарсга тайёр. тек	Дарс вазифаси ёки мавзунини таълиқ қилиш	Диққат учун машқ-р	Қадди комад машқ- лари	Тез юришни ўтиш	Югуриш қилиш	Харакат- да ёки сафда туриб УРМ	Тайёрлов машқлари	Йўлланма берувчи машқлари
-------------	--------------------------	-----------------	---	---	--------------------------	---------------------------------	-----------------------	-----------------	---	----------------------	---------------------------------



Тана бўғинлари, мускуллари учун ҳаракатда ёки ўқувчиларни белгиланган жойда тўхтатиб, турли ҳилдаги умумий ривожлантирувчи машқлар(УРМ) бажартирилади. Бундай машқлар дарснинг асосий қисми вазифаларини ҳал қилишни назарда тутиб тузилган комплекслар тарзида бажартирилади.

Бундай **комплексларни тузиш** мутахасисдан белгиланган назарий билимларни талаб қилади. **Жисмоний машқлар комплексларини тузиш ва уларни бажаришда амал қилинадиган қоидалар.** Биз қуйида тана скелети мушакларини ривожлантириш мақсадида жисмоний машқлар комплексларини тузиш ва уларни бажаришда амал қилинадиган қоидаларни эътиборингизга ҳавола қилдик:

а) жисмоний машқлар комплексларини тузишнинг асосий қоидалари. Жисмоний тарбия ёки СТТ жисмоний маданияти машғулотларида фойдаланиш учун бажариладиган машқлар комплексини тузишнинг жисмоний тарбия назарияси ва усулиёти тавсия қилган қоидаларини билиш тақозо этилади. Улар: **Биринчи машқ** - ҳамма вақт гавдани тўғрилайдиган, қадди-қоматни ростлайдиган, тана скелети мушакларини барчасини «чўзиш» типидagi ҳаракатлардан иборат бўлиши керак (битта машқ); **Иккинчи машқ** - қўл, елка камари, бўйин мускуллари учун (1-2 та машқ); **Учинчи машқ** - гавданинг асосий мускуллари учун (2-3 та машқ); **Тўртинчи машқ** - оёқ мускуллари учун (1-2 та машқ); **Бешинчи машқ** - умумий таъсир кўрсатиш учун сакраб-сакраб олдинга силжиш, ўнг, чап оёқларда навбат билан ёки кетма-кет сакрашлар, юриш, югуришлар (1-2та машқ). **Такрорлаш миқдори** - машқларнинг қайси мушаклар груҳларини ўз ичига олиши билан боғлиқ.

Мушаклар груҳлари қанчалик кўп жалб қилиниб ҳаракатга келиши назарда тутилган бўлса, такрорлаш миқдори нисбатан шунчалик кам бўлиши, чунки катта мускул груҳларининг ишлаши кўп куч сарфлашни талаб қилади. Узоқ вақт ишлаш бу мушак груҳларини тез толиқтиради. 2-3 ой мобайнида ўтказилаётган дастлабки машғулотлар орқа, қорин, сон каби бир неча асосий мускул группаларини қамраб оладиган машқлар бўлиши ва улар тахминан 6-8 марта такрорланиши, кейинги такрорлаш миқдори эса секин-аста оширилиши мумкин.

Бўйин, қўл, оёқнинг тоvon-панжа қисми каби майда му-

машқлар учун бажариладиган машқларнинг миқдори, такрорлашлар сонини кўпайтириш мақсадга мувофиқ. Чунки, уларни бажариш шуғулланувчинини тез чарчатмайди.

Дастлабки машгулотлар давомидаги машқларни такрорлаш суръати пастроқ бўлиши, агар машқ катта мушаклар гуруҳлари учун мўлжалланган бўлса, бу мушаклар гуруҳи учун машқлар жойишга, маромли ёки бажариш суръати ўртача бўлиши мақсадга мувофиқ ёки ҳаракатда майдароқ мушаклар группалари қатнашса, машқлар тез ва жуда юқори суръат билан бажарилса нинг натижаси юқори бўлади.

Аслида секин бажариш билан бошланган машқларни бажариш суръатини тезлаштириш билан тутатлаш ёки бажариш суръатини аралаштириб бажариш қондасига риоя қилиш билан машқларни таъсирчанлигининг кучини ўзгариши қонуниятдир.

б) машқлар ёки машқлар комплексини бажаришда амал қилиладиган қондалар. Машқларни бажариш ёки мустақил мақсадли тузилган жисмоний машқлар комплексини бажаришда қўйишда тавсия қилинган қондалар машқни бажаришда мушаклар гуруҳи ёки ички аъзоларига таъсирни оширади:

1) катта куч талаб қилувчи машқларни бажариш (оғир юк, катта вазнли штанга кўтариш)да нафасни ҳамма вақт бурун билан олиш ва оғиз билан чиқаришдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Айрим ҳолатларда нафас чиқармай юк кўтариш машқини бажаришга тўғри келади. Бундай ҳолат иш бажариш орқали организмда содир бўлган модда алмашуви давомида юзага келган ва чиқариб юборилиши зарур ҳисобланган карбонат ангидрид (ис гази)ни тўпланиб қолишига сабаб бўлиши мумкин. Бу газни организмда тўпланиб қолиши сут кислотасини миқдорини ошиб кетишига сабаб бўлади ва ўз навбатида функционал фаолиятни бузилишини юзага келтиради.

2) нафас кўкрак қафаси ростланган, қўл эса белга қўйилган, ён томонларга ёки юқорига узатилган, кўтарилган ҳолатларда олинади.

3) нафас чиқариш кўкрак қафаси ва қорин сиқилган (жавда жнгашган, бўкилган ва бошқа) пайтларда чиқарилади;

4) агар машқни бажариш жараёнида бир неча мушаклар гуруҳлари (оёқ, қорин ва қўллар) иштирок этса, нафасни ҳара-

кат ритми билан мослаган ҳолда эркин нафас олиш тавсия қилинади. Нафас олиш машқлари ҳар бир комплексга киритилиши, лекин, машқланишнинг охирида, сакраш, юриш ёки югуришдан кейин эмас, комплекс ўрталарида, нафас кечиктириб чиқариладиган ёки мускулларнинг кўп куч сарфлашини талаб этадиган машқлардан кейин ҳам киритишнинг аҳамияти катта.

Бундай машқлар ишлаётган мушакларга кетадиган қоннинг ҳажмини ортишига олиб келади ва бу билан мушакларни исиниши тезлаштиради. Меъёрли исиган - ҳароратга эга бўлган мушакларнинг толаларининг эгилувчанлиги ортади, шикастланиш ҳавфи четга сурилади, фаолияти яхшиланади.

Дарснинг тайёрлов қисми асосий қисмида бажарилиши лозим бўлган ҳаракат фаолияти учун «тайёрлов» ва «йўлланма берувчи» машқлар билан тугалланиши амалиётда қабул қилинган (тайёрлов қисмининг блокларини чизмасида 3-4 блок, 5-чизмага қаралсин).

Тайёрлов машқлари дарснинг асосий қисми ўқув материални (ҳаракат акти, фаолиятини) ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришда зўриқиш намоён қиладиган мушаклар, пайлар, бўғинлар, асаб тизими фаолияти ва бошқаларни машқланиш, ҳаракат фаолиятларини бажаришга тайёрлайди. Улар *умумий тайёрлов* ва *махсус тайёрлов* машқлари деб фарқланади (дарсликнинг 1-жилдидаги спорт «Спорт тренировкаи асослари» бобига қаралсин).

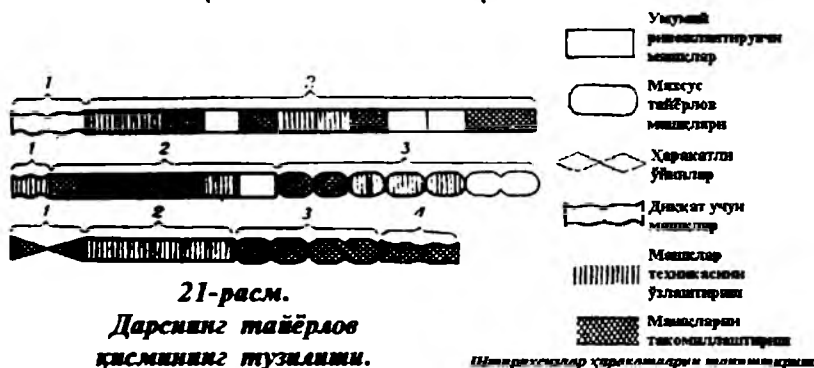
Йўлланма берувчи машқлар шу дарсда ўргатиладиган, машқ қилинадиган ҳаракатларнинг техникасига яқин, унга ўхшаш ҳаракатлар бўлиб, улар айнан ўзлаштириладиган, мустаҳкамланадиган, такомиллаштириладиган машқларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришда мушаклар фаолиятини осонлаштиради. Ҳаракат техникасининг асосига яқин, унга ўхшаш, ҳаракатларни бажартириш билан асосий ҳаракатни ўрганишга йўлланма беради.

Чизмаларда тавсия қилинган тузилмалар стандарт деб қабул қилинмаслиги лозим. Ҳозирги кундаги жисмоний тарбия дарсининг тайёрлов қисмини тузилишига оид инновациялар уларнинг *анъанавий* ва *ноанъанавий* шакллари 10 дан ортиқ ҳиллари амалиётда фойдаланилмоқда.

Дарснинг ташкилий дақиқасини ташкиллаш, тайёрлов қис-

мини тўлиқ тузилиши спорт педагогикаси фанларининг ҳар бири (волейбол, баскетбол, қўл тўпи, гимнастика, енгил атлетика ва бошқалар)да спорт фани предметининг хусусиятларидан ва дарс вазифаларидан келиб чиқиш талабини қўяди ва шу талаблар чегарасида ташкилланади.

Дарсининг ёки айнан тайёрлов ва бошқа қисмларининг тузилишидаги ўзига хослик унинг мазмунига ва самарадорлигига таъсир этишини унутмаслик лозим. Энг муҳими ҳарқандай жисмоний машқ билан шуғулланиш машғулотларининг ёки унинг бўлаклари (қисмлари)ни тузиш - касб эгаси, мутахассиснинг шу машғулотда ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш маҳорати ва унга оид услубий билимлари, ташкилотчилик қobiliятини намоён қилиши билан боглиқ.



2.10. Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисмини тузилиши

Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисми учун 28-30 минутча (45 минутли дарсларда) вақт сарфланади ва ўқитувчи томонидан тузилган дарс сценарияси ёки унинг технологик харитасига киритилган жисмоний тарбиядан Давлат стандарти дастуридаги машқлар ўқитилади ёки аввалги синфларда ўзлаштирилган жисмоний машқлар, ҳаракат фаолиятларини такрорлаш билан ўзлаштирилган ўқув материали такомиллаштирилади.

Дарсининг асосий қисмини тузилиши учун ягона «стандарт схема» мавжуд эмас. **Дарсининг бу қисми** унинг мазмунига киритилган асосий жисмоний машқлар, уларни бажариш учун

танланган ўқитиш методлари ва методик усуллардан фойдаланишни ташкиллаш шакллари танлаш ва тузишдек тарбиявий қисмларни ўзида мужассамлаштирилади.

Жисмоний маданият дастурининг гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар учун ўқув материални ўқитиш ўзининг методик хусусиятларига эга ва уларга эътибор берилган ҳолда жисмоний маданият дарсининг асосий қисмининг турли шаклларда ташкил этишга тўғри келади. Ҳозирги куннинг жисмоний тарбия амалиёти дарсининг асосий қисмини мактабнинг моддий техник базаси, спорт жиҳозлари, анжом ва аслаҳаларининг сони - сифати, ўқитилиши лозим бўлган ўқув материалининг ҳаётий-амалийлигини эътиборга олган ҳолда дарсининг асосий қисмини тузишни тақазо этади.

Дарсининг асосий қисmini тузилиши умумий таълим мактаби жисмоний маданият дастурининг бўлимлари ва ундаги ўқув материалининг мазмунин билан узвий боғлиқ.

Масалан, гимнастика дарси чегараланган майдонда - спорт залида ёки очик ҳавода жиҳозланган «гимнстика шаҳарчасида» (у стандарт ёки ностандарт жиҳозлар билан жиҳозланган) майдонда ташкилланиши мумкин. Дастурнинг гимнастик бўлими учун ташкилланган дарсларнинг асосий қисmini тузилиши енгил атлетика ёки спорт ўйинлари, кураш, сузиш материалини ўқитиш учун ташкилланадиган дарсларнинг асосий қисmini тузилишидан бутунлай фарқ қилади.

Гимнастика дарсининг асосий қисmini тузилишини ўзи эса кичик, ўрта, катта мактаб ёшидгиларникидан, ҳам ташкилий, ҳам услубий, ҳам структуравий жиҳатдан фарқланади. Унинг сабаби фақат ўқув материалидаги фарқ билан боғлиқ бўлмай, катта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги, тайёрланганлиги ва уларнинг организмини анатомо-физиологик хусусиятлари билан ҳам боғлиқ.

Дарсининг асосий қисmini *ўқитувчиларнинг ёрдамчилари - жисмоний тарбия фаолиятидан* фойдаланишни тақазо этади. Уларни танлаш, тайёрлаш ва дарсда уларнинг *хизматида фойдаланишдан дарсининг самарадорлигига эришиш* қийин. Чунки, синфларда ўқувчилар сонининг кўплиги, дарсининг асосий қисмида ўқув материалининг турли туманлиги, махсус тайёргарликка эга бўлган ва ўқитувчига ташкилий, услубий ёрдам бера оладиган ўқувчиларни синфда тайёрлаш заруриятини юзага келтиради.

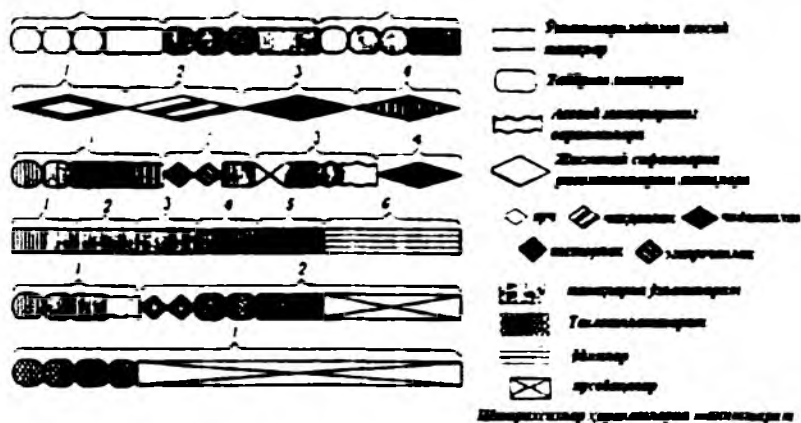
Ўқитувчи ташкилотчилик қобилиятига эга бўлган, ўз орқасидан синфдошларини эргаштира оладиган, етакчилик қилиш обриси, қобилиятига эга бўлган (ҳар бир синф учун 3-5 нафар) ўқувчиларни ҳафтанинг бошланишида инструктор машғулотлар учун тўплаб, уларга навбатдаги ҳафтанинг жисмоний маданият дарсларининг асосий қисмида ўқитиладиган ўқув материалини вазифаларини ҳал қилиш усуллари ва ундаги уларнинг роли билан таништирилади. Бундай машғу-

лотлар синфнинг жисмоний маданият фаоллари саналган ўқувчиларнинг ўзлари бириктирилган гуруҳларда *йўриқчи сифатида* ўтказиладиган дарсдаги вазифаси билан танишиш имконини беради. Синфнинг жисмоний маданият фаоллари улар учун ўқитувчилар томонидан «махсус семинарлар» ташкилланади.

Улар синф (гуруҳ) дошларига машқларни бажаришда ёрдам кўрсатади, шикастланиш ҳавфини олдини олиш, биринчи ёрдам чораларини кўриш, лозим бўлса ҳакамлик ва бошқа йўриқчилик малакаларини эгаллайдилар ва дарс давомида ўқитувчисига ёрдамчи сифатида дарсларнинг тузилиши ва унинг мазмунини бойишига маълум даражада таъсир кўрсатадилар.

Жисмоний маданият дарсининг асосий қисмида *этиборга* лойиқ белгиланган *таълимий хусусиятлар* мавжуд. Улар қуйидагилардан иборат:

- айнан шу дарс учун қўйилган умумий ва хусусий вазифаларини ҳал қилиш;
- дарснинг асосий қисмидаги жисмоний юкламаларнинг умумий меъёри ва соғломлаштирувчи эффектини назарда тутиш;
- дарснинг асосий қисмининг самарадорлигига таъсир этувчи моддий - техник таъминлашни заруриятлигини ҳисобга олиш;
- ўқувчилар фаолиятини ташкиллашнинг хусусий томонларига эътиборни қаратиш хусусияти;
- дарснинг асосий қисми компонентлари учун вақтни оқилона сарфлашни назарда тутиш хусусияти;
- ўқувчиларнинг жисмоний, руҳий, кординациявий тайёрлигини назарда тутиш;
- назарий билим бериш ва амалий ҳаракат малакаларини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришни йўлга қўйиш хусусияти;
- ўқувчиларнинг фаолиятини ташкиллаш ва бошқаришдек бошқа қатор хусусиятлар жисмоний маданиятга онд билимларга ва амалий малакаларни эгаллашни осонлаштиради.



22-рasm. Дарсинг асосий қисмини тузилиши.

2.11. Жисмоний маданият дарсини якулов қисмининг тузилиши

Ўқитувчини дарсинг асосий қисми тугаганлиги ҳақидаги буйруғидан сўнг ўқувчилар майдон (спорт зали)нинг олдиндан белгиланган жойига сафланишга буйруқ оладилар ва дарсинг якулов қисми учун режалаштирилган вазифаларни бажаришга киришадилар.

Жисмоний маданият дарсининг якулов қисмига дарс учун ажратилган умумий вақтининг 3-5 минути сарфланади. Унда турли хил ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар ва бошқа жисмоний машқлардан восита сифатида фойдаланилади.

Якулов қисмининг тузилишининг мазмуни ўз ичига: қайта сафлаш, мушаклар, бошқа орган ва тузилмаларимизда қилинган зўриқишлардан юзага келган руҳий - жисмоний чарчаш, толиқишни, сарфланган энергияни тиклашни, аста секинлик билан амалга оширади. Асосий қисмидаги юктамалар сабабли мушакларнинг тўқималарида рўй берган қўзғалувчанликни пасайтириш чораларини кўриш йўлга қўйилади, эмоционал ҳолатни пасайтирувчи машқларни бажариш ёки тайёрлов қисмининг талабларига мос келувчи ҳаракатли ўйинлардан фой-

даланиш орқали организмнинг функционал ҳолатини дарс бошланишидан олдинги ҳолатига яқинлаштириш вазифаси ҳал қилинади, ўйга вазифа берилади (9-чизмага қаралсин).

Яқуннинг мазмуни: ўқувчилар рағбатлантирилади - ижобий ва салбий томонлар айтилади, синфнинг жамоатчи фаолларининг ўз вазифаларига нисбатан муносабатлари таҳлил қилинади, ўқувчилар рағбатлантирилади, лозим бўлганларига танбеҳлар берилади, 5-6 нафар ўқувчининг ўзлаштириш даражасига жорий баҳолар қўйилади, уйга вазифа тарзида берилаётган жисмоний машқлар ўқувчиларга тушинтирилади, ва дарс ўтказилган жой (спорт май дони, спорт зали ва бошқа)дан уюшган ҳолда кийиниш хонасига кузатиш ташкилланади. Машгултлар ёки дарс бошлангич синф ўқувчилари билан ўтказилса уларни ўқитувчининг ўзи кийиниш хонасига кузатиб уларни кийинтиришда ёрдам уюштиради.

Бошлангич синфлардаги жисмоний маданият дарсларининг асосий қисмлари нисбатан бир хил, тайёрлов ва яқунлов қисмларининг давом этишининг вақти асосий қисмнинг давомийлигидан биров фарқланади. Юқори синфларда эса тайёрлов, яқунлов қисмларининг давомийлиги асосий қисмнинг давомийлигидан кескин фарқланади .

Бошлангич синфларда болалар руҳияти ва уларнинг физиологик хусусиятлари, жисмоний тайёргарлигининг юқори эмаслиги, дарснинг асосий қисмида уларни организмни ва диққатини олдинда турган қийин ҳаракат фаолиятларини бажаришга тайёрлаш учун кўп вақт сарфлашни талаб қилади.

Бундан ташқари тайёрлов машқларини тушунтириш ва кўрсатиш катта ёшдагиларга нисбатан секин олиб борилиши дарсни қисмларида ўқитувчи томонидан «тушинтириш»га кўп вақт сарфлашни тақозо этади.

Кичик мактаб ёшдагиларда дарснинг яқунлов қисмини тузилиши асосий қисм ҳисобидан узунроқ бўлиши мумкин.

Ўрта ва юқори синфга ўтган сари дарснинг тайёрлов ва яқунлов қисмлари учун сарфланадиган вақт қонуний равишда камайиб боради. Чунки бу ёшдаги ўқувчиларда турли хилдаги саф ва тайёрлов машқларини аниқ бажариш малакаси юқори бўлади. Тушунтириш ва кўрсатиш учун кам вақт сарфланади.

Асосий қисмда ўқувчилар томонидан катта ҳажмдаги юк-

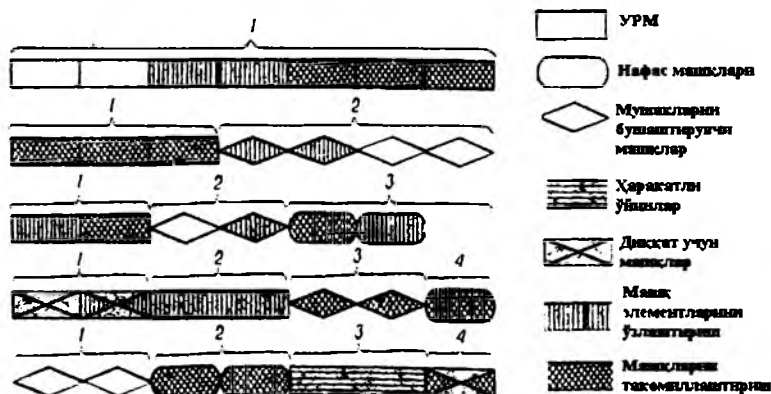
лама билан жисмоний машқларни бажариш учун талаб вужудга келади, шунга кўра тайёрлов, асосий, якунлов қисмларининг турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилиши ўзининг хусусиятлари билан ажралиб туради ва фарқланади.

Якунлов қисмининг тахминий тузилиши чизмада қайд қилинган элементлардан ташкил топади (9-чизма). Уларнинг мазмуни ҳақида «Ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш» мавзусида маълумотлар берилган).

9-чизма

**Дарснинг якунлов қисмини тузилиши
таркибидаги фаолиятлар**

Саф- лаш ва майдон бўйлаб юриш	Нафас, ЮҚЧ си ритмини пасайтириш учун машқлар бажариш	Ўқитилганни жорий баҳолаш, рағбатлантириш	Уйга бериладиган вазифани тушунтириш, бажариб кўрсатиш	Савол жавоб лар	Уюшган ҳолда дарс жойини тарқ этиш
--	---	---	---	-----------------------	--



Штрихсизлар ҳаракатларни ташкил қилиш

23-расм. Дарснинг якунлов қисми

Хулоса қилиб шунни айтиш мумкинки, турли ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган жисмоний маданият дарсларининг тай-

ёрлов, асосий ва якунлов қисмларининг тузилиши ва ташкилланишини қиёслаш натижалари, *биринчидан*, уларни қонуний равишда бир-биридан фарқланишини, *иккинчидан*, турли хил ёшдагилар чегарасида ўтказилган асосий қисмларнинг тузилиши ва уларнинг мазмуни режа бўйича ўтказилаётган дастур бўлими билан боғлиқлигини, *учинчидан*, дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмлари учун сарфланадиган вақтни ўзгариши, ўқувчиларнинг ёши, жисмоний тайёргарлиги билан ўзвийлигини эътиборга олиниши шарт қилиб белгиланади.

23-расмда Л.П.Матвеев, А.Д.Новиковларнинг жисмоний машқ-лар билан шуғулланиш машғулотлари таркибида таълим жараёни материалини ўқитиш кетма-кетлигига оид расм тавсия қилинган.

2.12. Жисмоний маданият дарслари (машғулотлар)да ўқувчилар фаолияти ва уни бошқариш

Умумий таълим мактаблари, академик лицейлар, гимназиялар, касб-хунар кলেжлари, олий ўқув юртлари ва бошқа таълим муассасаларида жисмоний маданият дарслари ҳамда жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари давомида ўқувчиларнинг спорт майдони, залда ҳаракатланиши, жойларини ўзгартириши бошқарилади. Буни ўқувчилар фаолиятини бошқариш деб умумлаштирилади. Машғулотлар, дарсларга ўқув фаолиятини бошқаришга белгиланган талаблар қўйилади. Унда таълим жараёнида содир бўладиган хатолар аниқланади ва улар тузатилади. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотлари шуғулланувчидан ўз фаолиятини бошқариш учун махсус билимларга эга бўлиш талабини қўяди. Ўқув фаолиятига оид назарий тайёргарлик кўзланган мақсадга эришишни осонлаштиради.

Дарс (машғулот)лар давомида ўқитувчи режасига мувофиқ синф ёки шуғулланувчилар гуруҳидаги ўқувчиларнинг жисмоний машқларни бажариш учун уюштириш, машқларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришни йўлга қўйиш жараёни *ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш ва бошқариш* деб тушунилишини билиб олдик.

Дарс мазмунининг асосий жиҳатларидан бири ҳисобланган ўқувчилар фаолиятини бошқаришга оид материалларни ўқитувчилар - махсус адабиётлар, тавсияномалар, кўрсатмалар ёки умумлаштирилган бой тажриба натижалари тарзидаги ҳисоботлар орқали ўрганадилар.

Жисмоний тарбия таълими жараёни машғулотлари, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг фаолияти қуйидаги методлар орқали бошқарилади, улар:

а) жисмоний маданият дарсларида ўқувчилар фаолиятини **бирваракайига (фронтал) ташкиллаш ва бошқариш методлари;**

б) машқлар, топшириқлар (вазифалар)ни узлуксиз-улаб, ижроси кетма-кетлигини оғзаки баён қилмай, **тушинтиришларсиз машқларни тўхтатмай бажариш методлари;**

в) синф (гуруҳ) **ўқувчиларни майда гуруҳларга ажратиш** билан ҳар бир гуруҳ учун алоҳида вазифалар белгилаш ва уни ҳал қилиш билан шуғулланишни ташкиллаш **методлари;**

г) машғулот (дарс) ўтказиладиган спорт майдони ёки спорт залига фойдаланиладиган анжомларни ўрнатиб уларда машқларни жиҳоздан жиҳозга ўтиш билан мақсадли **айланиб (круговой тренировка тарзида) машқланиш методлари;**

д) **ўқувчилар фаолиятини индивидуал усулда ташкиллаш методлари ва бошқалардан фойдаланилади.**

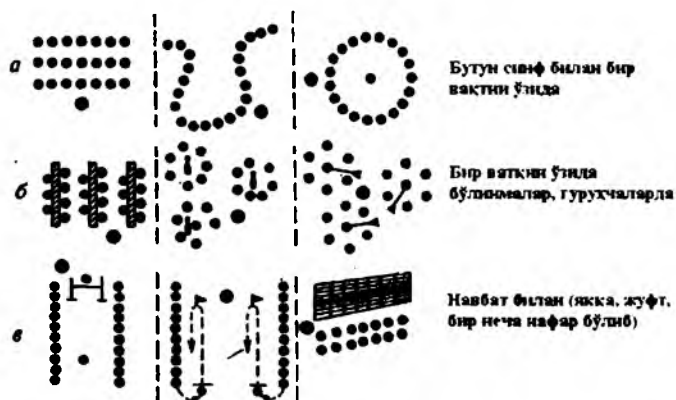
10-чизма



Фронтал машқланиш методикаси ўқувчиларнинг барчасини фойдали иш бажаришга бирданига қамраб олиши билан

афзалликга эга (24-расмга қаралсин). Бу метод навбат кутишни, тушинтиришни, бажаришни ўқитувчи машқни ижроси давомида олиб бориши, ўқувчиларнинг барчасини фойдали иш билан бир вақтнинг ўзида банд қилишига имкон беради ва дарс (машғулот)нинг *юқори зичликда, юкламанинг суръати, интенсивлиги ва метёрини барча учун тенг, бир хилда бўлишлигини таъминлайди*. Ўқувчилар фаолиятини фронтал ташкиллашнинг бошқа методлардан афзаллиги ҳам шунда.

Бу методдан асосан дарснинг тайёрлов ва якунлов қисмларида, дарснинг дидактик вазифаларига кўра янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дарсларида кенгроқ, кичик мактаб ёшидагиларнинг дарсларида бошқа ёшдагиларникига нисбатан кўпроқ фойдаланилади. Бу методнинг салбий томони - ўқувчи билан индивидуал ишлашда, хатоларни тузатиш ёки тўғрилаш учун бутун синф ўқувчиларини машқнинг ижроси давомида барчани тўхтатишга тўғри келишидир. Аслида машқни фронтал бажариш давомида синфдаги (гурухдаги) ўқувчиларни 60-70 % ҳатога йўл қўйсагина уни тўғрилаш учун барчани машқни бажаришдан тўхтатиш методик талаб саналади. Лекин, кўп ҳолатларда хатоларни тажрибали ўқитувчилар машқни бажариш ритмига мослаб, оғзаки саноққа қўшиб тўғрилаш, тузатиш услубидан фойдаланадилар.



24-расм Ўқувчилар фаолиятини фронтал ташкиллаш методикаси

Ўқувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкил этиш методикаси. Машқни бажариш учун уни мазмунини алоҳида тушинтиришга вақт сарфламай, бир вақтнинг ўзида ҳам тушинтириб, ҳам бажаришни тўхтатмай машқларни бири-бирига улаб бажариш тушунилади. Машқларнинг ижроси кетма-кетлиги навбатдаги тушунтиришларсиз, янги машқни олдин бажарилганига улаб узлуксиз бажарилиши орқали **вақтни тежаш** имкониятини юзага келиши билан ўқувчи фаолиятини ташкиллашнинг бошқа услубиётларига нисбатан афзаллиги исботланган. Ўқувчилар фаолиятининг ташкиллашни бошқа қулайликларидан бири - услубий кўрсатмаларни, ҳаракатни(машқни) бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун машқни бажарилишини тўхтатмай, юқори зичликка эришиш мақсадида фаолиятини тўла, улаб бажариш имкониятининг мавжудлигидир.

Узлуксиз - улаб бажариш услубиятида ҳам юклама меъёрини, ҳам уни ҳажмини, интенсивлигини гуруҳдаги барча ўқувчи учун (жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар) бир хилда тенг бўлишлигига эришилади. Бу билан синф, гуруҳ ўқувчилари ўзларининг умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, айниқса, тенгдошларига нисбатан ўзларининг ҳаракат тайёргарлиги имкониятлари даражасини қиёслаш, солиштириш имкониятига эга бўладилар.

Ўқувчилар фаолиятини ташкиллашнинг қайд қилинган методикаси асосан дарснинг тайёрлов, яқунлов қисмлари ҳамда эндигина янги ўқув материални ўзлаштириш бошланган дарсларнинг асосий қисмларида кенгроқ фойдаланилади.

Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш билан ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш методикасининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турли-туманлиги, уни ҳал қилиш учун лозим бўлган жиҳозларни ҳисобга олиш билан кўп сонли ўқувчиларни майда гуруҳларга ажратиш билан ташкиллаш тушунилади. Бундай майда гуруҳларнинг таркиби доимий ёки ўзгарувчан бўлиши мумкин (24-расмга қаралсин). Доимий гуруҳ таркиби синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланганлигининг кўрсаткичларини бир-бирига тенг ёки яқинроқ бўлишларидан тузилади. Ўзгарувчан гуруҳ эса дарснинг тайёрлов қисми тугагандан сўнг синф ўқувчиларини сафда

юриб турганида алоҳида буйруқ билан гуруҳларга ажратиш билан ташкилланади. Бу услубиятдан асосан дастурнинг гимнастика бўлими материалларини ўқитиш дарсларининг асосий қисмида нисбатан кенгроқ фойдаланилади. Енгил атлетика, спорт ўйинлари дарсларининг аксариятида ҳам ўқувчиларнинг фаолиятини бошқаришнинг қайд қилинган методидан фойдаланиш эътиборга лойиқ даражада самара бериши ҳозирги кун жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаш ва ўтказиш орқали исботланган. Ўқувчи фаолиятини ташкиллашнинг гуруҳчаларга ажратиб ўқитиш методини таълим жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиш (дифференциялаш)га имконият яратади. Ўз навбатида бу ўқитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний имкониятини ҳисобга олишдек услубий принципларнинг талабларига риоя қилишни тақазо этади ва таълим жараёни учун сарфланаётган вақтни тежайди. Ҳар бир гуруҳ фаолияти ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифани ҳал қилишга йўналтирилади ва бу билан бир эмас бирнеча ўқув вазифалари комплексли ҳал қилинишига шароит яралади.

Бу услубият ҳар бир гуруҳи учун раҳбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, машқнинг ижро техникасидан хабардор бўлган *синфнинг жисмоний тарбия гуруҳларининг «фаоллари»* ни тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди.

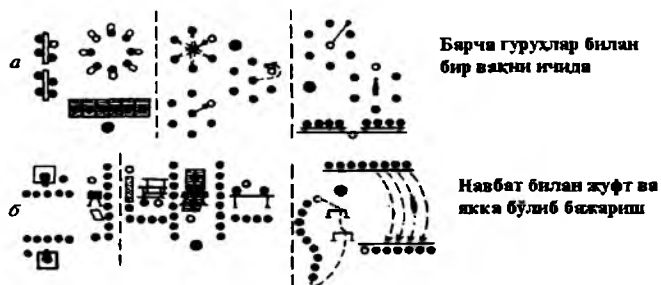
Синф ўқувчилари майда гуруҳларга ажратилиб ташкилланган дарсни олиб боришда жисмоний тарбия фаолига бўлган эҳтиёж бошқа методларга нисбатан катта бўлишини эътиборга олиш лозим. Уларни тайёрлаш алоҳида дастур асосида синфдан ташқари машғулотлар тарзида гуруҳнинг жисмоний тарбия фаолини табиёлаш семинарларида ўқув муассасасининг мутахассислари томонидан ўтказилади («Синф дан ташқари ишлар» бобида танишасиз).

Ўқувчи фаолиятини яккама-якка ташкил этиш методидан асосан ўқув йилининг, ўқув чорагининг, давлат дастуридаги бўлимларининг ўқитиб бўлингандан сўнг, ўқитилган мавзуларини мустаҳкамлаш, такомиллаштириш мақсадида такрорлаш вазифа қилиб қўйилган дарсларда фойдаланилади.

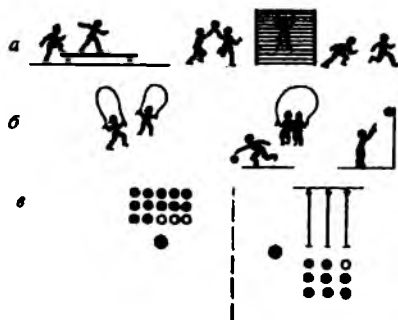
Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаш ўқувчилар-

дан техник жиҳатдан маълум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳдошини хавфсизлигини таъминлай билиш, лозим бўлса машқни кўрсата олиши ва энг асосийси ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустақамланаётган ва такомиллаштирилаётган ўқув материални ўқувчилар учун олдиндан ўрганиб улгурган, машқнинг ижро техникаси улар учун олдиндан таниш ҳаракат фаолияти бўлиши шарт.

Ўқувчилар фаолиятини индивидуал ташкиллаш олдинги дарсларда ўзлаштириб улгурмаган, чала ўзлаштирилган мавзуларни, машқларни такрорий, индивидуал ўқитишни амалга ошириш учун қулай имкониятларни юзага келтиради. Бу услубидан асосан ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан ўтказиладиган дарсларда фойдаланиш тавсия қилинади.



25-расм. Ўқувчилар фаолиятини гуруҳларга ажратиш билан ташкил этиш методлари.



26-расм. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкил этиш методлари.

Ўқувчи фаолиятини спорт зали ёки майдонда айланиб мақсадли кетма-кетликда жойлаштирилган спорт жиҳозлари ва анжуманларида машқ қилиш (круговой тренировка) методи орқати ташкиллаш асосан юқори синф ўқувчилари учун қўлланилди.

Ўқувчилар ўзлари ёки ўқитувчисининг буйруғи ёки буйруғисиз белгиланган машқни, ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машққа (спорт жиҳозидан, спорт жиҳозига) ўтадилар. Бу услубиётнинг самарадорлиги шундаки, дарсда вақти тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бир вақтнинг ўзида банд бўлади ва бу билан юқори зичликга эришилади. Мустақил шуғулланиш малакаси юзага келади ва инструкторлик малакалари шаклланади. Бу услубиётнинг **«Крейстринг»** деб аталадиган хиллари мавжуд:

а) «поезд» тарзидаги крейстринг - спорт снарядлари майдон ёки спорт залига мақсадли кетма-кетликда жойлаштирилгандан сўнг, ўқувчилар биринчи «уруниш»ни бошлайдиган спорт жиҳози олдида «колонна»га сафланадилар. Ўқитувчининг машқни бажаришни бошлаш мумкинлиги ҳақидаги буйруғи ёки сигналидан сўнг колонна бошловчиси ва ундан кейингилар бирин - кетин биринчи снаряддаги машқни бошлаб навбатдагисига ўтиб машқларни бажаришни давом эттирадилар ва охириги снарядда биринчи айланиб чиқишни якунлайдилар (ўқувчилар сафини силжиши «поездга» ўхшатиш).

Одатда ўқувчилар фаолиятини ташкиллашнинг бу методидан ўқув чоракларининг охирида, янги ўзлаштирилиши лозим бўлган мавзулар ўрганилгандан (ўқитиб бўлингандан) кейин, машқларга оид ҳаракат малакалар шаклланишга бўлса қўлланилади.

Бу услубиётдан фойдаланишда **ўқитувчининг жой танлашининг** аҳамияти муҳим. Машғулот жойи тўлиқ унинг назорати остида бўлиши керак ёки у шикастланиш ҳавфи кучли саналган спорт жиҳози ёнида, ўқувчиларни шикастланишдан сақлаш учун шай туриши талаб қилинади.

Машқлар шундай танланиши лозимки ўқувчилар қайсидир спорт снарядининг олдида навбат кутиб, тўпланиб қолмасликлари ва бу билан дарс вақтини бесамар ўтишига йўл қўймасликлари лозим. Канат, брусъя ва бошқа снарядларда бажариладиган машқларнинг техникси қийинлиги, бажариш учун нисбатан кўпроқ вақт кетишини ҳисобга олсак бу жиҳозлар ёнига қўшимча снарядларни қўйиш яхши самара беради.

б) крейстрингнинг «бекатлар» методи - синф ўқувчилари ҳарбир жиҳозга икки-учтадан қилиб асосий қисмнинг бошла-нишидаёқ тақсимланади. Бир нафари снарядда машқ бажарса, иккинчиси уни шикастланиши ҳавфсизлигини олдини олиш учун спорт жиҳози олдига жойлашади, учинчиси эса машқ ба-жариш учун навбатини кутиб «уриниш» қилиш учун тайёргар-лик кўради.

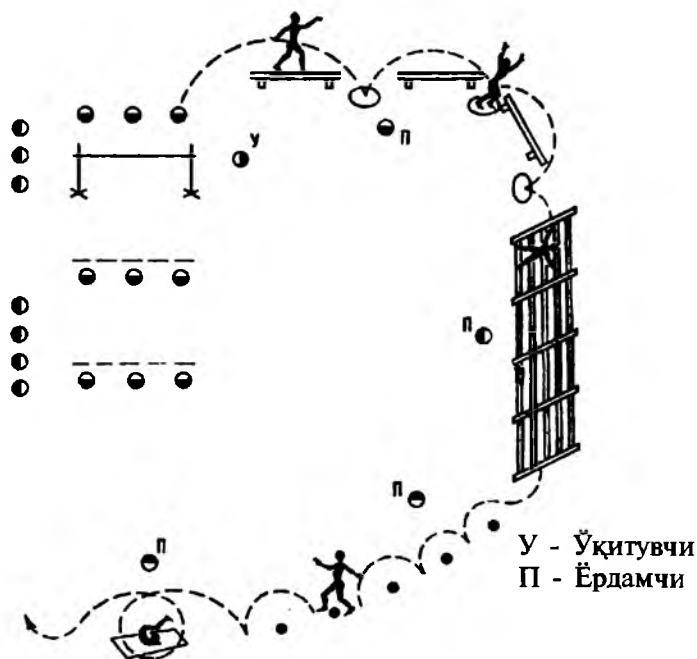
Спорт жиҳозини - машқни алмаштириш (бекатдан- бекат-га ўтиш) учун ўқитувчи буйруқ беради. Унинг сигналидан сўнг навбатдаги бекатга кўчилади. Бундай услубётнинг қулайлиги шундаки, ўқувчилар қайсидир снаряднинг олдига навбат ку-тиб қолишдек нохуш ҳолатлар содир бўлмайди. Чунки жиҳоз-дан жиҳозга ўтиш буйруғи ўқитувчининг назорати остида бе-рилади.

в) индивидуал крейстринг методи ўқувчи фаолиятини ин-дивидуал ташкиллаш методини, асосан тўртинчи чоракдаги жисмоний тарбия дарсларида, ўқув материали ўқитилиб бўлин-гадан сўнг, ҳар бир ўқувчининг айрим ҳаракат малакаларини шаклантириш (шаклланмаган бўлса), мустаҳкаланмаганини мустаҳкамлаш, такомиллашмаганини такомиллаштириш мақ-садида қўлланилади.

Ҳар бир ўқувчи учун алоҳида вазифа қўйилиб (улар наза-рий ёки амалий бўлиши ҳам мумкин) бу вазифалар индивиду-ал ҳал қилинади.. Бунда ўқитувчи томонидан ўқув йили даво-мида ўқувчиларнинг индивидуал ўзлаштириши устидан олиб борилган тизимли ва изчил назоратининг таҳлили жуда қўл келади. Айниқса, таҳлил натижаларини индивиднинг ўзи би-лан мустақил муҳокама қилиниши, йўл қўйилган камчилик-ларни мотивини аниқлаш, уларни йўқотиш чоралари устида бош қотириш, ўқувчиларнинг ўқув предметида бўлган қизиқ-ишини ортишига сабаб бўлиши илмий тадқиқотлар орқали ҳам исботланган.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, **ўқувчилар фаолияти-ни ташкил этиш** жисмоний тарбия машғулотлари, жисмоний маданият дарсларининг самарадор лигига ижобий таъсир қилув-чи етакчи омиллардан биридир. Ахборот технология ларининг таълим жараёнида фойдаланиш учун шароитларнинг юзага ке-лиши ва уларнинг кўлами, таълим жараёнидаги инновациялар

жисмоний тарбия таълими нинг мазмунини бойишига сабаб бўлмоқда.



27-расм. Дарсда «қўшимча» машқлар қўшиш билан «Айланиб юриш» билан ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш методлари.

2.13. Жисмоний маданият дарсига қўйладиган талаблар ва таълим жараёнида содир бўладиган хатолар устида ишлаш

Жисмоний маданият дарсига қуйидаги талаблар қўйилади:

- Жисмоний маданият дарслари муайян умумий ва хусусий вазифаларга эга бўлишининг шартлиги;
- умумий вазифалар ўқув ҳафтаси, ўқув чораги, чоракларига мўлжалланиши ёки қатор дарслар туркумида, хусусий вазифалар эса бир дарс учун қўйилиши ва шу дарснинг ўзида ҳал қилиниши;
- дарсни услубий томондан ва тарбиявий жиҳатдан тўғри

ташқиллашга эришиш, олдинги ўқитилганни кейинги дарсда ўқитилганга (машғулотларга) изчил улаб ўқитиш ва айни пайтда уларни яхлит тугалланган, муайян даражада бўлгуси янги дарснинг вазифлари ва мазмуни билан боғлаш (мустаҳкамлаш, такомил лаштириш) ёки ҳосил бўлган малакани автоматлашув даражасига эришиш мақсадида машқланиш талаби;

- ўқувчиларнинг таркиби, уларнинг ёши, жинси жисмоний ривожланиши, соғлиғини мустаҳкамлаш, қадди-қоматини шакллантириш, тарбиялаш учун ёрдам берувчи машқлар ва уларни қўллаш методларини тўғри танлаш;

- дарсни ўқувчилар учун қизиқарлилигини ошириш билан уларни ҳаракат фаолиятга даъват этиши, шуғулланишга одатни шакллантириш талаби;

- жисмоний мадания дарсларининг ўқув жадвалига жойлаш тиришни (ўқув ҳафтасининг икки кунига кетма-кет дарс жойлаштирмаслик) белгиланган тизимига риоя қилиш билан уларнинг организми олдинги дарсда сарфлаган қувватини тикланишига эришиш;

- жисмоний маданият дарсини ўқув кунини дарс жадвали таркибидаги бошқа умумий таълим дарслари билан мувофиқлаштириш, узвий боғлаб олиб борилишига эришиш жисмоний тарбия дарсининг асосий талабларидир.

Хатолар ва уларнинг устида ишлаш. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнининг жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида, жумладан, умумий таълим мактабларининг жисмоний тарбия дарсларида ўқув материални ўзлаштириш хатолар содир бўлиши билан кечади. Бундай хатолар **асосий ва асосий бўлмаган хатолар** деб гуруҳланади:

- **асосий хатолар деганда** ўрганилаётган ҳаракат фаолияти ёки жисмоний машқнинг техникасининг асосида йўл қўйилган хатолар;

- **асосий бўлмаган хатолар** эса ҳаракат акти, ҳаракат фаолияти техникасининг звенолари ёки унинг деталларида содир бўладиган хатолар тушунилади.

Хатоларни содир бўлишининг сабаблари:

- жисмоний тарбия ўқитувчисининг машқ техникасини тушунтиришда ўрганилиши лозим бўлган ҳаракатнинг

ҳаётий-амалий аҳамиятини ўқувчилар онгига еткиза олмаслиги орқали;

- таълим жараёни мотивига урғу бера билмаслиги;
- ўқувчиларни ўқитувчининг тушунтиришга нисбатан эътиборсизлиги оқибатида;
- машқ техникасининг асосини, унинг звеноларини, деталларини қисм, бўлақларга ажрата олмаслик ҳамда улар ҳақида шуғулланувчиларнинг назарий билимлари ёки бошланғич тасаввурларининг пастлиги;
- янги ҳаракатларни мувофиқлаштириш(чаққонлиги) қобилиятининг яхши ривожланмаганлиги;
- машқни ёки унинг техникасининг ижроси ҳақидаги тасаввурига эга бўла туриб, уни бажариш учун жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат координацияси заҳирасининг етарли эмаслиги камлиги;
- ўқитувчи томонидан танланган ўқитиш услубиётларинг таълим жараёни учун мос эмаслиги ва бошқалар.

Таълим жараёнида содир бўлган **хатоларни аниқлаш** ва **уларни тўғрилаш** ўзининг қонуниятига эга. Уларни тузатиш учун аввало ҳаракат техникаси таркибидаги **асосий хатолар** аниқлаб тузатилади. Сўнг, **асосий бўлмаган хатолар** аниқланади ва тузатилади. Таълим жараёнини амалиёти шундан гувохлик берадики, асосий хатоларни тўзатилиши асосий деб ҳисобланмаган хатоларни ўз-ўзидан тўғриланиб кетишига сабаб бўлиши мумкин.

Демак, **аввал асосий хатолар аниқланади** ва **тузатилади**, сўнгра иккинчи даражали яъни, ҳаракат фаолияти техникасининг звенолари ва деталларидаги хатолар тузатилади.

2.14. Жисмоний машқлар билан ўқувчиларни мустақил шуғулланиш малакаларини шакллантириш

Жисмоний тарбия таълими жараёнининг асосий машғулот саналмиш жисмоний тарбия **дарсида мустақил шуғулланиш** малакаларини шакллантириш келажакда уни ҳозирда давлат сиёсати даражасига кўтарилган «Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» соҳибига айлантиришга оид билимларининг

заҳирасини оширишга хизмат қилади.

Ўқувчиларнинг мустақил шуғулланиш машғулотларини уюштирилишига машғулотнинг алоҳида шакли сифатида қараб, қўйилган вазифани ҳал қилишда уларни *фаолиятини турлича ташкил этиш, уюштиришни - ўқувчи фаолиятини ташкиллаш услубиётлари* деб ҳам қараш қабул қилинганлигини ёздик.

Мустақил шуғулланиш (ишлаш)га ўргатишнинг *асосий ва хусусий мақсадлари мавжуд*. Мустақил шуғуллантириш орқали жисмоний тарбиялаш назарда тутилади.

Мустақил шуғулланишнинг *асосий мақсади* мамлакат жисмоний тарбия тизимининг умумий мақсадидан - «ижодий меҳнат ва ватан мудофасига тайёрлаш»дан келиб чиқади. Ижодий меҳнатга тайёрлаш касбий тайёргарлигининг талаблари билан боғлиқ. Қайсидир касб соҳибига куч-чидамлилиги зарурият бўлса, бошқа касб эгасига тезкорлик - чидамлилиги зарур. Шунга қараб мустақил шуғулланиш малакаси ва унга керак бўладиган билимлар, амалий малакаларни ўқувчилиги давридаёқ эгаллашига восита бўлиши назарда тутилади. Мустақил шуғулланиш машғулотларининг асосий мақсади ҳам шунга йўналтирилган.

Мустақил шуғулланиш машғулотларининг *хусусий вазифалари* ўзининг ёшига муносиб жисмоний ривожланганлик ва тайёргарликнинг айрим бўғинларидаги камчиликлар, уларни аниқлашни билиш, ўзлаштирилган, мустақкамланган ҳаракат малакаларини шакллантиришдаги камчиликларни тузатиш, машғулотлар, уларда қўллаш учун воситаларни танлаш, улардан мақсадли фойдаланишни билишни назарда тутати.

Ўқувчи фаолиятида мустақил машғулотлардан сўнг ҳаракат малакасини юзага келганлигининг дастлабки белгилари, ташқаридан ёрдамсиз ёки аҳамиятсиз даражадаги ёрдам олиш билан мустақил шуғулланиш учун машғулотлар мазмуни ва унинг структурасига лозим бўган ўзгартиришларни қила олишидир. Мустақиллигининг даражаси эса унинг ёшига хос англаш имкониятлари ва ўқув материалининг мазмунини таҳлил қила олиши билан боғлиқ.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда мустақил шуғулланиш энг аввало уларни тақдид қилиш қобилияти ва ҳаракатни турли ҳилдаги кўринишлар тарзида такрорлай олишлар, қайтаришлар сифатида амалга оширилади.

Ўрта ва катта мактаб ёшида **мустақил ўзининг устида ишлаши** қуйидагича йўлга қўйилади:

1) **назарий билим олишнинг** турли хил манбалари - жисмоний тарбия жараёнининг дарсликлари, ўқув ва кўргазмали қуроллари, ахборот технологияларидан мустақил фойдаланишни билиши орқали;

2) **амалий ўқув материалидан фойдаланиш** - белгиланган уй вазифаларни олдиндан тайёрланган ўқув - карточкалари орқали бажариши, танланган буюртма тарзидаги машқларни ўрганиш ва унинг назорат - карточкалари, ўқув дастурни ўргатувчи алгоритмлар принципи асосида тузилган вазифаларни ҳал қилиш ва бошқалар билан мустақил ўзининг устида ишлаши орқали амалга оширилади.

Ўқувчиларни ўқув ишлари (дарс) материали бўйича **амалда мустақил шуғулланганлигининг даражаси** - матнда ифодаланган мазмунни ўрганганлиги, эришган натижаси, кўргазмали қурол билан ишлай олиши, ўқитувчининг ўқувчиларни билимларини назорат қилиш дастуридан танлаб олинган саволларга ва унинг турли вариантларига шуғулланувчилар томонидан берилган жавоблари орқали мустақил шуғуллана олиш маҳорати баҳоланади.

Ўқув вазифаси карточкаларининг мазмунида (олдин ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятларининг техникасини мустаҳкамлаш, умумий жисмоний тайёргарлик учун), ҳар бир шуғулланувчини битта дарс (ёки бир неча дарс) давомида бажарадиган жисмоний машқларининг ҳажми (миқдори) қайд қилинган бўлади.

Карточкалар бўйича муваффақиятли ишлаш фақат ўқитувчи билан ўқувчиларни бир-бирларини тўла тушунишларини йўлга қўйиш ва мавжуд моддий техник базанинг талаб даражадалиги билан амалга оширилади.

Ўқитувчи томонидан мустақил ишлар учун тайёрланган ўқув карточкалари ўқувчиларга ҳам мустақил шуғулланиш, ҳам ўқув машғулоти (дарслар) пайтида бир-бирига ҳалақит бермай, у ёки бу снарядда навбат кутмай, қўйилган вазифани карточка орқали ўрганиш билан берилган машқларни бажаришга имкон беради.

Карточкалар мазмунига киритиладиган **буюртма тарзи-**

даги машқлар шундай машқларки - улар ўқувчи индивиди учун олдиндан, унинг жисмоний тайёргарлиги ёки ривожланганлигидаги айрим камчиликларини бартараф қилиш устида ишлаш мақсад қилиб тайёрланади.

Уларни ижроси орқали шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги йўлга қўйилади, турли хилдаги ҳаракат сифатларни ривожлан тиришнинг олди олинади, шуғулланувчида машғулотга нисбатан, унинг мазмунига киририлган машқларни бажаришга онгли муносабатни, маълум даражадаги ҳушёрлик, ўзига ишониш хислатларни тарбияланишига имкониятларни юзага келтиради, мақсадли талаблар қўядиган ҳаракатлар (машқлар)ни бажариш тавсия қилинади.

Назорат қилиб таълим берадиган топшириқлар, кўрсатмалар, йўналтирилган вазифалар қўйиш орқали, дарснинг вазифасини ҳисобга олиш билан ўқувчиларни мустақил ижодий ҳаракат фаолиятга йўналтирилади. Назорат қилиш билан қўйиладиган бундай топшириқлар ҳар бир синф, уларнинг белгиланган дарслари(дарси), жисмоний тарбия таълимнинг аниқ бир танланган этаплари(даври) учун ишлаб чиқилади.

Жисмоний маданият дарсларида қуйидаги назорат-таълим топшириқларининг хиллардан фойдаланилади:

а) ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш бўйича назарий билимлар, амалий малакалар заҳирасини ошириш учун топшириқлар;

б) умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш бўйича назорат топшириқлари;

в) ҳаракат фаолиятининг ташкиллашни рационал шакллариини англаб олиш учун назорат топшириқлар;

г) ўйинлар ва мусобақаларда индивидуал ва гуруҳлар билан бажариладиган машқлар, уларнинг тактик усулларни мақсадга мувофиқ ҳилларидан фойдаланилади.

Назорат-таълим топшириғининг биринчи қисми - таълим йўналишига эга. Масалан, мушакларни қизитиш учун тавсия қилинган мақсадсиз, пойма-пой, кетма-кет чала бажарилган машқлардан кўра, аниқ мақсадга йўналтириб, уни бажаришдаги кетма-кетлигига риоя қилиб, машқланиш талабларга жавоб берадиган даражадаги машқлар комплексни тузишни би-

лиш, уни мустақил бажариш малакасини эгаллаганлиги билан билими, таълим олганлиги даражаси аниқланади;

Назорат-таълим топшириғининг иккинчи қисми - назорат йўналиши бўйича эгаллаган амалий малакасини кундалик турмушда амалиётга қўллашни билиши (масалан, тузилган комплекс бўйича синф билан мушакларни қизитиш машғулотини ўтказиш малакасини эгаллаганлиги даражаси ва бошқалар).

Алгоритм типдаги таълим программаси ўз ичига аста-секинлик билан қийинлиги ошириладиган, бир-бири билан ўзаро боғлиқ комплексларни ва ҳаракат малакаларини муваффақиятли ўзлаштиришга йўналтирилган ўқув вазифаларини ўз ичига олади.

Бундай ўқув вазифалари 5-6 сериядан такрорлашлардан ташкил топган ўқув вазифалари тарзидаги машқлар комплексларидан иборат бўлиши мумкин:

Биринчи сериядаги ўқув вазифалари ўз ичига ўқувчиларни ўзлаштирилиши зарур бўлган ҳаракат фаолиятини ўрганишда(ўқитилишида) керак бўладиган (жисмоний тайёргарлиги даражасига таъсир этиш учун йўналтирилган) машқларни ўз ичига олади.

Иккинчи серия вазифаларда - ўрганилаётган ҳаракат фаолиятидаги дастлабки ҳолатни ёки машқнинг «техникасини асоси»ни ўзлаштириш учун мақсадли, йўналтирилган машқларни тавсия қилиб, улар машқ қилинади - такрорланади.

Учинчи серия вазифалар - ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракатни бажарилишини осонлаштирувчи машқлар тарзида берилади ва уларнинг ёрдами билан ҳаракат фаолияти ўзлаштирилади.

Тўртинчи ва бешинчи серия вазифаларга - ҳаракат фаолияти техникасининг айрим қисмлари(бўлаклари)ни ўзлаштирилиши, мустақамланиши билан боғлиқ машқлар вазифа қилиб қўйилади.

Олтинчи серия - ўзлаштирилган машқн учун индивидуал техникани мувофиқлаш ва уни такомиллаштиришга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади.

Ўқувчиларни мустақил ишга тайёрлашда бажарилиши лозим бўлган мустақил фаолиятнинг ҳажми, уни нима мақсад да бажарилаётганлигига аниқлик киритилади. Агарда, машқ тех-

никаси ўқувчилар учун таниш бўлмаса ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш учун лозим бўлган тўлиқ кўрсатмалар, тушунтиришлар қилиниши мақсадга мувофиқ .

Ўқувчиларни ҳаракат фаолияти ёки ҳаракат актини эркин, равон бажара олиши ва назарий саволларга жавобларини тўғрилиги, уларнинг хатоларини сони ва характери ҳақидаги ўқитувчининг аналитик (таҳлилий) фаолияти ўқувчиларини мустақил ўқиётганлигининг маҳсули ҳисобланиб, тарбиячи томонидан шуғулланувчиларини - *жисмоний машқларни мустақил бажарилаётганининг назоратини йўлга қўйилганлигидан далолатдир.*

Дарсда ўқувчиларни мустақил фаолияти бўйича педагогик зўр беришнинг мантиқий яқуни, уларнинг ютуқ ва камчиликларини аниқлаш ҳақида ўтказиладиган *муҳокама*лардир.

Муҳокама орқали жисмоний тарбия дарси, унда ўқувчилар ва ўқитувчининг фаолияти мукаммал таҳлил қилинади, ўқувтарбия жараёнининг характери ва тўғрилигига баҳо берилади.

Ўқувчиларнинг мустақил шуғулланишининг самарадорлигини ошириш учун ўқув-тарбия жараёнининг ташқи ва унинг ички томонларининг тескари алоқасини йўлга қўйилиши (ўқитувчи-ўқувчи, ўқувчи-ўқитувчи)нинг аҳамияти муҳим. Бошқачасига айтганда ўқувчининг ўзи мустақил шуғулланиши орқали эришилган натижаларини сезиши - орган ва тузилмаларининг функциясига оид, эгаллаган, ўзлаштирган билимлари ҳақида маълумотларининг моҳиятини тушуниши биз кутган натижаларга олиб келиши амалиётда исботланган.

Мустақил иш пайтида ички алоқа ва уни тескарисини юзага келтиришнинг имконияти ўз-ўзини назорат ва ўзини-ўзи текшириш орқали йўлга қўйилса, натижа кутилгандек бўлади. Ўз-ўзини назорат қилиш малакасини ривожланганлиги даражасининг кўрсаткичи жисмоний машқларни бажаришда ва педагог режалаштирган вазифанинг натижасини ўқувчи томонидан мустақил мувофиқлаштира олиш қобилияти орқали аниқланади.

Ўқувчининг ўзини ўз фаолияти бўйича камчиликлари ва ютуқлари ҳамда ўзининг ижобий томонлари ҳақидаги фикрининг мавжудлиги ва уни қайд қилинганлар ҳақидаги суҳбат, баҳс, мунозараларга маҳталлиги тарбия жараёнидаги моҳияти беқиёсдир.

Ўқитувчини ўз фаолиятига тузатишлар кирита олиши, уни тўғри ёки нотўғрилиги ҳақида ўзига баҳо бера олиши, жисмоний маданият дарсида ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида ўз ўқувчиларига мустақил ишлаш малакасини берганлигидан далолатдир.

Мустақил шуғулланиш малакаси эгаллаш фақат дарс давомида эмас, уни бир бўлаги ёки қисмида ҳам давом эттирилиши тарбия жараёнининг самарасига ижобий таъсир этади ва индивиднинг жисмоний маданиятга эгаллиги даражасига пойдевор бўлиб ҳизмат қилиди.

Мавзу бўйича тестлар

1. Умумий таълим мактаби тахсил олувчиларининг ўрта мактаб ёши даврини белгиланг.

- А. Болалаик даври.
- В. Иккинчи болалик даври.
- С. Ўсмирлик.
- Д. Илк ёшлик даври.
- Е. Барча жавоблар тўғри.

2. «Организмининг хизмати ва тузилишининг ўзгариши бир бирини таъзао этиши», «Организм ва унинг яшаш шароитининг бирлиги», «Организмда миқдор ва сифат ўзгаришларининг аста секинлик билан кечиши» қонуниятлари қайси қонуналар гуруҳига киради?

- А. Табиий.
- В. Ижтимоий.
- С. Иқтисодий.
- Д. Тиббий.
- Е. Интинсив максимал ривожланиш, стабиллашиш, аста-секинлик билан пасайиш қонуниятлари.

3. Ҳаракат сифатларидан тезкорликни ривожлантириш дарсининг қайси қисмда амалга оширилса яхши натижа беради?

- А. Тайёрлов қисмида.
- В. Асосий қисмининг биринчи ярмида.
- С. Яқунлов қисмининг охирида.

Д. Дарснинг барча қисмларида.

4. Тана скелети мушакларининг қайси бири яхши ривожланса қадди-қоматингиз чиройли кўринади?

- А. Дельтасимон мушак.
- В. Орқанинг кенг мушаги.
- С. Елка камарининг мушаклари.
- Д. Трапециясимон мушак.
- Е. Қайд қилинган барча мушаклар.

5. Ўқувчилар жисмоний маданият машғулотларининг асосий шакллари.

- А. Жисмоний маданият дарслари.
- В. Синфдан ташқари ишлар таркибидаги барча машғулотлар.
- С. Оммавий жисмоний маданият ва спорт -соғломлаштириш машғулотлари.
- Д. Мактабдан ташқари муассасалардаги машғулотлар.
- Е. Оиладаги жисмоний маданият машғулотлар.

6. Жисмоний маданият дарсида ўқувчилар фаолиятини бошқариш методлари.

- А. Фронтал.
- В. Гуруҳларга ажратиш методи.
- С. Ўзлуксиз улаб, доира узра айланиб машқ қилиш.
- Д. Индивидуаллаштириш методи.
- Е. Барча методлар орқали ўқувчилар фаолияти бошқарилади.

Мустақил таълим мавзулари

1. Мактаб ёшдагилар жисмоний маданиятининг мақсади, вазифалари ва ўқувчиларнинг ёшини гуруҳланиши.

2. Мактаб ўқувчилари организмнинг анатомо-физиологик хусусиятлар ва организми нинг жисмоний ривожланиши.

3. Жисмоний ривожланганликни аниқлаш, назорат қилиш ва уни тарбиялашни бошқариш.

4. Умумий таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний сифатларини тарбиялаш.

5. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясининг воситалари ва организмни ишга тушириш.

6. Жисмоний маданият дарсларида ўқувчилар фаолиятини бошқариш.

7. Жисмоний маданият дарсига қўйилган талаблар.

8. Таълим жараёнида хатолар ва уларнинг устида ишлаш.

Реферат ва курс ишларининг мавзулари

1. Ўқувчилар жисмоний маданият машғулотларининг шакллари.
2. Ўқувчилар жисмоний маданияти машғулотларининг дарс шаклини ташкил этиш ва дарснинг вазифалари.
3. Жисмоний маданият дарсининг мазмуни.
4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши.
5. Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисми тузилиши.
6. Жисмоний маданият дарсини якунлов қисмининг тузилиши.

УЧИНЧИ БОБ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИНИ КЛАССИФИКАЦИЯЛАШ

Умумий таълим тизимида жисмоний маданият дарслари: *ташқил қилинишининг характери*га кўра (1), дарсда *ҳал қилиниш лозим бўлган мақсадига* кўра (2), таълим-тарбия жараёнининг *йўналтирилганлигига, предметининг мазмунига* кўра (3), *хусусий дидактик вазифалари* (4) ва *услубий хусусиятларига* кўра (5) классификацияланади. Қайд қилинган дарс классификациясини махсус адабиётларда тизимга солиш учун уринишлар қилинганлигини гувоҳи бўлдик.

Жисмоний тарбия жараёни амалиётида фойдаланишдаги заруриятига қараб жисмоний маданият дарсларининг классификацияси уюштириш технологиясига кўра лозим бўлган хилларини ўқув тарбия амалиётда қўллаш ўзининг хусусий томонлари билан фарқланади.

***3.1. Жисмоний маданият дарсларини ташқил этилиши технологиясининг характери*га кўра классификацияси**

Жисмоний маданият дарсининг самарадорлигига таъсир этувчи етакчи омилларидан бири унинг ташкиллаш жараёни бўлиб, характерига кўра улар *акцентли, аралаш, комплексли дарслар* деб номланади.

Одатда жисмоний маданият дарсларининг ташкилланишини қайд қилинган классификацияси ўрта, катта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан ўтказиладиган дарсларни, бошланғич синифларда эса ўқув дастурининг гимнастика бўлимини ўқитиш режлаштирилган дарсларини ташкиллашда фойдаланилади.

1. Акцентли дарслар ўз мазмунига кўра ўқув дастурининг алоҳида ажратилган бўлимларининг: гимнастика, енгил атлетика, волейбол, баскетбол, сузиш, кураш ва ҳ.к.ларнинг материаллини махсус, шу бўлим материаллига акцент бериб уюштириладиган дарслардир. Дарсдаги ўқитиш жараёнида фақат шу бўлим ўқув материаллини ўзлаштириш, мустақкамлаш, такомиллаштириш амалга оширилади.

Дарс қисмларининг таркибий элементлари ҳам шу бўлим материали ёки уларни ўзлаштиришни осонлаштирувчи айнан ўқув дастурининг акцент берилган материали (машқлари)дан иборат бўлиши таълим жараёни самарасига ижобий таъсир кўрсатади.

Ташкил этиш технологиясига кўра ўқув материалигагина акцент бериб ўқитиладиган дарслар. Бундай дарслар талаб даражада жиҳозланган спорт майдонлари (заллар)ни, шу спорт тури учун зарур бўлган спорт анжомлари ва жиҳозларини етарли бўлишини тақазо этади.

Масалан, ўқув дастурининг волейбол бўлимига акцент берилган дарс ташкилланса - камида ҳар 2-3 ўқувчига бир дондан волейбол тўпи, тўл дирма тўплар, қизлар, ўғил бола лар учун алоҳида волейбол майдонларининг бўлиши акцентли дарс самарадорлигини, айниқса, унинг зичлигини юқори бўлиши билан кузатилади.

Ўйинларнинг мусобақа қоидаларини, уларнинг ҳужжатларини юритиш, ўйинда ҳакамлик қилишга оид амалий малакалар ва кўникмаларни эгаллаш учун қайд қилинган ўқув-инструктив (ўргатиш, тавсиялар бериш билан) дарсларни ташкиллашнинг ҳаётий-амалий аҳамияти ўта муҳимдир (140-саҳифадаги 10-чизмага қаралсин).

2. Ташкил қилиш харақтерига кўра **аралаш дарслар** ўзининг мазмунида ўқув дастури таркибидаги бир неча бўлимнинг ўқув материалини аралаш ўқитишни назарда тутати.

Ташкил қилиш **технологиясининг харақтерига** кўра дарсларнинг бундай хили гимнастика материали, енгил атлетика материали, ўйинлар ёки бошқа ўқув материални ўз мазмунига мужассамлаштиради. Бундай дарсларни, асосан, ўқув дастуридаги шу синф учун янги материал тарзида ўқитиб улгурилгандан сўнги дарслар қилиб режалаштириш ва ташкиллаш мақсадга мувофиқ.

Бундай классификацияга кирувчи дарслар одатда ўқув чоракларининг иккинчи ярмидаги ёки ўқув йилининг охириги чорагидаги дарслар бўлиши яхши натижа беради. Қайд қилинган дарслар хилининг ташкилланиши ва ўтказилишини ижобий самараси услубчилар, тажрибали ўқитувчилар томо нидан ижобий баҳолана ётганлиги бежиз эмас.

Ташкил қилиш технологияси. Ўқувчилар бир неча гуруҳларга ажратишиб, чорак дарслари давомида ўзлаштириб улгурмаган ўқув материали, мавзулари устида ишлаш имконияти юзага келтирилади.

Ташкил этиш характериға кўра аралаш дарсларда ўқувчилар фаолиятини ташкиллашнинг «гуруҳчаларға ажратиш» методидан фойдаланилади. Ўз навбатида бу ҳар бир гуруҳча учун дастурнинг турли бўлимларидан ўқитиш жараёнида яхши ўзлаштирилиб улгурилмаган мавзуларни ажратиб ўқитиш имконини беради.

Масалан, бир дарснинг ўзида энгил атлетика, спорт ўйинлари, гимнастикаға оид мавзуларни ўқитиш мумкин бўлади. Салбий томони - энгил атлетика ёки гимнастика мавзусини такрорлаши лозим бўлган ўқувчиларнинг ўйинлар мавзусидаги мавзунинг такрорлаш иштиёқининг юқори бўлишидир. Агар дарсда ўқитишға онгли муносабат талаб даражасида ташкилланган бўлса қайд қилинган сабаб таълим жараёнида салбий оқибатларни олдини олишға имкон бериб ўқитишда биз кутган самарани бериши исботланган (139-саҳифадаги 10-чизмага қаралсин).

3. Ташкил қилиш технологиясининг характериға кўра **комплексли дарслар**нинг мазмунида ўқув дастурининг турли хил бўлимларининг материалидан фойда ланиш, у ёки бу жисмоний сифатларни ривожлантириш, тарбиялаш, педагогик вазифаларига кўра таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш ва бошқаларни мақсад қилиб қўйиб уларни ҳал қилишни назарда тутадиган дарслар тушинилади.

Бошқачасига айтганда **бир дарснинг ўзида ҳам таълимий, ҳам тарбиявий, ҳам соғломлаштириш вазифаларини ҳал қилувчи дарсларни «комплексли» дарслар деб аташ ҳам қабул қилинган.** Комплексли дарслар асосан 1-3 чорак дарслари ҳисобида ташкил этилишининг самараси юқори. Бундай дарслар ўзининг эмоционал лигини юқорилиги билан характериға кўра бошқа дарслардан ажралиб туради.

Жисмоний маданият дарсини **ташкил этиш технологиясининг характериға** кўра ўқитувчидан ташкилотчилик нуқтан назаридан бой тажрибаға эға бўлишни талаб қилади. Бир ўқув гуруҳчасида жисмоний сифатларни тарбиялаш учун машқтар.

яна бошқа бирида ҳаракат техникасини ўзлаштириш мақсадидаги машқлар ёки тренировка тарзидаги машқларни такрорлаш, бажартиришдек вазифалар ҳал қилинади. Қайд қилинган технология қўлланилса энг аввало жисмоний сифатларни ривожлантириш машқларини такрорлаш назарда тутлиши лозим.

Дарс зичлигини юқорилиги, катта дозадаги жисмоний юкламалар бун дай дарслар учун одатдаги ҳолдек. Қайд қилинган технологик характердаги дарслар ўрта, катта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг, касб-ҳунар коллежлари ҳамда олий ўқув юр்தларининг ўқувчи талаба ёшларининг жисмоний тарби яси жараёнида қўлланиши ижобий натижаларга олиб келмоқда.

