

**NURMATOV FARXAT ABDUALIMOVICH,
SABIROV ALOVIDDIN ABDURAHMONOVICH,
ABDUNABIYEV BEKMUROD AKBAR O'G'LI**

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

**NURMATOV FARXAT ABDUALIMOVICH
SABIROV ALOVIDDIN ABDURAHMONOVICH
ABDUNABIYEV BEKMUROD AKBAR O'G'LI**

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA METODIKASI**

60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun
(DARSLIK)

«Ilm nurli kitob»
TOSHKENT – 2024

UO'K 796.01;37.0

KBK 75.0

N-19

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha ishlab chiqilgan darslik, F.A.Nurmatov, A.A.Sabirov, B.A.Abdunabiyevlar tahririda tayyorlangan Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi nomli o'quv adabiyotlariga asoslangan holda mualliflarning ko'p yillik ish jarayonida to'plagan amaliy tajribalari davomida tayyorlangan ma'ruza matnlari asosida yozilgan.

Ushbu darslik pedagogika OTM larning jismoniy madaniyat, boshlangich ta'lim va sport tarbiyaviy ish hamda maktabgacha ta'lim va bolalar sporti ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalari uchun mo'ljallangan.

Ishonchimiz komilki mazkur tayyorlangan darslik oliy ta'lim muassasalari va sport zahirilari tayyorlash markazlari pedagog – murabbiylarining o'quv ishlari faoliyatida o'ziga hos o'rin egallaydi.

Taqrizchilar: Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy tarbiya va sport kafedrası professori U.R.Radjabov.
ChDPU Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrası dotsenti v.b. p.f.f.d. I.R.Choriyev.

ISBN 978-9910-751-10-3

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qarorida jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadi alohida dolzarblik kasb etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonida ta'kidlanganidek, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinaliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Jismoniy madaniyat va sport ta'limini takomillashtirishda davlatimizning yetakchi mutahassis olimlari samarali mehnat qildilar. Ularning ilmiy tadqiqot ishlari asosida sohaga doir darsliklar, o'quv qo'llanmalar, monografiyalar, metodik qo'llanmalar ishlab chiqildi. Ular, kadrlar tayyorlash, aholini sog'lomlashtirish, sport mahoratini oshirish jarayonini takomillashtirishda, respublikada ta'lim-tarbiya berishda hizmat qilmoqda. Shunday bo'lsada jismoniy ta'lim jarayonini milliy an'analar vositasida takomillashtirishning yangi shakl va metodlari, usullari ishlab chiqilmagan.

Ohirgi yillarda respublikamizda eng asosiy, muhim vazifalaridan biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turibdi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarni, bo'lajak vatanparvarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutahassislar zimmasiga tushadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining, sport mutahassislarning, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi, har tomonlama yetuk, ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlash garovidir. Zero ustozlar har jihatdan shogirdlariga namuna bo'la olsagina kelajakka ishonchli zamin tayyorlanadi. Bunga erishish uchun o'qituvchilar tinimsiz izlanishlari, o'z bilim va malakalarini oshirib borishning barcha imkoniyat va vositalardan samarali foydalanishlari zarur. Rivojlangan mamlakatlar o'quv muassasalaridagi zamonaviy ta'lim texnologiyalari, ilg'or tajribalar bilan tanishishlari, uni o'quv yurtlarida qo'llay bilishlari lozim.

Halqimizning "Tani sog'lik – tuman boylig" degan naqliga amal qilgan holda aytish joizki, eng to'g'ri yo'l – bu yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirishdir. Agar yosh avlod bo'sh vaqtini sportga bag'ishlansa, demak, u o'zining ezgu-niyatlarini ro'yobga chiqarishga bag'ishladi degani. Yosh avlodning Tani sog'lom bo'lgani sayin uning aqli va tafakkurlash qobiliyati tiniqlashadi, ya'ni ma'naviy pok va jismonan baquvvat avlod tarbiyalangan bo'ladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlari va akademik Yu.P.Lisitsinning ilmiy tadqiqotlariga asosan inson sog'lig'i quyidagi omillarga: turmush tarziga – 55%, irsiyat (nasl) omillariga – 18%, atrof-muhit (ekologiya) omillariga – 17% va sog'liqni saqlash ishlarini ahvoliga - 10% cha bog'liq ekanligi aniqlangan. Demak, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ya'ni zararli odatlardan holi bo'lish va sport bilan doimiy shug'ullanish holatlari inson salomatligini asrashda asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanar ekan.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo'limi bo'lib hisoblanadi. Bu eng katta bo'lim bo'lib, bunda o'quvchilar bilim, tajriba va harakat mahoratini 9 yil mobaynida oshirishlari hamda 2 yil akademik litsey yoki kasb-hunar kollejlarda davom etishlari ko'zda tutilgan, demak 11 yil mobaynida.

Ilmiy texnika taraqqiyoti sharoitida kishilarning mehnat vazifalari o'zgarib turadi. Bunda jismoniy mehnat kamayib, aqliy mehnat ko'payib boradi.

Shu boisdan jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan talab oshib boradi. Hozirgi paytlarda gazeta sahifalarida tibbiyot hodimlari "gipodinamiya",

ya'ni jismoniy mashqlar, jismoniy mehnat, faol harakat insoniyat faoliyatida kundan-kunga kamayib borayotganligi haqida tashvishlanib gapirmoqdalar.

Bu esa o'z navbatida asr kasalligi - yurak-tomir kasalligining yildan-yilga ortishiga sababchi bo'lmoqda.

Shifokorlar fikricha, bu kasallikning oldini olishning zaruriy vositalaridan biri ko'proq harakat qilish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir, hamda "tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari" dan unumli foydalana olish katta ahamiyatga ega.

Maktabda jismoniy tarbiyani takomillashtirish, o'quv tarbiya ishlarini yaxshilashning tarkibiy qismi hisoblanadi va "Sog'lom avlod uchun" istiqlol dasturi (1993), "Ta'lim to'g'risida" gi qonun hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" (29 avgust 1997) talablarini amalga oshirish uchun o'z hissasini qo'shadi. So'nggi yillarda maktab o'quvchilarining hayot uchun zarur gigienik qoidalarni mukammal bilmasliklari, hamda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish sohasida yetarli bilimga ega emasliklari ma'lum bo'lmoqda.

Maktabda jismoniy tarbiyaning hilma-hil shakllari mavjud. Afsuski, boshlang'ich sinflarda faqat dars shaklini tashkil qilish va o'tkazish bilan cheklanib qolinmoqda. Bu esa o'quvchilarda harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirmaydi. Pedagogik kuzatishlarning ko'rsatishicha jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilar hayot uchun zarur bo'lgan harakat faolligini nihoyatda kam qismini oladilar. O'zbekiston halq ta'limi Vazirligining 1989 yil 30 yanvar, 45- sonli buyrug'iga binoan haftasiga 3 soat jismoniy tarbiya darsini o'tish mo'ljallangan edi. Lekin jismoniy tarbiya o'qituvchilari bundan unumli foydalana ololmadilar. Bundan tashqari darslarni metodik jihatdan to'g'ri tashkil qilinmasligi (ko'pchilik maktablarda boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darsini mutahassis bo'lmagan o'qituvchilar tashkil qiladi va o'tkazadilar), o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy rivojlanishini hisobga olmagan holda mashqlar tanlanishi natijasida o'quvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat malakalarini shakllantirish yetarli darajada emas.

Ko'p maktablarda o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur va faol dam olishiga qaratilgan tadbirlar: mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanaffuslarda qiziqarli harakatli o'yinlar, umumta'lim darslar jarayonida o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar va boshqa tadbirlarni tashkil qilishiga e'tibor berilmay qoldi. Natijada o'quvchilarning harakat faolligi, ishchanligi tez pasayib boradigan bo'ldi.

Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri - kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qadar bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shahsni voyaga yetkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarni rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozim, ishga tashabbuskorlik bilan yondashishmog'imiz kerak.

Demak, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish zarur, bolalarni harakat mahoratini oshirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish kerak.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning tarbiyasida, ularni jismonan baquvvat, aqlan barkamol bo'lib yetishishlarida jismoniy tarbiya yetakchi rolni o'ynaydi. Bu muammolarni hal etishda asosiy o'rin bolalar va kattalar orasida, o'qituvchilar, ota-onalar o'rtasida organizmni chiniqtirish, gigienik qoidalari va talablarini o'rgatish va tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini tartib etish egallaydi. Shu sababli birinchi navbatdagi vazifa bolalarni har tomonlama to'liq rivojlanishiga yordam berish, salomatligini mustahkamlash, hayotga va mehnatga tayyorlash, yetuk shahs bo'lishiga hissa qo'shishdir.

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalashning turli hil shakllaridan foydalanish maktabda nafaqat jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi, balki boshlangich sinf o'qituvchilarining, maktab jamoatchiligining va maktab yoshlar uyushmasi faollarining ham bevosita vazifasidir. Ammo ko'pgina maktablarda jismoniy tarbiya davlat dasturida ko'zda tutilgandek tashkil qilinmaydi. Buning birinchi sababi maktab o'qituvchilarining jismoniy tarbiya mas'ul bo'lganlarning barchasida jismoniy tarbiya nazariyasiga va metodikasiga oid bilimlar yetarli emas. Bu muammolarni hal qilishga qaratilgan, metodik adabiyotlar va qo'llanmalar ham juda kam.

Biz tavsiya qilayotgan darslik, ma'ruza matnlari asosida tuzilib jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, hilma-hil vositalari va shakllari bilan birgalikda maktabda ayniqsa boshlangich sinflardan boshlab mustahkam "Salomatlik" poydevorini qurish uchun zarur bo'lgan usullari, metodlari bayon qilingan.

Ushbu tayyorlangan darslik 2 jilddan iborat bulib, 1-jildda jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari bayon etilgan. Darslikning 2-jildida esa jismoniy tarbiya masalalarini yechish metodlari va metodikasi, dars turlari, tuzilishi, darslarni tashkil kili shva utkazish metodikasi, jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish, ommaviy sport tadbirlarini tashkil kilish va utkazish metodikasi hamda sport trenirovkasining asoslari va boshkalar bayon etilgan.

I JILD. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING ASOSLARI.

I-BOB JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING PEDAGOGIK ASOSLARI VA RIVOJLANISHI

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi – o'quv fan sifatida. Jismoniy tarbiya nazariyasi (umumiy asoslari) o'quv fan sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutahassislarni tayyorlashda hamda mahsus bilim olishda asosiy fan bo'lib hisoblanadi. Pedagogika institut va universitetlarida jismoniy tarbiya fakultetlarining o'quv rejalarida bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy madaniyat va sport haqida bilimlarning to'la tizimida o'tish kursini ta'minlaydi.

Uning mazmunijismoniy madaniyat nazariyasining asoslari, jismoniy tarbiya, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda, katta va qari yoshdagi kishilarni jismoniy tarbiyasi hamda sport mashg'ulotlarini tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisalarga taalluqlidir.

Bu hodisalarni harakterlash uchun talablar: jismoniy tarbiyaning kelib chiqish sabablari; uning jamiyat hayotida tutgan o'rni; jismoniy tarbiyaning tarixiy harakterlari mavjud.

I - Prezidentimiz o'zlarining "O'zbekiston XXI-asrga intilmoqda" nomli kitobida, «Ma'naviyat haqida gap ketar ekan, men avvalo insonni ruhiy poklanish va yuksalishga da'vat etadigan, inson ichki olamini boyitadigan, uning iymon-irodasini, e'tiqodini mustahkamlaydigan, vijdonini uyg'otadigan qudratli kuchni tasavvur qilaman» deganlar. Men shu keng qamrovchi, chuqur ilmiy g'oya yangicha fikr, ta'lim tarbiyani yangicha metodik asosni boshlab beruvchi yo'nalishlardan biridir. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishida mehnat faoliyatining mazmuni va harakteri, fan yutuqlari va boshqa faktorlarning ahamiyati kabilarni anglab olishlari shart. Shuni qayd qilib o'tish kerakki, bu faktorlar jismoniy tarbiyaga alohida-alohida emas, balki murakkab boglangan holda ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning mohiyatini tushunish uchun eng avvalo uning mahsus mazmunini aniqlash lozim.

Jismoniy tarbiya har hil ya'ni, ijtimoiy, tabiiy fanlar tomonidan o'rganitadi: jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, jismoniy mashqlar biomehanikasi hamda sport turlarining nazariyasi, uning metodikasi va h.k.

Jismoniy madaniyat nazariyasi - pedagogik fandır. U insonning barkamolligini boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek bu qonuniyatlar asosida O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasi

vazifalarini, metodlarini va ish maqsadlarini aniqlaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasining mazmuni jismoniy kamol toptiradigan va vatan mudofaasiga tayyorlaydigan tarbiya to'g'risidagi bilimlarni tashkil qiladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi jismoniy tarbiya amaliyotidagi hamma turlarini, hamda aralash fanlarning dalillarini umumlashtiradi. Buni o'rganish hamma sport - pedagogik mutahassislarga umumnazariy asos bo'ladi. Chunki tarbiyani avvalo insonning o'ziga qaratilganligi Prezidentimiz tomonidan ishlab chiqilgan, hozirgi kunda amalga oshirilayotgan "O'zbek modelida" aniq ko'rsatilgan - o'zligini anglash birinchidan, uning ozod, erkin, nodir, ulug' siymoligini anglash va o'zida unga amal qilish sifatlarini shakllantirib borish bo'lsa, ikkinchidan uning o'ziga hos milliy-insoniy sifatlarini ochib beruvchi etnik, ma'naviy - insoniy asoslarini anglash va ularga amal qilishdan iboratdir. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining bo'limlarida jismoniy madaniyatning umumiy ta'lim hamda kasb amaliy tayyorgarlik etish tuzilishida va kundalik turmushda hususiyatlari o'rganiladi. Shuningdek sport jismoniy tarbiyaning asosiy komponentlaridan biri hamda sport faoliyatining muhsus shakli sifatida tahlil qilinadi.

Shunday qilib jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutahassislarni tayyorlashda maxsus kasb - hunar ta'limotining ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oldi. Uning ahamiyati faqat bu bilimlar qiymati bilan ifodalanmaydi, u bo'lg'usi mutahassisa jismoniy madaniyatining butun sohalarida kasbiy-faoliyat mazmunining to'liq tushunishiga imkoniyat beradi, uning dunyoqarashini o'zgartiradi, jamiyat sohasidagi boshqa ishchilarning umumiy ishlari bilan bog'laydi va shu yangi tipdagi bilim, metodlarni egallashni, zarur bo'lgan keng kasbga nisbatan dunyoqarashini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi - bu inson jismoniy kamolotini boshqarishning umumiy qonuniyatlari haqidagi fandır. Bu fanni egallash jismoniy tarbiyaning barcha bo'g'inlariga tegishli masalalarni hal qilishga to'g'ri yondashish imkonini beradi.

O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYANING RIVOJLANISH TARIHI.

Qazilmalar natijasida topilgan har hil uy-ro'zgor buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi rasmlar va tasvirlar, avloddan avlodga o'tgan doston va afsonalar qadimgi avlodlarning madaniyati, jumladan jismoniy madaniyati haqida fikr yuritishga olib keladi.

Qadimgi qabilalarning hayoti hozirgi vaqtgacha saqlanib kelishi bizlar uchun qiziq ahborotlarni beradi.

O'rta Osiyo halqlari to'g'risida gapirilganda ular o'zlarining ko'p asrlik tarixlari davomida iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotining barcha asosiy bosqichlarini bosib o'tganlar.

O'zbekiston hududidagi madaniyat o'choqlari juda qadimiy davrlarga borib taqalib Samarqan, Buhoro, Toshkent, Termiz kabi qadimiy madaniy o'choqlarga ega. Eng qadim davrda bu yerda yashagan aholining asosiy mashg'uloti ko'pchilik bo'lib ov qilishdan iborat bo'lgan.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish tarixi shuni ko'rsatadiki, jamoada ovchilik bilan shug'ullanish uchun insondan chaqqonlikni, egiluvchan va jismonan sog'lom, tez harakat qilishni talab qilish ekanligini bildiradi.

Mehnat qilish va turli hil harbiy urushlar insondan o'z-o'zidan jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni talab etgan, chin inson ov qilish, mehnat qilish, urushlar uchun mahsus jismoniy mashqlar bilan tayyorgarlik ko'rgan. Shunday qilib, jamiyat hodisasi bo'lib, jismoniy tarbiyaning vujudga kelishi va dastlabki rivojlanishida mehnat faoliyatlari, ya'ni yig'ilishlar va ov qilishlar katta ahamiyatga ega. Bunday mehnat faoliyat jarayonida jismoniy madaniyat va tarbiya alohida o'rin olgan. Bu haqda qadimiy Skarta, Afrosiyobdagi yodgorliklar, arheologiya qazilmalar ma'lum qiladi.

Bu yodgorliklar o'zlarida jismoniy madaniyatning turli elementlarining izlarini saqlab, ular qadimiy elatlardagi madaniyat va tadbirlar belgilari bilan bog'liqdir.

Qadimiy halqning jismoniy kuchi, mardligi, chaqqonligi, jasurligi, chidamligi haqida o'zbek halqining bir qator asarlari "Farhod va Shirin", "Go'r o'g'li", "Tohir va Zuhra", "Alpomish" va boshqalarida aytib o'tilgan.

Ma'lumki, bizda oldingi avlodlar, ota-buvalarimiz, ilgari davrda ham O'zbekiston halqi tarixida o'zligini namoyon etib kelgan. Nomi tarix sahifalarida zarhal harflar bilan yozilgan vatanparvar, jismonan baquvvat qahramonlarimiz el yurt shonshuhrati uchun, o'z halqining yuzini yerga qaratmay bahodirlik na'munalarini ko'rsatib kelganlar. Pahlavon Mahmud, Mahmud Tarobiy, pahlavon Muhammad, Alpomish, Amir Temurlar el yurtimiz fahri hisoblanadi.

Buyuk Sohibqiron Amir Temur kuchli shahmatchi va chavandoz, yoyandoz hamda polvon bo'lganligi to'g'risida tarixiy asarlarda yozilgan. O'sha davrda Amir Temur qo'shinida har bir navkar "Mingaskar" degan sport turi bilan shug'ullanganini aytib o'tadi.

Manna shunday vatanparvarlik, jasurlik, qahramonlik va boshqa bahosiz inson fazilatlarini avlodga o'tib biz davrimizga buyurgan.

O'zbekiston fuqarolari jismoniy tarbiya va sportga kata ehtiyoj bilan qaraydilar va uning rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shib kelmoqdalar, ayniqsa O'zbekiston Respublikasining mustaqillik davrida.

Muhtaram Prezidentimizning «Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi» va «Sport odamni mard, matonatli, bardoshli qilib tarbiyalaydi», deb ta'kidlashlari bejis emas. Davrning o'zi kelajagimiz bo'lgan yoshlarni barkamol avlod darajasida tarbiyalash yo'lida sportning qanchalik olamshumul ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatib turibdi.

Halqaro maydonda tarihan qisqa davr ichida obro' orttirishga ulgurgan Mustaqil O'zbekiston dunyoga nafaqat qadimiy madaniyat, buyuk mutaffakirlar, olimlar shoir va sarkardalar tuhfa etgan yurt, balki halqaro sport harakatida ulkan muvaffaqiyatlarga erishgan davlat sifatida ham Dunyo hamjamiyatida tanildi. Jahoning biron bir qit'a yoki biror bir yirik sport anjumani yo'qki, unda sportchilarimiz sharafiga O'zbekiston madhiyasi yangramagan va bayrog'imiz ko'tarilmagan bo'lsa.

2006 yil 1-chorak mobaynida O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari, Vazirlar Mahkamasining Qarorlari «Homiylar va shifokorlar yili» davlat dasturi tadbirlarini bajarishga asosiy e'tibor qaratdi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan tasdiqlangan 2006 yil Ommaviy sport tadbirlarining taqvim rejasiga binoan faqat joriy yilning 1-choragida sportchilarimiz 39 ta halqaro musobaqalarda ishtirok etdilar, hamda 89 ta respublika musobaqalari va 15 ta o'quv mashg'ulot yig'inlari o'tkazildi.

Mazkur taqvim reja O'zbekiston sportchilarining 2006 yil Doha shahrida bo'lib o'tadigan Osiyo o'yinlariga, Turino shahrida (Italiya) XX qishki va 2008 yil Pekin shahrida (Hitoy) XXIX yozgi Olimpiya o'yinlariga munosib qatnashish uchun yetakchi sportchilardan saralab O'zbekiston terma jamoasi tashkil topgan bo'lib tayyorgarlik ko'rmoqdalar. Bu eng muhim bosqich hisoblanadi. Doha shahrida o'tgan Osiyo o'yinlarida sportchilar qatnashdilar. Shulardan ayollar, shu jumladan o'zbek ayollari. 2006 yilda Doha shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O'zbekiston sportchilari oltin, kumush, bronza medallariga ega bo'ldilar: Osiyo o'yinlarining g'oliblari:

2006 yil 1 chorak mobaynida mamlakatimiz sportchilari 39 halqaro musobaqalarida ishtirok etib, ja'mi 139 ta medallarni qo'lga kiritdilar:

No	Medallar	2005 yil 1 chorak mobaynida	2006 yil 1 chorak mobaynida	2006 yil 2005 yilga nisbatan foizda
1	Oltin	31	47	15,6 %
2	Kumush	38	44	11,6 %
3	Bronza	42	48	11,4 %
	Jami	111	139	12,5 %

2006 yil 1 chorak mobaynida quyidagi musobaqlarda ishtirok etganlar

No	Tadbir nomi	2005 yil 1 chorak mobaynida	2006 yil 1 chorak mobaynida	2006 yil 2005 yilga nisbatan foizda
11	Respublika musobaqalari	38	89	23,4 %
22	Halqaro musobaqalar	39	39	0 %
33	O'quv-mashg'ulot yig'inlari	10	15	15 %
	Jami	87	143	16,4 %

Mamlakatimiz sportchilarining halqaro turnirlarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari uchun har tomonlama imkoniyatlar yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Buning natijasida sportchilarimiz 2006 yilning birinchi choragi davomida turli darajadagi turnirlarda ishtirok etdilar, jumladan: A.Taymazov, S.Tigiev (erkin kurash); D.Aripov, D.Zdorikov (Yunon-rum kurashi), S.Burhonhodjaev, I.Kagirova, R.Tufarova (stol tennis); J.Suvankulov, Sh.Abdurahmanov, B.Hidirov, O.Sholimov (boks); A.Fokin (sport gimnastika) yana bir bor nufuzli turnirlarda o'z mahoratlarini namoyish qildilar va shu kabilar.

Bir qator milliy yig'inlar va tantanalar yakka kurash, turli o'yinlar va qurollardan foydalangan holda olib borilar edi, hamda bolalarning jismoniy tarbiyasiga kata e'tibor berilar edi. Masalan, otda yurish, kamon

otish va qilichvoqlik san'atiga o'rgatishni eng kichik yoshdanoq olib borilgan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ilmiy va o'quv fani bo'lib ko'pgina umumiy qonun-qoidalarini bilish, jismoniy tarbiya nazariyasi fanining turli va aniq savollarini to'g'ri o'rganishga yondashish imkonini beradi. Bu fan jismoniy tarbiya tizimining maqsadini, vazifalarini, qonun-qoidalarini o'rgatadi, jismoniy tarbiyaning aqliy, ahloqiy, nafas olish va mehnat tarbiyasi bilan bog'liqligini ochib beradi, hamda jismoniy tarbiya vositalarini o'rganishga, harakat malakalarini shakllantirishga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, sport trenirovkasining umumiy asoslarini va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning turli shakllarining metodikasini ishlab chiqishga, shuningdek, turli muassasalarda ishni rejalashtirish, hisobga olishga katta e'tibor beriladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi amaliyot bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanib boradi. Rivojlanish manbai bo'lib mamlakatimizda va qardosh davlatlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilg'or tajribalar hisoblanadi.

Har qanday boshqa ilmiy o'quv fanlari qatori jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanini o'rganishda eng avvalo fanga tegishli dastlabki tushunchalarni imkoni boricha aniq ifodalash zarurdir, jismoniy madaniyat nazariyasini to'g'ri tushunish bu kunda juda muhimdir, chunki u ancha kengroq bo'lgan jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy kamolot, jismoniy madaniyat, jismoniy ta'limot, jismoniy mashqlar va sport tushunchalarini o'z ichiga oladi. Tushunchalarni o'zlashtirib olish mahsus adabiyotlarni o'rganish, yozish vazifalarni bajarish, shuningdek, bolalarga rahbarlik qilish, ota-onalar bilan suhbatlashish, savodli so'zlash, gapirish uchun zarurdir. Bu dastlabki tushunchalarni bilmasdan jismoniy tarbiya nazariyasini o'rganish mumkin emas. Jismoniy rivojlanish bu inson organizmida sodir bo'layotgan shakl va funksiyalarning o'zgarish jarayonidir. Bu funksiyalarning namoyon bo'lishining turlaridan biri -jismoniy sifatlardir, ya'ni tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik bo'ladi.

Masalan 1-4 sinf o'quvchilarining qo'l kuchini rivojlanishi: 1-sinf o'quvchilari o'rtacha 10,9kg; II-sinf o'quvchilari-13,0kg; III-sinf o'quvchilari-16,8kg, bu o'g'il bolalar bo'lsa, qiz bolalarda quyidagicha: I-sinf-9,2kg; II-sinf 14,0kg; III-sinf-15,1kg; IV- sinf - 15,3 kg. 1-rasm. Maktabgacha tarbiya muassasalari bolalarning bo'yi - 104,3 sm; 5 yoshli bolalarning bo'yi-110,3sm; 6 yoshli bolalarning bo'yi -116,5sm. Qiz bolalarning ta'na uzunligining o'sishi quyidagicha; 3 yosh - 97,5 sm; 4-yosh - 100,2 sm; 5 yosh -109,7 sm; 6 yosh -113,0sm - 2 -rasm.

Jismoniy rivojlanish atamasi tor ma'noda antropometrik va biometrik ko'rsatkichlar (bo'yi, tana massasi, qo'l muskul kuchi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkaning hayotiy sig'imi va h.k.) bilan aniqlanuvchi organizmning rivojlanish saviyasi sifatida ta'riflanadi.

Misol: bolalar jismoniy rivojlanishi 1-4 sinf (jadval 1-2).

Respublikamizda maktabgacha yoshdachi bolalarning jismoniy rivojlanishi

Jadval 1
o'g'il bolalar

Yoshi		3 yosh		4 yosh		5yosh		6yosh	
Testlar		m		m		m		m	
Bo'yi/sm/		97,6 +0,43	3,91	104,3 +0,43	3,91	110,3 +048	4,16	116,5 +0,6	4,89
Og'irligi/kg/		14,9 +0,19	1,74	17,4 +0,23	2,06	18,0 +0,14	1,25	20,3 +0,23	1,91
Qo'llar kuchi	O'ng	3,6 +0,18	1,64	5,0 +0,18	1,65	7,0 +0,22	1,95	8,0 +0,23	1,91
	Chap	2,3 +0,18	1,64	4,9 +0,16	1,44	6,6 +0,26	2,28	6,9 +0,23	1,91
Ko'krak qafasining kengligi	Tinch holatda	53,7 +0,27	1,33	55,0 +0,34	3,09	61,8 +0,43	3,74	60,7 +0,44	3,6
	Nafas olganda	55,5 +0,29	2,26	56,6 +0,29	2,68	64,0 +0,36	3,12	62,2 +0,39	3,18
	Nafas chiqarganda	53,1 +0,29	2,26	53,7 +0,32	2,28	59,7 +0,31	2,7	57,5 +041	3,39

Jadval 2
Qiz bolalar

Yoshi		3 yosh		4 yosh		5yosh		6yosh	
Testlar		M+		M+		M+		M+	
Bo'yi/sm		97,5 +0,43	4,73	100,2 +0,49	5,38	109,3 +045	4,4 5	13,0 +0,47	4,54
Og'irligi/kg/		15,0 +0,14	1,33	16,3 +0,18	1,99	18,7 +0,2	1,9 2	9,6 +2,02	2,02
O'TS/l		630 -0,01	0,13	830 +0,02	0,2	830 +0,02	0,1 6	900 +0,02	0,16
Qo'llar kuchi	O'ng	2,4 +0,09	0,82	3,1 +0,15	1,59	4,8 +0,21	0,1 6	6,9 +0,15	1,41

Qo'llar kuchi	Chap	2,6 +0,09	0,82	3,7 +0,13	1,39	6,1 +0,23	2,2 3	7,3 +0,19	1,81
Ko'krak qafasining kengligi	Tinch holatda	51,9 +0,2	0,82	53,8 +0,2	2,19	55,0 +0,26	2,4 3	56,0 +0,28	2,72
	Nafas olganda	53,8 +0,22	2,05	55,4 +0,24	2,56	57,9 +0,26	2,4 3	59,0 +0,3	2,92
	Nafas chiqarganda	51,0 +0,18	1,64	52,6 +0,2	2,19	54,0 +0,27	2,6 3	54,7 +0,26	2,5

"Alpomish va Barchinoy" me'yorlar to'plami bu birlashgan davlatlar, sport klassifikatsiyasining talablar hamda me'yorlari bilan aniqlanuvchi harakat ko'nikma, malaka jismoniy sifatlar saviyasidir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy mashqlarning asosiy turlari hamda ularni bajarishga oid talablar asosida me'yor ko'rsatkichlar. "Bog'chalarda jismoniy tarbiya dasturi" da hamda, umumta'lim maktab o'quvchilari uchun akademik litsey, kasb-hunar kollejlari uchun "Jismoniy tarbiya dasturi" da ko'rsatilgan.

Jismoniy kamolot - bu har tomonlama rivojlanishning va odamda harakat qilishga tayyor bo'lib turishini tarixiy vujudga kelgan darajasi bo'lib, ishlab chiqarish harbiy turmush sharoitiga eng yahshi moslanish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini va hayotiy muhim funksiyalarning normal o'sishini ta'minlaydi.

Jismoniy kamolot - to'liq salomatlik bilan karakterlanib kishining uzoq vaqt faol hayotiy va boshqa bir qancha ko'rsatkichlar - har qanday tashqi muhit sharoitida jismoniy va aqliy ish qobiliyatini har tomonlama va yuqori darajada jismoniy va irodaviy sifatlarini, katta masshtabdagi harakat ko'nikmalarini va tana shaklini garmonik rivojlantirishdan iboratdir.

Jismoniy tayyorgarlik - sog'liq, jismoniy rivojlanish hamda hayotga, maktabga va Vatan mudofaasiga jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasini o'z ichiga oldi. Misol: Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullangan va shug'ullanmaydiganlar bilan taqqoslash; albatta sport bilan shug'ullangan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi nisbatan yuqori bo'ladi.

Jismoniy tarbiya - Jismoniy kamolotga erishish uchun yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib harakat malaka va ko'nikmalarda o'rtacha va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, nafosat va mehnat tarbiyasi bir vaqtda amalga oshiriladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarliklardan mavjud.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bu ixtisoslashtirilmagan jarayon bo'lib, uning mazmunini faoliyatning har bir turlarida keng umumiy yo'nalishlarga qaratilgan. Mahsus jismoniy tayyorgarlik bu ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiya turlari bo'lib chuqurlashtirilgan ob'ekt sifatida tanlab olingan. Bularni sport turlarida yoki mehnatga-kasbga yo'naltirilgan mashqlarda kuzatishimiz mumkin.

Misol: Qa'la himoyasi o'yini, uzunlikka sakrash. Aniq kasb hususiyatiga bogliq ravishda jismoniy mashqlarni o'tkazishning mahsus metodikasi, vositalari, vazifalari bilan karakterlanadi.

Jismoniy ta'limot - mahsus bilimlarni, harakat ko'nikmalarni va malakalarini o'z ichiga oladigan jismoniy tarbiyaning bir tomoni.

"Jismoniy mashqlar" - jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan harakatlar, harakat faoliyati, shuningdek harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o'yinlar) kiradi, harakat faoliyati deb inson harakat apparatining faolligi asos bo'lgan har qanday faoliyatga aytiladi.

Mashq tushunchasi jismoniy mashqlarni bir necha marta takrorlash jarayonining ahamiyatida ham qo'llaniladi.

Sport - bu sportning shahsiy faoliyati bo'lib, musobaqalar jarayonida namoyon bo'ladigan, jismoniy mashqlarning qaysi bir turlarida yuqori natijalarga erishish uchun yo'naltirilgan mahsus faoliyat bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat atama, umumiy madaniyat atamalar kabi ko'p ma'nolidir. Zamonaviy adabiyotda "madaniyat" deganda inson ("jamiyat") faoliyatining ayrim turlari, shuningdek uning shahs va jamiyat uchun qimmat baho bo'lgan natijasiga aytiladi.

Madaniyatning umumiy tushunchasini aniqlashda odatda "tabiat" tushunchasi bilan taqqoslaydilar. Ma'lumki, tabiatda tabiat qonunlari bo'yicha insonga bog'liq bo'lgan hamma narsa tegishlidir, hamda uning faoliyati natijasi (inson tomonidan yaratilgan jonli va jonsiz mavjudotdir). Madaniyat hodisalariga kishi (jamiyat) qayta ishlash faoliyatining usullari va natijalari, ya'ni tabiatni o'zgartirishga yo'naltirilgan faoliyat tegishlidir.

Madaniyatning rivojlanish jarayonida faoliyatning asosiy turi (shakli, usullari) bo'lib, insoniyatning takomillashuviga, o'z hususi tabiatini "o'zgartirishga" yo'naltirilganlar kiradi. Madaniyatning mana shu komponentlariga jismoniy tarbiya tegishlidir.

Jismoniy madaniyat tabiat inomidan olingan insonning hayoti uchun zarur sifatleri, imkoniyatlar va qobiliyatlarga ta'sir etadiki, ular nasldan naslga o'tadi, hamda hayot, faoliyat va tarbiya sharoitlari tasirida avlodlararo rivojlanadi.

Jismoniy madaniyat butun hayot davomida tabiiy va morfofunksional hususiyatlar o'zgarish va shakllanish holida inson jismoniy rivojlanish jarayoni bilan chambarchas bog'langan bo'lib, jismoniy sifat va qobiliyatga asoslanadi. Jismoniy madaniyat tarihan insonning birinchi va muhim sharti bo'lmish mehnatga bo'lgan amaliy ehtiyoj ta'sirida vujudga kelgan. Tehnik taraqqiyot jarayonida jism, madaniyat, kasallikni oldini olish, buzilgan funksiyalarni tiklash, inson organizmining qobiliyatini saqlash va oshirish kabi samarali vosita bo'ladi, ya'ni jismoniy holatini yaxshilashdir.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, insonning jamoa tarihiy amaliyotida to'plangan moddiy va ma'naviy boyliklar to'plamidir. Moddiy boyliklarga sport inshootlari (o'yinchoqlar, sport honalari, maydonchalar, tirlar, havzalar va h.k.), jismoniy jihozlar, buyumlar, mahsus sport kiyimlari, poyafzal va boshqalar kiradi. Ma'naviy boyliklarga jismoniy madaniyat haqidagi fan va san'at asarlari (adabiyot, haykaltaroshlik, grafika, musiqa va boshqalar) kiradi.

Jismoniy madaniyat rivojlanishining har bir bosqichida ular boyliklarni tashkil etib, bunda unga yondashgan har bir shahs uchun u o'zlashtirish, foydalanishi, imkoni bo'lganda kelajakdagi rivojlanish fani bo'lib qoladi. Bu yerda gap, hususan, hozirgi kunda jismoniy madaniyatning keng tarqalgan, amaliy va boshqa bo'limlariga kirgan gimnastika, sport, harakatli o'yinlar, jismoniy mashqlarning ko'pgina turlari va to'plamlari to'g'risida boradi.

Rivojlanishning uzoq yo'lida uning mazmuni va shakllari jamoat hayoti va faoliyatining turli sohalariga tatbiq etish bilan asta differensiallashib bordiki, bir qator qismlari va bo'laklarining shakllanishida o'z aksini topdi.

Jismoniy madaniyatning shakli va funksiyasiga tavsifi. Ijtimoiy fanlarda funksiya atamalari matematika, fiziologiya va boshqa fanlarga qaraganda boshqacha ma'noga ega. Jamiyatshunoslikda bu atama (ya'ni

funksiya) qatnashmoq, ta'sir emoq, faoliyatida qatnashmoq va shu kabi tushunchalar bilan chambarchas bog'langan.

Demak, jismoniy madaniyat funksiyasi deganda insonga va insoniy munosabatlarga bo'lgan shahs va jamiyatning ayrim talablarini qondiruvchi va rivojlantiruvchi ob'ektiv hususiyatlarini tushunish lozim. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, jismoniy madaniyat funksiyalari o'z-o'zidan emas, balki madaniy boylikka bog'liq ravishda foydalanishga yo'naltirilgan inson faol harakat faoliyati orqali amalga oshiriladi. Agar bir odam gimnastika yoki boshqa sport bilan shug'ullangan bo'lsa jismoniy madaniyatning bu komponentlaridan foydalanish jarayonida uning ta'sirini to'liq sezadi, harakatdagi tabiiy talablarini qondiradi va shu bilan birga jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchi boshqa odamlar bilan u yoki bu munosabatda bo'ladi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat funksiyalarida. harakat jarayonida uning mazmuni ochib tashlanadi va bu bilan birga shahs hamda butun jamiyat uchun ahamiyati ko'rsatiladi.

Jismoniy madaniyat funksiyalari boshqa funksiyalar kabi amaliyotda bo'ladigan ma'lum shakllardan ajraladi. Shakllar atamalari, bu yerda jismoniy madaniyatni tarkibiy turlarini, ya'ni tarkibiy aniqlikni bildiradi.

Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi, inson faoliyatining asosiy sohasidagi bog'lanishda hamda o'zaro qonuniy munosabatlaridagi turlarining butun yigindisi bo'lib ijtimoiy hodisa sifatida jismoniy madaniyatning umumiy tarkibini harakterlaydi.

Jismoniy madaniyatning o'ziga hos funksiyalari avvalo shunday hususiyatlarga egaki, ular insonning harakat faollik tabiiy talablarini qoniqtiradi. Bu asosida - jismoniy holatini hamda sogliqni mustahkamlash qonuniyatlariga mos ravishda organizmni rivojlantiradi va hayotda zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatni ta'minlaydi. Jismoniy madaniyatning o'ziga hos funksiyalari mavjud. Ular quyidagicha farqlanadi:

1. Ta'limiy mahsus funksiyalar - umumiy ta'lim tizimida ko'nikma va malakalar bilan bogliq bo'lgan bilimni muntazam shakllantirish;

2. Amaliy mahsus funksiyalar - amaliy tizimda mehnatga va kasbiy yo'nalishga qaratilgan;

3. Sport funksiyalari - yuqori natijalarni ko'rsatish, bor imkoniyatini ishlata bilishga qaratilgan;

4. Rekreativ va soglomlashtiruvchi - tiklovchi mahsus funksiyalar - dam olishda jismoniy mashqlarni ishlata olish, tiklash maqsadda qo'llash;

5. Jismoniy madaniyatdan jamiyatga foydalanish bilan bog'liq bo'lgan umumiy - madaniy, tarbiyaviy va boshqa ijtimoiy funksiyalar o'zining jismoniy tayyorgarligini, sog'ligini qanoatlashtirishga qaratilgan.

Ba'zali jismoniy madaniyatga birinchi navbatda o'sib kelayotgan yosh avlodga ta'lim berish va tarbiyalash tizimiga ajratilgan jismoniy madaniyatning fundamental qismi kiritiladi. Bu umumiy jismoniy tayyorgarlikning bazasi - negizi bo'lib hisoblanadi va asosiy jismoniy ta'lim sifatida ko'riladi. Shunday qilib, bu yo'nalishda jismoniy madaniyatdan foydalanish asosida erishilgan natija jismoniy madaniyatni negizi asosiy shakli - "Jismoniy madaniyatning maktabi" deyiladi. Chunki birinchidan, 11-12 yil davomida turmushda, hayotda zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar; ikkinchidan, tanlab olingan ya'ni mahsuslashtirilgan sport turlariga, amaliy mahsus yo'nalishlarga ko'maklashadi va fundamental negizi bo'lib hisoblanadi. Bunday jismoniy tayyorgarlikni, sportga yo'nalishni va boshqalarni jismoniy madaniyat negizi amalga oshiradi va imkoniyat yaratadi. Shuning uchun ham bu mahsus funktsiya deyiladi.

2. Sport - jismoniy madaniyatning komponenti sifatida.

Oldin aytib o'tilganga ko'ra zamonaviy sport turlarining ko'pchiligi jismoniy madaniyat mahsus elementlari sifatida shakllana borgan. Boshqa komponentlarga qaraganda sport jismoniy sifatlarni va u bilan bevosita bog'liq bo'lgan inson qobiliyatlarini asta rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratib berilgan.