Аниқ, мақсадли, ўқувчиларнинг фаоллиги даражасининг юқори лиги билан ажралиб турадиган, уларга дифференциал ёндошиш билан ташкилланган, ўқитувчининг доимий назорати йўлга қўйилган жисмоний маданият дарсларини ташкиллаш, технологи ясининг характерига кўра сифатли дарслар деб баҳоланади. Улар жисмоний маданият дарсларининг анъанавий шаклларида ўзининг ностандартлиги, мазмунан бойлиги ва эмоционаллиги билан фарқланади (140-саҳифадаги 10-чизмага қаралсин).

3.2. Жисмоний маданият дарсларининг хусусий дидактик вазифаларига кўра классификацияси

Жисмоний маданият дарсининг хусусий дидактик вазифаларига кирувчи даре ларни классификациялашда қатор адабиётларнинг муаллифлари (В.В.Тепфер, 1971; В. Г. Подольский, 1975; А.А.Тер-Ованесян, 1978; Н.Г. Кольцова, 1979; А.Абдуллаев, Ш.Хонкльдиев, 2005; Ю.М. Юнусова, 2005; ва бошқалар) турлича - «ўқитиш вазифаларига кўра», «таълимий вазифаларига кўра», педагогик вазифалприга кўра» деган атамаларни қўллаш орқали номладилар. Биз «дидактик вазифалари» атамасини қўллашни мақсадга мувофиқ деб топдик.

Тадқиқотлар ҳозирги кун таълим-тарбияси жарёнининг амалиётида умумий таълим мактабларида жисмоний маданият дарсларининг ***хусусий дидактик вазифаларига кўра классификациясига кирувчи*** дарслардан нисбатан кенгроқ фойдаланилаётганлигини кўрсатмоқда. Чунки, таълимий дарслар классифи

кацияси таркибидаги қатор дарс туркумлари тизимли равишда ўқув жарёнида узоқ муддат давом этмай даврийлиги билан бошқа туркумга кирувчи дарслардан фарқланади. Улар ўқув йили ёки ўқув чорагининг барча дарсларини банд этмай ўқитилаётган мавзунинг янгилиги ёки олдинги синфларда ўқитилган лигига қараб туркум дарсларда давом этиши билан фарқланади. Қайд қилинган туркумдаги дарслар орқали ДТС тавсия қилган жисмоний маданият дастури ўқув материал ларини ўзлаштириш қулай бўлиб, улар орқали ўқитилиши зарурий бўлган мавзулар(ҳаётий - зарурий ҳаракат малакалар)ни эгаллаш осон кечади.

Хусусий дидактик вазифаларига кўра жисмоний маданият дарслари: **«Кириш», «Янги материални ўзлаштириш», «Аралаш», «Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш», «Якуний дарслар»** деб туркумланади.

а) кириш дарслари ўқув йилининг, ўқув чорак ларининг бошланишида (одатда биринчи дарс), шунингдек, ўқув чорагининг биринчи дарсида, режалаштирилган жисмоний тарбия дастурининг янги бўлимининг мавзуларини ўқи тишни бошлашдан олдинги дарсларида ташкилланади.

Улар ўзининг мазмуни ва тузилишига кўра, анъанавий дарслардан бироз фарқланади. Бошқачасига бундай дарслар инструкторив, комуникативлик асосида, суҳбат, маъруза, тавсия, кўрсатма ва бошқалар тарзида ташкил ланиши мумкин.

Бундай дарслар туркуми ўқув йили давомида миқдорига кўра саноқли бўлади. Жисмоний маданият дарси ўқитувчиси ўқувчиларга ўқув йили, ўқув чораклари учун жисмоний тарбиядан Давлат стандарти дастури бўлимлари бўйича ҳал қилинадиган умумий вазифаларни ва улардан келиб чиқиб, синфнинг ҳар бир ўқувчисининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда индивидуал вазифалар қўйиб, уларни ҳал қилиш учун ўтказиладиган машғулотларнинг мазмуни билан ўқувчиларни таништиради.

Қаторасига дастурнинг алоҳида бўлимлари материалини ўқитиш учун ташкил қилинадиган кириш дарслари, ўқув чоракларининг бошланишидаги алоҳида дарслар, керак бўлса ўқув йилининг бошланишидаги кириш дарслари аниқ вазифаларни режалаштириши ва уни ўқувчиларга тушин тириш билан

ташқилланади. Улардагини мақсадни ҳал қилиш учун аниқ кўрсатмалар, лозим бўлган талаблар эълон қилинади.

Кириш дарслари айнан шу синф учун янги ўқув материалини таништириш вазифасини ҳам ҳал қилади.

Кириш дарслари тузилишига кўра хилланишидан ташқари **мазмунига кўра** қуйидагиларни ўз ичига олади:

1. Ўқувчилар диққатини ўқув йили, ўқув чораги давомида ўзларининг жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлидаги индивидуал вазифаларни ҳал қилишга жалб қилш.

2. Ўқув йили, чораги, унинг айрим қисмлари учун ўқув ишларининг вазифалари ва уларнинг мазмуни билан таниш тириш.

3. Синф жисмоний маданият ташкилотчиларини (қизлар ва ўғил болалар учун) сайлаш, ўтган ўқув йилидаги фаолиятлари учун ҳисоботлар беришини ташкиллаш .

4. Уйга бериладиган вазифаларни ҳал қилиш учун ўз уйидаги жисмоний тарбия бурчагида ўқиталадиган мавзуларга мослаб лозим бўлган ўзгариш ларни қилишдек вазифаларни қўяди.

Кириш дарсларининг қайд қилинган мазмунининг элементлари турли ёшдаги ўқувчилар билан турлича ташкил ланади ва ҳал қилинади.

б) янги материални ўзлаштириш дарсларининг мазмуни айнан унинг аталишига мос тушиб, дидактик вазифаларига кўра айнан шу дарсда дастурнинг янги мавзуларинигина ўқитишни мақсад қилиб, мазмунида фақат янги материалларни муҳассамлаштиради. Олдинги туркум дарсларнинг ниҳоясидаги ўқитилган мавзулар билан боғланади ва таркибида айнан шу дарс учун мўлжалланганлари билан узвийлик ўрнатади. Улар:

1. Ўқувчиларнинг диққатини янги материални ўқитиш учун йўналтириш.

2. Уларнинг организмни жисмоний юкламаларга функционал тайёрлаш (умумий разминка).

3. Қондалар, ҳаракат фаолиятларининг техникаси ва тактикасини ўзлаш тириш.

4. Юкламани пасайтириш.

5. Дарсни якунлаш ва уйга вазифа ёки топшириқлар бериш.

Қайд қилинган классификациядаги дарсларнинг мазмунида

юқорида гилардан ташқари бошқа элементлар ҳам мавжуд, лекин, улар янги материални ўзлаштириш дарслари нинг технологик тузилиши ва мазмунига айтарли даражада таъсир кўрсатмайди.

Дарснинг ушбу классификациясининг асосий хусусияти фақат янги матери ални ўқитилиши билан боглиқ бўлиб, ўқитувчи ва ўқувчилар учун белгиланган талабларни кўяди. Улар:

- дарснинг амалий аҳамиятга молик ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари билан бойлиги; олдинги дарсда ҳосил бўлган ҳаракат заҳираларидан фойдаланиши;

- материалнинг ўзлаштиришдаги мотивлар;

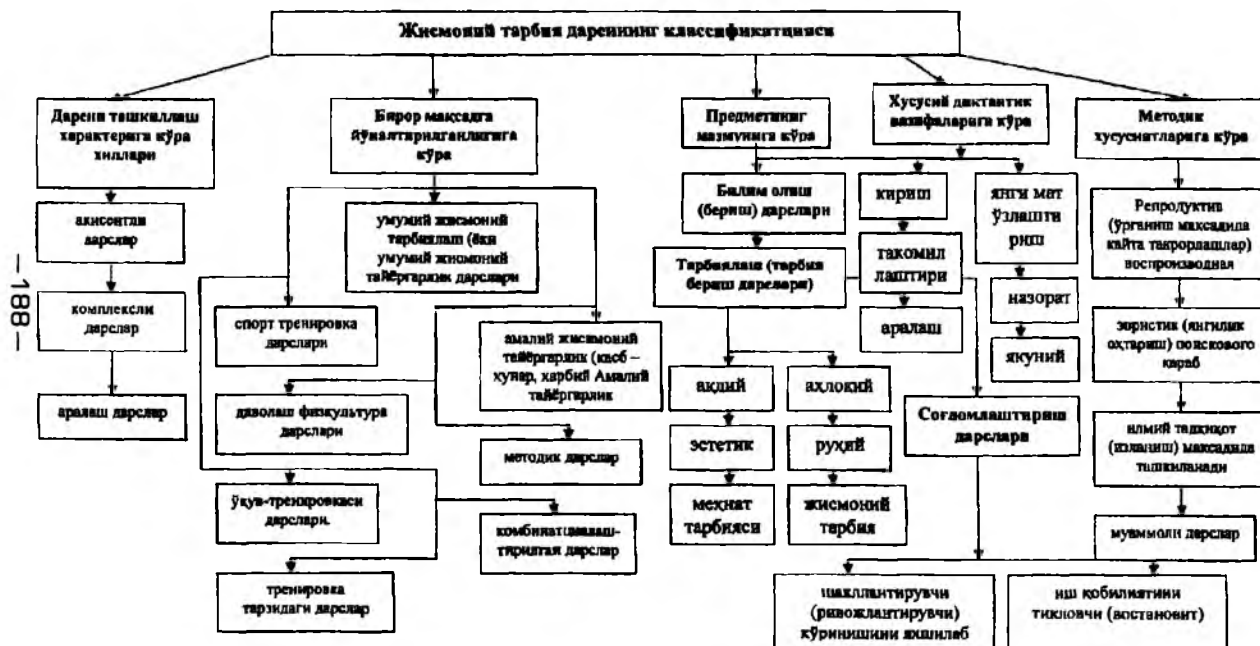
- ўқитувчини ўқувчиларда янги ҳаракат фаолияти (ҳаракатти)ни ўзлаштириш учун қизиқишларини юзага келтира олиши;

- дарсда ўқувчиларнинг фаоллигини ошира олиш қобилияти ва бошқа талаблар тарзида намоён бўлади (11-чизмага қаралсин).

в) аралаш дарслар, педагогик вазифасига кўра жисмоний маданият дарсининг қайд қилинган хилидан бошқа хилларига нисбатан ўқитувчилари кўпроқ фойдаланадилар.

Бундай дарслар ўз мазмунига кўра таълим жараёнини **таълиқлаш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомил лаштириш этапларининг тузилиши ва мазмуни**ни ўзида мужассам лаштиради ва ҳар бир дарс (ёки машғулот)да ҳам янги ўзлаштирилмаган ёки олдин ўзлаштирилган, мустаҳкам ланган, такомил лаштирилган ўқув материални ўқитишни назарда тутати.

Амалиётда дидактик вазифасига кўра аралаш дарсларни (олдинги мавзудаги «аралаш дарс»ни) «ташкиллаш характериға кўра аралаш дарслар» билан алмаш тириб қўйиш ҳолатига дуч келмоқдамиз. Дарснинг дидактик вазифасига кўра клас сификациялашдаги аралаш дарслар мавзуларни, уларнинг ўқитиш этаплари(таниш тириш, ўзлаштириш ва ҳ.к. лар)ни аралаштириб ўқитишни назарда тутати. Шунга кўра ташкиллаш характериға кўра классификациялнадиган дарслар алоҳида дарс хили эканлигини фарқлаши миз лозим.



Янги материал билан олдин ўрганилганларни қўшиб ўқитиш, ўзлаш тириш учун илк бор бажариш билан такомил лаштириш вазифалари қўшиб бирга ҳал қилиниши ҳам ўқитишда аралаш дарс деб қаралиши эътибордан четда қолмаслиги лозим.

Бошқачасига айтганда дидактик вазифасига кўра дарс нинг туркумла нишида мавзулар бўйича, хусусий вазифалар аралаштирилиб қўйилади. Фақат «ўзлаштириш» ёки фақат «мустаҳкамлаш» ва бошқалардек бир хил вазифалар ҳал қилинмай «аралаш вазифалар» ҳал қилиниши жисмоний тарбия дарсларининг бу туркумини асосий мазмунини ташкил этади.

Дарснинг асосий қисмига машқларнинг қайсидир бир туридан янги материални киритиш ва уни ўқитиш учун нисбатан кўпроқ вақт ажратилиши дарснинг шу туркумида самарадорликнинг ошишига хизмат қилади.

Бошлангич синфларда жисмоний тарбия дарси мазмунининг элемент ларини ўзаро муносабати ўрта мактаб ёшдагилар, айниқса, катта мактаб ёшидагилардагига нисбатан маромлироқ - сокинроқ кечади десак тўғрироқ бўлади. Чунки «диққатни йиғиш», «юкламани пасайтириш», «дарсни якуни ва уйга вазифа бериш» кичик мактаб ёшидагиларда катталарга нисбатан кўпроқ вақтни олади.

Кузатишларнинг натижалари бу ёшдагилар сафда, жиҳозлар билан ижро этиладиган машқларни бажариш учун кўп вақт сарфлашларини (7-10 дақиқа) кўрсатди. Бешинчи синфларга бориб дарс элемент ларининг муносабати нисбатан тенглашади, 7 ва айниқса, 9-синфларда дарс элементлари учун ажратилган вақтнинг муносабати кескин фарқланади. Айрим элементларга жуда қисқа вақт кетса, айримларига эса нисбатан кўп вақт сарфланади.

Дарснинг классификациясига қараб бир-бири билан ўзаро боғланган турли хилдаги дарс элементларидан фойдаланиш янги материални ўзлаш тириш дарсларнинг самарадорлигига таъсирини кўрсатиши амалиётчилар томонидан исботланган.

2) жисмоний маданият дарсларининг дидактик вазифасига кўра мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари - кириш, янги материални ўзлаштириш дарсларидан сўнг, ўқитиладиган ҳаракат фаолияти ёки ҳаракат акти техникасининг асосини

ўзлаштирилгандан сўнг, бу ҳара катларни бажаришда мукам-малликга эришишни мақсад қилиб ташкилланади. Соддароқ қилиб айтганда ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятини эркин, равои, янада чиройли қилиб бажаришни мақсад қилиб қўяди.

Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарсларида асосий эътибор машқларни бажариш орқали ҳосил бўлган **ҳаракат малакаларини кўникмага айлантириш**, машқни бажариш таъминлини топиш, ҳар бир ўқувчи (шуғулланувчи)га ўзига мувофиқ, унинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб ҳаракат техникасини танлашга қаратилади. Бундан ташқари мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш жараёнида жисмоний сифатларни ривожлан тириш учун қулай шароит юзага келиши мумкин.

Дарсларнинг дидактик(айрим адабиётларда педагогик) вазифасига кўра туркумланадиган бу ҳили «тренировка дарси» тарзида ташкилланиб, фақат жисмоний сифатларни ривожлан тиришни мақсад қилиб қўйиши ҳам мумкин.

Дарсларнинг бу ҳили ўзининг мазмунида қуйидаги типик элементларни мужас самлаштириши мумкин:

1.Ўқувчилар диққатини мустаҳкамланадиган, такомиллаштирила-диган ҳаракат фаолиятининг ижросига йўналтириш.

2. Уларни ўқувчи организмда ишчанликни юзага келтириши (махсус чигал ёзиш машқлари орқали).

3. Ҳаракат техникаси ва тактикасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш билан унинг ижросида ортиқча зўр беришдан қутилиш.

4. Юкломани бошқариш(ошириш, камайитириш).

5.Дарсли якунлаш ва уйга вазифа бериш, уюшган ҳолатда машғулот жойидан кетиш.

д) жисмоний маданият дарсларининг дидактик вазифаларига кўра **якуний дарс тип**и - шу классификацияга кирувчи дарслардан мазмуни ва педагогик вазифаси нуқтаи назаридан бутунлай фарқланади.

Бундай дарсларнинг мазмуни ўз ичига ўқув йили давомида, ўқув чораги ёки дастур материални ўзлаштириб бўлиб, унинг мустаҳкамланиши, такомиллаш тирилиши жараёни ўзининг ниҳоясига етгандан сўнг, ҳосил бўлган ҳаракат малакаларининг даражасини, ўтказилган туркум дарслар натижасини аниқлашга, ўқитишга якун ясашни ўз ичига олади.

Якуний даре ўқувчиларнинг билимлари, эгаллаган ҳаракат малакалари ва кўникмаларини баҳолаш тарзида амалга оширилади. Бундай дарслар ўқув чорақларининг охириги ёки дастур материалининг бўлимларини якуни, ўқити ләтган материал учун фойдаланилган дарслар туркумини тугалла нишидан сўнг ҳамда ўқув йилининг энг охириги якуний дарслари сифатида ташкил ланади (11-чизмага қаралсин).

Яқунлов дарсларни ташкиллаш олдиндан режалашти рилади. Бу дарс ларда ўқувчилар ўзларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргар лигининг йиллик ўзгаришининг кўрсаткичларига оид якуний ҳисоботлари билан қатнашадилар.

Ҳозирги кунда жисмоний маданият дарсларининг бу туркумини ота-она лар иштирокида ўтказиш одати шакллан ган. Ота оналарнинг бу жараёндаги иштироки фарзандла рининг фақат умумий таълим фанлари бўйича билимла рининг назоратинигина эмас, балки уларнинг ўқув йили давомидаги жисмоний тарбияланганлигининг даражаси, жисмоний маданиятга эгаллигининг ҳолати ҳақидаги маълумотларга эга бўлишига сабаб бўлади.

Дарснинг бундай классификацияси фақат ўқув-тарбия жараёни учун яқун бўлиб қолмай, унинг натижалари, энг аввало ўқитувчининг фаолиятига баҳо бериш учун ҳамда ўқувчи ва ота-оналар учун ҳам зарурийдир. Дарснинг бу хили ҳам юқорида қайд қилинган ўзининг ташкилий тузилмасининг қисмларидан ташқари ҳар бир қисмнинг таркибий элементла рига эга.

3.3. Жисмоний маданият дарслари йўналтирилган мақсадига кўра классификацияланилади

Жисмоний маданият дарсларининг қайд қилинган классификацияси биз ўрганган дарслар мазмуни (ўқитиладиган ўқув материали) ташкилланиши ва тузили шининг технологиялари, фойдаланиладиган воситалари, усул, услубиётлари билан фарқланади. Дарсларнинг мақсади бир ўқув йили, ўқув чорағи ёки қатор дарслар учун қўйилмай, маълум давр, этап, қатор йиллар давомида ҳал қилиш учун қўйилади. Мақсадли йўналтирилган дарслар, жисмоний машқлар билан шуғулланиш мақсадидаги ҳиллари:

а) умумий жисмоний тарбиялаш ёки умумий жисмоний тайёргарлик мақсадидаги дарслари;

б) амалий - касбий жисмоний тайёргарлик мақсадига йўналтирилган дарслари;

в) спорт тренировкаси мақсадидаги дарслари;

г) мақсадли йўналишига кўраи методик дарслар .

д) даволаш мақсадидаги жисмоний тарбиядарслари орқали амалга оширилади

- Умумий жисмоний маданият ёки умумий жисмоний тайёргарликга йўналтирилган дарслар(машғулотлар) - ўқувчи (шуғулланувчи) организмининг жисмоний сифатларини ҳар томонлама ривожлантириш орқали жисмонан гармоник тайёргарликни йўлга қўйишга йўналтирилади. Ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги даражасини камида «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести талаб нормалари даражасида ривожланганликга эга қилишдек **мақсадни ўз олдига қўяди.**

Қайд қилинган классификациясидаги дарсларнинг асосий воситалари, фойдаланиладиган услубиётлари, мазмуни ва ташкиллаш технологияси анъанавий жисмоний маданият дарсларидан айтарли даражада фарқланмайди. Фақат машғулотнинг ўтказилиши вақти шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги даражасига қараб турлича (60, 90, 120 дақиқа ва ундан ортиқ) бўлиши мумкин.

Белгиланган касб-ҳунар учун зарурий жисмоний таёргарлик дарслари **амалий жисмоний тайёргарлик дарслари** деб номланувчи дарслар классификацияси орқали йўлга қўйилади. Белгиланган касб, ҳунар ўзининг ҳам умумий, ҳам махсус жисмоний тайёргарлигини тақозо этади. Шунга кўра бундай дарслар «ҳарбий жисмоний таёргарлик», «ўт учирувчилар жисмоний тайёргарлиги», «космонавт жисмоний тайёргарлиги», «нонвой, сартарош, тикувчи, темирчи жисмоний тайёргарлиги» деб маълум мақсадга йўналтирилиб ўтказилади.

Масалан, темирчининг ҳаракат - таянч аппарати, елка камар мускуллари лозим бўлган даражадаги ривожланганликга эга бўлиши, мускул кучи, уларнинг «куч-чидамлилиги»деб аталадиган қўшма ҳаракат сифатлари амалий жисмоний тайёргарлик дарсларида касбий мақсадига йўналтирилиб тарбияланади.

Спорт тренировкаси дарслари. Спортнинг танланган тури

бўйича юқори спорт маҳоратига эришишга ёки саломатлигининг даражасини маромли ушлаш - соғлмлаштириш мақсадига йўналтирилиб ташкилланади. Одатда қайд қилинган дарсларни - **ўқув тренировка дарслари, тренировка типигаги дарслар** ҳамда **комбинациялаштирилган дарслар** деб гуруҳлаш жисмоний тарбия амалиётида қабул қилинган.

- **ўқув-тренировка дарсларининг** мазмуни танланган спорт турининг техник элементларини ўзлаштиришни, уни шуғулланувчи индивид учун рационалини танлашни мақсад қилиб қўяди ва шу мақсадни ҳал қилишга йўналтирилади.

- **тренировка дарслари** спорт маҳоратини ошириш мақсадида эгалланган спорт техникасини такомиллаштириш орқали юқори спорт натижаларига эришишни мақсад қилиб қўяди ва дарснинг мазмуни уни ҳал қилишга йўналтирилади. Тренировка дарслари ўқув муассасаларида ўқув чоракларининг, ўқув семестрларининг охирида, ўзлаштирилиши лозим бўлган янги ўқув материали ўқитиб бўлингандан сўнг ташкилланади.

- **ўқув-тренировка дарслари** ва тренировка дарсларининг мақсадли йўналтирилган воситалари, таълим усулларининг хусусий вазифаларини вариациялаш орқали **комбинациялаштирилган** спорт тренировкаси дарслари юзага келтирилиб, спорт турининг янги рационал техник элементлари ва спорт маҳоратни, спорт натижасини ортишига салбий таъсир қилаётган, кўрсатаётган жиҳатлар устида ишлаш йўлга қўйилади. Бундай дарсларни ташкиллаш соҳа мутахассисидан спорт тури унинг техникаси ва тактиксига оид махсус билимларни, тайёрланилаётган мусобақанинг рақиб қатнашчилари, уларнинг тахминий тайёргарлигига оид билимларга эга бўлиши мусобақаларга тайёрлаш, уларда иштирок этиш бўйича бой тажрибага эга бўлиши давр талабидир.

- йўналтирилган мақсадига кўра **методик дарслар** асосан соҳанинг тажрибали мутахассисларининг бой тажрибасини ўрганиш, жисмоний тарбия дарсларига оид инновацион технологиялар, дарснинг назарияси, уни ташкиллаш, ташкиллаш методлари ва ўтказиш технологиясига киритилган ўзгаришларни таҳлил қилиш, тажриба алмашиш, мунозаралар, суҳбатлар ўтказиш тарзида уюштирилади.

Бундай дарсларнинг предмети дарснинг назарияси ёки

унинг методикасидир. Қайд қилинган дарслар - ўқув муоссасала рининг очиқ дарслари, ўзаро дарсларга қатнашув тарзида, методик бирлашмалар режаси асосидаги дарслар сифатида, қайта тайёрлов, малака ошириш курслари, факультетларининг машғулотлари ва бошқаларнинг таркибида ташкилланади.

- йўналтирилган мақсадига кўра **даволаш жисмоний тарбияси дарслари** даволаш маҳкамаларига қарашли - поликлиникалар, касалхоналарнинг реабилитация хоналари, даволаш кабинетлари, санаторияларнинг хоналари, даволаш марказларида ташкилланади.

Қайд қилинган дарс туркумининг мақсади туғма, ривожланишдан орқ да қолган, вақтинчалик касаллик даврини ўтгандан сўнг тикланиш мақсади да, шикастланиш оқибатида юзага келган жисмоний қачиликлар ва бошқаларни даволашга йўналтирилади. Мазмуни, воситалари, фойдаланиладиган услубиётлари ҳамда бериладиган жисмоний юклама даволовчи тиббий ходим ва соҳа мутахасиси томонидан режалаштирилади. Бундай дарсларнинг давомийлиги индивиднинг даволаниш ташхиси, унинг саломатлиги ҳолати ва машғулот учун яратилган моддий техник шароитига қараб белгиланди. Машғулотда тиббий ходимнинг иштирок этиши шарт.

3.4. Предметининг мазмунига кўра жисмоний маданият дарсларининг классификацияси

Предметининг мазмунига кўра классификацияланувчи жисмоний маданият дарслари - **билим бериш** (олиш); **тарбиялаш** (жисмоний сифатларини, маънавий, руҳий тарбия ва уларнинг бошқа шакллари)ни тарбиялаш; **соғлом лаштириш вазифаларини** ҳал қилишни мақсад қилиб белгилайди, уни амалга оширади.

Билим бериш дарслари - ўзининг мазмунидан келиб чиқиб жисмоний машқларнинг организмга таъсири, шугулланиш жараёнида организмда содир бўладиган биологик, биомеханик, анатомио-физиологик, педагогик, психологик ўзгаришлар амалий малака ва кўникмаларнинг кўчиши ижобий, салбий, ҳаётий - зарурий ҳаракат малака ва кўникмаларнинг шаклланиши, уларнинг кўчиши ва бошқа илмий-назарий, услубий, структу-

равий ўзгаришларга оид назарий билимларни мужассамлашти-
ради.

Мамлакатимизнинг ўқув муссаларининг мустақиллиги-
мизгача бўлган давридаги жисмоний тарбия дастурларида на-
зарий билим бериш дарсларига (ўқув йили давомида 2 - 4 соат
ҳажмида) алоҳида вақт ажратилган ва бу ўз натижасини бер-
ган. Амалдаги ДТС нинг жисмоний тарбия дастури назарий
билимларни ўқи тишни амалий дарслари давомида амалга оши-
ришни тавсия қилган. Услубчи ларнинг фикрича ўқитувчилар
фақат амалий малакаларни шакллантиришни ўзларининг асо-
сий иши деб қараб, назарий билимларни ўқувчиларда шакллан-
тиришга нисбатан кам эътибор бераётирлар деган фикр бил-
дирмоқдалар.

Шунга кўра дарсларда назарий билимларга нисбатан
эътиборни кучай тириш ҳозирги кун учун долзарбдир. Айниқ-
са, соғлом турмуш тарзи жисмо ний маданияти назарий би-
лимлари қайд қилинган классификациядаги дарс ларни тақазо
этади.

Тарбиялаш дарслари - ўз мазмунидан келиб чиқиб жисмо-
ний сифат ларни ривожлантириш, жисмоний машқлар билан
шуғулланиш жараёнида ақлий, маънавий, руҳий, эстетик, меҳ-
нат тарбиясини амалга оширишдек тарбиявий вазифаларни ҳал
қилишга йўналтирилиб ташкил қилинади. Ҳарқандай ҳаракат
фаолияти, ҳаракат актини белгиланган ритмда узоқ муддат да-
вомида бажариш - чидамлиликини, уни тез, юқори интенсив-
ликда бажариш тезлик, тезлик-чидамлилигини, куч сарфлаб
такрорлаш куч ҳаракат сифатини тарбиялаши сир эмас. Айнан
шу машқни бажариш орқали ақлий тарбияни, уни чиройли,
кўр ган ҳавас қиладиган даражада бажариш эса эстетик тарби-
яни шакллантири шидек жиҳатлари, мақсадига кўра тарбия-
лаш дарсларида амалга оширилади. Гимнастнинг брусъядаги
қойил-мақом қилиб бажарган машқи, спринтернинг стардан
чиқиши, масофа бўйлаб тезлик-куч сифатларини намоён қили-
шининг ташқи гўзаллигини хис қилиш тарбиялаш дарсларида
амалга оширилади. Шуғулланишнинг ўзи меҳнат. Организм
ижро учун қувват сарфлайди, узоқ вақт самарали машқланиш
меҳнат қилиш малакаларини тарбиялайди.

Жисмоний тарбия амалиётида **предметиға кўра соғломлаш-**

тириш дарслари, иш қобилиятини тиклаш, организмнинг **ташқи кўринишини яхшилаш** (ривожлантиришга) йўналтирилган дарслар деб гуруҳланиб ташкилланади. Бу гуруҳдаги дарсларнинг аниқ вазифалари уларнинг номлари мазмунида ифо далланган. Қайд қилинган дарслар гуруҳининг ҳаётий - амалий аҳамияти ўта муҳим. Уларни йўналтириб ташкиллаш дарс қатнашчиларига умри давомида ўзи, оиласи, фарзандларининг тарбияси учун зарурий билимларни беради.

Жисмоний тарбия дарсларининг **методик хусусиятларига кўра** классификацияси таркибида **репродуктив** - ўрганиш мақсадида қайта такрорлаш мумкин бўлган дарслар; янгилик охтариш мақсади билан ташкил ланадиган (**эвристик**) дарслар; **илмий тадқиқотлар ўтказиш мақсадида** ташкилланадиган дарслар; муаммоли дарслар деб номланувчи дарсларни ўзида муассаслаштиради (11-чизмага қаралсин).

Жисмоний маданият дарсларининг репродуктив мақсадида ташкиллашдан ўрганилганларни қайта такрорлаш имконияти қулай. Илмий тадқиқотлар давомида эвристик дарслардан фойдаланилади. Олдиндан ўрганилиши лозим бўлган муаммолар аниқланиб уларни ҳал қилиш дарслари ташкил қилинади.

Мавзу бўйича тестлар

1. Жисмоний маданият дарсининг типлари унинг классификациясидан қандай фарқланади?

А. Классификацияси дарсининг ташкиллаш характери, дидактик вазифалари, белгиланган мақсадга йўналтирилганлиги, методик хусусиятлари, предметининг мазмуни билан фарқланади.

В. Дастурнинг ўқув материалаини ўқитишдаги таълимнинг методик тамойилларини амалда қўллаши билан.

С. Жисмоний маданият таълиминининг ташкилланиши, унинг мазмунини контингентнинг жисмоний тайёргарлиги, ривожланганлигига мувофиқлаштирилганлиги билан.

Д. Машғулот давомида ўқувчиларнинг организмида содир бўладиган функционал ўзгаришлар билан.

Е. Қайд қилинганларни барчасини дарс типларида мужассамлаштирилганлиги билан.

2. Ўзлаштириладиган ҳаракат фаолияти ҳақида «бирламчи тасаввур» ҳосил қиладиган дарснинг белгиланг.

- А. Янги материални ўзлаштириш дарс типи.
- В. Таништириш, ўзлаштириш, такрорлаш дарс типи.
- С. Акцентли комплексли ва аралаш дарс типи.
- Д. Йўналтирилган мақсадига кўра дарс типи.
- Е. Қайд қилинганларни барчаси.

3. Акцентли, комплексли ва аралаш дарс типлари туркумлинишига кўра қайси дарс классификацияси киради?

- А. Методик хусусиятига кўра классификацияланадиган дарсларга.
- В. Йўналтирилган мақсадига кўра классификацияланадиган дарсларга.
- С. Ташкиллаш характерига кўра дарслар классификациясига.
- Д. Методик хусусиятларига кўра классификацияланадиган дарсларга.
- Е. Предметини мазмунига кўра.

4. Педагогик вазифаларига кўра дарс типлари.

- А. Янги материални ўзлаштириш дарс типи.
- В. Таништириш, ўзлаштириш, такрорлаш дарс типи.
- С. Акцентли комплексли ва аралаш дарс типи.
- Д. Йўналтирилган мақсадига кўра дарс типи.
- Е. Қайд қилинганларни барчаси.

5. Репродуктив, эвристик, муаммоли, изланишларни мақсад қилган дарслар қайд қилинган дарс гуруҳларининг қайсинисига таалуқли.

- А. Методик хусусиятига кўра классификацияланадиган дарсларга.
- В. Йўналтирилган мақсадига кўра классификацияланадиган дарсларга.
- С. Ташкиллаш характерига кўра дарслар классификациясига.
- Д. Методик хусусиятларига кўра классификацияланадиган дарсларга.
- Е. Предметини мазмунига кўра.

Назорат саволлари

1. Даре классификациясининг жисмоний маданият таълимидаги моҳияти.
2. Акцентли, комплексли ва аралаш дарсларга харакатеристика.
3. Билим бериш, тарбиялаш дарслари.
4. Соғломлаштириш дарсларининг таснифи.
5. Касбий жисмоний тайёргарлик дарслари.
6. Шаклантирувчи, кўринишини яхшиловчи дарс типлари.
7. Ўқув - тенировка дарслари
8. Даволаш жисмоний маданияти дарслари.

Мустақил таълим мавзулари

1. Янги материални ўзлаштириш дарс типи .
2. Таништириш, ўзлаштириш, такрорлаш дарс типи.
3. Акцентли комплексли ва аралаш дарс типи.
4. Йўналтирилган мақсадига кўра дарс типи.
5. Амалий жисмоний тайёргарлик дарс типи.
6. Репродуктив дарс типининг таснифланиши

ТЎРТИНЧИ БОБ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСИНИНГ ТАҲЛИЛИ

Ҳар бир жисмоний маданият фани ўқитувчиси ўзининг ва касбдошининг дарсини таҳлил қила олиш малакасига эга бўлиши унинг касбий тайёргарлигининг зарурий жиҳатларидан бири деб қаралади. Тўғри ташкил қилинган педагогик кузатиш орқали амалга оширилган дарснинг таҳлили, жисмоний тарбия мутахассисининг ўзини ва дарс ўтаётган касбдошининг педагогик фаолияти ҳақида фикр юритиш, касбий маҳоратини баҳолаш, ижобий ва салбий томонларини кўриш билан ўқитувчилик маҳоратини шаклланиши ҳамда такомиллашишига замин яратади. Жисмоний маданият дарсининг таҳлили ўзининг хусусий томонлари билан бошқа умумий таълим фанлари дарсларининг таҳлилидан фарқланади. Дарснинг зичлигини таҳлилчиси, унда юklamани бошқарилишини ЮҚЧ ни таҳлилловчи ва педагогик таҳлилни олиб борувчиларсиз дарсга умумий баҳо бериб бўлмайди.

Педагогик таҳлил дарснинг самарадорлигини баҳолаш учун ўтказилади. Дарснинг зичлигини ошириш ва жисмоний юklamани бошқарилишида қўлланиладиган услубиётларнинг фойдалилиги, улардан ўқитувчини таълим жараёнида ўринли ишлатилиши таҳлил қилинади ва дарснинг зичлиги хронографи, юрак қисқариши частотасининг(ЮҚЧ) нинг физиологик қия чизигининг графиги таҳлил қилинади.

4.1. Жисмоний маданият дарсининг педагогик таҳлили

Педагогик таҳлил - умумий ва қисман ёки махсус таҳлил деб бири иккинчисидан фарқланади.

Дарснинг *умумий педагогик таҳлили* деганда таҳлил қилинаётган дарснинг зичлиги, шу дарсдаги жисмоний юklamани бошқарилиши ва дарснинг мазмунига кирувчи ўқув тарбия компонентларини умумлаштириш орқали ўқитувчининг ва ўқувчиларнинг дарсдаги фаолиятини баҳоланиши тушунилади.

Умумий таҳлилда мактабнинг педагогик жамоаси вакиллари, мактаб илмий бўлим мудирлари ёки мактаб директори ва таҳ-

лил учун таклиф қилинган шу ўқув фанининг мутахассислари(бошқа мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари) иштирок этишлари ҳам мумкин. Қайд қилинганларнинг иштироки билан умумий таҳлил жараёнини йўлга қўйиш дарсининг сифати-га ёки ўқитувчининг фаолиятига тўлиқ умумий баҳо бериш имкониятини яратади.

Дарс таркибидаги компонентлар - *у ўқитувчи фаолияти, ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти, дарсда бажариладиган жисмоний машқлар, уларни ўқувчи организмига таъсирини ўқувчилардан бир нечасида, синф ўқувчиларининг биттасида, айрим ҳолатларда синфнинг барча болаларида дарсининг бошидан охиригача ёки дарсининг шу жиҳатини биттаси таҳлил қилинишини* хусусий таҳлил деб қаралади ва у алоҳида таҳлилчи томонидан амалга оширилади. Хусусий таҳлил дарсни тўлиқ баҳолаш имконини бермайди. Чунки, таҳлил қилувчи дарс компонентларининг барчасини бир ўзи қамраб олиш имкониятига эга эмас.

Биз қуйида жисмоний маданият дарсининг педагогик таҳлилининг мақсади, таҳлилда ёритилиши лозим бўлган масалалар, таҳлилчини дарс бошлангунча бажарадиган ишлари, ўқувчи фаолиятини ташкил қилиш услубиётлари ва унда ўқитувчининг раҳбарлик роли ва бошқалар ҳақида қиеқача маълумот беришни лозим кўрдик.

Жисмоний маданият дарси таҳлилидан мақсад:

- мактаб ўқитувчисининг иш фаолияти билан танишиш ва тажриба алмашиш;

- мактабда жисмоний маданият фанини ўқитилишининг ҳолати ва ўқувчиларнинг жисмоний маданияти даражаси, унга оид умумий назарий билимлари, амалий ҳаракат малака ва кўникмаларни шаклланганлигини ўрганиш;

- мактабнинг оммавий жисмоний маданияти, ўқувчиларнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, уларни ва соғломлаштириш жараёни, мактабнинг оммавий спорт ишлари, уни бориши, бошқарилишининг таҳлили;

- илғор иш тажрибасини ўрганиш, умумлаштириш ва унинг тарғиботини йўлга қўйиш ва бошқалар.

Таҳлилчи учун дарсни кузатиш ва таҳлил натижаларини қайд қилиш осон кечмаслигини эътиборга олиб ҳозирги кун

жисмоний тарбия жараёни амалиёти олдиндан тайёрланган саволлар, карточкалар, жадваллар ва бошқалардан фойдаланишни тавсия қилади.

Бундай услардан фойдаланиш таҳлилдаги юзакиликни олдини олади, дарсни туб мазмун, моҳиятини тўлиқ очади, белгиланган вазифаларни услубий жиҳатдан ҳал қилинишини тўғри баҳолаш имконини беради.

Жисмоний маданият дарсини таҳлилида ёритилиши лозим бўлган масалалар. Улар тахминан қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин:

- ўқитувчи ва ўқувчиларнинг дарсга тайёрлиги;
- дарснинг мазмуни, ташкил қилиниши, ўтказилиши ҳамда унинг кириш, тайёрлов, асосий ва якунлов қисмларига алоҳида баҳо бериш;
- ўқитувчининг ва ўқувчининг дарс давомидаги фаолиятини баҳолаш;
- дарснинг ташкилий дақиқасини уюштириш маҳорати, қўлланилган иборалар, атамлардан фойдаланиши, нутқи, муомала маданияти;
- дарснинг технологик харитаси матни, синф журнални юритилиши;
- дарснинг таҳлилини якуний матнида ўқитувчига лозим бўлган истак, тавсия ва кўрсатмалар.

Таҳлилчининг дарси бошлангунча бажарадиган ишлари:

- синфнинг педагогик таснифи, ўқувчиларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари, соғлигининг ҳолати, фанни ўзлаштириш даражаси, дарсдаги давомат синф журнали асосида ўрганилади;
- ўқитувчининг умумий ҳамда касбий иш стажи ҳақида маълумот.
- дарснинг ўтказиш жойи, муддати, дарснинг мавзулари, ўқув ишларининг йиллик режа - жадвали бўйича тартиб рақами, рўйхат бўйича синф ўқувчиларининг (қизлар, болалар) сони, дарснинг жадвал бўйича номери, дарсни бошланиши ва тугатланиши, ўқувчилар сони, дарс конспекти матни, унинг сифати ва бошқалар ўрганилади.

Ўқувчилар фаолиятининг таҳлили:

- ўқувчиларни дарс давомидаги интизоми, ҳуққи, уларни

ни тутиши ва уларнинг фаолиятини ташкил қилиш ва ўзлаштиришни таҳлили;

- жисмоний машқларни бажаришга ўқувчиларни муносабати, ўқитувчини ўқувчиларда ўқув материалига қизиқишларини уйғота олиши масалалари;

- дарс интизоми, унинг бузилиш(содир бўлса) сабаблари;

- дарсга ўқитувчининг ўзини муносабати;

- ўқитувчининг кўрсатма ва буйруқларини ўқувчилар томонидан ижроси(бажарилиши);

- дарсдаги онглилик ва ўқувчиларнинг фаоллиги даражаси;

- ўқувчиларнинг машқ бажаришларини баҳолаш технологияси - ҳаракатнинг ритми, суръати, интенсивлиги меъёрини тўғри танланганлиги;

- дарсда ўқувчиларга жамоатчи йўриқчи ва ҳакамлик ма-лакаларини берилиши, навбатчилик ва гуруҳларга бош бўлиш-дек мажбуриятларини бажаришга ўқувчиларнинг муносабат-лари ва бошқалар.

Дарсда ўқитувчининг раҳбарлик роли, ўзини тутиши ва дарс давомидаги фаолиятининг таҳлили:

Раҳбарлик роли: ўзига ишониш, қатъият, тиришқоқлиги, талабчанлиги, ўқувчилар орасида обрўйи, улар билан мулоқот-ти ва уларга муносабати, синфни «қўлда тутиши (ушлаши, бошқара олиши)».

Ўзини тутиши: бардамлиги (эмоционал ҳолати), сусткаш-лиги, ўзини тарбиялаши, болаларга нисбатан зийраклиги, сез-гирлиги, ишчанлигини намоён бўлиши.

Нутқи: овози, буйруқларини, кўрсатмаларини тўғрилиги, муомала ва нутқ маданияти, савияси, интеллектуал салоҳияти.

Ўқитувчининг ташқи қиёфаси: кийим бош (спорт форма-си), чапдастлиги, қомати, ташқи кўриниши.

Ўқитувчининг ўқувчи билан яккама-якка мулоқоти (ком-муникативлиги): активлиги, пасивлиги (суствлиги), ишончи, дадиллиги, қатъияти, улгуриши баҳоланади.

Жисмоний маданият дарсида тарбиявий ишни амалга оширилиши:

- ўқувчиларнинг диққатни тарбияланиши ва машқни ба-жарилишига қизиқишни уйғота олиши;

- интизомни ушлай олиши, қаттиқ тура билиши, фикрини ўтказа олиши;

- ўртоқлик, жамоанинг шарафини ҳимоя қилиш ва бошқа сифатларни тарбиялаш маҳорати;

- ахлоқий тарбиянинг хилма-хил услубиётларидан фойдалана олиши (тушунтириши, ишонтира олиши, маънавий, қадриятлардаги нормаларига риоя қилишга ўргата билиши, рағбатлантириш ва бошқалар) уларнинг мақсадга мувофиқлиги, самарадорлиги таҳлил қилинади.

- **ўқув предметини ўқитиш давомида ўқувчиларда дунё қарашни шакллантириш**, ҳаракат малакаси ва кўникмасини бойитиш билан боғлиқ билимларининг заҳираси устида ишлаши.

- дарс жараёни давомида синф(гурӯҳ)нинг жисмоний маданият фаолларини тайёрлаши;

- машғулотларидан озод қилинган ўқувчилар ҳамда синфнинг махсус тиббий гуруҳи билан ишлаши.

Таҳлилчи савиясининг таҳлил сифатига таъсири.

Дарсни кузатиш ва унинг таҳлили кўп қиррали жараён бўлиб, таҳлилчига таҳлил қилинаётган ҳамкасбининг ўқув тарбия фаолиятининг барча томонларини кўз ўнгида тутиши учун ўзида эътиборли даражадаги билим ва кўникмаларга эга эканлигини ҳисобга олиш талабини қўяди.

Кузатилишича, таҳлилчининг савияси ўзганинг фаолиятини бир вақтни ўзида моҳиятига етиб баҳолашда, таҳлил объектида юзага келган ёки мавжуд вазият (ҳолат) учун мақсадга мос келадиган қарорни назарда тутиб, ижобий салбий фикр айта олишида, дарс ўтказаётган ўқитувчи фикрини(шу ҳолат учун унинг мақсадини) одиндан ўқий билиши, ҳужжатларни кузатиш, режалари ҳақида тавсиялар қилишда, сўроқ, варақалари ва бошқаларни тўғри тузата олиши, дарсга бериладиган тавсиялар, маслаҳатларни матнини тушунарли баён қила олиши ёки айта олишида етакчи ролни ўйнайди ва бу билан таҳлилининг сифатига таъсир этади.

Биз қуйида фойдаланишга тавсия қилаётган **дарснинг педагогик таҳлилнинг** тайёр **схемасини** жисмоний маданият методистлари, метод бирлашмалар бошлиқлари, вилоят, шаҳар, туман, халқ таълими назоратчилари, умумтаълим мактаблари ри-

нинг жисмоний маданият фани ўқитувчи лари ва олийгоҳларининг жисмоний тарбия факультети талабалари амали ётда бир неча йил давомида синаб кўрдик ва жисмоний тарбия таълими жараёнида қўллаш мумкин деган хулосага келдик.

Таҳлил варақалари, жадваллар, турли карточкалар, аудио-видео ёзувлари ва бошқа техник воситалардан фойдаланиш таҳлил самарадорлигига, унинг сифатига ижобий таъсир қилаётганлиги ҳозирги кунда сир эмас.

Кейинги саҳифада жисмоний маданият дарсининг педагогик нуқтаи назаридан таҳлилини тахминий чизмасини эътиборингизга ҳавола қилдик (таҳлил учун чизилган чизма матнига қаралсин).

Қайд қилинган жисмоний маданият дарсининг педагогик таҳлили схемасида таҳлилчи томонидан унга киритилган саволларга жавобларнинг натижаси асосида ўтказилган дарс (машғулот)га баҳо берилади. Таҳлил мазмуни махсус дарс муҳокамаларининг баённо маларида ифодаланади. Ўз устида ижодий ишловчилар қайд қилинган баённома ларнинг архивини юритади. Уларни ўрганиш фаолияти таҳлил қилинаётган мутахасис ҳақида маълумотлар олиш имконини беради.

Дарсликнинг иловаларида дарс таҳлили муҳокамасининг баённо маси шаклини эътиборингизга ҳавола қилдик. Баённома дарс ўтган фан ўқитувчиси томони дан ёки таҳлил муҳокамаси мажлиси қатнашчи ларидан бири томонидан матн тарзида ёзиб борилади.

Дарс таҳлили баённомасига таҳлил қилинган дарснинг конспект режа жадвали матни, дарсда жисмоний юкломани бошқарилиши (ЮҚЧси)нинг баённо маси, дарс зичлиги ифодаланган хрономет ражнинг матни, унинг хронографици ҳамда дарснинг педагогик таҳлилининг матни илова қилиниши мақсадга мувофиқ.

Дарснинг таҳлили муҳокамасида педагогик таҳлилчи, жисмоний юкломани бошқарилиши ҳамда дарс зичлиги учун маъсул ўқитувчиларнинг иштирок этиши шарт.

Таҳлил муҳокамасида улар дарс ҳақида аввал унинг ижобий томонлари сўнг дарсда йўл қўйилган камчиликлар ҳақида ўзларининг шахсий фикри ва мулоҳаза ларини навбат билан баён этадилар.

Дарси муҳокама қилинган ўқитувчига таҳлил муҳокамаси мажлисининг бошланишида ва унинг сўнгида яқуний фикир баён қилиш учун сўз берилади.

Одатда, дарс таҳлилларининг турли хил услубиётларидан ҳозирги кун амали ётида фойдаланилади.

Қуйида биз дарс таҳлилининг сифатини юқори бўлишида қўлланиладиган таҳлил матни схемасини эътиборингизга ҳавола қилдик **(қайд қилинган тушунтиришлар ёки саволларга таҳлилчи томонидан зарурий деб ҳисобланган фикр ва мулоҳазалар ёзилад).**

**Жисмоний маданият дarsi педагогик таҳлиlining тахминий
ЧИЗМАСИ**

Дарсинг бошланиш вақти: _____
Дарсинг бошланиши, уни уюштирилишини ўз вақтидалиги: _____

Дарс вазифасининг аниқлиги ва тушунарлилиги ва шу бугун-
ги мавзу учун қўйилган вазифаларни эълон қилиш методлари: _____

1. Дарсинг кириш, тайёрлов қисмининг таҳлили

1. Ўқитувчининг жой танлай олиши, шуғулланувчиларнинг
диққатини тўплай олиши (синфни ўз измига сола билиши): _____

2. Машқни намоёниш қилиниши (ҳаракатларнинг раволиги, на-
фосати, аниқлиги, эркинлиги, кетма-кетлигини ўз ўрнидалиги) _____

3. Жисмоний машқларнинг тўғри номланиши, тушунтирили-
шининг ўқувчиларнинг ёшига муносиблиги, бажариш суръати,
меъёрлари, қайтаришлар сони: _____

4. Машқ бажарилиши давомида огоҳлантириш, кўрсатмалар-
нинг ўз вақтидалиги: _____

5. Қоматни шакллантириш, нафас олиш, юрак уриш частота-
сини ошириш машқлари, умумий ривожлантирувчи ва махсус
машқларни танланиши, ўринлилиги, самараси: _____

6. Жисмоний юкнинг миқдори, ўгиллар ва қизлар учун
меъёрини белгиланиши: _____

7. Жисмоний машқларни бажариш давомида нафас олиш ва унинг назорати: _____

8. Тайёрлов ва йўланма берувчи машқларни мавзуга мувофиқлиги: _____

9. Дарснинг асосий қисмининг ижобий ва салбий томонлари: _____

II. Дарснинг асосий қисми

1. Кўргазмали намоёйиш қилиш методининг қўлланиши ва унинг самараси: _____

2. Ўқитувчининг ўз фикрини ифодалай олиши, тушунтириши сифати (сўздан фойдаланиш методлари) ва фандаги махсус атамаларни қўллай олиши, унинг интеллекти: _____

3. Тушунтиришнинг хусусийлиги, ўхшатиш, образлиги, ўқувчиларни ёшига муносиблилиги: _____

4. Фойдаланилган ўқитиш методларининг хусусиятлари ва самарадорлиги (ҳаракат ҳолатининг тўла, бўлақларга бўлиш билан ўзлаштириш ва комбинациялаштирилган методлар): _____

5. Машқ, тренировка методи ва уларнинг самарадорлиги: _____

6. Ўйин, мусобақа методларини қўллаш методикаси, дарсда ўқувчилар билан индивидуал, мустақил ишлаш шакллариининг қўлланиши: _____

7. Дарсда ўқувчиларга назарий ва амалий билим берилишининг самарадорлиги (ҳаётий-амалийлигини талқини): _____

8. Хатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш: _____

9. Ўқувчиларнинг ўз хатоларини аниқлаши, тузатиши, таҳлилга жалб қилинишини, синф ўқувчиларининг фаоллигини ошириш усуллари, уларни алоҳида гуруҳлардаги фаолиятини кузатиш: _____

10. Умумий жисмоний ишни меъёри, уринишлар сони, толиқ-ишнинг аломатлари (ички, ташқи) ва дарснинг соғломлаштириш вазифаларини ҳал қилиниши: _____

11. Ўйинни ўткази олиш маҳорати (тушунтириши, кўрсатиши, ҳакамлик вазифасини бажари олиши, натижаларини аниқлаш, ўйиннинг тарбиявий аҳамияти ва унинг дарс мазмунига боғлиқлиги: _____

12. Ўқувчиларни билимларини аниқлаш, баҳолаш ва кунлик ўзлаштиришни олиб борилиши: _____

13. Дарсда уй вазифаларини қўлланиши: _____

14. Асосий қисмнинг якуни, таклиф ва мулоҳазалар: _____

III. Дарснинг якунлов қисми

1. Машқларни дарснинг якунлов қисмига муносиблиги: _____

2. Дарснинг якунланиши (кунлик ўзлаштиришни рағбатлантириш ва баҳолаш, қўлланилган жисмоний машқларни ҳаётий-амалийлиги ҳақида тушунча бериш, уйга вазифа ва ўқувчиларнинг уюшган ҳолда машғулоти ўтказилган жойини тарқ этишини ташкил қилиниши): _____

3. Дарснинг якунланишининг ўз вақтидалиги (ўқувчиларнинг дарсда ушланиб қолишининг сабаблари): _____

4. Ўқитувчининг фаолияти савияси (синфни ушлай олиши, ўзини тутиши, нутқ маданияти, ташқи қиёфаси, кайфияти, тарбия ва таълим бериши): _____

Изоҳ: юқорида қайд қилинган дарс таҳлил чизмаси тахминий бўлиб, унга лозим бўлган ўзгартиришлар қилиниши, яъни, таҳлилга оид масалаларни кенгайтириш билан дарснинг педагогик нуқтаи назаридан таҳлили мазмунини бойитиш мумкин.

4.2. Дарснинг зичлиги, умумий ва мутлоқ зичлик

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари, академик дарслар давомида машғулот учун ажратилган вақтдан унумли фойдаланишнинг аҳамияти катта. Ўқувчининг фаолиятини фойдали ишни бажариш учун банд қилиш - машқ бажариш, ишни (фаолиятни) навбат кутиш билан навбатлашувини тўғри йўлга қўйиш, машғулотда қўлланиладиган воситаларидан, қўшимча жиҳозлардан тайёрлов ёки йўлланма берувчи машқларни бажаришда ўринли фойдаланиш дарснинг (машғулотнинг) зичлигини юзага келтириб вақтни бесамар ўтишини олдини олади ва унга йўл қўймайди.

Машғулот, дарс вақтидан самарали фойдаланиш ёки дарс вақтини фойдали иш учун сарфлаш жараёнини дарс зичлиги деб аташ қабул қилинган.

Демак дарснинг самарадорлигини кўрсаткичларидан бири унинг зичлигидир. Дарсни зичлигини тўлиқ ёки уни қисмларидаги зичликни алоҳида ташкиллаш, бошқариш, аниқлаш мумкин. Бу дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмларидаги ўқув ишларини ташкил қилиш учун шароитини юзага келтириш билан боғлиқ, аксарият ҳолатларда шароитни талаб даражасида эмаслиги зичликнинг турлича бўлишига сабаб бўлади.

Даре ёки унинг қисмлари учун сарфланган вақтни 100% деб қабул қилинади ва дарсда ўқувчилар вақтини фойдали иш учун, ўқитувчининг дарс материални тушунтириши, ўқувчиларни қайд қилинган фаолиятларнинг ҳар иккисига сарфламай бўш қолган вақтлари деб чегаралаб алоҳида компонент сифатида ажратиб таҳлилда фойдаланилади.

Даре ўрганиладиган, мустаҳкамланадиган, такомиллаштириладиган материалга бой бўлиб, уларни ўқувчиларга ўқитишни зич ташкиллаш билан дарснинг зичлиги юқори ёки паст бўлди деб баҳоланади.

Умумий (педагогик) зичлик ва ўқувчиларни ҳаракатга со-

лувчи **мотор зичлиги** деб номланади ёки **умумий ва мутлақ** зичлик деб **икки хилга** ажратилади.

Дарснинг **умумий зичлиги** деб - дарс учун сарфланадиган умумий вақтдан ўқитувчини педагогика нуқтаи назаридан рационал фойдаланиш ва дарс учун ажратилган вақтни фойдали иш учун унумли сарфлаш тушунилади.

Бошқачасига айтганда дарс вақтини иложи борида фойдали иш учун сарфлаш, фойдали ишнинг зичлиги машғулоти ёки дарс зичлиги деб тушунилади. Умумий зичликни аниқлашда ўқитувчининг дарс материални кўрсатиши ва тушинтириши, ўқувчиларни ўқитиладиган машқларни бажариши - фойдали иши деб ҳисобланади. Уларни ишга жалб қилишдан олдинги зарур бўлмаган туриб қолишлар, ўқувчиларни бажариши лозим бўлган топшириқни бажармай бошқа фаолиятларга чалғиши ва бошқалардек вақтнинг фоизи аниқланиб зичликка баҳо берилади.

В.Ф. Новосельский (1989)нинг фикрича ҳозирги замон жисмоний маданият дарслари давомида қуйидаги омиллар ва тадбирларни педагогика нуқтаи назаридан мақсадли қўллаш орқали юқор даражали **умумий зичликга** эришиш тарбия амалиётида кузатишмоқда. Улар:

1) ўқувчиларни уюштириш, уйга берилган вазифани ижросини текшириш, дарсга вазифа қўйиш, эълон қилиш;

2) назарий маълумот бериш (ўқитиладиган материал ҳақидаги назарий фикрлар) ва уларни мустаҳкамлаш;

3) қомат учун машқлар, ҳаракатда эмоционал ҳолатни кўтариш, умумий ривожлантирувчи машқларни ўтказиш (бажартириш);

4) инструктаж ўтказиш, бошқариш, коррекциялаш (хатоларни тузатиш), ёрдам, хавфсизликни олдини олиш;

5) жиҳозларни тайёрлаш ва йиғиштириш, ўқувчиларни дарсда лозим бўлган даражадаги ўрин алмаштиришларини ўтказиш;

6) жисмоний машқлар техникасини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш;

7) ўқувчиларни услубиётлар нуқтаи назарида тайёрлаш, мустақил шуғулланишни удалашга ўргатиш, ташкилотчилик

малакаларини бериш;

8) таълим жараёнини мотивлаш ва унда ўқувчиларнинг иштироки;

9) машқларни кўрсатишда кўргазмалилик: воситали ва воситасиз - кўрсатишда ўқитувчининг айнан иштироки, ёрдамчиларидан - йўриқчилардан фодаланиш;

10) педагогик назорат;

11) дарсда тарбиявий иш;

12) яқун яшаш, мускулларни бўшаштирадиган машқларни бажариш, уйга вазифа бериш ва бошқалар дарс зичлигига таъсир этувчи омиллардир.

Дарснинг **умумий зичлигини** (ДУЗ) ёки унинг қисмларини зичлигини аниқлаш учун ўқувчиларнинг актив «фаол» ҳаракатларига (ФХ)га сарфланган вақти умумлаштирилади. Бунга ($t_{\text{фх}}$) дарсда жисмоний машқларни бажариш учун сарфланган вақт, эшитиш, кузатиш ва дарсни ташкиллаш, ўзини оқламайдиган кутишлар ва ўқувчиларни бекор қолиши учун сарфланган вақтдан бошқа барча ҳолатлар «хронометр»ланади.

«Хроно» - вақт, «метр» - ўлчов маъносини берадиган лотинча сўз бўлиб, таҳлилчилар гуруҳидагилардан бир нафари ўлчаш - хронометрлашни амалга оширади.

Хронометрловчи дарс бошланишига қўнгироқ чалиниши билан секундомерда дарс мазмунидаги юқорида қайд қилинган компонентларни - дарсдаги фойдали иш(И)ни, ўқитувчининг дарс материални ўқувчиларга тушинтириш (Т) - ўқувчиларни эшитиши, уларга тушинтириш учун сарфланган вақтни ҳамда дарс давомида ўқувчиларнинг дарс материални ўрганиш, ўзлаштиришга сарфламай бўш(Б) қолган вақтини ҳисоблаб баённомада қайд қилади. Хронометрловчининг баённомасининг матни ни навбатдаги саҳифада бердик. Бу вақт($t_{\text{фх}}$) 100%га кўпайтирилади ва дарснинг «умумий» «вақтига» t_y бўлинади.

$$УЗ = \frac{t_{\text{фх}} \cdot 100\%}{t_y} =$$

Тулақонли жисмоний маданият дарсининг умумий зичлиги 100% га яқин бўлиши лозим. Умумий зичликнинг **фомилини камайишига** қуйидагилар **сабаб** бўлиши мумкин:

- ўзини оқламайдиган дарсдаги бесамар вақт ўтказишлар (дарсни кеч бошланиши, ўқитувчини кеч қолиши, машғулот жойини, жиҳозларни дарсда фойдаланиш учун тайёр эмаслиги, ўқувчиларни дарсга кеч қолиши ва х.к.лар) ўқувчиларни навбат кутиши ва бошқалар орқали содир бўладиган ўқувчиларни бўш қолиши;

- ўқитувчини дарсга тайёр эмаслиги, дарсни ташкилланиши ва мазмунини ўйламаслик орқасидан содир бўладиган паузалар;

- дарсда ўқувчилар учун ортиқча ва самараси оз бўлган сўзлар орқали бериладиган ахборотларга ортиқча вақт сарфланиши;

- шуғулланувчилар интизомини қониқарсизлиги, буйруқ ва кўрсатмаларни кўп маротабалаб қайта такрорлашлар, ўқувчиларга бериладиган огоҳлантиришлар, такрорий тушинтиришларда вақтдан нораціонал фойдаланиш сабаб бўлади ва х.к.лар.

Масалан, агар ўқитувчи айби билан дарсда бўш қолиш 1 мин. ни ташкил этса, унда дарснинг умумий зичлиги (ўз) қуйидагича ҳисобланади.

$$y_3 = \frac{39_{\text{мин}} \cdot 100\%}{40_{\text{мин}}} = 97,5\%$$

Дарснинг мотор зичлиги (МЗ) - бу дарснинг умумий давомийлигига нисбатан ўқувчиларнинг дарсда бажариши лозим бўлган ҳаракат фаолиятининг актив бажарганлиги учун сарфлаган соф вақти тушунилади.

Мотор зичликни аниқлашда машқларни бажариш учун сарфланган соф вақт ($t_{\text{св}}$) ҳисобланади. $t_{\text{св}}$ 100% кўпайтирилиб, дарснинг умумий вақтига ($t_{\text{умум}}$) бўлинади.

$$M_3 = \frac{t_{\text{св}} \cdot 100\%}{t_{\text{ум}}}$$

Масалан, аниқланишича ўқувчиларни жисмоний машқларни бажариш учун сарфланган вақти 25 минутга тенг (қолган 15 минути ўқитувчини дарс матери алини тушунтириши, машғулот жойини тайёрлаши, вазифаларни ўзгартириш учун жой

алмаштириш, тик туриб дам олиш ва бошқаларга сарфланди). Бу ҳолда дарснинг МЗ қуйидагига тенг.

$$МЗ = \frac{25_{\text{с}} \cdot 100\%}{40_{\text{ум}}} = 62,5\%$$

Мотор зичлик дарс жараёнида доимо ўзгаради. Бундай ўзгаришларнинг шартлигини дарсда қўлланилаётган жисмоний машқларнинг мазмунини турли-туманлиги, улардан фойдаланиш жойи ва қўлланилаётган услубиётлар билан изоҳлаш мумкин.

Дарснинг МЗ нинг кўрсаткичларини ўзгариши дарснинг типига ҳам боғлиқ. Ҳаракат техникасини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни ривожлан тириш дарсларида МЗ 70-80% гача кўтарилиши мумкин.

Ақлий фаолият кўпроқ аралашган, ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш дарсларида эса 50% гача пасайиб кетиши мумкин.

МЗ ни аҳамияти муҳимлигини эътироф этишимизга қарамай, у ҳеч қачон 100% бўлиши мумкин эмас, акс ҳолда дарс материални тушунтириш, содир бўладиган хатоларнинг сабаблари ҳақида ўқувчилар билан муҳокам, мунозаралар қилиш, улар устида фикр юритишга вақт қолмай ўқув ишларининг сифати, самарадорлигига салбий таъсир этиши табиий ҳолга айланиши мумкин.

Одатда мотор зичликни аниқлаш жараёнида дарсда жиҳозларни ўрнатиш, уларни йиғиштириш, машқ бажариш учун навбат кутишлар учун сарфланган вақт таҳлилчилар томонидан дарсда фойдаланилмаган, бесамар кетган вақт тарзида ҳисобга олинади.

Дарснинг компонентлари - фойдали иш, бесамар кетган вақт, тушунтириш учун сарфланган ва бошқалар дарснинг тайёрлов ва якунлов қисмларида барча ўқувчилар, асосий қисмда эса бир нафар ўқувчи танлаб олиниб унинг фаолиятигига хронометрланади. Дарснинг асосий қисмда хронометрлаш учун танланган ўқувчи юқори қўзғалувчанликка эга бўлган ёки унинг акси, ўта суст ҳаракатланувчанлар типга мансуб бўлмаслиги ма-қсадга мувофиқ.

Навбатдаги саҳифада эътиборингизга ҳавола қилинган дарс зичлигининг қайд қилиш баённомаси тартиб рақами устундан ташқари яна тўрт устунни тўлдириш билан дарс зичлигининг ҳолати ёзиб борилади:

-дарс давомида бажарилган ҳаракат фаолиятларининг мазмуни кетма - кет, бажарилишининг тартиби бўйича ёзиб борилади;

-фаолиятни бажаришни бошланган вақти;

-уни ижроси(бажарилиши)ни тугалланган вақти;

Дарс компонентларининг номлари уларнинг қисқартирилган бош ҳарфи билан ифодаланади. Хронометрловчи дарснинг охирида ҳар бир компонент бўйича сарфланган вақтнинг умумий ҳисобини олиб уни фойизини аниқлайди. Тўлдирилган баённома асосида зичлиги таҳлил қилинган жисмоний тарбия дарси ёки машғулотнинг мазмунини график(«хронографик») тарзида қайта тиклашимиз мумкин. Дарс зичлигининг пастлиги ёки юқорилиги айнан шу дарс учун қўйилган хусусий дидактик вазифаларга боғлиқ. «Янги материални ўзлаштириш дарсларининг» зичлиги хусусий вазифасига кўра «такомил лаштириш» вазифа қилиб қўйилган дарсларнинг зичлигидан паст булиши табиий.

Зичлиги 100% ли дарслар амалиётда кам учрайди. Машқни бажариш учун қилинган уринишлар оралиғида организмнинг тикланиши учун пассив дам, уринишлар оралиғидаги навбат кутишлар, ўқитувчининг тузатишлари, танбеҳлари, кўрсатмаларини эшитиш учун ҳам вақт сарфланишини унутмаслигимиз лозим

***Дарс зичлигини аниқлаш баённомаси
(хронометрлаш баённомаси).***

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. Мавзулар: | 1. Паст стартдан 60 мга югуриш. |
| | 2. Югуриб келиб узун. сакраш. |
| 2. Дарс ўтувчи ўқитувчи: | Т.Тошматов., |
| 3. ЮҚЧ 6-а синф ўқувчиси: | Ш. Мамаюсупов. |
| 4. Хронометрловчи: | Ш. Сулаймонов |

№	Харакат фаолиятининг мазмуни	Бош ланди.	Тугал ланди	Фаоли ят тури
1	Сафланиш, ўқувчи сонини аниқлаш, рапорт к/к., саломлашиш, ўқувчиларни дарсга тайёрлигини кўздан кечириш	00	2 ¹⁰	И
2	Янги дарс мавзусини эълон қилиш	2 ¹⁰	3 ¹⁰	Т
3	Дик. учун машқлар, к/қомат учун машқлар, турли кўринишда юриш ва югуришлар, УРМ, махсус ва тайёрлов машқлари	3 ¹⁰	9 ¹⁰	И
4	Гуруҳларга ажратиш, нагс старт техникаси хақида тушунтириш	9 ¹⁰	9 ⁵⁰	Т
5	Тайёрлов машқлари	9 ⁵⁰	11 ¹⁰	И
6	Биринчи уринишдаги ҳатолар таҳлили	11 ¹⁰	11 ⁴⁰	Т
7	Паст ст. чиқишни ўргатишдаги иккинчи уриниш	11 ⁴⁰	12 ¹⁰	И
8	Навбат кутди	12 ¹⁰	12 ⁴⁰	Б
9	Масофа бўйлаб югуриш-3-уриниш	12 ⁴⁰	13 ¹⁰	Т
10	3-уриниш таҳлили	13 ¹⁰	15 ⁴⁰	БТ
11	4-уриниш	15 ⁴⁰	16 ⁵⁰	И
12	Киска масофага югуриш учун уйга вазифа	16 ⁵⁰	17 ³⁰	Т
13	Навбатдаги вазифани бажариш учун жой алмашиш	17 ³⁰	18 ⁴³	И
14	Узунликка сакраш техникаси хақида тушунтириш	18 ⁴³	20 ¹⁵	Т
15	Депсиниш оёғи учун тайёрлов машқлари	20 ¹⁵	22 ¹²	И
16	Жойидан туриб 2 оёқда депсиниш билан сакрашлар хақида назарий маълумот бериш	22 ¹²	23 ⁴³	Т
17	Депсиниш оёғи тушадиган жойни аниқлашдан олдинги пауза	23 ⁴³	25 ¹⁰	Б
18	1-уриниш (10 та югуриш қадами билан сакраш)	25 ¹⁰	25 ⁴⁰	И
19	Юг.кел.уз.сакрашда навбат кутиш	25 ⁴⁰	26 ¹³	Б
20	2-уриниш (10 та югуриш қадами билан сакраш)	26 ¹³	26 ⁴³	И
21	1-2-уринишни таҳлили	26 ⁴³	28 ¹⁰	Т
22	Навбат кутмай 3-4 уриниш	28 ¹⁰	29 ¹⁵	И
23	Қайта сафланиш ва буйрукка тез жавоб бериш ҳаракатлари билан ҳаракатли ўйин билан тушунтириш	29 ¹⁵	31 ¹⁰	Т
24	Буйрукка тез жавоб бериш ҳаракатлари билан ҳаракатли ўйин	31 ¹⁰	40 ²⁵	И
25	Қайта сафлаш, нафас ва ЮҚЧ ритмини пасайтириш учун машқлар	40 ²⁵	43 ⁵⁰	И
26	Уйга вазифа бериш	43 ⁵⁰	44 ¹⁰	И
27	Дарсни якунлаш ва уюшган ҳолда дарс жойини тарк этиш	44 ¹⁰	45 ⁰⁰	ИТ

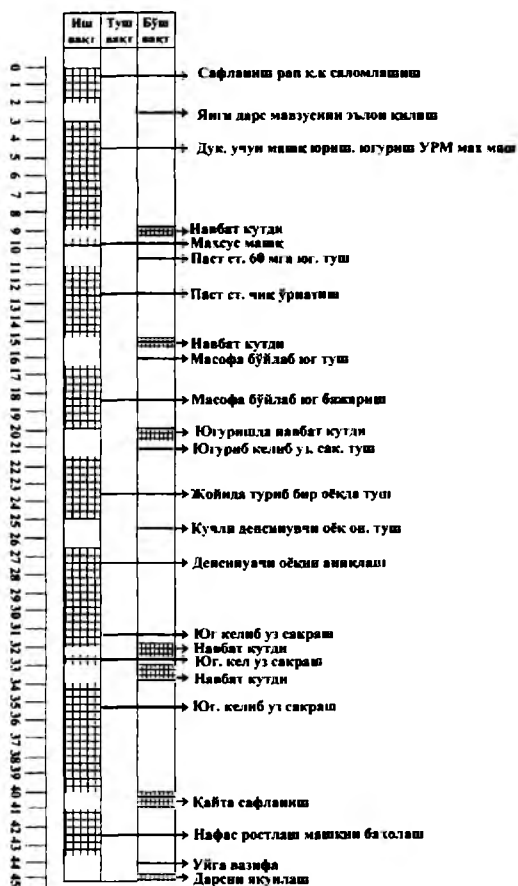
Хронометрловчига қўйилган баҳо _____
Дарснинг фойдали зичлиги баҳоси _____
Ўқувчиларни олган назарий
билимлари учун баҳо _____

Дарс давомида ўқувчиларни фаолиятсиз
бекор қолишининг фоизи баҳоси _____

Жисмоний маданият дарсининг хронометрлашни турли
хилдаги технологиялари мавжуд. Биз тавсия қилган вариант
дарс зичлигини аниқлашнинг энг соддаси бўлишига қарамай
унинг баённомасини ёзиш маълум даражадаги малакани талаб
қилади.