Sportning mahsus funksiyalari yuqori sport yutuqlarida va ommaviy sportda bir hil ifodalanmagan. Katta sport yuqori natijalarni ko'rsatishga, rekord natijalarni ko'rsatishga, butun imkoniyatlarini shu natijani ko'rsatish uchun sarflaydi, muntazam mashq qilib tayyorgarlik ko'radi. Ommaviy sport - ommaviylikni oshirishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy madaniyat negizining asosiy qismlaridan biri bu umumiy jismoniy tayyorgarlikni saqlashga va oshirishga qaratilgandir.

3. Kasb - amaliy jismoniy madaniyat. U hususiy - kasb -amaliy va harbiy - amaliy jismoniy madaniyatga bo'linadi.

Kasb - amaliy jismoniy madaniyat va bazali jismoniy madaniyat umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilish asosida kasb - amaliy jismoniy tayyorgarlik ko'riladi.

4. Sog'lomlashtiruvchi - tiklovchi jismoniy madaniyat. Jismoniy madaniyatning bu bo'limi jismoniy mashqlardan kasallikni davolovchi va kasallik, shikastlanish, charchash va boshqa sabablarga ko'ra buzilgan yoki yo'qotilgan organizm funksiyalarini tiklovchi vosita sifatida ajralib chiqdi - davolash gimnastika, vaqtni tarkiblangan holda yurish, yugurish va h.k. har hil jismoniy yuklanishlar bilan o'tkazilish.

5. Fanni jismoniy madaniyat. Bunga gigienik jismoniy madaniyat (asrabki gigienik gimnastika, sayrlar va boshqa jismoniy mashqlar bo'lib katta nagruzkalar bilan bogliq bo'lmaydi) va reaktiv jismoniy madaniyat (tad turizm, ov, jismoniy madaniyat, sport.o'yinlar va ko'ngil ochishlar) kiradi.

6. Jismoniy - madaniyat va boshqa madaniyat bo'limlarining tutilashgan komponentlari:

A) Jismoniy madaniyat teatrlashtirilgan shakllari - Jismoniy madaniyat paradlari, ko'rgazmali sport chiqishlari va h. k..

B) Jismoniy madaniyat arhitekturasini. Jismoniy madaniyat - jismoniy tarbiya nazariyasining eng keng tushunchasidir. U yuqorida ko'rib o'tilgan hamma tushunchalarni o'z ichiga oladi. Boshqacha aytganda uni «Globus» shaklida ko'rib eng katta o'rin JMBga ajratmaydi, ya'ni jismoniy tarbiya poydevorini qurish demakdir.

Jismoniy madaniyat nazariyasining boshqa fanlar bilan bog'lanishi. Jismoniy tarbiya - bu insonni jismoniy kamolotga erishishiga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy, adloqiy, estetik tarbiya va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat nazariyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogik fanlar bilan bog'liqdir.

Jismoniy madaniyat nazariyasining g'oyaviy asosi shahs haqidagi falsafiy ta'limot hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasining ilmiy-tabiiy asosi (anatomiya, fiziologiya, gigiena, biokimiya, biomehanika va boshqalar) fanlar majmuasidan tarkib topgandir. Tabiiy fanlar sohasida erishgan yangi yutuqlar jismoniy tarbiya nazariyasi tomonidan jismoniy mashqlarni o'rgatish usullari, vositalarini tanlashni asoslash, qo'yilgan vazifalarni hal etishning samarali yo'llarini ishlab chiqishda foydalaniladi.

Biomehanika harakat tehnikasini tadqiqot qila borib, uni bajarilishni baholashga, hatoliklarni yo'qotish yo'llarini belgilashga hamda harakat matakalarini shakllantirishda eng yahshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Biokimiya tomonidan jismoniy mashqlar bajarilish ta'sirida kishi organizmida, jumladan, muskullarda bo'ladigan himiyaviy jarayonlarni o'rganish natijasida olgan ma'lumotlar ularni o'tkazishda metodikasini takomillashtirishga yordam beradi.

Tabiiy fanlar asosida erishilgan yangiliklar jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy mashqlarga o'rgatishning vosita va usullarini tanlash uchun, mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasini ishlab chiqishga imkoniyat yaratadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi pedagogika bilimlar tizimiga kiradi psixologiya, pedagogika, sportning ayrim turlari (gimnastika, yengil atleka, sport o'yinlari, suzish va boshqalar) jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bilan chambarchas bog'langan, jismoniy mashqlarga o'rgatishning usullariga tayanadi.

Harakatga o'rgatish masalalarini ishlab chiqishda jismoniy tarbiya nazariyasi o'rgatishning umumiy didaktik, prinsiplari va metodlariga, aqliy, ahloqiy, nafosat, mehnat va boshqa tarbiyalar metodlariga tayanadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasining tiklanishi.

Jismoniy madaniyat tarhi madaniyatning boshqa sahifalariga nisbatan ilmiy tadqiqot jihatidan kechroq fan sifatida qurildi. Uning rivojlanishini ma'lum vaqtga mahsus bilimlar tizimini shakllantirish bilan umuman bog'liq bo'lmagan deb hisoblash mumkin emas. Albatta jismoniy madaniyat shakllanib, borgan, lekin uzoq vaqt imperik harakterga ega bo'lgan.

Jismoniy harakat amaliyotida keng qo'llanishi bilan jismoniy madaniyat jamiyat hayotida muhimroq hodisa bo'lib qolgan hamda uning ilmiy tushinib olinishida talab kuchaygan. Shu bilan bir vaqtda haqiqiy imkoniyatlar osha boshlagan.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya nazariyasining asoslari inqilobgacha qadar buyuk olimlar va jamoat arboblari tomonidan ilgari surilgan.

Jismoniy tarbiya tizimining tuzilishi ko'p yillar davomida uning ilmiy asoslari avlodlarning jismoniy va har tomonlama garmonik rivojlanishi hamda jismoniy ta'limning rivojlanishi uchun optimal sharoitlarni yaratishda ko'pgina ilmiy va amaliy yutuqlarni ifodalab berdi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasini umumlashtiruvchi qonuniyatlar kengaytirilgan, monografik bayoniga ega bo'ladi hamda oliy jismoniy madaniyat ta'limining o'quv fani sifatida shakllantiriladi.

Jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'langan mahsus fan orasida jismoniy tarbiya nazariyasi umumlashtiruvchilardan biridir. Lekin, u jismoniy madaniyatning umumiy nazariyasini butunligicha bayon eta olmaydi, chunki jismoniy madaniyat faqat jismoniy tarbiya shaklida mavjud emas.

Jismoniy madaniyat sohasidagi yana bir umumlashtiruvchi ilmiy bilimlarning rivojlangan bo'limlaridan biri sport nazariyasidir. Uning tezkorlik bilan rivojlanishida ayniqsa so'nggi bir necha 10 - yilliklar davomida kattalozator sifatida

Olimpiada va umuman halqaro sport sifatida erishiladigan yuqori yutuqlar doimiylik bo'lib keladi. U o'z holicha tabiiy laboratoriya bo'lib inson qobiliyatini aniqlash va maksimal rivojlantirishning yangidan - yangi yo'llarini aniqlashning yirik tadqiqot resurslarini jalb etadi. Bu albatta sport haqidagi ilmiy bilimlarni tezkorlik bilan to'plashda o'z ifodasini topdi.

Sport nazariyasi hozirgi kunda dunyoning ko'pgina mamlakatlarida sport bo'yicha professional mutahassislarni tayyorlashning asosiy fani sifatida shakllana boshladi. Shu bilan bir qatorda jismoniy madaniyatdan foydalanishning ijtimoiy mehnatda muhim, hamda an'anaviy jismoniy tarbiya va sportga moslashtirilmaydigan komponent va shakllarning bir qanchasi ohirgi vaqtgacha fandan foydalanish sohasida chiqarib tashlanganday bo'ladi.

Avvalo gap insonni, jismoniy madaniyatga mustaqil yaqinlashtirish shakllari, ishlab chiqarishdagi jismoniy madaniyat, madaniyatning sog'lomlashtiruvchi - tiklovchi va ayrim boshqa shakllari haqida, boradi, bularning hammasi ahamiyatning bo'sh vaqtini, dam olish va madaniy faoliyatini ko'proq tug'diradi. Ommaviy jismoniy amaliyotning bu kengaytirilgan bo'limlari muhim ilmiy ta'minotni talab etadi.

Jismoniy madaniyat bog'liq bo'lgan hodisalar o'rganuvchi ilmiy fanlar ko'p vaqt ichida differensiya yo'li bilan borilgan. Shuning natijasiga jismoniy madaniyatning ayrim tomonlariga qisman tegishli bo'lsa ham ko'pgina hususiy fanlar vujudga kela boshladi. Shularning bir qismi amaliyotning jismoniy - sport bo'limida katta o'rin egallab, mahsuslashtirilgan kasbiy bilimlarni o'z ichiga olgan. Boshqa qismi mahsus tabiiy fanlarni o'z ichiga olgan (anatomiya, fiziologiya, biologiya, biomehanika, tibbiyot, gigiena, psixologiya va h.k.) bo'lib, ular jismoniy madaniyat sohasida vujudga kelmasdan, balki tarmoq sifatida kengaytirilgan. Shu bilan bir vaqtda umumlashtiruvchi fanlar shakllana boshlagan. Masalan: HH asr sikllarida jismoniy madaniyat sobiq Sovet institutlarining birinchi o'quv rejalariga jismoniy madaniyat nazariyasi va umumiy metodikasi, kompleks fani kiritilgan. Lekin kelib chiqadigan aniq materiallarning to'liqmasligi va ayrim boshqa sabablar fanning butun ilmiy ko'rinishida shakllanishiga halaqit bergan. So'nggi 10 yilliklarda fanning turli sohalarida informatsiyaning tez o'sishi bilan bog'liq ravishda ilmiy bilimlarni integratsiyalash oqimi kuchayib boradi. Gap shundaki, inson faoliyatining u yoki bu faoliyatiga bo'laklab ta'sir etadigan hususiy ilmiy ma'lumotlarning to'planishi o'z holicha ishning mazmunini to'la tushunishga kafolat bermaydi, hamda amaliyotni ilmiy optimizatsiyalash

uchun yetarli asos bo'lmaydi. Undan tashqari umumiy nazariya mantiq jihatidan tartibda keltirilmagan hususiy ma'lumotlar to'plamini butunlay tushunishdan cheklash ham mumkin. Shuning uchun ham zamonaviy dunyo miqyosidagi ilmda "informatsiya oqimi" havfi ta'sirida tahlil qilish yo'li bilan foydalanishga va umumiy nazariyalarni ishlab chiqarishga e'tibor kuchayib, ular ko'pgina hususiy ma'lumotlarni integrallashga, haqiqiy dunyoning bir butunligini ifodalovchi umumiy konsepsiyaga birlashtirishga olib keladi. Shunday qilib jismoniy madaniyat nazariyasi deb shartli ravishda keng ma'noli jismoniy madaniyat amaliyotida nazariy ifodalovchi bo'limlarning hamma to'plamiga aytiladi, hamda u yoki bu qonun qoidalarini tushuntiradi, uni ratsional tarzda boshqarishga hizmat qiladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi shakllanishining salmoqli ta'siri sotsiologiya, antropologiya, ijtimoiy psixologiya, ijtimoiy jarayonlarni tashkil etish va boshqarish umumiy nazariyasi, tarbiyaning umumiy nazariyasi va ko'pgina boshqa umumlashtiruvchi fanlar rivojlanishida seziladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasining ilmiy- tadqiqot metodlari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi - ilmiy va o'quv fandidir. XX asr intihosida dunyoning qariyb uchdan bir qismida misli ko'rilmagan hodisalar sodir bo'ldi. Sotsializm deb atalgan totalitar tuzum, kommunistik mafkura deb atalmish zo'ravonlik va tazyiqqa asoslangan mafkura tanazzulga uchradi. Jahonga, yer yuziga hokim mutloqlikni davo etgan va sobiq ittifoq jamiyat sifatida ham, davlat sifatida ham parchalanib ketdi. Uning tarkibiga kirgan ittifoqdosh respublikalar mustaqil davlat maqomini oldilar.

Mustaqillik-tenglik sari qo'yilgan birinchi qadam. Chunki tenglik bo'lmagan joyda kim kimgadir tobe bo'ladi. Mustaqil bor joyda hukmronlik, o'zgalar hisobiga yashash kabi illatlar paydo bo'ladi. Biz so'nggi bir yarim asr mobaynida boshimizdan o'tkazgan mustamlakachilik davrida shunday bo'lgan edik.

"Tenglik" so'zining qudrati shundaki, u odamlarning o'zaro munosabatlaridan tartib, mamlakatlararo munosabatlarigacha hamma narsani me'yor-mezonga soladi, turli kamsitishlar yoki ortiqcha tobeliklarga chek qo'yadi.

Mustaqillik - o'zaro hurmat, bir-birini tan olish, bir-birini qadrlash asosida mamlakat fuqarolari o'zaro munosabatida ham, davlatlar o'rtasidagi aloqalarda ham ana shu umuminsoniy qadriyatlarga tayanish, umumiy mezonlar asosida yashash demakdir.

Mustaqillik - jamiyatdan ajralmagan holda dunyo muammolar va o'z taqdirini o'zi boshqarish bilan bog'liq bo'lgan istiqbol haqida o'ylashdir.

Mustaqillik - erkin dunyoqarash, erkin tafakkurga suyanib yashash mohiyatidir. Mustaqil yashashga, mustaqil fikrlashga, o'z taqdirini o'zi belgilashga, o'z hayotini o'zi izga solishga qodir odam ziddiyatlarni mantiq bilan yengadi, dunyoning shiddatli muammolar bo'roni qarshisida boshqarib qolmaydi. Ana shu oddiy hayotiy haqiqatni davlat mustaqilligiga ham qiyoslash mumkin.

Totalitar tuzum davrida davlat mamlakat boshqaruv tizimidan tortib alohida - alohida shahslarning kundalik turmushiga va istiqboliga dahldor bo'lgan har qanday katta-kichik masalalarni hal etishni ham o'z zimmasiga olgani uchun mehnatkash halq boqimandalik kayfiyatiga duchor bo'lgan edi. U faqat ishlash huquqiga ega edi, holos.

Mehnat deb atalgan hissiz mashinaning muruvvatiga aylanib qolgan edi. Ertdan-kechgacha mehnat qilsang, mehnatingga yarasha ochdan o'lasanlikka yetadigan haqingni olasan, tamom-vassalom. Bu sobiq ittifoqda qonun kuchiga ega bo'lgan davlat siyosati edi. Odamzot shunchaki ishlar, shunchaki umr kechiradi, holos. Istiqlol bizga o'zligimizni anglash imkonini yaratib berdi. Inson o'zining butun mohiyatini, insonligini qanchalik chuqur tushunsa, yashash ma'zmun-mohiyatini ham shunchalik chuqur anglaydi.

O'zligini anglagan kishi olamning butun rang-barangligi bilan birga hayot ma'zmunini, o'zining shunchalik tiriklik va mavjudlik belgisi emas, aksincha, tabiatning betakror mo'jizasi ekanligiga, shu asnoda inson qadru qimmatini tobora teranroq anglay boshlaydi. Demak, bevosita ichki bir davlat va ilohiy quvvat bilan ma'naviy yutuqlikka, komillikka intiladi. Bu - mustaqillikning yana bir mo'vjizasi.

Prezidentimiz tamonidan tinmay-tolmay O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishiga katta g'amho'rlik bilan qarashdolar hamda shu masala yuzasidan ilmiy o'rganishlar, ilmiy - tadqiqot ishlarini olib borish uchun hamma imkoniyatlar yaratilmoqda.

Sport va jismoniy tarbiya bo'yicha muhim amaliy va nazariy muammolarni hal etilishi samarador metodlardan va ilmiy tadqiqot olib borish usuliyatlaridan foydalanish katta yutuqlarga erishishga imkoniyat yaratadi. Shuni ham aytish kerakki O'zbekiston Respublikasining mustaqillik davrida ilmiy - tadqiqot ishlariga, ayniqsa pedagogik samarador metodlarini va pedagogik ilmiy tadqiqot ishlarini ishlab chiqarishga imkoniyatlar yaratilmoqda.

Mehnat mahsuldorligining oshishi faqat ishlab chiqarishni mehanizatsiyalashtirish va avtomatlashtirish hamda texnologiyani mukammallashtirishga bog'liq bo'libgina qolmay balki kishilarni jismoniy taraqqiyoti, sog'lig'i va mehnat qobiliyatiga ham bog'liqligi hammaga ayondir.

Ohirgi yillarda texnik taraqqiyot davrida jismoniy harakat borgan sari kamayib ketmoqda. Bu esa XXI asrning eng havfli kasallikka olib kelmoqda - "Gipodinamiya" - ya'ni harakatsizlikka, qon-tomir tizimi kasallanishiga uchrarmoqda.

Texnik taraqqiyotiga binoan mehnat sifat jihatdan yangi mazmunga ega bo'lmoqda. Avtomatlashtirish va unga bog'liq holatda mehnatning har tomonlama intensivatsiyalashtirish insoning faqat aqliy hususiyatlarigina emas, balki jismoniy hususiyatlariga ham alohida talablar qo'yilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Oliy majlisining ikkinchi sessiyasida davlatimiz rahbari "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunni amalga oshirish barkamol yosh avlodni tarbiyalash va halqaro miqyosdagi sportchilarni tayyorlashda muhim o'rin tutishini qayd etdi. O'zbekiston Respublikasi Prezident sport halqimizning ajralmas qismiga aylanishi, davlat faoliyati organlari, deputatlar, keng jamoatchilik, eng avvalo, mahallalarning doimiy e'tiborda bo'lishi lozimligini ta'kidladi.

Birinchi prezidentimiz O'zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalar, hususan, Sidneydagi yozgi Olimpiada o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi mustaqil O'zbekistonning jahondagi obro'si va nufuzini yanada oshirishga hizmat qilishini aytdi. Shu munosabat bilan Prezident mamlakatimiz futbolini rivojlantirish, "Paxtakor" jamoasi shuhratini tiklash zarurligiga e'tiborini qaratdi.

Oliy Majlis yangi tahrirdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonunni qabul qildi. Endi o'zingiz o'ylab ko'ring, nahotki E. Saadining, S. Ro'zievning, R. Riqsievning jahon g'olibi, E. Shagaevning Olimpiya g'olibi bo'lishi va ularning sportdagi mahoratlari darrov o'zidan-o'zi kelib qolganmi? Albatta yo'q. Bu yillar davomida o'rganishlar, kuzatuvlar, ilmiy tadqiqot, tajribalar o'tkazilishining ma'sulidir. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarining ahamiyati juda katta. Shu munosabat bilan bizning yurtboshimiz bu masalaga yuqori e'tibor bilan qarab hamma sharoitlar yaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining ikkinchi sessiyasida qabul qilingan Jismoniy tarbiya sport va to'g'risida"gi qonunni samarador amalga oshirilishi, qo'yilgan vazifalarga javob berish uchun ko'p narsalarni qayta ko'rib chiqib, o'rganish va qayta ishlab chiqilishi lozim:

sport trenirovkasining tuzilishi, rejalashtirish, mashg'ulot jarayonidagi jismoniy yuklanishlar, uning me'yorlanishi, jismoniy tarbiya vositalari, usullari, sport turlari bilan shug'ullanish uchun iqtidorli, qobiliyatli talabalarni saralash usullari va shu kabilar.

Jismoniy tarbiya g'oyat rang-barang hodisadir va tabiiy fanlar uchun ham, ijtimoiy fanlar uchun qiziqarlidir. Jismoniy tarbiya uchun o'ziga hos g'oya inson jismoniy rivojlanishining maqsadga muvafiq boshqarishdir.

Inson biologik rivojlanishini o'rganadigan tabiiy fanlar, yoshga hos bo'lgan o'zgarishlarni jismoniy mashqlar va tashqi muhit ta'sirida fizik va biologik qonunlarni ko'rinishini o'rganadi.

Bu fanlar jismoniy fanlar fiziologiyasi, dinamik anatomiyasi, biomehanika, jismoniy mashqlar biokimyosi, jismoniy mashqlar gigienasi, tibbiyot nazorati, davolash jismoniy madaniyati kiradi.

Jismoniy tarbiyani rivojlanishining ijtimoiy qonuniyatlarni, jismoniy madaniyat tarixi, jismoniy tarbiyani tashkil etilishini, jismoniy mashqlar ta'sirida inson psixikasida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni pedagogik ta'sir o'tkazish vositalari va shakllari, uslublarini qo'llanish mohiyati va qonunlari, sportda yuksak natijalarga erishish qonuniyatlarini o'rganadigan ijtimoiy fanlar, jismoniy madaniyat sotsiologiyasi, jismoniy tarbiya tarixi va jismoniy tarbiyani tashkil etish umumiy pedagogika, jismoniy mashqlar va sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport tashkilotlari qurilishi kiradi.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan ilmiy fanlar umumiy fanlarni tabaqalashuvi vositasi sifatida paydo bo'ladi. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi umumiy fiziologiya shahobchasi, biomehanika, biofizika mahsuloti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati ixtisoslashtirilgan pedagogik fandır.

Yuqorida qayd etilganlar tajriba asosida vujudga kelib mana endi ko'z oldidan o'tkazib ko'ring, jamiyatni rivojlanishining hozirgi bosqichida ilmiy tadqiqot ishlarining ahamiyatlari qanday bo'lishligini, albatta katta. Shuning uchun ham bu masalalarni hal etishga hamma imkoniyatlar yaratilgan va yangicha jiddiy qarashni olimlardan, amaliyotchilardan bizning yurtboshimiz talab qiladi. Sizning etiboringizga binoan O'zbekiston terma jamoalarida futbol, yengil atletika, suzish, og'ir atletika va boshqa sport turlari bo'yicha, balki ayrim guruhlarda yoki sportchilarda ilmiy ish olib boruvchi brigadalar tuzilgan.

Ma'lumki, har bir respublikada fanlar bo'yicha ilmiy tekshirish institutlari bor. Masalan O'zbekistonda: seysmologiya ilmiy tekshirish-tadqiqot instituti, O'zbekiston pedagogika fanlari ilmiy-tadqiqot instituti

(O'zPFITI), O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti, Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti va shu kabilar.

Ilmiy-tadqiqot ishlarining amaliy natijasi bolalarni va yoshlarni salomatligini mustahkamlashga, yanada mehnat qobiliyatini oshirishga va O'zbekiston sportchilarining yuksak yutuqlarga erishish imkoniyatlarini muvaffaqiyatli oshirishga qaratilishi kerak.

Bu ilmiy ishlarni olib borishda biz ko'pincha boshqa metodlar bilan ham foydalanamiz. Masalan: fiziologiya, antropologiya, biokimya, sotsiologiya, psixologiya, biomehanika va h.k.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi, shuning uchun pedagogik ilmiy tekshirish metodlarini jismoniy tarbiya masalalarini tekshirishda birinchi navbatda qo'llaniladi.

Ilmiy tekshirish ishlarini kimlar olib boradi - ilmiy hodimlar, pedagoglar shifokorlar, trenerlar, o'qituvchilar va boshqalar. Ilmiy ish bu ma'lumotlarni to'plash, uni o'rganish ob'ekti, baholash va tahlil qilish hamda hulosa chiqarish, amaliyotda qo'llash, amalga oshirish, boshqacha gapirganda bu aniq bilim.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani o'rganadigan masalalar doirasi keng. Shuning uchun tadqiqot olib borib faqat pedagogik metodlardan emas, balki aralash fanlar - sotsiologiya, tibbiyot psixologiya, fiziologiya, biokimiyada va doktor nazoratida foydalaniladigan metodlar ham qo'llaniladi. Bularndan tashqari jismoniy tarbiya nazariyasida nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish va tajriba-sinov metodlaridan foydalaniladi.

Nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari. Har qanday tadqiqot adabiy manbalarni o'rganish, tahlil va umumlashtirishdan boshlanadi. Buning uchun tadqiqotchi kerakli adabiyot bilan tanishadi va o'ziga tahlil qilish uchun zarur adabiy manbalarni tanlab oladi, so'ng ularni o'rganish rejasini tuzadi, yozib olish va tahlil qilish metodikasini o'ylab oladi.

Tajriba tadqiqotlar uchun adabiyotlarni o'rganishda qaysi masalalar - o'rganib chiqilgan, ular qay darajada yoritilgan va ulardan qaysilari yanada asoslanishi va tajribada sinab ko'rishni talab qilishni aniqlash zarur.

Kuzatish metodi. U mahsus tashkil etiladi, aniq belgilangan kuzatish predmetiga, shuningdek, kuzatilgan faktlarni hisobga olish tartibga ega bo'ladi. Bunda tadqiqotchi pedagogik jarayonning borishiga aralashmaydi. U kuzatishni rejasini oldindan ishlab chiqadi. Bu rejada faktlarni o'zgarishlarni to'plash izchilligi, ularni hisobga olish va ishlab chiqish

tartibi ko'rsatiladi. Bundan tashqari kuzatuv natijasida tasdiqlangan yoki inkor etilishi kerak bo'lgan ishchi farazi gipoteza aniqlab olinadi.

Pedagogik ko'zlatishning afzalligi shundan iboratki, u obektlarni tabiiy sharoitlarda o'rganish imkonini beradi. Bunda faktlar obektiv bo'lishi va tadqiqotchining shahsiy sifatlarigagina bog'liq bo'lmasligi kerak. Kuzatishlar jarayonida kuzatiladigan narsani aniq, qayd etish zarur.

Tajriba sinov metodlari. Tirik sharoitlarning o'zgarish darajasiga ko'ra tabiiy va laboratoriya tajribalari bir-biridan farq qilinadi. Tabiiy tajribalarda mashg'ulotlar odatdagi shart-sharoitdan chetga chiqmasdan o'tkaziladi yoki chetga chiqsa juda kam bo'ladi. Laboratoriya tajribasi mahsus sharoit yaratishdan va boshqa ta'sirlarni bartaraf qilish, tasodifiy holatga chek qo'yish va zarur materiallarni yig'ishni to'htatmaslikdan iborat.

Bundan tashqari tajriba sinov olib boruvchi hodisalar o'rtasidagi aloqalar sabablarini aniq ochish maqsadida sharoitni o'zgartirish mumkin. Zarur hollarda, masalan: faktlar yetarli bo'lgan taqdirda eksperimentni takrorlash mumkin. Tajribalar muayyan faktlar yoki ular orasidagi bog'liqlarni aniqlash - mutloq /absolyut/ eksperimentga ergashish maqsadida ham o'tkazilishi mumkin. Ayrim tajribalarning maqsadi natijalarini qiyoslashga qaratilgan bo'ladi. Bunday natijalar qiyosiy deb ataladi. Tajribalarni o'tkazishdan vazifalarni aniqlab olish va tadqiqot rejasini, ishchi farazini tuzish, tajriba mashg'ulotlari metodikasi, faktlarni qayd etish va qayta ko'rib chiqish usullarini ishlab chiqish zarur.

Matematik metodlar. Tajriba - sinov materiallari to'plangach, ta'sir etuvchi faktorlar asosida o'rganiladigan ko'rsatkichlarning o'zgarishidagi individual natijalar chiqarilgan hulosalarning to'g'riligini aniqlash maqsadida matematik jihatdan qayta ishlash kerak. Matematik qayta ishlash ma'lumotlari, diagrammalar va grafik holda keltirish mumkin.

O'zbekistonda jismoniy madaniyat tizimining rivojlanishi. O'zbekistonda jismoniy madaniyat tizimini bayon etish uchun biz umumiy bo'lgan davrdan so'ng davlat tizimining rivojlanish haqida gapirishimiz mumkin.

1. Jismoniy madaniyat tizimi deganda biz jismoniy tarbiyaning ilmiy-metodik va ideologik asoslarini tushunamiz. Mamlakatida yagona jismoniy tarbiya tizimi yaratilgan bo'lib bu tizimining yaratilishi birlashgan halqning jismoniy madaniyat sohasida olib borgan ishlarini samarasidir.

Nazariya orqali erishilgan va amaliyotda tasdiqlangan hamma qimmatbaho ma'lumotlar jismoniy tarbiya orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat tizimi deganda biz jismoniy tarbiya zvenolari bo'yicha jismoniy tarbiya vazifalarini, vositalarini, ish shakllarini, metodlarini, mashg'ulotlarni tashkil etish yo'llarini hamda oiladagi jismoniy tarbiyani, kadrlar tayyorlashni va sport inshootlarini qurilishini tushunamiz.

Jismoniy tarbiya nazariyasi – ilmiy va o'quv fan sifatida quyidagi zvenolariga bo'linadi:

1. Maktab yoshigacha bo'lgan jismoniy tarbiya;
2. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya;
3. Akademik litseylarda va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya;
4. Oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya;
5. Harbiy va flot hizmatidagi jismoniy tarbiya;
6. Ko'ngilli jismoniy tarbiya va jamiyatidagi jismoniy tarbiya ishlari kiradi.

Mazkur tizim g'oyaviy va ilmiy metodikasi asoslar, shuningdek, mamlakatda fuqarolarning jismoniy tarbiyasini amalda oshiruvchi nazorat qilishga qaratilgan tashkilotlar va muassasalar majmuasidir. Inqilobgacha Rossiya yagona jismoniy tarbiya tizimiga ega bo'lmagan rus olimi P.F.Lesgaft tomonidan yaratilgan jismoniy ta'limotga uncha e'tibor bermasdan hukumdor sinflarining jismoniy tabiyasi uchun turli chet el tizmasidan foydalanganlar..

Rossiyada jismoniy tarbiya tizimi turli oqimi ta'sirlari bilan kurashda shakllanib bordi. Ayrim olimlar jismoniy tarbiya sohasidagi il mazmunini qisqa biologik vazifalar bilan cheklanishiga urindilar. Bu bilan ular kishini psihik va jismoniy tomonlarini birligini, kishi tarbiyalashda ijtimoiy hayot sharoitini yetakchi rol o'ynashini, jismoniy mashq mashg'uloti jarayonida shahsni birligini inkor etmoqchi bo'ldilar.

Rus tizimida jismoniy tarbiya madaniyatigacha yaratilgan hamma jismoniy tarbiya vositalarini yo'qotib, o'rniga yangi mashqlarni va sport asboblarni yaratish kerakligini isbotlamoqchi bo'ladilar. Ularning fikricha futbol o'yinini o'ynash mumkin emas, chunki u burjuaziya tomonidan yaratilgan va h.k.

Boshqalari bo'lsa g'arb oldida bo'yin egib, mustabidlik davri jismoniy tarbiya tizimini shakllanish jarayonini, har hil g'arb tizimiga moslashtirishni taklif etdilar.

Rus davrida bu hato yo'nalishlar yo'qotila bordi. Mamlakatda halqni jismoniy tarbiyalash tizimi ilmiy asoslangan holda vujudga keldi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi – ilmiy va o'quv fan sifatida

Jismoniy tarbiya nazariyasi (umumiy asoslari) o'quv fan sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutahassislarni tayyorlashda hamda mahsus bilim oltinida asosiy fan bo'lib hisoblanadi. Pedagogik universitetlarida va institutlarda jismoniy tarbiya fakultetlarining o'quv rejasida bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy madaniyat va sport bilimlarining to'la tizimida o'tish kursini ta'minlaydi.

Uning mazmuni

Jismoniy tarbiya nazariyasining asoslari	Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya	Umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiya	Akademik litseylarda jismoniy tarbiya	Kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya	OO'Y da jismoniy tarbiya	Katta va qari yoshdagi kishilarni jismoniy tarbiyasi	Harbiy hizmat va florda jismoniy tarbiya	Jamiyatlarda ko'ngilli sport mashg'ulotlarini tashkil qiladi
--	---	---	---------------------------------------	---	--------------------------	--	--	--

Bu hodisalarni harakterlash uchun talablar:

Jismoniy tarbiyani kelib chiqish sabablari

Uning jamiyat hayotida tutgan o'ri

Jismoniy tarbiyaning rivojlanish tarihi

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasining masalalarini ilmiy asoslashda va mutahassislar tayyorlashda P.F.Lesgaft, V.V.Gorinevskiy, Ye.A.Arkin kabi buyuk olimlarning hissasi katta.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimining kelajakdagi ravnaqiga, pedagogika fanlari akademiyasining ilmiy hodimlari A.N.Bikova, Levi Gorinevskaya, D.V.Huhlaeva, T.N.Osokina, Ye.L.Timofeeva, B.Ch.Vavilova, A.A.Udyalova va boshqalarni, pediatriya ITI hodimi Z.S.Umarova, bolalar va o'smirlar gigienasi ITI hodimi G.P.Yurko va boshqalar, jismoniy tarbiya institutlari, maktabgacha pedagogik kafedralarining o'qituvchilari O'zbekiston pedagogika fanlar ilmiy tatqiqot instituti hodimlari o'z hissalarini qo'shganlar.

O'zbekiston jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlanishi ayniqsa Respublikamizning mustaqillik davrida amalga oshirildi. Bunga O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan jismoniy tarbiya bo'yicha bir qator direktiv hujjatlari: Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun 14 yanvar (1992 yil), Sog'lom avlod uchun Prezident farmonlari (28.H.1993 yil), Ta'lim to'g'risidagi qonun va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi (29.08.1997 yil) va boshqalar isbot bo'la oladi. Ularda bolalar jismoniy tarbiyasini yanada yaxshilash zurligi yana bir bor ta'kidlandi. Jamiyat yosh avlodni jismoniy jihatdan sog'lom, baquvvat, hushchaqchaq bo'lib, mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyor bo'lib o'tirishdan juda manfaatdordir.

Ushbu hujjatda jismoniy tarbiya uchun sharoit yaratish to'g'risidagi vazifasi ham qo'yilgan; sport kunlari, anjomlar bilan jhozlash va boshqalar. Olimlar va amaliyotchilarning birgalikdagi g'ayrat-shijoati natijasida jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari maktabgacha tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari hamda akademik litseylar, kollejar va o'quv yurtlari uchun ilmiy asoslangan yagona dasturlar yaratiladi. Kadrlar tayyorlashni amalga oshiruvchi pedagogik kollejar, fizkultura institutlari, pedagogika institutarining jismoniy tarbiya fakultetlari uchun mahsus dasturlar va qo'llanmalari, darsliklar ishlab chiqildi. Ilmiy tekshirish institutarida jismoniy tarbiyani takomillashtirish borasida hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida va jismoniy tarbiya fakultetlarida tadqiqotlar olib borilmoqda.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiyaning maqsadi jismonan sog'lom, baquvvat, Vatan mudofaasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir. Ko'rsatilgan maqsad asosida :

1. Sog'lomlashtirish;
2. Ta'limiy
3. Tarbiyaviy vazifalar hal etiladi.

Suyak, bog'lam, bo'gin tizimi tana holatini, shuningdek qismlarining turli yo'nalishlarda harakatlanish imkoniyatini ta'minlaydi. Suyak apparati bog'lam va bo'g'inlarni to'g'ri va vaqtida rivojlantirish tanani me'yorda ushlab to'rishga hamda hamma organ va tizimlarni rivojlantirishini ta'minlaydi. Umirtqa pog'onasining qiyshayishi, bukirlik, yassi oyoqlik muhim organlarining ish sharoitlarini buzadi, bu esa kelajakda kasalikka olib keladi. Bolalarda suyak tizimi nisbatan bo'sh, chunki unda bir qancha

nayhujayralari bo'ladi: bo'g'inlar ancha harakatchan, bog'lash apparati oson cho'ziladi, paylari kattalarnikiga qaraganda bo'sh va kalta.

Shu munosabat bilan suyakning qotishini umurtqa pog'onasi egilishlarini bog'lash - bo'gin apparati oson cho'zilishini mustahkamlashni to'g'ri va o'z vaqtida yordam berish zaruriyati kelib chiqadi. Undan tashqari tana qismlari nisbatini to'g'ri rivojlantirishga, bo'yi va tana massasini boshqarishga imkon berish zarur.

Muskul tizimi tananing ayrim qismlarini ma'lum-holatda mustahkamlaydi va bu holatni o'zgartiradi, ya'ni muvozanatni saqlagan holda harakatni bajaradi, shuningdek himoya vazifasini bajaradi- suyak tizimini ichki organlar urilishlardan, sovuq oldirishdan saqlaydi. Bolalarda muskullar nisbatan bo'sh rivojlangan va tana massasini 20-22-%ini tashkil etadi. Ayniqsa, yangi tug'ilganlarda qo'l va oyoq muskullari bo'sh, sekin qisqarib uzoq vaqt to'grilana olmaydilar.

Chaqoloqning birinchi oylarida muskullarning egilish tonusi to'grilanish tonusidan yuqori bo'ladi. Bolalar muskullarida suv ko'p bo'lib, oqsil moddalari va yog' kam bo'ladi. Ayrim muskullarining rivojlanish bir tekisda bo'lmaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda muskullarning hamma guruhlarini rivojlantirish zarur. Muskullarning sust rivojlangan guruhlarini mustahkamlashga alohida e'tibor berish zarur. Yurak-tomir tizimi boshqa tizimlarga nisbatan oldinroq faol ko'rsata boshlaydi. Bola tug'ilishida yurak-tomir tizimi ancha yetuk bo'ladi. Bolalarda qon tomirlari kattalarnikiga qaraganda ancha kengroq. Shu munosabat bilan qon bosimi kamroq, lekin, u yurak qisqarish chastotasi bilan moslashib boradi. Yurak qisqarish ritmi oson buziladi. Yurak kuchlanishli ishdan tez charchaydi va tez o'zgaruvchan faoliyatga birdan moslasha olmaydi. Kichkina bolalarda puls juda tez daqiqasiga 140-160 marta uradi. Asta-sekin u kamayib boradi, 7 yoshga kelganda daqiqasiga 95-85 ga yetadi. Bularni hisobga olgan holda yurak muskullarini, shuningdek butun tomirlar, jumladan, miya tomirlarini ham mustahkamlashga harakat qilish kerak. Yurakka qon oqishini kuchaytirib, uning kisqarish ritmini yaxshilash, birdan o'zgarib qoluvchi nagruzkaga tezda moslashuv qobiliyatini rivojlantirish zarur.

Nafas olish tizimi. Bolalarda yuqori nafas olish yo'llari nisbatan tor, uning shilimshiq qobig'i limfatik va qon tomirlariga boy, noqulay sharoitlarda shishib, nafas olishni keskin buzadi. O'pka hujayralari juda nozik. Ko'krak qafasining harakatchanligi cheklangan. Qovirgalarining gorizontol joylashuvi va nafas olish muskullari sust rivojlangan. Sayoz

nafas olishda o'pkaning yahshi havo almashtirishi bo'lmaydigan qismida havo - turib qolishi ro'y beradi.

Ko'rsatilgan hususiyatlarga bogliq holda ko'krak qafasi chuqur nafas olishi, nafas olish ritimini muqarrar etish, o'pkaning hayotiy sigimini oshirish zarur bo'lib qoladi. Undan tashqari bolalarni burun orqali nafas olishga o'rgatish zarur.

Burun orqali nafas olganda havo bir oz isiydi va namlanadi. Burun yo'llaridan o'tadigan havo mahsus asbob nuqtalariga ta'sir etadi, natijada nafas olish markazi qo'zgalishi yahshilanadi, chuqurroq nafas olinadi. Ogiz orqali nafas olganda sovuq havo nafas olishning shilimshiq kobig'iga ta'sir etib, uning kasallanishi, natijada organizmga og'riq beruvchi bakteriyalar tushishi mumkin. Agar bola burun orqali nafas olsa, shilimshiq kobiqdagi qilchalar havodagi changni ushlab qoladi, shunday qilib havo tozalanadi.

Bolalarda ayniqsa yosh bolalarda ovqat hazm qilish organlari yetarlicha rivojlangan. Muskul qobig'ining kuchsizligi natijasida ichak harakat faoliyati tez buziladi. Ichakning tekis muskul to'qimalarini mustahkamlash, uning to'g'ri ishlashini ta'minlash zarur.

Teri ichki organlarni va to'qimalarni ularga mikroorganizmlar kirishidan saqlaydi, ter chiqarish organi hisoblanadi, issiqni boshqarish va nafas olishda qatnashadi. U sezgir asab ohiriga boy bo'lib, ular tashqi muhit ta'sirini qabul qiladi va markaziy asab tizimiga uzatadi, yuborilayotgan signallarga javob reaksiyasi bo'ladi. Bolalar terisi juda nozik va tez yaranadi.