12-чизма

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСИ ХРОНОГРАФИГИ



Бир вақтнинг ўзида ўқувчини, ўқитувчини фаолиятини кузатиш уни секундомер орқали ижроси вақтининг ўлчовини олиб бориш, фаолият мазмунини дафтарда қайд қилиш малакасига эга бўлиш кўп вақт талаб қилмайди. Фаолиятларнинг айримларини ижросига жуда қисқа вақт кетишини ҳисобга олсак 2-3 сонияли ҳаракатлар, 2-3 сонияли бекор қолишлар, тушунтиришларнинг жуда қисқалигига кетган вақт навбатдаги фаолиятга қўшилиб кетиш ҳолатларига ҳам дуч келишимиз мумкин. Хронометрлашдан асосий мақсад дарс, машғулот давомида вақтни сабабсиз бесамарлигини аниқлаш ҳолос. Зичликни ошириш услубиётларини самарали танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жисмоний тарбия таълимининг самарадорлигини оширади.

4.3. Жисмоний маданият дарсида юклама

Индивиднинг ҳарқандай ҳаракат фаолияти унинг организминини маълум даражадаги қувват(энергия)ни сарфлашга сабаб бўлади. Чунки, ҳаракатни бажариш учун унинг белгиланган органлари иш бажаради. Оқибати организм маълум даражадаги жисмоний юкланди, иш бажарди деб тушинилади.

Бажарилган иш учун сарфланган қувватни миқдорига қараб организмга тушган ***жисмоний юк миқдорига баҳо берилади ёки юкланинг ҳажми ҳақида фикр билдирилади***. Ҳаракатни, жисмоний машқни бажариш учун шуғулланувчи организми сарфлайдиган энергия ҳажми дарс, машғулот ларда олдиндан белгиланади. Бунини ***юклама меъёри деб аташ қабул қилинган***. Юклама - белгиланган миқдори, ҳажми ва интенсивлигининг параметри билан ўлчанади.

Юкланинг ҳажми - бажарилган машқларнинг сони, машғулот учун сарфланган вақт, босиб ўтилган масофани километражи ва бошқа кўрсаткичлари билан аниқланади.

Интенсивлик - ҳаракатнинг суръати (темпи), тезлиги кўрсаткичлари, юрак қисқаришининг частотаси билан тавсифланади.

Жисмоний машқларни бажаришдаги ўзаро муносабат тесқари пропорционалликка эга: юклани ҳажми қанча катта бўлса, уни интенсивлиги шунчалик паст бўлади ёки уни тесқариси.

Мушаклар иши (*юклама*) характерига кўра *стандарт ва ўзгарувчан* бўлиши мумкин.

Юкламанинг таъсири организмни бажарилган ишга унинг реакцияси тарзида намаён бўлади. Уни кўрсатгичлари - юрак қисқариши частотаси ва ўқувчиларнинг чарчаши, толишининг ташқи аломатларидир.

Юқорида қайд қилинган барча аломатлар турли даражада ва турли ҳолатда жисмоний юкни шуғулланувчилар организмга таъсири доирасини ифодалайди. Бу билан машғулотлар жараёнида юкламани меъёрини аниқлаш ва бошқариш мумкин бўлади.

Жисмоний маданият дарсида *жисмоний юкламани аниқлаш ва бошқариш* қуйидагича амалга оширилади.

Хронометрловчи танлаган типга кирувчи ўқувчи дарснинг бошланишида танлаб олиниб унинг ЮҚЧ си организмга юклама тушмай туриб саналади. Сўнг ҳар 2-3 минут оралиғида танланган ўқувчининг ЮҚЧ сини саноғини олиш давом эттирилади (ЮҚЧ сини қайд қилиш баённомаси илова қилинган 3-илова). Баённоманинг қайди жадвал тарзида (В.В. Янсон, 1986) ЮҚЧнинг физиологик қия чизиғи тарзида алоҳида варақга чизилиб, дарсда жисмоний юкламанинг меъёри ва унинг бошқарилиши ҳақида фикр билдириш мумкин бўлади.

Дарснинг *тайёрлов, асосий, якунлов қисмларида юрак қисқаришининг энг юқори нуқтаси аниқланиб* уларни мақсадга мувофиқлиги, бошқачасига айтганда ўқувчилар организмни, уларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига мос ёки мос эмаслигига - оптималлигига баҳо берилади.

Юкламани оптимал меъёрлашнинг назарий, усулбуй асослари ҳақидаги билимларга эгалик мутахасиснинг касбий билимлари сирасига киради. Опти мал юкламалар *«организмни жисмоний машқлар таъсирига мослашиш «қонуният»* асосида шуғулланганликнинг ортиши билан кузатилади.

Оптимал юкламалар шаклланган ва илмий асосиланган қуйидаги услубий ҳолатлар тарзида намоён бўлишлиги мақсадга мувофиқ:

а) *юкламаларни* организмни индивидуал функционал имкониятларига мувофиқ бўлишлиги(адекватлиги);

б) *юкламани оширишнинг аста-секинлиги;*

в) функционал имкониятларни ортишини, ривожланишини таъминловчи **юкламаларнинг тизимлилиги**;

г) уларнинг **кетма - кетинлиги ва мунтазамлилиги**. Юкламаларнинг қайд қилинган жиҳатларини таълим жараёнида ҳисобга олиш уни индивид учун оптималини танлаш имконини беради.

Жисмоний юк ҳар қандай аниқ ҳолатда ўзининг параметри (ҳажми, интенсивлиги, дам олиш интервали)га кўра оптимал бўлиши дарсни, тренировкани ва бошқа машғулотларининг эффектини таъминловчи шуғулланиш омили ролини ўйнайди.

Юкламанинг даражаси(миқдори, интенсивлиги ва бошқалар)ни етарли эмаслиги ўқув вақтини бесамар, бефойда йўқотишга сабаб бўлади, унинг ортиқроғи эса организмга зиён етказади.

Агарда юклама миқдори олдинги ҳолатидагича қолаверса, ўзгартирилмаса, унинг таъсирига организм ўрганиб қолади (рефлекс ҳосил бўлади) ва жисмони юкламанинг ривожлантирувчи эффекти йўқолади. Қайд қилинган сабабга кўра жисмоний юкни аста-секинлик билан ошириб бориш зарурий талаб ҳисобланади.

Нисбатан ахборий нормага айланган, объектив ва амалиётда кенг қўлланиладиган **организмни жисмоний юкга реакциясининг амалий кўрсаткичи юрак қисқаришининг частотаси (ЮҚЧ)** миқдоридир. Уни ортириш ёки камайтириш орқали оптимлиكنи бошқариш амалиётга қабул қилинган.

Ҳозирги кун жисмоний тарбия жараёни амалиётида (И.А.Кошбахтиев,1994; Ф.А.Керимов,2004; Л.Гончарёва,2005) юрак-томир тизимининг функционал имкониятларини ошириш мақсадидаги машғулотларда юкламани фойдали меъёри ЮҚЧси сонини минутига 130 мартадан кам бўлмаслиги орқали эришилади деган назарий фикр ўртага ташламоқда. Бу рақам юрак қисқаришининг максимал ҳажми деб қабул қилинган. Шунга кўра юрак қисқариши частотаси миқдорини минутига 130 га тенг бўлиши тренировкани янги бошлаганлар учун «остона» (бошланғич) юклама деб қаралиши лозим.

**Жисмоний маданият дарсада жисмоний юкламани
аниқлаш ва бошқарилишининг баённомаси**

1. Дарс ўтувчиси: Хакимов А.
2. Дарс мавзуси: Паст стартдан 60мга югуриш.
Югуриб келиб узун. сақраш.
3. ЮҚЧни олган ўқитувчи: Сулаймонов Ш.
4. ЮҚЧни олинган ўқувчи: Сиддиқов А.
5. Дарс ўтказилган сана: _____

Вакт	Пульс	Бажарилган машқлар
0 ¹	72	Дарс бошланишида
4 ¹	86	Юришдан сўнг
7 ¹	120	Югуришдан кейин
9 ¹	104	4 – УРМ дан кейин
11 ¹	110	УРМ дан сўнг
14 ¹	130	Махсус машқ тугагач
18 ¹	120	Ёрдамчи машқдан кейин
22 ¹	140	Паст стартдан югуришдан сўнг
25 ¹	160	60 мга югуришдан кейин
28 ¹	140	Югуриб келиб узоқликка сакрашга ёрдамчи машқдан кейин
31 ¹	145	Ёрдамчи машқ тугагандан сўнг
34 ¹	130	Узунликка сакраш вақтида
37 ¹	134	Узунликка сакраш машқини бажариш
40 ¹	176	Узунликка сакраш 5 уринишдан кейин
43 ¹	96	Нафас ростлаш машқидан сўнг
45 ¹	84	Дарс охирида

Соғломлаштириш мақсадидаги машғулотлар учун эса, юк-
ламани оптимал диапазонини ЮҚЧ минутига 130 дан 170 гача

деб қаралмоқда (А.А. Виру ва бош. 1988).

Юқоридагилардан келиб чиқиб, соғломлаштиришнинг умумий самарадорлиги ўсмирлар ва ёшларнинг машғулотларида ўрта ва катта интенсивликдаги, аэроб йўналишдаги машқлар (ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, спорт ўйинлари, сузиш, югуриш, велосипедда юриш) орқали эришилади.

Ўртача интенсивликдаги юкламани диапазони ЮҚЧ минутига 130-160 мартагача ва катта интенсивликдагиники эса минутига 160-171 мартагача деб қаралмоқда¹³.

Жисмоний юкламани қатъиян бошқариш ва уни дам олиш билан алмашиб туришини йўлга қўйиш мактаб ёшидаги болалар организмнинг органлари ва уларнинг тузилишини функционал фаоллигига жисмоний машқлар орқали йўналтирилган таъсир этишини таъминлайди.

Жисмоний маданият дарсида юкламанинг параметрини бошқаришга турли хилдаги усуллари ва услубиётлар орқали эришилади. Нисбатан самарадор ва қўллашнинг осон усуллари куйидагилардир:

- бажарилаётган машқни такрорлашлар сонини ўзгартириш;
- машқларнинг умумий сонини ўзгартириш;
- бажарилаётган бир хил машқни такрорлаш билан уни бажариш тезлигини ошириш;
- ҳаракат амплитудасини қўшиш ёки камайтириш;
- ташқи қаршилиқни миқдорини вариантлаш (ўзгартириш);
- машқни бажариш шароитини осонлаштириш ёки қийинлаштириш (масалан, баландга қараб ёки пастга югуриш, қумли йўлка ёки стадион йўлкасида югуриш ва бошқалар);
- дастлабки ҳолатни ўзгартириш (масалан, ярим ёки тўла ўтириш ҳолатидан юқорига сакрашлар, қўлни тирсакдан буюб тўғрилашни полда, оёқни стул устига қўйиб, гимнастика девори рейкасига тираб ва ҳ.к.);
- масофани (югуриш, сузиш ва бошқаларда) узайтириш ёки камайтиришлар;
- машғулотларни одатдаги ёки кенгайтирилган, кичрайтирилган майдонларда ўтказиш;

¹³ Керимов Ф.А. «Спорт назарияси», ўқув қўланма (жисмоний тарбия мактаблари учун), ЎзДЖТИ нашрёт-матбаа бўлими, 2005, 114 с. ва 115 с. рақиблари учун).

- қўлланилаётган услубиётларни вариантлаш (бир маромда, ўйин, мусобақа тарзида ва ҳ.к.лар тарзида);

- машқларни бажариш вақтини кўпайтириш ва озайтириш ёки машқлар орасида дам олишнинг характериини ўзгартириш.

Ўқитувчи томонидан ҳар қандай ҳолатда ҳам дарс вазифасини ҳал қилиш учун жисмоний юкни бошқаришнинг оптимал усуллари қўлланади. Юкламанинг организмга қандай йўсинда берилганлигини ЮҚЧнинг физиологик қия чизигини чизиш орқали кўриш мумкин. Навбатдаги саҳифада ЮҚЧнинг физиологик қия чизиги тахминий чизмаси берилган (13-чизма).



**Таҳлил қилинган дарснинг муҳокамаси йиғилишининг
БАЁННОМАСИ**

нинг

(дарс ўтказган ўқитувчининг исми ва фами.)

« ____ » _____ 20 ____

_____ синфида ўтказилган жисмоний маданият дарси таҳ-
лилининг муҳокамасида қатнашдилар: (қатнашувчиларнинг
қисми ва фамилияси қайд қилинади) _____

Кун тартиби

1. _____ синфда ўтказилган жисмоний маданият дарси
таҳлилининг муҳокамаси _____

(дарс ўткан ўқитувчининг исми ва фамилияси)

Ўтказилга дарси бўйича сўз дарс ўтказган ўқитувчига бе-
рилди: (дарс ўтказган ўқитувчининг сўзи ёзилади) _____

2. Сўз педагогик таҳлилчи: _____ га
берилди: _____

3. Сўз дарснинг зичлиги бўйича: _____ га
берилди: _____

4. Сўз дарснинг жисмоний юкламаси ва унинг бошқари-
лиши бўйича _____ га берилди: _____

5. Муҳокамада қатнашувчиларнинг қўшимча фикрлари:

6. Дарс ўтган ўқитучининг таҳлил жараёнидаги такрорий
сўзи: _____

7. Мажлис бошқарувчисининг якуний сўзи: (дарсга, дарс
зичлигига, жисмоний юкламага ва педагогик таҳлил қатнашчи-
ларини фаолиятига баҳолар ҳамда дарсга умумий якуний баҳо-
ларни эълон қилади).

Хулоса қилиб шуни айтиш жойизки, жисмоний маданият дарсининг таҳлили муҳокамасининг баённомасига таҳлил қилинган дарсининг технологик ҳаритаси, юкламани бошқарилиши бўйича тузилган баённома, унинг ЮҚЧ ни физиологик қия чизиги чизилган чизма, дарс зичлигининг баённомаси ва хронометражнинг жадвали илова қилиниши лозим.

Дарс таҳлили муҳокамасида таҳлил иштирокчиларининг барчаси қатнашишлари шарт. Таҳлил иштирокчилари дарс ўтказган ўқитувчини аввал ижобий томонларини, ютуқларини, сўнг камчиликлари ва нуқсонларини ўқитувчини шахсиятига тегмай, камситмай баён қилиши педагогик этиканинг асосий талабларидан бири ҳисобланади.

Таҳлил бошланишида энг аввал дарси таҳлил қилинган ўқитувчига ўз дарси ҳақидаги фикрларини таҳлилчиларга сўзлаб бериши билан бошланиб, таҳлилнинг охирида унга иккинчи маротаба сўз берилади. Бу дарс муҳокамаси давомида юзага келган айрим баҳс, муназараларга сабаб бўлган муаммоларни ойдинлаштиришга имкон бериши жисмоний маданият таълими ва тарбияси амалиётида исботланган. Таҳлилнинг якуний натижалари мактабнинг педагогик кенгаши баённомасига киритилиши билан дарс таҳлили якунини топади.

Мавзу бўйича тестлар

1. Жисмоний юк, жисмоний юклама, юк деб номланадиган атамалар қўлланиладиган машғулотларнинг номини белгиланг.

- А. Спорт тренировкалари.
- В. Соғомлаштириш тренировкалари.
- С. Ўқув тренировкалари.
- Д. Оммавий соғломлаштириш тадбирлари - спорт байрамлари, ҚЗУ лари, спорт турлари кунлари, ва бошқалар.
- Е. барча машғулотларда қўлланилади.

2. Рационал кун тартибда жисмоний машқлар билан шугулланиш машғулотларини организмга таъсир.

- А. Машқларни бажариш натижасида мушаклар маълум частотадаги импульслар юзага келтиради ва бу импульслар ички аъзоларимизнинг функционал ҳолатни яхшилайти.

В. Организмни эмоционал ҳолатига ижобий таъсир қилди, кўтаринки кайфийатни ҳамда, мушакларда «хуш ҳоллик»ни юзага келтиради.

С. Организмни қон орқали кислород ва озуқа моддалар билан таъминлайди, тўқималар, ҳужайраларидаги модда алмашинувига ижобий таъсир кўрсатади.

Д. Организмни кунлик, ҳафталик ақлий, жисмоний меҳнат фаолияти давомида сарфлаган энергиясини тиклаш восита сифатида хизмат қилади.

Е. Барча жавоблар тўғри.

3. Машқларни меъёрини белгилаш (жисмоний юклама)га таъсир этадиган омилларни сиз учун аҳамияти даражасига кўра кетма-кет рақамлар (1,2,3 ва х.к тарзида) қўйиш билан ўринларга қўйинг!

- машқларни такрорлаш миқдори.
- машқларни бажаришда қатнашадиган йирик ёки майда мускуллар гуруҳининг ҳажми ва сони
- машқларни бажариш суръати.
- ҳаракатлар амплитудаси
- машқларнинг мураккаблиги
- мускул зўриқишининг даражаси ва характери.

4. Актив дам олиш деганда нимани тушунасиш.

А. Телевизор кўриб ўтириш, китоб ўқиш, эркин мавзуда суҳбатлашиб вақт ўтказиш.

В. Стадион, кино, театр ва бошқа тамошахоналарда вақт ўтказиш.

С. Уй, ҳўжалик юмушлари билан маълум даражадаги энергия сарфлаш билан банд бўлиш.

Д. Мақсадли катта дозадаги жисмоний машқларни бажариш орқали организмни сарфлаган энергиясини тиклаш.

Е. Организмни сарфлаган энергиясини жисмоний машқлар, ўйинлар ва турли кўнгил очиш ўйинларини ўйнаш билан таклаш.

5. Кундалик ҳаётимиз таркибда Сиз ёқтириб фойдаланладиган куйидаги ҳаракатларни аҳамиятига кўра тартиб рақ-

амлари (1,2,3 ва х.к) билан ўришлаб бериш.

қисқа муддатли гимнастика машқлари;
жисмоний машқлар, ўйинлар билан дақиқалар;
физкультура пилапояларида кўтарилиш, тушиш;
ўтиришни юриш (сайрлар) билан алмаштириш;
турли хилдаги нафас машқлари;
аутоген тренировкалар;
саломатлик тренировкалари;

Назорат саволлари.

1. Жисмоний маданият дарсининг таҳлилида янги инновациялар.
2. Дарс таҳлилининг ҳиллари.
3. Педагогик таҳлилнинг мазмуни.
4. Дарсинг зичлиги ва уни ошириш методлари.
5. Жисмоний маданият дарсида юклама ва уни бошқариш методикаси.
6. Умумий ва хусусий таҳлилнинг мазмуни.

Рефератларнинг мавзулари:

- 1) Соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотларининг таҳлили.
- 2) Умумий ва махсус таҳлил тушунчаларининг мазмуни.
- 3) Дарс зичлигини ошириш методлари.
- 4) Жисмоний юқламани бошқариш методикаси.

БЕШИНЧИ БОБ

ЎҚУВЧИЛАРИНИ ҲАРАКАТГА ЎРГАТИШ (ЎҚИТИШ)НИНГ ЭТАПЛАРИ

Ҳаракатга ўргатиш учун энг қулай давр мактаб ёши ҳисобланади. Уларнинг органлари ва тузилмалари, мушакларининг эгилувчанлиги, ҳаракат координацияси (чаққонлиги), тезкорлиги, кучи ва бошқа ҳаракат сифатлари юқори кўзғолувчанлиги билан ажралиб туради. Айниқса, руҳий кўзғолувчанликнинг устуворлиги бу ёшдагиларда шартли ҳаракат рефлексларини енгил ҳосил бўлишига қулайлик туғдиради. 14-15 ёшга бориб ҳаракат анализаторларининг ривожланганлиги меъёрига етади.

Мактабни тугаллаш даврида битирувчи ўқувчилар айтарли даражадаги ҳаётий - зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасига эга бўладилар. Жисмоний машқлардан меҳнат фаолияти ва ижтимоий ҳаётда соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигининг даражасини маромли ушлашни билишига оид назарий билим ва амалий малакаларга эга бўлишсагина ўрта давлат таълим тизими ўзининг мақсади ва вазифасини ижобий ҳал қилган бўлади.

5.1. Жисмоний маданият таълими (ўқитиш) жараёнида ҳаракатга ўргатишнинг этаплари

Жисмоний тарбия таълими жараёни белгиланган этаплар орқали йўлга қўйилади(унинг этапларига оид ўқув материали дарслигимизни I жилдининг V бобида атрофлича ёритилган). Бу жараён жисмоний маданият дарслари ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва уларнинг жисмоний тайёргарлиги хусусиятларидан келиб чиқиб йўлга қўйилади.

Жисмоний маданият таълими - ўқитиш жараёнида ўқувчиларнинг фаоллиги таълим жараёнида етакчи факторлардан бўлиб, улар жисмоний маданият фанини ўқитишда ўзининг хусусий томонлари билан фарқланади.

Масалан, назарий фаннини, қисмини фанларни ўқитишдаги фаоллик билан амалий дарсларни ўқитишдаги жисмоний

руҳий фаолликнинг хусусий томонлари фарқланади. Назарий фанларининг дарсларида болалар диққати нисбатан турғун, ўзлаштиришга уриниши ҳам фаолроқ, дарсларида ҳаракатларни ўзлаштиришда шунга эришиш заруриятдир.

Ўргатишнинг таълим бошланғич - таништириш этапи. Ҳаракатга ўргатишда ҳаракат фаолияти ёки ҳаракат актини ***таништириш билан бошланади. Бу жисмоний маданият таълими жараёнининг қонуниятидир.***

Ўқувчиларга машқни тушунтиришда уларнинг диққатини бажарилиши лозим бўлган ҳаракатни ижро техникасини назарий тушунчаларини диққат билан эшитишларини ташкиллай олиш, бажарилиши лозим бўлган фаолият ҳақидаги бирламчи тасаввурни юзага келтириш, уни бажаришга зўр иштиёқ, оғли муносабат, интилишни пайдо қилиш ***таълимнинг бирламчи этанини асосий мазмунини ташкил этади.***

Кичик мактаб ёшдагиларга ҳаракатларни иложи борича ўйинлар таркибида ўргатишни йўлга қўйиш ўқитишнинг бошланғич этапининг асосий вазифаларидан биридир. Болаларни ўрганиши лозим бўлган ҳаракатларни ўзлаштира олмаётганлиги сабабини аниқлай олиш малаксига эга бўлиш ўқитувчи учун ўта муҳим.

Ўзлаштириш учун, уни осон кечишини таъминлайдиган ўзгартиришларни қила олиш унданда муҳим бўлган касбий фаолиятлардир. Ўргатиш - ўқитишнинг самарали бошланишини таъминловчи услубий воситалар ва бошқа жиҳатлар таълим жараёнига ижобий таъсир кўрсатади, кутилган натижаларни беради.

Машғулотлар давомида ўсмирлар билан ўрганилиши зарур бўлган ҳаракатларни илк бор бажариш, дастлабки - бирламчи уриниш қилиш (руҳий нуқтаи назаридан) улар учун таниш, одатда шароитда, ташқи қўзғатувчиларсиз (чалғитувчиларсиз, тамошобинларсиз) амалга оширилишининг аҳамияти каттадир.

Профессор А.Касьяновнинг экспериментал тадқиқотлари давомида, мактабининг жисмоний тарбия дарсида илгор педагогик тажрибаларни ўрганиш учун бир гуруҳ назоратчилар қатнашган. Улар ташқи қўзғатувчилар ролини ўйнаганлар. Ташқи қўзғатувчиларни кўрган ўқувчилар, ўзлари яхши кўрган спорт жиҳозларида, олдинги дарсларда дуппа-дуруст бажарган

машқларини бажаришда қийналганлар.

Бунга сабаб дарсда иштирок этган назоратчилар ўқувчиларга *қўшимча қўзғатувчи* ролини ўйнаган. Қўшимча қўзғатувчи ўқувчилар бош мия ярим шарлари пўстлогиди янги қўзғалиш ўчоғини вжудга келтирган. Қайд қилинган қўзғолиш ўчоғи ўқувчилардаги мавжуд шартли ҳаракат рефлексларини нормал кечишига тўсиқни юзага келишига сабаб бўлган.

Юқори синф ўқувчилари ўсмирларга нисбатан ҳаракатларни ижросини биринчи бор кўришданоқ бажаришда қийланмаганлар. Бунга сабаб уларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасининг юқорилиги ва улардаги мувофиқлаш тириш, удалаш қобилиятларини етарли даражада ривожланганлигидир.

Қатор тадқиқотлар орқали (Ш.Х.Хонкельдиев, А.Абдуллаевлар, 1988) ҳаракатга ўргатишда ўрганилиши лозим бўлган машқларни дастлаб оз мускул кучи сарфлаб, сўнг ҳаракатларни секинлаштириб бажариш билан ўргатиш ўқув материалининг осон ўзлаштириш мумкинлигини исботладилар.

Ҳаракатни узоқ такрорлашлар эса уни ўргатиш самарадорлигини пасайишига сабаб бўлиши мумкин. Бундай ҳолатда техникаси қийин, узоқ такрорланаётган машқ(ҳаракат)ни бошқа, шунга ўхшаш ҳаракатлар билан алмаштириш, бажариш техникаси ўзлаштирилаётган машқ техникасига яқин, жисмоний машқлар ёки ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни самараси катта эканлиги тажрибалар орқали таълим жараёнида исботланди.

Ҳаётий, амалий ҳаракатларни ўзлаштириш ўз навбатида янгисини ўзлаштиришни осонлаштиради. Уzunликга сакраш, қисқа масофада тез югуришни ўрганишни осонлаштиради. Лекин машгулотларда, дарсда фақат битта жисмоний сифатни ривожлантирувчи машқларни кўпроқ такорлаш болаларда дарсга қизиқишни пасайишига сабаб бўлиши мумкинлиги, таълим жараёни самарасига салбий таъсир қилиши *жисмоний тарбия таълимининг қонуниятига айланган.*

Юқори натижаларга эришиш учун айрим машқларни кўп маротабалаб такрорлаш заруриятдир. Амалиёт шуни исботладики, 60 м га IX синф ўқувчиси 11,4 сек натижасидан 0,9 секундга яхшилагунгача 2 йил давомида махсус машқлар билан кўшганда 26 км масофани югуриб ўтиши зарур бўлар экан (Ф.А.Керимов, 2001).

Ўзлаштирилган ҳаракатни **мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш этапи** ҳаракатга ўргатиш жараёнида муҳим аҳамиятга эга ва бу жараён ўқувчиларнинг ёши хусусиятлари билан боғлиқ. Янги ўзлаштирилган ҳаракат малакаси бош мия ярим шарлар пўстлоғида ҳали чуқур из қолдирмаган бўлади. Уни чуқурлашиши жисмоний тарбия таълими жараёнининг навбатдаги **мустаҳкамлаш** ҳамда **такомиллаштириш** этапида амалга оширилиб меъёрига етказилади.

Ўзлаштирилганни **мустаҳкамлаш** мактаб ёшидагиларнинг ҳар бир гу руҳида ўзининг хусусий томонларига эғалигини «хатолар ва уларнинг содир бўлиши» мавзусида мукамал ёритдик. Мустаҳкамлаш қатор қайта такрорлашлар билан амалга оширилиши таълим жараёни орқали исботланган.

Кичик мактаб ёшидагиларда ҳаракатларни мустаҳкамлаш учун қайта такрорлашларни турли вариацияларда, ўйинлар тарзида ёки ўйналадиган ҳаракатли, спорт ўйинларининг элементлари таркибида, шакли ўзгартирилиб, турли образларга тақлид кўри нишида, ортиқча зўриқишларсиз бажариш билан, айрим ҳолатларда уларга қисман ҳаракат эркинлиги бериш билан такрорланади.

Ўсмирлар билан машғулотлардаги такрорлашлар ортиқча қўзғатув чиларсиз, бажаришда қийинчиликга учрайдиганларга дифференциал ёндошувни ўқувчиларга сездирмай амалга ошириш билан такрорланади.

Ориятини қўзғовчи, ўзига ортиқча баҳо бериши туфайли учрайдиган муаммоларга ўқитувчининг эҳтиёткорлиги зарур. Бу ёшдагиларда ҳосил бўлган ҳаракат малакасини чуқурлаштириш учун такрорлашлардан безиши жуда осон ва уни олдини олиш зарур. Катта мактаб ёшидагиларда такрорлашларни ортиқча уринишлар, зўр беришлар орқали амалга оширилишига йўл қўймаслик зарур. Чунки, бу ёшдагилар шахсий рекордларини ўрнатишни тезлаштиришга уринишлари билан бошқа мактаб ёшидагилардан фарқланади. Мустаҳкамлаш мақсадидаги такрорлашларда бу ёшдагилар доимий назорат остида бўлиши мақсадга мувофиқ.

Ҳозирги замон жисмоний тарбия дарслари давомида **ҳаракатга ўргатиш жараёнининг охирги этапи - такомиллаштиришга** аҳамиятли даражада кўп вақт сарфлашга улгурилмайди.

Мустаҳкамлаш этапидаёқ жисмоний тарбия давлат дастури мавзуларини ўқитиб улгурдик деган фикрга келингандан сўнг, такомиллаштириш жараёни ўз устиворлигини йўқотади.

Лекин, ўрта ва катта мактаб ёшидагилар такомиллаштирилган ҳаракатлар, уларни намоён бўлишида органларимиз ва тизимларимизда содир бўладиган функционал ўзгаришларни кечиши ҳақида энг содда тушунчалар ёки назарий билимларга эга бўлишлари фойдадан ҳоли эмас.

Мустаҳкамланган, такомиллаштирилган ҳаракатларни бажариш учун органларимиз ўзлаштириш пайтидагилек катта қувват сарфламаслиги, ортиқча зўриқиш қилмаслиги, тез ўрганаман деб қайтаришлар сонини ошириши оқибатида ҳаракат таркибидаги ортиқча, айнан шу машқ учун зарур бўлмаган қўшимча ҳаракатларни пайдо бўлишини, «малакани автоматлашуви»ни кечикишининг содир бўлиши мумкинлигини, автоматлашган ҳаракатларнинг ўзи қандай ҳаракатлар эканлиги, уларни юзага келиш механизми, машқ қилиш натижасида содир бўлган ярим шарлар пўстлоғидаги изни чуқурлигини ортиши, уни саёзлашуви ёки хотирадан кўтарилиши ўта секин содир бўлиши, айрим ҳаракатларни изи умуман йўқолмаслиги, катта спорт билан шуғулланиш тўхтатилгандан сўнг кўп вақт ўтган бўлишига қарамай спортчиларни қисқа вақтли тренировкадан сўнг ўзларининг техник маҳоратларини тез тиклаб олишларининг сабаби шундалиги шуғулланувчиларга тушунтирилиши муҳим.

Чунки, автоматлашган ҳаракатлар бош мия ярим шарлари пўстлоғида чуқур из қолдириши, вақтлар ўтиши билан **ҳосил бўлган «из» ўз функци ясини тиклаши** мумкинлигига оид **қонуниятга** бориб тақалади.

Хулоса қилиб шунини такидлаш лозимки, умумий таълим мактаби шароитидаги жисмоний тарбия дарсларининг мавзуларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш жараёни узлуксиз, қатор дарслардаги доимий такрорлашлар орқали олиб борилиши услубий талаб бўлиб, улар ҳосил бўлган ҳаракат малакаларини сўнишини олдини олади. Агар, ўқувчиларнинг ёши ва организмининг индивидуал хусусиятларига мувофиқ интенсивлик ва дам олиш интервали танлаб берилса ҳосил бўлган малакаларнинг автоматлашуви орқали уларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш имконияти янада ошади.

5.2. Ҳаракатга ўргатишнинг услубий принциплари

Ҳаракатга ўргатиш ДТС нинг жисмоний тарбия дастури материалларини ўқитишни назарда тутади(умумий таълим мактабининг ўқув дастури дарсликнинг иловалар бўлимида берилган, иловаларга қаралсин). Ўқув дастурининг материалларини ўқитиш, уларни ўзлаштириш, мустақамлаш, такомиллаштириш мутахассисдан таълим жараёнининг белгиланган **принциплари, услубиётлари ва қонуниятларига** риоя қилиш ва унга оид махсус билимларни тақазо этади.

Катта, ўрта, кичик мактаб ёшдаги ўқувчиларни ҳаракатга ўргатишда услубий принципларга риоя қилишга алоҳида эътибор берилади. Таълим жараёнининг самарадорлиги, машғулотларга ўқувчиларнинг муносабатларини ижобий ёки салбий бўлишлиги ҳам услубий принциплар билан боғлиқ.

Дарслигимизнинг биринчи китобида жисмоний тарбия жараёнининг услубий принципларининг назариясига оид билимларга кенгроқ жой берганмиз. Эътиборингизга ҳавола қилинаётган бўлимда бу принципларни ўқувчилар жисмоний тарбия таълимида қўлланишига тўхталишни лозим кўрдик.

Онгшлик ва фаоллилик принципига мувофиқ синфдан-синфга ўтиш давомида ўқувчилар ҳаракат фаолияти ҳақидаги чуқур билимларини чуқурлаштиришлари, ўзлаштирилган ёки ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракат нимага фақат айнан кўрсатилгандай бажарилиши кераклиги, уни бошқача қилиб бажариш қўйилган мақсаддан четга чиқишга, хатоларни содир бўлишига олиб келиши мумкинлиги ҳақида мустақил фикр юрита оладиган бўлишлари, бахс мунозаралар қилиш билан уларнинг фикрлаш доирасини кенгайтиришни назарда тутди.

Кичик ёшдаги, фақат кўриш орқали фикрлайдиганларда ҳаётий мисоллар орқали жисмоний машқларнинг аҳамияти, уни кундалик ҳаётда қайси йўсинда қўлланилиши, фойдала нилиши, уларнинг соғлигини яхшиланиши ва бошқаларга ёрдам бериши ҳақида элементар ҳаётий мисоллар келтириш билан машқланишга онгли муносабат шакллантирилади. Масалан, жисмоний машқлар билан шуғулланиш, кўпроқ ҳаракатланиш ёки ўйинлар ўйнаш иштахани яхшилаши, иштаҳа билан овқатланиш орқали организмга керакли озуқаларни кириши, улар-

ни ҳазм бўлишини яхшиланиши натижасида унинг органларини бақувват бўлиши уларнинг онгига етказилади. Бундай ҳаётий мисоллар болаларни жисмоний фаоллигини ошириш учун етакловчи омил эканлиги амалда исботланган.

Ўрта, катта ёшдаги (V-IX синф) ўқувчиларида нисбатан қийин ҳаракат малакалари шакллантирилади. Бу жараён ўрганилган материалларни қўп маротаба қайтариш орқалигина амалга оширилиши, юқори натижалар учун қўп тер ва оғир машаққатлар тортиш кераклиги уларнинг онгига сингдирилади. Демак мақсадли шуғулланиш ҳам меҳнат эканлиги уларнинг онгига сингдирилади.

Бу ёшдагилар руҳиятига эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга. Улар ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини тездагина эгаллаб олишга уринадилар. Бу организмни юкламага мослашиши ҳақида тушунчалари камлигидан далолат бўлиб, унинг оғир оқибатлари ҳақидаги билимларга мухтож бўладилар. Машқ техникаси устида ишлаш, уни ўзлаштириш, мустақкамлаш, такомиллаштириш оғир эканлигини алоҳида тушун тириш муҳим аҳамиятга эга.

Ҳаракатларни ўзлаштиришда бир-бирининг ҳатоларини топишга ундаш, керак бўлса мажбурлаш, ижрода ҳатоларни топиш, уни таҳлил қилиш, йўл қўйилиши мумкин бўлган ҳатоларни олдини олишга замин яратади. Қолаверса, ўқитилган ҳаракатларни қайтаришда ўқувчиларни гуруҳчаларда бошқарувчи, раҳбар ролини бажаришини ҳаётий амалий аҳамияти муҳим. Уларнинг мустақил фикрлашига эътибор бериш, спорт адабиётлари устида ишлаш, спорт техникаси, тактикаси ҳақида реал мисоллар келтириш, мустақил шуғулланишлари учун маслаҳатлар бериш мақсадга мувофиқ.

Бажариб кўрсатиш принципи ўқувчиларда ўша ҳаракатлар ҳақида аниқ тушунчалар ҳосил қилишда муҳим роль ўйнайди. Кичик ва ўрта ёшдагиларда тақлид қилиш рефлекси жуда ривожланган бўлади. Улар кўрсатилган ҳаракатларнинг айнан ўзини тақлид қилиш билан, нусхасини, тезда ва бутунлигича қайтара оладилар. Шунга кўра бу принципга риоя қилиш ўқитувчидан ҳаракатни намунали кўрсатиш ҳамда ўқувчилар бажараётган машқнинг ҳаётий-амалий аҳамиятини мукаммал тушунтириш лозимлиги талабини қўяди.

Юқори синф ўқувчилари турли хил тайёргарликлардан ўтадилар ва ҳаракатларни ўзлари мустақил кузатиб баҳолай оладилар. Машқларни яхши бажарадиганларни, яхши кўрсатиб бера оладиганларни таълим услубиётларига оид билимлар бериш билан тарбиялаш мақсадга мувофиқ. Бундай ўқувчилардан машғулотлар, дарсларда жисмоний тарбия йўриқчиси сифатида фойдаланиш дарсда яхши самара беради.

Ҳаракатни тўлиқ бажариш ёки бўлакларга ажратиш билан ўргатиш ҳамда ўқитишни индивидуаллаштириш принципи - қўлланганда айрим ҳаракатларни ажратиб олиш билан ўқитиш кичик мактаб ёшидагиларда қийинроқ кечади. Уларнинг организмидеги билишимиз лозим бўлган хусусиятларидан яна бири уларни тез толиқиши ва тез тиклана олишидир. Айниқса, бир хил, улар учун зерикарли ҳаракатлар чарчашни тезлаштиради. Бундан ташқари ўқувчи танасининг айрим мускулларини маълум муддатга зўриқтириб ушлаб туриш (статик ҳолат)даги машқлар тез толдиради ва шунинг учун бундай машқлардан амалиётда камроқ фойдаланиш тавсия қилинади.

Биринчи синфдан бошлабоқ ўқувчилардан айрим машқларни бажариш учун бор имкониятларни сарфлаши зарурлиги талаб қилинади. Чунки бу уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва нерв фаолиятининг типологик хусусиятлари билан боглиқ. Ҳаракатларни тўлиқ ёки бўлакларга ажратиш ўсмирлар ва катта мактаб ёшидагиларда қўлланилади.

Ўрта мактаб ёшидагиларни ҳаракатга ўргатишда машқларни қайтаришлар сонини пухта ўйлаб, айниқса кучли умумий таъсир кўрсатувчиларини режалаш тириш керак бўлади. Чунки бу ёшдагилар руҳий томондан ҳамда юрак-томир тизимини таъсирчанлиги, ўз имкониятларига ортиқча баҳо бериб юборишга мойиллиги билан ажралиб турадилар.

Ўсмирларнинг диққати алоҳида характерга эгаллиги, уларни ўз имкони ятларига ортиқча баҳо беришга мойиллиги, ўзини ўзи назорат қилишни қадрла маслигидан келиб чиқиб бажарилиши жиҳатдан қийин техникага эга бўлган ҳаракатларни ўргатишда алоҳида ёндошув талаби қўйилади. Техник жиҳатдан ўзлаштирилиши қийин, кўп қиррали ҳаракатларни ўзлаштириш, уларнинг ижроси 13-14 ёшдагилар учун айтарли қийин бўлмайди. Лекин, вақтинчалик муддат давомида ўсмирлик ёши

билан боғлиқ бўлган янги ҳаракатларни ўзлаштиришдаги уш- ланишлар, ҳаракат координациясини ёмонлашувидек ҳолатлар ҳам содир бўлиши мумкин.

Ўсмирларни ҳаракат фаолиятига ўқитишда индивидуал ёнда- шув ўта муҳим саналади. В.М.Касьянов (2001) тадқиқотлари бўйича типологик хусусиятга кўра - нормал кўзгалувчанликка мансуб типдаги ўқувчилар одатда гимнастика ва бошқа спорт машқларининг техникасини осон ўзлаштирадилар. Бошқа спорт турларига оид турли ҳаракат вазифаларини тез, аниқ ҳал қила оладилар, айниқса, ўйинларни ўрганишда уларга тенглашадиганлар йўқ. Бундай типдаги ўқувчиларга катта талаблар қўйиб, уларни эгаллаган ҳаракат малакаларини янада такомиллаш ти- ришга қизиқтириш, керак бўлса мажбур қилиш керакли нати- жаларни беради.

Ўқувчиларнинг олий нерв фаолиятининг типига кўра ўзи- ни бошқаришда қийналадиганлар, қайд қилинганидек, жис- моний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида ўзлашти- ришларини маромсизлиги билан ажралиб турадилар. Лекин, улар ҳаракатларни осон ўзлаштириш қобилиятига эга бўлади- лар, юзага келиши лозим бўлган ҳаракат малакаларини қий- налмай эгаллайдилар. Хулқи ва ҳис - ҳаяжонининг реакцияси ҳамда тез ҳаракатлигига кўра кўпинча уларни «интизом- сиз- лар» деб ҳисоблайдилар. Одатда бундай «интизомсизликни» педагогик жиҳатдан ўзини оқлаган йўналишга, оқимга ўқи- тувчининг касбий маҳоратига таяниб буриб юбориш таълим жараёнида зарурий самараларни юзага келтиради.

Ўқувчиларнинг олий нерв фаолиятига кўра нормал кўзга- лувчан, кўзғалиши босиқ типига мансублари энг қийин коор- динация талаб қилувчи ҳаракатларни ҳам осон ўзлаштиради- лар. Лекин, уларда шартли рефлекслар алоқаси нисбатан секин содир бўлади, ҳаракат реакцияларини нисбатан секинлашуви ҳам кузатилади.

Жисмоний тарбия амалиётида бу типга мансуб ўқувчилар- га ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятини такрорлаш учун катта, энг қулай имкониятлар юзага келтириш, тенгқурларидан кам эмасликларини доимо ўқитириш, ҳаракат техника сини баъзи- риш ҳақидаги кўрсатмаларни тўлиқ, тушунарли қилиб бериш лозим бўлади. Уларни ҳаракат малакасини эгаллашга бўлган

қизиқишлари доимий рағбатлантирилади, жисмоний машқларни сифатли бажариши тизимли назорат қилинади, мувофиқ ҳолда баҳоланади. Бундай типга мансуб ўсмирларни машғулотларда йўриқчи тарзида - дарсни ташкиллаш, тенгдошларининг машқларни бажаришдаги йўл қўйган хатоларини аниқлаш, ўқув гуруҳчасида етакчи, ҳакам тарзида фойдаланишдек фаолиятларга жалб қилиш мақсадга мувофиқ.

Асаб тизимининг «қўзгалувчанлиги суст» деб баҳоланувчилар типига мансублар тормозланувчанликка мойиллиги юқори бўлади. Лекин, қоидага кўра улар айтарли даражада ҳаракатчан бўлади. Уларда шартли рефлексларни юзага келиши ўта қийин бўлиб, экстро-қўзғатувчилар шартли рефлексларни ҳосил бўлиш даражасини сусайтиради. Бундай ўқувчилар одатда ўта уятчан, камгап, жисмоний ҳаракатларни «қониқарли»га ўзлаштириш билан чекланадилар.

Юқори синф ўқувчилари билан машғулотларда кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш принциплари ёшлар ва қизлар организмни ёши жиҳатига кўра ҳали шаклланиб улгурмаганлигини ҳисобга олишни тақазо этади.

Уларнинг кучи ва жисмонан чиниққанлиги катталарникига нисбатан бир оз чегараланган бўлади. Шунга кўра 15-16 ёшдаги ёшлар ва қизлар билан машғулотлар ўтказишда куч ва чидамлилиқ учун бериладиган жисмоний юкламалар уларнинг имкониятлари чегарасидан паст бўлиши лозим. Лекин, турли ҳилдаги, бири бири билан аралаштирилиб, қўшиб, кўп маротабалаб такрорланувчи актив ҳаракат фаолиятларини, хатто улар аҳамиятли даражадаги рухий-мушак энергияси сарфлаш билан боғлиқ бўлса ҳам узоқ муддат давомида бажаришга рухсат берилади.

Юқори синф ўқувчиларига индивидуал ёндашиш билан, йўналтирилган мустақил машғулотларга жалб қилиш, танлаган спорт тури техникаси ва тактикасини эгаллашдаги қийинчиликлар билан боғлиқ бўлган муаммоларни изчил ҳал қилиш орқали ўқувчиларга кун тартибига риоя қилиш, ўқиш, меҳнат, у ёки бу спорт тури бўйича мустақил шуғулланиш ва бошқа фаолиятларида ёрдам беради.

Мунтазамлилиқ принципи ҳаракатга ўргатишда болалардаги ҳаракат заҳираси ва уларга янги ўргатиладиганини тўғри ре-

жалаштириш, материални қатор машғулотларда кўпроқ қайтариш талабини қўяди. Мавзу ўзлаштирилгандан сўнгина бошқа вазифага ўтилиши лозим. Кичик, ўрта ва катта мактаб ёшидагилар бир ёки бир неча дарсни (ёки тренировкани машғулотини) қўйиб юбориши, уларда тизимли қатнашмаслиги, таълим жараёнига салбий таъсир кўрсатади ва ўзлаштириш жараёнини чўзилишига сабаб бўлади.

Мунтазамлик принципи кичик мактаб ёшидагилар билан ўтказиладиган машғулотларда асосий диққат-эътиборни жисмоний машқларни турли хилларидан комплексли фойдаланишга қаратиш талабини қўяди. Айниқса, ўйинларнинг услубий хусусиятлари вариантлашдан кенгроқ фойдаланишни тақазо этади.

Ўрта ва катта мактаб ёшиданларни ўқитишда, агар, улар нозик координациявий алоқаларни талаб қиладиган бўлса машғулотларнинг мунтазам ўтказиш асосий талаблардан бирига айланиши мақсадга мувофиқ.

Ўқувчилар бир-икки машғулотни ўтказиб юборса, унга қатнашмаса ҳосил бўлаётган ҳаракат малакасини қийин механизми (рухий, мушак зўриқишлари, ҳаракат ритми, сурати, мувофиқлашганлиги)да бузилишлар содир бўлади. Кузатишларни кўрсатишча, таълим жараёни тўғри, асосли уюштирилса, малакани тикланиши тез кечади.

Ўқувчиларни ҳар қандай машқларни бажаришга уринишларини чегаралаш лозим. Чунки, айрим машқлар шуғулланувчи организмга алоҳида ва махсус йўналтирилган талабларни қўяди. Бу ўз навбатида ўқувчининг ҳаракат таянч аппарати, юрак-томир ва бошқа ички органлари шу машқни бажаришда юзага келадиган жисмоний юкламаларга тайёрлиги талабини қўяди.

Масалан, гимнастика ҳалқаси (колцо)да машқ бажариш учун шуғулланувчини кафтларининг бўғинлари яхши ривожланган ва жисмонан тайёр бўлиши лозимлиги талабини қўяди. Агар ривожланиши суст бўлган кафт бўғинлари билан машқни бажаришга мажбур қилинса шикастланиш содир бўлиши муқаррар.

Талабларни аста-секинлик билан ошириш принципи ҳар катта ўргатишда бажарилаётган машқни аста-секинлик билан

қийинлаштириш, юклама меъёрига нисбатан керак бўлган талабларни қўйиш, нерв-мускул жараёнида координациявий ўзгаришлар содир бўлиши билан боглиқ қоидаларга риоя қилишни тақозо этади.

I-IV синфларда бажариладиган ҳаракат турларини тез-тез ўзгартириш мақсадга мувофиқдир. Машқ бажараётганда зўриққан мушак бошқа ишламаётган мушакларга нисбатан дам бериши амалиётда маълум. Мушакларни 5-8 сек. ошиқ зўриққан ҳолда таранг ушлаб туриш, машқни бажариш ва уриниш олди-дан ўқувчини кўп куттириш бу ёшдагилар учун тавсия қилинмайди. Навбат кутиш тик туришдан иборат бўлмай, асосий ҳаракатни бажаришда иштирок этмайдиган бошқа мускул гуруҳлари учун зўриқиш берадиган ҳаракатлар билан алмаштирилиши, қорин, кўкрак, бел мускулларини ривожлантирадиган, нормал нафас олиш малакасини шакллантирадиган машқларни бажариб туриш тавсия қилиниши мақсадга мувофиқ деб саналади.

Машқ қилиш методларини ўсмирларга қўллашда диққатни гавдани тўғри тута билиш, рационал ритмда нафас олиш (айниқса, юриш ва югуриш машқлари)га қаратишимиз зарур. V-XI синфдагилар бир кўрганини хатосиз бажара олиш қобилиятига эга бўладилар, ҳаракатларни тез ўрганадилар. Уларда енгил атлетика машқларига қизиқиш юқори бўлади. Машқларни бажаришда айнан ўша машқни нимасига куч сарф қилиши ёки машқдан сўнг машқни бажариш учун зўриққан мускулни бўшаштиришни билиш, чиройли, юқори даражадаги куч сарфлаш ҳаракатларни бажаришга ўргатиш керак бўлади.

Юқори синфдаги болаларда жисмоний машқларни кўпроқ куч талаб қилувчиларини, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатларни ривожланишига олиб келадиганларини бериш тавсия қилинади.

Мавзу бўйича тестлар

1. Ўргатиш структураси неча босқичдан иборат?

- A. Уч босқичдан иборат
- B. Беш босқичдан иборат
- C. Ўн босқичдан иборат
- D. Бочқичлари йўқ
- E. Узлуксиз ўргатиш орқали амалга оширилади

2. Ўқитиш жараёнининг структураси - босқичлари

- A. Тайёрлов босқичи, асосий босқич, якуновчи босқич.
- B. Асосий босқичи, иккинчи даражали босқичи, қўшимча босқлар.
- C. Дастлабки ўргатиш босқичи, чуқурроқ ўргатиш босқичи, такомллаш тирилган босқичи.
- D. Малакани шаклланишини биринчи ва иккинчи фазаси
- E. Малакани шаклланишини учинчи ва тўртинчи фазаси

3. Дастлабки ўргатиш босқичда малаканинг шаклланиши

- A. Малакани мустаҳкамлаш ва хар-хил шароитда қўллай олиши
- B. Кўникмани такомиллаштириш билан уни қисман малакага айланиши
- C. Ҳаракат кўникмасининг ҳосил бўлиши
- D. Лойиҳа тузиш этапи
- E. Ўзлаштирилганни баҳолаш

4. Чуқурроқ ўргатиш босқичида малаканинг шаклланиши

- A. Малакани мустаҳкамлаш ва хар-хил шароитда қўллай билиш шаклланади.
- B. Кўникмаларни такомиллашади қисман малакага айланиши содир бўлади.
- C. Ҳаракат кўникмаси ҳосил бўлади.
- D. Ҳаракат малакасини автоматлашуви содир бўлади.
- E. Ҳаракат техникасининг асосини ўзлаштирилади.

5. Такومллаштириш босқичда малаканинг шаклланиш фазалари

- A. Малакани мустаҳкамлаш ва хар-хил шароитда қўллай

билиш шаклланади.

В. Кўникмани такомиллаштириб кisman малакага ўтиш юзага келади.

С. Ҳаракат малакаси ҳосил бўлади.

Д. Ҳаракат малакасини автоматлашуви содир бўлади.

Е. Ҳаракат техникасининг асоси ўзлаштирилади.

Назорат саволлари

1. Малакани мустаҳкамлаш ва хар-хил шароитда қўллай билиш

2. Малакани такомиллаштириш

3. Ҳаракат малакасини ҳосил бўлишининг аломатлари.

4. Малакани автоматлашуви.

5. Малакани кўчиши.

6. Ўқитиш жараёнининг структураси - босқичлари.

7. Чуқурроқ ўзлаштириш босқичи (этапи).

8. Малакани ҳосил бўлишини I, II, III фазалари.

ОЛТИНЧИ БОБ

УМУМИЙ ТАЪЛИМ МАКТАБИНИНГ ЎҚУВ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Жисмоний маданият фани дарси ўқув ишларининг асосий машғулот шакли ҳисобланади. Уни режали амалга ошириш дарснинг самардорлигига таъсир кўрсатади. Режалаштириш технологиясини тўғри танлаш ва уни ишлаб чиқилишининг мазмуни муҳим омилларидан бири бўлиб, белгиланган мақсад ва вазифаларни аниқ ва пухта бажариш имконини беради.

Жисмоний тарбия таълими жараёнини режалаштиришда юзакиликга йўл қўйиш, номигагина, фақат текширувчиларга тақдим этиш учун керак бўладиган ҳужжатларни тузиш, таълим - тарбия жараёнининг муваффақияти учун хизмат қилмайди, таълим жараёнида ўқитадиганлар билан ўқитиладиганларнинг муносабатларида расмийчиликни юзага келтиради.

Режалаштириш ўқитувчининг ижодий иши. Мактабнинг шароити, ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлиги, таёр-гарлиги даражаси, олиб борилиши мумкин бўлган спорт-соғломлаштириш, оммавий спорт ишлари, мактабдан ташқари жисмоний маданият муассасалари, ота-оналар билан алоқаларни йўлга қўйиш, кенг таълимий, ташкилий жараённинг мазмунини ўзида мужассамлаштиради, ўқув йили учун жисмоний тарбия таълимини муваффақиятини таъминлайди, мутахассисга эса зарурий касбий билимларга эга бўлиш талабини қўяди.

ДТСт тавсия қилган жисмоний маданият фани давлат дастури матери алларини ўқитишнинг ўқув режаларини тузиш программаматериални механик тақсимои тарзидаги оддий кан-целярия иши эмас.

Режалаштириш ўқитувчининг ўтган ўқув йили давомида амалга оширган ўз иш фаолияти ва тўплаган тажрибасини ижодий таҳлили асосида уни назарий ва амалий инновациялар, янги мулоҳазалар билан бойитиб, ўқув йили учун вужудга келган шарт-шароитлардан келиб чиқиб таълим жараёнига лозим бўлган ўзгартиришларни киритиш орқали ўқитиш жараёнининг янги лойиҳаларини, йўл харитасини тузишдан иборат бўлган маъсулятли фаолиятдир.

6.1. Жисмоний маданият фани ўқув ишларини режалаштиришга тайёргарлик ва уларга қўйиладган технологик талаблар

Умумий таълим мактабида ўқув ишларини режалаштириш учун ўқитувчи ўқув йилининг бошланишидан аввалроқ тайёргарлигини бошлайди. Соҳанинг инновациялари, зарур ахборотларни тўплайди. Бу маълумотлар ўқув материални тартибли, самарали ўқитишнинг шакллари ва воситаларини тўғри аниқлаш, танлаш ва фойдаланишда ёрдам беради.

Режалаштирувчи **режалаштиришни бошлашдан олдин** мактабнинг жисмоний маданият таълими жараёнига оид қўйида тавсия қилинган маълумотлар, далиллар, таҳлилларнинг якуний натижалари, ҳисоботлардаги тавсиялар ва бошқалар билан танишади. Улар:

1. Режалаштирувчи ҳар бир параллел синфларнинг ўқув дастури материални чуқур ўрганади. Ўзлаштирилиши қийин машқлар техникасини ўргатишни сўнги синфларда ҳам давом этишини эътиборга олиб мавзуларни ўқитиш кетма-кетлигини, ҳаракатнинг техникасини тўлиқ ёки уни бўлакларга ажратиб ўқитилишини алоҳида ёки қатор дарсларга, ўқув чорагига вазифа қилиб белгилайди. Энг муҳими, ўқув дастури мазмунини тўлиқ билиши, уларни синфма - синф тақсимлашдаги кетма-кетликка риоя қилишда хатога йўл қўймасликга уринади.

2. Машғулот (дарс) иштирокчилари (ўқувчилар)нинг таркиби, уларнинг саломатлиги ҳолати, уларнинг назарий тайёргарлиги даражаси, жисмоний ва техник тайёргарлигини ҳисобга олиш билан тузилган ўқув режалари реал (ҳаққоний) тузилган деб қаралади. Қайд қилинган маълумотларни йиғиш режалаштирувчидан олдинги ўқув йилида тайёрланган ҳужжатларни ўрганишни - тиббий кўрик варақалари, ўқув чораклари якуни, йиллик ҳисоботларни таҳлил қилиш, ўқувчилар билан суҳбат натижалари янги режаларнинг ҳаётий чиқишига ёрдам беради.

3. Мактабнинг жисмоний маданият ва спорт иншоотлари, анжомлари ва улардан фойдаланиш учун мавжуд шарт-шароитни ҳисобга олиш режалаштириш ишини самарадорлигини

оширади ва мавжуд муаммоларни ҳал қилиш учун чора-тадбирларини режалаштиришга имконият яратади.

4. Мактаб дирекцияси ва педагоглари жамоасининг мактаб жисмоний маданияти жараёнига муносабатини билиш учун мактабнинг жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларнинг йиллик режаси ва мактаб директорининг умумий иш режаси билан танишилади.

5. Мактаб жойлашган музофотнинг релефи, иқлими, об-ҳавоси ўрганилади.

6. Вилоят ва туман спорт мусобақаларининг календарь режалари билан танишилади ва шу аснода мактабнинг оммавий спорт - соғломлаштириш ишларининг режалари тузишга тайёргарлик кўрилади, қайд қилинган мусобақаларнинг ўтқа зи-лишининг тахминий муддатлари ҳақида маълумотлар тўплай-ди. «Умид ниҳоллари» мусобақаларининг биринчи ва иккинчи босқичларини мактабда ўтказиш (коллежларда «Баркамол ав-лод» мусобақаларини тайёрлаш, ўтказиш) режалаштирилади.

7. Вилоят ва туманлардаги етакчи спорт турларини аниқ-лайди ва улардан ўз мактабида шу турлар бўйича машғулот-ларни ташкиллашга етарли шароити борларининг машғулот-ларини ташкиллашга оид мавжуд иш шаклини жонлан тириш-ни режалаштиради. Ўқитувчи мактабнинг ва шу музофат, ҳудуд аҳолисининг миллий спорт анъаналарини ўрганади ва ундан режалар учун белгиланган мақсадни осон ҳал қилиш учун асо-сий маълумот тарзида фойдаланади.

Режалаштириш жараёнига белгиланган маълум техноло-гик талаблар қўйилади. Улар:

1. ЎТМларида режалар Республика халқ таълими Вазирли-ги ва бошқа бошқарув органларининг қарорлари, меъёрий ҳуж-жатлари, кўрсатмалари ва талабларининг мазмунига мос ту-шиши ҳамда уни ўзида акс эттириши; ДТС дастури материал-лари асосида жисмоний тарбия тизимининг барча звеноларида жисмоний тарбия жараёнида ҳал қилинадиган аниқ мақсад ва вазифаларни режалаштириш; режалар мамлакатимизда амалга оширилаётган жисмоний тарбиянинг умумий мақсади ва ва-зифаларига мувофиқ тушиши ва Ўзбекистон халқ таълими Ва-зирлигининг услубий кўрсатмалари, низомлари, уставларининг талаблари асосида тузилишининг шартлиги талаби.

2. Режалаштиришда жисмоний тарбия жараёнининг умумий ва услубий принципларга амал қилиш, уларсиз режалаштириш жараёнидан қўзланган мақсадни ҳал қилишда муаммоларни юзага келиши ҳисобга олиниши; шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, жисмоний тарбияни меҳнат ва ҳарбий амалиёти билан боғлаш ва уни соғломлаштиришга йўналтирилиши, шуғулланувчиларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантирадиган воситаларини алоҳида эътибор билан танлаш, машғулотларни иложи борича очиқ ҳавода, табиий шароитда, қуёш нури, ҳаво ва сувдан табиатни соғломлаш тирувчи кучлари тарзида самарали фойдаланишни режалаштириш талаби.

3. Режани мақсадга йўналтириб ва истиқболини қўлаб, аниқ, ҳал қилиниши мумкин бўлган вазифаларни белгилаш; маълум муддат (қатор дарсларга, чорак, ўқув йили)га мўлжаллаб тузилган режаларга таяниши ва уларда ҳал қилиб улгурилмаган вазифаларни ҳал қилишни давом эттиришни режалаштириш асосий талаблардандир. Шундагина тасодифий, эпизодик, бесамар дарсларга чек қўйилади, режада белгиланган истиқболи сари дадил одимланади.

4. Режани аниқ амалга ошириш имкониятини ҳисобга олиш; амалга оширувчини кучига ярашлилиги, мактабдаги шартшароит, моддий техник база ва бошқа имкониятларни эътиборга олиш; ўқитувчини ўз имкониятларига реал баҳо бера олиши, ўқув дастурида қайд қилинган материалларни ўқитишда эришилган натижани кўра билиши ва уни режалаштириш талабларига риоя қилиши.

5. Режаларнинг конкретлиги, реаллиги, ўқитишни аниқ босқичларга бўлинганлиги, топшириқлар ва уни ҳал қилишда танланган воситаларни самарадорлиги, кўп сонли машқлардан кераклигини танлаб режалаштира олиш орқали максимум педагогик натижага эришиш; машқларни кетма-кет бажаришда «таъсири кучли машқлар»ни содда машқлардан олдин ўрганишни режалаштирмаслик.

6. Режалаштириш амалиётда жадвал, чизма шаклидаги кўргазмали ифодалашларни қўллаш ва бошқа талабларга жавоб берилиши тақазо этилади.

Режалаштиришнинг технологияси бир неча, бирин-кетин амалга ошириладиган операциялар сифатидаги ўқитувчининг

назарий-амалий ижодий иши бўлиб, ғоялар, услубий ечимларга принципиал ёндошишдан бошланади. Бу жиҳатлар бўлажак мутахассисга - талабага тахсил йиллари давридаёқ сингдирилгили мақсадга мувофиқ.

6.2. Жисмоний маданият фани ўқув ишларини режалаштириш технологияси

Технология - ишлаб чиқариш методлари ва жараёнларининг мажмуи деб таърифланади (С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведова, 1994). **Педагогик технология** - ўқув-тарбия жараёнини олдиндан лойиҳалаштириб амалиётга тизимли ва аста-секинлик билан қўллашдир. Ҳар қандай ўқув тарбия жараён педагогик технология моделлаши шаклидаги амалиётда қўлланилаётган педагогик тизимнинг маълум бир лойиҳасидир.

Педагогик технологияларни қайта ишланиши имкониятининг мавжудлиги режалаштиришни самарадорлигининг бир бутунлиги, уни тизимлилиги ва тузилишига боғлиқ. Технология билим бериш жараёнининг самарадорлигини ошириш, ўқувчиларга режалаштирилган билимларни бериш билан, натижаларга эришишни кафолатлайдиган мақсадни белгилаб унга эришишни амалга ошириш жараёндир.

Жисмоний маданият фани ўқув материални режалаштириш педагогик технологиясининг структураси таркибида **ўқув ишлари режаларининг мажмуаси ишланади**. Мажмуа таркибига кирувчи режаларнинг айримларини тузиш(ишлаш)ни оммавийлашганларидан бирини эътиборингизга ҳавола қилдик. Мажмуа таркибида: **«Давлат таълим стандарти»**; **умумий таълимнинг «Жисмоний маданият фани давлат дастури»**, жисмоний маданият фанидан ҳар бир паралел синф учун **«Ўқув-тарбия жараёнининг йиллик режа-жадвали»**, дастур бўлимлари **«Мавзуларини дарсларга тақсимлаш режа-жадвали»** (дастурнинг ҳар бўлимлари учун алоҳида ёки ҳарбир ўқув чораги дарслари учун алоҳида, икки хил вариантда тузилиши ҳам мумкин); **«Ҳар бир дарснинг ишчи режаси»**; **«Дарснинг технология харитаси»** матни мужассамлашади. Мажмуа мактабнинг директори ёки илмий бўлим мудирини томонидан тасдиқланади.

Қайд қилинган режалар мантиқан ва мазмунан ўзаро бигр-

бири билан боғланган, нисбатан хусусий характердаги алоҳида ўқув жараёнининг ҳужжати бўлиб, улар ўзаро мувофиқлаштирилади. Шунга қарамай ҳар бир ўқув ҳужжатларини режалаштириш таълим тизимида ўзининг аҳамиятли ўрнига эга ва алоҳида функцияни бажаради.

Жисмоний тарбия амалиётининг ўқув-тарбия жараёнини режалаштиришда «намуна» тарзидаги, барча мактаблар учун бир хил («шаблон») режалар тузиш мумкин эмаслигини ёздик. Чунки, ҳар бир ўқув муассасасининг амалий, назарий машғулотларни ўтказиш учун шароити, мутахассиснинг режалаштириш технологиясига оид назарий билим ва амалий малакалари, тажрибаси, контингентининг жисмоний ривожланганлиги, жисмоний таёргарлиги турлича.

Қаътий белгилаб қўйилган *«албатта кўрсатилган шаклда тузилсин»* деган кўрсатмалар, буйруқлар мактабнинг жисмоний маданияти даражаси, моддий - техник базасининг ҳолатини ҳисобга олмай режа тузишга сабаб бўлади ва технологиядан кутилган натижанинг бесамарлигини кафолатлайди.

Хулоса қилиб шуни айтиш жоизки, белгиланган контингентга мўлжаллаб тузилган режалар воситасида ўқув-тарбия жараёнини мақсадли ташкиллаш, ўқитиш методларини оптимал вариантларини танлаш, аниқ мақсад ва вазифаларни белгилаб уни ҳал қилишни назарда тутиши зарур. Жисмоний тарбия соҳаси бўйича ўқитувчи томонидан ишланадиган режалаштириш ҳужжатларининг айрим шакллари махсус, давлат таълим муассасалари томонидан тавсия қилиниши ҳам мумкин. Лекин, уларга жоиз бўлса белгиланган даражадаги ўзгартиришлар қилишга рухсат берилиши заруриятдир.

Ўқув ишларининг ҳужжатлари - намунавий ўқув режаси ва давлат таълим стандарти талаблари асосида, жисмоний маданият фани давлат дастурининг материалларини ўзлаштириш самарадорлини назарда тутаяди. Ўқув режаси таълим муассасаларининг белгиланган ёшдагилари учун қайси ўқув фани, қандай ҳажмда ўқитилишини белгиласа, давлат таълим стандарти шу фанлар орқали ўқувчилар эгаллаши лозим бўлган билимлар мазмунини ва меъёрини белгилаб беради.

Жисмоний маданият фани ўқув предмети сифатида таълим тизимининг барча ўқув муассасаларида мажбуран ўқитилади-

ган алоҳида фан эканлиги ўқув предметининг моҳиятига кўра давлат аҳамиятга моликлигидан далолатдир. Фан мамлакат аҳолисини ижодий меҳнат ва ватан мудофасига тайёрлашдек улуғ мақсадни амалга оширишга хизмат қилади.

Бўлажак жисмоний маданият фани мутахассиси жисмоний тарбия назарияси ва методикаси курсини ўрганаётиб, енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари ва бошқа спорт фанларини хусусий методикаларини ҳамда мактаб жисмоний маданият ўқитувчиларининг амалий малака ва кўникмаларини ўзлаштириши шарт.

Малакавий амалиётлар, ўқув-услубий дарслар давомида амалий кузатиб, ўзлаштирган билим ва амалий малака ва кўникмаларини ўзининг ўлчовидан ўтказиши, кейинчалик мустақил касбий фаолиятида, айниқса, режалаштиришда улардан қандай фойдаланиш лозимлигини, бакалаврият, магистратура ўқув дстури бўйича ўзлаштирган, эгаллаганлари ҳақида ўзининг мустақил фикрига эга бўлиш ва шу фикрни асослаш, ҳимоя қилишни билиш, содир бўлган хатоларни тан олиш ва уларга керак бўлган тузатишларни очиқ кўнгил билан қилиш малакаларини эгаллаши тўлақонли касб эгаси бўлишига сабаб бўлади.

Режалаштириш жараёни ўқитувчини навбатдаги ўқув йили учун мўлжалланган ишлари ҳақидаги ҳолатларни, индивидуал фаолияти давомида ўзи ва бошқа касбдошларининг тажрибалари орқали тўпланган бой тажрибасининг ижодий таҳлили натижаларини ўзида мужассамлаштиради. Педагогик фаолиятни кузатиш, фақат ўзининг фани устида ишлаш бўлибгина қолмай, тажрибали фан ўқитувчилари тажрибаларидан ҳам фойдаланиш демакдир.

Бу билан касбдошларининг назарий ва амалий тайёргарлиги даражасини ўзининг илмий, амалий салоҳияти билан солиштириш, касбий маҳоратини таққослаш имконияти юзага келади. Ўз устида ишлаш давомида нафақат ўқув ишларининг режаларига, касбий маҳоратини ошириш режаларига ҳам тўлдиришлар, ўзгаришлар қилинади. Шундан сўнгина, касбий фаолиятини такомиллаштиришда белгиланган мақсадларнинг реаллиги, режаларининг самарадорлиги, уларни ўқувчиларнинг ҳам назарий, ҳам жисмоний ва техник тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб ишланганлиги ҳақида фикр юритиш мумкин бўлади.

Режаларда исталган, натижага эришиш учун бир қатор аниқ вазифалар белгиладик, уларни ҳал қилиш лозим бўлган назарий билимларни ўзлаштиришни осонлаштиради. Демак, *режалаштиришга таълим жараёнининг технологик операцияларидан бири тарзда қаралади ва ўқитиш ва ўқув - тарбия вазифаларини навбатма-навбат ва кетма-кет қўйиш жараёнини билиш деб тушунилади.*

Режаларнинг айримлари ўқитувчини ўқувчиларга педагогик таъсирини кучайтиради, белгиланган вазифаларни ҳал қилиш, топшириқларни бажариш тизимини ўз ичига олади. Танланган (режалаштирилган) ўқув услубиётлари ва иш шароити шу тизимлар таркибига киради.

Режалаштирилган вазифалар олдин ҳал қилинган вазифалардай ўқувчиларнинг актив иштирокида бажарилишини назарда тутиши ва бу билан жисмоний маданият фанини ўқитиш жараёнининг тўғри ташкил қилинишига ҳалақит берадиган ноқулай факторларни четга суриши лозим. Шунинг учун режалаштирилган педагогик жараённинг тўғри ва уни қандай бораётганлигини назорати учун алоҳида тузилган экспресс тестлар ёрдамида, этапма-этап назоратни амалга ошириш тизимини ташкил қилиш режалаштиришда эътиборга олинishi лозим.

Агар, таълим ва тарбиянинг ҳар бир этапи бўйича олинган ҳисобот натижаси режалаштирилган ишларнинг мазмунига мувофиқ келса таълимий жараёни режалаштириш мақсадга мувофиқ амалга оширилган деб хулоса қилинади.

Назорат натижалари режалаштирилган фаолиятларнинг якуний натижасидан айтарли даражада фарқ қилса, режалаштириш технологиясида хатолар мавжудлиги ва бу хатоларни қуйидаги звенолардан қидириш тавсия қилинади. Улар: *биринчидан*, барча ноқулай факторлар ҳисобга олинган, олинмаганлигидан; *иккинчидан*, педагогик таъсир тизими назоратининг сифатидан; режада *белгиланган педагогик вазифаларни* мақсадга мувофиқлиги ёки мувофиқ эмаслигидан қидирилади.

Агар, хатолар биринчи звенодалиги аниқланса ва ўқитувчи айнан шу хатолар кутилган натижаларини юзага чиқармаганлигига сабабчи эканлигига ишонилса, такомиллаштириш тадбирлари режалаштирилиб, бошқа звенолар таҳлил қилинмайди.

Ёш мутахассисларнинг педагогик фаолиятларини дастлаб-

ки йилларида режалаштириш технологияси операцияларида эътиборсизлик, тажрибасизлик оқибатида хатолар содир бўлиши табиий. Булар иш натижаларига ижобий ёки салбий таъсир этмай қолмайди. Шунинг учун ҳам ёш ўқитувчилар ўз фаолиятларини тизимли таҳлил қилиб боришлари, ўзларига нисбатан қаттиққўл ҳакам бўлишлари уларнинг келажадаги ютуқларига заминдир.

Режалаштиришнинг шакллари махсус илмий, ўқув ва услубий адабиётларда турлича. Ҳозирги кунда русий забон олимлар Ю.А. Янсон (1962), Л.П.Матвеев (1968), Б.А.Ашмарин (1978), Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов (2000), Ю.М.Юнусова (2005), А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев (2005), А.А.Васильков (2008) ва бошқаларнинг ўқув ишларини режалаштириш технологиялари самаралироқлиги исботланди.

Мамлакатимизда амалга оширилаётган таълим тизимидаги ислохатларнинг талабларидан келиб чиқиб, жисмоний тарбия таълими жараёни янги инновацияларга асосланган «режалаштириш технологияси мажмуи»дан фойдаланишни йўлга қўйган.

6.3. Жисмоний маданият фанидан ўқув жараёнининг «йиллик режа-жадвали»ни тузиш технологияси

Йиллик режа - жадвал давлат таълим стандарти тавсия қилган жисмоний маданият фани дастурининг бўлимлари - гимнастика дарси учун, енгил атлетика дарслари, спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) фанлари ва ҳаракатли ўйинлар, сузиш, кураш спорт турлари фанларининг материалларини ўқув *чоракларига* мақсадли тақсимлашни назарда тутди. Ўқув ишларининг *«Йиллик режа - жадвали»* мактабнинг ҳар бир паралел синфлар учун тузилади (9-жадвал).

Дастур бўлимлари мавзуларини ўқитиш умумий таълим мактабининг умумий таълим берувчи бошқа фанларидан ўзининг айрим: дарснинг амалийлиги; предметининг хилма-хиллиги; ўқитиладиган ўқув материал учун ажратилган ўқув соатининг миқдори; дастурга киритилган мавзулар ҳажмининг кенглиги; ўқувчи организмнинг жисмоний ривожланганлиги; жисмоний тайёргарлиги даражаси; бир дарсда бирнеча мавзунинг ўқитилиши ва бошқа *хусусиятлари билан фарқланади*. Шунинг учун

ўқитишни режалаштириш ҳам бошқа умумий таълим предметларидан фарқланади.

Масалан, умумий таълим мактабида ўқитиладиган бошқа фанларининг умумий соати шу фан бўйича ўқитилиши лозим бўлган мавзулар сонига қараб белгиланади. Жисмоний маданият фани амалий фан сифатида мактабнинг ўқув режасида ўқув йили давомида 68 соат ўқитилиши режалаштирилган бўлиб, ўқитиладиган дастур мавзулар сони эса айрим синфларда 80-90 тани, бошқа синфларда эса дастур мавзулари ундан ҳам кўплиги билан фарқланади. Бу ўқувчи организмидаги ҳаракат сифатларини ривожлантириш ҳамда турли ёшдаги мактаб ўқувчиларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятга оид назарий ва амалий малакаларни шакллантириш таълими билан боғлиқ. Шунга кўра бир дарсда фақат битта мавзу ўқитилмай бир неча мавзунинг ўқитилиши жисмоний тарбия дарсининг хусусиятларидан бири, чунки ҳарбир дарс учун танланган машқлар ўқувчининг жисмоний сифатларидан камида учтасига таъсирни назарда тутиши лозим.

Шунга кўр, дастур материали бўлимлари, уларнинг мавзуларини ўқитишни режалаштириш белгиланган хусусий технологик талабларга риоя қилишни тақазо этади. Уларга риоя қилмаслик дастур материалини тўлиқ ўзлаштириш имкониятини йўққа чиқаради.

Акс ҳолда жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёни машғулотларда «бир эмас бирнеча жисмоний сифатга таъсир қилиш» қонунияти, ҳафталик ҳаракат фаоллиги режими бузилади, дарс зичлиги, организм учун режалаштирилган жисмоний юкламанинг ҳажми учун белгиланган вазифаларнинг ҳал қилинишида нўқсонлар юзага келади.

Йиллик ўқув режа-жадвали умумтаълим мактабида жисмоний тарбия дастури бўлимларининг ўқув материалларини ўқув чоракларига кетма-кет тақсимлаш, йилининг фасиллари, иқлимий шароити, мактабнинг моддий - техник, ўқув база сини, унинг таминланганлиги даражасини ҳисобга олиши, ўқув материалларининг айримларини очиқ ҳавода, айримларини махсус жиҳозланган хоналар, спорт иншоотлари, сув хавзалаарида ўтказишни режалаштиришни ўз ичига олади.

9-жадвал

«Тасдиқлайман»
ишлаган бўлим мудири

« ____ » _____ 20__ йили

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАНИДАН 5-СИНФЛАР УЧУН ЙИЛЛИК-РЕЖА ЖАДВАЛИ

№	Дастур бўликлари	Аж Соат	Чор I	Чор II	Чор III	Чор IV	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Деканбр				Январ				Феврал				Март				Апрел				Май					
							1/ 2	3/ 4	5/ 6	7/ 8	9/ 10	11/ 12	13/ 14	15/ 16	17/ 18	19/ 20	21/ 22	23/ 24	25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	45/ 46	47/ 48	49/ 50	51/ 52	53/ 54	55/ 56	57/ 58	59/ 60	61/ 62	63/ 64	65/ 66	67/ 68				
1	Гимнастика	14				14																																						
2	Энгиз аэробика	14	8			6																																						
3	Волейбол, баскетбол	12	6		6																																							
4	Харакатли ўйноқлари	2		2																																								
5	Қурш	8	4	4																																								
6	Футбол	12		8		4																																						
7	Сузиш	6				6																																						
	Жами	68	18	14	20	16																																						

Изоҳ: Ўқув ишларининг йиллик режа-жадвали 6 устунга ажратилган бўлиб, уни биринчи устунда ДТСдаги жисмоний тарбия дастурининг бўлимлари, иккинчи устунда дастур бўлимлари бўйича ташкилланадиган дарсларни сони, 3-4-5-6 устунларида йиллик 68 та жисмоний тарбия дарсларининг чоракларга тақсимланиши қайд қилинади.

Йиллик ўқув режа - жадвали Ўзбекистоннинг фасллари, иқлимий шароитини ҳисобга олиб дастур бўлимларини ўқитиш жараёнини қуйидагича этапларга ажратишни амалда қўлламоқда: 1) кузги, I-чорак; 2) кузги-қишқи, II-чорак; 3) қишқи, III- чорак; 4) баҳорги-ёзги, IV-чорак.

Йиллик ўқув режа - жадвали ўқув йилининг ҳар бир чорагида дастур бўлимларини, масалан, енгил атлетика, спорт ўйинларини биринчи, иккинчи чоракнинг биринчи яримида, тўртинчи чоракга режалаштиришни; гимнастика, сузиш(шароити бор мактаблар)ни, курашни ёғингарчилик, ҳаво ҳароратини пасаядиган ойлардаги дарсларга мослаб режалаштиришни мақсадга мувофиқлигини ёки фасллар оралиғи (иккинчи этап)даги дарсларда гимнастика материални асосий восита сифатида ва ўйинлар (қўшимча восита сифатида) режалаштириш амалиётида кўпроқ самара бериши исботланди.

Машгулотларнинг мазмуни ҳар бир этапда олдинги этап дарслари ва ўзидан кейинги этапнинг дарслари билан боғланиши лозим. Шунинг учун ўқув материали бир хил предметдан иборат бўлган акцентли (масалан, фақат волейбол материали ёки қўл тупи) дарслардан фойдаланиш билан чекланмай, иложи борица ташкиллаш ҳаракатига кўра комплексли дарслар, бир дарсни ёки бир вақтни ўзида жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш учун бир неча ҳаракат сифатларини ривожлан тирадиган дарслар қилиб режалаштирилиши, асосий вақт шу этап учун «асосий» деб танлаб режалаштирилган (машқни) материални ўқитиш учун сарфлаш назарда тутилади.

Ўқув нормаларини қабул қилиш ҳозирги кун жисмоний маданият дарсларини ўтиш амалиётида дарсдан ташқари вақтга ёки таълим этапларининг охирларига режалаштирилади ва уларнинг аниқ кунги йиллик режа - жадвал асосида тузила диган «Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвали»да белгилаб қўйилади. Такрорий топшириш учун заҳира вақтни белгиланиши мақсадга мувофиқ.

Йиллик ўқув режа-жадвали икки кўринишда бўлиши мумкин.

Биринчи варианты: жисмоний тарбия дастурини бўлимларини ўз ичига олган устун (1); дастур бўлими материалларини йил давомида жами неча соат ўқитилиши кўрсатилган устун (2); ўқув соатларни 1-4 - чоракларига тақсимоти сеткаси (3,4,5,6

-устунлар) ва *дастур материали ўқув чораги дарсларига аниқ тақсимлаш «сочиб» юбориш тарзида* тузилади.

Материални ўзлаштириб олишга ажратилган вақт икки хил усулда режалаштирилади. Машқларни бажариш учун аниқ вақт кўрсатилиб ёзилади ёки вақтни ўрнига символика (белги ёки бошқа аломат) билан белгилаб қўйилади. Навбатдаги йил учун йиллик режа-жадвалини ишлашда, жорий йилдаги йўл қўйилган хатоларни, режада бажарилмай қолинган ишларни ҳисобга олиш ўқув-тарбия жараёни самарадорлигига таъсир кўрсатади.

6.4. Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвали

Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвали ўқув жараёнининг йиллик режа-жадвали асосида, ўқув дастурининг ҳар бир бўлими предметлари учун ёки ҳар бир ўқув чорагига алоҳида тузилади. Унда йиллик ўқув режа-жадвалидаги дастур бўлимларининг материаллари (мавзулар) ўқув чорагидаги дарсларга тақсимланади (мавзуларни дарсларга тақсимлашнинг тахминий режа жадвалига қаралсин, 10- жадвал. 4-илова).

Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режас-жадвали ўз таркибида - жисмоний тарбия дастурининг режалаштирилаётган бўлимидаги «ўқитиладиган мавзулар» ифодаланган устун(1), дастур бўлимидаги мавзуларни ўқитиш давомидаги қайта ришлар сони устуни(2), шу бўлим мавзуларини ўқитиш режалаштирилган дарсларнинг номерлари кўрсатилган устунлар (уларнинг сони соатлар сеткасида қайд қилинади)шаклидаги жадвал тарзида ифодаланади.

Дарс саналари қайд қилинган устунлар тепасида ўқув чораклари, ҳафталар ойлар қайд қилинади. Бошқачасига айтганда *ўқув йилининг қайси чорагида, қайси дарсда қандай мавзу ўқитилишини* аниқ белгилаб қўйиладиган ўқув жараёнининг навбатдаги ҳужжати тузилади.

Одатда қайд қилинган режалар дастурнинг алоҳида бўлимлари ёки ҳар бир ўқув чораги, унинг алоҳида туркум дарслари учун тузилиши ҳам жисмоний тарбия амалиётида учрайди. Режалаштиришнинг бундай усули ўқув тарбия жараёнида йўл қўйиладиган хатоларни (уларни бўлиши табиий) ўз вақтида тузатиш имконияти билан қулай.

Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвалининг *дастур мавзулари ифодаланган устунда(1)* ҳар бир дастур мавзу алоҳида саҳифага, иккинчи мавзу билан аралаштирилмай ёзилиши мақсадга мувофиқ. Мавзулар кетма-кетлиги аввал «назарий материал» мавзулари, сўнг шу мавзулар бўйича ўқувчи томонидан эгалланиши лозим бўлган «қўникма ва малақа» бўлими материали (мавзулари), ундан сўнг шу бўлим бўйича ўқувчилар учун белгиланган талаблар, уйга бериладиган вазифалар(дастурда тавсия қилинганлари) аниқ кетма-кетликда режага киритилади.

Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвали ўз мазмунда қуйидагиларни мужассамлаштириши лозим:

1. Дарснинг тузилишини тахминлаб, чамалаб, айнан шу дарсда ўқиталидиган ўқув материалени(мавзуларни) дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмларига мослаб, дарснинг номери устунига белги қўйиб, айнан шу мавзу ёки жисмоний машқ ўтилишига олдиндан аниқлик киритилади.

Қўйиладиган белгилар дарснинг хусусий, айнан шу дарсда ҳал қилинадиган вазифалар ифодаланадиган сўзларнинг (*«таълимиштириш (Т)»*, *«ўзлаштириш (Ў)»*, *«мустаҳкамлаш (М)»*, *«тақомиллаштириш (Тк)»*нинг бош ҳарфларини қўйиш, ёки оддий катак ичини бўяш, ундан ҳам соддаси «+» аломати билан белгиланади.

Масалан, бир дарсга саф машқлари, умумий ривожлантирувчи машқлар(керак бўлса улар ҳаракатли ўйинлар билан алмаштирилиши ҳам мумкин),таёрлов, йўлланма берувчи машқлар, сўнг дарснинг асосий қисмида ўқиталидиган материал(-машқлар), сўнг дарснинг якунлов қисмида бажариладиган машқлар(мавзулар)га белгилар қўйилади.

2. Дарснинг асосий қисмида ўқитиладиган мавзулар дастурнинг айнан шу синфи учун мўлжалланган қўникма ва малакалар бўлимидан танланади. Дарснинг асосий қисмида ўқувчилар бир неча ўқув гуруҳларига ажратилиши муносабати билан бир дарсда 3 ёки ундан ортиқ мавзунини ўқитиш режалаштирилиши оддий ҳол деб қаралиши лозим. Танланган мавзулар ҳаракат сифатларининг биттасини эмас, бирнечасини ривожлантиришни назарда тутишини режалаштириш жисмоний тарбия таълимининг қонуниятларидан бири деб қаралиши лозим.

Даре учун танланган мавзулар сонининг оз бўлиши дарс зичлигига салбий таъсир кўрсатиши табиий. Қолаверса, бундай ҳолат дастур материални ўқув йили давомида ўқитиб улгурмаслик хавфини ҳам юзага келтиради.

3. Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвалининг асосий услубий хусусиятларидан яна бири, дарсларга танланган, ўқитилиши лозим бўлган мавзуларни таълимнинг этаплари (*таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш*)га мос тушишидир. Қайд қилинган хусусият, дарснинг педагогик вазифаларини мувофиқлигини, ҳаракат техникасини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш кетма-кетлигига риоя қилишни, машқни бажаришни ўзлаштирган (уддалаган)дан сўнг уни аввал малакага, ундан кейин уни кўникмага айланишига замин яратади.

Малака ва кўникмани шаклланиши, ҳосил бўлиши учун режа - жадвалдаги битта мавзунинг бир неча дарс давомида, белгиланган кетма-кетликда, ҳаракат техникасини осон қийинлигига қараб бир неча бор қайта такрорлаш ҳаракат малакасининг шаклланиши, уни кўникмага айланиши қонунияти билан боғлиқ.

Қолаверса, режалаштирилган таълим материали - давлат дастурларидаги жисмоний машқлар шуғулланувчи учун ҳаётий зарурий - ҳаракат малакалари бўлиб, уларни шакллантириш, кўникмага айлантириш давлат буюртмаси ҳисобланади. Унинг ижроси дарслар, машғулотлар орқали йўлга қўйилади.

Ҳар бир синф учун ажратилган ўқув йилининг 65 та дарси давомида 80-90 та, айрим синфларда эса 100 данда ортиқ мавзуларни ўқитиш мажбурияти мутахассисни режалаштиришга ижодий ёндашувни тақозо этади.

Ўқув муассасалари ўқувчи талаба-ёшларининг ўз организмининг функцияси, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ёшига мувофиқ ҳаётий - зарурий ҳаракат малакаларига оид назарий билимлар таълим тизимида давлат томонидан мажбурий ўтказиладиган жисмоний маданият дарслари орқали амалга оширилади. Шунга кўра мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа - жадвалини тузиш режалаштириш жараёнига ўзига хос хусусий талабларини қўяди.

Қатор ўқув қўлланма ва дарсликларда қайд қилинган режани «Дастур бўлимларининг мавзуларини ўқитиш режа-жад-

вали», «Мавзуларни кенгайтирилган режа-жадвали», «Мавзуларни чоракларга тақсимлаш режа-жадвали» ва х.к.лар деб турлича номлаганликлари (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2003; Ю.Ф.Курамшина, 2004; А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев, 2005; А.А.Васильков, 2008 ва бошқалар)ни кўрамиз .

4. Ўқув жараёнини шундай тузиш ва режалаштириш лозимки, унда малакани ижобий «кўчиши» эффектидан максимал фойдаланишга имконият яратилган бўлсин. Талаб даражасидаги илмий асосда ишланган (тузилган) режа-жадвал ўқув жараёнини самарали таминлашга хизмат қилсин.

Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвалининг «ўқувчилар учун қўйилган талаблар» ва «уйга вазифа» бўлими материалари дарсда ўқитилган мавзуларга мослаб, дарснинг охирида ўқувчиларга вазифа машқини қандай бажариш кераклигига оид тавсиялар ва уни бажарилишининг назорати ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ота-оналари томонидан олиб борилиши шарт қилиб белгилаб қўйилиши яхши натижа бермоқда.

Ҳозирги кун жисмоний тарбия амалиётида уйга берилган жисмоний топшириқлар, унинг бажарилишига оид махсус ота-оналар мажлислари, синф ўқувчиларининг ота-оналари билан қўшма йиғилишларининг ташкилланишидек тадбирлар режалаштирилган мавзуларни ўқитишда яхши самара бермоқда.

Жисмоний маданият фани бўйича 5-синфлар учун мавзуларни дарсларга тақсимлашнинг тахминий режа жадвали

ҒИТИЛ ИТЛАТИК																	
№	Материални мазмун	Қайтарингиз сон	1	2	3	4	5	6	7	8	33	34	35	36	37	38	
I	Назарий маълумот																
1	Жисмоний машғулотлар машқларининг тарихий қонунлари	3	+	+	-												
2	Юғириш ҳастада туғри нафас олиш	3				+	+	+									
3	Ўқувчиларнинг ҳаракат ва оқибатларини таълими	3															
4	Машғулот пайтида ҳавфлилик қонунлари	12	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Қўшиқлар ва ғазаллар																
1	Паст стардан юғуришнинг ўқувчилар	4	+	+	-	+											
2	200 - 300 м.га 4 - 5 марта юғуриш	4										+	+	+	+		
3	150 м.гача юғриш билан юғуришнинг таълими	4	-	+	-	+											
4	Тепаликка ва тепаликдан пастга юғуриш	4						+	-	+	-						
5	Юғуриб келиб "оёқни буғиш" усулида таълими	3										+	+	+	+		
6	Юғуриб келиб "ағдлаб ўтиш" усулида таълими	3													+	+	
7	Тўғри 1 - 3 қадамдан юғуриб келиб таълими	4						+	+	+	+						
III	Қўшиқлар, ўйин ва эстафеталар																
1	Тўғридан ойнаб ўтиш	3													+	+	
2	Ағдлаб ўтиш эстафетаси	5	-	-	-	+	-										
3	Қиш уюмга оид	6															
IV	Уйга бериладиган таълиқлар																
1	Ағдлаб ўтишнинг таълиқи	14															
2	8 - 9 мин. даврда аста - секин юғуриш	4										+	+	+	+		
3	Тўғридан юғуриш билан юғуришнинг таълиқи	5													+	+	
4	Пастдан юғуриш билан юғуришдан пастга юғуриш	2							+	+							
5	Тўғридан юғуриш билан юғуришдан пастга юғуриш	4							+	+	+	-					
6	1 мин. даврда ағдлаб ўтиш	4	-	+	-	+											
7	Тўғридан юғуриш билан юғуришдан пастга юғуриш	3										+	+	+	+		

№	Материалларнинг мазмуни	Қайтарилган Сана	Ҳафта														
			33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
I	Изоҳ ва ёндашувларнинг мазмуни	3															
	Изоҳ ва ёндашувларнинг мазмуни	3															
	Изоҳ ва ёндашувларнинг мазмуни	3															
	Изоҳ ва ёндашувларнинг мазмуни	3															
II	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
III	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
IV	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
V	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
VI	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
VII	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
VIII	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
IX	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
X	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															
	Изоҳ ва ёндашувлар	3															

Изоҳ: Юқорида қайд қилинган жадвал ўқув йилининг чорак-ларидан иқлим шароитини ҳисобга олиб, жисмоний тарбия дас-тури бўлимларини ўқув чоракларига тақсимлашда ўқув материа-лини ўқитиш кетма-кетлигига қўйилган талабларни назарда тутиши лозим.

Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвалининг мав-зулар қайд қилинган устунининг охирида уйга вазифаларнинг мавзулари ёки ўқувчилар учун қўйилган меъёрий нормалар дастурдан кўчириб ёзиб қўйилади.

Уй вазифаларининг мазмуни ва кўриниш икки йўналишда:

а) ўқитилган ўқув материали (машқ техникаси)ни «ўзлаш-тириш», «мустаҳкамлаш», «такомиллаштириш» деб айнан мав-

зуга оид аниқ амалий вазифалар йўналишида;

б) дарсдаги мавзунини айнан ўзининг уйда вазифа сифатида такрорлаш имконияти бўлмаган машқларни шу машқларни бажаришда иштирок этадиган мускуллар гуруҳи иштирок этадиган бутунлай бошқа ҳаракатлар билан алмаштириш мумкин.

Қайд қилинган режаларни тузишга қўйилган талаблар ўқув мажмуаси таркибидаги мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа - жадвалининг самарадорлигига ижобий таъсир қилиши жисмоний тарбия таълими амалиётида исботланган.

6.5. Жисмоний маданият дарсининг ишчи режаси

Ҳозирги кун жисмоний маданият дарсида таълим жараёнини режалаштириш технологияси таркибида **ҳар бир дарсининг ишчи режаларини** тузишнинг турли шаклларида фойдаланилмоқда (иловаларга қаралсин).

Ишчи режалар **мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвали** асосида тузилади. Улар дарсининг технологик харитасининг матнининг мазмунини шакллантириш воситаси родини ўйнаб, жисмоний тарбия таълими жараёнининг самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатибгина қолмай, дарсининг тайёрлов, асосий, якунлов қисмлари учун сценарий родини ўйнайди, вазифаларни ҳал қилиш кетма-кетлиги, қандай машқларни бажариш лозимлиги, ўқитувчининг таълим жараёнига танлаши лозим бўлган услубиётларнинг қулайини мослаб танлаш ва уни қўллаши учун замин тайёрлайди. Ўқув дастурининг ўзгариши ишчи режаларнинг мазмунида ўзгаришлар, тузатишлар қилишни тақозо этади.

Ҳозирги кун жисмоний маданият таълими ўқув тарбия жараёни фаннинг **«Ўқув услубий мажмуалари»**ни тузиш ва улардан фойдаланишни тавсия қилмоқда. Унинг мазмунида режалаштириш учун қўйилган талаблар ва принциплар ўз ифодасини топган.

**Жисмоний маданият фани бўйича 6-синфлар учун
ҳар бир дарснинг тахминий иш режаси**

Дарс- нинг №	Тайёрлов қисми мазмуни	Асосий қисми мазмуни	Яқунлов қисми мазмуни
1	2	3	4
40	Сафлаш, ўқувчи сонини аниқлаш, рапорт қабул қилиш, саломлашиш ўқувчиларни дарсга тайёргарлигини аниқлаш, саф машқлари, УРМ, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлар.	<i>Акробатика:</i> а) чигал ёзиш машқи б) слкада туришдан орқа га юмалаб группировка в) сакраб олдинга умба лоқ ошиш. <i>Осил.-таянши машқлари:</i> а) оқдий осилишлар б) аралаш осилишлар в) снаряд устида тира ниб икки қўлда туриш <i>Мувозанат сақлаш</i> а) чигал ёзиш машқлари б) жиҳоз устида бир оёқда туришлар в) "Қалдирғоч" ҳолати ни намойиш қилиш	Қайта сафлаш, эмоционал ҳолатни пасайтирадиган машқлар, дарсга яқун яшаш, уйга вазифа, уюшган ҳолда машғулот жойидан кетиш.

40-дарснинг тахминан ишчи режасини шакли юкоридагидек. Ўқув йилининг ҳар бир дарси учун тузилади. Фақат, асосий қиемдаги машқлар тахминий ёзилган. 40-дарснинг асосий қисмида ўқув гуруҳи майда гуруҳларга ажратилиб, бу гуруҳчалар маълум вақтдан сўнг жойларини алмаштириб барча жиҳозларда бажариладиган вазифалар ҳал қилинади. Ҳар бир дарснинг ишчи режаси ҳар бир ўқув чораги учун ёки жисмоний тарбия дастурининг ҳар бир бўлими учун алоҳида тузилиши мумкин. Мактабдаги ҳар бир дарснинг ишчи режаси икки қисмга эга:

а) режага тушунтириш хати; б) режанинг мазмуни.

Тушуштириш хатида шу чорак учун параллел синфларда ўқувчилар билан ҳал қилинадиган аниқ вазифалар тушунарли қилиб ифодаланади; янги ўзлаштириладиган асосий материални ҳажми белгиланади, қўшимча тарзида такомиллаштирилдиган ёки мустаҳкамланадиган такрорий материал кўрсатилади; ўқув чорагининг машғулотларини ташкиллашнинг ҳусусий томонлари очилади; чорак учун назорат нормалари ва талаблар белгиланади.

Ишчи режа мазмунида дастурда тавсия қилиниб ўзлаштирилиши режалаштирилган асосий мавзулар ва уларни ўзлаштиришдаги мувофиқлик, кетма-кетлик, аста-секинлик билан вазифаларни осондан қийинга қараб қийинлаштириш (дарсдан дарсга)га ўтишда рия қилинади. Жисмоний юкламанинг ҳажми ва интенсивлиги машғулотдан, машғулотга асте-секинлик билан ошириб борилади, дастурининг назарий материалига вақт ажратилади.

Айнан шу дарсда назарий материал қанча ўқитилиши амалий материал мазмунига қараб режалаштирилади. Масалан, ҳаракат фаолиятига ўргатиш режалаштирилган бўлса, унда ўзлаштири-лаётган машқни техникаси ҳақидаги билимлар, ўқитилаётган жисмоний машқни организмга таъсири, уни бажаришдаги ҳавфсизликни таъминлашга оид маълумотлар орқали аниқ вазифалар ҳал қилинади.

Ишчи режаларнинг шакллари турлича бўлишига қарамай уларни ишлашда қуйидаги методик тавсияларга рия қилиш амалиётда лозим бўлган самарани беради ва услубий тавсиялар уларнинг барча шакллари учун умумий. Улар:

1) машқ техникасини тузилиши нуқтаи назаридан қийинлигини ҳисобга олиб ўқувчиларни машқни урганишга тайёрлаш;

2) аниқ ҳаракат фаолияти техникасини ўқитишни бир ёки бир неча аралаш машғулотларда узлуксиз, танаффусларсиз ўқитиш, диққатни фақат шу ҳаракатларни ўргатишга қаратиш;

Охириги 5 йил давомидаги илмий тадқиқотлар, тажрибали жисмоний тарбия ўқитувчилари билан ўтказилган социологик тадқиқотлар ишчи режаларни матн тарзидаги шаклини маъқул кўрмоқдалар. Чунки, унда фақат мазмун - бажариладиган машқлар ифодаланмай, машғулотлар тизимидаги ўқитиш метод-

лари, режалаштирилган такрорлашлар(машқланиш) юкламаси ва уни аста-секинлик билан ошириш, вариациялаш очиб берилади.

Матн тарзидаги кўпроқ фойдаланилаётган ишчи режа ўз мазмунига қуйи дагиларни олади: дарснинг тартиб рақами(№), дарснинг асосий вазифалари ва уларни маълум формада ифодалаш, ўқитиш ва тренировка мазмуни, уни юкламасининг ҳажми ва интенсивлигини кўрсатиш билан эркаklar ва аёлларга дифференциялаб қисқача ёзувлар қилинади. Матн тарзидаги ишчи режаларини тахминий шакллари эътиборингизга ҳавола қилдик. Ўқув йилининг биринчи ўқув чораги учун ишчи режада мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа - жадвалига мувофиқ, жисмоний тарбия таълимининг ҳар бир **дарснинг таълимий вазифаларини дарсларга тақсимланишни** кўриб чиқамиз.

Тўққиз ҳафтали биринчи чоракнинг 18 та дарси учун ҳар бир дарснинг тахминий вазифалари:

1-дарс. 1.Эрталабки гигиеник гимнастика (ЭГГ) машқлари комплекси билан таништириш. 2. Спорт майдонидаги дарслада (югуриш, сакраш, улоқтириш, тўсиқлардан ошиш) техникаси ҳавфсизлиги ҳақида суъҳбат ўтказиш. 3. Бир қўлга таяниб паст старт олишни ва ўрта масофага югуришда паст стартни ўзлаштириш. 4 - 2 минутли югуришлар орқали чидамлилиқни ривожлан тириш. 5. Уч кураш бўйича назорат ўтказишга тайёрлаш.

2-дарс. 1.Бир қўлга таяниб старт олиш техникасини қайтариш. 2.Паст старт техникасини ўзлаштиришни давом эттириш (мустаҳкамлаш). 3.Тезлик ҳаракати тайёргарлиги даражасининг назорати (30м.га юқори старт олиб югуриш)ни ўтказиш. 4. 3 минутли югуриш ичида 100 м.га кескин югуриш техникасини такомиллаштириш.

3-дарс. 1.Паст старт техникасини такомиллаштириш. 2.Жойидан узунлиқга сакраш ҳаракати тайёргарлиги даражасини текшириш. 3. «Оёқ ларни букиш» усули билан узунлиқга сакрашни таништириш ва ўзлаштириш. 4.Тўрт минутли югуришда 50-60 м.га икки маротабалаб «кескин» югуришни такрорлаш.

4-дарс. 1.Баланд юқори старт билан 30 м.га югуришни ўзлаштирилганлиги назоратини ўтказиш. 2.Узунлиқга сакраш техникасини мустаҳкамлаш (танага тезлик бериш ва депсиниш). 3. Теннис тўпини 4-5 қадамлаб югуриш билан улоқтиришни

таништириш ва ўзлаштириш. 4. Таркибида иккита 50-60 мли кескин югуриш билан 5 минутли югуриш.

5-дарс. 1.Паст стартдан 60 м.га югуриш техникасини ўзлаштиришни назорати. 2.Югуриб узунликга сакраш техникасини такомиллаштириш. 3.Теннис тўпини улоқтиришда югуриш техникасини такомиллаштириш. 4. 5 минутли югуриш таркибида 60 м.ли иккита кескин югуришни бажариш.

6-дарс. 1.Югуриш билан узунликга сакрашни ўзлаштирилишини текшириш. 2.Югуриш билан теннис тўпини улоқтириш техникасини такомиллаштириш. 3.7минут давомда югуришни оралиғида 50-60 м.га икки-уч марта кескин югуриш.

7-дарс. 1.Ҳаракат координацияси ва чаққонликни ривожлантириш мақсадида 4-5 та тўсиқни ошиб ўтиш. 2.Югуриб тўпини узоққа улоқтиришни ўзлаштирилганлигини ҳисобини олиш. 3.8 минутли югуришни ташкиллаш.

8-дарс. 1. Турли хил тўсиқлардан ошиш (ўтиш) техникасини такомиллаштиришни давом эттириш. 2. Ўқувчиларни иккига бўлиб (қизлар ва болалар) 1500 ва 1000 м.га вақтга югуришни ўтказиш. 3.Югуришдан бўш гуруҳда «Миниволетбол» ўтказиш.

9-дарс. 1. Асосий мускул гуруҳларини мустаҳкамлаш учун жуфт-жуфт бўлиб, қарама-қаршилик кўрсатиш машқларини бажариш. 2.Баскетболда тўпни олиб олиш ва узатиш машқларини техникасини такрорлаш. 3.Тўпни тез узатиш техникасини жойда турган ҳолда, жойини ўзгартириб, уч кишидан бўлиб туриб такомиллаштириш. 4.Тўпни олиб юриш ва узатиш билан ўйин ўтказиш.

10-дарс. Олдин ўтказилган 9-дарсни мазмунини такрорлаш, ўқитилган материал бўйича танлов билан айрим ўқувчиларни баҳолаш.

11-дарс. 1.Сакрагичда (арғимчоғ) билан бажариладиган машқлар комплексини ўрганиш, ЮҚЧси ва нафас частотасини текшириш. 2.Баскетбол тўпи билан илгари ўрганган машқларини такомиллаштириш, ўзлаштирилган материал бўйича бир неча кишини баҳолаш. 3.Тўпни олиб юриш ва узатиш элементлари билан эстафета ўтказиш.

12-дарс. 1.Сакрагич билан ўрганилган машқларни мустаҳкамлаш. 2.Юриб ва югуриб бир қўл билан тўпни олиб юриш

техникасини такрорлаш. 3. Тўпни олиб юриб корзинага ташлашни ўргатиш. 4. Тўпни олиб юриш ва корзинага ташлаш элементлари билан ўйин. 5. Назорат машқи (НМ)-жойидан узунликга сакраш.

13-дарс. 1. 12-дарс мазмунини такрорлаш. 2. Ўзлаштирилган материал бўйича ЖБлаш (бир нечасини).

14-дарс. 1. Бир, икки кгли тўлдирма тўплар билан машқлар комплексини ўргатиш. 2. Машқ техникасини бажариш (12-дарсники)ни такомиллаштириш. 3. Соддалаштирилган қоида билан 3х3 бўлиб ҳимоя ва ҳужум вазифаларини қўйиб ўйнаш.

15-дарс. 1. Тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқ комплексини бажариш темпи ва такрорлаш сониниг ошириш билан бажариш. 2. Содда лаштирилган қоида билан 3х3 бўлиб ўйнашни такрорлаш.

16-дарс. 1. Тўлдирма тўплар билан машқ бажариш бўйича билимларини мустақамлаш. 2. Турникда тортилиш бўйича тренировка ўтказиш. 3. 3х3 ёки 4х4 бўлиб соддалаштирилган ўйин қоидаси билан ўйин ўтказиш. 4. Илиб олиш ёки узатиш бўйича НМ (назорат машқи).

17-дарс. 1. Эрталабки гимнастика типилаги машқ комплексини ўрганиш. 2. Тортилиш бўйича тренировка ўтказиш. 3. «Отиш» ўйинини ўйнаш.

18-дарс. 1. Тортилиш бўйича жисмоний назорат. 2. Баҳоларни I чорак учун эълон қилиш. 3. Ҳаракатли ўйин.

Аслида, ҳозирги кун жисмоний маданият таълими амалиёти шуни кўрсатмоқдаки I-II-III - чораклардаги дарсларни комплексли ташкиллаш мақсадга мувофиқ. Чунки Ўзбекистоннинг иқтим шароитида бу чораклар асосан спорт залидан ташқарида ўтказиладиган дарслар, уларда асосан енгил атлетика, спорт ўйинлари, кросс ва унга тайёргарлик бўйича материаллар режалаштирилиши мақсадга мувофиқ.

Гимнастика материални чоракнинг охириг икки ҳафтасига режалаштирилса (кутилган ёгингарчилик, совуқ) кеч куз капризлари эътиборга олиниб, машғулотлар спорт залларига кўчирилади ва режа бузилишига йўл қўйилмайди. Ўқув чоракининг бу даври учун асосан, югуришлар, ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, баскетбол ўйинининг элементларини режалаштириш билан ҳам жисмоний ривожланганлик, ҳам жисмоний

тайёргарликга таъсир этиш(физиологик, психи ологик, педагогик) таъсир этиш қулай давр деб қаралади.

Барча дарсларнинг чигал ёзиш (дарснинг тайёрлов қисми) машқлари маз мунига давом этиш муддати узоқ бўлмаган югуришлар, бунда асосий эътибор югуриш техникасига қаратилади. Унда камчиликлар аниқланса ўқитувчи томонидан лозим бўлган тузатишлар қилинади. Умумий чидамлилиқни тарбиялаш учун тренировка машғулотларининг воситаларини йўналтирилган кетма-кетликда қўллаш мақсадида I чорак (енгил атлетика-югуриш юкламаси) ва III чоракда (қишки югуришлар) га қатор дарсларда дарснинг асосий қисминини охирига югуриш бўйича, тренировкалар (давомли югуришлар), шунингдек ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар режалаштирилади.

Биз тавсия қилган тахминий иш режатариди гимнастикдан қатор комбинацияларни бажариш билан жорий ҳисётлар топшириш режалаштирилади: бревнодаги машқлар (қизлар учун), акробатика машқлари (болалар ва қизлар), қозлда таяниб ўтириб депсиниш билан сакрашлар, эгилиш билан соскок (эгилиб сакраб тушишлар) бажаришлар (болалар ва қизлар), қанатга икки усул қўллаб тирмашиб чиқишлар махсус режалаштирилади.

6.6. Жисмоний маданият дарснинг технологик харитасини ишлаш технологияси

Жисмоний маданият дарснинг технологик харитаси матни «режа-жадвал» тарзида тузилади. Уни оддий матн тарзида инфодалаш фанлариникидек ҳал қилиниши лозим бўлган вазифалар, дарсдаги жисмоний юклама, ўқитиладиган мавзуларнинг воситаларини кетма-кетлиги, уларнинг ихроси, ташкиллаш ва ўтказишдаги услубий кўрсатмалар ва бошқаларни ёзиш, баён қилиш, конспект ҳажмини ўта кенгайиб кетишига олиб келади ва ўқитувчини ортиқча вақт сарфлашга мажбур қилади. Шунга кўра жисмоний маданият дарсларининг конспектлари технологик хариталар (режа-жадвал) тарзида ёзилади.

Мазмун, моҳиятига кўра технологик харитаси матни дарс таркибидаги айрим компонентларнинг ҳар бирини қандай ўқитиш лозимлигини тизимга соладиган таълим жараёнининг деталлаштирилган ҳужжати бўлиб, ўқув-тарбия жараёнини опера-

тив бошқариш учун хизмат қилади ва амалда қўлланиладиган чизма шаклида ифодаланади (иловага қаралсин).

Ҳар бир дарснинг самараси технолгик харитада ифодаланган мавзу ва уни вазифасини аниқ белгиланиши билан узвий боғлиқ. Вазифаларини белгилашда ҳар бир дарснинг ишчи режасидаги мазмундан келиб чиқиб, олдинги дарснинг материалини, агар у давом этаётган бўлса навбатдаги дарс билан боғлаш, шунингдек шуғулланувчилар таркиби, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, машғулоти ўтказиш жойидаги шароитини ҳисобга олиш лозим бўлади.

Дарс учун қўйилган вазифаларнинг сони ва уларни ҳал қилиш, вазифанинг осон-қийинлигига қараб бир ёки бир неча дарсда, шу ҳаракатни ўргатиш учун танланган методлар, тавсия қилинган воситалар(машқлар)нинг мувофиқлигини, таълим жараёни этаплари кетма-кетлигига риоя қилишни тақазо этади. Дарснинг вазифалари дарснинг асосий қисми учун ёзилган технологик харитада умумий ва хусусий вазифалар тарзида ифодаланади.

Хусусий вазифалар дарснинг ҳар бир қисмидаги машқлар бўйича алоҳида белгиланиб, алоҳида устунида қайд қилинади. Педагогик вазифалар иложи борида аниқ ифодаланиши ва уларни бир ёки бир неча дарслар рамкасида ҳал қилиш имконияти ҳисобга олинади. Жисмоний маданият дарсининг мазмуни давлат дастури ва чорак учун, маълум дарслар мажмуи учун ишланган мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвалида ёки чораклар (ҳарбир дарснинг ишчи режаси)да белгилаб қўйилган бўлади (олдинги бўлимга қаранг).

Хусусий вазифаларга мисоллар. Дарснинг тайёрлов қисми учун: а)дарснинг вазифасини эълон қилиш(тушунтириш);

б)алоҳида сафланиш усуларини ўргатиш (ўзлаштириш);

в)қадди-қоматни тўғри шаклланишига таъсир қилиш учун махсус машқларни такомиллаштириш ва бошқалар.

Дарснинг асосий қисми учун тахминий вазифалар қуйидагича белгиланиши мумкин:

а) шуғул ланувчиларда ўзлаштириладиган фаолият ҳақида тасаввур ҳосил қилиш;

б) ҳаракат фаолиятининг алоҳида элементларини ажратиб ўзлаштириш (масалан, таяниб сакрашда-югуриш ва «кўприк»-дан депсиниш);

в) таяниб сакрашда юмшоқ ва ерга тушишда жойида тургун қолишни мустаҳкамлаш;

г) ҳаракатли (спорт) ўйинларининг асосий қоидалари билан таништириш ва бошқалар.

Дарснинг ҳар бир қисмида ўтказиладиган жисмоний машқлар ўз навбатида кетма-кет ёзилади. Умумий ривожлантирувчи машқларни ёзишда унинг дастлабки ҳолати ва неча ҳисобда бажарилиши ва ҳар бир ҳисобда нима қилиниши ёзилади.

Агарда асосий қисмда гуруҳли усулият қўлланса технологик харитада ҳар бир гуруҳ учун машқлар алоҳида ёзилади ва машқларни қайси томонга қараб бажаришни бошлаш, ўрин алмашишигача кўрсатилади.

Қизлар ва болалар учун материал алоҳида берилган бўлса, улар ажратиб ёзилади.

4. «Юклама меъёри» устунида машқларни қайтаришлар сони, уни бажариш учун сарфланадиган вақт (дақиқа), босиб ўтиладиган масофа ва бошқалар ёзилади.

5. «Ташкилий-услубий кўрсатмалар» устунида ўқувчиларни фаолиятини ташкиллаш усуллари, машқларни бажариш услубиётлари, уларни бажаришга қўйилган талаблар, шунингдек, типик хатолар ҳақида, хавфсизликни таъминлаш, «ўйин қоидаларидан ўрганилиши лозим бўлганлари ёзиб қўйилади. Дарснинг технологик харитасини соддалаштирилган 2-таҳминий вариантини навбатдаги саҳифада эътиборингизга ҳавола қилдик (6-илова).

«Тасдиқлайман»
илм. бўлим муд.
_____ А. Зокиров

Жисмоний маданият фанидан _____ синфларнинг ўқувчилари
учун _____ дарснинг технологик харитисини тахминий матни

Дарснинг мавзуси ва вазифалари:

1. _____
2. _____
3. _____
4. Ўтказиш жойи _____ ўтказиш муддати _____

Дарснинг қисмлари (1)	Хусусий вазифалар (2)	Дарс материалнинг мазмуни (3)	Юклама меъёри (4)	Ташкилий-услубий кўрсатма(5)
1-тайёрл. _____ мин				
2-асосий _____ мин				
3-яқунлов _____ мин				

5.Керакли жиҳозлар: _____

6.Фойдаланилган адабиётлар:

- 1)
- 2)
- 3)

Тузувчи:..... имзо:.....

Изоҳ: 1. Технологик хаританинг «Дарси қисмлари» устунида рақам билан дарснинг қисмлари (1-тайёрлов; 2-асосий; 3-яқунлов) ва уларни давом этиш вақтининг минутлари кўрсатилади.

2. Хусусий вазифалар устунида эса ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш ва такомиллаштириш бўйича вазифалар ёзилади, шунингдек мазмунига кўра катта бўлмаган асосий материалга қўшимча вазифалар ҳал қилинади.

Дарснинг мазмуни. *Ҳар қандай жисмоний маданият дарси ўз мазмунида қуйидаги компонентлар (жиҳат)ни мужассамлаштиради:*

1) ҳар бир дарс вазифасини ҳал қилиш учун бажарилиши режалаштирилган (харитасидаги) **жисмоний машқлар** дарс мазмунининг биринчи компоненти ҳисобланади.

2) қайд қилинган, яъни харитага киритилган жисмоний **машқларни ўқувчиларнинг организмига таъсири** ҳақидаги назарий билимлар;

3) дарс учун зарурий жиҳозларнинг сони ва сифати, дарсдаги таълим жараёнини ташкиллашда **ўқитувчининг фаолияти**;

4) ҳар бир дарс вазифасини ҳал қилиш мақсадидаги **ўқувчилар фаолияти** ва уларни мувофиқ ташкиллаш услубиётларини тўғри танланганлиги.

Бошланишига дарснинг конспекти режа-жадвалини тузишда дарснинг асосий қисмини мазмуни, сўнгра мувофиқ ҳолда тайёрлов қисми ва охирида яқунлов қисмининг мазмунлари ишлаб чиқилади. Амалиётда технологик харита матнини тузишни турлича вариантлари мавжуд.

Тавсия қилинган дарс конспекти режа-жадвалининг матни «кенгайтирилган» режа - жадвал ҳисобланади. Кузатишлар, тадқиқотларнинг натижалари орқали тажрибали педагоглар дарс конспектининг режа-жадвали матнини ўзлари учун қулай турли шаклларида фойдаланмоқдалар.

Уни тузишда матн мазмунида ифодаланиши шарт бўлган талаблар (дарснинг тартиб рақами, дарснинг мавзуси ва унда ҳал қилинадиган вазифалар, дарснинг тайёрлов ва асосий, яқунлов қисмларида бажариладиган машқлар, уларнинг меъёри, ташкилий-услубий кўрсатмалар, ўйга вазифалар) қайд қилиниши лозим.

Мавзу бўйича тестлар

1. Ўқув ишларининг режаларини белгиланг

А. Йиллик ўқув режа-жадвал, мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвали, ҳар бир дарснинг ишчи режаси, дарс технологик харитаси.

В.Йиллик, чораклик иш режалари, ёки чоракнинг бўлимлари учун режалар

С. Йиллик соатлар сеткаси, дастур бўлимлари учун режалар

Д. Дарс модулларида режалаштириш

Е. Барча жавоблар тўғри

2. Режалаштиришда фойдаланиладиган давлат ҳужжатларини белгиланг

А. Давлат таълим стандарти, жисмоний тарбия дастури

В. Дарсликлар, ўқув қўлланмалари, тавсияномалар

С. Таърибали ўқитувчиларнинг режалаштиришга оид ҳужжатлари, ҳисоботлари ва бошқалар

Д. Ўтган ўқув йилидаги давлат ҳужжатлари, дастурлар, ўқув режалари

Е. Барча жавоблар тўғри

3. Умумий таълим мактабида ўқув ҳужжатларига оид режалар

А.Йиллик режа-жадвал

В.Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвали.

С.Ҳар бир дарснинг ишчи режаси

Д.Ҳар бир дарснинг технологик харитаси

Е. Фаннинг ўқув мажмуаси

4. Йиллик режа-жадвал нима учун тузилади?

А. Дастур бўлимларини ўқув чоракларига тақсимлаш учун

В. Дастур бўлимларини ўқув материални иқлим шароитини ҳисобга олган ҳолда тақсимлаш учун

С. Мавзуларни дарсларга тақсимлаш учун

Д. Мавзуларни кетма-кетлигини жойлаштириш учун

Е. Ўқув материални осон-қийинлигини тизимга солиш учун

5. Дарснинг ишчи режасини тузиш мақсад.

- А. Дарснинг қисқартирилган лойиҳаси тарзида
- В. Дарснинг қисмларида ўқув материални ўринли жойлаштириш учун
- С. Тайёрлов, асосий, якунлов қисмларида ўқув материални жойлаштириш учун
- Д. Мавзуларни кетма-кетлигини жойлаштириш учун
- Е. Дастур бўлимларини ўқув материални иқлим шароитини ҳисобга олган ҳолда тақсимлаш учун

Назорат саволлари

- 1. Режалаштириш учун зарурий шарт-шароитлар
- 2. Мактаб жисмоний маданиятини шаклландирилганлиги
- 3. Мактаб жисмоний маданият базаси учун қўйилган талаблар
- 4. Умумий таълим мактабида ўқув ҳужжатларига оид режалар
- 5. Йиллик режа-жадвал
- 6. Технологик харитани тузиш методикаси

ЕТТИНЧИ БОБ

УМУМИЙ ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАНИДАН СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР (СТИ)

Юқоридаги бобда жисмоний тарбия мутахассисининг ўқув муассасаларида ўқувчилар учун мажбурий ўқув машғулоти шакли - *жисмоний маданият дарси* (ўқув ишлари)га оид касбий билимларни ўргандик. Ушбу бобда эса умумий таълим мактабларида синфдан ташқари вақтда, мактабда олиб бориладиган *«синфдан ташқари ишлар»*: мактаб жисмоний маданият жамоаси фаолияти, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари ва соғломлаштириш тадбирлари ҳамда жисмоний маданият фаоллари билан ишлашни ташкиллаш ва ўтказишга оид касбий тайёргарликнинг назарий билимлари билан танишамиз.

Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар мактабда умумий таълим *мактабининг жисмоний тарбия жамоаси* (МЖТЖ) орқали амалга оширилади.

7.1. Умумий таълим мактаблари жисмоний маданият жамоаси (МЖМЖ)нинг фаолияти мазмуни

Мактабнинг жисмоний маданият жамоаси - ўқувчилар жисмоний тарбиясини амалга оширишда мактаб ва оила ҳамкорлигини мувофиқлаштирадиган ўқувчиларнинг жамоатчилик асосидаги ташкилотидир.

МЖМЖ фаолиятини тўғри ташкиллаш мактабда синфдан ташқари ишларни кенг кўламида амалга оширишга имкон беради, ўқувчиларни ижтимоий фойдали фаолиятларга жалб қилади, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга, машғулотларга тизимли қатнашишга одатни шакллантиради.

Ижтимоий аҳамиятга молик вазифаларни ҳал этишга қодир жамоага ўқувчиларнинг бирлашувининг ўзи катта тарбиявий аҳамиятга эга. Ўз фаолиятини фойдалилигини тушуниш, вазифаларни ихтиёрий бажариш ва жамоада барчанинг ҳуқуқининг тенглиги, жамоа олдидаги маъсулият, ўқувчи шахсининг маънавий, ахлоқий хусусиятларини шакллантиришда ёрдам

беради. Жамоадаги раҳбарлик вазифаларини бажариш билан ўқувчилар кенг қўламдаги мустақил иш юритиш, ташаббускорликта асосланган ишларнинг хилма-хил шакллари ташкиллайдилар ва ўтказишда мустақил фаолият кўрсатадилар.

Жамоа билан ишлаш услубиётлари ўқувчиларни ўзаро ёки жамоада муросаю-мадора (коммуникативлик)га, мулоқот маданиятига ўргатади. МЖМЖда кичик топшириқларни бажариш асосида ташкилий, ўқув фаолиятига оид ишларни бошқаришнинг бошланғич малакаларини эгаллаш билан кундалик ҳаётга, жамоанинг ҳар бир аъзосини тайёрлаш мактаби ролини ўтайди.

Жамоага ташкилий ва услубий раҳбарликни мактабнинг жисмоний тарбия ўқитувчилари ҳамда МЖМЖ жамоасининг жамоатчилиги асосида иш кўрувчи кенгаши раҳбарлик қилади. Ҳаракатдаги *мактаб жисмоний мада ният жамоасини тузиш* куйидагича амалга оширилади.

Ўқувчиларни ҳар 6-8 ойда ўтказиладиған тиббий кўриги натижаларига кўра қайси «тиббий гуруҳ»га киришпга қарамай, IV-XI синф ўқувчиларидан МЖМЖсига аъзо бўлиш учун аризалар қабул қилинади. Мактаб директорининг жамоани ташкиллаш ҳақидаги рухсати ва буйруғидан сўнг, эълонда кўрсатилган кун *мактаб ўқувчиларининг умумий йиғилиши* ўтказилади. Унинг кун тартибига ташкилий масала киритилиб *«мактабнинг жисмоний маданият жамоаси»нинг кенгаши аъзолари, кенгашнинг раиси, раис ўринбосари, ва кенгаш котиби сайланади.* Ўқувчиларнинг жамоатчилиги асосида ташкилланган ташкилоти туман ва шаҳарлардаги мактаб ўқувчиларнинг айнан шундай ташкилотларини бошқарувчи вилоят «Ёш куч» ташкилоти орқали бошқарилади.

Мактабларнинг янги тузилган жамолари ўзининг низоми, мадҳияси ва эмблемаси (нишони)га эга бўлиши лозим. Айнан шундай жамоалар касб - ҳунар коллежлари, академик лицейлар, гимназияларда тузилади ва коллеж ёки лицей, гимназияларнинг *жисмоний маданият жамоаси*, олий ўқув юртларида эса талабалар *«Спорт клуби»* деб номланади.

Жамоа ва унинг кенгаши мактабнинг жисмоний маданияти, мактаб спорти, мактабнинг оммавий жисмоний маданияти ва соғломлаштириш ишлари, «Алпомиш» ва «Барчанин»

саломатлик тести ҳамда спорт разрядларини олишнинг талаблари ва нормаларини топшириш жараёни билан мунтазам шуғулланади. Жамоанинг ҳар бир аъзосига жисмоний маданият ва спорт тадбирларида қатнашиши шарт қилиб белгиланади.

Жисмоний машқларни бажаришдан вақтинча озод қилинганлар, жисмоний камчилиги борлиги сабабли машғулотларга қатнаша олмайдиган ўқувчилар жамоанинг ташкилий ва жамоат ишларида қатнашадилар (мусобақа ларда ҳакамлик, уларнинг ҳужжатларни юритиш ишлари, мактабнинг, синфнинг жисмоний маданият бурчакларини жиҳозлайдилар, спорт газеталарини чиқариш, жисмоний маданият йўриқчиси ва бошқа вазифаларини бажаришга жалб қилинадилар.

Одатда ёш, тажрибаси етарли бўлмаган мутахассисларни жамоани ташкиллашни нимадан бошлаш кераклиги ўйлантиради. Жамоани янгитдан тузиш мактабда жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спортнинг тарғиботини барча шакллари (оғзаки ва кўргазмали)дан фойдаланишдан бошлаб, охири, мактаб директорининг рухсати ва буйруғидан сўнг ўқувчиларнинг умумий йиғилишини унинг кун тартиби билан ёзиб эълонни илиб қўйишдан бошланиши лозим.

Мажлиснинг кун тартиби тахминан қуйидагича бўлиши мумкин:

1. Мактабнинг жисмоний маданият жамоасининг мақсади ва вазифалари.

2. Ташкилий масала - мактаб жисмоний маданият жамоаси кенгаши аъзоларини сайлаш.

Ҳар йили жисмоний маданият жамоаси кенгашининг йиллик ҳисобот сайлов йиғилишини ўтказиш қоидага айлантирилади. Янги сайланган жамоа туман (шаҳар) ўқувчилар кўнгилли спорт жамияти (КСЖ) «Ёш куч» томонидан рўйхатига олинади.

Ҳисобот сайлов йиғилиши жисмоний тарбия жамоаси кенгашининг ҳисоботини тинглайди ва муҳокама қилади. Ҳисобот бўйича қарор қабул қилинади. Мактабнинг фаол спортчилардан ташкил топган очиқ овоз бериш йўли биан бир йиллик муддатга таркиби 7-23 кишидан иборат кенгаш аъзолари сайланади ёки кенгашнинг янги сайланганлари билан тўлдирилади. Агар ҳисобот сайлов йиғилиши мажлисда қатнашиш учун

синфлардан сайланган вакиллари 3/2 қисми қатнашса йиғилиш қонуний ҳуқуққа эга бўлади. Кенгаш жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мактабнинг бошқа фанларнинг педагоглари-ни, синф раҳбарларини ўз фаолиятида иштирок этишга жалб қилади.

14-чизма

7.2. МЖМЖ кенгашининг «Оммавий-ташкилий ишлари ва уни уюштирувчи комиссия»нинг иши мазмуни

Кенгашнинг биринчи йигилишида жамоа кенгашининг раиси, унинг ўринбосари ва кенгаш котиби(котибаси) сайланади. Кенгаш аъзолари «оммавий-ташкилий», «ўқув-спорт», «оммавий жисмоний соғломлаштириш», «тарғибот ва ташвиқот», «хўжалик ишлари» деб номланадиган комиссияларга бириктирилади. Заруриятга қараб бошқа комиссиялар ҳам ташкилланиши мумкин.

Оммавий-ташкилий ишларга одатда кенгаш раиси бошчилик қилади. Мактаб жисмоний тарбия жамоаси **кенгаши фахрий раислигига** мактаб директори сайланади.

Раиснинг биринчи муовини қилиб мактабдаги ўқув-спорт ишларига (спорт секторига) жавобгар қилиниб мактаб ёшлар иттифоқи уюшмасининг аъзоси, иккинчи муовин эса ташкилотчи спортчи (кенгашини аъзоси) сайланиши жамоа фаолиятида самара бериши амалиётда исботланган.

Кенгаш комиссияси аъзолари қоидага мувофиқ, ташкилотчилик қобилиятига эга бўлган, шу ишга қизиқиши бор ўқувчилар танланади ва уларга бажарадиган фаолиятининг мазмуни махсус семинарлар орқали ўргатилади.

Кенгаш комиссияси аъзолари (2-3 кишидан иборат) МЖМЖсининг **«умумий йиллик иш режаси»**даги белгиланган вазифалар бўйича ишларни олиб боришга маъсул этиб тайинланади ва уларнинг фаолияти назорат қилинади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси билан раис муовини биргаликда мактабнинг **«оммавий спорт ишларининг календар режаси»** ва **«оммавий соғломлаштириш тадбирлари режаси»**ни, МЖМЖ си кенгашининг **«йиллик йигилишлари режаси»**ни тuzади. Қайд қилинган МЖМЖнинг режалари мактабнинг «Ёшлар иттифоқи» кенгашининг тадбирлари билан мувофиқлаштирилади ва умумтаълим мактабининг педагогика кенгаши муҳокамасидан ўтказилади.

Раис муовинлари вақти-вақти билан кенгаши олдида ҳисобот берадилар. Район ва шаҳар мусобақаларида иштирок этадиган мактаб терма жамоалари таркибини тасдиқлайдилар. Жисмоний тарбия активларини ва энг яхши спортчиларни му-

кофотлаш, спорт разрядларини бериш бўйича мактаб директорининг ва МЖМЖси кенгашининг буйруғини тайёрлашда иштирок этади.

Оммавий ташкилий ишлар комиссияси кенгашнинг ҳар бир комиссияси таркибига мактабнинг фаол спортчиларини, жисмоний тарбия ташкилотчиларини, жамоатчи йўриқчилар, ёш спорт ҳакамлари, спорт мухбирлари, рассомлар, фото мухбирларни мужассамлаштиради. Уларни лозим бўлган комиссиялар таркибида турли хилдаги мактаб жисмоний маданияти ҳаётидаги тадбирларга жалб этади.

Синфлар жисмоний маданият ташкилотчиларини ва бошқа юқорида қайд қилинган жисмоний маданият фаолларини ўқувчилар таркибидан танлайди, уларнинг ишини, жамоадаги фаолияти мазмунини ўргатиш бўйича семинарлар ташкиллайди.

МЖМЖ ва синфларнинг жисмоний маданият, мактаб спорти ва соғломлаш тириш ишларини ташкилланиши бўйича йиллик ҳисобот мажлисларини ташкиллайди, ўтказди. Ота-оналар кенгаши, маҳалла фуқоролари кенгаши, ҳомийлар ва восийлар билан доимий алоқани йўлга қўяди.

7.3. МЖМЖ кенгашининг «Оммавий жисмоний маданият ва соғломлаштириш ишлари комиссияси иши мазмуни

СТИнинг соғломлаштириш тадбирлари ва машғулотларида ўқувчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш назарда тутилмайди. *Ўқув кунини таркибида* бундай тадбирлар (машғулотлар)нинг *дарсгача гимнастика, катта танаффуслар (айрим адабиётларда уюштирилган танаффуслар деб номланади) даги ўйинлар, ўқув кунининг иккинчи яримидаги дарсларда жисмоний маданият дақиқалари, жисмоний тарбия паузалари* деб номланадиган *соғломлаш тириш машғулотлари* ташкилланади.

Қайд қилинган соғломлаштириш тадбирлари ва машғулотларини жамоа кенгаши таркибида ташкилланадиган комиссия, ва шу ишлар учун махсус ўқувчилардан тайёрланган, шу комиссияга бириктирилган жамоатчи жисмоний маданият фаоллари олиб боради.

Машғулотларни ташкиллаш ва ўтказиш бўйича жамоатчи

жисмоний маданият фаоллари махсус тайёргарликдан ўтказиладди. Оммавий соғломлаштириш тадбирларини тайёрлаш ва ўтказишга мактабнинг педагогика жамоаси аъзоларининг фаол иштирок этишини йўлга қўйиш кутилган натижаларни беради.

Мактабнинг **оммавий соғломлаштириш ишлари комиссияси** аъзолари қўйидаги оммавий соғломлаштириш ишларини тайёрлайди ва ўтказди: «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести талабларини топишига тайёрлайди ва талаб нормаларини қабул қилишни мусобақаларини ташкиллайди; **сакровчилар куни, югурувчилар куни, улоқтирувчилар куни** ва бошқалар; «Умид ниҳоллари» дастурига кирувчи спорт турларининг анъанавий мактаб спартакиадасининг **биринчи ва иккинчи босқич мусобақаларини тайёрлайди ва ўтказди**. Спартакиада дастурига кирмайдиган спорт турлари бўйича **синфлар аро мусобақалар; анъанавий маҳалла, шахсий спорт клублари ва давлат тасарруфидаги мактабдан ташқари муассасалар, спорт клубларининг мусобақалари; «чарм тўп», «тўқима тўп», «умид стартилари», «дўстлик 4 кураши», «ватанпарвар» жамияти режаси бўйича, ҳарбийлаштирилган ўйинлар, спорт ўйинлари ва бошқалар** бўйича мусобақалар ташкиллаши мумкин.

Қайд қилинган тадбирлар мактабнинг оммавий спорт-соғломлаштириш ишлари режасига киритилиб уларни ўтказиш анъанага айлантирилишининг ўқув-тарбия жараёнидаги аҳамияти катта.

7.4. МЖМЖ кенгашининг «Ўқув-спорт ишлари» комиссиясини иши мазмуни

МЖМЖси **ўқув-спорт ишларини ташкиллашни** кенгашининг махсус комиссияга юклайди ва бу комиссия таркибидаги фаоллар қўйидаги ишларини уюштирадилар ва ўтказадилар. Улар:

- спорт ташкилотлари ва болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланиш учун мактабнинг спортдан иқтидорли ўқувчиларига йўлланмалар беради;

- юқори синф ўқувчиларидан жамоатчи йўриқчиларни, спорт секцияларининг бюроси аъзолари ва комиссиянинг раҳбарлари ва аъзоларини тайёрлайди семинарларини ўтказди;

- оталиқ ташкилотларининг спортчиларини мактабда оммавий спорт ишлари, спорт секцияларининг машғулотларини олиб боришга жамоатчи йўриқчи сифатида жалб қилинади;

- жисмоний тарбия ўқитувчиларига мактабнинг терма жамоалардаги машғулотларга маъсуллик юклатилади; мактаб спорт секцияларини машғулот жадвалини тузади ва улар фаолиятини назорат қилишини амалга оширади, **спорт секцияларининг бюроларининг** фаолиятини йўлга қўяди.;

- қўшни мактаблар жамоалари билан ўртоқлик учрашувлари, район (шаҳар) мусобақаларида иштирок этиш учун мактаб терма командаларини комплектлайди;

- жисмоний ривожланиш нуқтаи назаридан тенгдошларидан орада қолган болалар, спорт секцияларида иштирок этмайдиган ўқувчилар учун умумжисмоний тайёргарлик (УЖТ) секцияси иши ва факультатив машғулотларини йўлга қўяди;

- УЖТ секцияси машғулотлари бир хил ёшлаг и болалардан ташкил топган группалар билан ҳафтасига 2-4 марта 45-60 минутли тренировкалар, асосан очиқ ҳавода ўтказилади. УЖТ группалари учун машғулот дастурларни жисмоний тарбия ўқитувчилари тузадилар;

- жисмоний тарбия фаоллари (синф жисмоний маданият ташкилотчиси, спорт турлари бўйича жамоаларнинг сардорларини, жамоа бошлиқларини, спорт тренировкаларини олиб боровчи йўриқчиларни, спорт ҳакамларини тайёрлаш семинарларининг, ҳакамлик амалиёти ва ўқишларини ташкилайди ва ўтказди;

- секцияларни ўқув режалари ва дастурларини жисмоний тарбия ўқи тувчиларидан сўраб олиб амалиётда фойдаланади; спорт секцияларининг бюролари ишларини назорат қилади: МЖМЖ кенгашига истиқболли фаоллар ва спортчиларни танлайди;

-болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари (БУСМ)га лаёқатли ўқувчилардан тан лаб, вилоят ва туман БУСМ ларида шугулланиш учун тавсияномалар беради.

МЖТЖсининг ўқув-спорт ишлари комиссиясининг етакчи вазифаларидан яна бири ҳар томонлама йўриқчи ва ҳакам бўлишга лойиқ болаларни топиш, уларни ажратиш, БУСМ лари тренерлари билан ўтказиладиган семинарларда дарс ўтиб бе-

риш, маслаҳатчи сифатида мактаб жисмоний маданият фаолларини тайёрлаш ишида иштирок этишлари учун шартномалар тузишдан иборат.

Улар спорт тренировкасининг асослари, семинарлардаги назарий темаларни ўқитиш, спорт мусобақалари қоидаларини таҳлил қилиш, ўргатиш, ҳакамлик амалиётини ўтказишда иштирок этсалар, ўтказилаётган жамоатчи фаоллар ва ҳакамларни тайёрлаш тадбирларининг самарадорлигига катта таъсир қилади.

МЖТЖсининг ўқув-спорт ишлари комиссиясининг етакчи вазибаларидан бири ҳар томонлама йўриқчи ва ҳакам бўлишга лойиқ болаларни топиш, уларни ажратиш, БЎСМ лари тренерлари билан ўтказиладиган семинарларда дарс ўтиб бериш, маслаҳатчи сифатида мактаб фаолларини тайёрлаш ишида иштирок этишлари учун шартномалар тузишдан иборат.

Улар спорт тренировкасининг асослари, семинарлардаги назарий мавзуларни ўқитиш, спорт мусобақалари қоидаларини таҳлил қилиш, ўргатиш, ҳакамлик амалиётини ўтказишда иштирок этсалар, ўтказилаётган жамоатчи фаоллар ва ҳакамларни тайёрлаш тадбирининг самарадорлиги янада юқори бўлишлиги амалда исботланган.

7.5. МЖМЖ кенгашининг «Тарғибот ва ташвиқот ишлари комиссияси» иши мазмуни

Мактаб жисмоний маданият ва спортни тарғибот ва ташвиқотида асосан тарғибот ва ташвиқот ишларининг **оғзаки ва кўргазмали усуллари**дан кенгроқ фойдаланилади. Мактаб жисмоний маданиятининг тарғибот, ташвиқоти ишлари жисмоний маданият жамоасининг кенгаши таркибига сайланган комиссия томонидан амалга оширилади ва унинг **қуйидаги шакллари**дан: **суҳбат, маъруза, муҳокама, таҳлил, баҳс ва бошқа оғзаки шакллари** орқали амалга оширилса, турли хилдаги фото, видео монтажлар, нашрлар - газета, журналлар ва улардаги айрим соҳага оид воқеаликларнинг шарҳи, **мактаб матбуоти** - деворий газеталар, турли хилдаги бютенлар, жамоатчи ўқувчи - рассомлар, суратчилар, мактабнинг ойлик спорт газетаси таҳририятининг, «Мактаб спорти» ҳафталик радио газетасинининг фаолияти ва бошқалардек **кўргазмали тарғиботни** ўз ичига олади.

Мусобақалар, ўртоқлик учрашувлари, анъанага айланган мактаблараро спорт ҳафталиклари ва бошқалар кўргазмали тарғиботнинг кўламига кўра кенг турлари ҳисобланиб ҳозирги кунда амалий аҳамияти ошиб бормоқда.

Деворий матбуот - фото витриналар, фотовиставкалар, фотомонтажлар ёрдамида синфлардаги, мактабдаги, туман(шаҳар) ўқувчилари мусобақалари ва мамлакатимиз ҳамда дунё спорти ютуқлари ва спортчиларнинг муваффақиятлари ташвиқот қилинади. Вақти - вақти билан спорт газеталари ва журналларининг шарҳини ташкиллаш йўлга қўйилади.

Спорт секцияларида суҳбатлар, спорт кинофильмлари ва киножурналларини муҳокамасидан тортиб, бошқа ўқувчилар ўртасида тушунтиришлар олиб борилади. Ташкилий оммавий ишлар комиссияси билан биргаликда спорт усталари билан учрашувлар, викториналар, спорт мавзусида қувноқлар ва зукколар учрашувлари, *кўргазма тарзидаги чиқишлар* ташкилланади.

Жисмоний тарбия ва спортни тарғибот қилиш учун «мактабнинг спорт шуҳрати стенди, мактаб жисмоний тарбия жамоасининг «фахрий китоби», бурчаги ва ҳ.к.лар ташкил этилади. «Умид ниҳоллари»нинг I-II босқич мусобақалари (синфлар, мактаб чемпионатлари. «Алпомиш» ва «Барчиной» тести талаб ва нормаларини топшириш йўлга қўйилади ва бу билан мактабнинг жисмоний маданияти бурчагининг мазмуни, спорт ҳаётига визуал баҳо бериш мумкин бўлади.

7.6. МЖМЖ кенгашининг

«Хўжалик ишлари комиссияси иши» мазмуни

МЖМЖнинг хўжалик ишлари комиссияси ва унинг фаоллари қурилиш, таъмирлаш ишларига мойиллиги бор, дуродгор, бўяқчи, шувоқчи ва бошқа ҳаётий - амалий касбларнинг соҳиб-би бўлишининг аҳамияти катта. Улар жамоатчи жисмоний маданият фаоллари сифатида ўқув ҳамда синфдан ташқари ишлар учун мактаб моддий спорт базасини талаблар меъёрида ушлаш ва уни янада яхшилаш, жорий тамирлаш ишларини йўлга қўйишда ёрдам беради.

Спорт базаси учун жиҳозлар ва анжомларини таъмирлаш, қуриш, майдонларга ўрнатиш ва ундан унумли фойдаланишга

маъсул ҳисобланадилар.

Мактаб спорт базасидан ташқари ўзи яшаётган маҳалласи ёки жамоа ҳўжалигидаги мавжуд стол тенниси, волебол, қўл тўпи, ҳаракатли ўйинлар, енгил атлетика, шахмат-шашка ва бошқа оммавий халқ ўйинларининг машғулотларининг майдончаларидан ва улардаги болаларни спорт инвентарлари ва жиҳозларидан фойдаланишни йўлга қўяди.

Оммавий тадбирлар учун спорт жиҳозларини керакли миқдорда мактаб слесарлик ва дурадгорлик устахоналаридан фойдаланиб, бу ишга ўқувчиларни ва уларнинг ота-оналарини оталиқ ташкилотларининг маъсуллари жалб этилиб қурилади таъмирланади, янгиланади.

Спорт машғулотларини ва оммавий тадбирларини ўтказиш учун мактабга яқин жойлашган спорт базаларидан, шахсий спорт клублари ва уларнинг анжом ва ускуналаридан фойдаланишни йўлга қўяди.

Тамирга мухтож жиҳозлар, спорт анжомлари, комплексли спорт майдонлари, мактаб, маҳалла болалар парки инвентарларини, спорт иншоатларини батартиб сақлашни йўлга қўяди.

7.7. МЖМЖси кенгашининг «Ҳисобот ҳужжатлаштириш ва рўйхатга олиш ишлари комиссияси» иши мазмуни

Мактаб ЖМЖ кенгаши таркибида ташкилланадиган бу комиссия ишининг асосий мазмуни синфдан ташқари ишларга тегишли барча ёзув -чизув ишлари, кундалик юриталадиган ҳужжатларни, тузилган режаларни амалга оширилишини, бажарилишини назорат қилади, лозим бўлса керакли ўзгаришларларни қилади.

Мактаб ўқувчиларини мактаб спорт секциялари, спорт тугараклари, УЖТ гуруҳларида, махсус тиббий гуруҳларда, «Ал-помиш» ва «Барчиной» саломатлик тести нормаларини топшириш учун тайёрлайдиган гуруҳларда шуғулланувчиларнинг рўйхатини олиш билан чекланмай, мактабдан ташқари муассасалардаги, марказий спорт сексияларидаги, УЖТ группаларидаги факультатив машғулотларга қатновчилар, сексияларда машғулот олиб боровчи йўриқчиларни, синфларда шуғулланувчилар ва улар билан ўтказадиган машғулотларида шуғулла-

наётган ўқувчиларни рўйхатга олади, ҳисобини юритади.

БЎСМларда шуғулланаётган ёш спортчилар рўйхатини, «Ал-помиш» ва «Барчиной» тести талаб нормаларини топшириш ҳужжатларини ва спорт разрядларини бажариб буйруқлари ва талабларини расмийлаш тиради.

Спортчи дафтарчаси, спорт тайёргарлигининг даражаси (разряд)ни ва кўкрак нишонлари, уларни бериш учун буйруқлар, уларни расмийлаштириш билан шуғулланади. Жамоатчи ҳакамлар ва йўриқчиларни рўйхатга олади, улар учун тайёрланган ҳамда ўтказилган семинар машғулотлари ҳужжатларини. **«МЖМЖнинг жорий қайдномаси»**ни юритади.