Shu munosabat bilan bola terisini jarrohatlanishdan saqlash va uning funksiyasini to'g'ri rivojlantirishga imkon berishga zarur. Bola tug'ilishda uning asab sistemasi o'zining bir qancha funksiyalarini bajarishiga tayyor emas. Vegitativ asab sistemasi rivojlangan. Bolalarga qo'zg'alish va tormozlanish uchun tekis bo'lmagan jarayonlari, kam harakatchanlik, tormozlanishishga ko'ra qo'zg'alish yuqoriroq ekanligi hosdir. Shu munosabat bilan maktabgacha yoshda asab jarayonini takomillashtirishga, faol tormozlanishini, shuningdek harakat analizatorlari, sezgi organlarni rivojlantirishga imkon berish zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalarda issiqni boshqarish kam rivojlangan bo'lgani uchun organizmni tashqi muhitning noqulay sharoitlariga, ya'ni chiniqishini tavsiya etadi. O'zbekistonda maktabgacha tarbiya konsepsiyasida ko'rsatilganiga ko'ra maktabgacha tarbiyani maqsadi bolani shahs sifatida oyoqqa turg'azishdir. Oldindan to'zilgan dasturga asosan jamoa maktabgacha tarbiya tizimi

tabiiy tarbiya bilan bog'liq holda olib borilganidagina jismoniy ham tabiiy bolalarga yordam berish mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashda etnik va etnopsihologik hususiyatlarni hisobga olish zarur. Bolaning psihik va shahsiy rivojlanishida oiladagi tarbiya o'zining ahamiyati jihatidan yuqori bo'lishi kerak. Oiladagi bola birinchi marta o'z halqining madaniyati va turmushi bilan to'qnashadi, milliy odatlarini o'zlashtira boradi. Oiladagi tarbiya bola himoyasini amalga oshiradi - jismoniy va hissiy qulayliklar yaratadi. Shu vazifalarni o'zi jamoa maktabgacha tarbiya oldiga qo'yishi kerak. Shu narsani ta'kidlash kerakki, umumittifoq dasturi O'zbekiston sharoitida oqlanmadi. Mintaqali hususiyati (Jugrofiya, yil fasllarining davomiyligi), jismoniy tarbiya tizimiga original yondoshishni talab etadi, uning muvaffaqiyatli bo'lishiga bolaning psihologik sog'ligi ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi.

Iqlim sharoiti bolalar faoliyatining ko'p qismini ochiq havoda tashkil etishga imkoniyat yaratadi, (bunga hamma amaliy mashg'ulotlar kiradi). Bolalar faoliyatini mumkin qadar tabiiy shakllarga yaqinlashtirish bolaning harakatga bo'lgan talabini hisobga olishdir.

Bolalarni o'z kuchiga qarab ishga jalb etish har doim ham emotsional hissiyatini hosil qiladi hamda faollikdagi bolalar talabini amalga oshiradi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida yoshlardan boshlab sog'liqni saqlash odatga kirita borish kerak.

Shunday qilib sog'lomlashtirish vazifalari - bola hayotini muhofaza qilish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini yahshilash, organizm ish qobiliyatini oshirish, shuningdek chiniqtirish eng muhim vazifalardandir.

Bolani sog'lom, chaqon, mard, kuchli bo'lishi kun tartibiga rioya qilish, harakatli halq o'yinlarini sevib bajarishi uchun sharoit yaratish kerakki, unda irodalikni namoyon etishga, jismoniy va psihologik harakterdagi qiyinchilikni yengishga intilish zarur.

Bunda qiz va o'g'il bolalarni jismoniy tarbiya asosida kelajakdagi qiz va o'g'il bolalarning sifatlarini tarbiyalab, o'z hususiyatlarini hisobga olish zarur. Juda kichik yoshdan boshlab bolalarda sog'liq uchun zarurko'nikmalarni shakllantirib borish darkor. Gigienik tarbiyalarda kelajakdagi sog'lom turmush kechishi uchun qo'yilgan yo'riqlarni shakllantirish uchun zarur bo'lgan ozodalik madaniyati asosidir. Gigienik va jismoniy sog'lomlashtirish jihatdan sog'liqni saqlash va halq ta'limining birgalikda olib boriladigan ishlarga bog'liqdir. Yuqorida aytilganlarni hisobga olib, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-metodik

laboratoriyasi «Farzandingiz sog'lom bo'lishini istasangiz» deb nomlangan, 3-6 yoshli bolalarga mo'ljallangan, chunki, jismoniy tarbiya beshikdan boshlanadi. Shu boradan oilada o'tkaziladigan jismoniy mashqlar qo'shimcha mashg'ulotlari haqida metodik tavsiyanomalar shuningdek, bolalarda jismoniy madaniyat va sport, mustaqillikni tarbiyalash sohasidagi bilimlarni shakllantirish bo'yicha o'quv qo'llanmasini ishlab chiqish lozim.

2. Ta'limiy vazifalar. Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni: harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiena ko'nikmalarini singdirib borish, mahsus bilimlarni egallash, mustaqillik ko'nikmasini singdirish kabilarni ham hal etib borish zarur.

Asab tezligini elastiklik tufayli harakat malaka va ko'nikmalarni ancha yengil shakllana boradi. Ko'pgina harakatlar (emaklab yurish, yugurish, velosiped uchish va boshqalar) oddiy hayotda bolalar tomonidan ko'p foydalaniladi, bu esa atrof-muhit bilan aloqani yengillashtiradi va uni bilish imkonini beradi. Emaklay boshlagan bolaning o'zi uni qiziqtirayotgan buyum oldiga kelib kuzata boshlaydi. Velosipedda uchuvchi bola havoning, suzishni biluvchi bola esa suv hossalarni yahshi bilib oladilar. Mustahkam harakat ko'nikma va malakalari jismoniy kuchni tejashga imkon beradi. Chunki u oson, kuchlanish katta bo'lmagan holda bajaradi hamda mashq bajarishga asab-muskul energiyasini kam sarflaydi.

Mustahkam shakllangan harakat malaka va ko'nikmalardan foydalanish harakat jarayonida, ayniqsa o'yin faoliyatida ko'nikmagan holatlarda vujudga keladigan vazifalarni tushunib olishga imkon beradi.

7 yoshgacha bolalarda shakllanib olingan harakat malaka va ko'nikmalari maktabda uni takomillashtirib borish uchun fundament bo'ladi, murakkabroq harakatlarni egallash yengillashtiradi va kelajakda sport sohasida yuqoriroq natijaga erishishga imkon beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda shakllantirib borish zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarni hajmi "Bolalar bogchasida tarbiya dasturi"da berilgan, lekin u maktabgacha tarbiya muassasalarida sharoit, bolalar tayyorgarligiga, tarbiyachilar tajribalari va bilimlariga ko'ra kengaytirilishi mumkin.

Erta yoshdan boshlab bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirib borish zarur. Agar bolada u yoki bu asosiy jismoniy sifatlar u yoki bu darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hatto oddiy mashqlarni ham bajara olmas edi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'tirgan, turgan va yugurgan vaqtda tanani to'g'ri shakllantirib borish juda muhimdir. To'g'ri qaddi-qomat butun kichik organlar va bola organizmi sistemasining bir me'yoridagi faoliyati uchun katta ahamiyatga ega. Bog'chada va oilada shahsiy va jamoa gigienasi malaka va odatlarini (qo'llarni yuvish, jismoniy mashqlarni bajarishdan oldin zarur honaga borish, tana, kiyim, oyoq kiyim, o'yinchoq jihozlari, hona va h.k. tozaligi haqida g'amhurlik qilish)ni singdirib borishga katta e'tibor berish zarur. Bolalarning sog'lig'i ko'p jihatdan shularga ham bog'liq.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun yil davomida jismoniy tarbiya bilan bog'liq bilimlarni (mashg'ulotlar foydasi, mohiyati, jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiya sifatlarni ahamiyati va h.k) berish va singdirib borish muhimdir. Bolalar tana qismlarining nomlarini, harakat yo'nalishlarini (yuqoriga, pastga, oldinga, o'nga, chapga), sport jihozlarining nomlarini bilishlari zarur.

3. Tarbiyaviy vazifalar. Erta yoshdan boshlab bolalarda kun tartibiga qat'iy rioya qilish odatini, kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatlarini tarbiyalash holda bog'chada va uyda bu mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirib borish zarur. Bolalarning o'z tengdoshlari va kichikintoylar bilan jismoniy mashqlarni, shu jumladan, harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatib borish muhimdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy nafosat, mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun ko'pgina imkoniyatlar mavjud.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlari to'g'ri tashkil etilganda ijobiy hususiyatlarini tarbiyalash uchun, ahloqiy sifatlarni, shuningdek, irodaviy sifatlarni namoyon etishda kulay sharoitlar yaratiladi.

Yaxshi yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya ko'p jihatdan bolalarning aqliy rivojlanishiga, nutqni rivojlantirishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida bolalarda hamma psixik jarayonlar shuningdek, fikrlash jarayonlari (kuzatish, taqqoslash, taqlid qilish,) rivojlanib boradi.

Bolalar o'zlari egallagan bilimlarni va ko'nikmalarini faoliyati, mustaqillik, fikr yurituvchanlik, topqirliklarini namoyon etgan holda ijodiy foydalana olishlariga intilishlari zarur.

Jismoniy tarbiya nafosat tarbiyasini amalga oshirishga imkon beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida g'o'zallikni, qaddi-qomatni, harakat ifodasini, kiyim, jismoniy tarbiya jihozlarini, atrof-muhit holatini qabul qilishga, sezish, tushunish va to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantirish,

harakat va soʻzlarda uchrab qoladigan qoʻpol holatga qarshi kurashishni rivojlantirish zarur.

Jismoniy tarbiya jarayonida mehnatga tayyorlash amalga oshiriladi: bolalarda sogʻliq mustahkamlanadi, harakat koʻnikmalari shakllanadi, mehnat uchun zarur jismoniy sifatlar, harakat koʻnikmalarini va mehnat jarayonlarini tezda egallash qobiliyati rivojlanadi. Undan tashqari, hona va maydonni jihozlash (sakrash uchun qumli chuqurchalarni qurish va h.k) bilan sport jihozlarni tayyorlash va tiklash, (irgʻitish uchun haltachalarni tikish, irgʻitish uchun nishonlar tayyorlash va h.k) bilan ularni tozalikda saqlash (gimnastik devor, toʻplar, tayoqchalar, gardishlar, velosipedlar, gimnastik tushaklar va h.k changini artishlari) bilan bogʻlangan holda mehnat koʻnikmalarini egallaydilar, bolalarda kattalar mehnatiga hurmat tarbiyalanadi.

Halqimizning Shiroq Toʻmaris, Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur kabi qanchadan-qancha jasur qiz-oʻgʻlonlari Ona Vatani va halqining himoyasi yoʻlida mardlik koʻrsatib, tarihdagi oʻzlarining oʻchmas izlarini qoldirganlar. Ularning nomlarini asrlar osha muqaddas bilib, tilga olamiz.

Mustaqil Oʻzbekiston qoʻlga kiritgan istiqlolni mustahkamlash va rivojlantirishda yoshlarni har tomonlama kamol toptirish, hususan vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kunning eng muhim muammosidir. Chunki kelajak avlod haqida qaygʻurish, sogʻlom, barkamol, vatanparvar naslni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy hususiyatimizdir. Bugungi kunda bolalar oila, bogʻcha va maktabda vatanparvar qilib tarbiyalanmas ekan, kelajakda jamiyat ham maʼnaviy ham moddiy, ham siyosiy yoʻqotishlarga yuz tutishi mumkin.

Mustaqillik sharoitida Oʻzbekiston yoshlarida milliy mafkuraviy qarash, milliy tafakkur, milliy gʻurur, milliy va umumbashariy qadriyatlarga sodiqlik hissini tarbiyalash, hamda ularni vatanparvar qilib tarbiyalash, tarbiyaviy ishlarning bosh meʼzoni sifatida qaralmoqdaki, buni har bir ota-ona taʼlim muassasalari farzandlarimiz toʻgʻri anglab yetishi va oʻzining hayotiy dasturi sifatida bilmogʻi kerak, muhtaram prezidentimiz taʼkidlab oʻtkanidek, mustaqil davlatimizning bosh vazifalaridan biri yurtim, deb, elim deb, yonib yashaydigan vatanparvar komil insonni tarbiyalashdir.

Maʼnaviy – ahloqiy yetuklikning eng muhim belgisi – vatanparvarlikdir. Vatanparvarlik – tugʻma irsiy hususiyat emas, balki taʼlim-tarbiya jarayonida shakllanadigan maʼnaviy qadriyatdir. Maʼlumki bunday hamma davrlarda ham dolzarb boʻlib kelgan, bu hususda koʻplab mutafakkirlar, olimu-fozillar oʻzlarining qimmatli fikrlarini, taʼlimotlarini

oʻz asarlarida bayon etishgan. Jumladan, Farobiy, Beruniy, Ibn Sino, Yusuf Has Hojib, Jaloliddin Devoniy, Abdurahmon Jomiy, Alisher Navoiy, Burhoniddin al-Margʻiloniy, Imom Zamahshariy, Shayh Rajabuddin Kubro, Al-Buhoriy kabi magʻribu-mashriq, dunyosiga mashhur boʻlgan buyuk zotlarning nafaqat asarlari, balki hayot faoliyatlari bolalarni vatanparvar, mehnatsevar qilib tarbiyalashda buyuk qadriyat sifatida hismat qiladi.

Vatanparvarlik tarbiyasi oilada boshlanadi va rivojlanib, mustahkamlanib boradi, ayniqsa oila tarbiyasida oʻspirin yoshi (16-18 yosh) vatanparvarlikni shakllantirish uchun eng qulay yosh davri hisoblanadi. Chunki, mazkur yoshda bolalar turmushda oʻz oʻrnini topish, kasb-hunar egallash, ixtisoslik tanlash va istiqbol rejalarini tuzish, kelajakda jidiy munosabatda boʻlish hususiyatlari koʻzga tashlanadi. Bu yoshning karakterli hususiyatlaridan biri oʻspirin oʻziga-oʻzi baho bera boshlaydi hamda unda odoblilik, vazminlik kabi ahloqiy sifatlar qaror topadi.

Shuningdek, oʻspirin yoshlar vatanga, halqiga, jamiyatga fidoyi inson boʻlib, hizmat qilishni oliy maqsad deb biladilar. Bunday yoshlarning koʻpchiligi qahramonlik koʻrsatishga intilish, erkin dunyoqarash asosida mustaqil harakat qilish, jamoaga va turmush hodisalariga romantik munosabatda boʻlishlari bilan boshqa davrdagi yoshlardan ajralib turadi.

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy hususiyatlari. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy hususiyatlari bu gʻoyavilik, halqchilik va ilmiyliklar. Jismoniy tarbiya tizimining gʻoyaviyligi bu uning yoʻnalishligidir (vatanparvarlik, oʻz vatanini sevish va boyitish va h.k)

Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish jarayonida ichki dunyoqarash shakllanib boradi hamda jamiyat aʼzolarining ahloq kodeksi ruhida ahloqiy sifatlar tarbiyalanib boradi. Bizning jismoniy tarbiya tizimining mustaqil Oʻzbekiston Respublikasi fuqarolarining har tomonlama jismonan va ruhan qobiliyatlarini rivojlantirishga hizmat qiladi. Jismoniy tarbiya tizimining goyasi uning vazifalari, prinsiplari, metodlari, shuningdek tashkiliy asoslarida oʻz ifodasini topgan.

Jismoniy tarbiya tizimining yoʻnalishi: mamlakatimizda butun fuqarolar uchun yagona boʻlgan jismoniy tarbiya tizimi tuzilgan.

Halqning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik borasidagi muvaffaqiyatlari ishlab chiqarish mahsuldorligining oʻsishiga, demak halq farovonligiga taʼsir etadi. Shuning uchun har bir kishini jismoniy tarbiyalash uchun muhim ishdur.

Jismoniy mashqlar bilan shugullanish uchun hamma zarur sharoitlar yaratilmoqda; o'yingohlar, suv havzalari qurilmoqda, gimnastika honalari, maydonchalar jihozlanmoqda, sport anjomlari, kiyimlari, poyafzallar tayyorlanmoqda va h.k. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy qabul qilingan vositalar bilan bir qatorda jismoniy mashqlar va sportning milliy turlari qo'llanmoqda, tiklanmoqda va rivojlantirilmogda.

Ilmiylik – Jismoniy tarbiya tizimining xarakterli belgilaridan biridir. Mamlakatimizda tadqiqotlar asosida yagona davlat dasturlari, o'quv qo'llanmalar, darsliklar va boshqalar yaratilmoqda va takomillashtirmoqda, har bir yosh davri uchun jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari me'yorlari ishlab chiqilmoqda, jismoniy tarbiya jihozlari va buyumlariga bo'lgan talablar aniqlanmoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari bir qator ilmiy tadqiqot institutlarida va oliy o'quv yurtlarida olib borilmoqda. Tadqiqotlar natijasida erishilgan hamma yangiliklar amalda qo'llanilmoqda. Shu munosabat bilan davlat muassasalarida, jamiyat tashkilotlarida va oilada jismoniy tarbiyaning qo'yilishi yahshilanmoqda. Pedagogik ishchilarning malakasini oshirish borasida ko'pgina ishlar olib borilmoqda.

Jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplari. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplari quyidagilar:

- 1) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy tayyorgarlik bilan aloqadorlik prinsipi;
- 2) shahsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi;
- 3) jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirish maqsadiga yo'naltirilgan prinsipi.

Har qanday mustaqil davlatda jismoniy tarbiya davlat muassasalarida, jamoatchilik asosidagi jismoniy tarbiya tashkilotlarida va oilada amalga oshiriladi.

Davlat muassasalarida jismoniy tarbiya shahsni har tomonlama rivojlantirishning majburiy elementi sifatida qaraladi. Jamoatchilik asosidagi tashkilotlarda jismoniy tarbiya va sport ishi ko'ngilli tarzda olib boriladi.

1. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyoti bilan bogliqlik prinsipi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyoti bilan bog'liqlik prinsipiga insonning hamma yosh davrida jismoniy tarbiyalash masalalarini hal etishda amal etish kerak.

Bu shuni bildiradiki, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida tayanchlik va harbiy holatlarda qo'llanishi mumkin bo'lgan jismoniy sharoitlarni va harakat ko'nikmalarini shakllantirib borish zarurdir.

Mehnat va harbiy faoliyatlarni bajarishda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bilan bir vaqtda rivojlantirib boruvchi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega. Mehnatdagi muvaffaqiyatlar insonning mehnat jarayonlari egallash qobiliyatiga bogliq holda oshib boradi.

Psixik jarayonlar va ahloqiy - irodaviy sifatlar saviyasiga ta'limiyotgan turti harakat mahsuldorligi bog'liqdir. Psixik jarayonlar va irodaviy sifatlarning rivojlanishiga esa jismoniy tarbiya ko'p jihatdan ta'lim beradi. Mustahkam sog'liq har tomonlama jismoniy rivojlanish, a'raf muhitning noqulay sharoitlariga chiniqish inson uchun mehnat va harbiy faoliyat muvaffaqiyatlar uchun zarurdir.

Texnikaning mustahkamlanib borishi uchun insoning jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablar ortib bordiki, bu jismoniy tarbiya qo'yilishining uzluksiz takomillashtirib borilishini keltirib chiqaradi.

Mehnatga muhabbat va jismoniy tarbiya jarayonida egallangan mehnat ko'nikmalari kelajak faoliyati uchun zarurdir.

2. Shahsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi.

Halq hayotiy saviyasi yahshilash bo'yicha hamma ishlarni o'z zimmasiga olgan mustaqil davlat uchun har tomonlama jismoniy rivojlangan hamda ruhiy qobiliyatli shahslar kerak. Bu vazifani hal etishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati kattadir. Jismoniy mashqlarni o'tkazishda jismoniy tarbiyaning mahsus vazifalari bilan bir qatorda inson yahlit bir butunligiga shakllanib (sog'liqni mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish va h.k.) boradi, yana bir vaqtda psixik jarayonlar, fikrlash, umumlashtirish ahloqiy sifatlar rivojlanib boradi, shuningdek mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bu prinsipga ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ish olib borish bosqichida katta e'tibor berish kerak, chunki bu yoshda shahsning har tomonlama rivojlanish asoslari quyida boradi.

3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan prinsipi.

Mamlakatimizda inson soglig'ini muhofaza qilish uchun katta e'tibor berilmoqda. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan prinsipida o'qituvchilarning o'z tarbiyalanuvchilari sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash javobgarligi kelib chiqadi. Jismoniy tarbiya jarayoni shunday qo'yilishi kerakki, u shugullanuvchi soglig'iga ta'siri yahshi

bo'lishini ta'minlashi zarur. Bu faqat vositalarni to'g'ri tanlash va uni qo'llashning unumli usullaridan foydalanilganda, shuningdek, tibbiyot hodimining nazorati o'rnatilganda amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya tuzilishining umumiy prinsiplari o'zaro chambarchas bog'langandir. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy tayyorgarlik bilan bog'liq prinsipi eng muhim hisoblanadi, chunki u mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning maqsadlarini belgilab beradi. Shaxsning har tomonlama rivojlantirish prinsipi mustaqil jamiyatimizning muhim vazifalaridan biri har tomonlama rivojlangan qobiliyatli insonlarni shakllantirishni ifodalaydi.

Agar jismoniy tarbiyani amalga oshirishda shugullanuvchilar sog'lig'i haqida gamho'rlik namoyon bo'lsa, bunda birinchi ikki tamoyil qo'llanilishi mumkin.

JISMONIY TARBIYA VOSITALARI.

Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika. XXI asrning texnika taraqqiyot davrida jismoniy tarbiya va sportga katta o'rin ajratilmoqda. Ayniqsa ohirgi yillarda "Futbol" turini rivojlantirishga qaratilgan O'zbekiston Prezidentining farmoni hammani quvontiradi. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida ajralmagan hol bo'lib qoldi.

Chunki, texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatdan ozod bo'lib, eng havfli kasallikka "Gipodinamiya"ga uchramoqda, ya'ni harakatsizlik holati oshib bormoqda.

Bu esa XXI asrning juda havfli qon-tomir tizimining kasalligiga olib keladi. Shuning uchun, ayniqsa ohirgi yillarda sevimli, mustaqil jumhuriyatimizda vazirlar mahkamasi tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport" bo'yicha chiqarilgan qonun va "Sog'lom avlod uchun" farmoni bolalarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishi, ularning sog'lom, mehnatsevar, bahtli bo'lishlari to'g'risidagi gamho'rlik qilishni ko'rsatadi.

Shunday bo'lar ekan, aholining, ayniqsa bolalarni jismoniy har tomonlama garmonik rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishimiz mumkin. Jismoniy tarbiya vositalari harakat ko'nikma va malakalarni amalga oshirish yo'lida xizmat qilayotgan metodlarni muvaffaqiyatli amalga oshirishda ishlatiladigan jismoniy mashqlar, tabiatni sog'lamlashtiruvchi kuchlari, gigienik omillar vositalaridir.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib, inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarini vujudga keltirgan - bu gigienik omillar, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari,

jismoniy mashqlar. Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi mehnat, rasm solish, kiyinish, shartsiz refleksi, massaj va boshqalar. Ular sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish jismoniy takomillashtirishuvni yuqori pogonaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi. Lekin, faqat kompleks holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga har hil ta'sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktika maqsadlarda ham keng qo'llaniladi.

Ma'lumki jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun quyidagi vositalarni vujudga keltirgan - bu «gigienik omillar», «tabiatni sog'lomlashtirish kuchlari», «jismoniy mashqlar» insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi (mehnat, rasm solish, kiyinish h.k.) shartsiz refleksi, massaj va boshqalar.

Ular sog'ligini mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish, jismoniy takomillashuvchini yuqori pog'onaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi. Lekin, faqat kompleks holda hamma jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga to'la javob berishi mumkin, chunki har bir vosita organizmga har hil ta'sir etadi.

Jismoniy mashqlar tavsifi. Tavsifi - bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhchalarga taqsimlanishidir. Turli jismoniy mashqlar ko'plab o'hshash belgilarga ega. Mashqlarni guruhlashga imkon beriladigan asosiy belgini aniqlash muhim. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan tasniflar ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ularning zarurlarini quyilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tasnifini tez topishga yordam beradi.

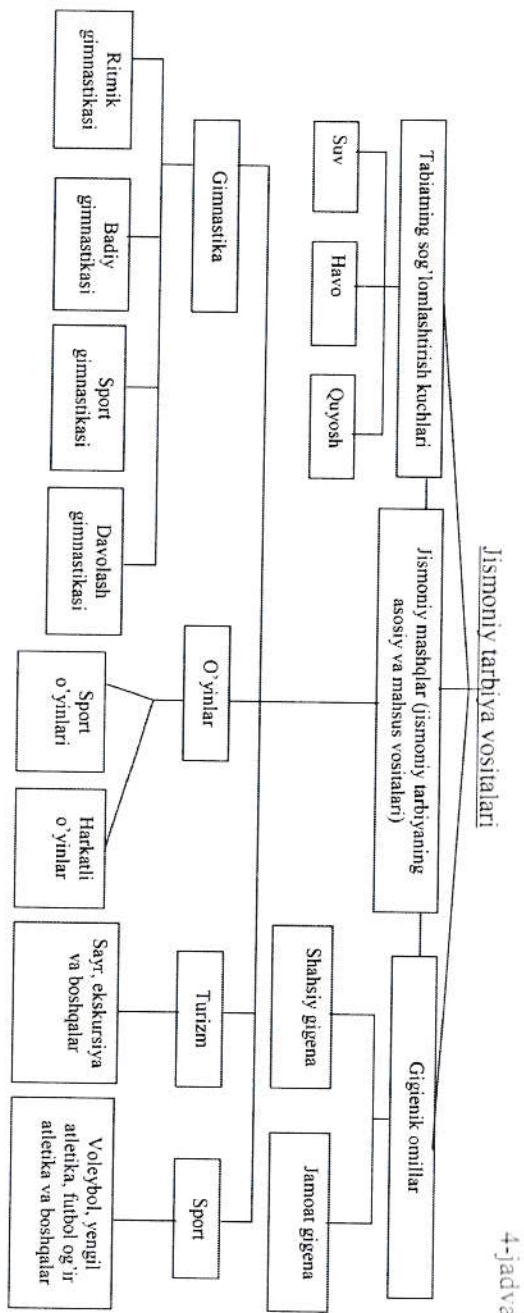
Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarbiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm. Bu guruhlarning har biri o'ziga hos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifiy guruhchalarga bo'linadi.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida katta o'rin tutadi. U sog'lomlashtirish yoki umumrivojlantiruvchi turlariga bo'linadi.

Gimnastikaning quyidagi o'ziga hos hususiyatlari mavjud: gavdaning turli qismlari, ayrim bo'gimlari va ular faoliyatining turli tomonlari va holatiga talab ta'sir etish muskullarning bo'shashiga, cho'zilishiga va boshqalar; jismoniy yuklanishni taqsimlash imkoniyati; sport anjomlari va sport ushohatlaridan foydalanish; mashqlarni musiqa jo'rligida o'tkazish; mashqlarning rang-barangligi. Gimnastikaning bu hususiyatlari undan tashqari vazifalarni hal etish uchun barcha yoshdagi salomatligi, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalanish imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar. Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Gimnastikadan farqli ko'laroq, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy nagruzkalarni taqsimlash qiyin bo'ladi.

Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish hususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarini namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi. Bu harakatlar ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetli yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolalarning jismoniy mashqlarning ishtiyoq bilan va o'zoq muddat bajarishi uchun ijobiy his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.



4-jadval

O'yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqozo etadigan harakatni yuzaga keltiradi, ahloqiy fazilatlar o'zaro yordam, ongli intizom va boshqalarni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin paytida bolalarga harakat usullarini tanlashda mustaqillik krrsatishlari, zehni sabotlilik ko'rsatish imkoniyati yaratiladi. O'yin faoliyati kompleks harakterga ega turli harakatlar uyg'unligi ko'riladi.

O'yinning yuqorida ko'rsatib o'tilgan hususiyatlari undan kichik maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi. Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishishga qaratilgan bilan tavsiflanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u muayyan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo'llanish mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik sog'ligiga muvafiq sharoitini talab qiladi. Sport jismoniy kamolot topishga hizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ulanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shahsining shakllanish davrida foydalidir.

Jismoniy mahoratni shakllantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini hal etish maqsadida o'quvchilar bilan ishlashda turli gimnastika mashqlari, sport o'yin elementlaridan foydalaniladi. Buning natijasida jismoniy mashqlar va keyingi yosh bosqichlarida xilma-xil sport turlari bilan shug'ullanish uchun zamin yaratildi.

Turizm - harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarini rivojlanishiga imkon beradi. Maktabda bolalar bilan turli harakat usullaridan foydalangan holda, shahar tashqarisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr chog'ida yo'l-yo'lakay turli mashqlarni bajarish mumkin; to'siqlardan sakrash arqonchalar bilan sakrash, koptok bilan mashqlar, harakatli o'yinlar. Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari jismoniy tarbiya jarayoniga ikki yo'nalishda olib boriladi:

1. Jismoniy mashqlar mashgulotini tashkil etishi va muvofiqli sharoit sifatida o'tkazilishi, ya'ni muhitning tabiiy omillari jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi.

2. Ikkinchi yo'nalish organizmni chiniqtirishga nisbatan mustaqil vosita sifatida foydalaniladi quyosh, havo vannasi, suv tadbirlari, artinish, chiniqtirish va h.k. Misol; kasalxonalarda kurortlarda va boshqa turli dam olish tashkilotlarida havo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari, artinish, chiniqtirish tadbirlari keng o'rin egallaydi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotida, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri

ishita bilish kishi organizmiga jismoniy mashqlarni ijobiy ta'sirini oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari quyosh, havo, suv bola organizmiga jismoniy mashqlarni ta'sir etish samaradorligini oshirish. Ochiq havoda, quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy hissiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, moda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past haroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlik boshqaruvchi apparat mashqlanadi va inson organizmini ob-havoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillaridan jismoniy mashqlar moslanishi chiniqish samarasini oshiradi.

Tabiatning tabiiy kuchlaridan musataqil vositalar sifatida foydalaniladi. Suv terining iflosdan tozalash uchun, undagi qon-tomirlarini kengaytirish va toraytirish va hokazo uchun qo'llaniladi. O'rmonlar, bog'lar, istirohat bog'lari havosi alohida moddaga ega bo'lib mikroblarni yo'qotishga, qonni kislorod bilan boyitishga yordam beradi.

Quyosh nurlari teri ostida "C" vitaminini hosil qilishga yordam beradi, insonni holatida tetik va yahshi bo'ladi. Tabiatning tabiiy kuchlaridan ibtari moslashtirilgan holda foydalanish muhimdir.

Gigienik omillar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishda zarur sharti bo'lib hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shugullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Xonalar, sport jihozlari, o'yinchoqlar, o'quvchilar kiyimlari va poyabzallarining tozaligi kasalliklarni oldini oladi. Gigienik talablarni bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi hamda jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigienik omillar shahsiy va jamoat gigieniyasini o'z ichiga qamrab oladi.

Gigiena omillari mustaqil ahamiyatga ega: ular barcha organ va butun tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi, bolaning normal rivojlanish va o'sishiga ko'maklashadi. To'g'ri yoritish ko'p kasalliklarining sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, o'quvchilarning harakat qilishlari uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlikka o'rgatadi. igienik omillar - shahsiy va jamoat gigienasini o'z ichiga qamrab oladi.

1. Shaxsiy gigiena mashg'ulot tartibi, dam olish, joyining tozaligi o'quv va ovqatlanish xona gigienasi, maydoncha, kiyimlar, sport jihozlari

va anjomlari, badan va kiyimlarning tozaligi va h.k.larning organizmga jismoniy tarbiya samaradorligini oshiradi.

Agarda jismoniy mashqlar toza, yorug' xonalarda o'tkazilsa, jismoniy harakat sifatlarining rivojlanishi va bu mashqlarni o'zlashtirish yengilroq bo'ladi, ishchanlik oshib boradi, bolalar ijobiy emotsional holatda bo'ladi. Ular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega.

Gigienik omillar mustaqil ahamiyatga ega: hamma tizim va organlarning normal holatda ishlashga ko'maklashadi. Masalan: sifatli va muntazam ovqatlanish hamma organlarga ozuqaviy moddalarni o'z vaqtida yetkazib berishni ta'minlaydi, bolaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga yordamlashadi, shuningdek, ovqat hazm qilish tizimi shahsning faoliyatiga ijobiy ta'sir etib kasallanishni oldini oladi. Normal tinch uxlash asab tizimlarini ishchanligini oshiradi va dam olishga imkon yaratadi. Xonaning to'g'ri yoritilganligi ko'z kasalliklari kelib chiqishining oldini oladi va bolalarning fazo sezgirligi uchun qulay sharoit yaratadi. Bular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega. Sport bilan shug'ullanishda, mashq bajarish va dam olish, ovqatlanish katta ahamiyatga ega.

2. Jamoat gigienasi: - mashqlar bajarish joyining yorug'ligi, tozaligi, sport anjomlari bilan jihozlanish yoki xonaning gigienik talabiga javob berishi va h.k.

Muhitning tabiiy faktorlari va gigienik sharoitlar jismoniy tarbiyaning asosiy maxsus vositalari bo'lmasa ham, lekin ularning ta'siri katta ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlar - jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi. Agar tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar orqali sog'lomlashtirish vazifalarini hal etilsa, jismoniy mashqlar esa har bir harakat malakalariga o'rgatish, harakat sifatlarini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruhiy rivojlantirishda asosiy vazifalarni hal etadi. Yuqoridagi ko'rsatilgan jismoniy tarbiya vositalari sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiya berish vazifalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, estetik, axloqiy vositalar qo'llaniladi, bu esa hamma tarbiya turlarini birligini ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya vositasi sifatida shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Jismoniy mashqlar bajarish hususiyatlarini va yaxshi natijalarga ega bo'lish yo'lini shug'ullanuvchilarning ongiga yetkazish kerak.

Jismoniy mashqlarni onglilik harakterini qator psihik jarayonlarini yig'indisida ko'rish mumkin. Masalan: balandlikka sakrash. yuqorida aytilganlardan quyidagi umumiy xulosani chiqarish mumkin. Jismoniy mashqlar ongli ravishda bajariladigan erkin harakat faoliyati bo'lib, jismoniy tarbiyaning qonuniyatlariga muvofiq ishlatiladi.

Boshqacha aytilganda, jismoniy mashqlar - bu mahsus tanlab olinib, ta'lim tarbiya vazifalarini bajaradigan harakatdir. Hozirgi zamon jamoat talab chiqarishni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari ishlab chiqarishni avtomatlashtirish, kompleks mehanizatsiyalashtirish, elektronika va kibernetikadan foydalanishdir. Bunda jismoniy kuchlar qisqaradi kamayadi, uzoq muddatli diqqatga, funksiyalarning harakatchanligi va adablar ko'rsatgichini tezda qamrab olish talablari ortib boradi. Nozik sezgi organlar bu sharoitlarda katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar ayrim kategoriyasi odamlarda mavjud bo'lgan harakat, jismoniy faoliyatning kamchiliklariga qarshi kurashda ham qo'llaniladi. Bunda ular "kompensatsiyalashgan" funksiyani bajaradi.

Ishlab chiqarishda jamoatda va boshqa joylarda harakatlarni chegaralash natijasida jismoniy yetishmaslik kelib chiqadi. Bu esa ko'pgina o'rgan va tizimlarning funksiyasini, psixologik funksiyasini pasaytiradi, tashqi salbiy ta'sir ostida turgunlik pasayadi. Shunday qilib hayot o'rgatgan shart sharoitlar va organizmni turli morfologik va funksional rivojlantirishga zarur bo'lgan vositalar orasidagi qarama-qarshiliklar mavjud bo'ladi. Bu salbiy hodisalarga qarshi kurashda insonning jismoniy va psixologik qobiliyatini oshirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamma vositalar ishtirok etadi, jismoniy mashqlar tarbiyalash va o'rgatishda o'ziga hos ahamiyatga egadir. Buning sabablari quyidagilar:

1. Jismoniy mashqlar insonning atrof muhitga nisbatan harakat tizimini ifodalaydi.

2. Jismoniy mashqlar ijtimoiy-tarixiy jarayonda jismoniy tarbiya sohasidagi takrorlanish, qaytarilishdir.

3. Jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarning tanasiga ta'sir qilib qolmay, shaxs sifatida shakllanishida ham ahamiyatlidir.

4. Jismoniy mashqlarning pedagogik faoliyatidagi alohida ahamiyati tarbiyalanuvchilarning jismoniy takomillashuviga qaratilganligidadir.

5. Jismoniy mashqlar kishining harakatga bo'lgan talabini qondiruvchi vositadir.

Jismoniy mashqlar kaerdan kelib chiqadi. Mashqlar jismoniy tarbiya vositasi bo'lib chiqishi qadim zamonlarga bog'liq. Qazilmalar natijasida topilgan har hil uy-ro'zg'or buyumlari, turli yodgorliklar, rasmlar va tasvirlar avloddan avlodga o'tgan, avlodning madaniyati, jumladan jismoniy madaniyat fikr yuritishga olib keladi.

Jismoniy mashqlar mehnat orqali vujudga kelgan. Jismoniy mashqlarni rivojlanishiga san'at, harbiy ish, hamda din o'zining salmoqli ta'sirini ko'rsatadi. Masalan: milliy kurash.

Lekin jismoniy mashqlarning rivojlanishida, moddiy talabchanlik va hayot sharoiti hal qiluvchi faktor bo'lib hisoblanadi. Jismoniy mashqlar kelib chiqishdan boshlab, ijobiy bilim va malaka bilan bog'liq bo'lgan.

Jamiyatni va jismoniy tarbiyani rivojlanishi, jismoniy mashqlarni mehnat va harbiy harakatlar bilan o'zaro bogliqligi yo'qotilib bordi.

Jismoniy mashqlar mehnat yoki harbiy ishga bog'liq bo'lmay qola boshladi. Hayvonni ushlab olishda, dushmani tabiiy yugurishda quvib yetish yoki undan o'zini qutqarish, qisqa, o'rta va uzoq mkasofalarga yugurish kelib chiqdi. Shunga o'hshash nishonga otadigan bo'ldilar. Mashqlarni alohida bo'lib, ajralib chiqishi endi kishilarni mehnatga va harbiy ishga tayyorlay boshladi va bu ularni jismoniy va ruhiy rivojlanishlarini ta'minladi. Jismoniy mashqlar bu erkin harakatlardir. Ularni bajarish, to'htatish, o'zgartirish kishi ixtiyori bilan amalga oshiriladi. Erkin harakatlar haqida buyuk olimlar I.M.Sechenov va I.P.Pavlov ko'p ishlar bajarganlar.

Sechenovning fikricha, erkin harakatlar bu aql va iroda bilan boshqariladi. Lekin bu harakatlarni inson hayot sharoiti va tarbiya ta'siri ostida oladi. I.P.Pavlov erkin harakatlarning fiziologik mehanizmlarini ochib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yarim sharlarining umumlashgan harakatlarining natijasidir. Bunda ko'pgina analizatorlarning birinchi va ikkinchi signal tizimi ishtirok etadi. Lekin asosiy o'yinni ikkinchi signal tizimi hal etadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish o'z ichiga shartli va shartsiz reflekslarni kirituvchi murakkab jarayondir.

Jismoniy mashqlarni organizmga ta'siri. Yuqorida ayotilganidek, jismoniy mashqlar odam organizmiga chuqur va har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Mo'ljallangan maqsadda ulardan ma'lum ijtimoiy va biologik muhitda foydalaniladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining optimal samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi faktorlarni e'tiborga olish kerak:

A) Mashg'ulotda qatnashuvchilarning individual holatlari: yoshi, jinsi, salomatlik, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik darajasi aqliy, jismoniy, hissiy, emotsional holatlar va boshqalar hususiyatlari;

B) Jismoniy mashqlarning hususiyatlari murakkabligi, yangiligi, texnik karakteristikasi

D) tashqi sharoitlar: ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi, harakat faoliyatining konkret sharoitlari joyning meteriologik shroitlari, ijrochilarning sifati, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning gigienasi, jamoatda o'zaro munosabat karakteri, atrofdagi shahslarning ta'siri va boshqalar.

Tarixiy rivojlanish jarayonida jismoniy tarbiya usullarining muhim tomonlari tashkil etuvchi jismoniy mashqlar turli majmuasi va tartibi yaratilib borildi.

Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri ko'p qirralidir, lekin asosiy lari quyidagilardan iborat:

a) Kishi psixikasiga

b) Tana shakliga

d) Organizmni fiziologik funksiyasiga

e) Sog'lomlashtirish ahamiyatiga

f) Tarbiyaviy ta'siri.

Masalan, ertalabki gigienik gimnastika: ko'p vaqt shug'ullanib borsa tana shaklining o'zgarishi, organizmda fiziologik funksiyalarning o'zgarishi, sog'lomlashtirish ahamiyati va kishi psixikasiga ta'sirini ko'rsatishimiz mumkin.

Tabiiy va pedagogik fanlar sohasidagi ilmiy bilimlarni kengaytirib borishi natijasida jismoniy qobiliyatni rivojlantirishga har tomonlama ta'sir etuvchi jismoniy mashqlar tizimi yaratildi. Tarixiy rivojlanish davomida bir qancha turdagi jismoniy mashqlardan maqsadga yoqinroqlarini tanlab olindi va tartibga tushiriladi.