Журнал ўз ичига: титул варағидан сўнг жамоанинг кенгаши аъзоларининг рўйхати, уларни қайси комиссияга бириктирилганлиги, жамоа кенгашининг ҳар ойда бир маротаба ёки катта тадбирдан олдин ўтказиладиган йиғилишлари ва унда ҳал қилинадиганининг масалалари - кенгашнинг иш режасини ёзиш учун саҳифалар ажратилади; навбатдаги саҳифаларда чоракларни ҳар бири учун жисмоний маданият ва соғломлаштириш ишларининг режалари ёзилади; ўқув йили учун синфлар ҳақида маълумотлар ёзилган саҳифаларга жой берилади; мактаб спорт секциялари, уларда шуғулланадиганлар сони ва УЖТ гуруҳларида шуғулланувчиларнинг рўйхати учун саҳифалар; мактабнинг жисмоний маданият ва спорт тадбирларини рўйхатга олиш, ўқув йили давомида мактаб терма жамоаларини иштирок этган спорт мусобақаларининг рўйхатга олиш учун саҳифалар (туман, шаҳар биринчиликларида); мактаб ўқувчиларини энг яхши спорт натижаларини қайд қилиш учун саҳифалар; жамоатчи спорт ҳакамлари сони, мукофотланган (тақдирланган) ўқувчилар сони, спорт турлари бўйича кунли узайтирилган синфлар сони, «Алпомиш» ва «Барчиной» тести ҳужжатлари, нишондорларини ҳар бир мактаб ёши бўйича сони аниқлаб ёзиб бориш учун саҳифалар; комиссияларнинг иш режалари; ўқув йили учун синфдан ташқари ишлар ҳақидаги ҳисоботлар; текширувчи (назоратчилар)нинг фикр ва мулоҳазаларини ёзиш учун варақлар ажратилади ва уларга лозим бўлган зарурий ёзувлар қайд қилиниб жамоа фаолиятининг мазмуни ва ўқув йилида бажарилган ишлардан «из» мактабнинг сано-дан ташқари ишларининг архиви юзага келади.

7.8. МЖМЖ нинг жисмоний тарбия фаоллари, уларни тайёрлаш ва фаолиятини йўлга қўйиш

Мактабнинг СТИлари мазмунида МЖМЖнинг ўқувчилардан ташкилланган жисмоний маданият фаолларини тайёрлаш, улардан фойдаланишнинг йўлга қўйилиши мактаб жисмоний маданияти, мактаб спортини ривожланганлигини кўрсаткичи ҳисобланади.

Ўтган асрнинг 80-90 - йилларигача мактабнинг оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини синфдан ташқари вақтда ташкиллаш фақат жисмоний тарбия ўқитувчилари, таклиф қилинган ёки ўзи хоҳиш билдириб-болалар спортга ёрдам беришни ният қилган жамоатчи юриқчилар, спорт ҳакамлари ёрдами билан амалга оширилган.

Ҳозирги кунга келиб синфдан ташқари ишларни ташкиллаш учун жисмоний маданият фаолларига эҳтиёж кучайди. Синфдан ташқари ишларнинг шаклларини қўлиги, оммавий тадбирларнинг ташкиллаш жараёнининг сифатли ўтказиш ва унга тайёргарлик кўп вақтни олиши, СТИларга қатнашаётган ўқувчилар сонининг ортганлиги(жалб қилинганларни ўқувчилар умумий сонининг 40% дан ортганлиги) бу ишни фақат мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари билан ташкиллаш мумкинлигини йўққа чиқарди.

Фақат ўқитувчилар билан умумий таълим мактабларининг ўқувчиларни оммавий жисмоний маданият ва спорт ишларга етарли қисмини жалб қилишни қийинлиги ҳозирги кун муаммосидир.

Қолаверса, синфдан ташқари ишларнинг фақат мусобақа шаклини талаб даражасида йўлга қўйиш учун спорт турлари бўйича мактаб терма жамоаларни тайёрлашга («Умид ниҳоллари»дастуридаги 14 спорт тури учун) камида 30 га яқин махсус тайёргарликга эга бўлган жамоатчи мураббий ёки жамоатчи юриқчиларга зарурият мавжуд бўлади. Албатта ўқувчилар ёрдамисиз мактаб ўқувчиларини спорт секциялари, УЖТ гуруҳларида машғулотларни ўтказиш мумкин, лекин бу оммавийликка салбий таъсир кўрсатади.

Масалан, *мактаб спорт секцияси - тайёрлов, кичик мактаб ёшдагилар, ўрта мактаб ёшдагилар, катта мактаб ёшда-*

гилар ва терма жамоалар деб номланувчи бешта, шуғулланувчиларнинг ёши ва жинси билан фарқланувчи спорт секциясининг гуруҳларидан 1 тадан ўқув гуруҳи очилса (5 та болалар, 5 та қизлар) уларнинг машғулотларини ўтказиш учун камида 10 нафар жамоатчи йўриқчи зарур бўлади. Агар бу гуруҳларнинг (тайёрлов, кичик, ўрта, катта мактаб ёшидагилар) ҳар бирига 2 тадан ўқув гуруҳи ташкилланса қизларга икки нафар, болаларга икки нафар, унда жами 20 нафар жамоатчи йўриқчи мактабда фақат шу спорт тури бўйича иш олиб бориши лозим бўлади. Шуғулланувчиларнинг сони эса ҳар бир гуруҳда 15 нафардан бўлганда умумий шуғулланувчиларнинг сони 300 нафарни ташакил қилади. Битта мактаб спорт секциясида 300 нафар болалар ва қизларни шуғулланишини ташкиллаш секциялар сонини ортиши билан оммавийлик ортиши ҳозирги кун амалиётида ўзининг ижобий натижаларини бермоқда.

Ўнта спорт турдан секция машғулотлари йўлга қўйилган мактаб учун камида 200 га яқин жисмоний маданият фаоли - жисмоний маданият йўриқчиларини тайёрлашга тўғри келади. Шундагина мактаб спорт майдонлари ҳафтанинг барча кунларида банд бўлади, спорт секциялари жадвали фақат мактабнинг у ёки бу терма жамоаси учунгина тузилмайди. Қайд қилинганлар билан амалда МЖМЖнинг ўқув спорт ишлари комиссияси ва **спорт секциясяларининг бюрolari** шуғулланмоқда. Уларнинг фаолиятини йўлга қўйиш жисмоний маданият мутахасисларининг ишига ижобий таъсир қилмоқда.

Жисмоний тарбия фаоллари классификацияси. Синфдан ташқари ишларни ташкиллаш жараёнида қуйидагича гуруҳланган мактаб жисмоний маданияти фаолларини тайёрлашга катта аҳтиёж мавжуд. Улар:

а) МЖМЖсининг кенгаши аъзолари деб номланувчи фаоллар - кенгаш раиси, унинг муовинлари, котиби (котиблари);

б) кенгаш комикссияларнинг раислари ва уларнинг аъзолари;

в) синфдан ташқари ишларни ҳисоботи ва синфдан ташқари ишларнинг ҳужжатларини юритувчи фаоллар;

г) мактаб жисмоний маданияти, спортининг тарғибот ва ташвиқот билан шуғулланувчи фаоллар;

д) «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести бўйича иш юритувчилар, жамоатчи йўриқчилар;

е) **олмавий спорт ва соғломлаштириш ишлари** ташкилотчилари ва жамоатчи йўриқчилар:

- **дарсгача гимнастика машғулотларини ўтказувчилар** (ҳар бир синф учун камида икки нафардан (мактабнинг синфлари сонидан икки баробар ортиқ сондаги) фаоллар тайёрланиши лозим; оби-ҳаво ўзгариб дарсгача гимнастикани очиқ ҳавода ўтказиш имконияти бўлмай машғулот синфларга, спорт зали ва коридорларга кўчирилганда фаолларни бу гуруҳидан фойдаланишга тўғри келади, фаолларнинг қайд қилинган гуруҳи асосан жисмоний машқларни чиройли бажариши, уларни кетмакетлиги ҳақида тушунчага эга бўлиши зарур.

- **уюштирилган танаффусларни ўтказувчи фаоллар**. Танаффусларда, спорт майдонининг белгиланган жойларида, ўқувчиларнинг ўзларини ўз хоҳиши билан танлаб ўйнайдиган ўйинларни ташкиллаш малакасига эга бўлишлари талаб қилинади.

- **жисмоний тарбия дақиқаларини ўтказувчи фаоллар**. Ҳар бир синф учун камида икки нафардан фаолият фаолларни тайёрланиши мақсадга мувофиқ бўлади.

ж) **спорт турлари бўйича йўриқчилар**. Улар мактаб жисмоний тарбия кружоклари ва спорт секциялари ҳамда умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳларида ўқув-тренировкалари ва бошқа машғулотларни олиб борадилар.

Бу гуруҳга кирувчи фаоллар жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг мазмуни, тузилиши уни ташкиллаш ва ўтказиш методикаси, машғулотларда юклама ва уни бошқариш, машғулот зичлиги ва уни оширишга оид билимларга эга бўлишидек талаблар қўйилади.

Уларни тайёрлаш ва улардан фойдаланиш жисмоний тарбия фаолларининг бошқа гуруҳларига нисбатан бир оз чуқурроқ тайёргарликни тақозо этади. Бу гуруҳ фаоллари учун махсус синовлар ташкилланади, мувофаққиятли ўтганлар «Спорт йўриқчиси» ёки «Жисмоний маданият йўриқчиси» деган сертификат соҳибига айланадилар ва қайд қилинган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини ўтказиш ҳуқуқига эга бўладилар.

з) спорт турлари бўйича **жамоатчи ҳакамлар** махсус семинар машғулотлари орқали тайёрланади. Улар у ёки бу спорт тури билан шуғулланган, ўша спорт тури қоидаларини мукамалга яқин биладиган, ҳакамлик қилиш амалиётини ўтиб «жа-

моатчи спорт ҳаками» сертификати ёки гувоҳномасига эга бўлишлари шарт.

Бўлажак жамоатчи спорт ҳакамлари махсус семинар машғулотларида тайёрланадилар. Ҳакамликдан бўш вақтларида МЖМЖсидаги ҳисобот ва рўйхатга олиш ишлари билан шуғулланадилар. Улар ўз принципларига эга бўлганлардан танланади. Бажарилган ишни бажарилди, бажарилмаганини бажарилмади деб баҳолаб, тузилган режалардаги тадбирлари ижросини назорат қиладилар ва МЖМЖси кенгашининг ҳар ойдаги йиғилишида ахборот берадилар.

Ўтказилган ўқув, синфдан ташқари ва оммавий жисмоний соғломлаштириш ҳамда мактабнинг спорт ишларини ҳисобини йўлга қўядилар. Жамоанинг кундалик жорий фаолиятини қайдномаларини ва унинг «фахрий китоби», мактаб ўқувчиларининг яхши спорт натижалари қайд қилинадиган «Рекордлар китоби» ёки «Рекордлар доскаси»ни ёзувларини юритади.

Спорт разрядлари учун талаб меъёрларини бажарган ўқувчиларга мактаб директорининг буйруғи билан спорт маҳорати даражасини ифодаловчи разряди кўрсатилган синов дафтарини ёзиб ўқувчиларнинг тантанали йиғилишларда топшириш маросимларини уюштирадилар.

и) **синфларнинг жисмоний тарбия ташкилотчилари** - икки нафар, ўғил болалар ва қизлар учун алоҳида сайланади. Мактаб бўйича уларнинг сони ҳам кўпчиликни ташкил қилади, масалан, мактабда 40та синф бўлса уларнинг сони 80 нафарни ташкил қилади. Синф жисмоний маданияти ташкилотчилари фаолиятини мақсадли йўлга қўйиш билан синфдан ташқари ишларни самарадорлигига ижобий таъсир этиш мумкин.

к) **синфларнинг жисмоний маданият фаоллари** - спорт турлари бўйича синф терма **жамоаларининг сардорли, синфнинг спорт ҳакамлари, спорт йўриқчилари, синфда жисмоний маданиятни тарғиботчилари ва бошқалар** МЖМЖсининг охириги гуруҳ фаоллари саналади. Улар синф ёки синф ичидаги алоҳида гуруҳ ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси машғулотларини ташкиллаш, уларни ютуқларини рўйхатга олиш, «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести талаб нормаларини бажаришга тайёрлаш ва яна бошқа қатор ҳисобот ва ҳужатлаштириш ишлари билан шуғулланадилар.

Фаолларни тайёрлаш ва улардан фойдаланиш умумий таълим мактабларидаги синфдан ташқари ишларнинг энг асосий шаклларида бири ҳисобланади ва ўқувчиларни ўз-ўзини тарбиялаш, буйруқ ёки қоидага бўйсунтириш, қолаверса, раҳбар кўрсатмасига эътиборли бўлиш ёки ўзгалар учун маъсулиятни ўз бўйнига олиш, жавобгарликни ҳис қилишдек ҳаётий зарурий ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллайдилар.

Синф жисмоний тарбия ташкилотчилари спорт турлари бўйича синфнинг ўзида мусобақаларини тайёрлаш ва ўтказишни амалга оширадилар. Синфнинг спорт кийим боши (формаси), эмблемасини танлайдилар, синф жамоаларини мактаб, район ва бошқа спорт тадбирларида иштирокини таъминлайдилар, синфнинг спорт бюллетени ёки деворий газетасини чиқарадилар ва спорт стендини жиҳозлайдилар.

Ўз синфида «Ўзбекистон спорти» газетаси ва синф журналлари материалларини муҳокамасини системали равишда ўтказди. Спорт ҳақидаги кинофильмларни жамоа бўлиб кўришни уюштилади. Мактаб терма жамоаларини туман, шаҳар ва вилоят мусобақаларида қатнашиши ҳақидаги янгиликларни синф ўқувчиларига ахборот тарзида етказиб боради.

Уларни **тайёрлаш методлари** турлича. Масалан, тажрибали ўқитувчилар бўлажак йўриқчиларга махсус адабиётлар тарқатадилар, спорт турларининг техник элементларини намойиш қилиш стендларини тайёрлаб уларни йўриқчиларга ёрдам рубрикаси остида мактаб жисмоний маданият бурчагига осиб қўйядилар. Улардан йўриқчигина эмас, шу спорт тури билан шуғулланаётган ўқувчилар ҳам фойдаланиши мумкин бўлади. Бу билан мактабда жисмоний тарбия йўриқчилари қадрланади. Уларнинг энг намуналиларининг исми ва шарифи «Мактаб спорти фидойиларининг фахрий китоби»га директор буйруғи билан ёзилади.

Ғолибларга қимматбаҳо совринлар, эсдалик совгалари - гантеллар, скакалчалар (сакрагич - аргамчилар), спорт адабиётлари, спорт мавзусидаги видео кассеталар билан тақдирланадилар. Айрим ўқитувчилар эса фақат йўриқчиларни тайёрлашнинг семинаридан фойдаланадилар холос.

Жамоатчи йўриқчиларни ва спорт ҳакамларини тайёрлаш кенг йўлга қўйилган мактабларда синфдан ташқари ишларни

оммавийлигига эришиш амалда исботланган. Ўқувчи яхши ният билан спорт кийим бошини кийиб ёки спорт сумкасига солиб мактабга келсаю, уни ҳеч ким кутиб олмаса ёки бирор фойдали иш (машқ бажариш, шуғулланиш)га жалб қилмаса, албатта, кейинги сафарги бўш вақтида мактабга бориш-бормаслигини ўйлаб кўради. Аслида, жамоатчи йўриқчи сифатида мактабнинг собиқ ўқувчиларидан - спортчи ўқувчилардан фойдаланиш ҳам ўзининг самарасини бермоқда.

7.9. Ўқув-спорт ишлари фаоллари танлаш ва уларни тайёрлаш

МЖМЖси кенгашининг **ўқув-спорт ишлари комиссияси** нинг аъзоларидан бирига ва **ҳисобот ишлари комиссиясига** мактаб спорт мусобақаларида **ҳакамликни ташкиллаш** юклатилади. Чунки, кўп сонли мактаб мусобақаларига четдан ҳакам таклиф қилиш қатор муаммоларга сабаб бўлиши мумкин.

Спорт турлари бўйича собиқ спортчи ота-оналар ёки оталиқ ташкилотдан таклиф қилинганлар бу вазифани уддалашлари мумкин ёки олдиндан тажриба тўплаган, махсус семинарлар қатнашчиси бўлмиш юқори синф ўқувчилари ҳакамликга жалб қилиниши яхши самара беради.

Аслида, **мактабнинг ўзини ҳакамлар коллегияси ёки федерациясини** фаолиятини йўлга қўйиш, ташкиллаш синфдан ташқари ишларнинг асосий иш шаклларида биридир. Олдиндан ҳакамлар коллегияси ёки жамоаси мусобақанинг ташкилий қўмитаси билан бош ҳакамни ва уни котибини тайинлаши лозим. Ўз навбатида бу мусобақани тайёргарлик ишларини изга тушишига сабаб бўлади.

Мактаб ЖМЖ кенгашининг ўқув-спорт ишлари комиссияси раиси(бошлиги) жамоатчи ҳакамларга маъсул - мактаб ҳакамлар федерациясининг раиси ҳисобланади ва у ҳакамлик учун зарур инвентар ва жиҳозларни (мусобақа баённомаларининг бланкаларини, папкалар, вимпеллар, нишонлар, байроқчалар, бойлагичлар, старт олиш колодкалари, рулеткалар, чизиш аравачалари, секундомерлар ва ҳ.к.лар)ни тайёрлашни ташкиллайди ва бу ишни хўжалик ишлари комиссияси раиси, аъзолари билан бирга амалга оширади.

Кенгаш аъзоларидан яна бири (масалан, мусобақа котиби) ўтказилган мусобақалардаги спорт натижаларини рўйхатини олиб бориш билан шуғулланади. Маълумотлар унга мактаб ҳакамлари коллегиясидан келиб туради, шунингдек шаҳар, тумандаги спорт секцияларидан маълумотлар олади (туман ва шаҳар мусобақаларида қатнашганлиги ҳақидаги маълумот номалардан олади).

Кенгашнинг шу соҳага маъсуллари «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести бўйича ҳужжатларни ҳам тайёрлайдилар ва уни юритадилар. II, I ёшлар разрядини ҳам мактаб директорининг буйруғи асосида ҳужжатлаштиради.

МЖМЖси кенгашининг ташаббуси билан *«Мактабнинг рекордлари ва чемпионлари»* ҳамда *«Мактаб спорти фидойиларининг фахрий китоби»* деб номланган, кейинчалик мактаб спортининг тарихига айланадиган китоби юритилади.

Уни ҳар бир мактаб ёшидагилар учун алоҳида юритилиши мақсадга мувофиқ. Мактаб ўқувчиларининг энг юқори натижалари, рекордларини рўйхатга олиб бориш билан йилнинг яхши мактаб спортчиларини аниқлаш (рўйхат спорт турлари бўйича олиб борилади ва қайси мактаб ёшидаги болага мансублиги) - дек тарбиявий аҳамиятга молик иш йўлга қўйилади.

Хўжалик ишлари фаолларини тайёрлаш ишларини олиб боровчи фаолларга энг аввало биринчи навбатда қилиниши зарур бўлган ишлар ва объектларни танлаш, фаолиятини шу ердан бошлашни ўргатишнинг аҳамияти катта. Уларга мактабнинг моддий ва материал базаси имкониятларидан келиб чиқиб бажариладиган ишлар режасини тузиб бериб иш бошлаш малакаси юзага келтирилади. Уларга ишга сафарбар қилинаётган мактабдошлари, синфдошларини жисмоний ва техник тайёргарлигини ҳисобга олиш, зарур бўлган ишларни бир хилда тақсимлаши, айрим қурилиши ёки тамирланиши тез бўлиши керак бўлган ишларни «илгор қурилиш объекти»га айлантириш катта самара беришлиги хўжалик ишлари фаолларини тайёрлаш семинарларда ўқитилади.

Илгор қурилишда синфлар, алоҳида гуруҳлар, спорт жамоаларининг соғлом, ўзаро мусобақалари ташкилланиб, уларнинг натижасини деворий ёки радио газеталарда ёритишнинг аҳамияти катта, иш тез юради. Майда ишларнинг кўпи меҳнат дарс-

ларида, нисбатан қийинлари синфдан ташқари ишлар пайтида, ҳақиқий ва каникул пайтида амалга ошириштириш мақсадга мувофиқ. Техник жиҳатдан қийин ишларни оталиқ ташкилотлар, уларнинг спортчилари, ота-оналарга топширилади.

Тарғибот ва ташвиқот фаолларини тайёрлаш. Мактаб ўқувчиларининг спорт ҳаёти ҳақидаги тарғибот ва ташвиқот ишлари синфдан ташқари ишларнинг ўзак йўналишларидан бири ҳисобланади.

Умумий таълим мактабларида тарғибот ва ташвиқотнинг асосий воситаси - намоёниш қилиш (кўрсатиш) мақсадидаги кўргазмалар чиқишлар ҳисобланади. Бундай чиқишларда чемпионлар, рекордчилар, спорт усталари, хизмат кўрсатган спорт усталарнинг, айниқса Олимпиада қатнашчилари, жаҳон чемпионати, Осиё ўйинларининг иштирокчиларни тadbирлардаги иштирокчлари, уларнинг намоёниш корона чиқишларидан тамошабинларда яхши таассуротлар қолади ва уларнинг ҳавас қиларли даражадаги чироғли, ҳаммани лол қолдирадиган ҳаракат маҳоратларига ўхшаш ҳаракатларга ўқувчиларда иштиёқ ўйғотили.

Чиқишларнинг сценариясини тайёрлаш, ташкиллаш ва ўтказиш ташвиқотчи фаоллардан махсус билим ва малакаларга эга бўлишни талаб қилади.

Қолаверса, бундай чиқишлар мактабнинг радиоузели, телевиденияси орқали, ҳикоя, суҳбат сифатида, спорт тури билан шуғулланишга нима туртки бўлгани, катта жисмоний юклар билан ақлий фаолиятни қандай уйғунлаштирганликлари ҳақидаги интервьюлари ўқувчилар оммасига жисмоний машқлар билан шуғулланишга иштиёқ ҳосил қилади, тарғибот тарзида самарали таъсир кўрсатади.

Мактабнинг таниқли спортчиларини мактаб радиоузели орқали олдиндан тайёрланган матнни ўқиши, давра столидаги суҳбатлар ёки улар билан диалогларнинг ёзувини (ўқувчи-ўқитувчи ёки фақат ўқитувчиларнинг, ўқувчиларнинг мунозараларини) олдиндан тайёрланган мавзулар асосида оммага етказишни ташвиқот билан шуғулланувчи фаоллар ўрганишлари лозим. Қайд қилинганлар бўлажак спорт шарҳловчисини, радио тележурналистини, телебошловчиларни, телевидения, радио дикторларидек касбларни эгаллашга туртки бўлади ва бу билан касб танлаш муаммолари ҳам ҳал қилиниши мумкин.

Қолаверса тарғибот-ташвиқотнинг энг синалган воситаси - суҳбатлар ўтказишдир. Синфларда ёки ҳоҳловчилар учун «маърузалар» ташкиллаш ҳам яхши натижа беради. Олдиндан тайёрланган маъруза матнини тарқатиш билан ўтказиладиган ёки «мактаб маърузачиларини тайёрлаш мактаби»га қатнайди-ган жисмоний тарбия фаолларининг маърузалари тарғибот ишлари ўзининг яхши натижасини бериши синфдан ташқари ишларнинг амалда синалган шаклидир.

Ташвиқотчи фаолларни тайёрлаш **махсус семинарларни** ўтказиш орқали йўлга қўйилади. Қуйидаги мавзуларни тарғибот-ташвиқот фаолларини тайёрлаш семинарининг тахминий дастури мавзулари тарзида тавсия қилиш мумкин:

1. Инсон организмнинг физиологик заҳиралари ва улардан ўз жисми тарбиясида фойдаланиш.

2. Спорт ёки жисмоний машқлар билан шугулланишни қайси тури сизга муносиб, машғулотларининг қайси туридан каттароқ наф олиш мумкин.

3. Ўзбек спортчилари халқаро майдонда.

4. Спорт шухрати ва шаъни ҳақида.

5. Актив ва пассив дам олиш.

6. Қадди -қоматингиз тарбияси.

7. Мусобақалашишга тайёргарлик.

8. Олимпиада ўйинлари. МОҚнинг фаолияти.

9. Қитъалар ва жаҳон чемпионатлари ҳақида маълумотлар.

10. Мактаб спорт мусобақалари ва бошқа мавзулар кириптилиши мумкин.

Тарғибот-ташвиқот комиссияси фаоллари лозунглар, плакатлар, фото бютенлар, фото альбомлар, қисқа метражли фильмлар, видео касеталарни тайёрлаш, газеталарга мақолалар ёзишдек жисмоний маданият ва спорт мавзуларини ёритиш малакасига эга бўлишлари зарур.

Бўлажак фотомухбирлар, газета, журнал дизайни мутахассислари, журналистлар, телевидения, кино операторлари учун касбий тайёргарликнинг энг дастлабки малака ва кўникмаларини жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар давомида эгаллашлари мумкин.

Айниқса, мактабнинг жисмоний тарбия ва спорт бурчагини лозим бўлган даражадаги талаблар асосида жиҳозлашнинг

аҳамияти катта. Унда мавзули виставкалар, мусобақаларда қўлга киритилган совринлар, газета ва журналлардан қирқилган саҳифалар, мактабнинг етакчи спортчиларининг расмлари, рекордлар доскаси ва ҳ.к.ларни тайёрлаш, жойлаштириш фаолларнинг маълум даражадаги тайёргарлигини талаб қилади.

Фаолларнинг тарбиявий аҳамиятга молик фаолиятларидан яна бири, синфлараро «спортдаги ютуқларига бой синф», «чиройли спорт формаси (кийим боши) соҳиби синфи», «чиройли эмблема(белги, рамз) соҳиби синфи», «мазмундор спорт газетаси» кўрик, танлов, ва конкурсларини ўтказиш ёки спортнинг янги турлари бўйича ўқувчиларнинг спортга, жисмоний маданиятга оид иқтидорини ошириш мақсадидаги оддий мусобақаларни ташкиллашдир.

Қайд қилинганлар соғломлаштириш ҳамда тарғибот ташвиқот ишлари комиссиялари таркибидаги фаоллар томонидан амалга оширилади ва уларга тадбирлар сценарийсини ёзиш, уларни ўтказиш режасини мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари билан тузишни билишлари шарт қилиб белгилаб қўйилади.

Жисмоний тарбия фаолларини тайёрлаш семинарининг мазмунида каникул, ёзги татил пайтидаги жисмоний тарбия кружоклари, мактаб спорт секцияларининг машғулотлари соғломлаштиришга йўналтирилиши, ўқувчилар организми регионимизнинг иқлимий шароитида катта дозадаги юкламаларга берадиган жавобининг оқибатлари ҳақидаги билимлар берилиши мақсадга мувофиқ.

Иссиқ шароитда организмни суюқлик йўқотиши, оқибатида гипоксияни содир бўлиши(қонни қуюқлашуви), модда алмашинувидаги ўзгаришлар, тренировкалар ўйинлар, саёҳатлар, походлар, мусобақалар, турли хилдаги кўнгил очишлар билан алмаштиришни фойдасини билишлари лозим.

Кузги татилларда: мактабнинг спорт кечаси, гимнастика билан оммавий чиқишлар, ўртоқлик учрашувлари, ёзги спорт сезони якуни бўйича спорт конкурслари, туристик походлар ўтказилиши мақсадга мувофиқ. Қишки татиллар нисбатан узоқроқ давом этади. Бу кунлари кружоклар ва спорт секцияларни ўзларининг фаолиятларини тўхтатмайдилар. Спорт викторини налари, жисмоний тарбия ва спорт мавзусига оид «қўвноқлар ва зукколар учрашувлари»ни ўтказиш яхши самара беради ва

ўқувчилар учун қизиқарли саналади.

Юқорида қайд қилинган жисмоний тарбия фаолларини тарбиялаш, уларнинг тажрибаларини бир авлоддан иккинчисига ўтказиш ўқитувчи-педагоглардан зарур бўлган билимлар захирасини талаб қилади.

Туристик саёҳатлар, юришлар учун йўриқчиларини тайёрлаш. Ўқувчилар учун ҳаётий - зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг захирасини ошириш туристик саёҳат ҳамда юришларда содир бўлади. Синфдан ташқари ишларнинг бундай шаклини йўлга қўйиш учун мактаб туризми ишида ёрдам берадиган йўриқчиларни тайёрлашнинг аҳамияти катта.

Уларни тайёрлаш туристлар клублари ёки туризм ўтказиш учун махсус тайёргарликдан ўтганлиги ҳақидаги гувоҳномаси бўлган мактабнинг жисмоний тарбия ўқитувчисининг зиммасига юклатилади. Ёрдамчи сифатида эса юқори синф ўқувчиларини жалб қилиб улардан фойдаланиш мумкин. Клублар, туризм базалари одатда махсус тайёргарлик ва семинарларни ташкиллаб «туризм йўриқчиси» деган сертификат беради. Фақат махсус тайёргарликка эгалар бу ишни йўлга қўйиш ҳуқуқига эга ва уларни мактаб ўқувчиларидан «йўриқчи»лар тайёрлаш семинарларини ташкиллаш ва ўтказишга жалб қилинади.

Семинар дастури қуйидаги **мавзулар**ни ўзида мужассамлаштиради.

1) юриш, экскурсиялар ва саёҳатлар, уларнинг мазмуни ва ўқувчилар билан ташкил қилишнинг шакллари (2 соат);

2) ўзининг ўлкаси (воҳаси, худуди, музофоти) билан таништириш, унинг экскурсия объектларини ва туристлари босиб ўтадиган йўл (маршрути) ни билиш (2 соат);

3) походларга тайёргарлик, ўтказиш ва походга яқун ясаш (6 соат);

4) амалий машғулот ўтказиш¹⁴.

Мактаб туристларни тайёрлаш учун ўқувчиларнинг оналарини ва оталиқ ташкилот вакилларини жалб қилиш яхши натижа беради.

¹⁴ Абдумаликов Р. «Туристик саёҳатларни ташкиллаш», методик тавсиянома, Тошкент, ЎзДЖТИ нашриёти, 1992, 94-96 саҳифалар.

7.10. «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести бўйича ишлар

Синфдан ташқари ишлар таркибидаги «Алпомиш» ва «Барчиной» сало матлик тести бўйича уюштирилган оммавий жисмоний соғломлаштириш иши ўзининг мазмуни ва ташкилланишининг ҳарактерига кўра ўқувчиларни жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатни шакллантириш, организмнинг жисмоний сифатларини ривожланиши даражасини назорат қилишни мақсад қилиб қўяди.

Саломатлик тести бўйича барча ишлар асосан жисмоний тарбия ўқитувчиси ва у тайёрлаган тест бўйича жисмоний маданият йўриқчи ўқувчилардан иборат жисмоний тарбия фаолларининг изланувчанлиги, ўтказадиган умумий жисмоний тарйёргарлик секциялари машғулотлари ёки **тест нормаларини топширишга тайёрловчи факультатив гуруҳларидаги машғулотлар** мазмуни ва уларнинг сифати билан боғлиқ.

Кўпчилик ўқувчилар жисмоний машқлар, оммавий спорт машғулотларига қатнамайдилар. Табиий равишда уларнинг организми ёши талаб қиладиган ҳаракат фаоллиги ёки жисмоний юкламаларни ўздан ўтказмайди. Демак аста секинлик билан организмни шаклланиши(ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги)да салбий томонга оғишлар содир бўла бошлайди. «Саломатлик тести» нормаларини топширишга тайёрланиш машқларини бажариш, уларга оид махсус билим ва ҳаракат малакаларини эгаллаш орқали шуғулланмаслик оқибатидан юзага келадиган ноҳушликларнинг олди олиниши мумкинлигини уларни онгига сингдириш қайд қилинган машғулотлар орқали йўлга қўйилади. Оддий физиологик қонуният - «ҳар қандай ҳаракатни бажариш маълум даражадаги организмни функционал тайёргарликнинг зарурлиги»ни ўқувчиларга таълим жараёнида ўқитиш зарурият. Ҳатто, ўтирган жойидан туриб юриб кетишни ўзи ҳам организмда «рефлектор тайёргарлик» орқали онгидан ташқаридан бошқарилади.

Ўқувчиларга «ўз организмни кузатиш»ни ўргатилмаганлиги, организмни «эшитишга»га оид назарий тайёргарликни пастлиги - **«организмининг ҳаракатини бошқарилиши» қонуниятидан** хабарсизлиги оқибатида яхши ният билан бошлаган му-

стақил жисмоний машқ қилиш машғулотларидан тезда беза-дилар. Сабаби, уларнинг организмни тинч ҳолатидан «ишчан-лик ҳолати»га ўтиб улгурмасдан катта ҳажмдаги жисмоний юк-ламани бажаришга мажбурлашдир.

Жисмоний ишни юрак, нафас олиш органларидаги ўзга-ришларсиз, руҳий ҳолатни ҳисобга олмасдан, уларга оид кўрсат-маларга риоя қилмаслик билан бирнеча кескин ҳаракатларни ижро этишдан сўнг организмда нохушликлар сезилабошлана-ди: мускуллари ўринли, ўринсиз таранглашиб ва бўшашиб ке-рагидан ортиқча қувват сарфлай бошлайди, нафас олиш часто-таси кескин ортиши юзага келади, оқибатда нафас ритми оша-ди лекин, уни чуқурлиги камаяди, бу организмда «кислородга муҳтожлик»ни юзага келтиради. Юрак қисқариши частотаси-ни қисқа вақт ичида ўта тезлашуви оқибатидан бошқа қатор функционал қийинчиликлар содир бўлади.

Афсуски, ҳамма руҳан кучли эмас. Кучлилар бу ҳолатларга тез мослашиб шуғулланишда давом этадилар.

Саломатлик тести талаб нормаларини топширишга тайёр гарлик жараёни ва топшириб ўз жисми сифатларини биологик ёши талабларига мослиги, мос эмаслиги ҳолатини назорати «Алпомиш» ва «Барчиной» тест нормаларини натижалар оқали аниқланади.

Ҳозирги кун умумий таълим мактаблари, лицейлари ва коллежларнинг жисмоний тарбия ўқитувчилари, улар тайёрла-ган фаоллар, бошланғич ҳарбий тайёргарлик мутахассислари, мактаб педагоглари жамоаси, маҳалла болалар спорти мутасад-дилари, ота-оналар ва уларнинг мактабдаги кенгашининг фа-олияти саломатлик тести бўйича амалга оширириладиган иш-ларни устивор деб қараши, айниқса, ўқувчи-ёшларнинг ўзла-ри бу ишни энг муҳим, ҳаётий-амалий иш эканлигини онгли хис қилишига эришишлари шарт.

Тести бўйича ишлар: «Алпомиш» ва «Барчиной» саломат-ликни назорати тести ишини синфдан ташқари машғулотлар вақтда лозим даражада йўлга қўйиш моддий ўқув-техник база-нинг ҳолати билан боғлиқ. Стадионлар, югуриш йўлкалари, сак-раш ва улоқтириш секторлари, уларни ўқув йилига, тест талаб ва нормаларни топширишга тайёрланиш ишини тўлақонли йўлга қўйиш: узунликга ва баландликка сакраш учун қўшимча қум

тўлдирилган чуқурликларни тайёрлаш; улоқтириш учун алаҳда сектор тайёрлаш ва уни жиҳозлаш; 30, 60, 100 метрга югуртиш йўлакларини, улоқтириш учун граната, теннис тўпи, тўлдирма тўп ва ҳ.к.лар; гимнастика шаҳарчаси, турли хил баланд ликдаги перекладиналар, тирмашиб чиқиш учун канатлар, гимнастика деворлари, гимнастика нарвонлари, секундомерлар, рулеткалар, натижалар қайд қилинадиган баённомалар, радио, микрофон ва бошқалар олдиндан тайёрланади.

Ўқув дастури материалини ўқитиш учун зарур бўлмаган, синфдан ташқари ишлар учун носдандарт жиҳозларни тайёрлаш, ўрнатиш, тўсиқли йўлакларни жиҳозлаш, туристлар палаткаларини сотиб олиш, походда ухлаш учун қопчиқлар, майда туристик жиҳозлар - қозон, қошиқ, пичоқ, ёриткичлар ва бошқаларни тайёрлашни тақазо этади.

Пневматик тир, винтовкалар, мактабда бўлмаса яқин жойдаги стадионлардаги тирлардан, **сув ҳавзалари**дан вақтинчали фойдаланишга шартномалар тузилади.

Мамлакатимизнинг айрим ҳудудларида сузиш бўйича муаммолар мавжуд. Шунга кўра табиий сув манбаълари мавжуд жойларда мослаштирилган, сузиш жойларни жиҳозлаш ёки туман (шаҳар)нинг бир неча мактаби бирлашиб ягона сузиш иншоотларини қуриш орқали ҳаётий, ҳарбий-амалий аҳамиятга молик малака - **сузишни ўргатиш** ва тест меъёрларини топширишга тайёрлаш ва топшириш йўлга қўйилади.

Ҳозирги иқтисодий шароитни ҳисобга олиб бири - бирига яқин зонада жойлашган мактаблар ўзаро келишиб отиш тири, очиқ сузиш ҳавзаси, тўсиқли йўлакаларни, гимнастика шаҳарчаларини қуришни йўлга қўйиш билан ҳам синфдан ташқари ишлар ва машғулотлар, академик дарсларни талаб даражасида ўтишга шароит яратиш лозим.

«Алпомиш» ва «Барчиной» тести **талаб меъёрларини топширишга тайёргарлик иши оилада ҳам** йўлга қўйилишини ҳисобга олиб ўқувчи бор хонадонда жисмоний тарбия «шаҳарчаси» (оила жисмоний маданият бурчаги) ни қуриш ҳозирги куннинг заруриятдир. Уни амалга оширишда жисмоний тарбия ўқитувчисининг ташаббускорлиги, ташвиқотчилиги, ташкилотчилиги муҳимдир.

Ташвиқот турларидан энг самарилиси ўқув йилининг I

чораги охирида қайд қилинган тест талаб нормаларига бағишлаб ота-оналар йиғилишини ўтказишдир. **Мажлисининг кун тартиби** «ўғли (ёки қизи)нинг жисмоний тайёргарлиги даражаси» деб қўйилади. Йиғилиш албатта спорт зали ёки спорт майдонида ўтказилади. Синф ўқувчилари ота-оналари олдида ўзларининг кучи, тезкорлиги, чидамлилиги ва бошқа сифатлари бўйича тайёргарликларини намойиш қиладилар. Синфдан ташқари ишларнинг бундай шаклининг самараси беқиёс.

Тарғибот ва ташвиқот ёки рекламасиз ҳар қандай фаоллёт ўта зарур, ўта манфаатли бўлсин кутган натижани бермайдиган. Шунга кўра: **мактабда «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тестининг тарғибот ва ташвиқот шакллари**нинг турли шакллари **дан фойдаланиш мақсадга мувофиқ**. Улар:

- тестнинг мақсади ва вазифасига атаб мактаб педагогика жамоасининг кенгайтирилган кенгашини ўтказиш;

- синф раҳбарлари, ўқувчилар кенгаши мактабнинг «Ёшлар иттифоқи» ёшлар ижтимоий ҳаракати кенгаши йиғилишларини ўтказиш;

- спорт байрамлари, спорт кечалари, «мавзули» кечалар, «Қувноқлар ва зукколар» беллашувларини ўтказиш;

- «Қувноқ сартлар», спорт викториналари, саломатлик кун, югурувчилар, сакровчилар, улоқтирувчилар, сузувчилар ва ҳ.к.ларнинг кунларини ташкиллаш;

- мактаб радио, деворий газеталари, турли хил спорт турлари бўйича кўргазмали чиқишлар қилиш;

- «Алпомиш» ва «Барчиной» кўп кураши мусобақаларидаги ва бошқа мусобақаларнинг юқори натижалари ёзиладиган рекордлари доскаси, МЖМЖ нинг «Фахрий китоби»га ёзиб қолдиришлар;

- синфлараро мавзуга бағишлаб синф газеталарининг, фотомонтажларнинг кўригини ўтказиш;

- бадий фильмлар томошаси, видеолавҳалар танлови ва ҳ.к.лардек **тарғибот-ташвиқот шакллари**ни ўтказиш;

- энг асосийси, синфлар бўйича ҳар бир ўқувчини тест меъёрларни топширишининг даражаси қайд қилинган стенднинг юритиш, айниқса, умуммактаб деворий кўргазмаси ташкилланса нормаларни топшириш жараёни синфлараро **сиртқи мусобақалар** тусини авж олиши амалда исботланган.

Лозунглар, тест бўйича алоҳида альбомлар, ҳар бир босқич бўйича саволлар мажмуи, тест синовларининг яратилиши. Ўқувчи жисмикамолотига оид билими ва иқтидорининг орттиришга шароит яратади. Жисмининг тайёргарлиги даражаси фақат унинг ўзини шахсий иши эмаслигига урғу берилади.

Тест нормативларининг айримлари низомда кўрсатилган бўлсагина бирор спорт тури ёки ҳаракат сифатининг белгиланган машқи билан алмаштирилиши мумкин.

7.11. Мактаб ўқувчиларининг «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести синов турларининг нормалари

Саломатлик тести ва нормалари кичик мактаб ёши (7-8) дагиларнинг синов турлари ва уларнинг меъёри таркибида бу ёшдагилар билиши лозим бўлган шахсий гигиена малакалари ювиниш, артиниш, чўмилиш, ўз вақтида дам олиш, меъёрли овқатланиш, ухлаш ва бошқаларни **назарий билимлар сифатида** тавсия қилинган.

Синов учун амалий бажарадиган машқлар: **«Мокисимон 3 марта 10 м.ли масофани тез югуриб ўтиш».**

1) **ҳаракат тезлиги ва ҳаракат координацияси** машқи бўлиб, вақтга бажарилади ва белгиланган нормаси бор. Синовнинг бу тури ўқувчининг ҳаракат-таянч аппарати мушаклари, бўғинлари, тезлик намоён қилиш жараёнида гавдани ҳолатини ушлаш ва бошқариш, қисқа вақт ичида танага тезлик бериш, юзага келган тезликни бир маромда узокроқ ушлашдек малакаларни шакллантиради;

2) **сакрагичда сакраш машқи** - умумий чидамлилиқни, ҳазм қилиш тракти аъзоларининг деворларини «массажи»ни, улардаги майда қон томирларида қон оқишини яхшилаш функциясини, ичакларимиз девори - халқасимон мушакларни озиқланишини яхшилаш, нафас олиш, уни мускул иши пайтида маромли кечишини бошқаришга ва чидамли ликни ривожлантириш мақсадида фойдаланилади.

3) **кичик коптоқни шишюнга улоқтириш** машқи нишон 8-10 м.га ўрнатилади, мўлжал олиш, иш бажараётган аъзолар мушакларнинг фаолиятини тизимга солиш, бошқариш, бажарилиши лозим бўлган ҳаракатга рефлексни шакллантириш. с.т.ка

камар мушакларини ривожлантиришга хизмат қилади;

4) **югуриб келиб узунликка сакраш** машқи-ҳаракат координацияси, бел-ёнбош, қорин пресси ҳамда ҳаракат-таянчи аппарати мушакларини ривожлантиради. Югуришда қадамларни бир хиллиги, депсиниб ҳавода учиш пайтида танаси аъзоларини бошқариш, чаққонлик сифатини ривожлантириш, танага берилган тезликни бошқаришдек ҳаётий-амалий шароитда ёки айрим касбий малакалар учун зарур ҳисобланган ҳаракат малакалари ва кўникмаларни ривожлантиради;

5) **гимнастика нарвонига тирмашиб чикши машқи**. Бу синов машқи-ҳаракат тезлиги сифатини елка камар мушаклари кучи, координациясини ривожлантиришга хизмат қилади. Барча мушакларни маълум дозада юклама билан банд қилади, бўғинлар, пайларни чўзилиши, мушакларни барчасини қисқаришини ҳисобини олишга ўргатади;

6) **тескари қўйилган гимнастика ўрнидиги устида юриш** - асосан ўқувчини ҳаракатланиш давомида мувозанат сақлаш, чегараланган сатҳда танасини тутиш, уни бошқаришга ўргатади. Қайд қилинган машқ асосан мия ва унинг бошқа бўлақларининг фаолиятини яхшилаш учун хизмат қилади;

7) **сузиш (сувдаги ўйинлар)** - ўзини сувда ушлаб тура олиш, сувдан қўрқишни енгиш маълум масофага эркин сузишга ўргатади. Машқлар ва ўйинлар алоҳида ажратилган сув ҳавзалари, «бассейн» ларни болалар учун мослашган жойларида ўтказилади;

8) **сайрлар** - 1,5-2 км.ли масофаларни босиб ўтишни назарда тутди. Унда «биринчи ёрдам кўрсатиш»нинг бошланғич элементлари ўргатилади;

9) **тўп билан ҳаракатли ўйинларни ўйнашни** билиш; жамоа бўлиб ёки якка ўзи ўйнайдиган ўйинлар;

10) **эстафеталарда иштирок этиш**; эстафеталар вақт учун ўтказилиши тавсия қилинмайди.

Биз 11-жадвалда 7-8 ёшдагилар учун синов меъёрларини эътиборингизга ҳавола қилдик.

Иккинчи болалик ҳисобланган 9-10 ёшлар учун саломатлик тести қуйидаги синов машқларини тавсия қилган: улар-30 м.га юқори стартда туриб тез югуриш; сакрагичда сакраш; 1000 м.га кросс, жойидан икки оёқ билан депсиниб узунликка сак-

раш; югуриб коптокни нишонга улоқтириш; арқонга осилиб чиқиш; турникда қўлларни чалкаштириб силжиш; сайр қилиш (3 км. масофага); сузиш; тўп билан ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш машқларидир. Жами 11 та синов машқлари тавсия қилинган. Уларнинг меъёрий нормаларини 12-жадвалда тавсия қилдик.

11-жадвал

«Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тестининг меъёрий нормалари (7-8 ёшдагилар учун)

т/р	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1	Моккисимон югуриш 3x10 м	сек	9,8	9,7	10	9,8
2	Сакраш ичда сакраш	марта	50	60	60	70
3	Кичик коптокни нишонга улоқтириш 8-10 м.	марта	14		10	
4	Югуриб келиб узунликка сакраш	м, см	250	270	230	250
5	Гимнастика наъраюнига тирмашиб чиқиш	тепага пастга (сек)	6	4	7	5
6	Тескари қўйилган ўриндик устидан юриш (мувозанат ҳолда)	метр	4	5	5	6
7	Сузиш (сувда ўйинлар)	мин	15	17	12	15
8	Сайрлар 1,5-2 км.		Ёрдам қилиш малакалари			
9	Тўп билан ҳаракатли ўйинлар	мин, сек	15		12	
10	Эстафеталар	вақтсиз				

Қайд қилинган синов машқлари қаторида назарий билим сифатида билиши зарур ҳисобланган қуйидаги билимлар мажмуи тавсия қилинади;

а) ақлий ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг тарбиявий аҳамияти;

б) ўқувчининг кун тартиб таркибидаги жисмоний машқлар билан шуғулла ниши, машғулотлардан олдин овқатланиш ва ундаги эътиборга лойиқ жиҳатлар;

в) жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари давомида шикастланишни олдини олиш ва биринчи ёрдам кўрсатиш малакаларини бериш;

г) гигиеник гимнастика машқлари комплексини тузиш ва уни мунтазам бажаришдаги эътиборга лойиқ жиҳатлар;

д) чиниқиш ва унинг шартларини билиш;

е) спорт секциясида шуғулланишга оид амалий малака ва назарий маълумотларга эга бўлишидек билимларга эга бўлиш шарт қилиб белгиланган.

12-жадвал

Саломатлик тестининг 9-10 ёшдаги ўқувчилари учун тавсия қилинган синов машқлари ва меъёрий нормалари

т/р	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1	Юкори старидан 30 м.га югуриш	сек	6,2	5,5	6,5	5,8
2	Сакрагичда сакраш	марта	60	70	65	75
3	Кросс 1000 м	мин. сек.	6.50,0	6.20,0	7.30,0	7.00,0
4	Жойида туриб узунликка сакраш	см	115	125	100	120
5	Қоптоқни пишонга югуриб келиб улоктириш	5 уринишдан	3	4	2	3
6	Қоптоқни узокка улоктириш	метр	22	25	18	22
7	Арконга осилиб чиқиш	метр	2,5	3,0	2,0	2,5
8	Турникда осилиб, қўлларни чалкаштириб ўтиш	марта	8	10	5	7
9	3 км масофага сайр				12	
10	Сузиш	метр	25	30	18	25
11	Тўп билан ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш.	Техник жиҳатдан тўғри ҳаракатланиш малакаси				

Илк ўсмирлик ёши (11-12)дагилар учун «Алпомиш» ва «Барчиной» тести бўйича билиши ва бажариши зарур ҳисобланган **назарий билимлар** қилиб қуйидагилар белгиланган:

а) дарсдан ташқари бўш вақтларда бажариладиган машқларнинг турлари-мустақил шуғулланиш пайтида ёки спортнинг бирор тури бўйича шу спорт тури техникасига оид машқлар;

б) меъёрларни бажаришга тайёргарликни ёки топширишга тайёрланиш учун мустақил шуғулланишдан олдин чигал ёзиш (разминка)ни билиш;

в) спорт иншоотларида риоя қилинадиган умумий ва шах-

сий гигиена қоидалар, гигиеник талабларни билиш ва унга риоя қилиш, буюмлар, спорт жиҳозлари гигиенаси;

г) синф биринчилиги, алоҳида синфлар учун ташкилланган мусобақаларда қатнашиш, уларни ташкиллашда иштирокчи бўлиш; ҳакамлик қилиш, мусобақаларнинг баённомаларини юритишни билиш;

д) жисмоний маданият бўйича тарғибот ва ташвиқот ишларини олиб бориш. Деворий газеталар, бютенлар, фотомонтажлар чиқариш. Мактаб радио газетасининг фаолиятини йўлга қўйиш. Мухбирлик, фотомухбирлик малакаларини эгаллаш, давра суҳбатларини ўтказиш, интервьюлар олишни билиш.

Синов турлари меъёрларини 11-12 ёшли ўқувчилар учун 13-жадвалда эътиборингизга ҳавола қилдик.

13- жадвал

Синов машқлари ва улар учун меъёрий нормалар (11-12 ёш)

т/р	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1	60 м.га югуриш	сек	9,9	9,6	10,2	10
2	Сакрагичда сакрашлар	марта	70	80	75	85
3	Кросс 1000 м	мин. сек.	4.10	4.50	5.50	5.20
4	Узунликка югуриб келиб сакраш	см	340	380	300	320
5	Тўпни улоқтириш	метр	35	40	18	23
6	Арқонга чиқиш	метр	2,8	3,0	2,5	3,0
7	Уриндикда қўлларни букиб ёзиш	марта	-	-	4	6
8	Турникда тортилиш	марта	4	6	-	-
9	Сузиш (вактсиз)	мин. сек.	30	40	25	30
10	Сайрга чиқиш	км	5	6	4	5
11	Тўпни ўйинлар. Эстафеталар	Ҳаракат техникасини туғри бажариш малакалари				

Ўсмирлар, яъни 13-14 ёшдагиларни «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести бўйича қуйидаги билимларга эга бўлиши белгиланган: а) машгулотлар давомида ўзини назорат қилиш, назорат кўрсаткичлари асосида жисмоний юкташ меъёрини танлай олиш; б) назорат кундалигини юритиш ва уни натижаларига асосланиб жисмоний тайёргарлиги, жисмоний

ний ривожланганлиги ҳақида объектив хулосалар қилиш малакасини эгаллаш; в) зарарли одатлар: чекиш, ичиш, таксикомания, наркотик моддалар ва бошқалар ҳақида ёшига муносиб билим ва малакаларга эга бўлиши; г) жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида «йўриқчи»лик малакасини шакллантириш уларни ўзидан кичик ёшдагиларга қўллаш, спорт ўйинлари ва якка курашларда ҳакамлик қилишни билиш; д) спорт байрамлари, «Қувноқлар ва зукколар» учрашувларини, спорт викториналарини, жисмоний маданият кечаларини тайёрлаш ва ўтказишда иштирок этиш; е) соғломлаштириш тренировкаларини ўтказиш малакаларини эгаллаш лозимлиги меъёрий норма сифатида қабул қилинган.

Қуйида қайд қилинган 14-жадвалда 13-14 ёшлилар учун синов машқларининг турлари ва улар учун меъёрий нормалар берилган.

14-жадвал

Ўсмирлар учун синов машқларининг турлари ва меъёрий нормалари (13-14 ёш)

т/р	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1	60 м. масофага тез югуриш	сек	9,9	9,5	10,5	10,0
2	Сакрагичда сакрашлар	марта	80	90	85	95
3	Кросс 2000 м	Мин. сек.	Вактсиз	4.50	5,50	5,20
4	Югуриб келиб узунликка сакраш	см	360	400	320	350
5	Тўлни улоктириш	метр	38	42	22	25
6	Ўриндикга таяниб қўлларни букиш ва тўгрилаш	марта	-	-	5	7
7	Турникда тортилиш	марта	5	7	-	-
8	Сузиш	метр	40	50	35	40
9	Сайрга чиқиш (бир кунлик)	км	10	12	10	12
		Палаткани ўрната билиш				
10	Спорт ўйинларида иштирок этиш (мактаб мусобақаларида)	Йилда марта	6	8	6	8

Катта мактаб ёшдагилар (15-16 ёш)нинг умумий жисмоний тайёргарлигини синов турлари ва меъёрий нормалари

Т/р	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўспирвилар		Қизлар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1	100 м. масофага югуриш	сек.	13,5	13,2	16,2	15,5
2	Сакрагичда сакрашлар	марта	85	95	90	100
3	Кросс 2000 м	мин. сек.	9,00,0	8,30,0	-	-
4	Кросс 1000 м	мин	-	-	4,50	4,20
5	Узунликка югуриб келиб сакраш	см	380	420	320	330
6	Турникда тортилиш	марта	8	10	-	-
7	Ўриндикда қўлларни букиб ёзиш	марта	-	-	8	10
8	Тўпни улоқтириш	метр	40	45	23	26
9	50 м. Сузиш	мин/сек.	55,0	50,0	1,10,0	1.05.0
10	12 км масофага сайрга чиқиш	Туристик малакаларини текшириш				
11	Йил давомида мусобакаларда катнашиш	марта	2	3	2	3

Илк ёшлик давридаги ўқувчилар (15-16 ёш) саломатлик тести бўйича қуйидаги назарий билимлар ва амалий малакаларини синовдан ўтказиши лозим; а) ўқув кунини ва ҳаракат фаоллигининг қатъиян белгиланган тартибини тузиш ва уни узлуксиз бажаришга одатланиш; б) толиқиш, чарчаш ва унинг аломатларини фарқлаш, организмни сарфланган энергиясини тиклаш малакасига эга бўлиш; в) жисмоний юкламани пульс (ЮҚЧ) орқали бошқаришга оид бошлангич билимларга эга бўлиш; г) жароҳатланишни олдини олиш ва биринчи ёрдам кўрсатишни билиш.

Қуйида (15-жадвал) 15-16 ёшлилар учун синов турлари ва улар учун белгиланган меъёрий нормаларни эътиборингизга ҳавола қилдик.

7.12. «Саломатлик тести» элементлари аجدодларимиз ва башарият намоёндалари ҳаёти таркибида

Оддий ҳаракат - «юриш»ни машқ қилиш ва инсонни соғломлаштиришига оид қатор ижобий фикрлар билдирилган-лиги ҳақида адабиётлар гувоҳлик беради. Ҳаракатланишга бўлган жисмимиз талаблари, уни қондириш ҳақида бобокалонларимиз шарқ алломалари, фозилу фузалоларининг айтганлари ва амалда бажарганлари ҳақида алоҳида тўпламлар ёзиш мумкин.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино, жарроҳлик аралашмай даволана диган касалликларнинг барчаси даврлар келиб фақат ҳаракат, машқ қилиш билан даволашни башорат қилиш билан чекланмай, ҳатто жисмоний машқларни классификациясини яратган.

«Жисмоний тарбия назарияси» фанининг отаси деб ҳозирда қабул қилинган, тан тарбияси назариясига «жисмоний машқлар таснифи»ни яратиш билан улкан ҳисса қўшган, деб шарафланган русий забон олимимиз П.Ф.Лесгафтдан IX аср аввал бобомиз жисмоний машқ-ларни таснифлаб, уларни инсон организмга таъсирини шеърий сатрлар билан ифодалаган.

Чакмандуз, кураги ерга тегмаган Паҳлавон Маҳмуд эса кураш сирларини очиб, кураш ҳақида кўплаб асарлар ёзган.

Улуғ аллома бобомиз Алишер Навоий асарларини қаҳрамонларининг прототипи «Ҳамса»сидаги Фарҳод ва Ширин, «Садди Искандарий», «Сабъаи Сайёр»нинг бош қаҳрамонлари Фарҳод, Искандар, Баҳром образлари бадиий тўқима бўлмай, даврининг жасур, чаққон, мунтазам машқланувчи, кучли, ғайратли, тадбиркор, қийинчиликлардан саросимага тушмаган кишилари тимсолида ёзилган бўлса ажаб эмас.

Жисмоний машқни (бажаришга одатланган ҳаракатни) бажаришнинг аҳамияти, уни фойдаси, мазасига тушунганлардан бири машҳур математик Гаусс ёки ундан ҳам машҳур тиббий синовчи Гермон Гельм Голи фақат юриш, оддий қадамлаб, маълум суръатда юриш машқи ҳақида: «...«ялт этган, тўсатдан пайдо бўлган фикр» ҳар доим кутилмаганда, албатта ёзув столида эмас, мия чарчаб, жисмонан ҳориганда ҳам эмас, жисмонан бардамлик, кайфият кўтаринкилиги юқори бўлган пайтда келади. Айниқса, фикрни «ялт» этиши, тўсатдан, «чақмоқ»дек

пайдо бўлиши, қуёш порлаб турган қўм-қўк тоғ манзараси қалбни ошуфта қилиб секин тоғ бағирлаб юқорига кўтарилаётганда келади» деб ёзади ўзининг кундаликларида.

«Юриш менинг фикримни маълум даражада илҳомлантиради, кўтаринкилик беради. Тинч бўлсам мен айтарли фикрлай олмайман, менинг танам ҳаракатда бўлиши керак, шундагина ақлим ҳам ҳаракатлана бошлайди» деган Жан-Жак Руссо.

Касби адабиётчи, шоир, ёзувчи Гени Гете: «Фикрлаш соҳасидаги барча энг қимматли, уни ифодалашнинг янада олижаноб усуллари менга пиёда юраётганимда келади» деган.

А.С.Пушкин Царское селодан Петербурггача камида 30 верст пиёда юрган.

Юриш машқи моддий неъмат талаб қилмайдиган, бебаҳо, ҳеч нарсага алмашинмайдиган жисмоний тарбия воситаси сифатида ҳозиргача қаралган ва ҳозир ҳам қаралади. Спорт кийими билан юрилса яхши, бўлмаса оддий кундалик иш кийимида ҳам юриш машқини машқ қилиш мумкин.

Француз ёзувчиси Жорж Сименон «Мен қаерда бўлишимдан қатъий назар, жуда кўп юраман: мени ижодий жараёни юриш пайтида, фақат юриш пайтидаги иссиқ, совуқ, лой, туман ва ҳоказоларни ҳидлаш, ҳис қилиш орқали, эшитиш, узуқ-юлуқ гапларни илғаб қолиш, биров бўлса илғаб қолинган оҳангларда образим юзини, кўзини жиловлантираман, тўлдираман» деган.

Қалб учун, ёрқин ижодий ақл учун-тетик, маромли (ритмда), ҳормай юриш пайтида аъло даражада фикрланади.

Жисмоний машқларнинг моҳиятини билмаслик, уларни бажариш техникасидан беҳабарлик шуғулланувчида машгулотларга салбий муносабатни шакллантиради. Талаб нормаларини тайёргарликсиз топширишга мажбур қилиш ўқувчи ёшларни СТТ жисмоний маданияти машгулотларининг машқларини бажаришдан бездиради, шуғулланишга одатни шакллантиришни орқага суради.

Ҳар бир тест машқи ўзининг назарий билимлари ва амалий ҳаракат тезлигига эга. Уларни эгаллаш ёши учун мувофиқ тайёргарлик ва жисмоний малакаларни ривожланганлигини талаб қилади. Шуғулланиш талаб даражасида бўлса, индивидни эмоционал ҳолати юқори, кайфияти яхши, юзида қизиллик,

мускулларида «хурсандчилик» содир бўлади, кўтаринкилик ҳис қилган шугулланувчи жисмоний машқ билан тизимли, берилиб шугулланади, онгли равишда мускулларини «хурсанд қилиш», танасининг зарур даражада ушлаш мақсадида жисмоний машқлар билан дўст тутинади. Оқибати тизимли шугулланиш машғулотларидан сўнг организм жисмоний юкларга ўрганади ва кейинчалик ўша дозадаги ҳаракатларини бажаришни талаб қилади. Ҳаракат машқ қилишга одатни шаклланиши уларни бажаришни талаб қилади. Бу индивидни соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳибига айланганлигининг аломатидир.

7.13. Саломатлик тести талаб ва нормаларини топширишга тайёрлаш тренировкалари ва мусобақаларини ташкиллаш

«Алпомиш» ва «Барчиной» тестлари илк бор мамлакатимиз аҳолисининг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш, турмиш тарзига жисмоний машқлар билан шугулланиш машғулотларини олиб кириш, улар билан шугулланишга одатни шакллантириш вазифасини қўяди.

Тестлар қуйидаги меъёрларни ўзида мужассаслаштирган:

1. **Қисқа масофага -30м, 60м. га югуриш.** Ушбу синов турлари тезкорлик, чаққонлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Югуриш ўйингоҳнинг югуриш учун керакли масофа қатъий ўлчанган ёки ҳар қандай текис жойда старт ва финиш чизиқлари тортилган йўлкада ўтказилади. Паст стартидан туриб югуришда (30м. дан ташқари) йўлакчалар сонига қараб 4-6 нафар мусобақадош қатнашади. Машғулотлар вақтида ҳам мусобақаларда ҳам старт ҳакам томонидан старт пистолетини отиш ёки байроқчалар ёрдамида берилади. Финишда натижа ҳакамлар томонидан 0.1 сония аниқликка эга бўлган секундомер ёрдамида қайд этилади.

Тайёргарлик пайтида қисқа масофани югуриб ўтишга мўлжалланган барча югуриш машқлари қўлланади.

-стартдан -15-20м. га (45-сониядан 1 дақиқагача вақт давомидаги оралиқ билан 2-3 марта) такрорий югуриш;

-оғирликлар билан 2-3м. га (45- сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиғи билан 2-3) такрорий югуриш;

-аста-секин тезлашиб борадиган 20-25м. га (4 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиғи билан 2-3 марта) тақрорий югуриш ва финиш;

-масофаларни вақтга югуриш;

1-2-ўринларни аниқлаш учун назорат югуришлари ва энг кучлиларни якуний югуришлари билан қисқа масофани бажаришга тайёргарлик қилишингизни тавсия қиламиз.

2. *Ўрта масофага- 1000м, 2000м, 3000м.* га югуришлар чидамлилиқни тарбиялашга ёрдам берувчи меъёрий югуришлар. Булар югираш масофасига мос равишда қатъий ўлчамли старт ва финиш чизиқлари тортилган ўйингоҳнинг югуриш йўлагига ёки текиз жойда қабул қилинади. Югуришлар юқори стартдан бошланади. Югуришда бир вақтда тегишлича рақамланган 12-15 киши қатнашиши мумкин. Ҳакамлар ҳайъати томонидан югуриш қатнашчилари устидан қатъий назорат ўрнатади. Финишда вақт 1 сониягача аниқлик билан қайд этиладиган секундомерда ўлчанади.

Машғулот (тренировка) жараёнида узоқ муддатли югуришга доир барча турдаги югуриш машқларидан, шунингдек, пастбанд жойларда, парклар, ҳиёбонлар, қумли ва бошқа жойларда югуришлардан фойдаланилади. Машқ жараёнида масофанинг ярмини тезликни аста-секинлик билан ошириб бориш билан югуриб ўтиш, сўнгра бутун масофани югуриш суръатини ўзгартирган ҳолда босиб ўтиш тавсия қилинади.

3. *Кўп сакрашлар.* Бу тезлик, чаққонлик, куч каби жисмоний сифатларни ва сакровчанликни, ривожлантиради. Бунда ўқувчиларнинг бир оёқда охириги кучи қолгунича сакраб тўхташигача ёки иккинчи оёққа ўтиб кетишигача бўлган сакрашлар ҳисобга олинади. Машқларни спорт залда ёки текис майдонда бажариш мумкин. Сакраш саноғини болаларнинг ўзлари мустақил ёки шериги санаши мумкин. Кўп сакраш турини топширишлари учун тайёргарликни аргамчида сакраш, ҳаракатли ўйинларда (қуён, кенгуру, қурбақа, қушлар ва бошқалар) тақлид қилиб сакрашларни бажаришлари орқали муваффақиятли топширишлари мумкин. Кўп сакрашда фақат бир оёқда сакраган саноғи ҳисобга олинади.

4. *Жойидан туриб узунликка сакраш.* Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёр. Ушбу меъёр те-

кис жойда (майдончада) имкон қадар юмшоқ ерга тушадиган қилиб бажарилади. Шунга мос келадиган майдончада старт чизиги тортилади. Рулетка (сантиметрли лента, линейка) ёрдамида сакраладиган жой томонига 5(10) см. бўлинишлар асосида белгилар туширилади. Қатнашувчи старт чизигини босмаган ҳолда туриши лозим. Иштирокчи ярим чўққайган таянч ҳолатидан қўлларни олдинга-юқорига эркин силкитиб, икки оёқлари билан кескин итарилиб (сакраб), ерга тушишни бажаради, натижасини ўлчаш старт чизигидан яқинроқ товлар (ёки гавда)гача бўлган масофа ўлчанади. Бордию қўллар (гавда)нинг бирор қисми орқароққа ерга тегса, ўлчаш старт чизигидан старт чизигига яқинроқ бўлган (гавда) масофа ўлчанади.

Сакраш пайтида старт чизигини оёқ учи билан босиб олинса, сакраш ҳисобга олинмайди. Машқ уч уринишда бажарилади ва энг яхши натижа сантиметрларда баённомага ёзилади. Натижа 1 см. гача аниқлик билан қайд этилади.

Машғулот жараёнида қуйидаги сакраш машқлари бажарилади: аргамчида сакраш, огирликни оширган ҳолда бир жойда туриб сакрашлар, кўтариб қўйилган таянчга ва таянч оша сакраш, жойидан туриб натижага сакраш. Айнан шу талаблар югуриб келиб узунликка сакрашга ҳам таълуқли.

5. *Тўп ёки граната улоқтириш.* Бундай машқлар ҳаракатларни мувофиқлашганилигини, аниқлигини ривожлантиришга ҳизмат қиладиган меъёр. Улоқтириш гранатани ёки 150гр. оғиликдаги тўп (копток)ни текис майдончада узоққа отиш ҳамда баландлиги 150см бўлган, 100х100см. катталиқдаги нишонга белгиланган масофалардан тўпни отиб текказиш билан амалга оширилади.

Улоқтиришлар старт чизигидан бажарилади. Нишонга қараб отиш учун нишон 8, 10, 12, 15, 20м. ли керакли масофага ўрнатилади. Мусобақалашувчилар турган жойлардан нишонга 2 марта отиб машқни бажариб кўрадилар, сўнгра 5 марта ҳисобга олинадиган улоқтиришни бажарадилар. Нишонга тегиши «тегди» ёки «тегмади» деб қайд қилинади.

Тўп ёки гранатани улоқтириш пайтида тўп ёки граната тушган жой метр ва сантиметрларда 1см. аниқлик билан қайд этилади. Машғулотлар жараёнида улоқтириш машқларининг ўзидан фойдаланилади. Умумий ривожлантирувчи машқларни барча мушакларга қўллаш лозим: елка бўғинларида қўлларнинг

аниқ ҳаракатлари, тақлидий машқлар, майда тошлар отиш, теннис коптокчаларини узоққа, нишонга қараб отиш, масофани камайтириб ёки кўпайтириб отиш (улоқти риш)лар, турган жойдан улоқтиришлар, югуриб келиб улоқтириш, мўлжалсиз улоқтириш меъёрини бажариш. Машқлар ўнг ҳамда чап чап қўл билан бажарилади, такрорланади.

6. *Чидамлилиқни тарбиялаш учун 6 дақиқага югуриш.* Югуриш йўлкаси, волейбол майдонининг чизиқлари бўйлаб ўтади. Майдонни бурчак ларига ва майдон марказининг чизиқларига (50см. узоққа) рангли устунчалар ўрнатилади. Йўлакчанинг узунлиги 54 м бўлиб, шуғулланувчилар 6 дақиқа давомида иложи борича қўп маротаба майдон бўйлаб югуришлари керак.

Масофада 10 кишилиқ гуруҳ бўлиб югурилади. 6 дақиқа давомида юриш ва югуришга рухсат берилади ва шуғулланувчилар ҳар бир ваққитни ҳис этиб, 6 дақиқадан сўнг жойида тўхтаб қолади. Бунда натижа шуғулланувчилар орасидаги оралиқ, яъни шуғулланувчилар 6 дақиқа давомида югуришган айлана сони (бир айлана 54м) ва шу билан бирга охирги бошланган масофа оралиғи билан аниқланади.

7. *Мокисимон югуриш* -спорт майдонининг югуриш йўлакчасида 10 метрлик масофа ўлчанади. Югуриш «старт» чизигидан юқори старт билан бошланиб, 10 м.ли чизиқгача югурилади. Тезкорлик билан орқага бурилиб, «старт» чизигига қайтилади, қайта бурилиб яна югуриш давом эттирилади, сўнг 10 метрлик масофадан орқага бурилиб «финиш» чизигигача югуриб масофа тугатилади. Старт ҳакамнинг вақтни белгилаши билан бошланади.

8. *Арқонга тирмашиб чиқиш.* Меъёрий талаблар стандарт арқонларда қабул қилинади. Оёқ ва қўллар ёрдамида ҳамда оёқнинг ёрдамисиз тирмашиб чиқишга рухсат берилади.

9. *Гимнастика деворининг зиналарини навбатма-навбат босиб тепа ва пастга тирмашиб чиқиш.* Тирмашиш машқлари махсус гимнастика деворларида ўтказилади.

10. *Гимнастика ўриндиғи бўйлаб юриш.* Гимнастика ўриндигининг ўтирадиган қисми полга ётқизилиб, ингичка қисминини юқorigа қаратилади ва мувозанат сақлаб юриш машқлари бажарилади.

11. *Қўлларни букиш ва ёзиш* - шуғулланувчилар қўлларига

таяниб ётган ҳолда дастлабки ҳолатни эгаллайдилар, ишора берилиши билан шуғулла нувчилар қўллари букиб, сўнг қўллари ёзадилар. Шуғулланувчиларнинг машқни бажаришида қўлларни букиб ёзиш саноғи олиб борилади.

12. *Турникда тортилиш.* Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрий машқ. Баланд турникда юқоридан ушлаб, осилиб турган ҳолатда (оёқлар ерга тегмай) бажарилади. Қўлларда тортилиш ияк турникнинг грифини кесиб ўтишга қадар бажарилади, 5 сониядан ортиқ тўхташга ҳамда тортилиш пайтида силкиниш ҳаракатларига рухсат берилмайди (10,15 марта ва ҳоказо).

Турникда бир вақтни ўзида «Мумкин!» буйруғига кўра икки иштирокчини тортилиш машқини бажаришга рухсат берилади. Санашни ижрочиларнинг рўпараларда турган ҳисобчи - ҳакамлар баланд овоз билан олб борадилар. Нотўғри бажарилган тортириш «Ҳисобланмасин!» деган буйруқ билан қайд этилади. Машқ туташи билан натижа иштирокчи ва мусобақа қайдномасини ёзаётган котибга эшиттириб эълон қилинади.