Jismoniy mashqlarni butun organizmga va uning ayrim organ va tizimlariga ta'sir etish qonuniyatlarini bilish mashqlardan, shuningdek, qo'yilgan masalalarni hal etishda yordam beruvchi to'g'ri metodik jihatdan ishlab chiqilgan majmualardan ma'lum maqsadlarda foydalanishda yo'l keladi.

U yoki bu jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadi ularning bir yoki bir nechta asosiy belgilar bo'yicha aniqlanadi. Bunda mashqlarning butun organizmga ta'sirlar yig'indisi hisobga olinadi.

Jismoniy rivojlanishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni tanlash va qo'llashga ilmiy yondashishni ularning inson organizmiga ta'sirini qat'iy hisobga olib borish hamda mashqlar samaradorligini ta'minlovchi kerakli

shartlarni yaratishni talab etadi. Bu yerda tashkil etilgan metodika hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlarni ta'sirini aniqlaydigan omillar. Har bir pedagog jismoniy mashqlarni organizmga ta'sirini bilishi va hisobga olishi kerak. Bundan u kishi organizmining bir butunligini unutmasligi lozim. Agar jismoniy mashqlar ob'ektiv qonunlar asosida qo'llanilmasa, u holda salbiy natijaga ega bo'lib, zarar yetkazish mumkin. Misol: tayyorgarliksiz uzoq masofaga yugurish.

Jismoniy mashqlarni maqsadga muvofiq ta'sirini aniqlovchi umumiy omillarga: 1. Mashg'ulotlar ustidan to'g'ri pedagogik rahbarlik;

2. O'rgatish va tarbiyaashda maqsadga muvofiq metodlardan foydalanish kiradi.

Shu bilan bir qatorda quyidagilarga ham e'tibor berish zarur:

a) Shugullanuvchilarning individual xususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'lik holati, tayyorgarlik darajasi, mehnat o'qishi, dam olish tartibi).

b) Jismoniy mashqlarni xususiyatlari: uni murakkabligi, yangiligi, jismoniy harakat ishi hajmi, his-hayajonligi.

d) Tashqi muhit xususiyatlari (metrologik, joy sharoiti, asbob va anjomlarni sifati, shug'ullanish joyining gigienik sharoiti)

Pedagog, insonni ish qobiliyati haqidagi asosiy ilmiy qoidalarni bilishi kerak ishga kirisha bilish, dam olish va jismoniy harakat ish hajmini organizmga ta'siri, mashq oqibatlari va boshqalar.

Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni.

Hamma hodisa va jarayonlarga o'hshash jismoniy mashqlar ham o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlar mazmuniga qator jarayonlar mehanika, biologik, psixologik bog'liqligi kiradi. Ularning ta'sirida harakat faolyaitiga bo'lgan qobiliyat o'sadi. Masalan: uzunlika sakrashda yugurib kelish, depsinish, uchish, qo'nish fazalari kiradi. Jismoniy mashqlar shakli - ularni ichki va tashqi tuzilishidan iborat.

Ichki tuzilishi - harakat bajarishda asosiy funksiyalarni ta'minlovchi jarayonlarni o'zaro bog'liqligi, o'zaro muvofiqlashtirish bilan karakterlanadi.

Masalan: yugurishdagi tuzilishning o'zaro bog'liqligi boshqa, shtangna ko'tarishda boshqa. Bu jarayonlarning mehanik, psixologik, biologik bog'liqligi va muvofiqligi har hil. Tashqi shakli - mashqning tashqi ko'rinishi. U harakat jarayonida fazoviy, vaqt va kuch munosabati bilan karakterlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli o'zaro bog'liq va birlikda tuziladi. Bu birlik qarama-qarshilikni ham o'z ichiga oladi. Ma'zmun - shaklning o'zgartirish mumkin.

Masalan: 10 marta sakrash, tehnikasini o'zgartirgan. Balandlikka sakrash. Masalan: harakat sifatlarini yaxshilash natijasida mashq shaklini o'zgartiradi. Shakl ham mazmunni o'zgartira oladi.

Masalan: balandlikka sakrashda - sakrash usuli o'zgarib, uning mazmunini ham o'zgartiradi.

Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi.

Jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'lish - ularni bir-biriga bogliq bo'lgan guruhchalarga ajratish va bu guruhlardagi mashqlarning ba'zi xususiyatlari umumiy bo'lishi lozim.

Jismoniy tarbiyaning tarixiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jamiyat taraqqiyotining turli bosqichlarida tarbiyaning ma'lum amaliy vazifalarini hal qilish uchun ratsional deb topilgan jismoniy mashq turlari tanlab olingan va turkumlarga bo'lingan. Bular - Qadimiy Gresiyada pentalon - besh kurash: Guts-Muts tizimidagi tabiiy harakatlar: XXIII va XIX asrlarda Pestalossiyaning va Shpingsning oddiy harakatlari: snaryadlar bilan va snaryadlarsiz mashqlar : guruhli mashqlar : jangovor "sokol" tizimidagi va hokazo.

Bu turkumlar jismoniy tarbiyaning butun tarihan mujassamlashgan vositalarini o'z ichiga olmaydi. Eberning fransuz tizimida mashqlar asosan foydalaniladigan vositalarning tor amaliy belgilariga ko'ra yugirish, sakrash, tirmashib chiqish, og'ir narsalarni ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, himoyalash va hujum qilish turkumlashirilgan edi. Avstriya pedagoglari K.Gaulgofer va M.Shtreyher tomonidan qilingan jismoniy mashqlar turkumlanishi pedagogik maqsadlar bilan tuzilgan bo'lib, jismoniy mashqlarning quyidagi asosiy guruhlarini nazarda tutar edi:

1. Tenglashtiruvchi mashqlar;
2. Shakllantiruvchi mashqlar;
3. Yetuklikka oid mashqlar;
4. Harakatlarni chiroyli bajarish mashqlari.

P.F.Lesgaft maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi maqsadlariga muvofiq keladigan jismoniy mashqlarning ajoyib turkumlanishini ishlab chiqdi. Uning turkumlarining asosiy guruhlarini quyidagilardir:

1. Oddiy mashqlar.
2. Murakkab mashqlar yoki kuchlanish ortib boradigan mashqlar.

3. Maqsadi fazoviy munosabatlarni o'rganish va vaqtga ko'ra ishni taqsimlashdan iborat bo'lgan mashqlar.

4. Murakkab harakatlar ko'rinishidagi muntazam mashqlar.

Ko'rib chiqilgan barcha turkumlanishlar, aslini olganda, gimnastikaning turli tizimlaridagi mashqlargagina taalluqli bo'lib, maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llanilar edi. Ular jismoniy tarbiyaning tarixiy qator topgan barcha vositalarni qamrab olmas edi.

Jismoniy mashg'ulot mashqlarining yetarlicha ilmiy ravishda asoslangan turkumlari hozirgacha hali tuzilgani yo'q. Maxsus adabiyotlar tahlilida ko'proq gimnastika, sport, o'yin va tuzim turlariga deyarli e'tibor beriladi. Undan tashqari ular yana guruhchalarga bo'linadi. Lekin bunday turkumlashtirish yetarlicha aniq emasdir. Yetarli darajada jismoniy tarbiya vositalari va metodlari to'la o'zaro birikuvini hisobga olmaydi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda sinalgan jismoniy mashqlar to'plami jismoniy sifat va qo'shimcha belgilarni bajarishga qo'yilgan talablarning yutuqlari bo'yicha ajratiladi. Ularga mos holatda quyidagilarga ajratiladi:

1. Maksimal kuchni shiddatliliigi va quvvatini harakterlovchi mashqning tezkor-kuchli kurashi.

2. Siklik harakterdagi mashqlarda chidamlilikni chiqarib keltiruvchi mashqlar turi /qisqa va uzun masofalarga yugurish, chang'ida yugurish, yurish, suzish va hokazo.

3. Qat'iy tartiblashtirilgan dastur shartlarida qo'yilgan koordinatsiyalashtiruvchi va boshqa qobiliyatlarning hosil qilishini talab etuvchi mashqlar turi.

4. Harakat faoliyatining, harakterdagi sodir bo'ladigan shakl va situatsiyalarning uzluksiz o'zgarish rejimi sharoitlarida jismoniy sifatlarini kompleks mavjudligini talab etuvchi mashqlar turi.

5. Shu bilan bir qatorda hususiy turkumlashtirish qo'llaniladi. Biomehanika mashqlarni siklik va kombinatsiyalashtirilgan mashqlar ko'proq qo'llaniladi, undan tashqari ilgari aylanma va murakkab fazoviy mashqlar.

6. Fiziologiyada esa quvvatning turli zonalarida bajariladigan mashqlar: maksimal katta va me'yoriy.

Jismoniy mashqlar texnikasi. Harakat vazifalari maqsadga muvofiq sodda hal etilishiga yordam beradigan harakat faoliyatining usullari jismoniy mashqlar texnikasi deyiladi. Masalan: oyoqni bukib sakrash usuli bilan, yugurib kelib uzunlikka sakrash.

a) Texnika tushunchasi bu harakatlarning tashqi shaklidir. Jismoniy mashqlar texnikasi beto'htov o'zgaradi va takomillashadi.

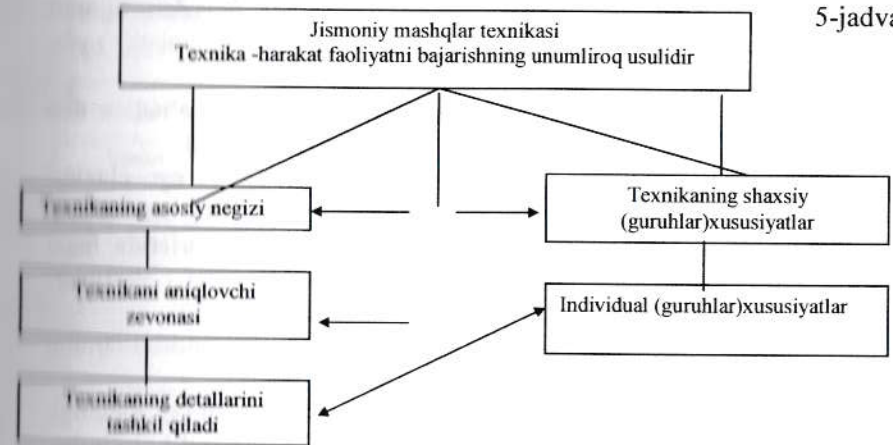
Jismoniy mashqlar texnikasi, texnikaning asosi, aniklovchi zvenosi va detallarini o'z ichiga qamrab oladi. (jadval 5)

b) Texnikaning asosi, negizi - bu harakat vazifalarini aniq ratsional yo'l bilan hal qilish uchun kerakli harakatlarning yig'indisidir. Masalan: voleybolda hujumkor urush-tananing ketma-ketlik harakati; yugurib kelib uzunlikka sakrash - yugurish; depsinish; uchish va qo'nish fazasi elementlaridan iborat.

d) Texnikaning aniklovchi zvenosi - bu ushbu harakat asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidir.

e) Texnik detallari - harakatning asosiy mexanizmiga halaqit bermaydigan, uning ikkinchi darajali hususiyatidir. Bu sportchining individual hususiyatiga bog'liq. Masalan: uch sakrashda uchish fazalarining o'ziga hos munosabati:

5-jadval



mashqlar jismoniy shakllantirishni takomillashtirish jarayonida harakat faoliyatlarini ijro etishda samarador usullarini izlaydilar. Bunda eng asosi jismoniy mashqlar texnikasiga tegishli va ta'minlaydigan qonuniyatlarni anglash lozim.

Siklik harakatlarda uch fazani ajratish mumkin:

1. Tayyorlov fazasi; masalan, irg'itishda qo'lni va tanani orqaga tebranish

2. Asosiy faza; irg'itishda buyumni qo'yib yuborish.

3. Yakuniy faza; masalan: irg'itishda muvozanatni saqlab qolish, o'zini to'htatish.

Lekin ularning har bittasi alohida o'zining ahamiyatiga ega. Fazoviy - vaqt, ritmik, dinamika karakteristikalarini bir-biridan farqlaydilar. Jismoniy mashqlar texnikasiga kinematik, dinamik va ritmik harakat karakteristikasi kiradi. Kinematik harakteristikaga: fazoviy, fazoviy vaqt va vaqt karakteristikasilaridan iborat. Bu harakat karakteristikalari bir-biridan farqlaydilar. (jadval 6)

Jismoniy mashqlar texnikasiga kinematik, dinamik va ritmik harakat harakteristkasi kiradi. Kinematik harakteristikaga; fazoviy, fazoviy, vaqt va vaqt haraktrestkasi kiradi. Bu harakat harakteristikalari bir biridan farqlaydilar. Fazoviy harakteristika o'z ichiga dastlabki holat, tana holati, harakat yo'nalishni qamrab oladi. Dastlabki holat - mashqlarni to'g'ri bajarishga eng qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratadi, hamda keyingi mashqlarni muvaffaqiyatli bajarishga imkon beradi. Tana holati - har hil sport turlarida, har hil mahsus estetik talablar quyiladi. Masalan, figurali uchish, sport gimnastikasi, badiiy gimnastikada bosh holati, oyoq uchlarini uzatilishi, qaddi-qomatni to'g'riligi va boshqalar.

Tana qismi yoki buyumni o'tish yo'lini troektoriya yo'nalish deb ataladi. Troektoriyada shakl, yo'nalish va amplitudalar mavjud.

a) Shakli bo'yicha hamma harakatlar to'g'ri chiziqli va egri chiziqli yo'nalishda bo'ladi. Boksda va qilichvoqlikda to'g'ri chiziqli harakatlarni uchratish mumkin. Qolgan hamma mashg'ulotlarda, sport turlarida faqat egri chiziqli harakatlarni ko'rish mumkin. Harakat vazifalari muvaffaqiyatli bajarish uchun, buyum yoki tana harakati.

b) yo'nalishi katta ahamiyatga ega, hamda ayrim muskullarning rivojlanishiga jismoniy mashqlarning ta'sirchanligi kattadir.

d) harakat amplitudasi, bu tana qismining o'tish yo'lining kattaligi, burchak gradus, chiziqli qadam uzunligi, o'lchamlarda har hil bo'g'imlar, tana belgilar bilan belgilanishi mumkin.

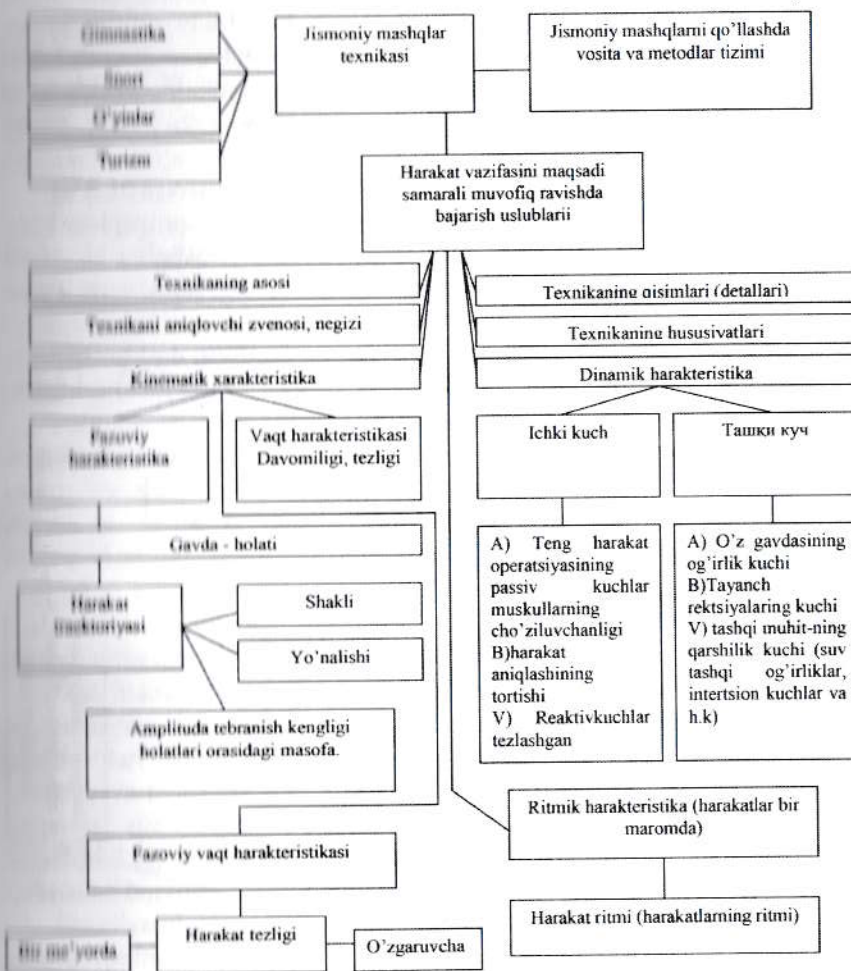
Fazoviy vaqt harakteristikaga - tezlik va tezlanishlar kiradi. Harakat tezligi - yo'ning bosib o'tish uchun ketgan vaqtga nisbati bilan aniqlanadi. Agar harakat tezligi yo'ning hamma nuqtalarida bir hil bo'lsa, harakat tekis harakat deyiladi.

Vaqt harakteristikasi. Vaqt harakteristikasiga mashq va ularning elementlarini bajarish, ayrim statistik holat hamda harakat tezligining uzunligi kiradi. Texnikaning ayrim elementlari turli vaqtda bajariladi.

Temp deyilganda harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligidagi takrorlanish tezligi chastotasi tushuniladi.

Jismoniy mashqlar texnikasi va harakatlar tavsifi

6 - jadval



Ritmik harakteristika. Ritm - muskul kuchlanishi va bo'shshining navbatma navbat almashuvidir. O'zlashtirilgan harakatlarda ritm turg'un harakterga ega. Ritmik harakatlar oson bajariladi, shuning uchun ham charchov hosil qilmaydi.

Dinamik harakteristika. Jismoniy mashqlarni bajarishda juda ko'p omillar, jumladan ichki va tashqi kuchlar ta'sir etadi.

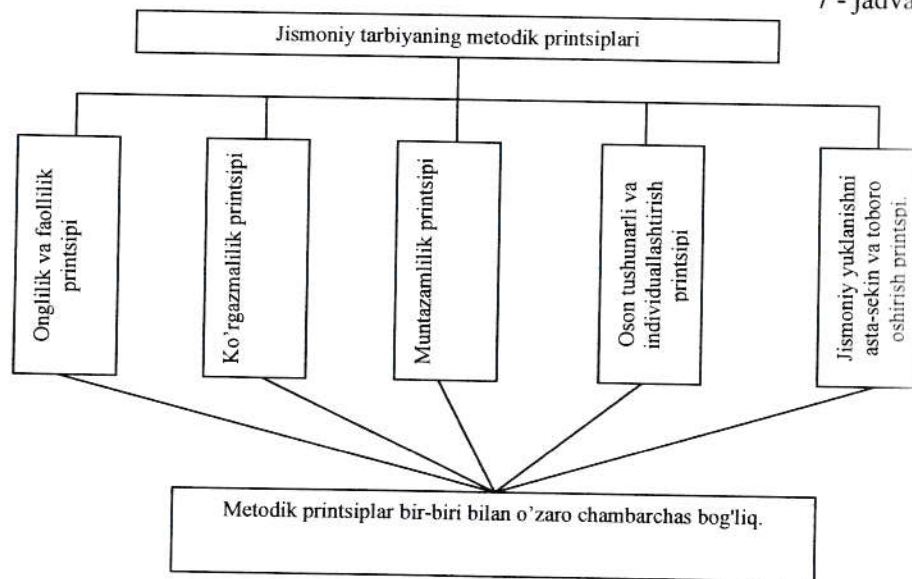
Ichki kuchlarga tayanch harakat apparatining sust kuchlari, harakat apparatining faol kuchlari, reaktiv kuchlar kiradi. Tashqi kuchlarga inson tanasi tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlar: o'z tanasining ogirlik kuchi, tayanchining reaktiv kuchi. tashqi muhit havo, suv, qum, yerning va tabiat jismlari buyumlar, juft mashqlardagi raqiblarning qarshilik kuchi, sport anjomlari, inersiya kuchi kiradi.

JISMONIY TARBIYANING METODIK PRINSIPLARI.

Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik prinsiplar keng qo'llaniladi, chunki bu jarayon o'rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo'lib hisoblanadi. Pedagogik prinsiplar jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga hos hislatlarni aks etirib, mahsus mazmunini ifoda etadi.

Jismoniy tarbiya prinsiplariga onglilik va faollilik, ko'rgazmalilik, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik, taraqqiyot prinsiplari kiradi.

7 - jadval



Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik prinsiplar keng qo'llaniladi, chunki bu jarayon o'rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo'lib hisoblanadi. Pedagogik prinsiplar jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga hos hislatlarni aks ettirib, mahsus mazmunini ifoda etadi.

Onglilik va faollilik prinsipi. Jismoniy tarbiya - ikki yoqlama jarayon bo'lib, bir tomonlama o'qitishga intilgan o'qituvchi va ikkinchi tomonlama o'qishga hoxishi va irodasi bo'lgan o'quvchi faoliyatidir. Agar o'quvchi o'rganishga qo'yilgan masalaning mohiyatini tushunib yetsa, va o'rganishga intilsa, qiziqsa bu o'rganishni tezlashtiradi. Bu esa onglilik va faollik prinsipining asosini tashkil qiladi. o'qitish uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, o'quvchilardan faollik va qiziqish talab qiladi.

Maktabda maqsadga intilish o'quvchilarni jismoniy tarbiyadan kelgitib qo'yilgan me'yor talablarini, sport razryadlarini bajarish uchun va maktab komandasida ishtirok etish uchun intilishlarida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari har bir dars qiziqarli va metodik jihatdan to'g'ri uyushtirilsa, o'quvchilarda qiziqish ortadi. Boshlangich sinf o'quvchilaridan to'laligicha ongli ravishda tushunishni talab qilish shart emas.

Shunday bo'lsada harakat ko'nikmalarini takomillashtirish bilan birga, onglilik va faollik asta-sekin oshirib borish kerak. Onglilik prinsip jarayonida shug'ullanuvchilarning faolligini oshirish shart. Bu bilan dars davomida jismonii mashqlarga doimiy ehtiyoj ortishi mumkin. Mashg'ulotlarda doimo ishtirok etish mustaqil shug'ullanish uchun qiziqishni oshiradi. Harakat ko'nikma va malakalarini muvaffaqiyatli shakllantirish, jismoniy sifatlarning rivojlanishi ko'p jihatdan bolalarning mashgulotlariga ongli munosabatiga bog'liqdir.

Shu maqsadda o'qituvchi bolalarga mashg'ulotlarning muhimligini, mashqlarning ahamiyatini, uni bajarish texnikasini bolalarni o'z tengdoshlari bajargan mashqlarini kuzatishga o'rgatadi; ularni o'z-o'zini kuzatish va tahlil qilishga; o'z faoliyatini baholashga; harakatni oldindan sezishga qiziqtiradi. Onglilik prinsipi bolalarda tashabbuskorlikni, mustaqillikni, o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni ijodiy hal qila olishga tarbiyalab boradi.

Insoniyatni o'rganish jarayonida har doim onglilik prinsipi muhim yetakchi rolni o'ynaydi, lekin onglilik karakteri va darajasi har hil bo'lishi mumkin.

O'rgatish jarayonida onglilik prinsipini oshirishda quyidagi qonuniyatlarga amal qilinishi kerak:

1. Har bir mashqning maqsadini hamda uni bajarish usulining ahamiyatini tushuntirish. Aytaylik, o'qituvchi gimnastika yoki boshqa mashqar turini bajarish texnikasini egallash topshirig'ini berib, harakatlarni qanday bajarish kerakligini ma'lum qiladi, lekin mana shu harakat texnikasini ishga soluvchi biomexanik sababni ochib bermaydi.

Goho shug'ullanuvchilarga jismoniy sifatni tarbiyalash uchun mashqlar beriladida, nima uchun nagruzka va dam olish me'yoriga rioya qilish kerakligi ma'lum qilinmaydi. Natijada topshiriqlarni bajarish sifatigina emas, shug'ullanuvchilarning ijodiy faolligini rivojlantirishga ham putur yetkaziladi.

2. Yangi mashqni o'rgatishda oldingi o'zlashtirilgan bilim va malakalarga tayangan holda olib borilishi lozim.

3. O'quvchilarni o'zlarining harakatlari to'g'risida hamda o'rtoqlarini kamchiliklarining tahlil qila bilishga va so'zlab berishga hamda ularni hatolarini sabablarini topishga ham jalb qilish. Shunday qilib, didaktik prinsipning onglilik prinsipi, o'rganish jarayonida qonun qoidalarga va talablariga javob berishi kerak.

Bugungi kunda O'zbekiston Mustaqillikka erishgan vaqtda onglilik prinsipi muhim va muammoli masala bo'lib qoladi. Bolalar o'z soglig'ini kuzata oladigan va nazorat eta oladigan bo'lajak ishbilarmon, jismonan baquvvat va soglom bolalarni tarbiyalashimiz kerak. Bu faqat bolalarda jimoniy tarbiya bo'yicha minimum ta'limotni shakllantirgandagina mumkindir. Buni esa maktabgacha tarbiya muassasalarida va maktabda eng kichik yoshdan o'rgatishni boshlash kerak. Faollik prinsiplari bu har bir pedagogning vazifasi bo'lib o'quvchilarning doimiy faol faoliyatini, ularda qunt bilan bilim olish ravishda yondashishiga bog'liqdir. O'quv tarbiya va mashq qilish ishlarining mohiyatini, mazmunini tushunish, ongli ravishda bo'ladi, albatta shug'ullanuvchilarning faolligini va qobiliyatini oshiradi. Hamma o'quv jarayonlarida yuqori pog'onada yoki yuqori mahsulotli hamda shugullanuvchilarda charchoq holati kuzatmaydi. Shuning uchun ham faollik prinsipi va onglilik prinsipi bir-biri bilan aloqador bo'lib, ikkovini birgalikda tushunish kerak.

Faollik prinsipini shug'ullanuvchilarda mujasmlashtirish uchun quyidagi asosiy qoidalarga amal qilish kerak:

1. Shugullanuvchilarni oldinlaridagi va bo'lajak ishlarni tushuntirib, ma'zmunini ochib berib, ularni qiziqtirish.

2. O'quvchilarni muvaffaqiyatlarini va kamchiliklarini baholash

3. Har bir shug'ullanuvchilarga mustaqil ish bajarishlari uchun shaxsiy vazifa berish. Bu prinsiplarni amalga oshirishda pedagoglarning shaxsiy karakteri katta ahamiyatga egadir.

Ko'rgazmalilik prinsipi. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining didaktikasida "ko'rgazmalilik" boshqaruvchi prinsiplaridan biri hisoblanadi.

Birorta mashqni ko'rsatish yoki demonstratsiya qilishganda, harakatni

muhim elementlarini yo'nalish, harakatning tezliklarini aniq tasavvur qilishda ko'rgazmalilik metodi katta ahamiyatga egadir.

Harakat to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilishda ko'rgazmali qo'llanishlar yordam beradi. O'rgatishda ko'rgazmali prinsipga amal qilish, o'quv materialni konkret shaklida berish, bu materialni o'zlashtirish va tushunishda katta ahamiyatga egadir. Ko'rgazmalilik o'quv jarayonining ajralmas qismi bo'lib o'rgatish bosqichlariga va yosh hususiyatlariga bog'liqdir.

Birinchi o'rgatish bosqichida, tanishtirishda ko'rgazmalilik ko'proq ko'rsatib, takomillashtirish bosqichida kamroq. Bolalarning yoshi qancha kichik bo'lsa, shuncha ko'rgazmalilik prinsipi ko'proq qo'llaniladi. Amaliyotda ikki hil bevosita ko'rgazmalilik qo'llaniladi.

Bevosita ko'rgazmalilikda o'qituvchi yoki jismoniy jihatdan yahshi rivojlangan o'quvchi tomonidan mashqlar namoyish qilinadi, ko'rsatib beriladi. Mashqlar ko'rsatib berilayotganda to'lig'icha yoki mashqning bir qismi ko'rsatib berilishi mumkin. Mashqlar ko'rsatib berilishi bilan birga izohlab savollar berib aniqlab turilishi ham mumkin.

Tasviriy ko'rgazmalilikda qo'shimcha vositalar qo'llaniladi, ya'ni kinogramma, chizma plakatlar, diogramma va boshqalardan foydalaniladi.

Ko'rgazmalilik metodik prinsipi ifodali so'z bilan ham amalga oshirish mumkin. P. Pavlovni aytishicha, ifodali so'z hamma qo'zgotuvchilar qatori ta'sir etadi va ko'p qirralidir. Ko'rgazmalilik amalga oshirish uchun quyidagi qonunlarga amal qilishi kerak:

1. Urgatilayotgan harakatni qanday ko'rsatish, hamda tushuntirish bilan ko'rsatishni qanday olib borishni oldindan o'ylash.

2. Tushuntirish va ko'rsatishda, shug'ullanuvchilarning bilimlarini, oldingi harakat tajribalarini, mashg'ulot vazifasini va o'sha o'rganilayotgan mashqlarning hususiyatlarini hisobga olish.

3. Shugullanuvchilar qanchalik yosh bo'lsa, qancha kuchsiz tayyorlangan bo'lsa, shunchalik ko'p me'yorda ko'rgazmalar bilan foydalaniladi.

Bu holda 2 yo'nalish - umum tayyorgarlik va maxsus yo'nalishlarning organik birligi asosida hal etiladi.

1-chi yo'nalishdagi mashgulotlarning asosiy mazmuni hamma uchun bir hil, individuallashtirish esa asosan metodikaga bog'liq holda amalga oshiriladi.

2-chi yo'nalishda esa, mashgulotlarning faqat metodlari emas, balki mazmuni ham individual qiziqishga bog'liq holda amalga oshiriladi. Bu ikki yo'nalishning birikmasi jismoniy takomillashuv har tomonlama va

shu bilan bir vaqtda individuallashtirilgani uchun shart sharoitlar yaratib beradi.

Muntazamlilik prinsipi. Muntazamlilik - jismoniy tarbiya jarayonida eng ko'p foyda beradigan prinsiplardir. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilar organizmida bir qator o'zgarishlar sodir bo'ladi. Jismoniy sifatlari tarbiyalanadi, harakat ko'nikmalari va malakalari shakllanadi, hamda o'ruvchilarning barcha asosiy muskullarini mustahkamlashga, yurak - qon tomirlari, nafas olish va asab tizimlarining rivojlanishi sodir bo'ladi. Bunday o'zgarishlarga faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini muntazam ravishda, to'g'ri rivojlantirish asosida olib borish orqali erishish mumkin. Muntazamlilik prinsipi jarayonida mashg'ulotlarini uzluksiz ravishda olib borishni talab qiladi. Shugullanuvchilar oldida qo'yiladigan vazifalarni asta -sekinlik bilan oddiydan murakkabga va osondan qiyinlikka o'tishga qaratilgan bo'lishi kerak. Muntazamlilik prinsipi qator holatlarda ko'rib chiqilishi lozim.

Mashg'ulotlarni uzluksizligi. Jismoniy tarbiya butunligicha hayotning hamma yosh davrlarni qamrab oladigan uzluksiz jarayon sifatida qaraladi. Bu jarayonning uzluksizligi har bir o'tilgan va o'tilmagan mashg'ulotlar samaradorligi orasidagi o'zaro bog'lanish bilan amalga oshiriladi. Bu samaradorlik har bir ketma-ket olib borilgan mashg'ulotlar davomida oshirib boriladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida uzilishlarga yo'l qo'yish kerak emas. Bu uzilishlar mashg'ulotlarning ijobiy samaradorligini yo'qotadi, chunki har bir keyingi mashg'ulot samaradorligi oldingi mashg'ulotlar natijasi sifatida bo'lishi kerak. Buning natijasida funksional va strukturali harakterning qat'iy adabtatsion nisbiy qayta tuzilishi vujudga kelib harakat ko'nikmalarining va tayyorgarlikning asosini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tufayli organizmida sodir bo'ladigan funksional va strukturali o'zgarishlar ziddiyatga uchrashi, ya'ni mashqlar to'xtatib qo'yilsa, teskari rivojlanish ro'y berishi mumkin. Mashqlarda ozgina vaqt bo'lsa ham uzilish yuz bersa, paydo bo'lgan shartli reflektorli bog'lanish so'na boshlaydi, funksional imkoniyatlarning erishilgan darajasi pasaya boradi va hatto, ba'zi morfologik ko'rsatkichlarda regress sodir bo'ladi.

Mavjud ma'lumotlarga qaraganda, ba'zi regressiv o'zgarishlar shu uzilishlarning 5-7 kunlaridayoq sezilib qolinadi.

Demak jismoniy tarbiya jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak ekan, ya'ni teskari o'zgarishlarga olib keluvchi be'mani tanaffuslar bo'lmasagina, jismoniy yetuklikka erishish uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi.

Boshqacha qilib aytganda har bir mashqni samarasini avvalgi mashqlarning samarasiga qo'shib borish va to'plangan o'zgarishlarni mustahkamlab, rivojlantiraverish kerak.

Jismoniy tarbiyaning ommaviy amaliyotida odatda haftada 2-3 mashg'ulot o'tkaziladi. Tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mashg'ulotlar orasidagi intervallar kamaytiriladi va jismoniy tarbiya jarayoni nisbatan kamaytiriladi yoki saqlanadi. Bu esa bolalar jismoniy tayyorgarligiga bog'liq

Mashg'ulotlarni ketma-ketligi va ularni mazmunini har hil tomonlarini o'zaro bog'liqligi ko'rsatiladi. Ma'lumki, muntazam shug'ullanish onda-sunda shugullanishga ko'ra katta effekt beradi.

Bu yerdagi masalalar jismoniy tarbiya jarayonida muntazamlilik qanday hislatlari bilan harakatlanishi kerak va qanday qilib yuklanish va dam olishni optimal almashtirish bilan bog'lanadi.

Jismoniy yuklanish va dam olishni maksadga muvofikligi. Jismoniy tarbiya jarayonining muntazamligi jismoniy yuklanish va dam olishni doimo almashtirib turishni tayin qiladi. Yuklanish jismoniy mashqlarni shugullanuvchilar organizmiga ta'sir etishni ko'rsatib, uning funksional imkoniyatlarini oshirish faktori bo'lib hisoblanadi.

Charchash va taklanish jarayoni organik bir-biriga bog'liq va o'zaro almashishda bo'ladilar. Agar vaqtda jismoniy yuklanish katta bo'lsa, qobiliyatini darajasi pasayib, charchash holati rivojlanadi.

Demak: Birinchidan, organizmni funksional dinamik imkoniyatlari faqat yuklanish bilan emas, balki qobiliyatini tiklash va oshirish uchun kerakli dam olish bilan ham shartlanadi. Ma'lum bo'lishicha, jismoniy tarbiya sifati bu jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirish san'atidir.

Ikkinchidan, jismoniy yuklanish va dam olishni maqsadga muvofiq almashtirishda tiklanish jarayonini davriyligiga asoslanish kerak.

Talabni tobora oshirib borish prinsipi. Bu prinsip jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablarning umumiy yo'nalishini ifoda etadi va tobora qiyinlashib boruvchi yangi - yangi vazifalarni qo'yish va bajarishni, shular bilan bog'liq bo'lgan jismoniy yuklanish hajmi va shiddatini asta-sekin oshirib borishni o'z ichiga oladi.

Talablarni asta sekin oshirib borish prinsipini qo'llashda quyidagilarga e'tibor beriladi:

1. Mashg'ulotlar materialini doimo yangilab borish. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatini bir turidan ikkinchi murakkabroq turiga o'tish ta'limiy ahamiyatga egadir. Mashqlarning tarkibini doimo yangilamasdan turib hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan harakat malaka va

ko'nikmalarni yetarlicha keng doirasini egallab bo'lmaydi. Shu bilan bir qatorda turli harakat koordinatsiyalarini egallash bilan, shu vaqtda sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni yengish natijasida harakat faoliyatini egallash, koordinatsiyalash, qayta o'zgartirish va cheksiz mukammallashtirib borish qobiliyatining o'zi rivojlanadi.

2. Jismoniy yuklanishning hajmi va shiddatini oshirish. Bir yuklanishning o'zini uzoq vaqt qo'llash holatida uning taraqqiy ettiruvchi samaradorligi shu jismoniy yuklanishga o'rganish darajasi bo'yicha asta-sekin yo'qolib boradi. Yuklanishga o'rganib borish natijasida vujudga kelgan organizmning funksional imkoniyatlari bir hil tipdagi shu ish ratsional foydalanishga olib keladi. Funksional imkoniyatlarning keyingi rivojlanishi uchun doimo jismoniy yuklanishlarni yangilab borish, uning hajm va shiddatini oshira borish talab etiladi. Bu jismoniy tarbiyaning asosiy qonun qoidalaridan biridir.

Jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qonun - qoida yuklanishlarning turli parametrlarini :harakat tezligi, og'irlikning ortishi, takrorlanish soni, ishning umumiy davomiyligi va h.k.larning rivojlantirib boruvchi o'zgarishlarda sodir bo'ladi.

3. Talablarni oshirib boruvchi ketma-ketlilik, mustahkamlilik va boshqa metodik shartlarni ta'minlash. Jismoniy tarbiya jarayonida o'sib boruvchi yuklanishlarning ijobiy samaradorligiga bog'liq bo'lgan bir qator shartlar yuqorida oson tushunarli, individuallashtirish va muntazamlilik prinsiplarda qayd qilingan edi. Bu avvalo vazifalarning va u bilan bog'liq bo'lgan jismoniy yuklanishlarning kuchliligi, ular darajasining shugullanuvchilar dastlabki tayyorgarligi, shuningdek yosh jinsiy, individual hususiyatlarga hamda organizmning ko'nikish imkoniyatlariga bog'liqligi, mashg'ulotlarning ketma-ketliligi, doimiyligi va jismoniy yuklanish bilan dam olishning optimal almashinishidir.

Bunda jismoniy tarbiyaning har bir bosqichida mashq ko'rganligi erishiladigan ijobiy natijalarni mustahkamlash muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu yuklanishlarning takrorlanish va asta-sekin oshirib borish maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

Jismoniy yuklanishning asta-sekin oshib borishi organizmdagi ko'nikish o'zgarishining tempi bilan ma'lum munosabatda bo'ladi. U yoki bu yuklanishga ko'nikish birdaniga bo'lmaydi. Har doim jismoniy yuklanishning yangi darajaga ko'tarilish imkonini beruvchi adaptatsion o'zgarishlar sodir bo'lishi uchun ma'lum vaqt kerak bo'ladi. Bu vaqt bir tomondan yuklanishlarning kattaligi va sifat hususiyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan yosh hamda bir qator tashqi va ichki faktorlar bilan

o'rganuvchi individual ko'nikish imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Shu bog'lanishlarni hisobga olgan yuklanishlarning asta-sekin oshib boruvchi turli shakllaridan:

1. To'g'ri chiziqli;

2. Zimasimon;

3. To'lqinsimon shakllardan foydalaniladi.

To'g'ri chiziqli shakli uchun nisbatan yuqori bo'lmagan va shu holda oshib boruvchi mashg'ulotlarning ayrim har bir seriyasiga ramkasidagi jismoniy yuklanishlar harakterlidir.

Zimasimon dinamikada u yoki bu mashg'ulotlarda yuklanishlarning nisbatan keskin oshuvi boshqa bir qancha mashg'ulotlarda jismoniy yuklanishlarning oshish stabilizatsiyasi bilan almashiniladi, bu esa umuman birinchi holdagiga qaraganda muhimroq yuklanishlarni egallashga imkoniyat yaratadi.

Dinamikaning to'lqinsimon shakli yuklanishlar o'sishining asta-sekinlik va yuqori templarining muhim organik bog'lanishi bilan harakterlanadi.

Yuklanishlardagi sakrash to'lqinning boshlangich fazasida bir-tekis ko'tarilishi bilan sodir bo'lib yakuniy fazasidagi yuklanish bilan almashiniladi.

Metodik prinsiplarining bir - biri bilan o'zaro bog'liqligi.

Jismoniy tarbiya prinsiplari haqidagi fikrlarni tahlil qilib, ularning ma'zumi o'zaro chambarchas bog'langanligini tushunish qiyin emas. Bu tushunarlidir, chunki ularni ma'nosi yagona va ayrim prinsiplar pozitsiyasi jihatdan qaralishi mumkin bo'lgan u yoki bu jarayonning ayrim tomonlarini va qonun qoidalarini akslantiradi. Bundan, biror bir prinsipi o'ziga olinmay qolsa, yuqorida ko'rsatilgan boshqa prinsiplarni ham ta'limga oshirish mumkin bo'lmaydi, degan xulosa chiqadi.

Hamma prinsiplar birgalikda butun qo'llanilgandagina ulardan har birining chinakam samarali bo'lishiga erishiladi. Onglilik va faollik prinsipi jismoniy tarbiyaning qo'llashga umumiy shart - sharoit yaratadi.

Chunki shug'ullanuvchilarning ishga ongli va faol munosabatda bo'lishlari o'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, ma'lumot va ko'nikmalarning mustahkam bo'lishiga, avvalgi mashg'ulotlarning keyingilari bilan bog'lanishiga yana ham yuksalishiga erishish va boshqalarga imkon beradi.