Машғулот жараёнида буюмларсиз ва буюмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар: тортилишнинг ҳар хил усуллари (ётган, осилган, турган ҳолатда), баланд турникда, юк билан шеригининг ёрдамида осилган ҳолатида тортилиш; максимал миқдорда, қўлда осилиб турган статик тавсифдаги машқлар; натижани ҳисоблаш учун тортилиш қўлланилади. Мунтазам суръатда тортилиш миқдори аста-секинлик билан ошириб борилади машқ машғулотнинг охирида бажарилади.

13. *Чалқанча ётган ҳолатда гавдани кўтариб* жисмоний сифатларни ривожлантириш учун фойдаланиладиган меъёр.

Машқ текис юзада орқаси билан (чалқанча) ётган ҳолатда бажарилади, оёқлар кафти бўғинидан кимдир ушлаб туради, қўллар бош ортида, бўлади.

Дастлабки ҳолат қабул қилингандан кейин қатнашчиларга «Мумкин!» деган буйруқ берилади. Гавдани кўтариш натижаси неча марталиги қайд қилинади (20, 30 ва ҳоказо). Агар гавдани тик (вертикал) ҳолатда кўтарилаётган бўлса, машқлар тўғри бажарилган деб саналади.

Машғулот оёқларни букмай кўтириш билан бажарилади. Стулда, ўрин диқда, ерда ўтирган ҳолатда турли хил силкитиш

ҳаракатларини қўллаган ҳолда умумий ривожлантирувчи машқлар, оёқларни силкитиш, оёқларни тиззадан букиш билан бир вақтда тиззаларни кўкракка теккизиш, тўғри тутилган оёқларни юқори бурчак ҳолатигача кўтариш. Орқаси билан ётган ҳолатда галма-гал оёқларни букмай кўтариш, қўлларни турли хил ҳолатида (қўллар белда, елкада, бошнинг орқасида) гавдани кўтариш, тиркаб қўйилган оёқлар ҳолатида (гимнастика ўриндиғи, гимнастика девори, бошқа буюмлар, шериги) гавдани юқоридаги каби кўтаришлар, меъёрларни тўлиқ бажариш.

14. Сузиш. Жисмоний чидамлилиқ ва бошқа сифатларни ҳамда сув муҳтида ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёр.

Сузиш машғулотларини ташкил этиш сузиш бўйича меъёрларни қабул қилиш алоҳида диққатни ва эҳтиёткорликни талаб этади. Машғулотлар ва мусобақаларнинг хавфсизлигини таъминловчи барча қоидаларга риоя қилиши зарур. Машғулотларни ўтказиш ва меъёрларни қабул қилишни сув ҳавзасида ёки табиий (дарё, кўл) сув ҳавзаларида хавфсизлик қоидаларига амал қилинган ҳолда махсус жиҳозланган жойларида қабул қилиш мумкин. Машғулот қирғоқ бўйида 90-120 см. чуқурликка эга бўлган жойларда ўтказилади.

Меъёрни топшириш учун суза оладиган қатнашчиларга рухсат этилади, суза олмайдиганлар учун эса машғулотлар ташкил этиб ўргатилгандан кейингина уларни мусобақаларга қўйиш мумкин.

Сузишни қабул қилиш учун старт - ҳакам қатнашчиларга буйруқ бериб (чўзиқ ҳуштак билан) старт жойига чақиради.

Ҳакамнинг «стартга!» деган буйруғи билан қатнашчилар сузувчининг старт ҳолатини эгаллайдилар ва «Марш!» (старт пистолетининг ўқ узиши) буйруғи билан сузиш бошланади. Сузишда иштирок этувчилар сони сув ҳавзаси (бассейн) даги йўлаклар сонига боғлиқ. Натижа 0,1 сония аниқлик билан ҳар бир йўлак бошида турган хронометрист-ҳакамлар томонидан ўлчанади.

15. Ўқ отиш. Бу қурол билан муомалада бўлишнинг ва ўқ отиш малакаларининг дастлабки асосларини шакллантирувчи ҳарбий-амалий меъёр. Ушбу меъёрнинг қабулини ташкил этиш жараёнида қурол билан муомалада бўлиш қоидалари ва ўқ отиш

маррасида ўзини тутиш қоидалари ҳақида суҳбат ўтказиш зарур.

Ўқ, отиш махсус жиҳозланган «тир»да ТОЗ-8 типидagi кичик калибрли милтиқдан 6 рақамли нишонга 25 м. масофадан ётган ҳолатта ёки ИЖ -38 типидagi пневматик милтиқдан стол ёки устунга таяниб турган ҳолатда 8-рақамли нишонга қараб 5 м. масофадан амалга оширилади. Нишонларни тайёрлаб қўйгандан сўнг қатнашчилар ўқ отиш йўлкасига таклиф этилади ва уларнинг ҳар бирига 3 тадан синов ўқ берилади. Синов ўқ отиб қўрилгандан сўнг нишон алмаштирилади ва қатнашчиларга ҳисобга олинадиган ўқ отиш учун 5 тадан ўқ берилади. Ўқ отишлар қатъиян раҳбарнинг рухсати билан амалга оширилади. Қилинадиган ҳаракатларнинг барча босқичларига ҳар бир гуруҳ учун 15 дақиқа вақт ажратилади. Нишонга қараб ўқ отиш натижалари қўлга киритиладиган очколар миқдори билан белгиланади ва бу натижалари мусобақалар баённомасига кири-тилади. Ушбу меъёрни қабул қилиш учун шароит бўлмаса, уни коптокни нишонга отиш билан алмаштириш мумкин-эркаклар 15-20 м, хотин-қизлар 10-15 м. масофадан туриб отади-лар. Синов учун 2-та, ҳисоб учун 5 та коптокни отиш, нишонга 3-5 марта тегса ҳисобланади.

16. **Сайрлар, сайҳатлар, экскурсиялар** табиат қўйнида паст-баланд жойлар (истироҳат боғлари, ўрмонлар, далалар, тоғлар, дарё қирғоқлари, қўллар ва ҳ.к)да ўтказилади. Ўқитувчи жона-жон Ватанимизнинг манзарали жойлари ҳақида суҳбатлар уюштиради. Енгил ҳаракатлар ва тўхташлар билан 2.5 км. масофага юрилади. Туризм вилоят туризми маъмурияти томонидан қатъий белгиланган маршрут асосида (5 дан 25 км. гача инструктор назоратида) олиб борилади.

Мавзу бўйича тестлар

2. Синфдан ташқари ишларнинг шакллари мазмуни.

- A. Мактаб жисмоний маданият жамоаси фаолияти.
- B. Жисмоний тарбия фаоллари билан ишлаш.
- C. Оммавий спорт ишлари.
- D. Оммавий жисмоний тарбия ва соғломлаштириш ишлари.
- E. Барча жавоблар тўғри.

3. Мактабда синфдан ташқари ишлар билан шуғулланадиган ўқувчиларнинг жамоатчи ташкилотлари.

- A. Ёшлар иттифоқи ёшлар ижтимоий ҳаракати.
- B. Мактаб касаба уюшмаси ташкилоти.
- C. Ўқувчилар кўнгили спорт жамияти
- D. Мактаб жисмоний тарбия жамоаси.
- E. Ўқувчилар кенгаши.

4. Синфдан ташқари ишларни ўқувчилардан фарқи.

- A. Тизимлилиги билан фарқланади.
- B. Жисмоний сифатларни тарбиялаши билан
- C. Олиб борилишининг шакллари билан
- D. Шакллари турли-туманлиги ва академик тизимга эга эмаслиги билан
- E. Муҳим, ўзгармас шаклга эга бўлган машғулоти билан

5. Мактабда синфдан ташқари ишларни бошқарадиган комиссиялар.

- A. Мактаб жисмоний тарбия жамоасини ота-оналар билан ишлаш комиссияси.
- B. Оталик ташкилотлар билан ишлаш комиссияси.
- C. Хомий ва восийлар билан ишлаш комиссияси.
- D. Ташкилий, ўқув спорт, хўжалик, тарғибот ва ташвиқот ишлари комиссияси.
- E. Спорт секциялари кенгашлари.

6. Синфдан ташқари ишларни олиб борадиган мактаб жисмоний тарбия жамоаси фаолларининг классификацияси.

- A. Синифларнинг жисмоний маданият ташкилотчилари.

синф спорт жамоалари сардорлари, синф деворий газетаси мухбири, мухбирлари, фото кино мантажчилар.

В.Спорт турлари бўйича терма жамоаларни фаоллари.

С.Жамоа кенгаши аъзолари, кенгаш комиссияси таркибидagi фаоллар, ташкилий ишлар, тарйибот ташвиқот, хўжалик ҳисобига олиш ва рўйхатга киритиш фаоллари, ҳамда ҳакам ва йўриқчилар.

Д.Физкультура соғломлаштириш ишлари фаоллари

Е.Ота-оналар билан ишловчи фаоллар.

7. Мактабда синфдан ташқари ишларни асосий режалари.

А.Йиллик режа-жадвал.

В.Мавзуларни ўқитишни кетма-кетлиги режа-жадвали.

С.Хар бир дарснинг ишчи режаси.

Д.Спорт секцияларининг ўқув ва мавзуларни ўқитиш режа жадвали.

Е.Жамоанинг йиллик режаси, оммавий спорт ишларини календар режаси «Алпомиш» ва «Барчиной» тестини қабул қилиш режа-жадвали, спорт секцияларининг режалари.

Назорат саволлари

1. Мактабда синфдан ташқари ишларни бошқарадиган комиссиялар

2.Синфдан ташқари ишларнинг шаклларини мазмуни

3. Синфдан ташқари ишларни режалаштириш

4. Мактабнинг оммавий спорт ишларини календар режаси

5. Мактаб жисмоний маданият жамоаси

6. Мактаб жисмоний маданият жамоасининг кенгаши фаолияти

7. Жисмоний маданият фаоллари билан ишлар

САККИЗИНЧИ БОБ

МАКТАБДАН ТАШҚАРИ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ

«Мактабдан ташқари таълим муассасалар қоидага кўра турли ёшдаги мактаб ўқувчиларининг таркибидан ташкил топтиради. Шунинг учун уларнинг ҳар бири учун зарурий жамоани таркиб топтириши ва ўзининг тузилмасини шакллантириш ҳамда мазмунига кўра спорт ихтисослиги бўйича ўқув-тарбия жараёнини йўлга қўйиш, йўналтириши мумкин бўлсин» - деб ёзади Б.А.Ашмарин (1994) педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетлари талабалар учун ёзган ўқув қўлланмасида¹⁵.

Одатда бу муассасаларга ўқувчилар қабул қилишда ўз хоҳиши асосида деган принципга риоя қилинади, лекин айрим ҳолатларда ўқувчилар сонини кўпайиб кетиши оқибатида уларни танлов ўтказиш йўли билан нисбатан лаёқатлиларни танлаб олиш амалиётидан фойдаланилади. Аслида Республикамиз Президенти кўрсатмаларида шуғулланиш учун талабгор болалар ва ўсмирларни барчасини мактабдан ташқари ўқув масканларига танловсиз жалб қилиш қоидага айлантирилиши лозимлиги таъкидланган.

Ўқувчилар жисмоний маданиятини шакллантириш, жисмоний тарбия сини *мактабдан ташқари таълим муассасалари (МТТМ)* деб номлана диган - *«Болалар спорт мактаблари» (БСМ), «Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари» (БЎСМ)да, «Олий спорт маҳорати мактаб лари», «Олимпиада захиралари спорт мактаблари» ва бошқа ўқув* ҳамда таълим муассасаларида амалга оширилади. Лекин қайд қилинган ўқув масканлари тасарруфига кирмайдиган спорт иншоотлари - сув ҳавзалари, спорт комбинатлари, спорт комплекслари, спорт саройлари, истироҳат боғлари, маданият уйлари, маданият саройлари ҳамда хусусий спорт базалари қошида турли спорт турлари бўйича спорт секцияларини ташкилланиши йўлга қўйилиши ҳозирги кун талабидир. Булардан ташқари ўқувчини дарсдан кейн-

¹⁵ Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б. А. Ашмарина М., «Просвещение», 1994 г.

инги бўш вақтидан фойдаланиш самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатувчи **жисмоний тарбия кружоклари, соғломлаштириш - ўқув гуруҳлари, уй-жой бошқармалари, маҳалла фуқаролари йиғинлари** томонидан ташкилланадиган, тижорат йўли билан очиладиган **шахсий спорт клублари орқали - оммавий спорт-соғломлаштириш, соғломлаштириш тренировкалари, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотлари орқали ҳам** ташкилланади.

Бу муассасаларда болалар, ўқувчи ёшлар учун спорт секциялари, жисмоний маданият тўғарақлари, саломатликни тиклашга мослаштирилган тиббий хоналарида шуғулланиш учун соғлиги, ёши, жинси, жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлигига қараб **ўқув гуруҳлари, саломатлик гуруҳлари** ташкилланади. Мунтазам шуғулланувчиларнинг рўйхати тузилади ва улар учун зарурий шарт-шароитлар яратилади.

Бундан ташқари таркиби ўзгарувчан гуруҳларга қасаба уюшмалари кўнгилли спорт жамиятлари томонидан жойларда кўнгил очиш ўйинлари, спорт ўйинлари бўйича «оилавий мусобақалар», «улоқтирувчилар куни», «оммавий кросслар» - югурувчилар куни тарзида, сакровчилар куни, сузувчилар ва бошқа спорт турлари кунлари, турли хилдаги «конкурслар», фестиваллар, миллий ўйинлар бўйича мусобақалар ва бошқа қатор оммавий тадбирлар ташкилланади.

Қайд қилинган **мактабдан ташқари таълим муассасалари** ўз тадбирлари орқали ўқувчиларнинг бўш вақтларини самарали ўтказиш, жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатни шакллантириш, спортнинг ўзи ёқтирган ёки унга тавсия қилинган бирор тури билан шуғулланиш орқали ўқувчиларни спорт маҳоратини ошириш, соғломлаштириш машғулотларига жалб қилади, машғулотларни ўтказди ва эришилган натижаларни умумлаштиради ҳамда ҳозирги кунда давлат сиёсатига айланган СТТ жисмоний маданиятини жамиятимиз аъзолари, айниқса, ёшлар турмуш тарзига сингдиришдек, давлат аҳамиятига молик муаммоларни ҳал қилади.

8.1. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаб (БСМ, БЎСМ)ларининг фаолияти мазмуни

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари мактабдан ташқари ўқув муассасалари сифатида ўқувчи талаб ёшлар таркибидан спортга лаёқати болалардан юқори спорт маҳоратига эга бўлган спортчиларни тайёрлаш мақсадини қўяди. Шу аснода ўқувчи ларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, жисмоний тайёргарлигини ошириш ва юқори спорт маҳоратига эриштириш билан боғлиқ қуйидаги қатор **вазифаларни** ҳал қилади. Улар:

а) ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини ва саломатлигини мустаҳкамлаш учун пойдевор яратиш билан юқори малакага эга бўлган ёш спортчиларни тайёрлаш;

б) шуғулланувчилардан жамоатчи йуриқчилар ва спорт ҳакамларини тарбиялашни таъминлаш;

в) умумий таълим мактаблари, академик-лицейлар, қасб-хунар коллежлари, гимназияларда ўқувчи-талабаларни жисмоний машқлар ва спорт билан оммавий шуғулланишлари учун туртки тарзидаги ёрдамни йўлга қўйишдан иборат.

Бу вазифалар турли ҳилдаги ўқув гуруҳларида, таълим олиш (шуғулланиш) йилига қараб спорт мактабларида мувофиқлаш тирилган ўқув дастурлари, спорт тайёргарлиги даражаси эътиборга олиниб ўқув муассасалари шуғулланувчилардан спорт турлари бўйича жамоатчи - йуриқчилар, жамоатчи спорт ҳакам(судья)лари тайёрланади. ЮСМ ва БЎСМлари умумий таълим мактабларининг МЖМЖларига жамоатчи - йуриқчилар, жамоатчи спорт ҳакам (судья) ларини тайёрлашда «методик марказ» ролини ўйнайди, синфдан ташқари оммавий-спорт ва соғломлаштириш ишларини ташкиллашга ёрдам беради.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари Республика Халқ таълими, Касаба уюшмалари жисмоний тарбия ва спорт қўмиталарининг кўрсатмалари асосида умумий таълим мактаблари, шаҳар ва қишлоқ фуқаролари йиғинларининг, яшаш жойлари, уй бошқармалари, спорт базалари, спорт иншоотлари, сув ҳавзалари ва бошқа идора, ташкилотлари қошида шакллантирилади.

Спорт мактабларини очишнинг асосий шарти ўқув-трени-

ровка машғулотларини ўтказиш учун мактаб очишни мақсад қилувчи ташкилотнинг ўз базаси ёки ижарага олинган спорт базасига эга бўлиши, идоралари ва ёрдамчи хўжаликлар учун бинолари, шунингдек, раҳбар, мураббий-ўқитувчи кадрлар ҳам-да молиявий таъминловга эга бўлиши керак.

БСМ ва БЎСМлар таркибида *тайёрлов ва бошланғич* ҳам-да *бошқа ўқув машғулотлари гуруҳлари* таркиб топтирилади. Бу билан мактабларнинг спорт ишларида юқори кўрсаткичларга эришиши учун зарур шартларни ҳисобга олиб мукаммал ўқув спорт гуруҳларини юзага келтириш имконияти юзага келтирилади.

Болалар ва ўсмирлар олимпия заҳираларини тайёрлашга ихтисослашган спорт мактаблари алоҳида ёки спорт базаси ва *юқори малакали* мураббий-ўқитувчилар билан таъминланган, малакали спортчилар тайёрлаш ишларида юқори кўрсаткичларга эришган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари қошида ҳам ташкилланиши мумкин.

БСМ ва БЎСМларида ҳал қилинадиган вазифалар билан бир қаторда олимпия заҳираларига ихтисослашган спорт мактаблари олдида аниқ мақсад қилиб - спортнинг у ёки бу тури бўйича мамлакат терма жамоаларига юқори малакали спортчилар тайёрлаб бериш мақсади қўйилади.

Белгиланган вазфалар БСМ ва БЎСМларни, олимпия заҳираларига ихтисослашган олимпиада заҳиралари спорт мактаблари фаолиятининг асосий кўрсаткичи ҳисобланади. Бундай мактаблар спортнинг бир ёки бир неча аралаш тури учун мўлжаллаб очилиши мумкин.

БСМ ва БЎСМларнинг олимпия заҳираси тайёрлашга ихтисослашган спорт мактабларида бошланғич, *тайёрлов, ўқув гуруҳлари ва спорт бўйича белгиланган даражадаги маҳоратга* эга бўлган гуруҳлар ташкилланади. **Мактабларга раҳбарлик** фақат бой тажрибага эга бўлган олий маълумотли соҳа мутахассиси (ёки соҳа бакалаври, магистри)-болалар билан ишлаш тажрибасига эга бўлган *директор томонидан бошқарилади*.

Мактабдаги барча ишларни ташкиллашга *директор масъулдир*. Мактаб директоридан ташқари бу ўқув муассасаларида қуйидаги *иш ўрни: ўқув ишлар бўлими мудири* (директор ўринбосари), тарбиявий ва услубий ишларни бошқариш ва та-

комиллаштириш учун **бош йўриқчи, услубиётчи, йўриқчи-услубиётчи ҳамда мураббий-ўқитувчиларнинг иш штати** билан комплексланади.

Уларнинг фаолияти - ота-оналар қўмитаси, мактабни ташкиллаш учун масъул ўқув корхонаси ёки мактабни ташкилловчи ташкилотнинг касаба уюшмаси вакилидан иборат мактабнинг **«Педагоглари кенгаши»** бошқаради.

Педагоглар кенгаши таркибида агар мактаб бир неча спорт турлари учун ўқув-тренировка машғулотларини ташкиллаш мўлжалланган бўлса, спорт турлари бўйича «мураббийлар кенгаши» ҳам фаолият кўрсатади.

Ўқув гуруҳларида саркор (бошлиқ)лар сайланади. Улар саркорлар (бошлиқ, капитанлар) кенгашига бирлаштирилади. Кенгашлар (бошлиқ, капитан)лар билан ўз-ўзини бошқарувчи орган бўлиб, мактаб ичидаги мусобақалар, байрам ва кечаларни ташкил қилиш ва ўтказишда иштирок этади, деворий газета чиқаради, мактабда тартиб-интизомни сақлашни назорат қилади.

Тиббий назорат - тиббий жисмоний маданият диспансерлари, улар бўлмаган тақдирда ҳудуднинг поликлиникаси врач назорати бўлимида амалга оширилади. БСМ ВА БЎСМ нинг ҳар бир ўқувчиси учун белгиланган шаклдаги тиббий назорат картаси тўлдирилади ва улар мактабнинг тиббиёт ходими хонасида ёки врачлик жисмоний тарбия диспансерида (ҳудудий поликлиникаларда) сақланади.

БСМ, БЎСМларнинг ташкилий - хўжалик ишлари ҳужжатлари қуйидагиларни ўз ичига олади:

1) таъсисчи ташкилотининг ташкилий, ўқув, оммавий, спорт, тарбиявий, тарғибот - ташвиқот ишлари, ишчилар ма-лакасини ошириш, ўқувчиларга тиббий ёрдам кўрсатиш, ота-оналар ва умумтаълим мактаблари билан ишлаш, молия-хўжалик фаолияти ва ўқув йили масалаларни ўз ичига олган, тасдиқланган, **истиқболли ва йиллик иш режалари**;

2) мураббий-ўқитувчилар ва мактаб ишчиларининг юқори ташкилот томонидан тасдиқланган ишчи ходимлар штат бирлиги **рўйхати ва уларнинг иш ҳақи табеллари**;

3) ташкилотлар, короҳоналар ва бошқа ташқаридан келган ва уларга чиқарилган, юборилган **ҳужжат ва хатларни рўйхатга олиш дафтари**;

4) мактаб жисмоний маданияти ва **спорт тарихи ва спорт рекордларини рўйхатга олиш дафтары**;

5) спорт маҳорати даражалари(разряди) ва жамоатчи спорт ҳакамлари, қатнашган, ўтказилган тадбирлар ва мусобақаларнинг **баённомалари, уларни ҳисоботини олиб бориш** дафтарлари;

6) мактаб ўқувчилари умумий, **спорт турлари ва ўқув гуруҳлар бўйича рўйхатлари, уларнинг шахсий карталари (ўқишга қабул қилиш ҳақидаги ариза, фото сурати, шахсий карточкалари, врач назорати картаси)**;

7) мактаб **ишчи ходимларининг шахсий делолари**;

8) буйруқлар, педагогика кенгаши баённомалари, меҳнат дафтарча ларини бер иш, ишонч қоғозлари ва бошқа ҳужжатлар юритилади.

8.2. Жисмоний машқлар билан ўқув машғулотлари

Ўқувчилар контингенти, ўқув гуруҳлар сони ва йиллик дарс соатлари ҳар йили 1 октябрга тасдиқланади.

Ўқувчиларни **тайёров** шунингдек, **ўқув-машқ қилиш гуруҳларига қабул қилиш** уларнинг аризаси, ота-онасининг, мактаб ва бошқа ўқув муассасаларининг раҳбарларини розилик хати (йўлланмаси)ни талаб қилиш билан амалга оширилади. Бундан ташқари, яшаш жойидаги поликлиника врач-педиатрининг ёзма равишдаги маълумотномаси талаб қилинади.

Спорт мактабларига қабул қилинадиган ўқувчилар «умумий жисмоний» ва «махсус тайёргарлик» бўйича **белгиланган синов меъёрий нормаларини топширадилар**. Бундан ташқари, «ўқув-тренировка» гуруҳларига ва «юқори спорт маҳорати гуруҳ»ларига шуғулланиш учун қабул қилинаётганлар ўз спорт ихтисослиги бўйича ҳам назорат - текширувидан ўтадилар.

Ўқув-тарбия жараёни (тренировкалар) жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси, халқ таълими бошқармаси томонидан тасдиқланган дастурлар асосида, спорт мактаблари учун 46 ҳафталик (ўзгариб туради) ўқитиш, машқ қилиш машғулотлари ва соғлом лаштириш - спорт лагерларида, ҳафталик машқланиш машғулотларини ўтказиш ҳамда ўқувчиларнинг актив дам олиш давридаги шахсий режаларини ҳисобга олган ҳолда бажарилади.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва ихтисослашган

Олимпия заҳиралари спорт мактаблари (ИОЗСМ)нинг **ўқитиш, машқ қилиш машғулотларининг асосий шакллари** қуйидагича:

1. **Назарий машғулотлар:** ўқув кинофильмлари, кинограммалар, кинокальцовка ва бошқаларни кўриш;

2. **Шахсий режа бўйича машғулотлар ўтказиш:** спорт мактабларида ўтказиладиган лозим бўлган ташкилот томонидан тасдиқланган календар режадаги спорт тадбирларига мувофиқ мусобақалар ва учрашув матчларида иштирок этиш;

3. **Соғломлаштириш-спорт лагерларида** ва ўқув-тренировка машғулотлари йиғинларида шуғулланиш жараёни;

4. **Ўқув-тренировка гуруҳларида**, ихтисослашган спорт ва олий спорт маҳорати машғулотларини ўтказишда асосий мураббий-ўқитувчидан ташқари умумий жисмоний тарбия, акробатика, гимнастика ва спортнинг бошқа турлари бўйича мураббий-ўқитувчиларни жалб қилиш мумкин. Бу машғулотлар маълум гуруҳ учун белгиланган режимда, ўқув-машқ қилиш соати чегарасида ўтказилади.

Спорт мактабларида ўқув-тренировка машғулотларини ўтказиш гуруҳлари учун қуйидаги ҳужжатлар тузилади:

1) спорт турлари бўйича ўқув режалари ва ўқув дастурлари;

2) умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича қабул қилиш меъёрлари, назорат ва ботиришда топшириладиган якуний меъёрлар мажмуаси, ўтказилган синов баённомалари ва жадваллар;

3) ўқувчиларни ўқув-машқ қилиш гуруҳларида тайёрлаш бўйича истиқболли режа, маҳоратини такомиллаштириш ва олий спорт маҳорат гуруҳлари ўқувчилари-спортчиларнинг шахсий ва икки йиллик муддатга тузилган ўқув тренировка машғулотларининг режалари (ойлик, квартал, йиллик);

4) бўлим ва гуруҳларда ўқув материалларини ўқитиш жадвали;

5) ўқув ишларини ҳисобга олиш журнали;

6) ҳафталик машғулотлар жадвали.

Ёш спортчилар билан тарбиявий ишлар мактаб директори томонидан тасдиқланган, ягона режа асосида ташкилланади. Тарбиявий ишлар ўқув-тренировкалари, мусобақалар, машғулотлардан бўш вақтларида узлуксиз, тахминан қуйидаги режага кўриштирилган тарбиявий мавзулар асосида олиб борилиши мумкин:

- БСМ ва БЎСМ ўқувчиларнинг ташаббускор жамоалари;
- ўзбек спортчисининг маънавий қиёфаси;
- ўзбек спортчисининг шонли анъаналари;
- ёш спортчиларни мактаб ота-оналар қўмитаси кўмагида жамоат учун фойдали ишга, шунингдек, моддий-спорт базасини мустаҳкамлаш (тамирлаш,қуриш) ишларига жалб қилиш;
- спорт мактаблари ўқувчиларини ўзи таҳсил олаётган умумтаълим мактаблари ва бошқа ўқув юртларида оммавий спорт ишларини ташкил этишга жалб этиш.

- тарбиявий мақсадда спорт мактабларига тантанали қабул қилиш, спортчиликка бағишланган қасамёдни ташкиллаш, спорт даражасининг оширилишига бағишланган маросимларни йўлга қўйиш ва бошқалар режалаштирилиши мумкин .

Спорт мактаблари ўқувчилари билан олиб бориладиган маънавий, тарбиявий ишлар салмоғини орттириш учун номдор, кўзга кўринган спортчилар, Меҳнат қаҳрамонлари, меҳнат ва Улуғ Ватан уруши қатнашчилари билан учрашувларнинг тарбиявий ишлар режасидан жой олиши қайд қилинган режанинг амалий аҳамиятини оширади.

Кўпчилик мактабдан ташқари муассасалар фаолияти **муассаса тасисчининг низомига мувофиқ** йўлга қўяди.

Мамлакатимизда ҳозир амалда қўлланилаётган «Ўзбекистон Республикаси болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари учун низом» Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 23 сентябрдаги 211-сонли қарори асосида Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджетидан молиялаштирилган Спорт мактаблари тўғрисидаги Низом ҳозиргача ўз кучини йўқотгани йўқ.

Низомда Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари - мактабдан ташқари ихти сошлаштирилган ўқув-тарбия муассаси бўлиб, уларни Халқ таълими тизими, мудофа, ички ишлар, қишлоқ хўжалиги, соғлиқни сақлаш вазирликлари, алоқа, темир йўл транспорти, Касаба уюшмалари ва бошқа муассасалар томонидан турли хилларини ташкиллаш мумкинлиги қайд қилинган. Улар:

- а) **комплексли БЎСМлари**, улар бир неча спорт тури бўйича машғулотларни йўлга қўяди.

- б) **мутахассислаштирилган БСМ ва БЎСМ** (олимпиада заҳиралари-ОЗБЎСМлари, олий спорт маҳорати (ОСМ мактаб-

лари)лари, бирнеча спорт тури бўйича машғулотларни йўлга қўяди. Маъмурий бошқарилиши нўқтаи назаридан ҳамда ўқувчиларни қабул қилишига қараб туманлар, шаҳарлар, вилоятлар ва Республика мактаблари деб гуруҳланади.

ОЗБСМ (СДЮШОР) мавжуд БЎСМлари базасида юқори спорт классификациясига эришган спортчи болаларни тўплаш эвазига ташкилланади. Агар ўзининг базаси, биноси бўлмаса тажрибага бой ва юқори малакали спорт мураббийлари мавжуд бўлган мактаблар базаси ташкилланади. ОЗБСМнинг асосий мақсади-юқори малакали, маҳоратли спортчиларни вилоят республика терма жамоалари учун тайёрлашдан иборат. Бу мактабларда олий маҳорат гуруҳларини, ўқув гуруҳларини эса БЎСМларда очишга рухсат берилиши мумкин. Республика Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги ва бошқа маҳкамаларнинг, вазирликлари билан келишиб ва уларни ташаббуси билан алоҳида «Олий спорт маҳорати мактаби» ОСММ ҳам ташкиллаш мумкин.

БЎСМларига қабул қилиш қонда бўйича умумий таълим мактабларининг жисмоний маданият ўқитувчилари ёки шу мактабнинг жисмоний маданият жамоасини йўлланмаси билан амалга оширилади. Албатта ўқувчини хоҳиши ҳисобга олиниши шарт.

Қабул тиббий кўрик натижалари, ота-оналарини ҳамда мактаб директорини рухсатидан сўнг, БЎСМнинг низоми ҳамда бошқа инструктор хужжатлар асосида, жисмоний тайёргарлик тести ёки спорт тури тести нормаларини бажаришдаги натижаларига кўра танланади.

Бошланғич танлов спорт мураббийи томонидан болани мусобақалардаги, иштироки, мактаб спорт секцияларининг машғулотлари давомида, мактаб жисмоний маданият дарсларида ҳам йўлга қўйилиши мумкин. Қабул ҳақида асосий тўхтамга келиш БЎСМда ўтказилаётган (қабулдан олдинги) ўқув-тренировка машғулотида ҳал қилинади. Гуруҳларга якуний қабул БЎСМ низомида кўрсатилган йўриқлар асосида амалга оширилади.

Гуруҳдан гуруҳга ўтказиш ҳам дастур талаб ва нормаларни бажаргандан сўнг, мактабни битириш эса 17 ёшда, спорт тайёргарлиги дафтари ва гувоҳнома бериш билан тугалланади.

Юқорида қайд қилинган спорт мактабларини жисмоний маданият ёки педагогикадан олий маълумотли, болалар билан ишлаш иш тажрибасига эга бўлган **директор** бошқаради ва у барча ишларни ташкил қилишга маъсулдир.

Спорт мактабидаги **ўқув ишлари бўлими мудири** (директор ўринбосари) лавозимига жисмоний тарбиядан олий маълумоти бўлган малакали мутахассислардан тайинланади. У ўқув жараёнини ташкил қилишга, мураббий-ўқитувчиларни малакасини ошириш, ўқув группаларини комплектлаш, ўқув ишларини режалаштириш, ўқув группалари машғулотларининг жадвалини, спорт мусобақаларининг календарини тузиш, бўлимга тегишли ҳужжатларни тасдиқлаш шифокорлар кўригидан ўз вақтида ўтказиш кабиларга масъул ва қайд қилинган йўналишларга жавоб беради.

Спортнинг маълум тури бўйича ташкилий, тарбиявий ва методик ишларни жисмоний тарбиядан **олий маълумотли йўриқчи - услубчи** мунтазам равишда бажариб боради.

Тасдиқланган режа бўйича ўқувчиларни тарбиялаш юзасидан тадбирлар ишлаб чиқиш, умумий таълим мактабларида синфдан ташқари спорт ишларини ташкил қилиш, мураббий-ўқитувчилар билан болалар ва ўсмирлар спорт мактабига, олимпия резервларига ихтисослашган спорт мактабларида шуғулланиш учун номзодларни танлаб олиш, мураббий-ўқитувчилар билан таъминлаш, улар билан методик ишларни олиб бориш йўриқчи-услубчининг вазифасига киради.

Катта йўриқчи - услубчи методист жисмоний тарбия бўйича маълумотга эга бўлиши шарт. Йўриқчи-услубчи услубчилар, мураббийлар ишига раҳбарлик қилади ва уларнинг фаолияти устидан назорат олиб боради, услубий кабинет ишига жавоб беради, болалар ва ўсмирларнинг олимпия заҳираларига ихтисослашган спорт мактаби фаолиятини тумандаги (шаҳардаги) методик марказ ролини ўйнайди, ўқувчиларни тарбиялаш бўйича умуммактаб тадбирларини ўтказишга маъсулдир. Катта йўриқчи-услубчи иш юзасидан мактаб директорга ва ўқув ишлари бўйича бўлим мудири, директор ўринбосарига бўйсунди.

Мактабдаги **мураббий-ўқитувчилар таркиби** ҳам жисмоний тарбия бўйича олий маълумотли мутахассислардан иборат бўлади.

Катта мураббий-ўқитувчиларни тўғри комплектлаш ва спорт

маҳоратини ошириб боришга, бўлим (гуруҳ)ларда ўқув жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш қабул қилинган ва назорат синовларини амалга ошириш белгиланган муддатда ўқувчиларни тиббий кўрикдан ўтказиш мураббий-ўқитувчиларнинг ишларини ва малакасини ошириш бўйича тадбирлар ташкил қилишни ҳисобга олишга маъсул.

Мураббий-ўқитувчилар ўқув гуруҳларини тўғри комплекташ, ўқув дастурини бажарилиши малакали ёш спортчилар, жамоатчи-инструкторлар, спорт бўйи ча ҳакамлар тайёрлаш, ўқувчилар билан тарбиявий ва ўқув-машқларини ўтказиш ишларига жавоб берадилар.

Спорт мактабларида директор, ўқув ишлари бўлими мудир, катта йўриқчи-услубчилар, катта мураббий-ўқитувчилар, врач, ота-оналар кенгаши, унинг раисидан иборат таркибдаги *педагоглар кенгаши* фаолият кўрсатади. Таркибига Ҳалқа таълими, кассаба уюшмалари, камолот ёшлар ижтимоий ҳаракати ва жамоатчилик ташкилотлари вакиллари ҳам киритилиши мумкин. Кенгаш камида бир кварталда бир марта йиғилиш ўтказади ва ўқув, тарбиявий, услубий, оммавий спорт ишлари, врач назорати кабилар бўйича муаммо ва масалаларни ечими билан шуғулланади.

Спорт турлари бўйича бўлимларда *мураббийлар кенгаши тузилади* ва унга катта мураббий-ўқитувчилар раҳбарлик қилади. Бу кенгаш камида ойда бир марта ўқув-тарбиявий ишлар, мусобақаларда иштирок этиш, ёш спортчиларни тайёрлаш ва тажриба алмашиниш бўйича очиқ тренировкалар, семинарлар ўтказади, ахборотлар алмашади.

Ота - оналар кенгаши тарбиявий ишларини, соғломлаштириш-спорт лагерла рини ташкил этиш, ўқув-спорт базаларини мустаҳкамлаш каби ишларга раҳбарлик қилади ва мактабнинг мураббий-ўқитувчилар кенгашига бевосита ёрдам беради.

8.3. БСМ ва БЎСМлар фаолиятини режалаштириш

Мактабнинг йиллик иш режаси ўқув йили бошлангунча тузилади. Раҳбарлик қиладиган тасисчи томонидап тасдиқланади. Режанинг мазмуни:

1. Кириш

а) БЎСМнинг ўтган ўқув йилидаги фаолиятининг таҳлили

берилади;

б) янги ўқув йили учун аниқ вазифалар белгиланади.

2. Иш режасининг мазмунинида:

а) ташкилий ишлар.

б) ўқув ишлари.

в) оммавий спорт ишлари.

г) маънавий-маърифий ишлар.

д) услубий ишлар, малака ошириш.

3. Тиббий назорат.

4. Ота-оналар ва умумтаълим мактаблари билан ишлаш.

5. Тарғибот-ташвиқот ишлари.

6. Молия режалаштириш - ҳўжалик ишлари деб номланадиган бўлимлар ва бошқаларни киритиш мумкин.

Алоҳида ўқувчилардан разрядли спортчиларини тайёрлаш, жамоатчи ҳакамлар тайёрлаш, жамоатчи йўриқчиларни тайёрлаш ҳамда БЎСМнинг моддий - техник базасини такомиллаштиришнинг истиқболли режалари(уч ёки беш йил учун мўлжаллаб) тузилади.

Режаларнинг мазмунга киритиладиган тахминий тадбирларни эътиборингизга ҳавола қилдик.

БЎСМнинг тахминий йиллик ўқув режаси бўлимлари бўйича тадбирлар қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин (тадбирларнинг ҳар бир бўлимини унинг ижроси учун масъулларни фамилияси ва аниқ маълумоти кўрсатилиши шарт).

1. Ташкилий ишлар.

1.Ўқув гуруҳларини янгиларини ташкиллаш, мавжудларини тўлдириш.

2.БЎСМнинг ўқувчиларини шахсий варақаларини тўлдириш.

3.Ўқув тренировка машғулотлари ўтказиладиган майдонлар, мактабнинг бошқа ҳудудларини чегарасини аниқлаш, тақсимлаш ва уларни лозим бўлган ҳужатларини расмийлаштириш ва бириктириб қўйиш.

4.Ота-оналар кенгаши ўқув гуруҳлари саркорлари (ёки жамоа капитанлари) кенгашининг иш куни ва муддатини аниқлаб қўйиш.

5.Мактабни битирганлар ва бир гуруҳдан бошқа гуруҳга ўтказилган (шуғулланиш йилига қараб) ўқувчиларнинг ҳужу-

жатларини тайёрлаш учун лозим бўлган буйруқни тайёрлайди, спорт маҳоратини ошириш гуруҳларини руйхатини таққослаш ва ҳоказолар билан шуғулланади.

6. Директор ёки илмий бўлим мудири ўтказадиган йиғинлар муддатини белгилаш.

7. Услугачиларни иш мажбуриятларини ажратиб бериш.

8. Мураббийларни ўқув юкламаларини тасдиқлаш ва уларни ўқув гуруҳларига бириктириш, тарификация ўтказиш.

II. Ўқув ишлари.

1. Кун таркибига маърузалар мавзуси ва педагоглар жамоаси аъзоларининг сўзга чиқишлари, бош мураббийларнинг ўқув гуруҳлари, уларни йирик мусобақалардаги иштирокининг таҳлили ҳақидаги ҳисоботлари эшитилади.

2. Ўқув - тренировка жараёнининг ҳолати, ўқув материалларини ўқитилиши, разрядлилар, ҳакамлар, жамоатчи, йўриқчилар, терма жамоа аъзоларини тайёрлаш бўйича мураббий - ўқитувчиларнинг ўқув йили мажбуриятларини бажариши, уларни назорати бўйича тадбирлар.

3. Қабул, гуруҳдан гуруҳга ўтказиш имтиҳонлари ёки синовларининг меъёрларини ишлаш, ўтказиш муддатларини, комиссия таркибини белгилаш.

4. Ўқув ва истиқболли режалар тузиш, юқори разрядли ўқувчилар билан ишлаш режа жадвалини тузиш, спорт соғломлаштириш оромгоҳида машғулотларини йўлга қўйиш.

5. Ўқув тренировка йиғинларини ташкиллаш ва ўтказиш.

6. Мураббийларнинг назарий билим ва амалий малакалари сифатини ошириш бўйича тадбирлар.

III. Оммавий спорт ишлари.

Оммавий спорт мусобақаларининг тақвим режаси йиллик қилиб тузилади, унга мактаб томонидан айрим ўқувчилар ёки жамоалар иштирок этадиган мусобақалар, турнирлар ва матчлар, ўртоқлик учрашувлари тарзида уюштириладиган барча спорт тадбирлар киритилади.

Изоҳ: тузилиши - мусобақа қандай мақсадни назарда tutиши, уни ўтказиш жойи ва вақти ҳакамлар коллегияси, қатнашчилар (жинси, ёши, спорт тайёргарлиги даражаси) ким бўлиши-

лиги, мусобақа дастури ғалибни аниқлаш тизими ва уларни тақдирлаш кўрсатилади. Мусобақанинг бошланиши ва уни якуни директор буйруғида ифодаланади. Мактаб ичидаги мусобақалар БЎСМ директори томонидан тасдиқланади ва лозим бўлса, юқори ташкилотлар томонидан ташкилланиши мумкин. Ўтказилган мусобақаларни баённомалари муддати кўрсатилган ҳисоботлар ва мусобақа баённомалар ва бошқа ҳакамлар имзоси билан йил давомида мактаб архивида сақланади. Маъсул мактаб илмий бўлим мудирини мактаб томонидан ташкилланадиган ҳар бир мусобақа учун мусобақа низомини тайёрлайди.

IV. Маънавий-маърифий ишлар.

1. БЎСМнинг маъмурияти ва мураббий-ўқитувчиларининг маънавий-маърифий билимларини ошириш бўйича ўз устида мустақил ишлари, маърузачиларни етакчи мутахассислар, олимлар ва хизмат кўрсатган спорт-мураббийларини мактабга таклиф қилиш, уларни иш тажрибасини ўрганиш.

2. БЎСМнинг ўқувчилари билан маънавий-маърифий тадбирларини йўлга қўйиш: учрашувлар, суҳбатлар, ҳужжатли, бадий ўқув фильмлар кўриш ва уни муҳокамасини ўтказиш. Байрамлар, кечалар, бадий ўқиш. мактаб анъаналари бўйича тадбирлар, қўшни умумтаълим мактаблари билан алоқа ўрнатиш, уларни оммавий спорт ишларини йўлга қўйишда иштирок этиш. Битирувчилар кечалари, тақдимотлар, разрядларга кўкрак нишонлари, чемпионлик медалларини топшириш маросимлари, ота-оналар, хизмат кўрсатилган спорт усталари билан учрашувларни ўтказишни режалаштириш ва бошқалар.

V. Услубий ишлар, малака ошириш тадбирлари

1. Услубий кенгашларнинг йиғилиш кун тартибига, услубий характердаги докладларнинг мавзуларини тажриба алмашиш ва умумлаштириш мақсадида киритиш.

2. Очiq тренировка машғулотларини ўтказиш жадвалини тасдиқлаш.

3. Машғулотларга ўзаро қатнашиш ва уни муҳокамасини ташкиллаш.

4. Мураббий-ўқитувчиларни ўз устларида ишлашлари бўйича услубий ишланмаларини мавзулари.

5. Умумий таълим мактабларининг услубий бирлашмалари билан ишлаш.

6. Жисмоний маданият ва спорт муаммоларига бағишланган семинарлар, йиғилишлар, конференциялар ташкиллаш, туман, шаҳарлар бошқа муассасаларнинг етакчи мураббийларини машғулотларида иштирок этиш, тажриба ўрганиш.

7. Малака ошириш курсларида ўқиш.

8. Услубий бурчакларни ташкиллаш.

9. Спорт турлари бўйича услубий бирлашмалар ишида иштирок этиш.

VI. Тиббий назорат

1. Бошлангич (тайёрлов) гуруҳни ва асосий гуруҳларни тўлдириш учун тайёрлов ишларида иштирок этиш.

2. Асосий гуруҳдаги ўқувчилар билан диспансер кузатуви-ни йўлга қўйиш.

3. Ўқув - тренировка машғулотлар ва спорт соғломлашти-риш оромгоҳларини тиббий назоратини таъминлаш.

4. Тиббий билим (маълумот) бериш ишлари.

5. Ташкилий услубий ишлар.

VII. Ота-оналар ва умумий таълим мактаблари билан ишлаш.

1. Умумий таълим мактабларининг машғулотларини куза-тиш.

2. Ота-оналар билан суҳбатлар.

3. Ота-оналар йиғилишларини ўтказиш.

4. Ўқувчиларни уйларига бориш.

5. Жисмоний тарбия ўқитувчисига услубий ёрдам кўрсатиш,

6. Мактабларни, туман, шаҳарларнинг оммавий спорт тад-бирларини ўтказишга амалий ёрдам кўрсатиш.

7. Тарбияси оғир болалар билан ишлаш.

8. Маҳалла болалар спорти муаммолари бўйича ишлаш.

VIII. Тарғибот, ташвиқот, молия хўжалик ишлари.

1. БЎСМнинг атрофини жиҳозлаш (деворга илинадиган кўргазмалар, маълумотли фотовитриналар монтажлар, лозун-лар плакатлар байроқ ва бошқалар).

2. Мусобақалар ташкилландиган жойларни жиҳозлаш (чи-

зиш, лозунглар, плакатлар, байроқчалар ва ҳоказолар).

3. Радио телевидение ва маҳаллий матбуотдаги чиқишлар.

4. Намойишкарона чиқишлар. Спорт байрамлари.

5. Сарф ҳаражат сметасини (рўйхатини тузиш).

6. Спорт анжомлари, спорт формалари ва жиҳозларини сотиб олиш, таъминлаш.

7. Спорт иншоотларини ижарага олиш учун шартнома тузиш.

8. Мактабнинг рекордлари досксини ташкиллаш, юритиш.

9. Спорт-соғломлаштириш оромгоҳини мавсумга тайёрлаш ва бошқалар.

10. Мактаблар, туман, шаҳарларнинг оммавий спорт тадбирларини ўтказишга амалий ёрдам кўрсатиш.

11. Тарбияси оғир болалар билан ишлаш.

12. Маҳаллалардаги болалар спортининг муаммолари бўйича ишлар. Услубий ёрдам сифатида мактабдан ташқари спорт муассасалари учун биз тавсия қилган режалаштириш технология нуқтаи назаридан намуна ўрнини босмайди. Биз бўлажак бакалаврлар учун бошланғич тушунчаларни беришни мақсад қилдик.

Мавзу бўйича тестлар

1. Жисмоний тарбия бўйича мактабдан ташқари ишларнинг асосий вазифалари.

А. Маълумот бериш, соғломлаштириш, тарбиявий вазифаларни амалга ошириш

В. Системали жисмоний тарбия машғулотларига жалб қилиш, «Алпомиш» ва «Барчиной» тести талаблари ва нормаларини топишишга тайёрлаш, жамоатчи йўриқчи ва жамоатчи ҳакамлик бўйича кўникмаларни шакллантириш.

С. Спорт мусобақалари, байрамлар ўтказиш, турли сайрлар, экскурсиялар ўтказишга, уларда турли кўникмаларни шакллантириш

Д. Барча жавоблар тўғри

2. Мактабдан ташқари жисмоний тарбия ишларини олиб боровчи ўқув муассасаларининг белгиланг

А. Мактаблар, олий ўқув юртлари, интернат типидagi мактаблар, лицейлар, спорт секциялари, мусобақалар ўтказиладиган ташкилотларда

В. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, дам олиш ва меҳнат лагерлари, болалар уйлари, саройлари, истироҳат боғлари, яшаш жойларидаги машғулотлар

С. Мактабда, оилада ва турли хил ишлаб чиқариш ташкилотлари муассасарида, жойлардаги спорт кўмиталари томонидан олиб борилади

Д. Барча жавоблар тўғри

3. Болалар спорт мактабининг вазифаси

А. Малакали ёш спортчиларни тайёрлаш, жамоатчи йўриқчилар, ҳакамлар тайёрлаш, жисмоний маданият ишларининг ташкилотчиларини тайёрлаш

В. Ўқувчилар ўртасида мусобақалар ташкил қилиш, спорт турлари бўйича машғулотлар ўтказиш, мусобақаларда иштирок этиш, агитация пропаганда ишларида қатнашиш

С. Соғломлаштириш, тарбиявий вазифалар маълумот бериш, вазифаларини амалга ошириш, ҳарбий ватанпарварликни тарбиялаш.

Д. Барча жавоблар тўғри

4. Болалар спорт мактабларининг турлари

А. Тайёрлов ўқув тренировкаларини ўтказувчи БСМлари

В.Комплексли БСМлари ва БЎСМлар, махсус мутахассис-лаштирилган БСМ ва БЎСМлар

С. Гимнастика енгил атлелика спорт уйинлари бўйича БСМлари

Д. Барча жавоблар тўғри

5. Болалар спорт мактабида грухларга ажратиш

А. Тайёрлов грух (2-йил), ўқув тренировка грухи (3-5йил) ва тақомиллаштирув спорт грухи

В. Жисмоний тайёргарлигига қараб, спорт турларига қараб, ўқувчиларни истак хоҳишларига қараб грухларга бўлинади

С. Баскетбол, валејбол, енгил атлетика, гимнастика, тенис грухига бўлинади

Д. Барча жавоблар тўғри

6. Болалар спорт мактабида асосий машғулот формалари

А. Сайр, экскурсия, мусобақа индивидуал машғулотлар

В. Тренировка дарслари мусобақа лекция семинар машғулотлар

С. Ўйин, мусобақа ва байрамлар формасида

Д) Барча жавоблар тўғри

Назорат саволлари

1. БСМ ва БЎСМлар фаолиятини режалаштириш

2. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида ўқувчилар жисмоний маданиятини тарбиялаш

3. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаб (БСМ, БЎСМ)ларининг фаолияти мазмуни

4. Жисмоний машқлар билан ўқув машғулотлари

5.БЎСМда тренировка дарслари, мусобақалар ва маъруза машғулотлари

6. БЎСМга танлов ўтказиш методикаси

7. Болалар спорт мактабининг вазифаси

ТЎҶҚИЗИНЧИ БОБ

ОИЛА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ

Оила жисмоний маданияти ва унинг машғулотларининг шаклларига оид назарий билимларга эга бўлиш кўп қиррали касбий тайёргарликнинг зарурий томонларидир.

Ҳар бир хонадон ўзининг жисмоний маданият бурчагига эга бўлиши лозим. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун лозим бўлган шарт-шароитлар яратилиши орқали фарзандлар жисмининг ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ота-оналар томонидан назорат остига олинади, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотлари билан шуғулланишга одат шакллантирилади.

Оила жисмоний маданият бурчагида кўпроқ ностандарт жиҳозлар: турли ҳил вазиндаги қум тўлдирилган қопчалар (гантеллар сифатида) фойдаланилади; ерга қоқилган ёки силжитиш мумкин бўлган, баландлиги турлича брусъялар, тана вазнидан фойдаланиш билан машқлар бажариш мумкин бўлган «ясама брусъялар»; устидан сакраш учун турли баландликдаги «кон» (ўтин гўласини иккига ёриб, қозиққа қоқиш орқали ясаладиган ностандарт жиҳозлар)лар; турли оғирликдаги оддий тошлар (кўтариш, улоқтириш учун); турниклар; кичик ўлчамли сакраш ҳандаги; тўлдирма тўғлар; сакраш арғамчилари; тирмашиб чиқиш учун дарахт ёки тик ўрнатилган хари, узунлиги 4-5 м. ли гимнастика нарвони (шоти), мувоззанат сақлашни машқ қилиш учун симдан тортилган дор, арғамчи тўсиқлар ва бошқалар билан жиҳозланиши мумкин.

9.1. Оилада жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотларининг шакллари

Оилада жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг шакллари: эрталабки гигиеник гимнастика машғулоти; дарс тайёрлашдан олдинги ва дарс тайёрлаш вақтидаги жисмоний маданият дақиқалари, жисмоний маданият паузалари; жисмоний маданият фанидан уйга берилган вазифаларни тайёрлаш; бўш вақтида катталар раҳбарлигида ёки мустақил

жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти, спорт тренировкалари; уйқудан олдинги очиқ ҳаводаги сайрлар; дам олиш кунларидаги шаҳардан ташқарига оилавий сайрлар, саёҳатлар ва бошқалар.

Кун эрталабки гигиеник гимнастика (ЭГГ) машғулоти машқларини бажариш билан бошланади ва унга одат шакллан тирилади. Машғулотнинг асосий мақсади организмни уйқудаги тинч ҳолатидан, секин-асталик билан кундалик турмуш тарзи учун лозим бўлган фаолияти (меҳнат, ўқишга) функционал тайёрлашдир. Машқлар мақсадли, белгиланган тартибда, олдиндан танланган интенсивликда, такрорлашлар сони организмни кунлик фаолияти учун ишлатиладиган қувватни куннинг бошидаёқ сарфланишига сабаб бўлмайдиган даражада бажарилиши режалаштирилади.

Пала - партиш, аниқ мақсадсиз, тизимга солинмаган машқлар билан эрталабки гигиеник гимнастикани бажариш самара бермайди, оқибати шуғулланувчини машғулотлардан бездиради.

Кун бўйи пассив ҳаракатлар билан жисмоний ёки ақлий меҳнат қилувчилар эрталабки гигиеник гимнастика машғулоти, ларига енгил югуриш ёки «трусцой» (югуришни юриш билан навбатлашуви) ни киритишлари мумкин.

Эрталабки югуриш машқлари ҳамма учун ҳам фойда келтирмайди. Айниқса, бизнинг иқлимий шароитимизни иссиқлигини эътиборга олсак, май ойининг охири, июнь, июль, августнинг биринчи, иккинчи ўн кунлигидаги эрталабки югуриш машқлари организмга ўзига хос функционал талабларни қўяди. Бу машғулотлар танани сувсизлантиради бу қонни қуюқлашишига, организмда бошқа паталогияларга сабаб бўлиши мумкин.

Ўқувчиларнинг кунлик ҳаракат фаоллиги уларни эрталабки гигиеник гимнастика машғулотини бажариши билан бошланади. Уларнинг суткалик кун тартиби таркибидаги ЭГГ машқлари ва уларни бажаришда юзага келадиган жисмоний юк-ламаларни тўғри танлашни аҳамияти катта.

4-жадвалда мактаб ёшидагилар учун Г.П.Богданов бошлиқ рус олимлари гуруҳи тавсия қилган ЭГГ машқларини бажариш машғулотларининг давом этишини тахминий вақти, танлан-

ган машқлар сони, уларни такрорлашларнинг меъёрига оид мактаб ёшидагилар учун синамалар, юкламалар меъёрини таъминий жадвалини бердик (16-жадвалга қаралсин).

Жадвалда қайд қилинган машқларни такрорий бажариш устунининг «а» сида регионимиз ўқувчиларини бажариш дозаси, «б»си да эса Россиянинг марказий районлари ўқувчилари учун тавсия қилинган «такрорлаш»лар сони берилган.

16-жадвал

Эрталабки гигиеник гимнастика машқларини шуғулланувчининг ёшига қараб меъёрлаш (М.Я.Студеникин)¹⁶

Ё ш и	Машгулотнинг давомийлиги, минут	С о н и	
		Машқлар	Ҳар бир машқни такрорланиши
	“а” “б”	“а” “б”	“а” “б”
7 - 9	8 - 10	5 - 6	5 - 10
10 - 11	10 - 12	6 - 8	8 - 15
12 - 13	12 - 15	6 - 8	10 - 20
14 - 15	15 - 17	8 - 10	15 - 25
16 - 17	20 мин.гача	10 - 12	20 - 30

Этти организмни аста-секинлик билан кунлик фаолиятига тортадиган машқлар бўлиши, уларни танлаб бажариш орқали ўқувчини ўқув кундаги фаолиятларига тез мослашиши учун қулайлик туғдириши керак бўлади. Танланган машқлар тўғлами бажаришда қийинчилик туғдирмаслиги, катта жисмоний юкламага сабаб бўлмайдган жисмоний машқлар комплексидан иборат бўлиши, уларни чиниқтирувчи таъсир берадиган факторлар - ҳаво, сув, қуёш нуридан фойдаланиш билан бажаришга эътибор қаратилиши катта самара беради. Машқланиш пайтида юклама меъёри ҳар бир машқдан сўнг **юрak қисқариши частотаси (ЮҚЧ)** камида 2-3 мартага ортсагина эрталабки гигиеник гимнастика машқларидан организмга фойда қутиш мумкин.

¹⁶ Студеникин М.Я.. Болалар саломатлиги ҳақида китоб. «Мелопина» 1999

СТТ жисмоний маданияти амалиёти ЮҚЧ сини фақат машғулот бошланишида эмас ҳар бир машқдан сўнг ҳисоблаш билан ташкиллаш ва ўтказишни тақозо этади. Шундагина машғулотдаги юкламани меъёри ҳақида фикр айтиш мумкин. Машғулот давомида ЮҚЧ ни ҳисоблашдан эринмасликни фойдаси катта. Унга эътиборли бўлиш машқланишни бесамарлигини олдини олади.

Ўқувчиларни кунлик, ҳафталик, ойлик ҳаракат фаоллигини меъёри ва уни бошқариш ЮҚЧ сини ҳисоблаш орқали амалга оширилади.

Жисмоний юкламалар ЮҚЧ си орқали - 10 сек. даги зарбани санаб 6 га кўпайтирилади. Масалан, 10 сек.да 15 марта юраги қисқараётган бўлса, $15 \times 6 =$ минутига - 90 марта деб ҳисобланади. Ҳар бир уриниш машқларидан сўнг ЮҚЧ камида 2 мартага ортса машқ дозаси тўғри танлаган деб қаралади¹⁷.

Максимал пульс ўқувчиларнинг ЭГГ машғулотида ЮҚЧ зарби 150-160 тадан ортмаслиги, мактабгача ёшдагиларда 5-10 тадан ортиқ, катталарда эса 10-20 мартага кам уриши лозим.

Биз ва бизгача ўтказилган тадқиқотларнинг натижаларига асосланиб эрталабки гигиеник гимнастика давомида ЮҚЧ минутига тахминан 140 (ё10) атрофида бўлса, машғулотдан лозим бўлган эффектни кутиш мумкинлиги исботланган. Машқлар комплексини бажариш тўхтатилгандан сўнг (бир минут ўтиб) ЮҚЧ зарби 100-120 тача пасайиши, жисмоний тайёргарлигининг ҳолатига кўра тахминан 8-15 минутдан сўнг эса ЮҚЧ си ўзининг нормал ҳолатига қайтиши норма ҳисобланади.

Ҳар кунлик, тизимли эрталабки гигиеник гимнастика машғулотлари йилнинг ҳар қандай фаслида доимий бажарилиши одатга айланган ҳаракат фаоллиги минимуми бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Ҳозирги кунга келиб ЭГГ машғулотлари маҳалла, гузарлар, мактаб, болалар спорт мактаблари спорт базалари, спорт иншоотлари, сув ҳавзалари, анҳорлар, сой бўйлари, ҳавоси тоза парк зоналарида махсус қурилган «соғломлаштириш йўлкалари»да «соғломлаштириш тренировкалари» тарзида оммавий ташкилланмоқда. Биз оила жисмоний маданиятининг фақат

¹⁷ Козлов В.И. «Здоровье закладывается в детстве». М.: - Знание 1988 г. 28-саҳифа

ЭГГ машғулотлари ва уларда жисмоний юкламани меъёрлашга тўхталдик.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, жисмоний юклама меъёрига организмда мослашув содир бўлиши ҳамда машқланишни одатга айланиб қолишининг аҳамияти катта. Агар маълум сабабларга кўра бажарилиши одатга айланиб қолган ҳаракатлар тўхтатилса ёки шу кун учун жисмоний юклама меъёри организм одатланган ҳажмлагидан паст ёки ортиқ бўлса, организмимиз бу ҳолатга ўзининг ижобий ёки салбий реакцияси билан жавоб беради. Реакцияни хис қилиш ўз организмни эштишни билиш демакдир. Бундай малака ўқувчилик давримиздан бошлаб шакллантирилиши лозим. Ўз организмни «эштишни» ўрганиш, кайфиятини тушиб кетиши ёки унинг акси кўтаринкилик ҳолатининг сабабларига лоқайд бўлмасликга ўргатади. Бу СТТ жисмоний маданияти соҳибининг назарий тайёргарлиги саналади.

9.2. Оилада мустақил жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари

Оилада ташкилланадиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг навбатдаги шакли умумий таълим фанларидан уйга берилган вазифаларни тайёрлаш давомида жисмоний маданият дақиқалари ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш паузаларини ўтказишга зарурият туғилади (машғулот шакллари 15-чизмада эътиборингизга хавола қилдик).

Уй вазифаларини тайёрлаш икки, айрим ҳолатларда уч соатга чўзилиши мумкин. Ўз навбатида бу организмнинг функционал ҳолатида чарчаш ёки толишни юзага келтиради, диққатнинг турғунлигига путир етади, ярим шарлар пўстлогининг қатор марказларидаги қўзғалиш ва тормозланишнинг тўғри навбатлашуви механизмида вақтинчали носозликлар юзага келади, сарфланган энергия, айниқса, ақлий фаолият учун сарфланганини тикланиши секин кечади, тикланиш чўзилади.

Уни олдини олиш бош мия ярим шарлари пўстлогидagi қўзғалиш билан банд бўлган ақлий фаолият марказларини бошқа қўзғалиш ўчоғи - ҳаракат марказини қўзғатиш билан банд

қилиш орқали организмни функционал фаолияти тикланиши осон кечади, қайд қилингн марказларни чарчаганини тикланиш жараёни тезлашади.

Шу мақсадида 2-3 дақиқали жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари ёки 8-10 дақиқали жисмоний тарбия паузалари (танафуслар)ни дарс тайёрлаш вақтида ташкиллашга ва ўтказишга, фойдаланишга ўқувчида стереотипни шакллантириш қонуний тарзида қаралиши лозим. Бу оила соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг асосий критерияларидан биридир.

Оилада ўқувчининг жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг шаклларида бири ўзи ёки оила катталарининг бири раҳбарлигида *мустақил шуғулланиш машғулотларидир.*

Бундай машғулотлар *спорт характерида ёки жисмоний тарбиядан уйга берилган вазифаларни тайёрлаш мақсадида уюштирилиши ҳам мумкин.* Мустақил шуғулланиш машғулотлари ўзининг мазмун ва моҳиятига кўра мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси жараёнининг давоми саналади. Уни йўлга қўйиш бола, ўсмирнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўзгаршини ота-оналар томонидан назоратини амалга ошириш имкониятини яратади. Уй вазифалари ёки машқларни мақсадли мустақил бажариш машғулотлари, мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан тавсия қилинган жисмоний тарбия воситалардан фойдаланиш билан ўтказилса уларнинг самарадорлиги кафолатланади.

Кузатишлар, анкета саволларига жавоблар орқали шунга амин бўлдики, сўровда иштирок этган 600 дан ортиқ ота-оналар(улардан 61% аёллар)нинг 87,5% «фарзандингизни жисмоний маданият фанидан дарс тайёрлашига қизиққанмисиз?» деб қўйилган саволимизга «қизиқмаганман» деб жавоб берганлиги оила жисмоний маданияти, оиланинг фарзандининг жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигига ота оналарининг муносабатини билдиради. Юқоридагилардан келиб чиқиб ота-оналар билан суҳбатлар, учрашувлар, мақсадли ота-оналар билан кун тартибида «Оилада жисмоний тарбияни йўлга қўйиш» масаласи билан ўтказиладиган мажлисларда амалга оширилиши лозим.

Айрим оилаларда ўқувчилар кун тартибида *мустақил ўйин-*

лар, кўнгил очишлар учун вақт ажратилади. Уларда қўлланиладиган жисмоний тарбия воситалари анъанавий ҳаракат малакларини шакллантиришни назарда тутмайди. Бундай машқлар ва ўйинлар ностандарт жиҳозларда, ностандарт спорт майдонлари ёки ҳавоси тоза, салқин, кўкаламзорлар, сайхонликлар(-ёзда)да ташкилланишининг соғломлаштириш эффекти катта.

Оилавий сайрлар, сайёҳатлар, экскурсиялар, шаҳар ташқари сига, тоғли зоналарга, ўрмонлар, боғлар, сайлгоҳларда ташкилланиши орқали организмни актив дам олдириш, сарфлаган энергиясини тиклаш имконияти кучаяди(10-чизмада оилада ташкилланадиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг шакллари эътиборингизга ҳавола қилинган).

Уйқудан олдинги сайрлар ҳам оила жисмоний маданияти мазмунидаги соғломлаштириш машғулотларидан бири саналади. Кечки овқатдан сўнг, уйқуга кетишдан олдинги 10-12 дақиқали очик ҳавода юриш(сайр)лар организмни тунги кислородга бой қон билан таминлаш учун ҳизмат қилади. Айрим СТТ жисмоний маданият соҳиблари югуриш ёки жисмоний юкламалр беришдек ўзлари учун нотўғри стереотип(одат)ни шакллантирганлар.



Мавзу бўйича тестлар

1. Оилада жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотларининг шакллари

- А. Катталар раҳбарлигида ўтказиладиган машғулотлар
- В. Жисмоний маданият дарси вазифаларини тайёрлаш машғулотлари
- С. Мустақил спорт жиҳозлари билан бўш вақтда ўтказиладиган машғулотлар
- Д. Дарс тайёрлаш давомида ўтказиладиган жисмоний маданият дақиқалари

2. Эрталабки гигиеник гимнастика машқларини тузишга қўйилган талаблар

- А. Жисмоний юкломани ҳисобга олиш
- В. Машқлар кетма-кетлигига риоя қилиш
- С. Нафас олиш машқларидан фойдаланиш
- Д. Барча жавоблар тўғри

3. Оилада мустақил жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг аталлиши

- А. Эрталабки гигиеник гимнастика
- В. Оилавий сайрлар, саёҳатлар, экскурсиялар
- С. Уйқудан олдинги сайрлар
- Д. Барча жавоблар тўғри

Назорат саволлари

- 1. Оилада жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотларининг шакллари
- 2. Кун эрталабки гигиеник гимнастика (ЭГГ) машғулотлари
- 3. Эрталабки гигиеник гимнастика машқларини шуғулланувчининг ёшига қараб меъёрлаш
- 4. Оилада мустақил жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари
- 5. Мустақил шуғулланиш машғулотлари
- 6. Оилаларда ўқувчилар кун тартибида мустақил ўйинлар, кўнгил очишлар
- 7. Оилавий сайрлар, саёҳатлар, экскурсиялар
- 8. Уйқудан олдинги сайрлар

ЎНИНЧИ БОБ

ЎҚУВЧИЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ(СТТЖМ)

Борлиқ ҳаракатда. Тирик мавжудот - ҳайвонот, набобат ва борлиқнинг мутлоқ халифаси инсоният ҳам ҳаракатда. «Табиат ўз ҳаракатларидан бир дам ҳам тўхтамайди ва ҳар қандай фаолиятсизликни (ақлийми, жисмонийми) жазолайди» - деб ёзади В.Гёте¹⁸.

«Соғлом одамгина жамияти унга юклаган вазифани ҳал қила олади, инсоннинг имкониятлари жуда юксак, агар у бу имкониятларни билса ва уларга ишонса мардонаворлиги, ўзига ишончи ортади»- деб ёзади фарангларнинг машҳур шифокори, саёҳатчи Ален Бомбар.

Ҳаракатланиш, жисмоний машқлар билан шуғулланишдан организмнинг мушаклари ишлаб берадиган белгиланган частотадаги импульслар фақат мушаклар фаолияти учун эмас вжудимизнинг ички аъзолари фаолиятига ижобий таъсир қилиши соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти қонунияти эканлиги соҳага оид охириги 30 йиликнинг илмий тадқиқотлари орқали исботланди. «...турмуш тарзини модернизация қилиш ва аҳолига муносиб турмуш шароитини яратиб бериш соҳасидаги объектив шарт-шароитлар юзага келди, ...миллий менталитетимизга мос турмуш кечириш қарор топмоқда»¹⁹.

«Турмуш тарзи» тушунчасининг истилоҳи ўтган асрнинг иккин-чи ярмидан бошлаб ижтимоий-фалсафий фанларнинг таркибида кенг талқин қилина болшанганлиги, тушунча тарзидаги эволюцияси эса дастлаб Шарқ мамлакатлари ижтимоий-фалсафий, ахлоқий-эстетик фикрлари мазмунида ифодасини топган.

Соғлом турмуш тарзи феноменини дастлаб тиббиёт фанининг отаси Гиппократ ўзининг «Соғлом турмуш тарзи рисола-сида» тиббий нуқтаи назардан ўрганган. Рисолада инсон жис-

¹⁸ Гориненко М.Ф. Ефимова Я.Г. «Қанча ҳаракат қилиш керак», - М.: ФИС, 1985, 7-саҳифа.

¹⁹ Каримов И.А. Бизнинг бош мақсадимиз - жамиятни демократлаш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислоҳ этишдир. - Т.: Ўзбекистон, 2005, 76-саҳифа

мининг саломатлигини - ташқи муҳитнинг омиллари: иқлим, тупроқ, сув, кишиларнинг ҳаёт йўсини, жамият қонунлари, ҳамда соғлом турмуш тарзи учун зарурий шароитлар билан боғланган (Н.Ўринбоев, 2009).

Юнонистонда тана мақоми давлат қонунлари доирасида инсон жисми маданияти талабларига мувофиқ қатъий муҳокама қилинган, жисмоний баркамолликка интилиш шахс камолотининг энг асосий йўналишларидан бири ҳисобланган. Уларда ўз авлоди-аждодининг танаси, қадди-қомати қанчалик гўзал бўлса, унинг ўзи ҳам шунчалик комиллашиб боради, деган ғоя устивор бўлган. «... аждодларимиз ҳам ўз ватанини, она тупроғи ва халқини ёмон кўз, бало-қазодан асрашга қодир, зарур бўлса, бу йўлда жонини ҳам фидо қилишга тайёр азамат ўғлонларини вояга етказиш орзуси билан яшаб келганлар»²⁰.

Қисқа муддатли тарихимиз ва унинг давлатчилик тизими, илм - маърифатли, касб-ҳунари бўйича бошқалардан кам бўлмаган, меҳнатни қўл учида эмас, сидқидилдан, юрак қўрини бериб, шижоат, матонат билан қиладиган фарзандларга муҳтожлигини кўрсатиб турипти.

Илм, маданият, санъат ва бошқа ижтимоий, иқтисодий, маънавий соҳаларда эришилган ва эришилиши зарурият ҳисобланган ютуқларимиз, шу кунга келиб йигит-қизларимизнинг жисмининг етуқлиги ва жисмоний камолоти даражасини юқори бўлиши ва уни ўзининг умри давомида ушлай олишига оид назарий билим ва амалий малакалари билан боғланганлар. Уни давр талабига жавоб берадиган мажмуасини ёшларнинг СТТ жисмоний маданиятини асосини яратиш, унга оид назарий билим, амалий малака ва кўникмаларни бойитиш, такомиллаштириш ҳозирги куннинг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

Кам ҳаракатланиш, меҳнатдан қочиш, дангасалик, меъёридан ортиқ таом танаввул қилиш, кўп ухлашнинг салбий оқибатлари, пала-партиш ҳаёт кечириш, турли ҳилдаги зарарли одатлар (ичиш, чекиш) ва бошқалар носоғлом турмуш тарзининг юзага келишинининг асосий сабабларидан бири бўлиб қолмоқда.

²⁰ Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч. Т., - «Маънавият» - 2008 й.

«Ёшларда соғлом турмуш тарзи ва жисмоний маданиятни шакллантиришнинг мазмуни ва ўқув методик мажмуасини ишлаб чиқиш» Республикамиз Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан узлуксиз таълим тизимининг илмий техник дастурига киритилди ва соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти мажмуини таълим муассасаларида - мактабгача таълим, кичик мактаб ёшидагилар, ўрта, катта мактаб ёши, касб-ҳунар коллежлари ва олий ўқув юртлари ўқувчи, талаба-ёшлари учун босқичма-босқич мамлакат жисмоний маданияти тизимида амалга оширилмоқда. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг мазмунида **оптимал ҳаракатланиш меъёрини** ётиши илмий, амалий исботига эга.