JISMONIY TARBIYA METODLARINI TUZILISH ASOSLARI.

Har bir harakat faoliyatlarga jismoniy tarbiya jarayonida, maxsus mashg'ulotlarda o'rgatish uchun o'qituvchi turli o'rgatish usullarini, yo'llarini bilishi kerak, o'quvchilar esa harakatlarga o'rganish usullariga ega bo'lishlari lozim.

Qanday qilib o'quvchilarga bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish kerak. Bu o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O'rgatish usullari turli-tuman bo'lib, ulardan kerakligini tanlab olish va unumli uni qo'llash, o'qituvchining pedagogik san'atiga bog'liq. O'quvchilarga tushuntirish, ularga bilim berish, munosabatda bo'lish, o'quvchilarning mustaqil o'zlari bajarishlariga va ishlariga ta'sir etish metod deyiladi. Bu usullarni ayrim o'rgatish vazifalar asosida amaliyotda qullanilishi va amalga oshirilishi metodika deyiladi.

METOD - yunoncha atama bo'lib, aynan nimagadir «yo'l» degan ma'noni anglatadi, ya'ni maqsadga erishish yo'lini bildiradi. Demak, har bir metodda har hil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki o'quvchilarga, bolalarga o'rgatish sifatida ham qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida o'qituvchi berayotgan bilim o'quvchilar tomonidan har- hil qabul qilinadi. Biri tez o'rganadi, ikkinchisiga ko'proq vaqt talab etiladi.

Shuning uchun o'rgatish samaradorligi o'qituvchining to'g'ri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quv materiallariga, ularning imkoniyatlari, mashg'ulot sharoitlari hisobga olinadi.

Shuning uchun quyidagi jismoniy tarbiya metodlarni ko'rib chiqish, ularning mazmunini to'g'ri tushuna olish lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida turlicha metodlar qo'llaniladi. Ular yoki bevosita, hissiy qabul etish, yoki so'z orqali yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslangandir. Jismoniy tarbiya metodlariga asosan amaliy harakat faoliyati kiradi, lekin birorta ta'lim tarbiyani so'z va ko'rgazmalilik metodlarga asoslanmasdan turib olib borib bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga hos xususiyatlarga ega. Shuning uchun jismoniy tarbiya metodlari bilan bir qatorda shu jarayonga kiruvchi boshqa hamma metodlarni aks ettiradi.

Jismoniy tarbiya hamma metodlarining muhim asoslaridan biri jismoniy yuklanishni boshqarish va uni dam olish bilan almashtirish tarkibi tashkil etadi.

Jismoniy yuklanish deb jismoniy mashqlarni organizmga ta'sir

etuvchi hamda sodir bo'ladigan obektiv va subektiv qiyinchiliklarni tenglash darajasiga aytiladi. Jismoniy yuklanish organizmning ish potentsiali sarflanishi va charchash bilan bevosita bog'liq bo'lib, charchash jismoniy yuklanish bilan ifodalangan tiklanish jarayoni ro'y beradigan dam olish bilan bog'liqdir. Shunday qilib, nagruzka charchash orqali qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi.

Jismoniy yuklanishning samaradorligi uning hajmiga va shiddatiga bog'liq keladi. Nagruzkaning hajmi deb ayrim mashqlarning ko'p vaqtli ta'sirchanligi shuningdek ma'lum bir vaqt bajarilgan jismoniy ishlarning natijaviy yig'indisiga aytiladi.

Jismoniy yuklanishning shiddati uning har bir vaqtdagi ta'sir kuchi, funktsiya kuchlanganligi, ta'sirning bir vaqtdagi qiymati bilan harakatlanadi. Shiddat ko'rsatkichlari: harakatni tezligi, ishlarning quvvati, qushiliklar og'irligi, shuningdek mashqlar bajarilishini tezligi va h.k.

Jismoniy yuklanish - jismoniy tarbiyaning turli metodlarida standart va takrorlash mashq metodi har bir vaqtda o'zining tashqi parametrlari bilan amaliy bir hil vaqtda o'zining tashqi parametrlari bilan bir hil va o'zgaruvchan bo'ladi. Ikkala tipdagi jismoniy yuklanishlardan foyda, charchash hosil qilgan bir faoliyatdan boshqa ikkinchi faoliyatga o'tish ta'limi mumkin.

Jismoniy yuklanish qismlari oralig'ining uzoqligi tiklanish jarayonining sodir bo'lishi qonuniyatlari va yo'naltirish ta'sirlari asosida tuziladi. Intervalni 4 tipi mavjud:

- 1) To'liq interval;
- 2) Qattiq yoki subinterval,
- 3) Ekstremal yoki superintervalsh;
- 4) Mini-maksi oralig'i

1. To'liq yoki ordinal interval bu keyingi yuklanish qismigacha amaliy to'liq qobiliyati tiklanishi. Bunda ishni qushimcha funktsiya kuchlanishsiz amalga oshirish imkonini beradi.

2. Qattiq intervalda keyingi yuklanish qismi yetarlicha tiklanmagan vaqtda to'g'ri keladi - ma'lum vaqtgacha ishni davom ettirish mumkin, lekin tashqi son ko'rsatishida o'zgarishsiz bo'lishi va fiziologik hamda patologik ko'rsatkichlari ortib boradi. (rasm)

3. Ekstremal yoki superinterval intervali bunda keyingi yuklanish qismi yuqori ishchanlik qobiliyati fazasiga to'g'ri keladi. Tiklanish jarayonining qonuniyatlari natijasida paydo bo'ladi. Shunday qilib jismoniy tarbiya metodlari asoslarida jismoniy yuklanish va dam olishda to'g'ri foydalanish zarur.

Harakat faoliyatlarini tartiblashtirilgan usullari va harakatni o'zlashtirish yo'llari.

Jismoniy tarbiya metodlari yuklanish va dam olishni yuqorida ko'rsatilgan usullari bilan bir qatorda harakat faolillarini o'zlashtirishning turli usullari va umum boshqarishni ma'lum shakllari mavjuddir.

Harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda 2 ta qarama-qarshi shakllar mavjud:

1. Tarkibiy elementlarga dastlabki bo'linish yo'li bilan o'rgatish.
2. Bo'laklarga ajratmasdan butunlaycha o'rgatish.

Bu ikkala yondashish ham o'rganilayotgan harakat hususiyatiga ularni murakkabligi yoki oddiyligi, shug'ullanuvchilarning dastlabki tayyorgarlik saviyasiga va boshqa shartlarga bog'liq holda qo'llaniladi. Hozirgi davrda jismoniy tarbiyaning ixtiyoriy biror bir tizimi turlicha metodlarni o'z ichiga oladi. Lekin har bir metod o'z holicha yetuk bo'lmasdan, har bir muvoffaqiyat ilmiy ravishda asoslangan va amaliyotda tasdiqlangan metodlar kompleksini qo'llash natijasida amalga oshiriladi.

So'z metodi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyachining asosiy faoliyati so'z bilan amalga oshiriladi: so'z yordamida bilimlar beriladi, tushunishni faollashtiradi va chuqurlashtiriladi, vazifalar beriladi, ularning bajarilishi boshqariladi, natijalar tahlil qilinadi va baholanadi, bolalarni intizomi boshqariladi. So'z shug'ullanuvchilar faoliyatini tushinishda, baholashda va o'zicha boshqarishda kerakli vazifani hal etadi. Shu bilan bir qatorda so'z o'zining qo'llanilishiga ko'ra u yoki bu usullar va metodlar yordamida foydalaniladi: didaktik hikoya, suhbat, muhokama va h.k kiradi. So'z metodi nisbatan yuqori sinflarda ko'proq qo'llaniladi, chunki bu sinflarda barcha bajarilayotgan harakatlar mustahkamlanadi, takomillashtiriladi.

So'z metodiga

- 1) instruksiya berish,
- 2) qo'shimcha tushuntirish,
- 3) ko'rsatma va buyruqlar,
- 4) Ogzaki baholash,
- 5) o'z-o'ziga gapirish va o'z-o'ziga buyruq berish.
- 6) rahbarlantirish,
- 7) chaqirish, haydash,
- 8) so'z orqali jabrlash,
- 9) umumiy buyruq,
- 10) tahlil qilish.,
- 11) so'z orqali o'zaro munosabat,

1) mashg'ulotni boshqarish va h.k.

Ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi. Jismoniy tarbiya jaryonida ko'rgazmalilik metodi - keng qo'llaniladi, ya'ni hamma sezgi organlariga ta'sir etib bor narsalar bilan aloqa o'rnatiladi. Bunda ko'rish, harakat va boshqa sezgilardan keng foydalaniladi. Keng ma'nodagi ko'rgazmalilikni amalga oshirishda mashqlarning harakteristikasi, bajarish sharoitlariga asoslangan metodlar majmuasidan foydalanib bu metodlar qo'yidagi amaliyotlarga bo'linadi. Ular bevosita namoyish qilishi, o'qituvchi tomonidan yoki bir o'quvchi yordamida metodik ko'rsatish kiradi. Mashqlarni bajarilishining, harakat ta'sirining, qoidalar va shartlari haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirish uchun namoyoishning yordamchi vositalaridan ya'ni bevosita ko'rgazmali metodidan keng foydalaniladi. Hunday bevosita namoyish metodlari quyidagilarga bo'linadi:

1) Rasm, sxema, foto rasmlar va shu kabi ko'rgazma qurollarni namoyish etish,

2) Duyum modellar va maketlarni namoyish etish.

3) Kino va videomagnitafonli namoyish

4) Tanlab olingan va sensor namoyish

5) Yo'naltirilgan sezish harakat metodlari

6) Orientirovka metodlari

7) Lider va kundalik sensor tartiblashtirilgan metodlar.

8) Tez informatsiya metodi, o'yin metodi.

Ko'rgazmali metod nisbatan boshlang'ich sinflarda ko'proq qo'llaniladi. Yuz marta eshitgandan ko'ra bir marta ko'rgan yahshi degan talq maqoli bor. Albatta bu so'z metodi bilan birga qo'llaniladi.

Ko'rgazmali metodning turlari bevosita va bivosita bo'ladi. Bevosita ko'rgazma - bu o'qituvchining o'zi mashqlarni yoki asosiy harakatni bevosita o'zi ko'rsatib berishini yoki biror bir o'quvchilar yordamida ko'rsatib berishni tushuniladi.

Bivosita ko'rgazma - bu turli rasmlarda doskada, maketlarda, plakatlarda, diafilmlarda va boshqa texnik qurollar orqali ko'rsatishni tushuniladi.

O'yin metodi. O'yin azaldan pedagogik vazifani ado etib kelgan hamda tarbiyaning asosiy vositasi va metodlaridan biri bo'lib kelmoqda. Tarbiya sohasida o'yin metodi degan tushuncha o'yinning metodik hususiyatlari, ya'ni tarbiyaning boshqa metodlaridan farq qiladigan tomonlarini ifoda etadi.

O'yin metodining maqsadi: darsni qiziqarli vauyqori sifatli o'tkazish, bolalarda qiziqish uyg'otish. Buning uchun mashg'ulotlar o'yin tarzda

o'tkazilishi lozim. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurib kelish, depsinish, uchish va qo'nish fazalari mavjud. Shu uchish fazasida sanash. Kim ko'p sanasa o'sha o'quvchi uzoqroqqa sakraydi.

O'yin metodi darsni qiziqarli o'tishga ko'maklashadi, o'quvchilarda yuqori natija ko'rsatishga intilish hosil qiladi. Bulardan tashqari dars zichligi maksimal darajada bo'ladi va tarbiyaviy harakterga ega: do'stlik, ma'suliyatlik, ahloqiy tarbiya amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning o'yin metodi uchun quyidagi belgilar karakterlidir:

1. Faoliyatni obrazli yoki shartli asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko'proq darajada behosdan o'zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi.

2. Maqsadga erishish usullari hilma-hilligi va faoliyatning kompleks karakterda bo'lishi yugurish, sakrash, irg'itish.

3. Shug'ullanuvchilarning bemalol mustaqil harakat qilishi, ularni tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlari, topqir bo'lishlariga harakat faoliyatlariga yuksak talablar quyish.

4. Shug'ullanuvchilar harakatining bir-biriga bog'liqligi, yorqin emotsionallik.

5. Jismoniy yuklanish miqdorining cheklangan imkoniyati.

Musobaqa metodi. Jismoniy tarbiya jarayonida, musobaqa metodi mashg'ulot o'tkazish davomida ham, mustaqil o'yin shaklida (jismoniy tarbiya va sport musobaqalari) ham qo'llaniladi. Musobaqa metodi bir muncha ravshan karakterlovchi hususiyat bo'lib birinchilik yoki yuqori natijaga erishish uchun bellashuvda kuchlarni sinashdir. Musobaqa jarayonida, shuningdek, ularni tashkil qilish va o'tkazish sharoitlarida rahbarlik qilish faktori muhim fiziologik va emotsional kayfiyat yaratadi, bu hol jismoniy mashqning ta'sirini oshiradi va organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi. Musobaqa vaqtida, assosan, sport musobaqalarida raqibning o'zaro to'qnashuvlari o'yindagiga qaraganda ancha ko'proq namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik, qat'iylik, dalillik, jasurlik, oliy janoblik o'rtoqlik kabi irodaviy hamda ahloqiy hislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati kattadir. Lekin, shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobit qilish, kurashish salbiy hususiyatlarning tarkib topishiga ham imkon berishi mumkin.

Shu sababli musobaqa metodiga mohirona pedagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma'naviy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqlay oladi.

Musobaqa metodining maqsadi: o'quvchilarning jismoniy tarbiya

mashg'ulotlarida o'zlashtirgan harakat ko'nikma va malakalarini baholash; jismoniy tayyorgarligini aniqlash; yahshilarini ichidan eng yahshilarini aniqlash; sportga bo'lgan qiziqish uyg'otish.

Musobaqa metodini qo'llashda jismoniy tarbiya darslari musobaqa tarzida o'tkaziladi.

Qat'iy tarkiblashtirilgan mashq metodi. Bu metodda shug'ullanuvchilarning faoliyati qat'iy tarkiblashtirilgan holda tashkil etilib, quyidagilardan iborat bo'ladi:

Jismoniy yuklanishni qat'iy normallashtirish mashq jarayonida uning dinamikasini to'la boshqarish, shuningdek dam olish oraliq vaqtini qat'iy tartibga solish va ularning belgilangan tartibda jismoniy yuklanish bilan almashtirish.

Qat'iy belgilangan harakat dasturi (harakat tarkibi, ularning o'zgarishini, takrorlanish va bir-biri bilan o'zaro bog'lanishligi).

Shug'ullanuvchilarning faoliyatini boshqarishni yengillashtiruvchi tashqi sharoitlarni, yaratish yoki ulardan foydalanish, mashg'ulot joylarida guppalarni tuzish va taqsimlash, o'quv vazifalarini bajarishga, yuklanishni miqdorlash, ularni ta'sirini nazorat qilishga imkon beruvchi yordamchi sport anjomlari va boshqa texnik qurilmalardan foydalanish. Harakatlarga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan mashq metodlari 2 hil bo'lib ular quyidagilardan iboratdir:

1) bo'lingan - konstruktiv mashq mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish va keyinchalik butunlay bajarishga erishish/;

2) butunlay mashq metodi vaqtinchagina ayrim detallarning chiqarib tashlab bajarish.

Bo'lingan konstruktiv mashq metodiga masalan suvda suzishni o'rgatish, akrobatik mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish kiradi. Barchamizga ma'lumki, mashqlar musobaqa sharoitida butunligicha bajariladi.

Butunlay mashq metodi shug'ullanuvchilarga o'rgatish lozim bo'lgan mashqlar butunligicha o'rgatilib, lekin ayrim detallari vaqtincha chiqarib tashlanadi - soddalashtiriladi.

Ikkala metodlarning ijobiy va salbiy hususiyatlari mavjud bo'lib ular quyidagilardan iborat: bo'lingan konstruktiv mashq metodining ijobiy hususiyati - o'zgarilishi lozim bo'lgan mashqlar oz vaqt ichida shug'ullanuvchilarga o'rgatish mumkin.

Salbiy hususiyatlari - qismlab o'rgatilgan mashqlarni butunlaycha bajarishga erishish uchun qo'shimcha vaqt sarf qilinadi yoki bo'lmasa ayrim akrobatik mashqlarni butunlaycha bajarilishiga erishishda qismlar

orasida pauza bo'lishi mumkin.

Butunlay mashq metodining ijobiy hususiyati qushimcha vaqt sarf qilinmaydi. Salbiy hususiyati o'rgatishi lozim bo'lgan mashqlar oldingi metodga nisbatan ko'p vaqt talab qiladi.

Qismlarga bo'lingan mashq metodidan harakat uncha buzulmay nisbatan mustaqil elementlarga bo'linishi mumkin bo'lgandagina foydalaniladi.

Masalan: Erkin usulda suzish texnikasini o'rganishda bo'lib tashlash va keyin elementlarini yaxlit qilib birlashtirish quyidagicha sodir bo'lishi mumkin.

1. Suv ustida sirpanish;
2. Havz qirg'oqlarda oyoq harakatlarini o'rganish;
3. Sirpanish bilan oyoq harakatlarini qo'shib bajarish;
4. Sayoz joyda tik to'rib qo'l harakatlarini o'rganish;
5. Shuning o'zini nafas olish bilan qo'shib bajarish;
6. Barcha elementlarni birgalikda bajarish.

Yaxlit mashqni bo'lib bajarish butun harakatlar mohiyatini o'zgartirishga va ularning tuzilishini keskin foydalanilmoqda.

Yaxlit mashq tuzilishi, oldin odatda ayrim detallarni chiqarib tashlash hisobiga soddalashadi, bu detallar keyin o'rganilayotgan mashqning asosiy mexanizmi bilan asta sekin birlashadi va uni yaxlit bajarish ko'rinishida takomillashadi. Masalan, yugurib kelib qaychi usulida uzunlikka sakrash texnikasi quyidagi tartibda o'rganiladi:

1. Qisqa masofadan qadamlab sakrash.
2. Shuning o'zi, lekin eng baland nuqtaga chiqqan oyoqni qaychisimon harakat qilib sakrash
3. Sakrashga yordamlashadigan taxta yoki tramlindan foydalanib, ko'tarilish fazasida diqqatni qo'l va oyoqlar bilan birgalikda harakat qilishiga qaratilgan holda sakrash.
4. O'rtacha tezlikda yugurib kelib, to'la usulda sakrash;
5. Yerga tushishga tayyorlanish harakatlariga e'tibor bergan holda sakrash oyoq oshirib tashlash, qo'llarni orqaga qilish qaychisimon usulida sakrash.

Harakatga o'rgatishda asosiy metodlar bilan birga bir qator yordamchi metodik usullardan foydalaniladi.

Qoida bo'yicha agar murakkab harakat butunligicha o'rganayotgan bo'lsa yaqinlashtirish deb atalgan mashqlar keng qo'llanilib ular asosiy harakatni o'zlashtirishga, ularni butunlay imitatsiya yoki soddalashtirilgan shaklda o'rganish yo'lidani foydalaniladi.

Harakat faoliyatlarini takomillashtirish bosqichlarida, ularning sifatlarini o'ziga hos shakllarini bir paytda yaxshilash muhim ahamiyatga ega.

Bunda asosiy rolni jismoniy sifatlarni harakat tarkibini o'zgaritmasdan rivojlantiruvchi qo'shimcha jismoniy yuklanishlar sharoitida butunlay bajariluvchi harakatlar bilan karakterlanuvchi metodlarning ahamiyati katta.

Mashq metodida jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirish hususiyatlari. Agar ta'sir etuvchi faktor sifatida ayrim metodda turli harakatlar kompleks emas balki konkret harakat vazifasidan aniq bir harakat turi bo'yicha foydalanilsa mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklanishni normalashtirish va boshqarish ancha soddalashtiriladi.

Standartlarga bo'linish belgisi bo'yicha bu metodlar ikkita katta guruhlarga:

- 1) Standart - takrorlash mashq metodlari va
- 2) O'zgaruvchan mashq metodlariga bo'linadi.

Har bir guruhda yuklanishni uzuluvchanligi, ya'ni uzluksiz mashqlar metodi va uzlukli yuklanish metodlari ya'ni interval mashqlar metodlarini ajrata bilish lozim.

Uzluksiz va intervalli yuklanish rejimida standart takrorlash metodlari. Standartlashgan mashqlar jarayonida harakat o'z tarkibi va yuklanish tashqi parametrlarini hech qanday o'zgarishsiz takrorlanadi.

Bunday standartlashtirish harakat malakalarini shakllantirish va mustahkamlashning zarur sharoitlaridan va shu bilan birga organizmning ma'lum faoliyatga bo'lgan morfofunktsional moslashuvini hamda erishilgan ish qobiliyatini saqlashning hal qiluvchi sharoitlaridan biridir.

Standart mashq metodlari bir hil me'yorda bo'lmasa ham hamma jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi.

Bu metod qo'pincha tabiiy siklik tuzilishga ega bo'lgan harakatlar asosida umumiy chidamlilikni tarbiyalash maqsadida qo'llaniladi va bu holda bir me'yordagi texnikada uzoq harakatni tasavvur etadi.

Standart intervalli mashq metodiga bir qator takroriy mashq metodlari kiradi, bu metodlarda bir hil jismoniy yuklanish dam olishning nisbatan doimiy intervali orqali qayta tiklanadi.

Masalan: 200m masofaga maksimal yuklanishga yaqin tezlikda va takrorlash orasida 8-12 daqiqali interval bilan takror yugurib o'tish; maksimal og'irlikka yaqin vazndagi shtangani 3-5 daqiqali interval bilan takror ko'tarish.

Interval vaqtining qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan

asosiy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini qanchalik tiklanishni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 hil: to'la, qattiq va eksterimal mini-maksimal turlari bo'lishi mumkin.

O'zgaruvchan mashq metodi. Standart mashq metodlaridan ko'proq o'zlashtirish va erishilgan yutuqlarni mustahkamlash uchun foydalanilsa, quyida aytiladigan metod yangi marralarga erishishga yetakchi rol o'ynaydi. Barcha o'zgaruvchi mashq metodlarining muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'sirning bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan jismoniy yuklanish ayrim parametrlarini to'g'ri o'zlashtirish, harakat usulini o'zgartirish, shuningdek, dam olish intervallarini va faoliyatning tashqi sharoitini o'zgartirish yo'li bilan erishiladi. Bu o'zgarishlarning ma'nosi shundan iboratki, bunda organizmning funksional imkoniyatlariga tobora odatdagidek bo'lmagan, yangi, yana ham kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkon yaratib beriladi.

Ta'sirning o'zgaruvchan karakterda bo'lishi markaziy nerv tizimining hususiyatini takomillashtirish uchun, shuningdek, umuman tobora yahshi mashq olib borish uchun qulay sharoit yaratadi, bu juda muhimdir.

O'zgaruvchan uzluksiz mashq metodlari asosan tabiiy siklik harakatlar asosida qo'llaniladi. Bunda asosiy o'zgaruvchan kattaliklar temp va tezlikdir. Masalan nstandart dastur bo'yicha butun masofa davomida tezlikni tartibga solinishi bilan karakterlanuvchi yugurishdagi o'zgaruvchan mashq metodidir.

Shuni aytib o'tish kerakki, mashq jarayonida o'zgarish tezligining har qanday o'zgarishi ham o'zgaruvchan mashq metodi bilan bajariladi deb hisoblashga asos bera olmaydi.

Masalan: agar yugurish tezligi steriotip shaklda o'zgarsa (400 m ga 70 soniyada, 200m ga 40 soniyada va butun mashq davomida shunday yugurilsa) u vaqtda gap ayrim o'zgaruvchan mashq to'g'risida emas, balki kombinatsiyalashgan metodlar guruhiga kiradigan standart o'zgaruvchan mashq to'g'risida borishi kerak. Agar yuklanish mashq jarayonida surunkasiga emas, interval bilan bajarilsa, u vaqtda ta'sir kuchini va maqsad yo'nalishini almashtirish imkoniyati yanada ortadi. Amalda buni hisobga olib, o'zgaruvchan jismoniy yuklanishning dam olish bilan tarkibli navbatlashuviga asoslangan metodlaridan intervalli o'zgaruvchan mashq metodlaridan keng foydalaniladi.

Bu turdagi keng tarqalgan metodlaridan biri jismoniy yuklanishni ortib borishi uchun sharoit yaratuvchi intervalli o'sib boruvchi mashq

metodidir. Bu holatda yuklanish qat'iy bir yo'nalishda - yuqori ko'tarilish tomonga o'zgaradi har ko'tarishda shtanga og'irligi ortib boradi.

Bu ekstremal yoki to'la dam olish intervalini saqlash talab etiladi.

Qattiq intervallar bu yerda kam foydalidir, chunki ular yuklanishning tashqi tomonini o'sishini chegaralaydi.. Aytib o'tilgan metod avvalo, kuch, ushuklik, chaqqonlikni tarbiyalashda, shuningdek shunga bogliq bo'lgan harakat texnikasini mukammallashtirish uchun qo'llaniladi. Pastlashuvchi metodlari yuqoridagi fikrlarga qarama-qarshi tendensiyani aks ettiradi. Bu yerda yuklanish bir tomonlama, lekin kamayish tendensiyasi bo'yicha o'zgaradi. Bu holatda jismoniy yuklanishning hama komponentlari kamayadi, asosiy ta'sir etuvchi faktor mumkin qadar saqlanadi.

Masalan: tezlik, chidamlikni tarbiyalashda yugurib o'tiladigan masofa kamayib borishi mumkin (800m+400m+200m masofa 5-7 daqiqada interval bilan) yuqori darajada saqlanadi. Pastlashuvchi mashq metodlarining yutuqlaridan biri shundaki u katta hajmdagi jismoniy yuklanishlarga erishi mumkin va shu asosida harakat faoliyatining ayrim komponentlarini tanlab olingan holda takomillashtiradi.

Ko'rib chiqilayotgan guruh metodlariga yana tartibga soluvchi mashq metodlari ham kiradi. Bu metodda yuklanish goh oshish tomonga goh pasayish tomonga o'zgaradi. Masalan: intervalli yugurishda masofaning har bir bo'lagida tezlik yo ortadi yo kamayadi - (V.Kusning yugurishi).

Tartibga soluvchi mashqi metodlari siklik, asiklik va tarkibli barcha harakat mashqlarida qo'llanilishi mumkin. U markaziy nerv tizimining plastik hususiyatini takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi va hususan harakat malakalarining qoloq stereotipini ularning qayta tuzilishi va yanada takomillashi maqsadida ikki silkish zarur bo'lib qolganda ancha yahshi foyda beradi.

Kombinatsiyalashtirilgan mashq metodi. Yuqorida aytib o'tilgan metodlar amalda yangi metodlar hosil qilganday bo'lib kombinatsiyalashadi. Bunga, bir tomondan har qanday material yuklanishning ham bitta bir metodini sof holda qo'llashga imkon bermasligi sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, hilma hil metodlarning hususiyatlarini birlashtirish ko'p hollarda yuklanish bilan dam olishni ancha to'g'ri tartibga solishga moslashtirish jarayoniga samaraliroq ta'sir ko'rsatishga va jumladan zarur sifa va malakalarining rivojlanishi maqsadga imkon berishi sababli turli kombinatsiyalar mavjuddir: Biz faqat amalda ko'proq qo'llaniladiganini ko'rsatib o'tamiz.

1) TAKRORIY O'ZGARUVCHAN MASHQ METODI.

Bu metod mashq jarayonida jismoniy yuklanish komponentlarining standart o'zgarishi uchun ortishi bilan almashinishini harakterlaydi.

Masalan: shtangani ko'tarish harakatning ba'zi sohalarida og'irlik o'zgarmaydi, lekin yangi sohalar bo'yicha ortib boradi. Bunda dam olish intervalini shunday o'rnatish kerakki, bunda jismoniy yuklanishni oshirish mumkin bo'lsin.

2) TAKRORIY TARAQQIY ETUVCHI MASHQ.

Bu metodida jismoniy yuklanishning standart shaklida qayta tiklanishi uchun o'sishi bilan almashilinadi. Masalan: shtanga bilan mashq qilinganda 2-5 marta takrorlanishdagi harakat seriyasida og'irlik o'zgarmaydi, lekin har bir yangi seriya bilan ortib boradi.

Dam olish intervali shunday o'rnatiladiki, bu vaqtda yuklanishni oshirish mumkin bo'lsin. Bu metod organizmdagi funksional va tarkibiy tuzilishlari uzoq sodir bo'lishi uchun ancha foydali sharoitlar yaratib beriladi.

3) O'ZGARUVCHAN INTERVALLI TAKRORIY MASHQ METODI.

Bu metodni takrorlanishi mashq metodining bir turi sifatida qarash mumkin, lekin bu yerda yuklanishning tashqi tomoni kattaligi o'zgarimas bo'lib qat'iy takrorlanuvchi deb olinadi. Organizmning javob ta'siriga kelsak, u dam olish intervallarining o'zgarishiga mos ravishda o'zgaradi.

Masalan: o'rta masofaga yugurishda mahsus chidamlilikni tarbiyalashda bu metod quyidagicha konkretlashtiriladi.

Submaksimal quvvatga ega bo'lgan ishni takroriy bajarish asos qilib olinadi (sub maksimal quvvati-mashq bajaruvchining maksimal tezligini 85-90%-ga teng tezlik bilan 400 m dan 4 marta yugurish). Takrorlanish orasidagi interval har bir ayrim mashg'ulot davomida 7-8 marta 2-3 daqiqagacha qisqartiriladi.

Bioximik tahlil natijasiga ko'ra jismoniy yuklanish bilan dam olishning bu tartibi g'likolitik almashish jarayonining beto'htov aktivlashib borishini ta'minlaydi. (N.I. Volkov).

4) KO'P SERIYALI I INTERVALLI MASHQ.

Bu metodi boshqa metodlardan farqli holda kamida bir qancha mashg'ulotlarga mo'ljallangandir. Bu metodda biror bir faoliyat uni dastlab bo'lib yuborish va so'ngra qismlar intervalini tugatish hisobiga

boshqama bosqich birlashtirish yo'li bilan asta sekin o'zlashtirib boriladi, ya'ni avval qo'llanilgan intervallarning vaqti asta sekin kamayadi va buning natijasida nagruzka zichlashadi. Masalan: 800 m masofaga yugurish 3-4 qismga bo'lib o'rganiladi. Bunda har bir bo'lakdan belgilangan natijaga erishish uchun zarur bo'lgan tezlikda, jumladan, har tunda 15-16 soniyada yugurib o'tiladi. Har bir bo'lak orasida dam olishning ma'lum intervali belgilanib bu interval ish qobiliyatining oshishiga qarab kamayib boradi. Shu bilan masofa qismlari ham quyidagi shartlarda (D.P. Pugachevinov) ko'rsatilgandek birlashib ketadi: I-chi mashg'ulot 200m+200m+200m+200m dam olish 7 daqiqa. II-chi mashg'ulot 300m+300m+300m, dam olish 7 daqiqa.

II-BOB. HARAKATLARGA O'RGATISH O'RGATISH JISMONIY TARBIIYA JARAYONINING BIR TOMONIDIR.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va mahsus bilimlarini egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim ham tarbiya amalga oshiriladi. Bundan o'rgatishning asosiy fani bo'lib o'zaro bog'langan harakat tizimini o'z ichiga oluvchi ratsional harakat faoliyatlari hisoblanadi. Biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlarini oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va h.k. lar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarini oshirish sodir bo'ladi.

Harakat faoliyatlariga turli va konkret vazifalarni hal etgan holda o'rgatiladi. Ko'pgina holda quyidagilarga olib kelinadi:

1. Harakatning dastlabki maktabini ta'minlash, ya'ni harakat faoliyatini murakkab shakllari uchun dastlabki bazani yaratgan harakat apparatining asosiy bo'ginlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish. Masalan yuqori startdan chiqish.

2. Yordamchi mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlar qobiliyatlarini rivojlanishiga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish. Masalan: har-hil usulda balandlikka sakrash-plankasiz oyoqlarni har-hil ketma-ketli harakatlari

3. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtiruvning kerakli darajaga olib borish. Masalan: har-hil sport turlari. Bu vazifalarning harakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining hususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator hususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: bir-ikki bo'g'inli gimnastika harakatlariga o'rgatish ma'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat faoliyatlarini yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillab vaqtlar ketadi

Bunday holatda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi. Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajada harakatga dastlabki harakatda asosiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.

Oddiy harakatlarga o'rgatishda butunlicha o'rgatish qo'llanilsa, murakkab mashqlarda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning tayyorlov, asosiy, yakuniy vazifalari orasida bog'lanish muhim ahamiyatga va hususiyatlarga egadir.

Ba'zi hollarda o'rgatishning asosiy vazifalaridan foydalanilsa, (masalan, balandlikka sakrashda, depsinish) boshqa hollarda esa tayyorlov vazifasidan foydalaniladi, (masalan: tebranish va engashgan holda tayanch holatga o'tish), ayrim hollarda yakuniy fazasidan o'rgatish lozim (masalan, bolalarga sakrashda yumshoq qunishni o'rgatish).

Harakatlarga o'rgatish umumiy didaktik prinsiplariga asoslanadi, bu prinsiplar jismoniy tarbiya sohasida o'z maxsus ifodasini topadi. Bu mahsus harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

Harakat ko'nikmalari va malakalari. Mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakasi bo'lgan taqdiridagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan usullarini ifodalaydi.

Harakat ko'nikmalari. Kishida harakat tajribasi va bilimlari ko'plab, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir harakat vazifasi hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan ko'nikmalar va malakalardan jismoniy va ma'naviy irodaviy sifatlarda ijodiy foydalana oladi. Keyinchalik esa, yangi ilgari tanish bo'lmagan harakat faoliyatini bajarishga imkon yaratadi. Bunda hamisha butun faoliyat davomida ma'lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko'rish talab qilinadi.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari - ya'ni harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ongli ravishda avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir. Jismoniy tarbiya jarayonida 2 hil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari:

a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish.

b) har hil murakkablikda - bo'lgan alohida harakatlarini bajara olish ko'nikmalari hosil qilinadi.

A.) Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab, o'zgaruvchan sharoitlarda to'satdan bo'ladigan vazifalarni hal qilish zarurligi bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim ongli ravishda bajariladi, lekin avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart harakterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar umumiy malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarini chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish bu har hil ko'nikmalarga hos hususiyat bo'lib qoladi.

B) Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari, odatda malaka hosil qilishga olib keladi. O'rganish jarayonida bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy yoki murakkab harakatlarni

bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajarish uchun butun harakat aktini, bajarish diqqatini to'la talab qilmagunga qadar ko'nikma doirasi bo'ladi.

Harakat ko'nikma va malakalari. Harakat mashqlarini ko'p martaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. harakat malakasi - bir butun harakat vaqtida harakatlarni avtomatlashgan usulida olib borishga aytiladi.

Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa, uning bajarilishini asta sekin odatga aylanib qoladi; harakatining biror bir qismi qanday bajarilish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi; yetarli darajada o'ylab, sinab ko'rilgan va odat bo'lib qolgan harakatlarga fikrni qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va asta-sekin harakat avtomatlashib boradi. Shunday qilib ko'nikma reflektori harakat aktlari tizimi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashgan holat malakaning asosiy hususiyatlaridir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo'yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ehtiyoj qolmaydi.

Malaka hosil bo'lish davrida ong yo'q bo'lib ketmaydi, balki o'z rolini almashtiradi.

Malakaning hosil bo'lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga bu harakatlar tuzilishining nisbatan doimiy fazoviyliigi, vaqtliigi va kuchliliigi bilan bir butun aktga harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning yengil, ritmik, tejamli bo'lishini ta'minlaydi. Malaka o'sishining eng yuqori bosqichida suzishda suvni his etishda o'yinda o'yinni his etish, konki bilan figurali uchishda belni his etish singari ihtisoslashgan sohaga hos tasavvurlar paydo bo'ladi.

Harakat malakasining barqarorligini harakat amalining o'zgaruvchanligini ajratib bo'lmaydi. Malakaning mustahkamlanib borishi bilan harakat aktini uning texnikasi asosini saqlagan holda har hil variantini ko'rish imkoniyati paydo bo'ladi.

(Masalan: gimnast turnikda ko'tarilish mashqini har hil holda bajara oladi, changichilar va yugiruvchilar joyning relefiga muvofiq holda yugirish texnikasini ham boshlash va tugallash oson bo'lib qoladi va bu o'zgarilgan harakatni boshqa harakatlar bilan qo'shib bajarishga imkon beradi samarali harakat qilish imkoniyati kengayadi. Bu o'zgaruvchanlikka harakat aktining tayyorlanish, to'ldirish va yakunlash vazifalar natijasida erishiladi.

Harakatlarga o'rgatish.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va mahsus bilimlarni egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim ham tarbiya amalga oshiriladi. Biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlarni oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va h.k lar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarni oshirish sodir bo'ladi.

Bilim → fikrlash ← harakatlar tajribasi

Xarakat
ko'nikmasi

Harakatlarni avtomatlash-magan holda boshqarish, diqqat faoliyatning o'ziga jalb qilishning nisbatan qismlarga bo'linishi. Bir hil ritimga tushmagan foyiyati

Harakatlarning muntazam bir xil takrorlanishi

Harakatlarni avtomatlashga o'zgarilgan holda boshqarish, diqqat faoliyatning oshirish sharoitiga jalb qilish.	Harakatlarning to'laqonligi.	Faoliyatning mustahkamligi
---	------------------------------	----------------------------

Harakat mashqning amaliyotda o'zgaruvchanligi oliy tarbiyadagi yangi ko'nikmaning hosil qilingan malakaning bir butun faoliyatida qulay bo'lish ko'nikmasining har bir holat uchun harakatni bajarishning eng yaxshi variantlarini tanlay olish ko'nikmasining o'zagi kelishib bog'liq bo'ladi.

Kishi hayotida malakaning ahamiyati nihoyatda kattadir. K.D.Ushinskiy bu to'g'rida shunday yozgan edi: Agar kishi malaka hosil qilish faoliyatiga ega bo'lmaganda, o'zining uzluksiz ravishda son sanoqsiz qiyinchiliklar bilan bo'ladigan taraqqiyotida bir qadam ham oldinga siljiy olmagan bo'lar edi. Bu qiyinchiliklarni, aql va idroki yangi ishlar uchun, yangi g'alabalar uchun qoldirib, faqat malaka orqali bartaraf etishi mumkin". Harakat malakalari kishi hayotida uning mehnat, harbiy turmush, sport faoliyatiga tayyorgarligining bir tomoni sifatida muhim o'rin tutadi. Malaka yangi ko'nikmalar hosil qilishning negizi hisoblanadi. Harakat faoliyati mustahkam tarkib topgan malakalarga asoslanmog'i kerak. Qancha ko'p malakaga ega bo'linsa faoliyat shuncha hilma-hil va samarali bo'ladi.

Harakat malakalarini rivojlanish qonuniyatlarini o'qitish jarayonini tashkil etish ahamiyati.

Malakalarning o'zaro aloqasi va o'rgatishining ketma-ketligi. Harakat malakalari tarkib topishi va qo'llanish jarayonida ko'pincha bir-biriga ta'sir ko'rsatadi. Ilgari hosil qilingan malakalar ko'chish deb ataluvchi mexanizm bo'yicha yangi malakaning tarkib topishini yoki namoyon bo'lishini osonlashtirish yoki qiyinlantirish mumkin. Ko'chish ko'p hollarda yangi ko'nikma va malakaning hosil bo'lishiga yordam beradi. Masalan: kichik ko'ptokni irg'itish granata irg'itishni, velosipedda yurish malakasi, motosiklda yurishni o'rgatishga yordam beradi va h.k. Malakalarning bunday o'zaro aloqasi ijobiy samara beradi yoki ijobiy ko'chish deyiladi.

Shu bilan birga malakalarning o'zaro aloqasi salbiy ham bo'ladi. Masalan: Balandlikka sakrash malakasi to'siqlardan yugirishni o'rganishga halaqit berishi mumkin, yonboshlagan usulida so'zlash malakasi ma'lum sharoitlarda brass harakat qilishini izdan chiqaradi. Ko'chirishning bunday turi o'rgatish jarayonida salbiy ta'sir etadi va ijobiy samara bermaydi yoki salbiy ko'chish deyiladi.

Ko'chish xarakteri - uning ijobiy yoki salbiy bo'lishi, o'rgatishning to'la yoki qisman bo'lishi, ilgari harakat hosil qilingan ta'siri yangi tartibga qaysi darajada yaroqli bo'la olishiga bog'liqdir.