10.1. Ҳаракатланишнинг меъёрлари ҳақида

Инсоннинг ҳаракатлари суст ёки фаол бўлиши билан фарқланади. Катталар ёшларни «дадил», «чаққон» ҳаракатланишига, қадамлари «шаҳдли»-«шижоатли» бўлишга даъват қиладилар. Чунки ҳозирги кунга келиб ўқувчи-ёшларнинг кўпчилиги иложи борица кам ҳаракатланишни «афзал» деб ҳисобламоқдалар. Гўёки «пассив ҳаёт тарзи» организмни умри давомидаги ҳизмат фаолиятини тежаш имконини берар эмиш.

Ҳаракат сустиги асримизнинг нохуш нуқсони бўлиб, фанда уни «Гипокинезия» деб атамоқдалар. XX асрнинг мероси «Гиподинамия»га йўлдош бўлди бу касаллик. Ҳаракатлар, уларнинг белгиланган меъёри инсонга сув, ҳаво, ҳатто озиқ-овқатдек зарурият эканлигини ҳалигача жамиятимиз аъзолари тўлиқ тушуниб етганлари йўқ.

Русий забон олимларимиздан А.А.Бишаева (2013) бошлиқ олимлар гуруҳи «ҳаракат активлиги» кичик ёшдалигимизда инстинктив ривожланиши ва бошқарилиши мумкинлиги ҳақида ёзмоқдалар²¹. Фояни исботлаш мақсадида мактаб интернати болаларининг белига эрталаб «қадам ўлчагич»ни боғлаб кечга бориб бир кунда неча қадам босганликларини аниқлаганлар. Натижада улар болаларда бир кунлик ҳаракатлари учун уларнинг ҳаракат «паспорти» борлигига ишонч ҳосил қилдилар.

²¹ Бишаева. А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М.: КНОРУС, 2013. - 304 с.

Чунки, қадам улчагич болаларни ҳар кун, масалан 15 минг қадам юраётганлигини кўрсата бошлаган. Кунларнинг бирида 5 минг қадам юрган болани обеддан сўнг кроватида эрталабки нонуштагача ҳаракатланишдан тўхтатиб ётишга мажбур қилишган. Эртасига уни қўйиб юборишса, у ўзининг 15 минг қадам нормасини 25 минг қадам қилиб бажарган. Нормадан ташқари 10 минг қадамни юриб, югуриб одинги кунги ҳаракат фаоллигини қарзини тўлдирган. Бундай ҳолат тажриба гуруҳининг барча болаларида доимо такрорланган ва кунлик ҳаракат нормаларини тўлиқ бажарганлар²².

Соглом одамни бир неча ҳафта ҳаракат қилишга рухсат бермай яшашга мажбур қилинган (М.М.Круглий, С.Б.Лежнева, 1985). Кўп ўтмай эксперимент ўтказилаётган шахсларнинг вазнини камайиши - танасида «озиш», мушакларини сўлий бошлаши, нафас (ўпка) ва юрак ишини издан чиқиши кузатилган. Лекин уларга ўрнидан туриб юришга - ҳаракатланишга рухсат этилгандан сўнг қисқа вақт ичида тажриба иштирокчиларининг организмни ҳолатида тикланиш содир бўлганлиги кузатилган²³.

Демак мақсадли ҳаракатланиш зарурият. Ҳаракатланишдан фойда олиш учун уларни бажариш меъёрини белгилашни билиш лозим. Шундагина жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг фойдали эканлигига кўп ўтмай ишонч тез ҳосил бўлади.

Ўқувчи ёшлар мамлакатимиз аҳолисини кўпчилигини ташкил қилади. Уларни ҳаракатланиши учун кунлик ҳаракатнинг меъёри нормалари стандартини яратиш ва ундан турмуш тарзи таркибида фойдаланишга уринишлар бўлган (В.Д.Чернявский, 1990, Қ.Қ.Жабборов, 2008 ва бошқалар).

Бундай стандартларга риоя қилишни аҳамиятига тўхталсак. Турмуш тарзи таркибида ортиқча ҳаракатланиш -кун, ҳафта, ой, йил давомидаги меъёрсиз ҳаракатланиш оқибатида органлар ва тузилмалар ўзининг имкониятига нисбатан ортиқча, зўр бериб (кучаниб) ишлашга мажбур бўлади. Унинг акси, айрим кунлари эса организм шу кун, ҳафта, ой ва ҳ.клар давомида сарфлаш лозим бўлган ҳаракат энергиясини тўлиқ сарфламай-

²² Худди шунинг ўзи 210 с.

²³ Круглий М.М., Лежнева С.Б., «Яна Аллолон ҳақида». - Т.: «Медицина», 1985, 5-саҳифадан.

ди - оз қувват сарфлайди. Оқибати «гипокинезия»га - суст ҳаракатланиш содир бўлади. Бу асримизнинг ҳозирги кундаги касаллигидир.

Натижада бўғинларимиз ҳаракатчанлиги ёмонлашади. Мушаклар эластиклиги камаяди. Юрак мушаклари катта иш бажармай қўйиши оқибатида томир ларимизга ҳайдайдиган қон ҳажми озаяди. Қоннинг меъёрий ҳажмини етишмаслиги натижасида органларимизнинг фаолиятида нуқсонлар юзага келади. Натижада юракнинг уриши частотаси ортади, ишлаши сусайган мушак толаларини ёғ босади. Ёғ босиш ҳисобига вазн ортади ва бошқалар. Шунинг учун ҳам умри давомида ўзининг ёшига мос ҳаракатланиш меъёрини ва уларнинг стандартларини, жисмоний юкламалар меъёрини танлашни билиш заруриятдир.

Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимида ҳар бир мактаб ёши учун ҳаракатланиш меъёрининг стандартларни яратишга уринишлар қилинган.

Масалан, собиқ Иттифоқ жисмоний маданият илмий-тадқиқот институти олимлари турли ёшдаги ўқувчилар ҳаракат фаоллиги меъёрини ўрганиш бўйича олиб борган тадқиқотларда ҳафталик ҳаракат режимининг стандарти: - мактабгача ёшдаги болалар учун 21 соатдан 28 соатгача; - мактаб ўқувчилари учун - 14-12 соатгача; - ҳозирги касб-ҳунар коллежлари, академик лицейларнинг ўқувчи ёшлари учун 8-14 соат; - талабаларга ишчилар ва бошқа касб эгаларига 6-10 соатни ҳаракатланишнинг ҳафталик меъёрий норма деб қабул қилинган²⁴.

Қайд қилинган ҳафталик ҳаракатланиш меъёрлари ҳар кун бажариш одати (стереотип)га айланган эрталабки гигиеник гимнастика машғулотлари, ўқувчиларни ўқув кун таркибидаги дарсгача гимнастика, академик машғулотлар - дарс жадвали бўйича жисмоний тарбия дарсларии, уюштирилган танаффуслар, ўқув кунининг иккинчи яримидаги дарсларда ўтказиладиган жисмоний маданият дақиқалари, синфдан ташқари соғломлаштириш ёки мактаб спорт кружоклари, спорт секциялари, оилада, мустақил ўзи шуғулланадиган машғулотлар ва бошқа ҳаракатланиш билан боғлиқ тадбирлар (сайр, саёҳат, экскурсиялар ва ҳ.к.) орқали бажарилиши назарда тутилган.

²⁴ Чернявский В.Д. «Физкультура ва саломатлик». - Т.: Ибн Сино номидаги нашриёт, 1990. 89 саҳифадан

17-жадвал**Турли ёшдаги мактаб ўқувчиларининг суткалик ҳаракат фаоллиги (А.Г. Сухарев, 1972)**

Ё ш и	Минг қадам	Км	Сарфланган вақт, соат
8-10	15-20	7,5-10	3,0-3,5
11-14	20-25	12-17	3,6-4,8
15-17 ўғил болалар	18-23	18-23	4,8-5,6
15-17 қиз болалар	0-23	15-20	3,6-4,8

18-жадвал**Ўқувчиларни суткалик ҳаракат фаоллиги меъёрини баҳолаш**

Қ а д а м	Б а ҳ о
10 минг	Паст
10-20 минг	Ўртача
21-30 минг	Юқори
31 минг ва ундан ортиқ	Максимал юқори

Шундай қилиб, 14-16 ёшдаги болалар энг камида суткаси-га 10 минг қадамдан кам юрмасликлари керак.

Кунлик, ҳафталик ҳаракат меъёрлари сифатида одатта айланган ҳаракатларни бажариш индивидни - шуғулланувчининг организмни фаол функционал хизмат кўрсатиш учун зарур бўладиган жисмоний тайёргарликнинг даражаси билан боғлиқ. Жисмоний тайёргарликни юқорилиги даражаси эса индивид организмнинг функционал тайёргарлиги, функционал фаоллиги билан боғлиқ.

10.2. Ўқувчи организмнинг функционал фаоллиги

Одатда инсоннинг организмни функционал фаоллигига қараб унинг жисмоний тайёргарлигига баҳо берилади.

Организмнинг функционал фаоллиги физиологик жараён бўлиб ўз ичига унинг органлари ва тузилмаларини - асаб тизими, нафас, қон айланиш, юрак томир, модда алмашинуви, ҳазм қилиш органлари, суяк, мушак ва бошқаларни кунлик ҳаётимиз давомидаги жисмоний (ақлий) меҳнат фаолиятига тайёрлиги даражасига тушунилади. Бундай фаоллик кун давомида бажариш учун режалаштирилган ишларни - ўқиш, жисмоний фаолиятларни самарали ёки самарасиз кечишига сабаб бўлади.

«Ишим юрди» ёки «ишим юришмаяпти», «қўлим ишга бормаётир» деган иборалар вужудимизнинг функционал фаоллигига боғлиқ.

Ҳозирги кунда давлатимиз сиёсатига айланган ва турмушимизга сингдирилаётган «соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти»нинг асосий мақсади ҳам жамиятимиз аъзолари ҳар бирининг организмни функционал фаоллигини юқори даражада ушлашга қаратилган ва бу жараён фаол, мақсадли ҳаракатлар орқали шахсни жисмоний машқлар билан машқ қилишини, шуғулланишини одатга айлантиришдан иборат.

Организмнинг функционал заифлиги уни меъёри ҳаракатланишига салбий таъсир қилади.

Мушакларнинг ривожланмаганлиги ҳаётий жараёнларни кечишида салбий оқибатларга сабаб бўлиши махсус адабиётларда ёритилган.

Узоқ умр кўриб, осуда, касал бўлмай яшаганлар билан суҳбатлар давомида уларнинг кўпчилиги тиниб-тинчимас, ҳаракатчан, бекор ўтиришни ёқтирмайдиган бўлганларини, телевизор, компьютерлар олдида соатлаб, фойдасиз ўйинларга вақт сарфламаганлиги, бировни хатосини устидан кулмай, бировдан хато охтармай яшаганлиги, қайд қилинганлар учун сарфланадиган организмнинг қуввати ва вақтини ўзидаги мавжуд ақлий жисмоний камчиликларни тузатишг учун ишлатганлар.

Оптимал жисмоний ҳаракатларни саломатликка ижобий таъсири XIX аср охири XX аср бошларида чуқурроқ тадқиқ қилинди.

Россия фанлар академи ясининг академиги Ю.И.Евсеев томонидан - «Ишлаётган мушаклар импульслар потогини юзага

келтириши назарияси»га асос солинди²⁵.

Бу назария юзага келгунгача организмнинг мушаклари қуввати ҳаракатларни бажаришдан ҳосил бўлган импульслар инсоннинг фақат мускул фаолияти учун сарфланади деб тушунилган. Лекин, қайд қилинган назарияни чуқурроқ ўрганиш орқали **жисмоний ҳаракатлар орқали юзага келадиган энергия** организмда модда алмашинуви, нерв тизими ва бошқа барча органлар фаолиятини стимуллаши, тўқималарни эса кислороддан фойдаланиш ҳолатини яхшилаши, вужудимизда ортиқча ёғ тўпланишига йўл қўймаслиги ҳамда организмни ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларидан ҳимояланишдек функционал хусусиятларини кучайтириши билан организмга ижобий таъсир қилишини кўрсатди. Демак, бўлажак соғлом турмуш тарзи соҳиб-и ўзининг вужуди аъзоларининг функционал фаолиятлари хизматига оид билимларга эга бўлиши шарт.

Скелет мушакларининг функционал фаолияти. Охирги 20 йилликнинг тадқиқотлари орқали турли хилдаги ҳаракатларимиздан юзага келадиган (мушакларимиз фаолияти натижасида) маълум частотадаги импульслар фақат мушаклар иши учун сарфланмай унинг маълум бир қисми ички органларимизнинг функционал фаолиятига ижобий таъсир кўрсатаётганлиги, бу қувват мушаклар, пайлар, суякларга мушакларни бириктирувчи - «боғловчи»лардаги микроскопик кўринишдаги нерв тоалари орқали марказий нерв тизимининг ўтказувчи йўллари-дан мушакларга етиб бориб сўнг ички органларга узатилиши (фанда М.Р. Могендовичнинг(1988) **«мотор висцерал рефлекслари»** деб атала бошланди²⁶.

Бу импульслар мускул иши учун ички органларимиз ва мушаклар фаолиятига зарур бўлган мушак ва органларимиз «тонуси» - таранг лигини юзага келтириши ва уни яхшилаш учун ҳам хизмат қилар экан.

Демак, мушаклар ва ички аъзоларимиз тонуси, жисмоний жиҳат дан ривожланан, жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган мушаклар тизимига муҳтожлигини кўрсатади.

Ривожланганлиги даражаси паст бўлган мушакларда ўта суст қувват юзага келади. Ўз навбатида бу организм фаолиятини

²⁵ Евсеев Ю.И. «Физическая культура» / Евсеев Ю.И. - Изд. 5-е Ростов н/Д: Феникс, 2008 г.83 ст.

²⁶ Худди шуни ўзи 84 ст.

нормал кечишига салбий таъсир қилади. Ривожланган мушаклар фақат чиройли кўриниш, рассо қадди-қомат учунгина зарур бўлмай, ички аъзоларимиз фаолияти учун ҳам зарурлиги ҳозирги кунга келиб муҳим аҳамият касб этишининг боиси ҳам шунда. Демак, СТТ жисмоний маданияти машғулотларига одатланиш функционал тайёргарликни нормал кечиши учун ҳам кафолатдир.

Жисмининг камолотига бефарқлар, ҳаракатланишни хуш кўрмайдиган турмуш тарзи билан ҳаёт кечирувчилар ёки «суёт ҳаракат» фаоллиги соҳибларининг мушакларини фаол ҳаракатлардан юзага келадиган импульсларни паст таъсир кучи энг аввало бош мия, сўнг бошқа ички органлар ишига салбий таъсир қилиши аниқланган. Қолаверса, бу ҳолат давом этиб **нерв хужайраларининг қуввати** заҳираси, уларнинг иммуниал (ҳимоя) даражасини кескин пасайиши, ошқозон-ичак тракти, остеохандроз, радикулит ва бошқа қатор касалликларга чалиниш хавфини кучайишига, модда алмашинувини бузилиши оқибатида ёғ хужайраларининг кўпайиши, тана массасини ортиши билан тугалланади.

Оқибати қўшимча вазн, уни кўтариб юриш учун ҳаракат-таянч аппарати (оёқ, қўл), бўғинлар, юрак, қон-томир тизими, нафас ва бошқа аъзоларимизнинг хизмати учун қувватни етишмаслик (кам қувватлик) - касалвандлик, организмнинг ҳаётий заҳираларини тез ва бесамар сарфланиши демақдир.

Организмнинг функционал тайёргарлигининг юқори даражаси ҳаракат фаоллиги учун заминдир. Лекин ҳаракат фаоллиги органларимизнинг функционал тайёргарлигигагина боглиқ бўлмай, суткада, ҳафтада, бир ойда ва бошқа пайтда кечадиган **организмнинг биоритмлари билан боглиқ**. Айниқса, суткалик биологик ритмлар руҳиятимиз, кайфиятимиз, ишчанлигимиз ва бошқаларга ҳам боглиқ бўлиб, унинг кун давомида кечишига ижобий ёки салбий таъсир кўрсатади.

Одатда организмнинг функционал фаоллиги кўпинча сутканинг кундузги вақтига тўғри келди ва у ўз ичига: эрта тонгдан эндокрин безлар деб номланадиган буйрак устидаги безлар функцияси натижасида - қонга адреналин ва норадреналин гармонларини ажратиб қўшиб юбориши орқали нерв тизимимизнинг фаоллигига таъсир қилиб, уни оширади ёки па-

сайтиради. Юракнинг ишини жадаллаштиради, мушаклар қисқаришини самарадорлиги, ошқозон-ичак тракти, тана ҳарорати, юрак қисқариши частотаси, артериал босим ва бошқаларни зарурий даражада ушлайди. Кислород истеъмол қилишнинг максимал ҳажмига таъсир қилади.

Организмнинг функционал ҳолати соат 15-17 ларга бориб минимал даражага тушади. Биологик ритмлар кун давомида ақлий ва жисмоний иш қобилиятимизга икки маҳал ижобий таъсир кўрсатади. Биринчи марта соат 9-13 лар орасида, иккинчи марта соат эса 16-18 лар орасида ишимиз унумлироқ бўлади, бу асаб тизимимизнинг фаоллигини нисбатан ошиши билан кузатилади.

Фаолият учун хоҳишни пасайиши, номақбул кайфият, шуғулланувчида мураббий топшириқларига бефарқлини юзага келиши юқорида қайд қилинган биоритмларга боғлиқ.

Баъзи олимлар 23 кунлик жисмоний циклни, айримлари - 28 кунлик эмоционал циклни, яна бошқалари - 33 кунлик интеллектуал циклни мавжудлигини ва ҳар бир циклнинг тенг ярими «плюс» (иш қобилияти ошган) белги остида, иккинчи ярми эса «минус» белгиси остида ўтади деб ҳисоблайдилар.

СТТ жисмоний маданиятининг соҳиби организмнинг функцияси юрак фаолияти билан боғлиқ.

Юраги минутига 70-72 марта урадиган, чиниқмаган одамнинг юраги 60 йиллик умри мобайнида дам олиш учун 20 йил сарфлайди. Бир суткада юрак бўлмчаси 16 соат, юрак қоринчаси 12 соат, юракнинг ўзи - 4 соат дам олиши ҳисоблаб чиқилган (С.Б.Лежнев, 1985)²⁷.

Машқланиши орқали юрак мушаклари қанчалик даражада юклама кўрган бўлса у шунчалик секин (тежамли) қисқаради ва бу билан юракнинг дам олиши учун кўп вақт тежалади. Кичик марафон, марафон, соатлаб югуриш, сузиш, эшкак эшиш, велосипед спорти билан шуғулланувчиларнинг юраги қатор спортчиларда минутига 40-50 мартагача қисқариши орқали меъёрли фаолият кўрсатиши кузатилмоқда. Шунинг учун узоқ муддатли маромли югуришлар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулоти воситаси сифатида кенг қўламда фойдаланилади.

²⁷ Круглий М.М., Лежнева С.Б.. «Яна Аполлон ҳақида». Тошкент, «Медицина» 1985 й.

Ҳаракат фаоллиги, жисмоний машқлар билан шуғулланиш **нафас олиш, қон айланиши**га ижобий таъсир қилади. Меъёридан катта жисмоний юкламаларни бажаришга тўғри келиб қолганда жисмоний машқлар, ҳаракатларни бажаришда иштирок этаётган мушакларда қўлаб майда янги қон томирларни жисмоний иш пайтида пайдо бўлиши ҳозирги кун амалиётида исботланган. Ҳаракатлар пайтида айрим капиллярлар кенгайиб қон билан таъминлаш, қон етказиб бериш маромини тезлашиши, ҳажмини ортиши содир бўлиши табиий ҳол.

Ҳаракат натижасида мушакларни бир маромда қисқариши ва бўшашиши юзага келади ва бу ўз навбатида вена қон томирларидаги қонни юракка оқиб келишини яхшилайдди, уни юзага келишига шароит яратади.

Ташқи муҳит таъсири, турмуш тарзи таркибидаги - **уйқуни уйғониш билан, жисмоний юкламани - дам олиш билан** тўғри навбатлашувни, ҳаво ҳарорати, атмосфера босимининг ўзгаришига мослашув, гармонлар (ички секреция безларидан ажралиб қонга қўшиладиган моддалар) организмнинг модда алмашинуви жараёнига ижобий таъсир кўрсатади.

Ички, ташқи секреция безларининг функциясидаги энг кичик ўзгаришлар турли нохушликларни юзага келтиради. Масалан, мушаклар қуввати, уни тонусини пасайиши ва тез толишига буйрак усти безларининг сусайганлиги сабабли меъда ости беzi, қалқонсимон без фаолиятидаги камчилик иш қобилиятининг пасайишига сабаб бўлиши мумкинлиги аниқланган.

Хулоса қилиб шунни айтиш мумкинки, функционал тайёргарликнинг пастлиги табиий равишда фақат мускул ишига эмас барча ички аъзолар фаолиятига ҳам салбий таъсир қилишини эътиборга олиб, инсонга сув, ҳаво, овқатланиш зарурият бўлганидек, СТТ жисмоний маданияти мушғулотлари ва уларга оид назарий билимлар ҳам шунчалик зарурлигини инкор этиб бўлмайди.

Шунинг учун ҳар бир мактаб ёши учун зарур бўлган ҳаракат фаоллиги ва уни амалга оширадиган мушакларнинг ривожланганлигига эришиш қондага айланиши лозим.

Қорин мушаклари машқ қилдирилса тананинг ички аъзоларини ўз жойида туриши таъминланади. Масалан, жигарни ҳажмини нисбатан катталашиши қорин бўшлиғидаги,

ошқозон-ичакнинг чаноғимизда(ўз жойида) туришига йўл қўймайди. Қорин пресс мушакларини яхши ривожланмаганлиги, ҳазм қилиши органлари, турли хилдаги безларимиз, жигар, талоқ (қора жигар), буйрак, ўт ва бошқа кўкрак қафасидан пастда жойлашган аъзоларни ташқи зарбалардан сақлаш, ҳимоя қилиш вазифасини йўққа чиқаради.

Турли хилдаги ўтириб туришлар; тепаликка чиқиш; нарвонда, гимнастика деворидаги кўтарилишлар; турган жойида сон (тиззани)ни баланд кўтариб юриш, югуриш, сакрашлар; оёқни қоринга тортиш, бурчак ҳосил қилиб ўтириш ва бошқа қатор машқлар пресс мушакларининг ривожланганлигини меъёрли ушлашга ёрдам беради.

Осилишлар, қорин бўшлиғи, жигарнинг йирик вена томирларига таъсир кўрсатиб, уларда қон оқишини, қоринни дам бўлишидан асрайди, вазнини камайтишига олиб келади, диафрагма орқали нафас олишни яхшилайти ва бу билан юракка тушадиган юкламаларни пасайтиради.

Меъёрли юкламалар танлаб узоққа секин бир маромда югуриш, гантеллар, резина тасмалар, тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш, сузиш, велосипедда сайр қилиш буйрак усти безлари фаолиятига ижобий таъсир қилиши аниқланган.

Жамоа бўлиб, дўстлар даврасидаги суҳбатлар, кўнгил очишлар, оила аъзолари билан эмоционал ҳолатни кўтарадиган оддий ўйинлар, рақслар, эстафеталардан фойдаланиш буйрак усти пўстлоғи гармонлари (кортикос-тероидлар)ни юзага келтириб, организмни функционал фаолиятига ижобий таъсир қилиши аниқланган.

Мақсадли фаол ҳаракатларни бажариш билан ўтказилган СТТ жисмоний маданияти машғулотида ёки йўналтирилган ҳаракат фаоллиги марказий асаб тизими фаолиятини яхшилайтиди. Касбий меҳнат жараёни ишни пухта, сабр-тоқат билан бажариш ва шунга ўхшаш бошқа жиҳатлар орқали, ўзгараётган шароитга тез мослашувчанликни тарбиялайди. Жўшқин ҳаракатлар, «оёғида ўт чиқариб» яшовчилар ҳаракатланишни ёқтирмайдиганларга нисбатан узоқ ва соғлом яшаши билан ажралиб туради.

10.3. Мактаб ёшидагилар ҳаракат активлиги (фаоллиги)нинг меъёри

Ўқувчилар ҳаракат активлиги даражасини ўрганиш мақсадида Фарғона водийси умумий таълим мактабларида ўтказилган социологик тадқиқотларни кўрсатишича, ўқувчилар сутканинг 24 соатидан 9-10 соатини уйқуга, 4-7 соатини мактаб партасида ўтириш (ўқиш учун), 2-3 соатини уйда дарс тайёрлаш, 2-2,5 соатини уйдаги ишларга сарфлар эканлар. Қолган тахминан 4-5 соат вақтини телевизор, компьютер, бекорчиликга сарфлаб вақтни ўзларининг хоҳишларига кўра ўтказишлари маълум бўлди.

Бундай «бебаҳо бойликни» - яъни, вақтни ўзи хоҳлаган иш билан шуғулланишга сарфлаш ва ундан унумли фойдаланиш «ҳаракат фаоллиги», «ҳаракатлари меъёри», ўзининг органиزمи учун «оптимал ҳаракатланишнинг ҳажми, миқдори»ни танлай олиш деган СТТ жисмоний маданияти билимлари ва унинг даражаси билан боғлиқ ва уларни фойдасини тушунишга бориб тақалади.

Афсуски, асримизнинг доминант хусусиятларидан энг кўзга кўринадигани ўқувчи-ёшларнинг кундалик турмуш тарзида ҳаракатланишни меъёрига эътиборсизлиги ёки айрим ҳолатларда ҳаракат фаоллигини чегараланиб қолиши, ўйнагани, шуғулланиш учун шароитни яхши эмаслигидадир. Улар 100 йил аввал меҳнат жараёнида сарфланадиган энергияни (академик И.А.Берг) 96% мушаклар қуввати, кучи ҳисобига бажарилганлигини билмайдилар. Ҳозирги кунга келиб эса 99% инсоннинг меҳнат фаолияти механизмлар қувватини ҳисобига бажарилмоқда.

Гиподинамия, гипокинезия, ҳажми чегараланган жисмоний юкламалар, организмнинг функционал ҳолатини интенсив ҳолда ўчишига сабаб бўлмоқда, агар, унга руҳий пассивлик ҳам қўшилганда, бу жараён янада тезлашаётганлигини илмий-тадқиқотлар исботлаб бўлди.

Тадқиқотларнинг натижалари ҳаракати чекланган ёки кам ҳаракат ланишни ёқтирадиганларнинг мушаклари фаол ҳаракатланиб, яшовчиларнинг мушакларига қараганда анча тез қурий бошлашини, чидамлилигини эса кескин пасайишини,

ўпка ва юрак фаолияти ишида нуқсонларни юзага келаётганлиги, организмнинг куч-қуввати, мушаклари таранглиги (тонуси)нинг пасайиши, ланжлик, лоҳаслик ва турли хилдаги касалликларнинг аломатлари пайдо бўлиши, юрагининг санчиши ва бошқа хуружларни ўта тез бошланаётганлигини кўрсатмоқда. Халқнинг «кўп юрган узоқ умр кўради» деган мақоли бежиз айтилмаган.

Ҳаракатланиш фаоллиги суствлар 40 ёшга яқинлашмай туриб организм катта жисмоний юклама кўрмаганлиги оқибатида юрак мускул толаларининг бир қисмини ёғ ва бириктирувчи тўқималар қоплаб олиши мушакларининг қисқариши қобилиятини сусайиши, юрак-қон томири тизимидаги асосий қон томирлари деворларини эгилувчанлигини камайиши, оқибати эса артериал босимни кўтарилишига сабаб бўлмоқда.

Томирлар тизими хизматидаги салбий ўзгаришлар, тўқималарни қон (таркибида озукча модда ва кислород) билан таъминланишини бузилиши, организмнинг умумий тонусининг пасайиши, ёғ босиш (вазн ортиши) ва бошқа қатор кўнгилсизликларни юзага келтирмоқда. Шунинг учу ҳам ҳар бир индивид ҳозирги кунда ўзининг камида *минимал ҳаракатланиш меъёрига* эга бўлиши ва уни йўлга қўйиши СТТ жисмоний маданияти машғулотларининг зиммасига юклатилмоқда.

Америкалик олим Д. Вольфнинг (1986) тадқиқотлари кам ҳаракатланиш билан ҳаёт кечирувчилар, айниқса, ақлий меҳнат касби соҳиблари жисмоний меҳнат қилувчилар ёки соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгаларига нисбатан 10 марта кўпроқ касалликка йўлиқаётганликларини аниқлаган.

«Юрак фаолиятининг заҳираси» - узоқ соғлом яшаш чораси мушакларни машқлантиришдир. Ривожланган мушак қонни насос тарзида сўриб олишдек функцияга эга ва бу билан юракни томирларга қон ҳайдаш ва уни сўриб олиш фаолиятини осонлаштиради.

Йўналтирилган тизимли машғулотлар организмнинг иш қобилиятини қайта тез тикланишига ёрдам беради, юрак мушакларининг озиқланишини яхшилади. Қайд қилинганларнинг асосий воситаси соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари бўлиши ҳозирги кунда ҳам илмий-назарий ва амалий исботланган.

Адабиётлар, илмий-тадқиқотларнинг натижаларини умумлаштириш асосида мактаб ёшидагиларни сутка давомида ўқувчиларни синфдан ташқари, мактабдан ташқари вақтларда фаол дам олиш учун сарфлайдиган тахминий вақтининг меъёрини тавсия қилдик²⁸ (19-жадвалга қаралсин).

19-жадвал

Ўқувчилар учун тавсия қилинадиган суткалик «фаол дам олиш»нинг тахминий вақт меъёри (соат ҳисобида)

Фаол дам олишнинг шакллари	I-II синфлар	III-IV синфлар	V-VI синфлар	VII-VIII синфлар	IX синф
Очиқ ҳавода дам олиш (ҳаракатли ўйинлар ва турли хилдаги кўнгил очиш машғулотлари)	3.30	4.00	3.30	3.00	2.30
Дарсдан ташқари машғулотлар (мехнатни қўшган ҳолда)	2.00	2.30	2.00	2.00	2.30
Жами:	5.30	6.30	5.30	5.00	5.00

Халқ таълим вазирлиги ва таълим муассасаларининг иш тажрибалари, мамлакатимизда олиб борилган илмий- тадқиқотларнинг натижаларига асосланиб мактаб ўқувчиларининг очиқ ҳавода бўлишга қуйидагича вақт сарфлаш тавсия қилинган:

- а) 7-10 ёшдаги ўқувчиларга камида 3 соат;
- б) 11-14 ёшдаги ўсмирларга камида 2.5 соат;
- в) ёшлар ва қизларга камида 2 соат вақт меъёр қилиб белгиланган.

Меъёр, айниқса, жисмоний имкониятларимиз ҳақидаги меъёр тушунчасининг мазмуни кенг. Жисмоний имкониятларимиз меъёри яшаб турган кунимиз, унинг ҳар бир соатидагиси ҳам турлича. Шунга кўра жисмоний зўриқишларни қилишдан аввал ақлий таҳлил, фикр юритиш лозим бўлади.

²⁸ Богданов Г.П. "Школьникам - здоровый образ жизни" - М.: Физкультура и спорт, 1989 - стр 13.

Ўсиш даврида секин-аста ошиб бораётган куч-қувват, чиндамлилик, чаққонлик, тезкорлик ва тананинг пишиқлигини ортиши кундан кунга янги билимлар ва амалий ҳаракат малакаларининг заҳирасини бойиши билан боради. Ҳар қандай жисмоний акт, фаолият ўз меъёрида бўлиши, юқори натижа кўрсатаман, ҳаммани «қойил қолдираман», деган фикрга «қул» бўлиш меъёрни унутиш билан якун топади.

Организмни «мослашуви»ни шошириб бўлмайди. Тенгдоши осон бажара ётган жисмоний юклама кимгадир меъёрдан ортиқ бўлиши ёки унинг акси бўлиши мумкин. Бажарилаётган ҳаракатлар, улар ўйинлар ёки жисмоний машқлар бўладими, шуғулланувчида руҳий кўтаринкилик ёки жисмоний хушқоллик келтирсагина меъёрли ҳаракатларни бажардим, деб хулоса қилиниши лозим. *Меъёридан ортиқ ҳаракатланиш*дан сўнг маълум вақт ўтиб органлар ва тузилмаларимиз «фарёд» кўтарса, оғриб биздан «ўч олса» юкламалар меъёрини танлашда ҳа-тога йўл қўйилганлигини англаш қийин эмас.

10.4. Кунлик ҳаракатлар

Юнонистондаги қадимги «эллинлар»ларнинг «Агар кучли бўлишни хоҳласанг - югур, чиройли бўлишни хоҳласанг - югур, ақлли бўлишни хоҳласанг ҳам югур» деган шиорлари ҳозир ҳам ўз кучини йўқотгани йўқ. Чунки юриш ва югуриш кунлик ҳаётий-зарурий ҳаракатларимизнинг энг зарурий ва содалариридандир.

Кун тартиби ўта мукамал қилиб тузилиб фойдали, те-жамли вақт сарфлашга эришилмасин ўқувчи, талаба ўзининг ҳиссиётларини ўзгарувчанлиги оқибатида кутилмаган истак, хоҳишларга таслим бўлиши исботланган.

Беҳуда ўйинлар, ноўрин томошалар, мақсадсиз вақт ўтказишлардан қутилишнинг ягона йўли жисмоний ҳаракатлар - машқлар, ўйинлар, мусобақалар орқали жисмоний-руҳний лаззатланишни, мушаклар байрами, тренировкалардан сўнги «мазза»ни ҳис қилишга ўрганишдир. Бу ўз навбатида жисмоний маданият мутахассислари, ота-оналар, катталар, ака ва опаларнинг ўзларини СТТ жисмоний маданияти даражаси билан боғлиқ. Ҳаракатланишга онгли муносабат, мақсадли ҳаракатлар

ва уларнинг самарасини таҳлилигина фаол ҳаракатланишга йўл очади.

Кам ҳаракатланиш, фаол-актив ҳаракатларнинг кун тартибида камлиги саломатлик учун хавфли эканлиги, *гиподинамия*, *гипокинезия* касалликлари оқибатидан юзага келишини биламиз. Шунга кўра кунлик ҳаракат фаолияти ҳажми, унинг умумий меъёрий нормаларини билиш ва уни ҳар кунлик ижросини ўз ўрнига қўйиш, бажариладиган ҳаракатларга стереотип (одат) юзага келмай туриб, уларни меъёрини ўзгартириш, машқ мазмунини таҳлили орқали СТТ жисмоний маданияти машғулотларига ўзгартиришлар киритиш, ҳаракатларни мувофиқлашда - ёшимиз ва жисмоний имкониятларни ҳисобга олиш муҳим.

Ҳафтасига 6-8 соатдан ортадиган уюштирилган ҳаракат фаоллиги ақлий иш фаолиятининг нормадаги меъёри деб қаралиши, толиш, чарчашни олдини олиш марказий асаб тизимининг функцияси, иммуниал реакциясини талаб даражасида бўлишини таъминлай олади, деган қараш ҳозир ҳам ўз кучини йўқотгани йўқ.

Ўқувчиларнинг кунлик уюштирилган ҳаракат фаоллиги. Ҳаракатланиш (фаолми ёки сустми) индивиднинг ўзи амалга оширадиган жиҳат. **Уни таркибига:** ҳар кунлик бажариладиган эрталабки гигиеник гимнастика; ҳафталик 2 соатлик академик дарс; жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари; кружоклардан бирига қатнашиш; болалар спорт мактаби (БСМ) ёки болалар ўсмирлар спорт мактаб (БЎСМ)ларидаги тренировка машғулотлари; мактаб мусобақалари, спорт байрамлари, спорт кунларига тайёрланиш машғулотларида иштирок этиш давомида бажариладиган ҳаракатлар; дарсгача гимнастика, катта танаффуслардаги уюштирилган ўйинлар; ўқув кунининг иккинчи яримидаги дарсларда ўтказиладиган жисмоний тарбия дақиқалари машқлари; уйда жисмоний тарбия дарси вазифаларини бажаришдаги ҳаракатлар; мустақил машғулотларда бажариладиган машқлар; ака-ука, ота-она билан бирга сайрлар, саёхатлар ва бошқа қатор машғулотлар киради.

Қайд қилинган машғулотлар кун тартибига онгли, мақсадли жойлаштирилади. Улардан олинadиган фойдани назарда тутиб, ҳаракатларни айнан қандай мақсадда бажариш, тушуниб, таҳлилини қилиб, шуғулланиш орқалигина СТТ жисмо-

ний маданияти тамоиллари, талаблари бажарилади.

Ўқувчилар соғлиғини муҳофазасининг такомиллаштириш мақсадида «Ўқувчилар ҳаракат режими»га бағишлаб ўтказилган тадқиқотлар (В.И.Козлов, 1988)нинг такидлашича, ҳозирги кунги ўқувчиларни ўртача суткалик ҳаракат режимининг кўрсаткичлари уларни ўз ёши учун қўйилган талабини фақат 40-45% ниғина қоплар экан холос.

В.И.Козлов суст ҳаракатланишга (гипокинезия) одатланган ўқувчилар нинг юқори нафас йўллариини шамоллаши даражаси юқори бўлиб, улар ўз тенгқурларига нисбатан 3-5 мартага кўпроқ касал бўлиши, ҳаракатчанлиги диапазонини шакллантириш (кучини, тезлигини, чидамлилигини ва бошқалар)ни ривожлантиришда орқада қолиши ва бу билан, юрак-томир ва нафас тизимининг функционал имкониятларини пасайишига сабаб бўлишини исботлади²⁹.

Ҳаракатлар дефицити ёғ босиш, семизлиكنинг асосий сабабчисидир. Тери остидаги ёғ ҳужайралари кўп болалар сони Фаргона вилоятида охириги 5 йилда 4.3% га ортган. Бундай ҳолат фақат шаҳар мактаб ўқувчилари орасидагина эмас ҳатто қишлоқ мактаблари ўқувчилари таркибида ҳам кузатилмоқда (2.3%)³⁰.

Мутахассислар томонидан ва махсус адабиётларда таъкидланишича, (ҳаракатларга қўйиладиган талабларга турлича қарашлар бор, аслида шундай бўлиши ҳам керак).

Кичик мактаб ёшидаги (6 - 9)лар учун ҳаракатларга бўлган талаб бир кунда тахминан 25-30 минг қадам меъёрида;

10-12 ёшдагилар учун 20-25 минг қадам;

Катта ёшдагилар учун эса 15-20 минг қадам ҳажмида ҳаракатланиши, уни км га айлантирсак, сутка мобайнида масофа 10-15 км оралигида бўлиши мумкинлиги ҳозирги кунда исботланган³¹.

Дарсдан сўнг, ўқув куни учун сарфланган қувватни тиклаш актив дам орқали соя-салқин, ҳавоси тоза жойларда турли ҳилдаги ҳаракатларни бажариш билан ташкилланса, бундай кунлик ҳаракатларнинг фойдаси кучли бўлиб, уни «ҳафтанинг

²⁹ Козлов В.И. "Здоровье закладывается с детства" – М.: Знание, 1988 г. 42-саҳифасидан

³⁰ Фаргона вилояти «Болалар спорт ҳамағармаси»нинг 2009 йил учун ҳисоботи. Ҳамағарма архивдан олинган.

³¹ Козлов В.И. "Здоровье закладывается с детства" – М.: Знание, 1988 г. 42-саҳифасидан

қайси кунларида» ёки сутканинг қайси пайтида шуғулланишни ҳам билиш муҳим. Аслида, организм куннинг қайси пайтида шуғулланиш учун одатланганлигини ҳисобга олиш лозим.

Кечкурун шуғулланишга одатланганда машғулотни уйқудан камида 2 соат олдин тугаллаш зарурият. Эрта баҳор ёки куз фаслларида эрталаб шуғулланишни фойдаси катта. Бу уйқудан вақтлироқ (этароқ) уйғониш талабини қўяди ёки уйқуга ётиш вақтини олдинга суришни тақозо этади.

Ката жисмоний юкламалар билан, кўпроқ жисмоний иш қилиш лозим бўлган кунлари шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари мавжуд. Кросс ёки узоқ масофага югуриш билан шуғулланишни якшанба кунларига режалаш тириш мақсадга мувофиқ. Чунки, организмни тикланиш учун имконияти кўпроқ бўлади.

Шуғулланиш учун яхши вақт тушликдан сўнг, 1-1.5 соат ўтказиб, уй вазифаларини тайёрлаб бўлгандан сўнгги вақтни танлаш, асосийси руҳий хотиржамлик, сўнг жисмоний нагрузка бериш яхши самара беради. Жисмоний юкламаларга сарфланган энергия тикланмай ақлий фаолиятга ўтиш, дарс тайёрлаш ёки бошқа фаолиятларни амалга ошириш тавсия қилинмайди.

Кун давомида ақлий ва жисмоний иш қобилияти икки маҳал кучаяди (биоритмларга қаралсин). Биринчи марта соат 9-13 орасида, иккинчи марта соат 16-18 орасида, жисмоний иш унуми кўпроқ бўладиган вақт эса куннинг иккинчи яримидир (33).

Айрим ҳолатларда фаолиятга хоҳиш пасайиши, нохушлик, ўзи учун қўйилган жисмоний ва ақлий топшириқларга бефарқлик кузатилади. Бу организмнинг суткали **биоритмларининг** циклари билан боғлиқ.

Ҳозирги кунда суткалик ритмлардан ташқари **28 кунлик эмоционаллик циклари, 33 кунлик интеллектуал циклар** мавжудлиги аниқланган. Ҳар бир циклнинг тенг ярими «плюс», яъни иш қобилиятининг ошган даври, иккинчи ярмиси эса «минус» белгиси - иш қобилиятни пасайган даври остида ўтиши таъкидланмоқда³².

СТТ жисмоний маданияти машғулотларидан сўнг шуғулланувчиларда **уйқуни бузилиши** - ёмон тушлар, чўчиб уйғониш, уйқусизлик, иштаҳани йўқолиши, лоҳаслик, шуғулланишга

³² Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. «Физическая активность человека» - К.: Здоровье, 1987 г. 224 с.

истакни пасайиши, сал нарсага жаҳлни чиқиши, тушкун кайфиятни ва бошқа қатор салбий жиҳатларни кузатилиши мактаб врачӣ ёки жисмоний маданият диспансери мутахассисларига муро жаат қилишни тақозо этади.

Қайд қилинган нохушликлар организмни сарфлаган қувватини тиклай олмаётганлиги, дам олишни нотўғри ташкиллаш оқибатида ёки машғулотлар учун танланган жисмоний юклама меъёрини шуғулланувчи организмни имкониятига мувофиқ эмаслигидандир.

Кунлик ҳаракат фаолиятини таҳлил қила билиш, уни ижобий ёки салбий томонлари ҳақида фикрлашга ўрганишингиз узоқ, соғлом умр кўриш учун заминдир. Узоқ умр кўришни ўрганиш, ёшлик даврини узайтириш, қарилик давридан ҳам унумли фойдаланиш муаммолари билан шуғулланувчи фанлар юзага келди. Тиббиётда бу фанлар «геронтология», «героотерия» деб номланади.

Бу фанларнинг хулосалари шундайки, 100 ёшдан ортиқ яшовчиларнинг барчаси доимий ҳаракатда бўлишган, фаол ақлий, жисмоний фаолиятни умрининг охиригача ўзига дўст тутишган, умри давомида ҳаётнинг турли синовларига нисбатан оптимистик руҳда бўлишган, бошқалар ҳаётини муҳокама-сидан қочишган, дўсти ва душманига ҳам ёмонликни раво кўришмай «бағри кенг»лик қилишган, «торлик қилмаган»лар, ўзлари ёқтирмаганларидан узоқда бўлишга интилишган.

Камчиликлар охтаришмаган, кимгадир салбий муносабатда бўлишдан ўзларини тийганлар. Энг муҳими дангасаликни оғир иллат деб билганлар. Улар норозилик, жаҳлдорлик, димоғдорлик, дабдабали яшашдан кўра улуғ рус олими, академик М.И.Сеченовнинг «ортобиози»ни, яъни «машмашасиз» ҳаёт тарзини, содда яшашни, оддийликни ёқтиришганлар.

Касаликни нималигини билмай, фақат умри тутаб, физиологик ўлим билан фоний дунёни тарк этганларнинг барчаси ҳар куни доимий ва ўзлари одатта айлантириб умри давомида бажариб юрган ҳаракатланиш меъёрига риоя қилганлар.

«Жаҳлдор, ҳар нарсадан норизо, димоғдор, ҳаракатланиш-ни ёқтирмай диган дабдабали турмуш тарзини хуш кўрувчилар узоқ яшамайди»лар деб халқимиз бежиз айтмаган.

«Эринчоқлик ва иродасизлик ниҳоятда маккор ва пинҳоний

душман» эканлиги ҳақидаги академик А.А.Микулиннинг фикри жамиятимиз аъзоларининг етти ёшдан етмиш ёшгача бўлганларининг бир умрли шиорига айлантирилса соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ўз вазифасини бажарган бўлади.

Мавзу бўйича тестлар

1. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг назарий bilimлари ҳамда амалий малакаларини берувчи машғулотлар

А. Дарс жадвали асосидаги мажбурий машғулотлар.

В.Мактабнинг ўқув куни таркибидаги оммавий-соғломлаштириш машғулотлари.

С.Жисмоний тарбиядан синфдон ташқари вақтида уюштирилаётган машғулотлар

Д. Махсус ташкилланадиган режа асосидаги оммавий спорт ва спорт тадбирлари.

Е. Юқорида саналган машғулотларнинг барчаси.

2.Фамилияси қайд қилинган академиклардан қайси бири «Ортобоз»га - машмашқиз яшаш ҳаёт тарзига асос солган?

А.Академик Амосов Н.М.

В.Академик Берг И.А.

С.Академик Сеченов И.М.

Д. Академик Микулин А.А.

Е. Академикларнинг барчаси

3. Оддий, фаол, камтарона, дабдабасиз, ўзининг ҳаёлот меҳнати учун лозим бўлган жисмоний меҳнат ҳаракатлари билан банд бўлиш диний китобларимизнинг қайси бирида қайд қилинган?

А. Забурда

В. Тавротда

С. Инжилда

Д. Қуръони Каримда.

Е. Қайд қилинганларнинг барчасида.

4. Белгиланган жисмоний юкларнинг организмга ижобий таъсирини жисминга аъзоларини қайси биридаги ўзгаришлардан сезасиз.

- А. Нафас ритмидан
- В. ЮҚЧ сидан
- С. Органларимнинг хизматини яхшиланганидан
- Д. Руҳия-тимини кўтаринкилигидан
- Е. Қайд қилинганларнинг барчасидан.

5. Ҳафталик ҳаракат режимингиз учун неча соат белгиланганлигини биласизми?

- А. 21 дан 28 соатгача
- В. 12 дан 14 соатгача
- С. 8 дан 14 соатгача
- Д. 6 дан 10 соатгача
- Е. 4 дан 8 соатгача

6. Ўқувчиларининг ҳафталик ҳаракат режими учун ажратилган вақтни ёзиб қўйинг.

- А. Мактабгача ёшидагиларга _____дан _____соатгача
- В. Мактаб ёшидагиларга _____дан _____соатгача
- С. Касб-ҳунар, академик лицей ўқувчилари ёшидагиларга _____дан _____соатгача
- Д. Олий ўқув юрти талабаларига _____дан _____соатгача
- Е. Ишчи меҳнатчиларга _____дан _____соатгача

7. ЭГГ машқларининг фойдаси бўлиши учун ЮҚЧ си машқни бошлашдан олдинги сонидан машқни бажаришдан сўнг неча мартага ериши лозим?

- А. 1-4 мартага
- В. 2-3 мартага
- С. 3-5 мартага
- Д. 5-6 мартага
- Е. Ўзгармаслиги лозим

8. СТГ жисмоний маданияти машғулотида вужудимизнинг қандай ҳаракат сифатларининг ривожланганлигини лозим бўлган даражада ушлаб туриш имконияти бор?

- А. Актив ва пасив эгиловчанлик ва бўгинлар ҳаракатчанлигини.
- В. Куч ва тезкорликни.

- С. Чидамлиликини.
- Д. Чаққонлик ва ҳаракат координациясини.
- Е. Қайд қилинган барча ҳаракат сифатларини.

9. Ўқувчиларга СТТ жисмоний маданият машғулотлари учун ҳафтада неча марта ва шугулланиш учун қанча соат ажратилади?

- А. 3-4 марта 1-2 соат вақт ажратилади
- В. 1-2 марта 2-2,5 соат вақт ажратилади
- С. 4-5 марта 30-60 минут вақт ажратилади
- Д. 2-3 марта 1-1,5 соат вақт ажратилади
- Е. 5-6 марта 2-3 соат вақт ажратилади

Назорат саволлари

1. Ҳаракатланишнинг меъёрлари
2. Ҳаракат сустлиги
3. Турли ёшдаги мактаб ўқувчиларининг суткалик ҳаракат фаоллиги
4. Ўқувчи организмнинг функционал фаоллиги
5. Жисмоний ҳаракатлар орқали юзага келадиган энергия
6. Скелет мушакларининг функционал фаолияти.
7. СТТ жисмоний маданиятининг соҳиби организмнинг функцияси
8. Мактаб ёшидагилар ҳаракат активлиги (фаоллиги)нинг меъёри
9. Кунлик ҳаракатлар
10. Меъёридан ортиқ ҳаракатланиш
11. Ўқувчиларнинг кунлик уюштирилган ҳаракат фаоллиги

ЎН БИРИНЧИ БОБ

АҲОЛИНИНГ КАТТА ЁШДАГИЛАРИ ВА ҚАРИЛИК ДАВРИНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ

Жамиятимиз аъзоларини катта ёшдагиларнинг контингенти жисмоний маданиятининг хусусий вазифалари, ташкиллаш шакллари, восита ва услубиётларини шартли равишда уларнинг ёшларини хусусиятлари ҳамда ижтимоий факторлар билан боғламоқдалар.

Одатда 18 ёшдан катталарни гуруҳлашда қуйидаги критерия қўлла нилмоқда: 19 - 28 ёш оралигидагиларни *ёшлик даврини ўтаётганлар*, сўнг *етуклик* даври, уни *бирламчи ва иккиламчи етуклик даври* деб - эркакларда 29 - 39 ёшгача, аёлларда эса 29 - 34 ёшгачаларни биринчи етуклик даври, 40 - 60 ёшли эркаклар ва 35 - 55 ёшли аёлларнинг иккинчи етуклик даврида ҳаёт кечираётганлар; 61 - 74 ёшдаги эркаклар (*мўйсафидлар*), 56 - 74 ёшдаги аёлларни *катта ёшдагилар*; 75 - 89 ёшдаги аёллар ва эркакларни *қариялар*, 90 ёшдагилар ва ундан катталарни *узоқ умир кўрувчилар* деб гуруҳлаш қабул қилинган (Б.И.Загорский, В.Г.Губанова, Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов, 2014.).

Бундай гуруҳлаш бироз жадвалнамо бўлса-да, ёшни ўзгариши орқали кечадиган ўзгаришлар организмнинг индивидуал хусусиятлари ва ҳаётий шароити (турмуш тарзи) билан боғлиқ. Катталарда ёшига қараб уларнинг организмларида кечадиган ўзгаришларни болалар, ўсмирларникига ўхшаб чегаралаш имконияти мавжуд эмас.

Инсон ҳаётининг 18-20 ёш оралигида унинг асосий органлари ва тузилмалари лозим даражада шаклланиб бўлади. Тана скелети тўлиқ суякга айланиб улгуради. Танани узунликга ўсиши секинлашади, энига кенгтайиши кучаяди. Вазни ортади, мушакларни кучига куч қўшилади, куч, чидамлилиқ намоён қилишига қулай шароит юзага келади ва организм ишчанлиги юқори даражага кўтарилади. Унинг биологик имкониятлари ҳар қандай спорт тури билан шуғулланишга қулайлик яратади.

Мутлақ яхши натижаларга эришиш даври деб инсон ҳаётининг 21 -30 ёшидалик даври қабул қилинган. Айрим юқори

натижалар инсонни қайси ёшдалигидан қатъий назар унинг индивидуал хусусиятлари, истедоди, қобилияти, ҳаётий шароити, тренировкаларнинг янги методлари, мураббийнинг маҳорати натижасида эришилиши мумкин

Бу ёшда ҳаракат санъатини намойиш қиладиган акробатика, бадий гимнастика, спорт гимнастikasi, конькида фигурали учиш, тезлик талаб қиладиган югуришларнинг барчасидан, сузиш ва бошқа спорт турларидан энг юқори даражадаги натижалар кўрсатиш имкониятига эга бўлади.

Инсон ҳаётининг тахминан 25 дан 30 ёшгача бўлган даври давомида унинг организмини ривожланиши, жисмоний томондан етуқликка томон ўзгаради, сўнгра бу жараён аста секинлик билан секинлашади, организмнинг тузилмаларини янги яшаш шароитларига қийин мослашадиган бўлиб қолади. Аҳамиятли даражадаги куч, чидамлилик талаб қиладиган спорт турларида катта натижаларни 25 - 30 ёш ва ундан катта ёшга борганда кўрсатилади.. Тахминан 31 - 40 ёшлар оралигида организмнинг функционал имкониятларини стабиллашган даври деб қаралади, 40 ёшдан сўнг аста - секинлик билан бу имкониятлар пасайишга йўл тутди.

Фанда *инволюция* деб номланадиган бу жараён спортчилар, фаол оптимал ҳаракатланишга одатланганларда, шуғуланмаганлар, кам ҳаракатланадиганларга нисбатан секин кечади. Жисмоний тайёргарлигининг, жисмоний ривожланганлигининг кўрсаткичлари тез пасаяди. Яшаш меърлари, тартибини бузилиши, касалликлар, кам ҳаракатланиш - «Гипокинезия» сабабли турли ёшдаги салбий ўзгаришлар олдинроқ бошланади, лекин кўп ҳолатларда бундай ўзгаришларни олдини олиш, тузатиш, ҳатто маълум муддат секинлаштириш ҳам мумкин. Бу жараённинг мазмунида асосан СТТ жисмоний маданияти ётади.

11.1. Қариш ва қариялик даври жисмоний маданияти

Организмнинг ёшига мувофиқ ўзгаришлар (инволюциялар) 40 ёшдан сўнг намоён бўлиши ҳақида ёздик.

Катта ва етук ёшдагилар контингентининг кўпчилиги ишлаб чиқариш жараёнида банд бўладилар. Армия сафида хизматдан заҳирага чиқарилган 50 - 55 ёшдаги эркаклар ва аёллар

ишлаб чиқаришда ва катта ҳаётӣй тажриба соҳиблари тарзида мавжуд жамиятнинг бойлиги саналади. Уларнинг фақат умумий жисмоний тайёргарлигини маромида ушлаш билан чекланмай, касбий жисмоний тайёргарликлари учун мақсадли машғулотларни ўтказишнинг аҳамияти катта. Лекин бу ёшга борганда табиий равишда организмда ўзгаришлар содир бўла бошлайди.

Турмуш тарзидаги ноқулайликлар, ижтимоий шароит (касалланиш, зиён келтирадиган иш шароити, ҳаётӣй ноқулайликлар ва бошқалар) айрим органларимиз ва тузилмаларимизни нисбатан олдинроқ ўзининг хизматини, имкониятларини ўтаб қўйиши организмнинг жисмоний ҳолатларини пасайишига сабаб бўлади.

Айниқса, 60 ёшдан бундай ўзгаришлар кескин кечиши мумкин. Шу нинг учун бу ёшдагиларнинг жисмоний тарбияси кўпроқ касбий фаолияти орқали юзага келган салбий ҳолатларни профилактикасини назарда тутати.

Лекин, айрим катта ёшдагиларнинг, қатор қарияларнинг организмни жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари, иш қобилияти даражаси айрим ўрта ёшдагиларга қараганда юқори бўлиши ҳақида мисоллар ҳам кам эмас. «Қариш» билан «қариялик» тушунчасини фарқлашимиз лозим. Қариш - қарияликгача барча органларимиз ва тузилмаларимизни функционал имкониятларини аста - секинлик билан узоқ вақт давомида пасайиши содир бўладиган биологик жараён. Қарилик индивидуал ривожланиш даврида содир бўладиган, ундан қочиб қутулиб бўлмайдиган қонуниятдир.

Қариётган организмнинг эътиборли хусусиятларидан бири ўзгараётган шароитларга нисбатан организмнинг тузилмаларини мослашиш қобилиятини секинлашишидир. Лекин, қариш - организмни айрим хизматларини сусайишигина бўлиб қолмай, ҳаётӣй - зарурий органларимиз ва тузилмаларимиздаги чуқур ўзгаришлардан сифат жиҳатидан сақлайдиган янги ҳолатидир деган тарифлар ҳам мавжуд (В.В.Фролькис,).

Қайд қилинган механизмларни тушиниб етиш организмнинг турли функцияларидаги салбий ўзгаришларни олдини олишда нисбатан мақсадга мувофиқ йўллари охтаришга имкон беради. Қариш жараёнининг ривожланишини бошқариш

- «инволюция»га таъсир қилади.

Қаришни **табiiй (физиологик)** ва **вақтидан олдин (пато-логик)** қариш деб икки хилга ажратилади.

Табиий қариш деганда аста секинлик билан ривожланувчи, қонуний равишда ёшни катталашиши мунсабати билан бостириб келувчи ўзгаришлар орқали ташқи муҳитга организмни кенг қўламли адаптацияси имкониятларини чегараланишига айтилади (Б.С.Германицкий).

Вақтидан олдин қариш ёшига нисбатан ўртача ҳисобланган ҳар қандай ўзгаришларни хусусий ёки умумий тезлашиши жараёнига айтилади. Вақтидан олдин **қаришнинг сабаблари** касалликлар, авлодидан наслий мерос, касби, ҳунари бўйича, ишлаб чиқариш шароити, турмуши тарзининг талаб даражасида эмаслиги, зиён келтирадиган одатлари (ичиш чекиш ва бошқалар), шикастланиши, организмни турли хилдаги токсинлар орқали заҳарланиши ва ҳ.к.лар бўлиши мумкин.

Ёшига кўра ўзгаришлар барча орган ва тузилмаларида кузатилади. Организмдаги ўзгаришлар жисмоний меҳнат ва жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар, СТТ жисмоний маданияти соҳибларида, шу ёшдаги шуғулланганлиги паст, кам ҳаракатланишни ёқтирадиганларга қараганда қоида тарзида нисбатан камроқ намоён бўлади.

Мамлакат аҳолисининг узоқ умр кўриши ижтимоий тузум, моддий-турмуш ва маданий ҳаёт шароити, саломатликни муҳофазаси, мамлакатда жисмоний маданиятнинг ривожланганлиги даражаси билан боғлиқ.

XVI асрда инсоннинг ўртача умри 21 ёшни ташкил этган, революциягача булган даврда Россияда бу рақам 35 ёшни, собиқ Иттифоқ даврида 70 ёш (албатта оширилган рақам) инсон умрининг ўртача ёши деб қаралган. Қисқа 22 йиллик мамлакат мустақиллиги даврида мамлакатимиз аҳолисининг ўртача умр кўриши даври 75 йил деб қаралмоқда. Турмуш тарзини яхшиланиши, ишлаб чиқаришга янги технологияларни кириб келиши, огир ижтимоий ҳамда қўл меҳнатини камайиши мамлакатимиз аҳолисини узоқ умр куришига замин яратмоқда. Олимларнинг фикрича инсониятга ўртача 120-150 йил яшаши мумкинлиги илмий асосланган. Мамлакатимизда ёши 100 дан ортганлар сони кўпайиб бормоқда.

11.2. Асаб, юрак-томир, нафас органлари, суяк - бўғин, мушаклар тизимида, модда алмашинувидаги ўзгаришлар

Қариш жараёни **нерв(асаб) тизимидаги ўзгаришлар** билан кузатилади: бош мия ярим шарлари пўстлогига қўзғолувчанлик, қўзғолиш ва тормозланиш жараёнидаги сигналларнинг тез ўтиши сусаяди.

И.П.Павловнинг такидлашича аввал тормозланиш жараёни, сўнг қўзғолиш жараёни пасаяди. Ўз навбатида бу ҳаракатларни қатъий дифференциялаш билан, янги, шартли рефлексларни шаклланишини қийнлаштиради.

Юрак-томир тизимидаги оғишлар кўпинча бошқа органлар ва тузил маларда ёшига қараб вақтидан олдинги ўзгаришларни юзага келтиради. Ёш ўтиши билан юрак мушакларининг қисқаришини кучи сусаяди; қон томирларининг эластиклиги томир деворларини қалинлашиши, томирни ичини тора йиши ҳисобига пасаяди; скелерозни белгиларини пайдо бўлиши натижасида юрак ва бошқа органларни қон билан таъминланиши ёмонлашади.

Скелероз, томирлар деворининг тонусини ортиши ва бошқа факторлар ҳисобига қон босимининг ортиши содир бўла бошлайди.

Меъёридан ортиқ жисмоний юкламалар, кучли ҳаяжонланишлар ёки организмни кескин совуши оқибатида қон босимининг кескин ортиши содир бўлиб, томирлар ёрилиб кетишига сабаб бўлиши мумкин.

Ёшни катталашиши билан организмни тикланиш даври чўзилади. Юракнинг фаолиятидаги жисмоний юкламаларга нисбатан дастлабки ўгаришлар ёш 50 дан ортгандан сўнг, унга мослашув қобилиятини сусайиши билан намоён бўлади. 60 ёшдан сўнг одатда юрак қисқаришининг ритми пасаяди, пульс 70 ва ундан бироз ортиқ, бунга паталогияни намоён бўлиши (Р.А.Бетельман) деб қарашга тўғри келади. Артериал босим 40-60 ёш оралигида ўртача 140/90, 60 ёшдан 70 оралигида 150/90 мм рутут устини атрофида бўлиши кузатиламоқда.

Ёш ўтиши билан **нафас органларида ўзгаришлар** кузатилади. Ўпканинг тўқималарини эластиклиги пасаяди. Қавурғааро нафас мушаклари кучсизланади. Қовурға тоғайларининг тузи-

лишида ўзгаришлар юзга келади.

Кўкрак қафасининг ҳаракатчанлиги камаяди ва экскурсияси тораяди. Кексайишдан нафас функцияси ёмонлашади. Жисмоний юкламалардан сўнг тикланиши нафас частотасининг ҳисобига ёки нафас машқлари эвазига рўй беради. Жисмоний машқлар билан шуғулланмайдиганларда эса нафас ритми ҳаракатларни бажариш билан номувофиқ бўлиши билан кузатилади.

Суяк - бўғин аппаратларида бўғин қавакларини торайиши, суяк эпифизларини қирғоқларидан суяклар ўсиб чиқиши орқали суякларни пишиқлигига путр етади (*остеопороз* ходисаси) суяклар ўта нозик, мўртлашади осонгинага синадиган бўлиб қолади. 60 ёш дан сўнг кўп ҳолатларда умиртқани деформацияланиши (*кифо сколиоз*)ларга учраб қолиши кузатилади. Кам ҳаракатланиш билан ҳаёт кечирувчиларда кўпинча деформацияланишга - спондилоз, артрозларга олиб келиши кузатилмоқда.

Ёшни кексайиши билан **мушаклар тизимида ҳам ўзгаришлар** кузатилади. Асаб-мушак аппаратининг функционал имкониятлари пасаяди; мушакларнинг эластиклиги ёмонлашади; нотўғри, мувофиқлаштирилмаган юкламалар, жисмоний машқлар мушак толаларини узилиб кетишига сабаб бўлиши мумкин; мушак қисқаришларининг кучи, қўзғалувчанлиги ва мушакларни тез қисқариш қобилияти пасаяди. Мушаклар фаолиятини функционал қайта тузиш секинлашади.

Кам ҳаракатланиш турмуш тарзи билан ҳаёт кечирувчиларнинг мушакларини аста секинлик билан қуриши жараёни бошланади, ҳажмига кўра улар кичрая бошлайди. Кичрайиш бир текисда кечмайди. Кичрайиш даражаси унинг функцияси билан боғлиқ, нисбатан актив фаолиятда кўпроқ иштирок этувчи мушаклар секин қарийди.

Мушакларни бужмайишини олдини олишнинг биринчи омили қариянинг **«шуғулланганлиги»** даражасидир. Шуғулланганлиги юқори бўлса мушакларнинг бужмайиши секин кечадди. Мушаклар тизимидаги структуравий ўзгариш тескари характерга ҳам эга бўлиши мумкин. Асаб ва мушак элементларини яхши сақланганлиги алоҳида мушаклар гуруҳинигина эмас, барча мушаклар тизимини мустаҳкамлаши мумкин. Бироқ, организмни тикланиши учун кўпроқ вақт керак бўлади.

Боғловчи ролини ўйнайдиган пайлар, айрим мускулларда ҳам морфологик ўзгаришлар содир бўлади, боғловчиларининг эластиклиги озаяди, бўғинлардаги ҳаракатчанлик пасаяди.

Қариш жараёни *модда алмашинувидаги* ўзгаришлар, оксидланишни пасайиши билан боғлиқ жараёнлар орқали содир бўлади. Умумий алмашинувнинг пасайиши организмни айрим хизматларини ўзгаришига олиб келади. Кам ҳаракатланувчиларда энг аввало ҳазм қилиш функциялари ёмонлашади, меда ва йўғон ичакнинг ҳаракат ва турли ферментлар ишлаб чиқариш фаолиятида бузилшлар юзага келади, алмашинув жараёни сусаяди. Оксидланиш - тикланиш жараёнидаги номувофиқликлар, турли хилдаги алмашинувларни бузилишига олиб келади. 40-50 ёш оралиғида тана вазни ортиб кетади. Ёш ўтган сари қоида сифатида вазн камаяди. Иссиқлик алмашинуви ёмонлашади, организмни турли хилдаги, айниқса, шамоллаш касалликларга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти пасаяди.

Катта ёшдагиларнинг организмдаги морфо-функционал ўзгаришлар *жисмоний сифатларни* ёмонлаштишига олиб келади. *Тезкорлик пасаяди*, ҳаракат координациясидаги аниқлик аҳамиятли даражада йўқолади, *ҳаракат координацияси бузилади, чаққонлик сусаяди*, аста секинлаб билан эгилувчанлик ва умумий ҳаракатчанлик пасаяди. 50 ёшга борадиганда ҳаракат тезлиги 20-30 ёшдаги даври тезкорлигини 60-90%ини, 70 ёшда эса 4-6 ёшдалик (илк болалик) даври даражасига тенг даражадаги тезликни намоён қиладилар (Л.П.Матвеев). Қариш даврида организмнинг физиологик фаолигини бир туридан бошқасига ўтказишни таъминловчи сафарбарлик қобилияти пасаяди.

Ҳаракат техникасини кексалик ва ёши катталиқ даврига бориб *ўзлаштириш* ёшларникига нисбатан бир ва бир ярим мартага узоқроқ вақт талаб қиладди. Ҳосил бўлган малакатарининг мустаҳкамлиги юқори даражада бўлмайди. Бу ёшдагилар нозик, нафис (дефференциация) ҳаракатлар техникасинининг элементларини ўзлаштиришга қийналадилар, ўзлаштира олмайдилар. Лекин, *куч талаб қиладиган ишларни бажариш қобилияти узоқ йиллар сақланади*.

Чидамлилик кучдан ҳам узоқроқ вақт сақланади. Кексалар ва катта ёшдагилар маромли катта ҳажмдаги ишларни узоқ вақт, ёшлардан қолишмай бажара оладилар. Ёш катталашиши билан

организмни ишни бажаришга киришиши даври бироз узоқроқ вақтни талаб қилади. Сабаби организмни жисмоний зўриқишлар, юкламаларга мослашишининг ёмонлашишидир. Қолаверса, сарфлаган энергияни тикланиши ҳам олдингиларидан фарқланади. В.В.Фролькис ва С.Ф.Головченколарнинг тадқиқотлари орқали бу ёшдагиларда «чоҳга қулаш феномени» деб аталувчи - иш қобилиятини кескин пасайишини содир бўлиши, бироз вақт ўтгандан сўнг олдинги ўз ҳолатига қайтишдек феномен аниқланган. Қайси ёшда бўлишдан қатъий назар соғломлаштириш жисмоний маданияти жамиятмизнинг фундаментал талабига айланиши билан бирга жамиятимиз аъзоларнинг саломатлиги, гармоник ривожланиши, ижодий узоқ умр кўришида шахсий - индивидуал эҳтиёжга айланиб бўлди.

11.3. Жисмоний маданиятчилик ва узоқ умр

Тадқиқотчилар катта, етуқлик ёшидагилар ва қариялар умрини узайтириш ва тўлақонли ҳаёт кечириш учун 4 та нарсага одатланиш зарур деб ҳисоблайдилар.

Биринчи одат - профилактикани мақсад қилиб тизимли (йилига камида 2 марта) тиббий кўриклардан ўтиб туриш, албатта, кардиология ва онкология касалликларини аниқлаш ҳамда ривожланишини олдини олишни мақсад қилиб қўйилади.

Иккинчи одат - палапартиш овқатланишни тўхтатиш, уни тартибга солиш, соғлом овқатланиш, тана вазнини бир хил ушлашга, бириктирувчи тўқималарни меъёрдан ошиб кетишига йўл қўйиши мумкин бўлган, таркибида ёғлар, қанд, туз камайтирилган овқатларга ўтиш.

Учинчи одат - ўрта интенсивликдаги аэроб машқлар билан тизимли шуғулланиш.

Тўртинчи одат - тамакининг турли шаклдаги чекиш ва бошқа усуллари билан бутунлай юз ўгириш айниқса, сигарет билан жисмоний машқлар билан шуғулланишни ўзаро узвийлигини эътиборда сақлашдек одатлар умрни узайтиради, ***касалликларсиз қаришдек*** бахтга муяссар қилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жисмоний маданият-лиликиннинг асосий белгиси.

Ёшликни чўзиши ва бу даврни узоқ давом этиши сабабларини ўрганиш ҳақи даги тадқиқотлар - таркиби ва жисмоний тайёргарлиги даражаси айтарли даражада, бир-бирига яқин, ўртача ёши 22 бўлган I гуруҳдагилар (шуғулланишни бошлаганига 7 ой бўлган); II гуруҳдагилар - умуман шуғулланмаганлардан иборат бўлган гуруҳдагиларни орадан 7 йил ўтгандан сўнг текширишлар натижаси қуйи дагиларни кўрсатди (А.Синяков,1990):

I гуруҳдаги тизимли шуғулланиб яшаётганларда бир озгина тос ва қорин қисмида йўғонлашиш сезилган холос.

II гуруҳдагиларда эса вазнлари 5%га, тос, қорин қисми, сезиларли даражада (қорин 14%га) ва тос қисмлари (10%га) катталашган. Тери ва тери ости ёғ қатлами 15%га ошган. Эгилувчанлик айтарли пасайган. Бу гуруҳда вестибуляр аппарат (мувозанат сақлаш хусусияти) хизмати сусайган, ҳаракат реакцияси вақти кўрсаткичи ёмонлашган. Бу шундан далолатки, соғломлаштириш тренировкалари орқали «шуғулланганлиги» ортганларни ёки СТТ жисмоний маданиятига эгаларнинг организмда салбий ўзгаришларга нисбатан қарши тураолиши, ҳимоя функцияси кучайганлиги намоён бўлган.

Улуғ олим, қадимги врач Гиппократ (эрамиздан аввал, 460 йили туғилган) СТТ ҳақида гапириб жисмоний машқлар билан шуғулланиш, чиниқиш, рационал овқатланишни муҳимлигини таъкидлаган. Унинг фикри эса ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Маълумотларга кўра «Тиббиёт отаси»нинг ўзи кураш, отда сайр қилиш, пиёда узоқ вақт саёҳат қилишни ёқтирган. Буларни барчасини - дам олиш, меҳнат қилишни онгли, ўз маромида кун тартибига жойлаб, унга риоя қилиш билан узоқ умр кўришга амалда эришган.

Ўтириб ишлайдиганлар учун Гиппократ узоқ юришни, аста-секинлик билан югуришни, тезлик ва масофани аста қўшиш билан ҳамда гимнастика билан шуғулланишни маслаҳат берган. Тўладан келганларга тезроқ, озғинларга секинроқ юришни фойдаси ҳақида фикрлар берган. Қишда тез, ёзда секин, қуёш нури остида йўлни давом эттиришни салбий томонларини очиб берган.

Чиниқтириш ҳақидаги уни - «ким ўзини иссиқда кўп уш-

ласа мушаклари, вақтидан олдин қариши, руҳий қобилиятини сусайиши, ақлини заифлашишини тезлашиши, қон кетиши, хушини йўқотиши ҳақидаги фикрлари мавжуд. Ўзини совуқда ушлашдан чўчимаслик, овқатдан сўнг машқ қилмаслик, тана қизиб олгунча машқ қилиш, организмни ортиқча қийнамай, меъеридан ортиқ энергия сарфламай, хуш ҳоллик сезиш даражасида шуғулланишни тавсия қилган.

Бу ёшдагилар учун чиниқиб ва соғломлаштириш учун Гиппократ ҳаммомни тавсия қилган: «Наҳорда иссиқ ванна қабул қилиш организмни оздиради ва бардам қилади, асосийси, тананинг намлигини иссиқлик орқали олади, агар, мушаклар намликдан қутилса, тана енгиллашади. Ванна айрим касалликларда фойда берса, уни қабул қилиш доимий бўлганлиги учун айрим касалликларда фойдасиз бўлишини, айрим ҳолатларда ҳаммомдан камроқ фойдаланиш лозимлигини, айниқса, организм унга тайёрланмаган бўлса» деб маслаҳат беради.

Рационал овқатланиш ҳақида у ўз фикрларини баён қилади: «Ўта тўйиб емаслик. Очиқиб ҳам қолмаслик, иккови ҳам яхши эмас, табиат белгилаган меъёрдан (чегарадан) ўтмаслик» ни уқтирган.

Озишни хоҳлаганларга Гиппократнинг маслаҳати: «...наҳорда ёки бир оз оч қолган ҳолатда барча жисмоний машқларни ейиш, ичишга берилмай бажариш. Улар тез югуришлар билан машқ қилиши, организмни намликдан бўшатиши, тушликдан сўнг эса сайрдан фойдаланишлари лозим» деб ёзади.

Ўша вақтлардаёқ мушакларини меъеридан ортиқ қилиб, «кучини», «ҳажмини» оширишга уринганларни, айниқса, ёшларни огоҳлантирган: «Гимнастика машқларига берилиб, танани ўта чиройли қилиш хавfli. Чиройлилиқ ўзини чегарасига етгандан сўнг ўша ҳолатда доимий қола олмайди, бу билан эришилганни ўша ҳолатини сақлай олмайди; эришилганни ушлай олмаслик ёки янада такомиллашиш имкониятини йўқолиши сабабли салбий томонга оғади» деган асосли назарий маълумотларни қолдирган.

Бир вақтни ўзида «мабодо организм дам олиш учун одатланганидан узоқроқ ёки камроқ, одатдагига хилоф равишда дам олса, эришилганини тез мустаҳкамлаб бўлмайди» деган қонидани ўртага ташлайди.

Ўша пайтдаги Гиппократнинг фикрлари худди шу бугун айтилгандек: «хотиржамлик ва дангасалик қўрқоқликни кучайтиради, машқланиш ва меҳнат эса - қўрқмасликни» деган шиори ҳозир ҳам аҳамиятни йўқотмаган.

Узоқ умр кўриш инсониятнинг азалий орзуси. Уни рўёбга чиқариш, боқий умр сирини топиш учун уриниш эса донишмандлар, улуғ алломаларнинг тинимсиз изланиши, тадқиқотларининг абадий мавзуси ва муаммоси бўлиб келмоқда.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино «...ўз вақтида мўътадил жисмоний машқлар билан шуғулланиб борадиган одам касалликни тузатиш учун ҳеч қандай даволашга муҳтож бўлмайди» деб айтган, ўзи амалда қўллаган турмуш тарзи аждодаларимиз учун мерос сифатида шу кунгача етиб келган. У фақат машқ қилишни фойдаси ҳақидагина ёзмай, машқларни бажариш кетма - кетлиги ҳақидаги фикрлари ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Уни чарчаш, толиш ва унинг хилларига онд материаллари мутахассислик адабиётлари ва дарсликларда ўрин олган³³.

Кам ҳаракатланиш, дангасалик, пиёда юришни ёқтирмаслик, организмдаги оксидланишни сусайтиради ва ёғ қатламини йўғонлашиши ёки ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Уни устига тўйиб, меъёридан ортиқ, тизимсиз овқатланиш, эътибор сизлик яшашимиз мумкин бўлган умрни қисқаришига ҳамда бевақт ўлимга сабаб эканлиги исботланган.

Семиришга мойиллиги борлар жисмоний машқлар билан «хўжа кўрсинга», аҳён-аҳёнда бир марта шуғулланмай, мақсад қўйиб, йўналтириб, умри бўйи турмуши тарзи таркибига сингдирса, қишда, ёзда, машқ қилишдан эринмаса, спортнинг бирор тури билан ошно бўлса, энг аввало, гавдасини бесўнақайлашиши, қиёфасининг хунуклиги, айниқса, улар учун монанд юрак-қон томир, тизимли, ҳаракат - таянч аппарати (бўғинлар, пай-лар, ортиқча туз) ва бошқа аъзоларининг турли хилдаги касалликларига тез йўлиқмайди, касаллигидан нолимайди, даволанишга муҳтожлик сезмайди.

Бобокалонимиз *узоқ умр кўриш одоби сифатида қуйидагиларга риоя қилиш* лозимлигини уқтирган ва улар ҳозиргача ўз

³³ А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдиев. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», дарслик. - Т.: 2007 й.

аҳамиятини йўқотгани йўқ. У асосан вужудимиздаги етгита факторни:

1. Феъл-атворини (табиатини) бараварлаштиришни,
2. Овқатларни танлаш.
3. Вужудини ортиқча чиқиндилардан тозалашни.
4. Қадди-қоматни тўғрилиги (келишганлиги) ни сақлаш.
5. Бурундан чиқадиганларни яхшилаш.
6. Кийим бошни мослаш.
7. Жисм ва қалбини ҳаракатта мувофиқлаш.
8. Уйқу ва уйқоқликни тенглаштириш, мувофиқлаштиришни шарт деб белгилайди .

У рационал овқатланиш тартиби, агар овқат (таом) меъёрида бўлса, овқатдан сўнг пульсни ошмаслиги, нафас олиш ритминини тезлашмаслигига ишора қилади. Оз ва тез ейишни тавсия қилади. Дастурхондан иштаҳа борлигида туриш, унда яна бир оз овқатга жой қолдиришни таклиф қилади. Бир оз тўймаганликни ҳис қилиш. Танланган ҳаракат ҳар кимга бир хил бўлмаслиги, уни мослаб танлаш муҳимлигини уқтиради.

Узоқ умр кўриш азалий муаммо. Академик А.А.Богомолец ўзининг «Умрни узайтириш» номли асарида энг дастлабки тадқиқотлар қадимги Римда бошланганлиги инсон ҳаётини узайтириш йўлларини ахтаришга ўрта асрнинг тиббий ходимлари, алхимиклар жалб қилинганлиги, «фалсафий тан», «ҳаёт элексири» ва бошқа воситаларни ахтарганликларини ёзади.

Одам физиологияси ва гигиенаси фанларининг назарий билимларини ривожидан сўнг муаммони илмий ҳал қилишга уринишлар бошланади. Француз олими Броун-Секор XIX аср охирига келиб ёшартириш мақсадида қонга жинсий безларнинг махсус экстрактини қуйиш билан тажрибаларни йўлга қўйди. Маълум вақт ўтгандан сўнг қарияларни ёшартириш мақсадида ёш эркаларга, маймунларнинг жинсий безларининг бир парча ҳужайрасини ўтказиш бўйича Вороновнинг ёшартириш тажрибалари ҳақидаги хабар оламга тарқалди. Лекин буларнинг барчаси кутилган натижани бермади. Энг муҳими, тажрибалардан сўнг қисқа муддатли куч қўшилиш содир бўлиб, сўнг қариш яна ҳам тезлашди. Сунъий ҳаёт кучларини кучайтиришда организм қисқа вақт ичида кучли шуълаланиш ёки «портлаш» юзага келиб, сўнг сўниши кузатилди.

Ёшартириш табиат қонунига хилофлиги, лекин, ёшлик даврини чўзиш, қаришликни олдини олиш, вужудимиз аъзоларини функционал ҳолатини нормаллаштиришни йўлга қўйиш СТТ жисмоний маданияти орқали мумкинлиги илмий, амалий исбот топди.

Олимларимиз организмни қариш механизмини илмий асослашга уринишлари орқали турли хилдаги фикрларни ўртага ташладилар. Улар турлича бўлиб, энг дастлаб қариш органларимиз, ҳужайраларимиздаги сувнинг миқдорини камайиши билан боғлиқ (эмизикли бола ҳужайрасини 70% сув бўлса, катталарда 65%, қарияларда ундан ҳам кам) деган назарияга риоя қилинар эди.

И.И.Мечников эса йўгон ичакда ҳосил бўладиган заҳарли маҳсулотлардан юзага келадиган таёқчалар, улар организмни узоқ муддат давомида заҳарлайдиган манбаа, деган фикрни ўртага ташлади. Бу назария ҳозиргача ўз моҳиятини йўқотгани йўқ.

Академик А.А.Богомолец қаришни тезлашишини «скелеоротик» ўзгаришлар ва бирлаштирувчи ҳужайраларни қариши билан боғлайди. Склероз, яъни тўқимани қотиши, ёгочга ўхшаб қолиши, буларни ҳимоя функциясини пасайиши, уларни озиқланиш жараёнининг сусайиши билан боғлади.

И.П.Павлов физиологияси қаришни асосий сабаби олий нерв фаолияти билан боғлиқлиги, меъёридан ортиқ руҳий ва жисмоний зўриқиш, қўзғалиш ва тормозланиш жараёни билан боғлиқ деб исботлади. Мувофиқ физиологик қариш билан вақтидан аввал, патологик қаришни фарқлашимиз лозим.

Узоқ умр кўрганлар биографияси ва турмуш тарзи ўрғанилганда шу аён бўлдики, уларнинг кўпчилиги иш ва меҳнат режимига қатъиян риоя қилганлар, табиатни соғломлаштирувчи кучларидан кенг фойдаланганлар, оддий соғлом овқат билан озиқланганлар, кучли руҳий-психологик таъсирли ҳодисалардан узоқроқ бўлишган, турли хилдаги мускул фаолияти билан кўпроқ шуғулланганлар.

Сиҳат-саломатлик ҳамиша хушсуратлилиқ билан тенглаштирилади. Саломатлик билан гўзаллик ва хушбичимлик бири-бирига мустаҳкам боғланган ва унда оммавий спортнинг роли беқийс.

Спортнинг оммавий турлари ва уларнинг соғломлаштириш эффекти ҳақидаги илмий-тадқиқотларнинг натижалари барчага маълум эмас. Оммавий жисмоний маданият воситаларнинг тарғиботи талаб даражасида йўлга қўйилмаган.

Масалан, оддий пиёда юришимиз, қадамлаб, ишга боришимизда, ундан қайтишимизда, кўп қаватли биноларда лифтан фойдаланмай, қаватларга кўтарилишимизни ҳам кунлик ҳаракат режими таркибидагина соғломлаштириши тренировкаларига айлантирилса, уларнинг соғломлаштириш эффектига оид мотивлар шуғулланувчилар онгига етказилса, жамиятимиз аъзолари жисмоний маданиятнинг оммавий воситаларидан самарали фойдалана оладилар.

Оддий юриш пайтида танамиздаги барча асосий мускуллар гуруҳи зўр бериб ишлайди. Натижада улардаги энг кичик қон томирлари ҳам кенгайди, булар қаторида юрак мускулларининг томирлари ҳам. Кенгайган қон томирларида ҳаракатланадиган қоннинг салмоғи ҳам катта бўлади. Салмоқнинг ортиши қонни жигар ва талоқ (қора жигар) қон «депоси» дан келиб қўшилиши эвазига рўй беради. Артериал қон оқимини томирларда кучли айланиши ҳисобига организм тўқималарини ва юрак мускулларини озиқлантириш яхшиланади.

Юриш пайтида ўпка вентиляцияси яхшиланади, чиқариладиган нафаснинг ҳажми ортади, нафас чуқурлашади. Натижада вужудимизни кислород билан таъминланиши бойийди, юрак мускуллари бундай ҳаёт элексири билан кўпроқ таъминланади. Шунинг ҳисобига юрак мушакларининг эскириб, қариб ишдан чиқиши секинлашади. Демак, инфаркт орқага сурилади. Пиёда юриш, сайрлар нервларни тинчлантиради, қўзғалиш ва тормозланишни тартибга солади, нормаллаштиради. Афсуски, тиббиёт ходимлари кўпинча «юрак неврози» деб ташхис қўйиб, бу касалликни инфарктга олиб келиши учун шароитни юзага келтирадилар. Пиёда сайрлар бундай ҳолатни олдини оладиган чиқимсиз арзон даводир.

Мутахассисларни фикрича, инфарктга йўлиқмаслик учун бир кунда камида 10 км юриш лозим. Албатта кимгадир озроқ, кимгадир кўпроқ, бу саломатлик даражасига боғлиқ. Масофани ҳисоблаш ҳозирги мавжуд турли хилдаги ўлчагичлар орқали амалга оширилади (масалан, қадам ўлчагич ва бошқалар).

Эндигина мунтазам юриш машғулотларини бошлаганлар учун 500 м. ли масофа тавсия қилинади (Н.Савин, 1990). Ҳаф-тасига аёллар 250 м., эркаклар 500 м. масофани қўшиб юкла-мани кўпайтиради (албатта машғулотлардан сўнг кайфия-тида кўтаринкилик яхши бўлса). Бошланишида қадамлар тез-лиги минутига 60-70 қадамдан ошмаслиги, бир ойдан сўнг бир минутда 100 қадамли тезликка ўтиши, кейинроқ эса минутига 120 қадам ва ундан ортиқ тезлик билан ҳаракатланишига ўтиш усулиёти айримлар учун меъёр бўлиши мумкин. Хотирада сақ-лаш керакки, минутига 140-150 қадамга ўтиш машқни, саёҳ-атни физиологик таъсирига кўра «труссой» югуришга яқин-лаштириб қўяди. Вақти келиб 1,5-2 соатли тез юриш (бир кун-да) сизни одатдаги нормангиз бўлиб қолиши мумкин. Енгил, лекин «ёқимли» чарчоқ ҳис қилсангиз машғулотни тўхтатиш лозим бўлади. Агар бош оғриғи, юрак уриши ўзидан ўзи кучай-иб кетса, зудлик билан врачга мурожаат қилинади. Саёҳатлар давомида нафасни ушлашнинг оқибатлари яхши бўлмайди.

Бир куну-тундаги биоритмларга мувофиқ, мослаб ҳаракат-ланиш (машқ бажариш, алоҳида бир спорт турлари билан шуғ-улланиш) ни одатта айлантириш касалликларга қаршилиқ қила олиш қобилятини оширади, нафас хизмати ва қон айлани-шини яхшилайдди, турли хил касалликларнинг асоратини йўққа чиқаради, уйқуни яхшилайдди иштаҳани очади, кайфиятни кўта-ради. Турли хилдаги онгли бажарилаётган ҳаракатлар, спорт билан кўнгил хушлиги учун эмас, тизимли шуғул-ланаётган-лар турли хилдаги мускулларни машқлантиради, айниқса, соғлом лаштириш тренировкалари, юрак мушакларини бир маромда, осойишта ишлашига барҳам беради. Маълум маром-даги ва меъёрдаги юкламалар уни сокин ишлаш маромини бу-зади, ўз навбатида мушакларга келаётган қон ҳажмини орти-шига сабаб бўлади, бу эса фаолиятдаги мушакларни озиқ мод-далар билан яхши тامينланиши йўлга қўйилди деганидир.- Статистика маълумотларининг гувоҳлик беришича 30 ёшдан ортганларнинг ҳаракат фаоллигини кескин пасайиши оқиб-атида, бу ҳолатни кўпчиликда кескин кучайиши кузатилган. Қариш эса бу ҳолат билан узвий боғлиқ.

Академик Амосовнинг такидлашича ёш ўтган сари соғлом лаштириш тренировкалари, ҳаракат режимининг асосий тен-

денцияси уларни (60-74 ёш оралиғида) шуғулланиш учун вақтни ошириш кераклиги, лекин, машқларни бажариш суратини пасайтириш йўсинида боришини тавсия қилади.

Ҳажми ва интенсивлигини ЮҚЧ орқали назорат қилиш методикаси (20-жадвалга қаралсин):

20-жадвал

**Жисмоний машқлар билан шуғулланишда ЮҚЧнинг чегараси
(Н.М.Амосов бўйича)³⁴**

Ёши	Минутига кискаришлар сони
30 ёшгача	165
30-39	160
40-49	150
50-59	130

Мавзу бўйича тестлар

1. Табиий қариш деганда

А. Аста секинлик билан ривожланувчи, қонуний равишда ёшни катталлашиши мунсабати билан бостириб келувчи ўзгаришлар

В. Ёшига нисбатан ўртача ҳисобланган ҳар қандай ўзгаришларни хусусий ёки умумий тезлашиши жараёнига

Д. Нерв (асаб) тизимидаги ўзгаришлар билан кузатилиши

Е. Ҳаракатларнинг номувофиқлиги билан

³⁴ Г.И.Косицкий, Г.В.Кушнарева. «Уйдем от инфаркта». - М.: Знание, 1986- Стр. 96.

2. Вақтидан олдин қариш

А. Ёшига нисбатан ўртача ҳисобланган ҳар қандай ўзгаришларни хусусий ёки умумий тезлаштириш жараёни

В. Қонуний равишда ёшни катталаштириш мунсабати билан бостириб келувчи ўзгаришлар

С. Инсон ҳаётининг 21 -30 ёшидалик даври

Д. Асаб, юрак-томир, нафас органлари, суяк - бўғин, мушаклар тизимида, модда алмашинувидаги ўзгаришлар

Е. Барча жавоблар тўғри

3. Узоқ умр кўриш одоби нималар кирadi?

А. Феъл-атворини (табиатини) бараварлаштириш

В. Овқатларни танлаш, вужудини ортиқча чиқиндилардан тозалаш

С. Қадди-қоматни тўғрилиги (келишганлиги) ни сақлаш

Д. Бурундан чиқадиганларни яхшилаш, кийим бошни мослаш

Е. Жисм ва қалбини ҳаракатга мувофиқлаш, уйқу ва уйғоқликни тенглаштириш, мувофиқлаштиришни шарт деб белгилайди

Г. Барча жавоблар тўғри.

Назорат саволлари

1. Қариш ва қариялик даври жисмоний маданияти

2. Катта ва етук ёшдагилар организмнинг физиологик хусусиятлари

3. Қаришни ҳиллари

4. Асаб, юрак-томир, нафас органлари, суяк - бўғин, мушаклар тизимида, модда алмашинувидаги ўзгаришларнинг таснифи

5. Ҳаракат техникасини кексалик ва ёши катталиқ даврида ўзлаштириш

6. Жисмоний маданиятчилик ва узоқ умр

ЎН ИККИНЧИ БОБ

КАСБИЙ АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Анъанавий педагогика касб, ҳунарга ўргатиш, меҳнатга тайёрлаш ва унинг таълим жараёнига қарийб минг йиллар давомида икки томонлама ҳодиса, «устоз - шогирд» жараёни деб қараб келган. Устоз ўқув тарбия жараёнининг субъекти, шогирдлар, уларнинг жамоаси шу жараённинг предмети деб қаралган ва ҳозир ҳам шундай деб қаралади. Демак, дидактик ҳодисаларни нуқул устоз(ўқитувчи) фаолияти хусусиятларидан келиб чиқиб изоҳлаш ғояси ўзининг узоқ тарихига эга.

Бу ғоя даставвал Я.А.Каменскийнинг «Буюк дидактика», сўнгра К.Д.Ушинскийнинг «Инсон тарбия предмети сифатида» деб номланган асарларида исботини топган. Уларнинг таъкидлашича ўқитувчи таълим жараёнининг бошқарувчиси, ўқувчилар эса ижрочилар ролини бажарганлар.

Таълим жараёнини бошқариш касбга айланган. Бундай касб эгалари интеллекти юқори, маънавияти мукаммал, ижтимоий фаол, турли вазиятдан ўринли, чиройли чиқа оладиган, уни қулай вариантларини топа оладиган мукаммал касбий малака ва кўникмалар соҳиби бўлиши лозим.

Ҳозирги кунга келиб касбий малака ва кўникмалар белгиланган, синалган илмий, назарий ва амалий касбий тайёргарлик жараёнида Ўзбекистон Республикасининг «Таълим ҳақидаги» қонуни, «Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури» талабларидан келиб чиқиб амалга оширилмоқда.

Гуманитар олий таълим тизимида таҳсил олувчи бўлажак *жисмоний маданият ва чақириққача ҳарбий таълим бакалаврлари ва магистрантларининг* касбий назарий тайёргарлиги ҳам бундан истисно эмас. Уни амалга оширишда янги педагогик технологиялар, инновациялардан фойдаланиш билан соҳанинг рақобат бардош мутахасисларини тайёрлашга эътибор кучайтирилганлиги фикримиз далилидир.

Мамлакатимизнинг таълим тизими ўқув муассаларида фаолият кўрсатаётган жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг мутахасислари, педагог-ўқитувчилари, спорт мураббий ларини фақат касбий жиҳатдан кучли интеллект соҳи-

би бўлмай, маънавияти юқори, ижтимоий фаол, коммуника- тив, ҳар қандай ҳолатдан чиройли чиқишнинг энг қулай вари- антларини топа оладиган, жамиятимизнинг фаол аъзолари тар- зида шаклланиши лозимлиги талабини қўйиши ҳам бежиз эмас.

Бундай шахсларни тарбиялаш қатор фанлар - ижтимоий- гуманитар, педагогика, психиология, табиий фанлар - одам ана- томияси ва физиологияси, спорт физиологияси, жисмоний ма- шқлар ва спорт гигиенаси ва бошқа фанларга оид билимлар мажмуаси; махсус касбий фанлар - жисмоний маданият назарияси ва методикаси, жисмоний тарбия ва спорт назарияси; спорт педагогикаси фанлари - баскетбол ва уни ўқитиш мето- дикаси волейбол ва уни ўқитиш методикаси; қўл тўпи, футбол ва уларни ўқитиш методлари; спорт физиологияси, спорт мет- рологияси, даволаш жисмоний маданияти, жисмоний мадани- ят гигиенаси, валеология, соғлом турмуш тарзи жисмоний ма- данияти ва бошқа қатор фанларга оид билимлар соҳиби бўли- ши талаб қилинмоқда.

12.1. Жисмоний маданият фани ўқитувчисининг педагогик маданияти

Кишилиқ жамияти пайдо бўлибдики, жисмоний тарбия жараёни олдин табиий равишда, сўнгра онгли равишда амалга оширилабошланган. Натижада тарбияловчи - педагог фаолиятини саҳнага чиққан ва бу касб ҳозирги кунгача узлуксиз ўзининг камолот чўққиси сари бормоқда.

Жисмоний маданият ўқитувчиси, тарбиячиси - устозлик азалий касб. Барча ижтимоий тузумларда шарафланган, ўта маъсулиятли, қийин, мураккаб ҳисобланган. Хатто ибтидоий жамоа тузуми даврида ҳам «ов» қилишга ярамай қолган қабила аъзолари - қариялардан қабила болаларини ов қилишга ўргатишда тарбиячи сифатида фойдаланилганлиги ҳақида маълумотлар сақланган (Понамарёв, 1982).

Бу соҳада айниқса, азал - азалдан шарқ мактаби(чавандозлар, қиличбозлар, найзабозлар, полвон(курашчи, тош кўтарувчилар, дорбоз ва бошқа)ларни тарбияловчи устозлар улуғланган, уларнинг тажрибалари ўрганилган.

Бобокалон устоз Замахшарий "Савдогарнинг бойлиги унинг

чўнтагидаги пул, олим, алломаларнинг бойлиги унинг ёзган асарлари, тарбиялаган шогирдларидир. Савдогарнинг бойлиги тугаса, унинг ҳаёти барбод бўлади, олим - алломаларнинг эса ҳаёти, асарлари, ишларининг давомчиси шогирдлари томонидан давом эттирилади" деб бежиз таъкидламаган.

Аслида ҳам шундай, алломанинг ҳаёти, асарлари, қарашлари, маънавий-ахлоқий олами, маданияти шогирдларида намоён бўлади. Шунга кўра ҳалқимизда "Устоз ўлмайди" деган нақл бор. Жамиятининг ривожланиши давомида ўнинг тарбия тизими, жамият аъзоларининг таълими ва тарбияси учун маҳоратли тарбиячиларининг касбий фаолияти назарияси ва амалиётига оидни бой тажрибалар ва услубийларни тўплаган, уларни борган сари мукаммалаштирилган, прогрессивлари ўзидан олдингиларининг ўрнини эгалаган ва бу билан жисмоний маданият педагоги касби ўзининг камолоти сари йўл тутган. Натижада *соҳа педагогининг маданияти* юзага келиб унинг маҳоратнинг шаклланишига сабаб бўлган.

Жисмоний маданият бакалаври маданиятининг тузилиши ва мазмуни. Маданият сўзи - латин тилидан олинган бўлиб, ишлаб бермоқ, етиштирмоқ, тарбиялаш, маълумот, ривожланиш, қадрлаш, маълумот бериш деган маънони беради ва унга «жамият аъзларининг зўри билан яратилган барча моддий ва маънавий бойликларнинг йиғиндиси» деб таъриф берилган. Ҳарбир касб ўзининг маданияти билан ажралиб туриши ўзининг исботига эга. Фан, техника, санъат, адабиёт, жамиятнинг тузилиши ва бошқа кўплаб моддий ва маънавий бойликлар жамият аъзосининг умумий маданияти баҳолаш имконини беради.

Маданиятни танувчилар эса ҳар доим шу жамиятда истиқомат қилувчи кишилар бўлишган ва уларнинг асосийлари, фаоллари, педагог-тарбиячилар, ўқитувчилар бўлишган. Бундай муҳит (шароит) уларга маълум даражадаги педагогик маданиятга эга бўлишдек маъсулиятни юклаган ва улар ўзларининг амалий фаолиятлари жараёнида индивидуал камолотга, маданий мукаммалликка эришиб, яшашга мажбур бўлганлар чунки буни касбий маданияти тақозо этганлиги учун ҳам унга интилганлар.

Педагогик маданият - бу мантиқий маълумот (билимлар мажмуи), ўзининг мазмунига кўра кенг ва ўзига хос категори-

ядир. Унинг тузилишига аниқлик киритсак, бир томондан, илмий педагогик қизиқишни юзага келтириб, назарий дунёқарашни мукаммаллаштиришга муяссар қилса, иккинчи томондан, бўлажак мутахассисларнинг педагогик касбининг шаклланишига пухта асос бўлиб хизмат қилади.

Мантиқ-этимологик (сўзни келиб чиқиши) нуқтаи назар билан айтилганда "педагогика маданияти", "педагогикани касб қилиб олган" ва "педагогик маҳорат" деган тушунчаларга нисбатан айтарли даражадаги фундаментал ва нисбатан кенгроқ маънони беради.

"Педагогик маданият" базасида анъаналар, тажрибалар, янгиликка интилувчанлик, ва англаш орқали, педагогик профессионаллик шаклланади, ундан сўнг нисбатан юқорироқ даража-педагогик маҳорат юзага келади.

12.2. Жисмоний маданият бакалаврининг педагогик маданияти ва унинг тузилиши

Адабиёт материалларини ҳар томонлама ўрганиш, масалага турлича қарашлар ва улардан юзага келган баҳслар орқали "педагогик маданият" таркибида тўртта блок мавжуд деган ҳулосага келиш мумкин. Бу хусусиятлар орқали барча педагоглар, улар -тарбиячими, фан ўқитувчисими, биз ўрганаётган энг қадимий касб - инсон жисмининг баркамоллиги, гармонияси инженерери - "Спорт педагоги", "Спорт мураббийси", "Жисмоний тарбия фан ўқитувчиси"ни ҳам шаклланиши лозимлиги амалиётда кузатилган. Адабиётлар таҳлили, педагогик маданият структурасини асоси тўртта блокга, улар:

1. Педагог шахсининг махсус қобилиятлари ва ўзига хос хусусиятлари:

1.1. Ишбилармонлигига оид сифатлари (виждонлиги, фаоллиги, мулоқатга кириша олиши, сўзини устидан чиқиши).

1.2. Рефлексивлик сифатлари (тартиблилиги, хипчалиги, ўзини-ўзи танқидга ола билувчанлиги, дунёқа рашининг кенглиги, иқтидори).

1.3. Коммуникативлик сифати (эътиборлилиги, ҳалоллиги, ўз касбининг эгасилиги, босиқлиги, талабчанлиги, одамохунлиги).

1.4. Эмпативлик сифатлари (инсонпарварлиги, ўзаро бир-бирини тушуниши, кўнглининг кенглиги, кўнглини овлай билиши, қатъиятлилиги, куюнчақлиги ва нозик қочиримларга усталиги).

2. Гоявий, ахлоқий сифатлари - ишончлилиги, принципи-аллиги, ватанпарварлиги, коллективни хуш кўриши, сўзининг устидан чиқувчанлиги, интеллегентлиги.

3. Педагогнинг касбий этикасига риоя қилиши.

3.1. Касб эгасининг индивид таълими ва тарбияси соҳасига оид дунёқараши ва ўзининг фикрига эгалиги.

3.2. Ўзининг шахсига хос хусусиятлари, муносабатлар ти-зимини доимий мукаммалаштиришга йўналганлиги ва инти-лиши.

3.2. Ўз шахсига муносиб, алоҳида турмуш тарзи билан аж-раб туриши ва бошқалар билан характерланади.

4. Педагогик маҳоратининг кўрсаткичлари.

4.1. Фанини билиши (касбига лойиқлиги, махсус-тактик тайёргарлиги, таълим ва тарбиядаги тажрибаси, илмий квали-фификацияси).

4.2. Педагогик технологиялар: нутқ техникаси ва таъсир чанлиги (экспрессияси) фикрининг тиниқлиги ва мантиқли-ги, мулоҳазасининг ишончлилиги, юз ҳаракатлари - мимика-сининг ифодалилиги, ҳаракатлар, машқларни кўрсатишини намуна даражасидалиги ёки унга яқинлиги, ўқитишнинг за-рурий воситалари, методлари ва машғулотларнинг мавзуга му-вофиқ шакллари танлай билиши.

4.3. Педагогик ижодкорлиги (ижодий тасаввури, кўз олди-га келтира олиши, фикрлашининг ностандартлиги даражаси, янги ахборотни излашга талаби, экспериментга интилиши).

4.4. Педагогик стили (педагогик ишончи, ўзи ва ўзгалар-нинг фаолияти, фикрини қабул қила олиши ва уларга тўғри баҳо бера билиши, педагогик мулоқотиинг йўналиши, ҳулқи, педагогик тактикаси, этикаси, эшитишни, тинглашни били-ши, тарбияланувчиларининг ички дунёсига кира олиши ва уларни тушуниши).

12.3. Касб, ҳунар соҳибининг маҳорати

Касб-ҳунарига оид ҳаракатларни бажариш маҳорати касб эгасини меҳнат ёки моддий ишлаб чиқариш муҳитида, шароитида жисмининг энергетик заҳираларини иш кунни давомида тежаб ишлатишга имкон яратади. Касби, ҳунарига оид ҳаракатларнинг ижро маҳорати уларни амалга оширувчи органлар ва унинг тузилмаларини умумий ва махсус касбий жисмоний тайёргарлигининг сифати даражаси билан ҳам узвий боғлиқ.

Жисмоний маданият ўқитувчисининг спорт тайёргарлиги, спорт маҳорати ҳақида фикр юритган русий забон олимларимиздан бири профессор А.А.Тер-Ованесян ўзининг 20 дан ортиқ тилга таржима қилган машҳур "СПОРТ" деб номланган китобида "Спорт мураббийлари, спортчиларнинг интеллектуал ривожланишини юқори поғоналарига кўтариш, уларнинг махсус билимлари йиғиндисининг заҳираси мамлакатда спорт натижаларининг кўтарилиши ва халқни янада танилиши, маҳоратли мураббийлар, спортчиларни шаклланишига сабаб бўлади" деб ёзган.

Жисмоний маданият таълими амалиёти фақат спорт тури бўйича эмас, жисмоний маданият мутахассислиги касбий маҳорати ҳам организмнинг машқ кўрганлиги (шуғулланганлиги даражаси) дек жиҳатларга оид амалий малакалар ва назарий билимларнинг мажмуига боғламоқда. Шуғулланганлиги юқори-ларни махсус касбий тайёргарликни амалга оширишда ёки спорт маҳоратини такомиллаштиришда касбий фаолиятига оид фаолиятлар ижроси маҳоратини такомиллаш тиришда қўл келишини жисмоний маданият таълими амалиёти исботланди..

Аслида соҳа мутахассисининг ҳар қандай ҳаракатни ижро этиш маҳорати маълум этаплар орқали, босқичма-босқич амалга оширилиши ҳақидаги билимларга муҳтожлик мавжуд. Ўз навбатида бу ҳаракат ҳақидаги дастлабки тушунчалар ёки ўша ҳаракатларнинг ижроси - "қила билиш" (бажара олиш) қобилияти билан боғлиқ.

Ҳаракат қобилиятини намоён бўлиши умуман бажариб кўрилмаган ҳаракатни илк бор бажаришда, ҳаракат ҳақида илк бор эшитиб ҳосил бўлган дастлабки тушунчалар, бажарилишини кўриш орқали ҳосил бўлган таъсаввур, амалий малака, ву-

жудимиздаги мувофиқлаштириш, мослашишга ёрдам берадиган мавжуд ҳаракат заҳиралари, мушакларимизни, ривожланганлиги, руҳий сифатларимизни шу ҳаракат ижроси билан мувофиқлаштира олишида намоён бўлади.

Ҳозирги кунга келиб ҳаракат қобилиятини фанда "мувофиқлаш", "мувофиқлаштира олиш" деган тушунча билан алмаштирилмоқда (О.В.Гончарова, 2005). Касб-ҳунарга оид ҳаракат маҳоратини тез шаклланишида организмнинг айнан шу мувофиқлаштира олиш жиҳати замин бўлиши исботланган.

"Мувофиқлаштира олиш ҳаракатни таништириш, ўзлаштириш, уни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш" деб номланадиган ҳамда фанда «таълим жараёнининг этаплари» деб қабул қилинган, ДТСларининг материалларини ўқитиш билан бой ҳаракат заҳираларини яратиш таълим жараёнининг асосий мақсади ва вазифалари бўлиб, уни ҳал қилиш ҳар қандай янги ҳаракатларни осон ўзлаштиришни - мувофиқлаштиришни осонлаштиради.

Ўз навбатида бу касбий маҳорат учун йўл бўлиб, қайд қилинган таълим этапларисиз касб-ҳунар ҳаракатларинигина эмас, оддий, кундалик турмушдаги ҳаётий-зарурий ҳаракатлар (туриш, юриш, югуриш, сакраш, ошиб ўтиш, тирмапшб чиккиш, осилиш, таяниш ва бошқалар)ни бажаришда маълум қийинчиликлар, ортиқча мушак зўриқишларини қилиш, самарасиз қувват сарфлаши, зарур бўлмаган ҳаракатларни юзага келиши билан кузатилади. Улар маҳоратни шаклланиши ва уни намоён бўлишини орқага суради.

Ҳаракат маҳорати - бу тежамли ҳаракатлар мажмуи бўлиб, уни ижроси ортиқча зўриқиш қилиш талабини қўймайди. Маҳоратли ижро ташқаридан кузатилганда касбий ҳаракатлар "техникаси"нинг "ўзаги" (негизи)ни ижросини эркин, кўриниши чиройли, бажарилишидаги нафосат, ижрода, ҳаракатлар кетма-кетлигининг равонлиги, зарурий суръати, ритми, амплитудаси билан кўзга ташланади.

Касбий ҳаракат маҳорати ва уни такомиллаштиришга оид тадқиқотлар кам. Улар айнан у ёки бу касблар мисолида ўрганилишининг аҳамияти муҳим. Шунга кўра ижтимоий ҳаётда дуч келадиган касб-ҳунарга оид ҳаракатларни такомиллаштириш, улар ижросини маҳорат даражасига кўтариш учун асосий

база касб эгасининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражаси деб қаралади. Уларга оид махсус билимлар ва амалий малакаларни олдинги 2-3 бобларимизда бердик.

Ҳозирги кунда касбий ҳаракатларнинг ижро маҳоратининг даражасини кўтариш, айнан ўша касб ва унинг соҳибларининг биологик ёшини алоҳида даврларидаги "мувофиқлаштириш"-ни ўзига хослигини эътиборга олишни тақозо этмоқда.

Айрим ўта нозик ҳаракатлар билан боғлиқ касбларда ҳаракатларни бажариш катта ҳажмдаги жисмоний куч талаб қилмайди. Заргарлар, соатсозлар, микросхемалар тайёрловчи техник касб эгалари, врачлар, сартарошлар, операторлар ва бошқа шунга ўхшаш касб-хунар эгаларининг касбий маҳоратининг чўққиси 30-40 ёш атрофида деб қаралмоқда. Катта жисмоний зўриқиш талаб қиладиган касб эгаларининг касбий маҳоратининг юқорилиги 25 ёшдан 40 ёшгача деб қаралишига адабиёт материаллари гувоҳлик бермоқда¹.

Адабиёт материаллари касбий маҳоратни шаклланишини уч босқичдалилигини эътироф этмоқда. Бўлажак касб эгаси ёки ҳар бир касб-хунар соҳибни бундай даврларни билиши шартлиги касбий тайёргарлик жараёнинг талаби сифатида қабул қилиниши лозим. Улар: "жисмоний ва касбий қобилиятларни оширишга энг қулай даври"(I-босқич); "касбий жисмоний қобилиятларни максимал ривожланишга эришадиган даври» (2-босқич); "маҳоратни аста секин пасайиши" босқичи (III-босқич) деб номланиши қабул қилинган О.В.Гончарованинг (2005).

Қайд қилинган босқичлар - касбий ёки спорт маҳоратининг яхшиланиш ёки ортиши "ўтиш" ва "гетрохронлик" (турли вақтга мансублик) деб номланадиган жисмоний маданият назариясининг етакчи қонунлари асосида содир бўлади.

1-босқичда -жисмоний, касб-хунар юкламаларини кўллаш натижасида организмда кечадиган ҳар томонлама мослашувчанлик ҳаракат ёки касбий фаолиятларнинг айрим хусусиятлари оқибатида содир бўладиган ўзгаришлар натижасида функционал имкониятларини аста-секинлик билан кенгайтиши содир бўлади.

2-босқичда -мослашувчанлик, ҳаракатлар раванлиги, фақат лозим бўлган мушакларгина фаолиятда қатнашадиган, ортиқча, қўшимча ҳаракатлар барҳам топган, лекин жисмоний ёки кас-

бий фаолият юкламалари организмда катта ўзгаришларни юзага келтирмайдиган, мослашувчанликни турғун давридир. Ҳаракатларда тежамкорлик, ижронинг ташқи кўриниши, маҳорат сифатида унинг механизми максимал намоён бўлади.

3-босқичда -жисмоний-касбий юкламалар организмда катта ўзгариш ёки мослашувлар қилмай қўядаган, яъни ривожлантирувчи самарани бермай қўядиган давр бўлиб, энди иш шиддатини ошириш учун бошқа машқлар танлаш, уни бажариш ша-роитини ўзгартириш, юқорироқ талаблар қўйиш керак бўлади.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки: а) педагогик маданият (шакл-мазмунига кўра) - бу педагогик ишонч ва усталикнинг синтези, педагогик этика ва профессионал- педагогик сифатлар, ўқув тарбия ишининг стили ва ўқитувчининг ўз ишига ва ўз шахсига муносабатидир;

б)касбий тайёргарликнинг қайд қилинган предмети зарур ва бу курс мутахассисини илмий-назарий, услубий тайёргарлиги заҳирасини бойитади;

в)жисмоний тарбия ўқитувчисини тайёрлаш қатор фанлардан ўзлаштирилган билимларга таянади ва улардан ижобий фойдаланади;

г)жисмоний тарбия, спорт, жисмоний маданият мутахассисларининг тайёрлаш жараёни, спортдаги педагогик маҳорати ва уни такомиллаштириш жараёни, миллий спорт нуфузини ҳалқаро майдонда кўтариш учун хизмат қилади.

12.4. Касбга йўналтирилган ҳаракатларнинг заҳираси ва уларга оид назарий билимлар

Фарзандига ёшлигидан ҳунар ўргатиш ҳалқимизнинг улуғ қадриятларидан бири. Ҳозирги "Устоз-шогирд анъанаси" шунга бориб тақалади. Аввал устозлар шогирд танлашда асосан жисмоний жиҳатдан кўзга ташланганларга, ҳаракатларида, юриш-туришидаги шижоатига, ўзининг тутиши, қадди-бастига эътибор берганлар.

Чунки у пайтда шогирд танлаш учун ҳозирги кундаги илмий асосланган "тест"лар бўлмаган. Шогирд танлаш устознинг тажрибаси, унинг ички сезгиси, башорат қилиш ҳиссиёти орқали амалга оширилган. Бўлажак шогирддаги чапдастлик - чақ-

қонлик, кўрсатилган ҳаракатни тез ўзлаштириб олиш қобилияти асосий мезон ҳисобланган. Ҳар қандай касб, ҳар бир ҳунар ва унинг эгаси маълум даражадаги ҳаракат тайёргарлигига эга бўлиши керак.

Касбга йўналтирилган ҳаракатларни машқ қилдириш ва уларга оид махсус назарий билимларни бериш асосан жисмоний тарбия жараёнининг мавжуд йўналишлари - умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ), касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги (КХЖТ), «спорт тайёргарлиги» ҳамда «Оммавий кўнгилли спорт» (ОКС)нинг мақсадли машғулотлари давомида амалга оширилади. Уларнинг мазмуни, тузилиши, воситалари, уларни қўллаш услубиятлари касбий фаолиятларда бажариладиган ҳаракатларга мувофиқлаштирилади. Касби ва ҳунарга оид ҳаракат заҳираларини яратишни бошланғич босқичи касб ҳунар коллежларида кичик мутахассислар тайёрлаш давомида уюштирилади. Касби, ҳунари учун мувофиқ ҳаракат тайёргарлигининг заҳираси ўқув муассасаларидаги жисмоний маданият, спорт машғулотлари, оммавий соғломлаштириш ишлари орқали яратилади. Уларга соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг назарий билимлари, саломатлигини назорат қилиш, турли хилдаги носоғлом муҳитнинг зарарли оқибатларига организмнинг қаршилиқ кўрсата олиши, ҳаётий-зарурий, амалий ҳаракат малакаларини шакллантиришга оид назарий билимлар бериш ва амалий малакаларни шакллантириш йўлга қўйилади. Чунки касбининг мазмунидан келиб чиқиб моддий неъмат яратиш жараёни белгиланган даража даги ҳаракатлар заҳирасига, уларни бажариш учун белгиланган даражадаги энергия (қувват) сарфлашни тақозо этади.

Касбига, ҳунарига монанд жисмоний ҳаракатлар заҳираси:

а) умумий касбий тайёргарлик жараёни давомида эгаллана диган ҳаракатлар заҳираси;

б) махсус касбий -зарурий ҳаракатларни эгаллаш ва уларни ривожлантириш жараёнида шакллантириладиган жисмоний ҳаракатлар заҳираси деб икки гуруҳга ажратилишини ёздик.

Бундай заҳиралар ҳаракатларни машқ қилиш, уларни кетма-кет тизимли такрорлашлар билан кечади ва организмдаги турли хил тузилмалар (нафас тизими, қон айланиш юрак-қон томир тизими ва бошқалар)нинг функционал фаолиятини ях-

шилашга сабаб бўлиши амалиётда кузатилмоқда.

Масалан, бинокор бўёқчи қўлида бинони бўяшда, ранг беришда ишлатадиган зарурий асбоб-ускуна, жиҳозлари билан маълум баландликда, чегараланган юза (сатҳ - ёнма-ён қўйилган тахталар)да ҳаракатланиши, касбий фаолиятини бажаришига тўғри келади. Бу касб эгасидан энг аввало ҳаракат таянч аппаратининг(оёқ, қўллар) ҳаракатлари заҳирасига белгиланган талабларни қўяди.

Улар ҳаракат координацияси (тана аъзоларини бошқариш), мўлжал олиш, баландликдан қўрқмаслик ва бошқа қатор касби учун зарур бўлган умумкасбий ҳамда махсус касбий ҳаракат малакаларини шакллантирадиган ҳаракатларни, жисмоний машқларни машқ қилиши зарур бўлади. Ўз навбатида бу белгиланган даражада чаққонлик, куч, тезколик, чидамлилиқ, бўғинлар ҳаракатчанлиги, мушаклар эластиклигидек ҳаракат сифатларини ривожланганлигини тақазо этади.

Лекин, касб-ҳунар коллежлари, олий ўқув юртларида берила диган касб ҳунарлар учун зарурий ҳаракат заҳираларини шакллантириладиган жисмоний маданият машғулотларининг давлат дастурларида бўлажак касб - ҳунари соҳибларининг касбига яқин, меҳнат жараёнида фойдаланиладиган ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини оширадиган ўқув материаллари талаб даражасидан ортда қолмоқда.

Касбий ҳаракатлар заҳираси, касбий-жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш ва унга йўналтирилган, жисмоний машқларни бажаришда белгиланган талаблар мавжуд. Уларни билиш касбий тайёргарлик жараёнига самарали таъсир кўрсатишини ҳисобга олиб **касбий фаолиятга кўра бўйин мушаклариини ривожланганлигини** талаб қиладиган касб эгалари учун ўтказиладиган машғулотларга қўйиладиган талабларини этиборингизга ҳавола қилдик.

Улар: а) бўйин мушакларига машқ беришдан аввал танамиз аъзоларининг бошқа қисмларини машқ қилдириш;

б) бўйин мушаклари учун машқлар айтарли кўп эмаслиги, лекин ўзига хос мураккабликка эгалигини ёдда сақлашни зарурлиги;

в) бўйин мушаклари учун машқларни бажаришда энг содда ҳаракатлардан қийинларига ўтиш билан зўриқишни аста-се-

кинлик билан ошириб бориш;

г) статик зўриқиш билан бўйин мушакларининг машқ бажариш муддатини 5-20 сониядан ортирмаслик;

е) бўйин умуртқасида тузларни юзага келиши - бўйин мушакларини кучсизланиб қолиши оқибатидан эканлигини билиш.

Ҳар бир касб эгаси нолийдиган бош оғригининг юзага келишига асосий сабаб бўйин мушакларининг деформацияси ёки унинг кучсизланиб қолиши эканлигини эътиборга олиб, тананинг бу гуруҳ мушакларини доимий машқ қилдиришни аҳамияти ҳаётий заруриятдир. Тана скелети мушакларига тушган катта юкламанинг таъсири энг аввало бўйин мушакларини шиши орқали намоён бўлади, юз мушакларининг ранги тез ўзгаради. Машқларни илोजи борица босқичма-босқич ўзлаштириш, сўнг муайян малака, кўнима ҳосил бўлгача уни қайтаришлар сони (юклама меъёри)ни белгилаб, унга организм кўниккунча машқланиш тавсия этилади.

Кўкрак мушаклари учун машқларни бажаришда эътибор берилишига оид билимлар. Кам ҳаракатланиш ёки бир хилда бажариладиган касбий ҳаракатлар кўкрак мушакларининг кучини, шаклини ўзгариши, қуриб қолишига сабаб бўлади. Бунинг олдини олиш, кўкрак мускулларининг кучини, шаклини сақлаб туриш учун эса статик машқлар жуда зарур. Бу машқларнинг қулайлиги шундаки, буларни бажариш учун ҳеч қандай мослама зарур эмас, махсус жой ҳам талаб қилинмайди.

Кўкрак мушаклари учун статик ҳолатда бажариладиган алоҳида махсус машқлар йўқ. Бундай машқлар қўл мушакларини машқи билан биргаликда бажарилади. Машқларни бажаришда жисмоний юкламанинг каттароғи кўкрак мушакларига туширилишига эришиш зарур.

Тананинг орқа мушаклари. Танамиз орқасида энг катта мушаклар гуруҳи жойлашган. Бу мушаклар қанчалик яхши ривожланган бўлса, инсоннинг қадди-қомати шунчалик чиройли кўринади. Бу гуруҳга **елканинг катта мушаги, трапециясимон ва орқамиздаги узун мушак** киради. Уларнинг ҳар бири муайян функцияларни бажаради. Масалан, елканинг катта мушаклари гуруҳи гавданинг юқори қисмидаги барча ҳаракатларни бажаришда иштирок этади. Кўтарилган қўлни тушириш-

да, қўлни орқага буришда кафтларни ичкари томонга айлантиришдек вазифаларни бажаради.

Трапециясимон мушак елкани юқори кўтариш ва пастга туширишда, бошни орқага букиш, айлантиришга ёрдам беради.

Узун мушаклар эгилиш, қайрилиш, эшилиш ҳамда гавданинг буклаш, эгилиш ҳаракатларида иштирок этади. Елкани катта мушакларини ривожлантириш билан белни хилма-хил жароҳатлардан сақлаш ва турли касалликларга йўлиқишни олдини олади. Бу мақсадда муайян машқларни бажариб юриш фойда келтиради.

Қорин мушаклари учун машқлар. Қорин мушакларининг яхши ривожланмаганлиги асримиз касаллиги. Ҳали 30 ёшга етмаганлар ҳам қорин «солиш», осилиб турадиган қоринга эгалар қаторидан жой олмоқдалар ва уларнинг сони тобора ортиб бормоқда.

Кучли, ривожланган қорин мускуллари қорин бўшлиғида босимни маълум даражада сақлаб туради ва саломатликка хизмат қилади. Қорин мушакларини яхши ривожланганлиги қорин бўшлиғи аъзоларнинг пастга сурилишига йўл қўймайди, улар фаолиятини бузилишини олдини олади, қадди-қоматга кўришни беради, кийим бошни ярашиб туришига сабаб бўлади.

Қорин пресси - мушакларининг инсон организмидаги ўрни беқиёс: улар ички органларни ҳимоя қилади, ички органларни бевақт ўзининг «ғўшангаси» - белгилаб жойлаштирилган жойни ташлаб кетишига йўл қўймайди, нафас олишди иштирок этади.

Қорин пресс мушаклари учун машқлар фақат инсонни қадди-қоматини келишган чиройли қилишдан ташқари ички органларни ўзига хос массажини йўлга қўяди - уларни фаолиятини стимуллайди, табиий мушак корсетини юзага келтиради, йўғон ичакни қисқаришини (перистальтикаси)ни яхшилайди.

Қорин пресс мушаклари юриш, сонни баланд кўтариб жойидан жилмай юриш, югуриш, сакраш, оёқни ёки гавдани кўтариш, турли хилда турник ва брусъяда чайқалиш (махлар) ларда, эшкак эшиш, чанғида юриш, конькида учиш машқлари орқали ривожлантирилади.

Қорин мушаклари бўш ривожланган кишилар статик машқларни бажара олмайдилар. Шунинг учун бундай кишилар қорин мушакларини ривожлантириш учун шуғулланишни ди-

намик машқларни бажариш билан бошлаши керак.

Бунинг учун турникка осилиб оёқларни гавдага нисбатан 90° га қўтариб ушлаб туриш жуда фойдали. Статик машқларни бажарилиши қориндаги ёғ қатламини сингитшини тезлаштиради.

Оёқ мушаклари учун машқлар. Ҳунар ва касбий фаолият давомида оёқ мушаклари белгиланган вазифаларни бажаради. Улар бошқа мушакларга қараганда кўп иш бажаради. Инсон оёқ мушакларининг соғлом бўлишига жуда ҳам муҳтож. Одатда биз оёқларимиз мушакларига етарлича эътибор бермаслигимиз туфайли уларни муддатдан аввал ўз функциясини пасайишига сабабчи бўламиз.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш лозимки касб- ҳунар соҳиблари ўқувчи талаба ёшлар жисмоний маданияти соғломлаштириш машғулотларидан мақсадли фойдаланишни, ҳаракатларнинг хиллари, уларнинг мазмуни, амалда улардан тан - сиҳатлиги ёки касбий фаолиятида фойдаланишга оид бошланғич билимларга эга бўлиши давр талабидир.

Касб ҳунар тайргарлиги давомида меҳнат фаолиятида амалга ошириладиган ҳаракатни йўли, унинг сурати, ритми, оғиши, давомийлиги, тезлиги- (ҳаракатни бажаришга сарфланадиган вақти), тананинг фазодаги ҳолати, позаси, ҳар қандай ҳаракатни бажаришдан олдинги (дастлаки) ҳолатининг амалий аҳамиятини билиш муҳим аҳамиятга эга.

Касбий фаолият (ҳаракатни бажариш) учун организмни тайёрлаш(разминка), организмни ишга киришиб кетиши, касби-ҳунарига оид ҳаракатлар, уларни такомиллаштириш, «олий тартибдаги ҳаракат» мақоми даражасида(маҳорат)ги амалий малака ва касбий кўникмаларни эгаллаш лозим бўлади.

Олий ўқув юртлари, касб - ҳунар коллежларининг жисмоний маданият фани бўйича ДТС ва жисмоний тарбия жараёни учун мўлжалланган Давлат дастури материалларини касбий амалий тайёргарлик нуқтаи назаридан қайта кўриб чиқиш ва уни такомиллаштириш давр талабидир.

Қолаверса, касб - ҳунарга йўналтирилган ҳаракатлар, уларнинг классификацияси, амалиётга тадбиқ этилишига кўра фундаментал назарий билимлар ва амалий малакалар банкни яратиш билан жисмонан баркамол авлодни касбий амалий тайёргарлиги муаммолар ижобий ҳал қилиниши мумкин. Шунга

кўра мамлакатимиз таълим тизимидаги касбий амалий жисмоний тайёргарлик жараёни талаба ёшларни ўз соҳаси бўйича касби назарий билимлари ва амалий малакаларининг янада такомиллаштириш давлат буюртмасидир.

9

Мавзу бўйича тестлар

1. Педагогик маданият

А. Бу мантиқий маълумот (билимлар мажмуи), ўзининг мазмунига кўра кенг ва ўзига хос категориядир

В. Ишлаб бермоқ, етиштирмақ, тарбиялаш, маълумот, ривожланиш, қадрлаш, маълумот бериш деб тушунилади

С. Жисоний маданият ўқитувчиси, тарбиячиси ва устознинг ўзини тутиши ва бошқа хислатлари

Д. Мамлакатимизнинг таълим тизимида тавсия қилинган касбий маданият

Е. Барча жавоблар тўғри

2. Педагог шахсининг махсус қобилиятлари ва ўзига хос хусусиятлари

А. Ишбилармонлигига оид сифатлари (виждонлиги, фаоллиги, мулоқатга кириша олиши, сўзини устидан чиқиши).

В. Рефлексивлик сифатлари (тартиблилиги, хипчалиги, ўзини-ўзи танқидга ола билувчанлиги, дунёқа рашининг кенглиги, иқтидори).

С. Коммуникативлик сифати (эътиборлилиги, ҳалоллиги, ўз касбининг эгаси эканлиги, босиқлиги, талабчанлиги, одамохунлиги).

Е. Эмпативлик сифатлари (инсонпарварлиги, ўзаро бир-бирини тушуниши, кўнгилнинг кенглиги, кўнгилни «овлай» билиши, қатъиятлилиги, куюнчаклиги ва нозик қочиримларга усталиги).

3. Ҳаракат маҳорати

А. Тежамли ҳаракатлар мажмуи, ижросида ортиқча зўриқ-ишларни сезилмаслиги

В. Ижтимоий ҳаётда дуч келадиган касб-ҳунарга оид ҳаракатларни такомиллашганлиги

С. Касбий ҳаракатларнинг ижро маҳоратининг даражасини юқорилиги

Д. Жисмоний-касбий юкламалар катта ўзгариш ёки мослашувлар қилмай, яъни ривожлантирувчи самарани бермай қўйганлиги

Е. Барча жавоблар тўғри

4. Касбга йўналтирилган ҳаракатларни машқ қилиш ва уларга оид махсус назарий билимларни беришнинг асосий йўналишлари

А. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) жараёни

В. Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги (КХЖТ) жараёни

С. «Спорт тайёргарлиги» жараёни

Д. «Оммавий кўнгилли спорт» (ОКС)нинг мақсадли машғулотлари

Е. Барча жавоблар тўғри

Назорат саволлари

1. Касбий амалий жисмоний тайёргарлик

2. Жисмоний маданият фани ўқитувчисининг педагогик маданияти

3. Жисмоний маданият бакалаври маданиятининг тузилиши ва мазмуни.

4. Жисмоний маданият бакалаврининг педагогик маданияти ва унинг тузилиши

5. Касб, ҳунар соҳибининг маҳорати

6. Касбга йўналтирилган ҳаракатларнинг заҳирасива уларга оид назарий билимлар

И Л О В А Л А Р

1-илова

Ўқув дастурунинг соатлари тақсимооти

№	Дастур бўлимлари	Синфлар								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Гимнастика	16	16	16	14	14	14	14	16	16
2	Енгил атлетика	14	16	16	18	20	20	20	20	20
3	Ҳаракатли ва спорт ўйинлари элементлари	38	36	36	12	2	2	2	-	-
4	Спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, қўл түтиш)				12	20	20	20	20	20
5	Футбол ўйини	-	-	-	12	12	12	12	12	12
6	Кураш									
7	Сўзаш									

2-илова

5-6 синфлар учун

№	Дастур бўлимлари	Дастур соати	ажрат Соат	Чораклар			
				I	II	III	IV
1	Натариий маълумот			Дарс жараёнида			
2	Гимнастика	14	14			14	
3	Енгил атлетика	20	14	8			6
4	Ҳаракатли ва спорт ўйинлари элементлари	2	-				
5	Спорт ўйинлари	20	6		6		
	Волейбол		6			6	
6	Футбол ўйини	12	12	6			6
7	Кураш		8		8		
8	Сўзаш		8	4			4
9	Жамъи	68	68	18	14	20	16

6-илова

Таълимнинг технологик модели ва технологик харитаси

№.....дарснинг мавзулари:	1. Волейбол тўйини ўзатишлар 2. Тўпни ўйинга киритиш 3. Орақа зона ҳимояси ҳимочси	
Маш-нинг шакли	а)..... б)..... в)..... г)..... д)..... ва ҳ.к.лар	
Маш-нинг асослари:	а)..... б)..... в)..... г)..... д)..... ва ҳ.к.лар	
Керакли жихозлар	а)..... б)..... в)..... г)..... д)..... ва ҳ.к.лар	
Таълим жараёни методлари	а)..... б)..... в)..... г)..... д)..... ва ҳ.к.лар	
Ўқувч-лар фаол-ни ташкиллаш	Фронтал, индивидуал, гуруҳли ва бошқалар	
Машғулот жойи шароити	Жихозланган волейбол майдони	
Мавзу бўйича ЖН учун топшириқлар		
Ишнинг босқичлари ва вақти	Ф а о л и я т л а р м а з м у н и <i>Таълим берувчи</i> <i>Таълим олувчи</i>	
1- бос. Амалий машғулотнинг тайёрлов қисми (10-12 дақиқа)	Ўқувчилар органи зминин асосий қисм юкламаарига тай- ёрлайди (машиқлар тўлиқ ёзилади)	Ўқитувчи топши- рикларини тўлиқ ёзиб олади ва бажаради
2- бос. Асосий қисм (28-33 дақиқа)	Бажариладиган уриниш машқларни ёдиради, бажартиради	Машқларни мотивацияси билан ёзиб олади , бажаради
3- бос. Яқиний қисм (3-5 дақиқа)	Эмоцион. ҳолатин пасайтиради, яқин асайди, баҳо- лайди, уйга наз- беради , уюшган ҳолда дарс жойини тарк этишни ташкиллайди	организминин навбатдаги дарсга тайёр- лайди, уйга вазифаларни ёзиб олади

Тузувчи: 1-тоифали

Ўқитувчи

.....

3-илова

Жисмоний маданият фанининг 5-6 синфлари учун йиллик

РЕЖА-ЖАДВАЛИ

Дастур бўлиmlлари	Дастур соати	Ажратиш соати	I Чорак																II Чорак															
			Сентябрь								Октябрь								Ноябрь								Декабрь							
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Гимнастика	14	14																																
Енгил атлетика	20	14																																
Спорт ўйинлари: Баскетбол	20	6																																
Волейбол		6																																
Футбол ўйини	12	12																																
Кураш		8																																
Сузиш		8																																
Жами	68	68																																

**Жисмоний маданият фанининг 5-6 синфлари учун йиллик
РЕЖА-ЖАДВАЛИ (давоми)**

III Чорак																IV Чорак																												
Январь								Февраль								Март								Апрел								Май												
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68									

4-илова

- 404 -

5-илова

«ТАСДИҚЛАЙМАН»

Илмий бўлим мудири

К.Эргашев

« _ » _____

Жисмоний тарбия 6-синф дарсларининг ишчи режаси

Дарс- ниги №	Тайёрлов қисми	Асосий қисми	Якунлов қисми
1	2	3	4
40	Сафлаш, ўқувчи сонини аниқлаш, рапорт қабул қилиш, саломлашиш ўқувчиларни дарсга тайёргарлигини аниқлаш, саф машқлари, УРМ, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлар.	Акробатика: а) _____ б) _____ в) _____ Осил. Таян машқлари: а) _____ б) _____ в) _____ Мувозанат сақлаш а) _____ б) _____ в) _____	Қайта сафлаш, эмоционал ҳолатни насайтирадиган машқлар, дарсга яқун яшаш, уйга вазифа, уюшган ҳолда машғулот жойидан кетиш.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч. Т., - «Маънавият», 2008.
2. Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Т., 1999.
3. Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.
4. Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.
5. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.
6. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.
7. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тadbқиқотлар. Т. «Zar qalam». 2004.
8. Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодёжи», Т., 1994.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.
10. Методика обучения физической культуре/ Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина. - М., 2013
11. Юнусова М.Ю., Теоретические основы физической культуры и спорта., учебное пособие., изд. полиг.отдел УзГосИФК. 2005 г.
12. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилитларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005.
13. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А. Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар. Тошкент - 2009.
14. Саломов Р.С., Арипов Ю.Ю. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси асослари. Т., «Молия». 2011.
15. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А. Ашмарина. М.,» Просвещение», 1991, 247 с.
16. Абдуллаев А. Ханкельдиев Ш., Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т., ЎзДЖТИ наш, 2005.

17. Василков А.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник / - Ростов н/Д. «Феникс», 2008, 381 с.
18. Теория и методика физической культуры/ А.М.Максименко. - М., 2009.
19. Теория и методика физической культуры/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М., 2004.
20. Теория и методика физической культуры: учебник для студ.учреждений высш.проф.образования/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - 12-е изд., испр.- М. : Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат).
21. Хан А.Н. Теория урока физической культуры. Изд. Саратовского университета., 1989
22. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъхририяти, Тошкент, 1999.
23. Хўжаев Ф., Усманхўжаев Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., «Ўқитувчи», 1996.
24. Ханкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар «Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти» Ўқув-қўлланмаси «Фарғона» нашриёти, 2010 й.
25. Ханкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар «Касб-хунар коллежлари ўқувчи-ёшларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» Ўқув-қўлланмаси «Фарғона» нашриёти, 2010 й.
26. Ханкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар «Умумий таълим мактаби ўқувчиларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» услубий қўлланмаси «Фарғона» нашриёти, 2011 й.
27. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. Учеб.пос. Ташкент.: 2003 г.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	3
I БОБ. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ	6
1.1. Мактабгача ёшдагиларнинг ҳаётий-зарурий ҳаракатлари	9
1.1.1. Тақлид қилиш, рақс ва бошқа ҳаракатлар	12
1.1.2. Айланма ҳаракатлар	15
1.1.3. Мураккаб ҳаракатлар ва уларни янада мураккаблаштириш	17
1.1.4. Оддий ҳаракатлар	19
1.2. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг воситалари	23
1.3. Машғулотлар учун машқлар мажмуаси матнини ёзишнинг тахминий шакли	27
1.4. Эрталабки гимнастика машқлари ва уларнинг тахминий комплексини тузиш методикаси	31
1.5 . Мактабгача ёшдагилар организмнинг чиниктириш жараёни ва унинг воситалари	35
1.6. Мактабгача ёшдагилар ўқув - тарбия жараёнининг услубиётлари	41
1.7. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг давлат дастури	45
1.8. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси машғулотларининг шакллари	46
1.9. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат сифатлари	51
II БОБ. УМУМИЙ ТАЪЛИМ МАКТАБИ ЎҚУВ- ЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯ- ТИ, УНИНГ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ	68
2.1. Мактаб ёшдагилар жисмоний маданиятининг мақсади, вазифалари ва ўқувчиларнинг ёшини гуруҳланиши	68

2.2. Мактаб ўқувчилари организмнинг анатомио-физиологик хусусиятлар ва организмнинг жисмоний ривожланиши	72
2.3. Жисмоний ривожланганликни аниқлаш, назорат қилиш ва уни тарбиялашни бошқариш	87
2.4. Умумий таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний сифатларини тарбиялаш	102
2.5. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясининг воситалари ва организмни ишга тушириш	124
2.6. Ўқувчилар жисмоний маданият машғулотларининг шакллари	128
2.7. Ўқувчилар жисмоний маданияти машғулотларининг дарс шаклини ташкил этиш ва дарснинг вазифалари	132
2.8. Жисмоний маданият дарсининг мазмуни	138
2.9. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши	143
2.10. Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисми тузилиши	155
2.11. Жисмоний маданият дарсини яқунлов қисмининг тузилиши	159
2.12. Жисмоний маданият дарслари(машғулотлар)да ўқувчилар фаолияти ва уни бошқариш	162
2.13. Жисмоний маданият дарсига қўйиладиган талаблар ва таълим жараёнида содир бўладиган хатолар устида ишлаш	170
2.14 Жисмоний машқлар билан ўқувчиларни мустақил шуғулланиш малакаларини шакллантириш	172

III БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИНИНГ

КЛАССИФИКАЦИЯЛАШ

3.1. Жисмоний маданият дарсларини ташкил этилиши технологиясининг характериға кўра классификацияси	181
3.2. Жисмоний маданият дарсларининг хусусий дидактик вазифаларига кўра классификацияси	184
3.3. Жисмоний маданият дарслари йўналтирилган мақсадига кўра классификацияланилади	191
3.4. Предметининг мазмуниға кўра жисмоний маданият дарсларининг классификацияси	194

IV БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСИНИНГ ТАҲЛИЛИ	199
4.1. Жисмоний маданият дарсининг педагогик таҳлили	199
4.2. Дарсининг зичлиги, умумий ва мутлоқ зичлик	209
4.3. Жисмоний маданият дарсида юклама	217
V БОБ. ЎҚУВЧИЛАРИНИ ҲАРАКАТГА ЎРГАТИШ (ЎҚИТИШ)НИНГ ЭТАПЛАРИ	227
5.1. Жисмоний маданият таълими(ўқитиш) жараёнида ҳаракатга ўргатишнинг этаплари	227
5.2. Ҳаракатга ўргатишнинг услубий принциплари	232
VI БОБ. УМУМИЙ ТАЪЛИМ МАКТАБИНИНГ ЎҚУВ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ	241
6.1. Жисмоний маданият фани ўқув ишларини режалаштиришга тайёргарлик ва уларга қўйиладган технологик талаблар	242
6.2. Жисмоний маданият фани ўқув ишларини режалаштириш технологияси	245
6.3. Жисмоний маданият фанидан ўқув жараёнининг «йиллик режа-жадвали»ни тузиш технологияси	249
6.4. Мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа-жадвали	253
6.5. Жисмоний маданият дарсининг ишчи режаси	259
6.6. Жисмоний маданият дарси конспекти режа-жавдалининг ишлаш технологияси	265
VII БОБ. УМУМИЙ ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАНИДАН СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР	272
7.1. Умумий таълим мактаблари жисмоний маданият жамоаси (МЖМЖ)нинг фаолияти мазмуни	272
7.2. МЖМЖ кенгашининг«Оммавий-ташкилий ишлари ва уни уюштирувчи комиссияси»нинг иши мазмуни	276
7.3. МЖМЖ кенгашининг «Оммавий жисмоний маданият ва соғломлаштириш ишлари комиссияси иши мазмуни	277

7.4. МЖМЖ кенгашининг «Ўқув-спорт ишлари» комиссиясини иши мазмуни	278
7.5. МЖМЖ кенгашининг «Тарғибот ва ташвиқот ишлари комиссияси» иши мазмуни	280
7.6. МЖМЖ кенгашининг «Хўжалик ишлари комиссияси иши» мазмуни	281
7.7. МЖМЖси кенгашининг «Ҳисобот ва ҳужжатларини рўйхатта олиш ишлари комиссияси» иши мазмуни	282
7.8. МЖМЖ нинг жисмоний тарбия фаоллари, уларни тайёрлаш ва фаолиятини йўлга қўйиш	284
7.9. Ўқув-спорт ишлари фаоллари танлаш ва уларни тайёрлаш	289
7.10. «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести бўйича ишлар	295
7.11. Мактаб ўқувчиларининг «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести синов турларининг нормалари	299
7.12. «Саломатлик тести» элементлари ажодларимиз ва башарият намоёндалари ҳаёти таркибида	306
7.13. Саломатлик тести талаб ва нормаларини топширишга тайёрлаш тренировкалари ва мусобақаларини ташкиллаш	308

VIII БОБ. МАКТАБДАН ТАШҚАРИ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ

317

8.1. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаб (БСМ, БЎСМ)ларинининг фаолияти мазмуни	319
8.2. Жисмоний машқлар билан ўқув машғулотлари	322
8.3. БСМ ва БЎСМлар фаолиятини режалаштириш	327

IX БОБ. ОИЛА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ

335

9.1. Оилада жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотларининг шакллари	335
9.2. Оилада мустақил жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари	339

Х БОБ. ЎҚУВЧИЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ(СТТЖМ)	344
10.1. Ҳаракатланишнинг меъёрлари ҳақида	346
10.2. Ўқувчи организмнинг функционал фаоллиги	349
10.3. Мактаб ёшидагилар ҳаракат активлиги (фаоллиги)нинг меъёри	356
10.4. Кунлик ҳаракатлар	359
ХІ БОБ. АҲОЛИНИНГ КАТТА ЁШДАГИЛАРИ ВА ҚАРИЛИК ДАВРИНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ	367
11.1. Қариш ва қариялик даври жисмоний маданияти	368
11.2. Асаб, юрак-томир, нафас органлари, суяк - бўгин, мушаклар тизимида, модда алмашинувидаги ўзгаришлар	371
11.3. Жисмоний маданиятлилиқ ва узоқ умр	374
ХІІ БОБ. КАСБИЙ АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК	384
12.1. Жисмоний маданият фани ўқитувчисининг педагогик маданияти	385
12.2. Жисмоний маданият бакалаврининг педагогик маданияти ва унинг тузилиши	387
12.3. Касб, ҳунар соҳибининг маҳорати	389
12.4. Касбга йўналтирилган ҳаракатларнинг заҳираси ва уларга оид назарий билимлар	392
ИЛОВАЛАР	400
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР	407

[illegible]

Blank lined paper for writing.

АБДУЛЛАЕВ Абдували
ХОНКЕЛЬДИЕВ Шер

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

Дарслик

Муҳаррир: Х.Шарофиддинов,
У.Абдуллаева

Компьютерда
терувчи: Н.Хасанова

Босишга рухсат этилди: 2018 й. Нашриёт босма табағи 26.
Шартли босма табағи – 13. Бичими 84x108 1/16. Адади 500.
Буюртма № 222. Баҳоси келишилган нарҳда
«Poligraf Super Servis» МЧЖ
150114, Фарғона вилояти, Фарғона шаҳар,
Авиасозлар кўчаси 2-уй.