Malakalarning o'zaro ijobiy aloqasi. O'rganilayotgan harakat faoliyati bilan ilgari o'zlashtirilgan biror faoliyatining tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat faoliyatini o'rganish shuncha yengil bo'ladi. Bunga asos - harakatlarni o'rganish ketma-ketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish

ko'nikma va malakaning boshqa harakatni o'rganishga ijobiy ko'chishga imkoniyat yaratsin. Bu jihatdan qaraganda, faoliyatlari har hil bo'lgan mashq turlarida, ayniqsa katta imkoniyatlar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida harakatlarning tuzilishining o'xshashligiga qarab guruhlarga bo'lish mumkin. So'ngra harakatlarni guruhlarga, ularning murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlarga tayyorlanishi guruhi bo'lib qoladi. Ko'chish odatda, harakat faoliyatlarini asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy samara beradi.

Masalan: chang'i sportiga o'rganishni birin-ketin ikki qadamlab olib borib yurish usuli bilan boshlash tavsiya etiladi, chunki bu usul boshqa barcha yurish elementlarini tashkil etadi. Turli harakatli mashqlar uchun ko'p bo'lmagan sport turlarida ijobiy ko'chish holatida mahsus tayyorgarlik, ya'ni imitatsiyali mashqlar yordamida foydalaniladi.

Masalan: konkida yugurish imitatsiyasi va roliklarda yugirish konkida o'qitish sportida keng va muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Harakat faoliyatining asosiy vazifasigina emas, hatto tayyorlanish va yakunlovchi fazalarini egallashda ham malakalar ko'chishi ijobiy samara berishi mumkin.

Shuni nazarda tutish kerakki, ijobiy ko'chish o'rganishning dastlabki bosqichlarida ayniqsa keng namoyon bo'ladi. Masalan: granata uloqtirish masalasi nayza uloqtirishda dastlab yordam beradi.

Malakaning o'zaro salbiy ta'siri. Tuzilish dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari o'rtasida katta farqlar bo'lgan harakat faoliyatini o'zlashtirish jarayonida malakalarning o'zaro salbiy ta'siri ko'pincha sezilib turadi. Agar navbat bilan bunday harakat faoliyatlarini tarkib topirib ko'rilsa, u vaqtda bir harakatdan ikkinchi harakatga, ya'ni yangi o'rganilgandan va dastlabki faza bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatga ketadigan o'tish mumkin. Asab tizimi o'z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi. Chunki I.P.Pavlov va uning shogirdlari ko'rsatib o'tishganidek, asab tizimi uchun odat tusiga kirgan stereotiplik faoliyat, hatto bu faoliyat birmuncha soddaroq bo'lsa ham yangi faoliyatga qaraganda yengilroqdir.

O'rgatish jarayonida o'quv materialini raqobatlashuvchi malakaning bir vaqtda tarkib topishiga yo'l qo'ymaslikni yoki ko'chishning salbiy ta'siri ancha kam bo'lishini ta'minlaydigan qilib rejalashtirish muhimdir. Masalan: oldin turnik yoki brusda bir oyoqda osilib ko'tarilish emas, balki to'ng'irilib ko'tarilish maqsadga muvofiqdir.

Tug'ma avtomatizmlarning ta'siri. Murakkab harakat faoliyatlarini egallashda tug'ma avtomatizmlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Ba'zi hollarda ular yordam bersa, ba'zi vaqtda halaqit beradi. Masalan:

koordinatsion qadamlari tug'ma chalishtirib yurish, yugirish va boshqa bir qator harakatlarning tabiiy asosini tashkil etadi.

O'rgatish ketma-ketligi o'rgatilyotib, shu kabi tug'ma koordinatsion harakatlar tomonidan yaratiladigan ijobiy imkoniyatlardan foydalanishga intilish kerakligi o'z-o'zidan ma'lumdir.

Masalan: suvda suzishga o'rgatishni brass, krol usulidan; chang'ida yurishni birdan ikki oyoqni quzg'atishdan emas, birin-ketin qadam tashlab yurishdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda, ko'p hollarda innervatsiya va bo'yinni mustahkamlash reflekslari bilan bog'liq bo'lgan tug'ma avtomatizmlarni yengish talab qilinadi.

O'rgatish bosqichlarining vazifalari va uning metodik xususiyatlari. Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar farq qiladi.

1. Dastlabki o'rgatish - bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy ko'rinishida va umumiy harakatlarda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi.

2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish natijasida harakat ko'nikmasi zarur darajada aniq bajaradi, ayrim oddiy harakatlarda malaka hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni mustahkamlash va keyingi takomillashuv harakatlari malakasini paydo bo'lishi bilan shuningdek, uning turli sharoitda turlanishi bilan farq qilinadi.

I. Dastlabki o'rgatish bosqichida maqsad, ko'nikmaning hosil bo'lishi, harakatni asosiy variant ko'rinishida umumiy harakatlarni bajarish bilish. O'rgatish jarayonida shug'ullanish harakat texnikasining asosini o'zlashtirishlari

zarurdir. Bu bosqichning hususiy masalalari quyidagilardan iborat:

a) harakatlarning fazoviy va vaqt karakteristikasini muskul kuchlanishining aniq emasligi (o'rinsiz);

b) harakat faoliyatlarining turgun emasligi;

d) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi;

e) murakkab harakatlarni oralig'ida fazaning butunligini yo'qligi.

A) Harakatlarni fazoviy va vaqt karakteristikasi muskul kuchlanishining aniq emasligi birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya po'stlog'ida irrodiatsiya bo'lishidagi, ikkinchidan esa ichki tormozlanishining kam kuchlanishiga bog'liqdir. Asab jarayonlarini bosh miya po'stlog'ining harakat tahlil irrodiatsiyasi funksional harakatlarning ayrimlari ishtirok etish o'rniga paytida boshqalarning ishtirok etishi qo'zg'alish jarayonida o'rinsizdir. O'rganuvchi ko'p ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa ozgina ish bajarish orqali yuqori darajada shaharlash va ischanlik qobiliyati pasayishi bilan harakterlaydi.

II. Harakat akti ritmining turg'un emasligi - bunda shugullanuvchi harakat akti ayrim fazalarni vaqtidan oldin bajarishga harakat qiladi. Bu harakat ko'p kuch sarflash bilan bog'liq bo'lgan asosiy fazalardir. Bu fazalarni asosiy fazadan oldin pauza bo'lishi harakatlarda farqlanadi. Harakatli harakat ko'nikmalarini hosil bo'lish hususiyatlarini hisobga olib, harakatning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar quyiladi:

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyat bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish.

2. Yangi harakatlarni o'rganish uchun shug'ullanuvchilarning tushuncha to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish.

3. Harakatlarni butunlay bajarishga erishish.

4. Ortiqcha muskul kuchlanishlarini va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Bu bosqichda qo'llaniladigan o'rganish metodikasi didaktik prinsiplarini amalga oshirish bilan, o'rganishning shu bosqichi uchun kerak bo'lgan metod va usullardan foydalanishda qator hususiyatlarga e'tibor berish.

Hularga so'z metodi, ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, mustaqillik hamda talabalarni tabora oshirib borish prinsiplari kiradi.

So'z metodi mashq to'g'risida tasavvur hosil qilish, shuningdek shu mashqni paydo bo'lishi haqida uning amaldagi va sport sohasida ahamiyati haqida so'zlab shug'ullanuvchilarni qiziqitirish.

Ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi o'rgatish lozim bo'lgan mashq to'g'risida shug'ullanuvchilarda aniq tasavvur hosil qilish uchun vositali va vositasiz variantlari ko'riladi.

Harakatlarning aniqmasligi va hatolar oldin yirik so'ngra esa mayda hatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligini va hatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Hatolar yo o'rgatish metodini qayta ko'rib chiqish, yo o'quvchilarning vazifalarini yetarli daraja aniq tushunmashtirish, yo murakkab harakatning avvalgi fazalarini noto'g'ri bajarish natijasida paydo bo'ladi. Birinchi bosqichda o'rgatishning mustaqilligi, vazifalarining optimal miqdorda takrorlanishning va ular harakat intervalning qanchalik zarurligi bilan harakterlanadi.

II. Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi. Harakat hosil qilingan qupol texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Harakatli o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi

kerakki natijasida harakat ko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o'rgatish harakat texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichda harakatlarning vaqtli, fazoviy va ayrim murakkab harakatlar harakteristikasi bilan harakterlanadi. Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan harakatlarining qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;

2. O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rganish va aniqlash.

3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan so'z metodi, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish metodi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning metodik prinsiplardan esa talablarni tobora oshirib borish prinsipi, onglilik va faollik prinsipiga e'tibor etiladi.

III. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy yo'nalishiga bog'liq holda, bu bosqichni davom ettirish har hil bo'ladi. Bu bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 hil stadiyasini o'z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy varianti mustahkamlash stadiyasi;

2. Ko'nikma va malakalarni qo'shimcha variantda hosil bo'lish stadiyasi. Birinchi stadiyada o'rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo'shimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi. Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

1) Harakat ko'nikmasi, harakat malakasi hosil bo'lish uchun harakatlarning har hil variantlarda bajarilishi.

2) E'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan hatoni yo'q qilinishiga qaratilishi zarur.

3) Asosan harakat texnikasini o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.

4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda o'rgatish metodikasi yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Onglilik va faollik prinsipini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga

qaratilishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilingan ritmning buzilishiga, alohida harakatlar o'rtasida o'zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabada bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik prinsipi yetakchi ro'l o'ynaydi. Onglilik o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan natijalarini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil fikrlash va hokazolar birinchi o'ringa quyiladi. Harakat malakasini mustahkamlash jarayonida o'rgatishning ko'rgazmaliligi oldingi, bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatlarni o'rgatishga yordam beradigan qo'shimcha vosita va metodlar asta-sekin minimum darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustahkamlanishida harakat analizatori yetakchi rol o'ynaydi, masofa analizatorlari esa yo'q qilanadi, bu diqqatni harakatning tashqi sharoitiga qaratishga imkon beradi. Bu o'z navbatida, taktik fikrlash va malakalarni hosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda ko'rgazmali vositalar, video va kino materiallardan, turli tur taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasm va chizmalardan foydalanadi.

Mustazamlilik prinsipi bo'lsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlaycha qayta takrorlash sharoitlarida amalga oshiriladi. Hamda ehtiyojga qarab, qismlarni bo'lishga ham yo'l qo'yiladi. Bunda standart va o'zgaruvchan mashqlar metodlaridan foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Bu bosqichning dastlabki o'rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda bajariladigan standart mashq yahshidir, chunki hosil bo'lgan dinamik stereotip hali yetarli darajada mustahkamlanmasdan o'zgartirishga urinishda, asosiy variantda salbiy ko'chish ko'zga tashlanadi va o'rganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga halaqit beradi.

Hundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashq eggalaydi, bu mashq jarayonida hilma-hil sharoitlarda harakat turli o'zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatning amaliy mustahkamlanganligiga qarab musobaqa metodidan oldin harakat texnikasiga asosan, so'ngra butun funksional imkoniyatlarini

ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi. O'rganishning bu bosqichida jismoniy yuklanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashining belgilanadigan darajasiga bog'liqdir. O'rgatishning bu bosqichida malakaning mustahkam bo'lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o'rin egallaydi. Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki bu bosqichda o'rgatish jarayonining karakterli tomonlaridan biri bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

O'RGATISH BOSQICHLARI.

DASTLABKI O'RGANISH	CHUQUR O'RGANISH	TAKOMIL VA MUSTAHKAM O'RGANISH
Maqsad-o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilar harakat texnikasining asosini o'zlashtirish. Bu bosqichning hususiy vazifalari quyidagilardan iborat: a)shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish, b) Yangi harakatlarni o'rgatish uchun shug'ullanuvchilarning bilimini, harakatlar to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish,	Maqsad-ilgari hato qilingan qo'pol-texnika ko'nikmalarini aniqlash va yo'q qilishga intilish. Bu bosqichning asosiy vazifalari: a)O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlashtirishni yanada chuqurroq tushuntirish, b)O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rgatish va aniqlash, v) Harakatlarni butunlay aniq bir tekis, oson bajarishga intilish, g) Harakatni turlicha	Maqsad amaliyotda harakat faoliyatini takomillashgan holda egallashni ta'minlash. Hususiy vazifalar quyidagilardan iborat: a)Harakat ko'nikma harakat malakasi hosil bo'lish uchun harakatlarni har hil variantda bajarish. b)Oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan hatoni yo'q qilish. v)Asosan texnikani va o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur. g) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarishga erishish.

1) Harakatlarni butunlay bajarishga intilish. 2) O'ringa ha muskul kuchlanishlarni va o'ringa ha keraksiz harakatlarni yo'q qilish. Amalga oshirish metodlari: 1. So'z metodi, 2. Ko'rgazmali metod, 3. Hattib - bulib o'rgatish metodi,	bajarish imkoniyatini oldindan yaratish. Amalga oshirish metodlari 1. Butunlay o'rgatish. 2. So'z metodi. 3. Ko'rgazmali metod. 4. Musobaqaviy metod.	Amalga oshirish metodlari: 1. Takroriy standart mashq metodi. 2. Takroriy o'zgaruvchan mashq metodi. 3. Onglilik va faollik. 4. Muntazamlilik.
--	---	--

III-BOB. HARAKAT SIFATLARINI TARBIYALASH

Harakat malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Jismoniy tarbiya jarayonida bola pedagog rahbarligida dasturda ko'zda tutilgan harakat malakasini va ko'nikmasini egallaydi. Turli harakatlarga o'rgatish jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakllantirish jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan uzviy bog'liqlikda amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida o'quvchilar jismoniy mashqlarning yangi shakllarini egallash qobiliyatlari oshib boradi. Jismoniy madaniyat nazariyasida harakat malakasi harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi. Harakat malakasining ikki turi farqlanadi: ulardan biri yaxlit harakat faoliyatini amalga oshirishda, ikkinchisi ayrim, murakkabligiga ko'ra turlicha harakatlarda ifodalanadi.

Harakat malakasi - bu harakat texnikasini egallash darajasi bo'lib unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda ko'chadi va harakatlar o'zining juda ishonchligi bilan ajralib turadi.

Harakat malakalarining bola uchun amaliy ahamiyati juda katta. Hosil qilingan ko'nikmalar jismoniy, ruhiy kuchlarni tejamkorlik bilan sarf etish, yaxlit harakat faoliyatiga kiruvchi harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini beradi. Ular ongli ravishda mashqlar bajarish natijasida uning bajarish usuli va qoidalarini takomillashtirib boradilar va shu malakaga binoan mashqlarni ma'lum bir vaqt oralig'ida texnik jihatdan to'g'ri bajara olish qobiliyatini saqlab qoladilar. Harakatlarning uyushgan holda, aniq va tez bajarish bolalarning ruhiyatini oshiradi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy sifatlarni bola organizmining morfofunktsional, psihofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bogliqdir.

Jismoniy sifatlarni, harakat ko'nikmalarini o'rgatish bilan birgalikda tarbiyalash bolaning takomillashuviga, tanasining sog'lomlashuviga, hissiy ruhining ko'tarilishiga ta'sir ko'rsatadi, bolalar harakatlarni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq, oson bajarilishiga, yuqori natijalarga erishishga intiladilar, ijobiy mustaqillik ko'rsatadilar.

Asosiy jismoniy sifatlarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik rivojlanishi harakat malakalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liq. Ana shu jarayonga hizmat qiluvchi mashqlar qat'iy izchillikda va harakat ta'siri murakkablashtirilgan holda jismoniy tarbiya darslari tarkibiga, o'yin soatlariga, sport mashqlariga hamda o'quvchilarning maktabdan va sinfdan tashqari sport tadbirlari tarkibiga

kuriladi. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor ayniqsa maktab turar joyida olib boriladigan jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari davomida amalga oshirilishi kerak. Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan harakati o'yinlar, dars boshlanishidan oldin o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, sayrlar, sinfdan tashqari olib boriladigan ommaviy tadbirlarning barchasi jismoniy sifatlarning tarbiyalanishiga imkon yaratadi. Har bir jismoniy sifat uchun alohida o'ziga hos mashqlar majmua tanlanadi va mahsus usulda bajartiriladi.

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi. Har bir inson hayot jarayonida ma'lum harakat imkoniyatlariga ega bo'ladi. Masalan: maksimal og'irlikni ko'tarishga yoki 1000 mga ma'lum vaqtda yugurishga. Bu imkoniyatlar o'zining ayrim sport harakatlarida amalga oshiriladi. Misol: qisqa va uzoq masofaga yugurish, shtanga esa mashqdagi har hil sifat o'zgarishlarini talab etadi. Jismoniy sifatlarni deganda biz insonning ayrim qobiliyat imkoniyatlarining sifat tomonlarini tushunamiz. Bu sifatlarni quyidagilardan iborat: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Bu sifatlarni har bir harakatni bajarishda namona holda namoyon bo'ladi.

Misol, 100mga yugurishda tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch sifatlari namoyon bo'ladi, lekin shularni ichida tezkorlik sifati hal qiluvchi rol o'ynaydi. Har bir sifatni to'g'ri tushunish va uni tarbiyalash metodikasini chuqur o'rganish uchun ularni ko'rib chiqishimiz lozim. (qavat 10)

Kuch. Kundalik turmushda kuch so'ziga har hil ahamiyat beriladi. Kuch ibtidoiy tushuncha sifatida, imkoniyati boricha aniq bo'lishi kerak. Quyidagi kuchlarni farq qilinishi quyidagicha:

1. Kuch harakatning mehanik xarakteristikasi sifatida (tanaga "T" massa bilan kuch ta'sir etadi).

2. Kuch insonga hos bo'lgan sifat jarayoni. Misol: Sportchining kuchi o'zgarishi bilan kuchni rivojlantirish; sport bilan shugullanuvchilar kuchi sport bilan shug'ullanmaganlarga qaraganda katta bo'ladi. Masalan: ibtidoiy tadqiqot ko'rsatkichlari bo'yicha maktab o'quvchilarining kuchlarini rivojlantirish sport bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan past bo'ladi.

Har qanday tushunchani aniqlashning usuli uni o'lchovda ko'rsatishdir. Shunday ekan insonning kuch imkoniyatlar darajasini dinamometr kabi mehanikada qo'llaniladigan asboblar yordamida o'lchanadi. Inson kuchi deganda biz tashqi qarshilikni muskul kuchlanishi natijasi yengish qobiliyatini tushunamiz.

Ma'lumki, muskullar quyidagi hollarda kuch ko'rsata olishlari mumkin:

1. O'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejimida) ko'rsatish. Misol: gimastikada - osilib turgan holda burchak hosil qilish.

2. O'z uzunligini qisqartirib (enguvchi, miometrik rejim)da ko'rsatish. Misol: sakrashda - depsinish, irgitishda - buyumni qeyib yuborishdagi kuchlanish.

3. O'z uzunligini o'zgartirib (engiluvchi, pliometrik rejim)da ko'rsatish. Misol: boshqaning yordamida egiluvchanlik.

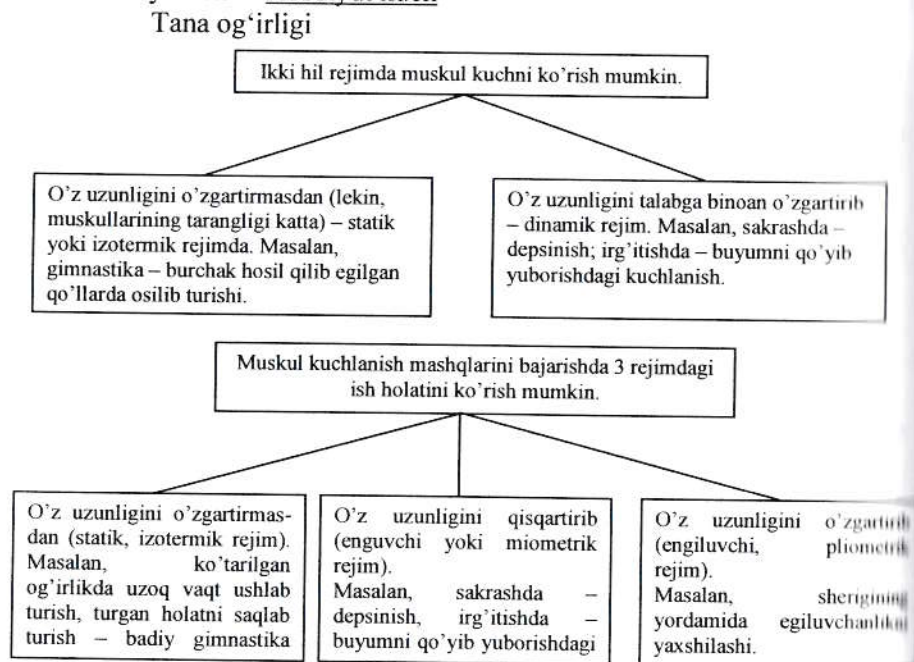
10 – jadval

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi.

Absolyut kuch – bu o'z tana og'irligiga nisbatan ko'rsata oladigan kuchi. Masalan, shtanga ko'tarish, dinometrda kuchni ko'rsatish.

Nisbiy kuch – 1 kg tana og'irligiga teng kela oladigan absolyut kuchga aytiladi.

Nisbiy kuch = $\frac{\text{Absolyut kuch}}{\text{Tana og'irligi}}$



Kuchni sharoitga qarab hosil bo'lishi. Agar inson eng yuksak muskul kuchlanishi bilan, tanaga har hil massani o'zgartirib, qator harakatlar bajarsa, kuchning paydo bo'lishlik miqdori har hil bo'ladi. Avval o'zgaruvchi massaning tanaga ta'siri natijasida kuch o'sib boradi (zona - A), ammo keyinchalik massaning oshishi kuchning ko'payishiga olib kelmaydi (zona - B). (Rasm 4)

Kuch, va massaning bog'liqligi jismoniy tarbiya amaliyotida ko'p uchray turadi. Misol: Sportchining yadro irg'itishi uchun ketgan kuchi, shtanga ko'tarish uchun ketgan kuchidan kam bo'ladi va h.k.. Ammo, agar tana massasi katta bo'lsa u holda odamning unga sarf qiladigan kuchining kattaligi o'zgaruvchi massaga bog'liq bo'lmaydi va odamning kuch imkoniyati bilangina aniqlanadi.

Kuchning tezlikka bofiqligi. Har hil og'irlikda bo'lgan yadroni, uning uchish tezligini va mehanik kuchini o'zgartirgan holda irg'itsak, kuch va tezlik teskari proporsional bog'lanishda bo'ladi. Tezlik qancha katta bo'lsa, ko'rsatilgan mehanik kuch shuncha kichik bo'ladi va aksincha. (Rasm 5)

Bu bog'lanishni shematik ravishda quyidagicha ko'rsatishimiz mumkin. "A" nuqtasi izometrik sharoitlariga (tezlik O - ga teng, ko'rsatilgan kuch maksimal", "B" nuqtasi og'irliksiz harakatga (nagruzka 0 - ga teng, tezlik maksimal qiymatda) mos keladi. Jadvaldagi nuqtalar oraliq holatlarga to'g'ri keladi.

Kuch turlari.

1) Shaxsiy kuch bu statik rejim sekin bajariladigan harakatlardir (tana massasi oshishi bilan, absolyut kuch ham oshadi).

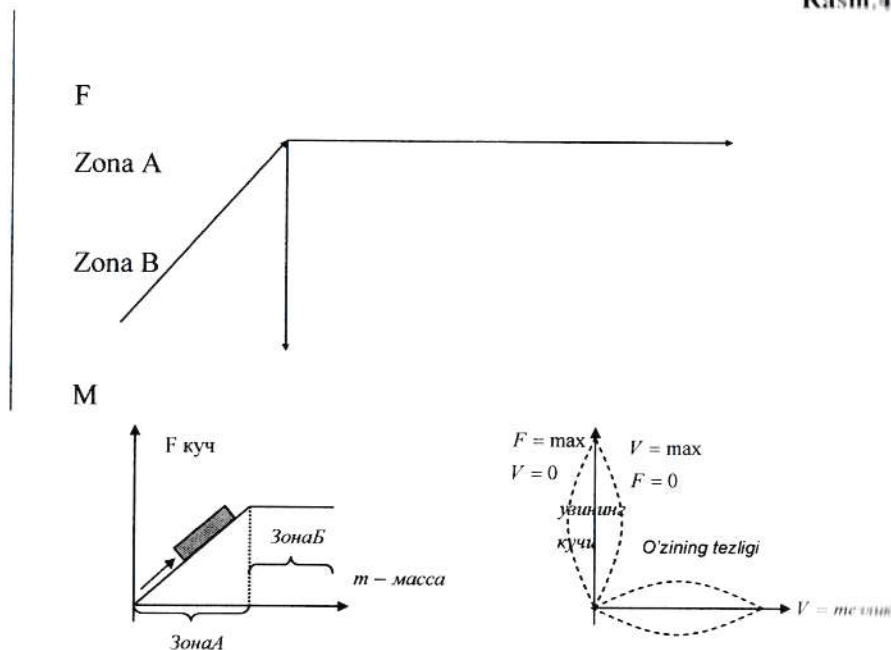
2) Tezkor - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlarda. Tezkor - kuch 2 ga bo'linadi: a) yenguvchi va b) yengiluvchi (amortizatsion kuch)

3) Portlash kuch deb, qisqa vaqt ichida katta kuch ko'rsata olishlik qobiliyatidir.

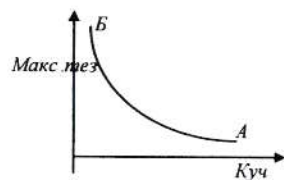
Sport ustalari va yangi shug'ullanayotgan sportchilarda joydan balandlikka sakrashda har hil va farqli kuch ko'rsatishlari mumkin.

Kuch va o'zgaruvchan massaning bog'liqligi.

Rasm 4.



Rasm 5



Sportchining tana massasi qancha katta bo'lsa, uning kuchi ham oshib boradi.

Muskul kuchi va sportchining vazni. Har hil vazndagi kishilarning kuchini taqqoslash uchun nisbiy kuch tushunchasini qullaydilar. Nisbiy kuch deb - 1 kg tana ogirligiga teng keladigan absolyut kuchga aytiladi. Absolyut kuch deganda, biz insonni o'z tana og'irligiga nisbatan ko'rsatiladigan kuchini aytamiz. Ayrim muskul guruhlarini bilan ayrim

harakatini bajarishda ham absolyut kuchni tushinishimiz mumkin. Masalan: shingani jim qilishda, yoki dinamometrda kuchni sinash, o'lchash.

Kuch qobiliyatini tarbiyalash vazifalari:

Asosiy sifat tariqasidagi kuchni tarbiyalashning umumiy vazifasi harakatning turli faoliyatlarida uni har tomonlama rivojlantirish va yuqori imkoniyatlarga ta'minlashdan iboratdir.

Hususi vazifalar:

1. Qobiliyatga erishish va uni takomillashtirish, kuchning asosiy turlari statik va dinamik, o'ziga hos kuch va tezkor kuch, yenguvchi va yengiluvchi turlarini amalga oshirish;

2. Harakat apparatining hamma muskul guruhlarini kuchga nisbatan garmonik mustahkamlash;

3. Turli sharoitlarda kuchdan oqilona foydalanish qobiliyatini rivojlantirish.

Undan tashqari konkret sharoitlarga bog'liq holda kuchni mahsus tarbiyalash bo'yicha spetsifik vazifalar hal etiladi.

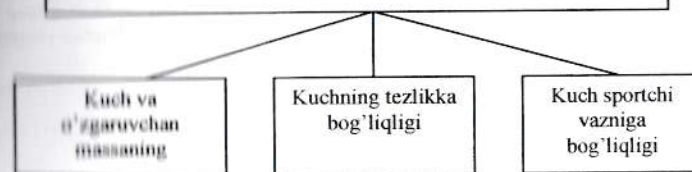
Nisbiy kuch - absolyut kuch, tana og'irligi;

Yengiluvchi kuchda, og'ir atletikada, kurashda, boksda, qarshilikni yengishda absolyut kuch katta rol o'ynaydi. Yugurishda, sakrashda, gimnastikada esa nisbiy kuch katta rol o'ynaydi. Bir xil trenirovka qilgan sportchilarda har bir og'irliklarda og'irlikni oshishi bilan absolyut kuch ortib, nisbiy kuch kamayadi. Misol: (jadval 11)

11- jadval

Vazn	Absolyut kuch	Nisbiy kuch
52kg	247,5kg	4,76kg
67,5kg	252,5kg	4,56kg
82,5kg	350kg	4,54kg
90,0kg	387kg	4,24kg
159kg	425kg	2,75kg

Harakatlarni bajarish sharoitiga qarab kuchni ko'rsata olishining bog'liqligi.



Kuchni tarbiyalash dagi vazifalar. Umumiy vazifa qo'yilishi - bu kuchni tarbiyalash jarayonida inson har tomonlama rivojlanishi (sportda, mehnatda va h.k.), ma'lum natijalarga erishishi. (jadval 12)

Kuchni tarbiyalashda - qo'llaniladigan vositalar asosan 2 hil guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar:

a) buyumlar og'irligi bilan bajariladigan mashqlar (tosh, gantel va h.k.);

b) raqibning qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar;

d) o'r egiluvchan buyumlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar;

e) tashqi muhit kamchiligi bilan bajariladigan mashqlar.

Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi. Tezkorlik jismoniy sifatlarining ichida eng muhimlar qatoriga kiradi, chunki qanday harakat bo'lmasin u o'z hissasini qo'shib bir hil vaziyatda samarali bajarilishiga va yuqori natijalar ko'rsatishga ko'maklashadi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining 3 ta elementlar shaklida ko'rinadi (jadval 13)

1. Harakat reaksiasining latent (yashirin) vaqti.

2. Ayrim harakatlar tezligi (kichik tashqi qarshilikda)

3. Harakat chastotasi (vaqt birligida harakatning qaytarilish soni).

Kuchni tarbiyalashdagi vazifalar.

Jismoniy sifatlar asosida kuchni ko'p yillar jarayonida tarbiyalashning umumiy vazifasi uni har tomonlama rivojlantirish va har hil harakat faoliyatini turlari bo'yicha (sportda mehnatda va h. k) yuqori darajali ko'rsatkichlarni imkoni boricha ta'minlash.

Kuchni tarbiyalashda - qo'yiladigan vositalar 2 hil guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar:

A) buyumlar og'irligi bilan bajariladigan mashqlar (tosh, gantel va h. k);

B) raqibning qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar;

V) egiluvchan buyumlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar;

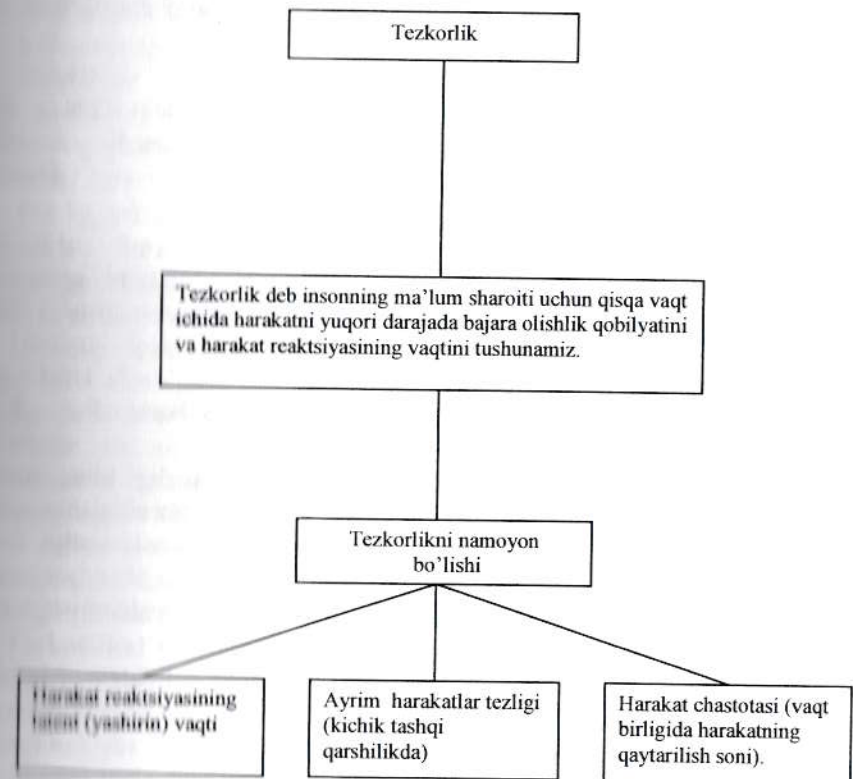
G) tashqi muhit qarshiligida bajariladigan mashqlar.

2. O'z tana og'irligi bilan bajariladigan mashqlar hamda o'z tana og'irligiga tashqi buyumlar og'irligiga qo'shilishi mumkin.

Muskul kuchlaridan foydalanishning asosiy qoidalari

Rivojlanayotgan kuchlanishning optimal tarangligi bilan	Harakat tezligini oshirish bilan	Ko'rsatayotgan kuchlariga qarshilikni tashkil qilish bilan	Rivojlanayotgan kuchlarga uzluksizlik va ketma-ketlikni tashkil qilish bilan	Bir guruh (zvenodan) ikkinchisiga harakatlar miqdorini o'tkazish bilan foydalanish
---	----------------------------------	--	--	--

Tezkorlikni tarbiyalash.



Tezkorlikni namoyon bo'lishi quyidagilarga bog'liq:

- asab jarayonlarining harakatchanligi
- irodaviy kuchlanishlar muskullarning kuchi va elastikligi

muskullardagi himiyaviy jarayoni tezligi

- sport tehnikasining takomillashuvi

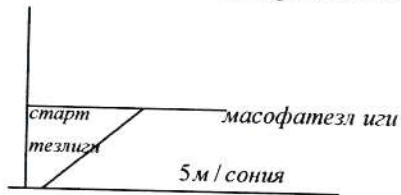
Bu tezkorlikning elementlar shakllari nisbatan bir-biri bilan bog'liq emas. Ayniqsa tezlik reaksiyasi vaqti ayrim harakatlar tezligi yoki harakat chastotasi bilan yahshi korrelyatsiya bermaydi. Amaliyotda tezkorlikning bu shakllarining majmua holda uchratamiz. Masalan: yugirishning natijasi:

1. Startdagi reaksiyaning vaqtiga;
2. Ayrim harakat tezligiga (depsinish, sonni oldinga olib chiqish);
3. Qadamlar tempiga bogliq.

Maksimal tezlik bilan bajariladigan ko'pgina harakatlarda 2 fazani uchratish mumkin: rasm-6 .

- 1) tezlikni oshirish fazasi (faza razgona);

2) tezlikka nisbatan turgunlanish fazasi. Birinchi faza - start tezlanishi va ikkinchi faza - masofa tezligi bilan karakterlanadi.



Rasm 6

Masalan: I. Ozolini start tezligi 70-80 m borar edi.

Ilmiy tekshirishlar natijasida aniqlanganki, start tezligi bilan masofa tezligi o'rtasida aloqa yo'q. Masalan: sportchi startdan tez chiqishga qodir, lekin masofa tezligi past bo'lishi mumkin. Maksimal tezligi bilan bajariladigan harakatlardagi 2 faza sport amaliyotida katta ahamiyatga ega. Shunday sport turlari borki, u yerda start tezlanishi katta ahamiyatga ega. Masalan: basketbol, tennis, boks, kurash.

Ikkinchi sport turlarida esa masofa tezligining roli katta. Masalan: sprint yugirishlar, suzish va h.k. Yuqoridagi tezkorlik qobiliyatining 2 fazasi bir hil bo'lmagani uchun uning vositalari va tarbiyalash metodikalari ham har hil bo'ladi.

Harakatlarni tez bajarish qobiliyati quyidagi faktorlarga bog'liq:

1. Asab jarayoning harakatchanligiga. bizga ma'lum bo'lishiga reaksiya latent vaqti 5 ko'rsatkichdan:

1) Retseptorda qo'zg'alishni paydo bo'lishi;

2) Qo'zgalishni markaziy nerv sistemasiga uzatilishi;

3) Qo'zgalishning nerv yo'llari bo'yicha o'tishi va effektor signal hosil bo'lishi;

4) Signalning asab tizim marakazidan muskulga o'tkazilishi.

5) Muskul qo'zgalishi va unda mehanik faollik paydo bo'lishi.

Tezkorlikni tarbiyalash metodikasi. Harakat tezligini tarbiyalash vazifasi - bu organizmning funksional imkoniyatlarini har tomonlama oshirishdir.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun birinchi navbatda uch hil guruh mashqlari qo'llaniladi:

1) Tez bajariladigan URM (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar).

2) O'zi tanlab olgan sport turining mahsus mashqlari.

3) Boshqa sport turlarining mashqlari.

Sportchilar bu mashqlarni bajaribgina qolmasdan, ularni malaka shakliga olib kelishlari kerak, ya'ni bu mashqlarni bajarganda iroda kuchlanishi mashqni to'g'ri bajarishga emas, balki uni maksimal tezligida bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Tez bajariladigan URM o'uyidagi harakatlardan iborat: siltanishlar, aylanishlar, burilishlar va boshqa tez bajariluvchi harakatlar. Bu mashqlarni to'xtamasdan 5-10 soniya ichida uzluksiz bajarish kerak. Ularni ta'sirini oshirish uchun qayta bajarish kerak.

Umumiy tezkorlikni oshirish uchun sport o'yinlaridan va boshqa turli katta ahamiyatga ega. Lekin bu sport o'yinlarini kichiklashtirilgan maydonchalarda o'ynash ijobiy natija beradi. Bu mashqlarni asosan yosh sportchilar va endi shug'ullanayotgan sportchilar bilan mashg'ulot o'tkazilganda, mashg'ulot tayyorgarlik qismida va trenirovkaning tayyorgarlik davrida beriladi.

O'zi tanlab olingan sport turi maxsus mashqlari - maksimal tezlikda va musobaqa mashqlarining elementlariga yaqinlashtirilgan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish yo'naltirilgan mahsus mashqlarni uch guruhga ajratish mumkin:

a) siklik mashqlar - katta chastota bilan takror bajariladigan mashqlar.

b) asiklik mashqlar - maksimal tezlikda takror bajariladigan; (siltanishlar, tezlanish, rgvok, sakrashlar, siltanishlar (vzmahi));

v) aralash mashqlar (yugirib kelib uzuklikka sakrashlar, irgitishlar, sport o'yinlarining ayrim harakatlari.)

Siklik mashqlar 10-15 soniya ichida bajariladi va takror bajariladi Asiklik mashqlarini - to tezligi pasayguncha bajarish kerak.

Boshqa sport turlarining tez bajariladigan mashqlari ham katta ahamiyatga ega. Masalan: basketbol, atletikachilarga, qisqa masofaga yugurish futbolchilari uchun, voleybol - og'ir atletikachilarga. Qisqa masofaga yugirish - xokkey ko'pgina sport turlari uchun katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalash jarayonida oddiy va murakkab reaksiyalar mavjud: Oddiy reaksiya - bu oldindan ma'lum bo'lgan signallarga ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishlar va ongli ravishda avtomatlashmagan holda bajarilishi. Masalan: komandaga binoan start olish.

Murakkab reaksiya - bu oldindan ma'lum bo'lgan signalga ma'lum harakat bilan javob berish va avtomatlashgan holda bajarish. Oddiy reaksiyani tarbiyalashda quyidagi metodlar qo'llaniladi:

1. Ko'proq qo'llaniladigan metodlardan biri - bu takroriy metod. Masalan: startdan takroriy yugirish, o'qituvchining signali bo'yicha harakat yo'nalishini o'zgartirish; boksda - sherigining oldindan ma'lum zarbasiga himoya harakatlari.

2. Qismlab o'rgatish metodi - bu metodda reaksiya tezligini yengillashtirilgan sharoitlarda va keyingi harakatlar tezligini ayrim-ayrim takomillashtiriladi. Masalan: pastki startdan yugirishdagi reaksiya vaqti, boshlang'ich harakatni bajarish qiyinchilik sabablari ancha cho'zilib ketadi. Chunki "sprint" qo'liga anchagina tana og'irligi bosadi. Uni tayanchdan tez olish qiyin. Bunday hollarda start signaliga tezlik reaksiyasini oshirish uchun alohida ishlar olib boriladi. Masalan: startdan biror buyumlarga tayangan holda chiqiladi.

3. Sensor metodi - bu metod mikro masofalarga yugurish uchun ketgan vaqtni sezish va shu asosda harakat reaksiyasini tarbiyalash. Bu mashqlar 3 bosqichda o'tkaziladi:

I-bosqichda shug'ullanuvchi signalga maksimal tezlik bilan javob berishga intilib harakat bajaradi. Har qaysi sinovdan so'ng o'qituvchi unga ko'rsatgan vaqtini aytadi.

II- bosqichda - harakat oldindagiga o'hshab maksimal tezlik bilan bajariladi. Bu yerda o'qituvchi o'quvchidan masofani qancha vaqtda o'tganligini so'raydi, so'ng haqiqiy vaqtini aytadi.

III- bosqichda - endi o'quvchidan oldindan kelishilgan vaqtda yugirish talab etiladi.

Shunday qilib o'quvchi reaksiya tezligini boshqarishni o'rganadi. Murakkab reaksiyani tarbiyalash metodikasi.

Bu yerda murakkab reaksiyaning ikki hodisasi haqidagi masalani bayon etishimiz lozim:

1. Harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiya.

2. Reaksiyani tanlash.

1. Harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiya ko'proq yakka kurashlarda, to'p bilan o'ynashda uchraydi. Masalan: darvozabonning to'p tepish harakatini olaylik. Darvozabon:

1. To'pni ko'rishi kerak.

2. Uning yo'nalishini va tezligini baholashi;

3. Harakat rejasini tanlash;

4. Uni amalga oshira boshlash.

Bu hodisada reaksiyalarni yashirin davri shu 4 elementdan tuziladi. Shu 4 elementdan 1chisi asosiy bo'lib hisoblanadi. Darvozabon reaksiyasining ko'p vaqti shunga ketadi. U vaqt 95 soniya dan to 1 soniyagacha bo'lishi mumkin.

Shunday qilib harakatdagi ob'yektga bo'lgan reaksiyada katta tezlik bilan yo'nalayotgan predmetni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga egadir. Mashg'ulotlarda darvozabonning ana shu qobiliyatini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak. Buning uchun harakatdagi predmet reaksiyasini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Trenirovka talabi tezlikni oshirish hisobiga ortadi. Masalan: tennis koptogi bilan mashqlar bajarish.

Reaksiya tanlash - atrofda sharoitda yoki raqib harakatining o'zgarishiga muvofiq qator harakatlardan kerakli harakatni javobini tanlashdan iborat.

Murakkab reaksiyaning tarbiyalashda metodik prinsiplardan oddiydan murakkabga hamda sharoitni o'zgartirishni imkoniyatlari sonini asta sekin oshirib borish kerak.

Harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash metodikasi. Harakatdagi tezkorlikni tarbiyalash jarayonida organizmni funksional imkoniyatini har tomonlama oshirish kerak. Chunki insonning u yoki boshqa harakatda maksimal tezlikni ko'rsata olishi faqat tezkorlikni rivojlanishiga bog'liq bo'lib qolmasdan balki boshqa faktorlarga: dinamik kuch darajasiga, egiluvchanligiga, texnikani egallaganligiga va h.k.larga bog'liq. Shuning uchun harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash katta ahamiyatga egadir.

Koordinatsion - harakat qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi. Yangi harakat faoliyatlariga o'g'ratish va takomillashtirish jarayonida

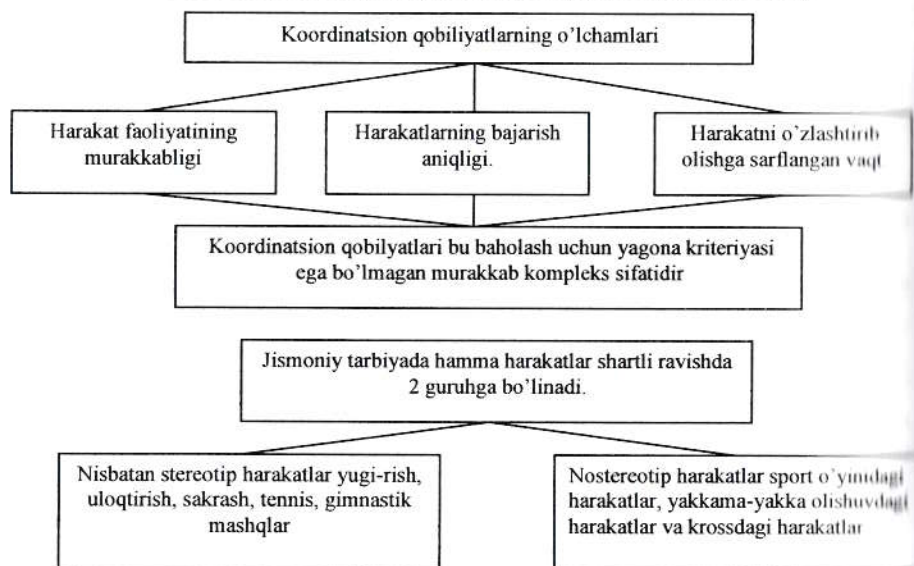
ta'sir etuvchi qobiliyatlar to'g'risida fikrlashar ekanmiz, avvalam bor anchadan beri chaqqonlik haqida gapirib kelganmiz. To'g'ri, hozirgacha bu fikr davom etmoqda va hali chuqur o'rganilgani yo'q. Lekin oxirgi yillar adabiyotlarida tahminan 90-yillarda bu tushunchani ko'proq "Koordinatsion qobiliyatlari" bilan bog'lashmoqdalar, chunki: birinchidan, yangi harakat faoliyatlarini bajarishda va tuzilishida har bir harakatning bir biriga moslashtirishga qaratilgan qobiliyatidir.

Ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati sifatida qarash mumkin.

Koordinatsion qobiliyatining bu ikkala tomoni bir biri bilan chambarchas bog'liq va o'zining maxsus hususiyatlariga ega. Bular turli harakat vazifalarini yechishda va har hil koordinatsion qiyinchiliklarni yengishda vujudga keladi. Albatta bu koordinatsion qiyinchiliklar va ularni yengish har hil bo'ladi. Masalan, gimnastika bilan shug'ullanuvchilar eng murakkab gimnastik-koordinatsion kombinatsiyalarni oson va muvaffaqiyatli bajaradilar.

14- jadval

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash metodikasi.



Lekin, ko'pincha sharoit, atrof-muhit o'zgarishi bilan bu kombinatsiyani sifatli bajara olmaydilar. Sport o'yinlarida shug'ullanuvchilar eng murakkab harakatlarni bir-biriga moslashtirib bajaradilar, lekin sport o'yini bilan bog'liq bo'lmagan harakatlarni tez o'zlashtira olmaydilar.

Majmua holda bajariladigan bu koordinatsion - harakatlar qobiliyatini bir o'lcham bilan baholab bo'lmaydi. Baholashda har hil tashqi ko'rsatkichlar hisobga olinadi. Bularning ichida nisbatan asosiylari bu:

a) harakat faoliyatlarining yangi shaklini o'rganishga sarflangan vaqt, murakkab mashqlarni o'zlashtirishga sarflangan vaqt qancha kam bo'lsa shuncha bir hil sharoitda uning koordinatsion harakat qobiliyatlarining rivojlanganligi yuqori bo'ladi.

b) shular qatori faoliyatning koordinatsion murakkabligi ham hisobga olinadi hamda harakatlarning aniqligi shunday qilib bir biridan farq qiladi.

Har bir harakatda o'ziga hos koordinatsion qobiliyatlari, talablari bor. Ular shu qobiliyatlarining o'lchamlaridir, ya'ni:

- a) harakat faoliyatining koordinatsion murakkabligi;
- b) harakatning aniqligi;
- d) harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflangan vaqtdir.

Demak, koordinatsion qobiliyatlari - bu baholash uchun yagona kriteriyaga ega bo'lmagan murakkab majmua sifatidir. Koordinatsion qobiliyatlari - bu inson o'z harakati faoliyatida to'satdan o'zgaruvchan sharoit talablariga muvofiq ravishda yangi harakatlarni tezda egallash va tezda qayta ko'ra olish qobiliyatidir. (jadval 14)

Hayotda va umuman jismoniy tarbiyada uchratiladigan harakatlarni shartli ravishda 2 guruhga bo'lish mumkin:

1. Nisbatan stereotip harakatlar - yengil atletika yo'lkasida yugurish, uloqtirish va sakrashlar, gimnastik mashqlari, tennis;
2. Nostereotip harakatlar - sport o'yinlaridagi harakatlar yakkama-yakka olishuvdagi, "slalom"dagi, krossdagi harakatlar.

Stereotip harakatlaridagi aniqlik, jumladan, kishi bu harakatlarni bajarishni qanchalik uzoq o'rganganligiga bog'liq. Agar inson o'zi uchun yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, bu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan kishiga qaraganda chaqqonroq hisoblanadi.

Stereotip harakatlarda vaziyat to'satdan o'zgargandagina chaqqonlik harakatni o'zgartirish sharoit talablariga muvofiq ravishda tez o'zgartira

bilishlari kishining harakatini maqsadga muvofiq qayta qurish uchun sarflangan vaqti bilan ifodalaydi.

Psixologik nuqtai nazaridan koordinatsion qobiliyatlar hususiy harakatlarni o'zlashtirish va atrof muhitning to'liqligiga, tashabbuskorligiga bog'liqdir. Koordinatsion qobilyat tezkorlik va murakkab reaksiyalarning aniqligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Koordinatsion - harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Yangi harakat shakllarini bajarish qobiliyatlarini takomillashtirish harakatlarni samaradorligini oshirishga qaratilgan;

2. Sharoit o'zgarishiga binoan koordinatsion-harakat shakllarini qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish;

3. Har hil charchashga olib keluvchi qiyinchiliklarga qarshi koordinatsion - harakat shakllarining mustahkamligini oshirish.

Yuqorida qayd etilgan vazifalar sezgi funksiyalarini, harakatlarni aniqligini harakat tajribalarini muntazam bajarishini va boshqalarini mustahkamlashga va takomillashtirishga yo'naltirilgandir.

Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari. Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashda turli-tuman jismoniy mashqlarni vosita sifatida qo'llash mumkin, lekin bu mashqlar har hil koordinatsiyaon harakatlar murakkabligi bilan bogliq bo'lib, uni yengish talablariga egadir. Umuman, mashqlar texnikasini o'zlashtirish jarayonida har hil qiyinchiliklarni yenga olishga to'g'ri keladi. Shuni ham aytish kerakki, bu mashqlarni o'rganishda ular mustahkamlanadi va murakkabligi yo'qolib boradi. Demak: koordinatsion harakat qobiliyatini oshirish uchun koordinatsion-harakatlar faoliyatini murakkabligini o'zgartirib borish maqsadga muvofiqdir.

Koordinatsion harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda keng qo'llaniladigan vositalarga: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika, akrobatika kiradi. (jadval 15) Shuning uchun ham bu mashqlar o'kuvchilarning jismoniy tarbiyalashda katta o'rin egallaydi. Bu vositalar umumiy chaqkonlikni rivojlanishiga ko'maklashadi. Masxus chaqkonlikni tarbiyalashda harakteri va yo'nalishi bo'yicha musobaqaviy mashqlarga yaqin tayyorlov mashqlardan foydalaniladi.

Panja va ko'l mushaklarining kuchlanishiga oid mashqlar.	Fazo sezgini tarbiyalashga oid mashqlar.	Vaqt sezgini tarbiyalashga oid mashqlar.	Muvozanatni saqlashga oid mashqlar.
1. joydan turgan joydan uzunlikka sakrashlar, ko'p sakrashlar, ko'rsatma-asosida sakrashlar.	1. buyumlar bilan qo'llarni (oyoqlarni) ko'rsatilgan burchakkacha ko'tarish: 30, 45, 60, 90, 120, va h.k.	1. Qat'iy belgi-langani vaqt davomida yurish, yugirish, sakrash, irg'itish, URM.	1. bir oyoqda ko'zni yumgan va ochgan holda turish.
2. ko'rsatilgan balandlik asosida sakrash.	2. berilgan vazifa-lar bo'yicha masofani qadlab o'tish (10, 20, 30, 50, 60, 100m va h.k.)	2. belgilangan vaqt ichida erkin harakatni bajarish.	2. har hil harakat-li o'yinlar SP, o'yinlaridan so'ng bir oyoqda va ikki oyoqda muvozanat saqlab qolish.
3. ko'rsatilgan masofa bo'yicha vaqt ichida ko'p marta o'tish	Burilishlar.	3. mashqlarni ko'p marta takroriy bajarilishi tezlikka aniqlikka.	3. turli buyumlar va buyumlarsiz gimnastika, devor-da gimnastika va h.k.

Chaqkonlik kichik va o'rta sinf o'kuvchilarda yahshi tarbiyalanadi. Bu sharoitda o'kuvchilarda harakat, ko'rish, eshitish va boshqa analizatorlar faolligi rivojlanishi kuzatiladi. Trenirovka mashg'uloti va dars jarayonida chaqkonlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar tayyorlov qismida va umumiy qismini boshlanishida beriladi, chunki charchash sharoitida chaqkonlikning rivojlanishi past bo'ladi.

Tarbiyalash vositalariga panja va ko'l mushaklarining kuchlanishiga oid mashqlar:

1. Turgan joydan uzunlikka sakrashlar, ko'p sakrashlar, ko'rsatma-asosida sakrashlar.

2. Ko'rsatilgan balandlik asosida sakrash.

3. Ko'rsatilgan masofaga va nishonga ko'ptokni otish

Fazo sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:

1. Buyumlarsiz va buyumlar bilan qo'llarni, oyoqlarni ko'rsatilgan burchakkacha ko'tarish (30, 45, 60, 90, 120 va h.k.) 2. Berilgan vazifalar bo'yicha masofani qadamlab o'tish (10, 20, 30, 50, 60, 100 va h.k.) burilishlar.

Vaqt sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:

1. Qat'iy belgilangan vaqt davomida yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, umumrivojlantiruvchi mashqlar (masalan: 30 soniya yurib erkin holda to'htash)

2. Belgilangan vaqt ichida erkin harakatni bajarish.

3. Mashqlarni ko'p marta takroriy bajarilishi (tezlikka, aniqlikka, kuchga va h.k.)

Muvozanatni saqlashga oid mashqlar:

1. Bir oyoqda ko'zni yumgan va ochiq holatda turish.

2. Turli buyumlar va buyumlarsiz bilan (gimnastik devorida, gimnastik skameykada, gimnastik hodada va h.k.) da mashqlar.

3. Har hil harakatli o'yinlar, sport o'yinlaridan so'ng bir oyoqda va ikki oyoqda muvozanat saqlab qolish. 4. Belgilangan masofani ko'zni yumib o'tish.

Koordinatsion qobiliatlarnig tarbiyalash metodikasining asoslari.

Koordinatsion qobiliatlarni tarbiyalashda asosiy maqsad yangi harakatlar ko'nikmasi va malakalarini egallashga qaratilgan bo'ladi. Bu sifatni tarbiyalashda har hil qo'llanmalar ishlatiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy yuklanishning o'zgarishi shug'ullanuvchilar yengilaoladigan koordinatsion qiyinchiliklarni oshirish yo'li bilan sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklar asosan:

1. Harakat aniqligiga

2. Ularning o'zaro moslashuviga;

3. Muhitning birdan o'zgarishiga bo'lgan talablaridan kelib chiqadi. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarining yanada yuqoriroq aks ettiruvchi turli metodik usullaridan foydalaniladi, (jadval 16)

METODIK USUL MAZMUNI	MISOLLAR
Odatlanmagan holatdagi harakatning	Sakrash yo'nalishiga nisbatan orqa bilan turib uzunlikka sakrash.
Mashqlarning ko'rsatimidan (zerkalno) harakatini bajarish	Diskni chap qul bilan irg'itish.
Tezlikning yoki harakatini bajarish	Tezlashtirilgan tempda mashqlarni bajarish
Mashqlar bajarilish usul fazoviy muvozanatini saqlash	Kichik doiradagi diskni irgitish, o'yin maydonining kichiklashtirilishi
Mashqlar bajarilish usullarining o'rinini saqlash	Turli usullar bilan balandlikka sakrash.
Qo'shimcha harakatli mashqlarning qoldiqlari	Erga qo'nishda qo'shimcha burilish bilan tayanib sakrash.
Guruhli yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarning tanish bo'lgan harakatlarni oldindan muvaffaqiyatli bajarish holatlarida	O'yinlarda turli taktika kombinatsiyalarni qo'llash; turli raqiblar bilan uchrashuvlar
	Aksincha start holatidan chiqish.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tezda charchashga olib keladi. Shu bilan birga bularni bajarish muskul sezgilarining to'liq aniqligini talab etadi va charchashda kam effekt bo'ladi.

Chaqqonlikni asoslovchi ayrim qobiliyatlarga yo'naltirilgan ta'sir etish yo'llari haqida. Oqilona bo'lmagan muskul kuchlanishlar bilan kuchlanishi har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullardagi qo'zgalish va bo'shashish birikmasining natijasidir (kerakli vaqtdagi ma'lum muskullarning bo'shashuvi) qo'zgalish harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarurdir. (jadval 17)

Harakatning kuchlanishi natijalriga salbiy ta'sir etadi. Sport turlari bo'yicha misol: Chaqqonlikni tarbiyalashda quyidagilar ko'maklashadi:

1. Muskullarni bo'shashtirish;
2. Muvozanatni saqlash;
3. Fazo sezgisi.

MUSKULLARNI BO'SHASTIRISH

	MuskuL kuchlanish shakllari uch hil shaklda ko'rinadi	Yo'qotish yrlari
A)	Tinch holatda (tonik kuchlanish) muskuLlarda kuchlanishi oshirish	bo'shastirish, cho'zilish mashqlari, massaj, suzish (silkinish, erkin tebranish va h.k.)
B)	Tezlik (tezkor) kuchlanish (kuchlanish tezligi yetarli emas, natijada tez harakatlar bajarilganda muskuLlar bushashiga ulgurmaydi).	kuchlanish va bo'shastirish ni almashtirib turish (sakrash, irg'itish, to'ldirma to'plarni otish va ilish va h.k.)
D)	Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganlar uchun mos bo'lgan koordinatsion kuchlanish	Bo'shastirishga oid mashqlar, harakatlarni bajarishda tabassum qilishni tavsiya etish.

Koordinatsion qobiliyatlarni asoslovchi ayrim qobiliyatlarga yo'naltirilgan ta'sir etish yo'llari haqida. Koordinatsion harakat qobiliyatlarini tarbiyalash jarayonida tana holatini saqlash katta ahamiyatga ega (har hil statik va dinamik holatlarda muvozanatni saqlash), (jadval 18)

Muvozanatni saqlash vositalari bu mahsus tanlab olingan mashqlar bo'lib tana holatini har hil vaziyatda saqlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Muvozanat saqlash mashqlari: statik holatda yoki siljish holatda kichik buyumlarda, hoda ustida va h.k.: Qo'llarda tik turish, brustlarga tayanib turgan holda va h.k.; Har hil aylanma harakatlarni bajarib statik holatda turish va h.k.

Takomillashtirishning metodik uslub va usullari

Muvozanat saqlashni takomillashtirish	Misol (usullarni amalda oshirish)
Noqulay faoliyatda mashqni bajarish va muvozanat saqlash vaqtini uzaytirish	"Qaldirgoch" - bir oyoqda turib, tanani oldinga egilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan.
O'z o'zini nazorat qilish tekroniyati vaqtincha yo'qotilgan.	Ko'zlari bog'langan holda Guruh akrobatik mashqlarni Bajarish gimnastik hodada Burliishlar
Tayanich holatni kamaytirilgan.	Statik va dinamik mashqlarni to'ntkarilgan gimnastik skameyka reykalorida yoki ingichka gimnastik hodada mashq bajarish.
Tayanich holatining balandligini oshirish.	Yog'och oyoqda yurish yoki baland brustlarda baland gimnastik hodada mashqlarni bajarish
Mustahkam bo'lmagan buyumlarda tayanich holat va h.k.	Qimirayotgan hodalarda, gorizontol tortilgan yoki osilgan arqonda, sirpanchiq maydonchada mashqlar.

Tana holatini, ya'ni muvozanatni saqlashga qaratilgan eng keng tanlab olingan usullardan biri bu tayanib turish maydonchasini qisqartirish, qimirlayotgan buyumlarda tayanich holatda bo'lish, va omonat buyumlarda statik holatda bo'lish va vaqtini uzaytirish.

Fazoviy harakatlarni boshqarish. Har bir harakatga o'rganishda va bajarishda fazo sezgirligi muhim rol o'ynaydi. Fazoviy, vaqt, fazoviy vaqt yoki harakatlarni dinamik aniqligini hisobga olish hammasi bir hil emas. Ular bir biridan farq qiladi. Fazoviy sezgi hususiyatlari va fazoviy harakat parametrlari chambarchas bog'liq, hamda "mushaklar sezgisiga" bog'liq. Shunday qilib, shu narsa ma'lumki jismoniy tarbiya jarayonida

"fazoviy sezgi"ni takomillashtirish berilgan fazoviy harakat vazifalarini qat'iy tartibda bajarish qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgandir. Bu faqatgina fazoviy sezgini va fazoviy harakat aniqligini ta'minlash hamda asosiy harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda va harakat faoliyatiga o'rgatish tuzilishining oqilonaligi natijasida vujudga keladi.

Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi. Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi. Agar kishi biror bir ishni bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qaraganda bu kishining holati ancha o'zgarganligini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika usullari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida ko'rish mumkin. Ayni vaqtda uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi.

Qiyinchiliklar ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ishning shiddatligini birmuncha vaqt saqlab turish mumkin. Bunday holatni kompensatsiyali charchash fazasi deyiladi. Agar iroda kuchi ortganiga qaramay ishning shiddatligi pasaysa, dekompensatsiyali charchash fazasi boshlanadi. Ishlash natijasida kishi ishlash qobiliyatining vaqtinchalik kamayishi charchash deb ataladi. Bu qiyinchilik ortishida yoki ishni avvalgidek samarador bajarish mumkin bo'lmay qolishida ifodalanadi. Agar bir necha kishiga bir hil vazifani bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab shu kishilardagi chidamlilikni hilma-hil bo'lishidir. (jadval 19)

19 - jadval.

Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarini yanada yuqoriroq aks ettiruvchi turli metodik usullardan foydalaniladi.

Ulardan biri L. P. Matveev bo'yicha:

Metodik usul mazmuni	Misollar
1. Odatlanmagan dastlabki holatning qo'llanishi.	1. Sakrash yo'nalishiga nisbatan orqa bilan turtib uzunlikka sakrash.
2. Mashqlarning ko'zgusimon (zerkalno) bajarilishi.	2. Diskni chap qo'l bilan irg'itish.
3. Tezlikning yoki harakat tem-pining o'zgarishi.	3. Tezlashtirilgan tempda mashqlarni bajarish.
4. Mashqlar bajarilayotgan fazo-viy chegaralarning	4. Kichik doiradan diskni irg'itish, o'yin maydonining

o'zgarishi. 5. Mashqlar bajarish usullar-ning o'rin almashtirilishi. 6. Qo'shimcha harakatli mashqlar-ning qoldiqlari (oslojenie) 7. Guruhli yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarining qarama-qarshi ta'sirining o'zgarishi. 8. Topish bo'lgan harakatlarni oldindan noma'lum holatlar-da bajarish.	kichraytirilishi. 5. Turli usullar bilan balandlikka sakrash. 6. Yerga qo'shishida qo'shimcha burilish bilan tayanib sakrash. 7. O'yinlarda turli taktika kombinatsiyalarini qo'llash; turli raqiblar bilan uchrashuvlar o'tkazish. 8. Aksincha sport.
--	--

Faoliyat turlarining mahsus yo'nalishiga qarab charchashning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tahdidigan yuklanish bilan bogliq), emotsional va jismoniy charchashdan iborat. Jismoniy tarbiya sohasida muskul faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchash ko'proq ahamiyatga ega, chunki charchash holatidagi faoliyat chidamlilikni tarbiyalashga imkoniyat yaratadi.

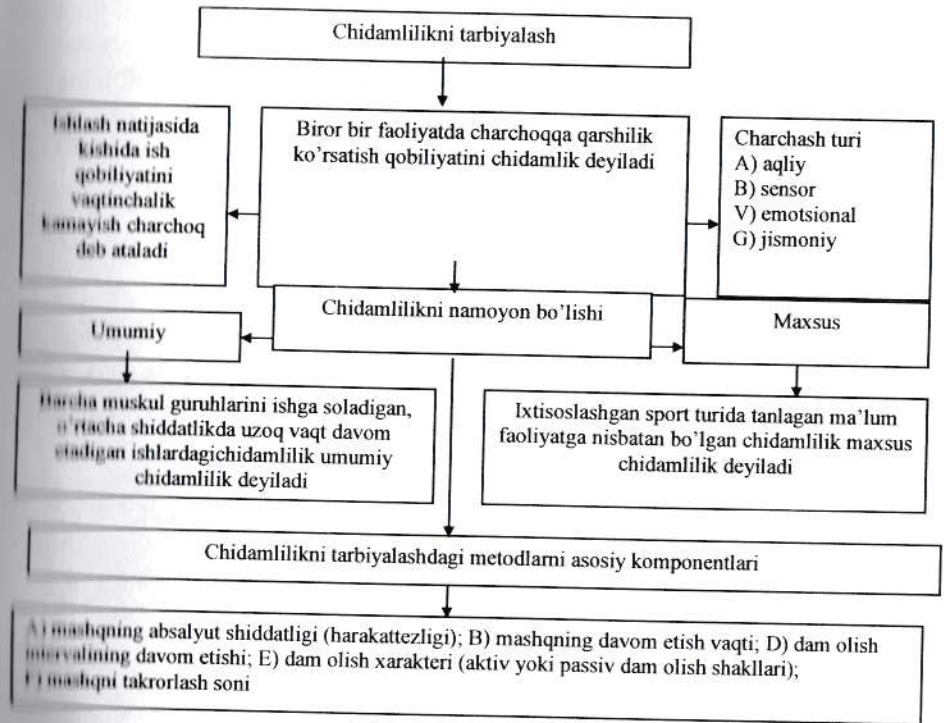
Kishi faoliyatining belgilangan shiddatligini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bilvosita va bevosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugirish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatlikda bajarilishi (tezlik pasaya boshlangunga qadar) aniqlanadi. Chidamlilikni bevosita usulda o'lchash amalda doimo qulay emas. Shuning uchun ko'pincha bilvosita usuldan foydalaniladi. Chunonchi, sport amaliyotida chidamlilik biror bir uzun masofani (masalan, 10000 metrga yugurishda) o'tish vaqtiga qarab aniqlanadi.

Harakat faktoridagi ish qobiliyati ko'pgina faktorlarga jumladan, kishining tezlik va kuch qobiliyatlariga bog'liq bo'lganligi uchun, chidamlilik ko'rsatkichining ikki tipini e'tiborga olish lozim: absolyut ko'rsatkich (mazkur kishidagi kuch va tezlikning konkret ko'rsatkichlari hisobga olinmaydigan ko'rsatkichlar yuqorida keltirilgan misollar chidamlilikka bunday baho berishga misol bo'la oladi.

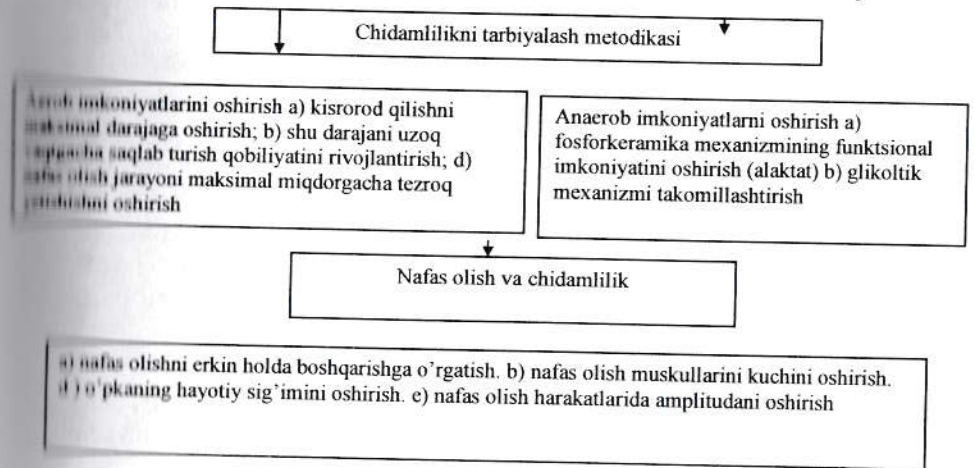
Kishining harakat faoliyati hilma-hildir; charchoqning harakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Masalan: barmoq ergografida ishlash tufayli charchash marafonchi yoki boksning charchashidan ancha farq qiladi. Faoliyatning bu turlaridagi charchoq ham muvofiq ravishda hilma-hil bo'ladi. Ixtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum faoliyatga nisbatan chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi. Masalan, yuguruvchi va sakrovchining maxsus chidamligi kuch mashqlaridagi chidamlilik haqida shu ma'noda gapiriladi. Qisqa qilib aytganda, maxsus chidamlilik turlari juda ko'p bo'lishi mumkin. Biroq jismoniy charchoqni ba'zi bir belgilari asosida uncha katta bo'lmagan guruhlarga taqsimlash mumkin. Avvalo ishda qatnashadigan muskul qismlarining hajmiga qarab, bir joydagi guruh muskullar charchoq va umumiy charchoq bo'lishi mumkin. Lokal bir joydagi guruh muskullar ishtirokidagi bajariladigan yurak-tomir va nafas olish sistemalarining ancha aktivlashuvi bilan bog'liq emas. Bunday ishda charchoqning sababi, asab-muskul apparatining harakat bajarilishini ta'minlaydigan zvenolaridir. Gavda muskullarining 2/3 qismidan ko'prog'i qatnashadigan ishda odatda, energiya ko'p sarf bo'ladi. Bu energetik metabolismm tizmalari, jumladan, nafas olish va qon aylanish organlariga katta talablarga qo'yadi. Ko'pincha organizmning aynan shu tizimdagi funksional imkoniyatlarining yetarlicha bo'lmasligi ish qobiliyatini cheklab qo'yadi.

Shuning uchun ma'lum bir lokal mashqlarda ko'rsatadigan chidamlilik barcha muskullarga ta'sir etadigan mashqlardagi yuksak chidamlilikdan dalolat bermaydi. Masalan, bir oyoqda juda ko'p marta (150-200) o'tirib turgan holda nisbatan yomon chang'ichi yoki stayyor bo'lishi mumkin.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni va chidamlilikning maxsus turlarini belgilab beradigan funksional hususiyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish talab qilinadi.



21-jadval



Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, mashqni davom ettirish, albatta zarur bo'ladigan katta hajmdagi, ancha zerikarli va og'ir ishni bajarmay turib, bu vazifalarni hal qilishni tasavvur etish ham qiyin. Shu munosabat bilan irodaviy fazilatlariga alohida talablar qo'yiladi. Chidamlilikni tarbiyalash mehnatsevarlikni, katta jismoniy yuklanishlarga nihoyatda horg'inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan birga olib boriladi. Chidamlilikni tarbiyalashdagi jismoniy yuklanish quyidagi 5 ta asosiy komponent bilan nisbatan to'la harakterlanadi:

1. Mashqning absolyut shiddatligi (harakat tezligi)
2. Mashqning davomiyligi;
3. Dam olish intervallarining davomiyligi;
4. Dam olish harakteri
5. Mashqlarning takrorlanish soni.

Kishining chidamlilikni talab qiladigan mashqlardagi funksional imkoniyatlari bir tomondan, tegishli harakat malakalari texnikani egallash darajasi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan, organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari bilan belgilanadi. nafas olish imkoniyatlari uncha emas, ular harakatlarning tashqi shakliga juda ham bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun agar kishi mashqlar yordamida, masalan, yugirishda o'zining aerob imkoniyatlari darajasini oshirgan bo'lsa, bu boshqa harakatlarni bajarishga - yugurishga yoki chang'ida yug'urishda ham ta'sir etadi.

Mazkur sportchi organizmning vegetativ tizimlarining ishlash imkoniyatlari barcha shunga o'xshash harakatlarni bajarishda ham yuqori bo'ladi. Shartli qilib aytganda, vegetativ mashq ko'rganlikning umumlashgan bu harakteri chidamlilikni ko'chirish uchun keng miqyosida qulay sharoitlar yaratadi. Biroq har bir ayrim holda ko'chirishning mavjudligi yoki yo'qligi organizmning energetik imkoniyatlariga va harakatlarning barcha hususiyatlariga ega bo'lgan talablar bilangina emas, balki harakat malakalari o'rtasidagi o'zaro hamkorlik harakteri bilan ham belgilanadi. Masalan, yurish va yugirishdagi harakatlarning koordinatsion tuzulishlari hamda tezkor kuchlilik harakteristikalari ko'p jihatdan boshqa bo'ladi. Shuning uchun yugirish tezligini mashq qildirish yo'li bilan oshirilishi yurishdagi maksimum tezlik ta'sir etmaydi. Bunda tezkorlik ko'chaymaydi. Ayni vaqtda uzoq masofalarda yugirish va yurish o'rtasida mashq ko'rganlikning o'chishi shubhasizdir.

Ish quvvati qancha kam bo'lsa, ish natijasi harakat malakalarining mukammallik darajasiga shunchalik ham kishining aerob imkoniyatlariga esa shunchalik ko'p bog'liq bo'ladi. Ish quvvati juda kam bo'lganda aerob

imkoniyatlarining qiymati shunchalik katta bo'ladiki, shunga o'xshash talabdagi chidamlilik umumiy harakterda bo'lib qoladi. Umumiy chidamlilik barcha muskul guuhlarini ishga soladigan, o'rtacha intensivlikda uzoq davom etadigan ishlardagi chidamlilikdir. Shuning uchun umumiy chidamliliklarning fiziologiyasi kishining aerob imkoniyatlaridir.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni maxsus turlarini belgilab beradigan funksional hususiyatlarini har tamolama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish talab qilinadi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, mashqni davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta hajmdagi, anchagina zerikarli va og'ir ishni bajarmay turib, bu vazifalarni hal qilishni tasavvur etish ham qiyin.

Shu munosabat bilan irodaviy fazilatlariga alohida talablar qo'yiladi. Chidamlilikni tarbiyalash, mehnatsevarlikni, katta jismoniy yuklanishlarga va nihoyatda xorg'inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan birga olib boriladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- a) kislorod iste'mol qilish maksimal darajasini oshirish
- b) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- d) nafas olish jarayonlari maksimal miqdorgacha tezroq yetishini oshirish.

Yurak va nafas olish tizimlarining maksimal ravishda ishlashiga ta'minlanadigan hamda uzoq vaqt mobaynida juda ko'p kislorod iste'mol qilishini ta'minlaydigan mashqlar nafas olish imkoniyatlarini oshirish vositalari jumlasidandir. Bular orasida mumkin qadar ko'proq muskullar qatnashadigan mashqlar samaradordir.

Mashqlarni kritik darajaga yaqin intensivlikda bajarish tavsiya etiladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish metodidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq metodlaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashni dastlabki bosqichlarida ayniqsa keng qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, kislorod iste'mol qilishini ta'minlaydigan tashqi ishida uyg'unlik bevosita mashq jarayonida oshadi. Agar ta'minlovchi mashqlari organizmga uzoq vaqt ta'sir etib tursa, bu ortish yanada ko'proq bo'ladi. Ba'zi bir organlar va tizimlarning funksional imkoniyati unchalik tez bo'lmagan, lekin uzoq davom etadigan ishlarni bajarishda jadallik bilan ortib boradi. Biroq to'xtovsiz ishlaganda

maksimal miqdorda kislorod iste'mol qilishni saqlab turish organizm uchun juda qiyin. Odatda chegara darajada kislorod iste'mol- qilib ishlash 10-12 daqiqadan oshmaydi.

Aerob imkoniyatlarini oshirishda - g'archi birinchi qarashda parodaksal bo'lib ko'rinsa ham - o'zgina dam olish oraliqlariga bo'lingan qisqa muddatli takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli ishlash natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish maxsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng birinchi 8-10 soniya ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari oshib boradi - qonning urish hajmi ko'payadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va o'zgaruvchan mashq metodlaridan foydalanishda asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yahshi variantini tanlashdan iborat. Tahminan quyidagi karakteristikalarni ko'rsatish mumkin:

Ishning shiddatligi yuqori darajada maksimal shiddatligining tahminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Ishning shiddatligi ish ohiriga borib pulsning chastotasi yetarlicha yuqori bo'ladi. Bo'laklarning uzunligi ishlash vaqti tahminan 1-15 daqiqadan oshmaydigan qilib tanlanadi. Lekin, bunday qilinganda, ish kislorod yetishmasligi sharoitida sodir bo'ladi va kislorodni maksimal iste'mol qilish dam olish davriga to'g'ri keladi.

Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bo'ladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar ta'sirida sodir bo'ladi.

Dam olish oralig'ini unchalik tez bajarilmaydigan ishlar bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va aksincha ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokozalar. Bularni hammasi ko'proq hajmda ish bajarishga, uzoq vaqt barqaror holatni saqlab turishga imkon beradi.

Takrorlash soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi.

Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod istemol qilish darajasi pasayadi. Odatda bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Kretinfosfat mehanizmi takomillashtirishga qaratilgan jismoniy yuklanishlar quyidagi karakteristikalar bilan farq qiladi: Ishning shiddatligi

chegara darajadagi tezlikka yaqin, lekin biroz pastroq bo'lishi ham mumkin. Katta hajmdagi ishni chegara tezlikda bajarish tezlik to'sig'i hosil bo'lishga olib kelishi qayd qilingan edi. Bo'laklar uzunligi - ish vaqti tahminan 3-8 soniya bo'lishini hisobga olgan holda tanlanadi.

Dam olish oraliqlari - kislorod yetishmasligining juda tez qoplanishini hisobga olgan holda taxminan 2-3 daqiqaga teng bo'lishi kerak. Biroq muskullardagi kreatinfosfat zapaslari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 1-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mehanizmining imkoniyatlari tugaydi. Dam olish oraliqlarini faqat takrorlash seriyalari orasidagi tanaffus vaqtidagina boshqa ish turlari bilan to'ldirish foydalidir. Markaziy nerv bog'lanishlarining qo'zgaluvchanligi kamaymasligi uchun, asosiy mashqni bajarishda jismoniy yuklanish tushgan guruhlariga shiddatligi kam qo'shimcha ishlar berish foydalidir.

Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi. Aslida qisqa bo'laklarda seriyalar bilan bajariladigan bunday mashq tezlikni pasaytirmay katta hajmdagi ish bajarish imkonini beradi.

Glikolitik mehanizmi takomillashtirishda jismoniy yuklanishlar quyidagi hususiyatlar bilan haraktterlanadi.

Ishning shiddatligi mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi tezlikka yaqin bo'lishi kerak.

Mashq bir necha marta takrorlangandan keyin, charchay boshlash natijasida tezlik sezilarli ravishda pasayishi mumkin, lekin shu tezlik ham organizmning shu vaqtdagi holati uchun chegara tezlikka yaqin bo'lib qolaveradi.

Bo'laklarning uzunligi - ish vaqti tahminan 20 soniyadan 2 daqiqagacha davom etadigan qilib tanlanadi. Dam olish shiddatliklari glikolitik jarayonining dinamikasi bilan belgilanadi. Bu haqda esa qondagi kislotasining miqdoriga qarab fikr yuritiladi. Yuqoridagiga o'xshash ishlarda ish tamomlansa bo'lgandan keyin qondagi laktatning maksimum miqdori darhol emas, balki bir necha daqiqa o'tgach kuzatiladi. Shu bilan birga mashq takrorlangan sari maksimumning vaqti ish tamom bo'lish vaqtiga yaqinlashib keladi. Shuning uchun bunday holda dam olish intervallarini asta-sekin kamaytirish lozim. Bunday holda dam olish intervallarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

Dam olish intervallari kamayib boruvchi ishlarda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi. Bunda 3-4

takrorlashga kelib qonda juda ko'p sut kislotasi yig'ilib qoladi. Tasvirlangan metodikalar bir qadar tanlab anaerob mehanizmlardan biriga ta'sir etish mumkin bo'lishini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Amalda bu jismoniy yuklanishlar bilan birga boshqa birmuncha kengroq ta'sir etadigan yuklanish ham qullash kerak.

Bu ta'sirlarni birga qushishning umumiy shemasi quyidagicha: nafas olish imkoniyatlari anaerob imkoniyatlarni o'stirish uchun asos, glikolitik mehanizm esa kreatinfosfat mehanizmining rivojlanishi uchun asos bo'ladi.

Anaerob imkoniyatlarning ikkita tashkil etuvchilari ham shunday: glikolitik jarayon energiyasidan foydalanish qobiliyatini tarbiyalash kreatin fosfokinaz reaksiya energiyasi hisobiga ishlash qobiliyatini tarbiyalashdan oldin bo'lishi kerak. Chunki glikolitik energiyasi kreatinfosfat tiklanishining birinchi fazasida ishlatiladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya jarayonida chidamlilikning hilma-hil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarini va nihoyat, kreatinfosfokinaz reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi. Bu jismoniy tarbiyaning butun bir bosqichlariga taalluqlidir.

Maksimal intensivlikdagi ishlarda charchash biologik jihatdan anaerob resurslarning tezda tamom bo'lishi, shuningdek nerv markazlarining aktivlashish natijasida tormozlanishi bilan belgilanadi. Shuning uchun bu hildagi ishlarda chidamlilikni tarbiyalashda avvalo quyidagi vazifalar turadi:

a) anaerob imkoniyatlarni oshirish;

b) maksimal intensivlikdagi mahsus ish sharoitlarda nerv markazlarini ishga yaroqligini oshirish.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi yuqorida bayon qilingan edi. Ikkinchi vazifani hal qilish uchun musobaqa masofasini chegara tezlikda o'tishdan foydalaniladi.

Sumaksimal va katta intensivlikdagi bajariladigan ishlarda mahsus chidamlilikni tarbiyalashdan tanlangan musobaqa masofasini nisbatan ancha qisqartirilgan bo'laklarni qayta o'tishdan keng foydalaniladi. Qisqa masofani bir marta o'tish organizmga juda kam ta'sir ko'rsatganligi uchun har bir alohida mashg'ulotlarda trenirovka samarasi yuqori bo'lishiga intilib, shu masofani har hal tomonlama ko'p marta o'tiladi.

Submaksimal katta va o'rtacha intensivlik bilan bajariladigan ishlarda chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari har bir zonada organizmga qo'yiladigan talablar spesifikasi bilan belgilanadi. Masofa qancha qisqa

bo'lsa, anaerob imkoniyatlar shunchalik katta rol o'ynaydi, ishlarni kishorud yetishmagan sharoitda bajarish qobiliyati shuncha muhimroq bo'ladi. Aksincha masofa ortishi bilan anaerob reaksiyalarning, yurak-tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati ahamiyati ko'payadi. Bu xususlarning har birida chidamlilikni tarbiyalashda uchta asosiy vazifa bor:

a) anaerob imkoniyatlarni oshirish;

b) anaerob imkoniyatlarni yaxshilash, jumladan, yurak-tomir va nafas olish tartibini faoliyatini takomillashtirish;

d) qattiq ishlash tufayli hosil bo'lgan ichki muhit o'zgarishlariga barqarorlikning fiziologik va psixologik chegaralarini kengaytirish. Ayrim hollarda asosiy nagruzka tushadigan muskul guruhlarning lokal chidamlilik mehanizmlarini hamda yana boshqa jihatlarni takomillashtirish ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Malakali sportchilarning mashg'ulotlarida chidamlilikni tarbiyalashda foydalanadigan zamonaviy metodlar bir mashg'ulotda ham, mashg'ulotlarning yillik siklida ham katta hajmdagi ishlarni bajarish bilan bog'liq. Masalan, ba'zi bir yuruvchi sportchilar mashg'ulotlarda 100 km gacha yo'l bosganlar. Mashxur franuz stayeri Allen Mimun sport bilan shug'ullangan yillari mobaynida 85000 km yugurib o'tgan. Bu masofaning qanchalik kattaligi ko'z oldiga keltirish uchun yer sharining ekvator bo'ylab aylanasi 40 000 km ga tengligini hamda yer sharini birinchi marta aylanib chiqqan Megellan bunga 3 yil sarflanganini eslatib o'tish kifoyade.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofaning uzun-qisqaligini emas, balki o'quvchilarning individual xususiyatlarini, jumladan ularning jismoniy tayyor ekanlik darajalarini ham hisobga olish lozim.

Hunda shuni esda tutish kerakki, bir masofa shugullanuvchilarning tayyorlik darajasiga qarab, turlicha quvvat zonalariga taalluqli bo'lishi mumkin. Masalan, 800 m.ni 1.45,0 dan tezroq chopib o'tadigan yuqori darajadagi sport ustasi uchun bu masofa sprintga yaqin bo'lsa, shu masofani o'tishga 3-3,5 daqiqa sarflaydigan yangi shug'ullanuvchilar uchun esa u uzun masofalarga yaqin bo'ladi.

Taxminan bo'lsa ham ishning doimiy intensivligini saqlash yaxshi natijalarga erishishni osonlashtiradi. Biroq sportdagi kurash sharoitlari ko'pincha ish bajarish davomida uning intensivligini o'zgartirishga majbur etadi. Bu organizmdagi ish jarayonlarining vaqtincha diskordinatsiyalanishi munosabati bilan bir qator fiziologik va psixologik o'zgarishlar paydo qiladi. Buni hamma birdek yenga olmaydi. Bunday qobiliyatni mahsus tarbiyalash lozim.

O'zgaruvchan shiddatlikdagi ishlarda chidamlilikni tarbiyalash jarayonida fiziologik funksiyalarning yangi ish darajasiga moslashish tezligi takomillashadi, barcha organ va jarayonlarning yangi ishga moslashishi ko'proq bir vaqtda bo'ladi. Bu maqsadda takroriy o'zgaruvchan va takroriy orta boruvchi mashq metodlarini ko'plab masofani o'tishda intensivligi va davom etishi jihatidan hilma-hil tezlantirishlardan foydalaniladi.

Irodaviy fazilatlarini o'stirish katta ahamiyatga ega bo'ladi: kishi o'zini, qiyinchiliklarga qaramasdan, ishni kerakli shiddatlikda davom ettirishga majbur qila bilishi kerak.

Biror bir kuch mashqlaridagi chidamlilik odatda bu mashqni mumkin bo'lguncha takrorlashlar soni bilan karakterlanadi. Boshqa shunga o'xshash barcha hollardagi kabi bunda ham chidamlilikning absolyut va porsial ko'rsatkichlari mavjuddir. Absolyut ko'rsatkichlar ko'proq kuchga bog'liq: kuchliroq kishilar, odatda, kuch mashqlarini ko'proq marta takrorlashlari mumkin. Lekin bu bogliqlik kuch ishlatish miqdori ancha yuqori: maksimal kuch darajasidan kamida 25-30% bo'lgandagina kuzatiladi.

Kichik og'irliklar bilan mashq qilishda mumkin bo'lgan takrorlashlar soni juda tez o'sib boradi va amalda maksimal kuchga bog'liq emas, buning ustiga ko'pincha ular o'rtasida manfiy korrelyatsiya mavjud deb hisoblaydilar. Aytganlarni quyidagi misoldan tushunish mumkin: aytaylik, ikki sportchidan biri 100 kg li shtangani, ikkinchisi 60 kg li shtangani jim qilishda yahshi natijaga ega. 50 kg li shtangani birinchi sportchi ko'proq marta jim qila oladi, bu yerda uning chidamliligining absolyut ko'rsatkichlari ikkinchi sportchidan yuqori bo'ladi. Agar shu sportchilarning o'ziga, masalan, 10 kg shtangani jim qilish taklif etilsa, ularning qaysi biri chidamlirok, ekanini oldindan aytish mumkin emas. Bunday holda chidamlilik sportchilar kuchi darajasiga bog'liq emas. Nihoyat, har ikki sportchi o'zlarining maksimal kuchlarini 50% teng bo'lgan og'irlikni jim qilsalar, bunda ham kimning chidamliroq ekanligi ma'lum emas. Bu yerda ham chidamlilik kuchga bog'liq bo'lmaydi. Na kundalik hayotda, na sportda hech qachon kishilarni ularning kuchiga qarab taqkoslanmagani sababli, bizni chidamlilikning faqat absolyut ko'rsatkichlari qiziqtiradi.

Yuqorida qayd qilingan ko'rsatkichlar kuchning darajasiga bogliq: shu bilan birga qanchalik ko'p qarshilikni yengishga to'g'ri kelsa, bu bog'liqlik shuncha ko'p bo'ladi. Shuning uchun anchagina qarshiliklarni takror yengish zarur bo'lsa, bu holda chidamlilik kuchning ortishi

natijasida o'yo avtomatik ravishda rivojlanadi. Kamroq qarshiliklarda esa, ham kuchni, ham chidamlilikni tarbiyalashga mahsus e'tibor berishga to'g'ri keladi. Masalan, gimnastikachi 3 soniya mobaynida halqada qo'llarini yon tomonga tirab tura olmasa, u holda chidamlilikni emas, balki kuchni o'stirish kerak. Biroq gimnastikachi bir kombinatsiyada bir marotaba krest hosil qilsa, ikki va undan ko'p marta bajara olmasa, unda chidamlilikni tarbiyalash kerak.

Bunday holda chidamlilikni tarbiyalashda maksimal qarshilikning 35-40% tashkil etadigan qarshilikdagi kuch mashqlarini takror bajarishdan foydalaniladi.

Ko'pgina hollarda kuch mashqlaridagi chidamlilikni tarbiyalashning samarali va amalda qulay metodi uzluksiz hamda intervalli mashq tipidagi axtarma trenirovka hisoblanadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash metodikasi. Egiluvchanlik bu harakatlarni katta amplitudada bajara olishdir. Egiluvchanlikning o'rtasidagi katta amplitudada harakat qila olishdir. Ilmiy tekshirish ishlarida egiluvchanlik burchak o'lchovlarida (bo'rchakli yoki chiziqli o'lchovlarda) ifodalanadi. (jadval 20) Egiluvchanlik muskul va to'qimalarning elastikligiga bog'liq. Muskullarning elastiklik hususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin. Masalan: musobaqalar paytida emotsiona orqali egiluvchanlik ortadi. Egiluvchanlik tashqi havo bilan bog'liq bo'lishi mumkin. t -ning (harorat) o'zishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi.

Botalarda kattalarga nisbatan egiluvchanlik yahshi. Lekin har doim ham shunday emas. Shuning uchun ayrim paytlarda ehtiyotkorliklarga e'tibor berish kerak.

Faol egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan bog'liq. Biroq kuchlilikni oshiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlaridagi harakatchanlikni chegaralab qo'yishi mumkin. Lekin bu salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlikni va kuchlilikni oshiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda qushib olib borish yo'li bilan har ikkala tashqi kuchning yuksak darajada rivojlanishiga erishish mumkin.

Hamoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikning mumkin qadar ko'proq rivojlantirishiga erishmaslik kerak.

Egiluvchanlik deb - tayanch harakat apparatining morfofunktsional hususiyatlari tushunilib, bu hususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligini belgilashga aytiladi. 11-14 yoshda uni kerakli harakatlarni erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlantirish

zarur. Bundan egiluvchanlikning miqdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiq bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun katta amplituda bilan bajariladigan mashqlar (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) qo'llanadi. Ular 2 guruhga - faol va passiv harakatlarga bo'linadi.

FAOL MASHQLAR - u yoki bu bo'limlarda muskullarning hisobga ko'ra harakatlarni amalga oshiradi. (jadval 21)

PASSIV MASHQLAR esa tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlardir.

TO'PIQLAR HARAKAT AMPLITUDASI.

22 -jadval

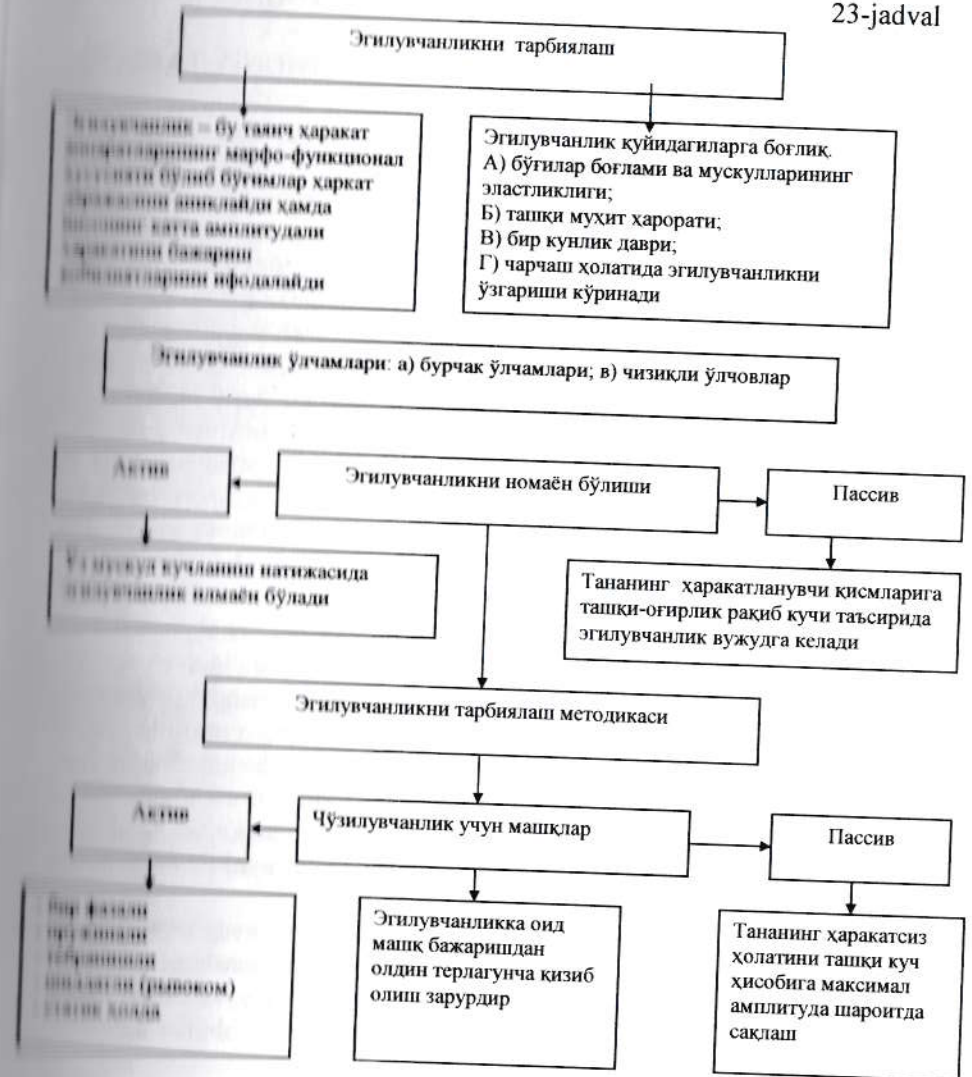
Yosh toifasi	1-2 yoshli	10-14 yoshli	40 yoshli	70 yoshli
Faol egilish	41	32	28	22
Passiv egilish	57	39	35	28
Faol yozilish	34	33	31	26
Passiv yozilish	51	42	39	33

Faol harakatlarda harakatchanlikni oshirish harakat sodir bo'ladigan bo'g'in orqali o'tadigan mushaklarning qisqarish natijasida amalga oshiriladi. Passiv harakatda esa tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Faol mashqlar bajarilish характери bo'yicha bir fazali va prujinali (ikkilangan va uchlangan egilishlar): tebranishli va fiksatsiyalangan ogirlashtirilgan va og'irlashtirilmagan mashqlar kiradi. Undan tashqari bu guruhlarga statik mashqlar kirib unda maksimal amplituda holatida tananing harakatsiz holatini saqlash vazifasi beriladi.

Passiv statik mashqlarda holat tashqi kuchlar hisobiga saqlanib, faol egiluvchanlikni saqlash uchun kam effektli bo'lib, passiv egiluvchanlikni yuqori natijaga ergashishga imkon beradi.

23-jadval



II JILD. JISMONIY TARBIYA METODIKASI

I-BOB. UMUTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA

Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr – muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilishi davlatimiz tomonidan respublika aholining salomatligi to'g'risida g'amho'rlik qilishdir. Shu boradan mamlakatimizda ta'lim tizimini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarni jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi jismoniy harakat ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish, mazkur fanning asosiy vazifalaridir. O'quvchilar sog'ligini yaxshilash, ularni jismoniy rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalarni bajarish, bolalar sog'ligini asrash, ularni har tomonlama gormonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalash eng kichik yoshdan bog'chadan boshlab, uzluksiz ta'lim tizimi asosida boshlang'ich sinflararo davom etilishi lozim.

Jismoniy mashqlar kishi organizmini sog'lomlashtirishda g'oyat katta ahamiyatga ega. Buni yahshi tushungan holda biz uzoq o'tmishda yashab ijod qilgan, jismoniy mashqlarni ilmiy asoslagan buyuk mutaffakkir Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosiga murojaat qildik. Darhaqiqat, uning fikrlari, mulohazalari, maslahatlari hozirgi zamonda ham katta ahamiyatga ega va bulardan o'qitish jarayonida keng foydalanilsa ayni muddao bo'lar edi.

Abu Ali ibn Sino tib ilmiga va odam ornganizmini sog'lomlashtirish masalalariga juda erta qiziqdi, o'z zamonasining mashhur tabiblari bo'lmish Abul Mansur Qamariy va Abu Sahl Masihiy rahbarligida bu ilmlarni o'rgana boshladi va 16 yoshga yetganda taniqli tabiblar qatoridan joy oldi.

Abu Ali ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi fikrlari g'oyat katta ahamiyatga egadir. U odam organizmini sog'lomlashtirishning asosiy vositasi deb badantarbiya harakatlarini bilgan. «Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiya bo'lib... mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badan tarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan hiltlar tufayli keluvchi kasalliklarning va mijoz hamda ilgari o'tgan kasalliklarning davosiga

mutaqil bo'lmaydi».! Uning bu fikrlari, ayniqsa hozir tehnika rivojlanib ulantarning jismoniy harakatlari chegaralangan va buning natijasida ko'pincha ko'p kasalliklar kelib chiqayotgan vaqtda jismoniy tarbiya kasalliklari nazariy qismida o'quvchilar shu ma'lumotlar bilan tanishtirilib turibta, juda ham foydali bo'lardi.

Maktabda doimiy o'tkazilayotgan haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda haftali harakatga bo'lgan ehtiyojiga javob bera olmaydi. U 2 soatli darslar faqat 11% javob berar ekan. O'quvchilarni harakat talablarini qoniqtirish uchun darsdan tashqari turli sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish lozim. (Kun tartibida jismoniy tarbiya, maktabda sport to'garaklari, sport musobaqalar, sport bayramlari va boshqalar).

Jismoniy tarbiya dasturi. Umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiya bo'yicha tuzilgan dars turlari shu davrgacha bir necha marta o'zgarib kelgan va davr, zamon talabiga binoan har 3-5 yilda o'zgarib turadi. Shu jumladan 1984 yili yangi original majmua dasturi ishlab chiqildi.

Albatta hamma yangi ishlab chiqilgan dasturlar qandaydir oldinga o'tishga olib keladi. Bizning jumhuriyatimizda, ham bunday siljishlar ro'y berib (uslublar o'zgarishi, dars sifatini o'zgarishi va h.k) lekin o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi pastligicha qolaveradi. Demak, bu original dastur ham o'zini oqlamadi, ya'ni jumhuriyatimizga mos kelmadi.

Boshqacha aytganda O'zbekiston iqlim sharoiti, iqtisod va ijtimoiy, ulf ulat, an'anaviy bo'lib qolgan o'yinlar, musobaqalar boshqa mashqlar tushiga olinmagan.

Jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy ma'lumotlarni o'quvchilar ongiga yetkazish, shakllantirish uchun kam etibor berilgan.

Shuning uchun ham maktab o'quvchilari o'z ustida mustaqil ishlay olmaydilar.

Shu dasturlarni tahlil qilish asosida 1993-1994 o'quv yilida mustaqil O'zbekistonda umumtalim maktablari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha birinchi marta o'zining dasturini ishlab chikdilar.

Bu dastur oldingilariga qaraganda butunlay o'zgargan (mazmuni bo'yicha, meyorlar va talablar, yangi bo'limlar, soatlar setkasi, hajmi va uslubati va h.k), shu borada ishonchimiz komilki, bolalar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi oshib boradi.

Dasturning uqtirish hatida yoshiga, jinsiga qarab qanday vazifalarni yuztish, har bir dastur bo'limlariga tushuncha berish, sharoiti bor yoki bo'lsa, qaysi dastur bo'limini o'tish va almashish (suzish: gimnastika, basketbol yoki qo'l to'pi), qanday o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi

ustidan nazorat olib borish, dastur talablariga me'yorlarga javob berish qanday berish uchun tayyorlash va h.k berilgan.

Bu dasturni ishlab chiqishda ko'p olimlar, nazariyachilar, o'qituvchi amaliyotchilar va boshqalar qatnashdi.

Ushbu dasturni ishlab chiqish O'zbekiston Davlat jismoniy institutining ilmiy prorektori professor F.N.Nasriddinov rahbarligida olib borildi. Bu ishlab chiqilgan dastur bir o'quv yilida sinovdan o'tdi va muhokama asosida ko'rsatilgan takliflar bo'yicha o'zgarishlar kiritildi hamda Vazirlar Mahkamasini tomonidan tasdiqlanib mustaqil dastur bo'lib kuchga kirdi. Dasturda 1-4, 5-9; 10-11 sinflar uchun har bir bo'limlariga belgilangan vaqtlari ham ko'rsatilgan.

Ushbu dastur 1999-2000 o'quv yiligacha ishlab keldi.

2000 yildan bir qancha akademik litsey va kasb-hunar kollejlari ochildi va ishga tushdi. Umum ta'lim maktablari bosqichma-bosqich 9 yillik talim maktablariga aylandi, hozirgi kunga kelib umum ta'lim maktablari 11 yillik hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari 2 yillik etib belgilandi.

Shu boisdan hamda ishlab chiqilgan ta'lim standarti asosida 1999 yilda akademik litsey va kasb-hunar kollej o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha yangi dastur ishlab chiqildi.

2000 yilda boshqa mualliflar tomonidan ana bir yangi dastur ishlab chiqildi. (konkurent sifatida). Ular sinovdan o'tgach vaqt va o'quv ish tajribalari asosida optimal variant olinadi. Jismoniy tarbiya dasturi bu qonun ya'ni unda ko'rsatilgan bo'limlar va materiallar o'tilishi shart.

Maktabda jismoniy tarbiya darsiga bo'lgan asosiy talablar va jismoniy tarbiya vazifalari. Jismoniy tarbiya darslari o'rta maktabda 1925 yilda dastur bo'limiga kiritilgan va haftasida ikki marta 45 daqiqadan o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya darsi va mashg'ulotlar o'quvchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ijobiy tasiriga erishish uchun quyidagilarga e'tibor berish kerak: Jadvalda darsning birinchi soatlarga, hamda ohirgi soatlarga jismoniy tarbiya darsini quyilmagani maqsadga muvoffikdir.

Nima uchun? Ilmiy ishlar va kuzatishlar asosida isbatlab umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiya yoki jismoniy tarbiya deb ataladigan mahsus o'quv fanini o'qitish asosida tashkil etiladn. Hamda uning ahamiyati boshqalar bilan bir qatorda 9 yillik maktabni bitirish haqidagi guvohnomaga va o'rta malumot hakidagi shahodatnamnga baholarni qo'yilishi bilan belgilanadi.

U faning o'qitilishning asosiy yo'nalishni umumiy jismoniy tarbiyaning jismoniy qobiliyatini har tomonlama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, tana tuzilish hususiyatlarini takomillashtirish bilan bog'liqlanib tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya sohasida mahsus bilimlarni o'rgatish o'quv jarayonida berish bilan bir qatorda jismoniy tarbiya dasturida ko'nikma va maktablarini shuningdek gigienik va tashkiliy ko'nikmalari shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya fanining o'qitilishi o'quvchilar shaxsini shakllantirish asosida jamoat ongini rivojlantirish bo'yicha, ahloqiy shaxsini va ahloqiy intizom ko'nikmalarini hosil qilish, irodaviy shaxsini tashkil qilishi, intellektual hususiyatlarini va estetik, mehnat tarbiyasini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv tarbiya ishlari boshqa fanlar bo'yicha darsda ish qobiliyatini oshiradi. Jismoniy tarbiya darslarida egallangan harakat ko'nikma, maktablari va jismoniy sifatarning tarbiyalanishi, o'quvchilarda o'quv va ishlab chiqarish mehnatining tufli ko'rinishlarida talab etiladigan ish harakatini yaxshi shakllantirishga, jismoniy yuklanishini oson yengishga, ishning kerakli temp va ritmiga oson va tezda kirishish, mehnat harakatlarini maqsadga muvofiq hamda tejamli foydalanishga yordam beradi.

Ikkinchi tomondan ko'shina o'quv fanlari jismoniy tarbiya fanini o'qitishga yordam beradi.

Masalan: tabiiy fanlar sohasidagi olingan ma'lumotlarga tayangan holda o'quvchilar jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini tezda tushunib oladilar (fiziologiya, gigiena, biologiya va h.k) o'quvchilar rasm, chizma-chizma, mehnat va boshqa fanlar bo'yicha jismoniy tarbiya jarayonida olingan ko'nikmalardan foydalaniladi. Misol: egiluvchanlik, shubhali, irodalilik.

Darsda bo'lgan talablar.

Jismoniy tarbiya darsi 3 qismdan iborat (tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlari) bo'lib dars oldida qo'yidagi talablar qo'yiladi:

- a) dars aniq vazifalarga ega bo'lishi kerak;
- b) metodik tuzilish bo'yicha to'g'ri bo'lishi lozim;
- v) o'quv materiallari, oldingi dars, keyingilari bilan bog'liq bo'lishi maqsadga muvofiqdir;
- g) dars mazmuni bo'yicha o'quvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga salomatligiga, mos bo'lishi zarur;
- d) darslar qiziqarli va o'quvchilarning faol faoliyatini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak;

ye) dars mazmuni o'quvchilar salomatliklarini, to'g'ri qaddiqomatini saqlash va hartomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

j) boshqa darslar bilan jadvalda to'g'ri tuzilgan bo'lishi lozim;

z) tarbiyaviy harakterda bo'lishi shart.

Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari. Jismoniy tarbiya darslarida talim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari hal etiladi.

Talimiy deganda biz jismoniy tarbiya va sport bo'yicha asosiy tushunchalarni, ularning mohiyatini va qiymatini hamda dasturda mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'quvchilarga o'rgatishini tushunamiz.

Talimiy vazifalarni hal qilish uchun ko'shimcha vaqt talab qilinadi.

Masalan: arqonga tirmashib chiqishni bir darsda o'rgatish mumkin emas. Talimiy vazifalariga, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga, salomatlikni saqlash, kundalik rejim, to'g'ri nafas olish, chiniqtirish, mashqlarni to'g'ri bajarishlari to'g'risidagi bilimlar kiradi. Talimiy vazifalarni hal etish tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalar bilan bog'liq bo'lishi kerak.

Darsda diqqat, e'tibor, intizom, harakat sifatlari, o'rtoqlilik, do'stlik hislatlari, maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni yengish kabi sifatlari tarbiyalanadi. Talimiy vazifani amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida nazariy bilimlarini shakllantirishga katta e'tibor beriladi.

Sog'lamlashtirish vazifalari – o'sayotgan orgaizmlarning garmonini rivojlanishga, sog'liqni mustahkamlashga jismoniy tarbiyalarini har tomonlama tarbiyalashga qaratilgan vazifalar. Yosh hususiyatlarga qarab quyidagi amalga oshiriladi: a) organizmni chiniqtirish, jumladan jismoniy charchash boshqa muhitning boshqa muhitning t-pa ta'siri quyosh radiyatsiyasi kabi faktorlarga qarshi kurashishni oshirish; b) jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash, jumladan:

-kichik maktab yoshdagi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlanishini ta'minlash. Unda ko'proq koordinatsiyalash va tezkorlik hususiyatlarni ta'minlash;

-o'rta maktab yoshidagi ayrim tezkorlik kuch qobiliyatlariga aeroblik harakter chidamlilikka yordam beruvchi ta'sirlarni kengaytirish, dastur talablariga binoan. "Alpomish va Barchinoy" me'yor – talablar majmuasini bajarish.

-Katta maktab yoshdagi jismoniy qobiliyatlarini (koordinatsiyalash, tezkorlik, tezkor –kuch, kuch, chidamlilikka) yuqori darajasini ta'minlash,

shuningdek qiziqishga bog'liq holda sportning biror bir turi bo'yicha mahoratini ta'minlash va umumiy ish qobiliyatlarini rivojlanishi.

vi) zarur bo'lganda: harakat faoliyatlarining turli shartlarida ratsional qat'iy qonmatni shakllantirish va mustahkamlash.

Tarbiyaviy vazifalari:

jism, ahloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasining o'zaro bog'lanishidan kelib chiqarilgan vazifalar. Bunday vazifalarning birinchilik jismoniy tarbiya jarayonida hal etiladi. Ularga jumladan jismoniy tarbiya va sport faoliyatining keraklikcha ta'minlash, etik asoslar bo'yicha shakllantirish, irodavilik sifatida tarbiyalash, jismoniy tarbiya, ta'limchisi, instruktor va sport hakami sifatida umumiy faoliyatiga ta'limlash bo'yicha oshiriladigan vazifalar kiradi.

Yuqorida qayt etilgan vazifalar aqliy, estetik va mehnat tarbiyalar bilan birgalikda hal etiladi.

Maktabda jismoniy tarbiya darsining turlari.

1. Dars o'tkazish usuli bo'yicha ikki hil bo'ladi:

- nazariy;

- amaliy.

2. Vo'nalish bo'yicha:

- umumiy jismoniy tarbiya darsi;

- mahsus jismoniy tarbiya darsi;

- o'quv metodik darsi.

3. Dars mazmuni buyicha:

- to'liq darsi;

- kompleks (gimnastikad, voleybol, yengil atletika va futbol) darsi.

4. Metodik vazifalari bo'yicha:

- kirish darsi;

- o'quv o'rgatish darsi;

- hisobot darsi;

- mustaqil tayyorgarlik darsi.

5. O'quv ishlarini harakteriga qarab:

- yangi o'quv materiallarini o'zlashtirish darsi;

- o'quv materiallarini mustahkamlash va takomillashtirish darsi;

- aralash darslar;

- nazorat darslari.

1. Nazariy darslar asosan fakultativ mashg'ulotlarda olib boriladi. Amaliy darslar o'rta maktab o'quvchilari bilan hamma sinflarda o'tiladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha umumta'lim jismoniy tayyorgarlik darslari o'rta maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya dasturi orqali olib boriladi.

2 Mahsus jismoniy tayyorgarlik darslari fakultativ mashg'ulotlarda va sinfdan tashqarida olib boriladigan mashg'ulotlardir.

Metodik darslarni asosan fakultativ darslardan, iborat bo'lib unda jismoniy tarbiya bo'yicha faol yordamchi o'quvchilarni tayyorlash seminari hamda amaliy mashg'ulotlar o'tkazildi (faol bilan birgalikda).

Metodik vazifalari buyicha. Kirish darslari asosan o'quv yilini hamda ayrim choraklarni boshlashda olib boriladi. O'quv darslari shug'ullanuvchilarga, ya'ni maktab o'quvchilariga yangi ko'nikma va malakalar hosil - qilish uchun olib boriladi. Shuningdek harakteriga qarab darslar yagni o'quv materialini o'zlashtirish darslari; uni takomillashtirish va mustahkamlash darslari, aralash hamda nazorat darslarga bo'linadi.

Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzilishi va ularni o'tkazish metodikasining ayrim hususiyatlari (1-4,5-9,10-11 sinflar). Jismoniy tarbiya darslari, maktabda 3 ta: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan iborat. Dars 45 daqiqa davom etilib haftasida 2 marta o'tkaziladi.

Tayyorgarlik qismining maqsadi, bolalar organizmini darsning asosiy qismiga tayyorlash uning mazmuniga turli yurish va yugurishlar buyumlarsiz va olib boriladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiradi. Buyumlar bilan o'tkaziladigan mashqlar bolalarning jinsi, yoshiga qarab olib boriladi.

Jismoniy darslarning tayyorgarlik qismi 10-12 daqiqa davom etishi mumkin. Keyin asosiy qismi bo'lib 28-30 daqiqa davom etadi. Bunda dars oldiga qo'yilgan vazifani hal qilish kerak. Yakuniy qisim shundan iboratki organizmni oldingi holat nisbatan keltirib chiqarish 3-5 daqiqa davom etadi, Boshlang'ich sinflarda (7-9 yoshli) o'quvchilarni vazniga nisbatan bo'yiga o'sish biroz pasayadi. Boshlang'ich sinf bolalarida har yili vazni 2-4 kg, bo'yi 4 smga yetib boradi. Shuning uchun chuzilish yoshi deb aytiladi. Bu yoshdagi bolalarning katta mushaklari, kichik mushaklariga nisbatan tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular ayrim mashqlarni qurqib bajaradilar. Bu yoshdagi qizlar tengdoshlari bo'lgan o'g'il bolalardan umumiy jismoniy rivojlanishdan qolishmaydi, lekin bu qizlar deb ularga rivojlantiruvchi mashqlar kam berilsa, kelgusida koordinatsiyalash va harakat aniqligi bo'yicha ham o'g'il bolalardan sezilarli darajada orqada qoladilar. Jismoniy mashqlar yordamida bolalarni har tomonlama va garmonik rivojlantiruvchi umumiy vazifalar bilan bir qatorda boshqa vazifa: jismoniy rivojlanishning individual kamchiliklarni to'g'rilash vazifasi kiradi. Ko'shina bolalarda qaddi-qomatning buzilishi, issi oyoqlik,

uzunlik belgilari uchraydi. Kichik yoshdagi o'quvchilarda bunday jismoniy rivojlanishning buzilishlari ko'proq, uchraydi. Shuning uchun bu kamchiliklarni mumkin qadar tezroq yo'qotishga harakat qilib, mahsus jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya darsi boshlang'ich sinflarda mutahassis o'qituvchilar olib borishlari lozim. Lekin unga qaramasdan ko'picha maktablarda boshlang'ich sinf o'qituvchilari o'zlari olib boradilar. Bung'a asosiy sabab mutahassis o'qituvchining yetishmasligidir.

1 - 4 sinflarda jismoniy tarbiya darsini o'tkazishda qo'yidagi talablar hal etilishi kerak:

1. Statik kuchlanishga yo'l qo'ymasligi yoki nihoyatda ehtiyotlik bilan o'tkazish kerak. Boshlang'ich sinf bolalarida statistik kuchlanishi mashqlaridan keyin tez charchash hosil bo'ladi.

2. Jismoniy yuklanishni juda oshirib yuborish (ko'p berish) 7-9 yoshdagi bolalarning funksional rivojlanishiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

3. Mashg'ulotni kichkina bolalar bilan to'g'ri olib borish uchun qisqa vaqtda bajariladigan tezkorlik jismoniy yuklanishini dam olish bilan almashtirib turishi kerak va ayrim mushak bajarayotgan ish harakteri ham o'zgarib turishi lozim.

4. Bu yoshdagi bolalarni qisqa vaqtda bajargan tezkorlik jismoniy yuklanishdan keyin dam olish jarayoni ancha uzayadi. Shunday bo'lsa ham umumiy chidamligni tarbiyalashga harakat qilish kerak.

5. «Alpomish» va «Barchinoy»ning me'yor talablarini toshpirishga tayyorlash.

Jismoniy tarbiya darsini boshlang'ich sinflarda o'tkazishda asosiy vazifalar:

1. O'quvchilarning sog'liklarini mustahkamlash;

2. Ularning jismoniy jihatdan to'g'ri, chiniqib o'sishlariga ko'maklashish hayotda kerak bo'ladigan ko'nikma, malakalar: yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, so'zish, ko'tarish, kichik og'irlik olib o'tishlar qo'libitadi. Shular qatori jismoniy sifatlarni ham tarbiyalash olib boriladi. Agar biz kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, va h.k. sifatlarining rivojlanish ustida ish olib bormasak kerakli natijalarga ega bo'lmaymiz. 10-14 yoshli bolalarni (5-9 sinf jismoniy tarbiyalashda organizmini mustahkamlash va chiniqtirish bilan bir qatorda jismoniy sifatlar, ayniqsa chaqqonlik, tezkorlik va boshqa jismoniy qobiliyatlar har tomonlama rivojlantiriladi va bu bilan organizmning tabiiy o'sish jarayoniga faol ta'sir ko'rsatibadi. Bu yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini hal etishda dastur materiallarini, jumladan gimnastika, yengil atletika,

sport o'yinlari va h.k.ning texnikasi o'rgatib borilib, sport taktikasining elementlari bilan tanishtirilib boriladi. Bu davrda o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik talablariga binoan me'yorlarni toshpirishga tayyorlash; sportdagi muvaffaqiyatlarni yanada rivojlantirishga yordamlashish; ularni o'rganayotgan harakat faoliyatlarining hayotiy ahamiyati haqida chuqurroq bilimlar bilan tanishtirish, uchun jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish: Vatan mudofaasiga va mehnatga tayyorlash uchun jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish; shahsiy va umumiy gigiena haqida ma'lumotlar berish; bolalarni individual kun tartibini mustaqil tuzishga o'rgatish; tabiatning tabiiy faktorlaridan chiniqish maqsadida to'g'ri foydalanishga o'pgatish; jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy ishlari bilan tanishtirish, sport musobaqalarida hakam bo'lish haqida tushuncha berish, 15-17 yoshlarni (10-11 sinf) jismoniy tarbiyalashda organizm shakllantirilib boriladi hamda jismoniy tarbiya jarayonida funksional o'zgarishlariga yo'naltirilgan tasirlar kuchaytiriladi. Yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashda ularning tayyorgarligini oshirib borib qo'yidagi jismoniy sifatlarni: tezkorlik, tezkor-kuch, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va h.k. tarbiyalanadi. Shu bilan birga organizmni chiniqtirish, tana tuzilishini yaxshilash ham taminlanadi. Bu yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida sport trenirovkasi va sportchilarning o'z o'zini nazorat qilish amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya vositalarining asosi haqida ma'lumot berish va ulardan hayotda mustaqil foydalanish, u bilan birga oldingi yillarda qo'lga kiritilgan tashkiliy metodik ko'nikma va malakalarni takomillashtirib borish. Bu davr jarayonida o'quvchilarni «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasi me'yorlarini topshirishga tayyorlashlari lozim.

Jismoniy tarbiya vositalari. 1-4 sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya vositalari quyidagilardir: asosiy gimnastika, o'yinlar, velosipedda uchish, sayrlar va ekuskursiyalar uyushtirish. Bu yoshda bolalar sportning ayrim turlari (suzish, kurash, boks, og'ir atletika, badiiy gimnastika va tennis) bilan shug'ullanishlari mumkin.

5-9 sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning xarakterli vositalari asosiy gimnastika. «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasiga kiruvchi mashqlar (yurish, yugurish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va h.k.) dir. Bu yoshdagi bolalar sport turlari (qisqa masofaga yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, sport uyini) bilan to'garaklarda shug'ullanishi mumkin.

Bular uchun eng muhim vositalardan biri turistik sayrlar pohodlar va velosiped sayrlaridir (pohodlarda har hil o'yinlar o'tkaziladi) 10-11 sinf

o'quvchilari uchun asosiy va yordamchi sport gimnastika mashg'ulotlarning hamma turlarida majburiy bo'lib qoladi. Ular «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasining mavzulari umumiy jismoniy tayyorlanishda muhim ahamiyatga ega o'smirlar uchun sportning hamma turlari qulaydir. Bular bilan ko'p kunlik pohodlar ham uyushtirish mumkin.

O'qituvchining darsga tayyorgarlik ko'rishi. Jismoniy tarbiya darsining sifatini yuqori darajaga ko'tarish o'quvchilar harakat faolligini oshirish uchun o'qituvchi muntazam tayyorgarlik ko'rib borishi shart.

O'quvchilarning yosh xususiyatlarini e'tiborga olib:

1. Darsning turi, xarakter, vazifalari to'g'ri aniqlanadi.
2. Darsni qismlari bo'yicha o'ylab bunda oldin darsning asosiy qismi, keyin tayyorgarlik qismi tuziladi.
3. O'quvchilarni tashkil etish va o'rgatishda qo'llaniladigan metodlar fikrlashdi.
4. Darsda zarur bo'lgan sport asbob anjomlari holatini ham e'tiborga olinadi.
5. Uy vazifalari aniqlanadi.
6. O'quvchilarni tekshirish va bilimlarini boholash
7. Dars konspektini tuzish.
8. O'qituvchining ayrim mashqlarni o'zi bajarib ko'rishi.
9. Darsgacha faollarga instruktaj berish.
10. O'qituvchining tashqi ko'rinishi.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish murakkab, ko'pqirralik faoliyatdir. Shu boisdan mashg'ulotlarning yuqori sifatli bo'lishi uchun o'qituvchi darsga tayyorgarlik ko'rishda qo'yidagi hisobga olgan holma oldindan va jiddiy tayyorlanish lozim:

- a) dars vazifalarini aniqlash;
- b) darsning konkret rejasini ishlab chiqish;
- v) darsda kerak bo'lgan inshootlarni tayyorlash.

Bo'lar o'zaro bog'liq bo'lsa ham, ularni har biri mahsus ishlarni talab etadi. O'quv tarbiya jarayonida asosiy bo'lgan vazifalar har bir darsda shug'ullanuvchilarga (ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish) tasirini ko'rsatish lozim. O'quv darslarining oldiga avvalo ta'limiy vazifa qo'yiladi. Ta'limiy vazifalarni hal etish bir qator jismoniy mashqlarni bajarish bilan erishiladi. Bu mashqlarning murakkabligi va shiddatligidan darsning tarbiyaviy sog'lamlashtirish effektiga bog'liq; bunda har bir dars vazifasi konkret qo'yilmog'i zarur. Masalan: past stardan chiqishga o'rgatish. Darsda 2-3 ta vazifa hal etilishi mumkin.

Masalan:

1. Yugurish ritmiga va brusokga depsinish oyog'i bilan aniq to'shishga o'rgatish (uzunlikka oyoqni bukib sakrash usuli bilan).

2. Koptokni irg'itishda chalkash qadam tashlash texnikasini mustahkamlash.

3. Chidamlikni tarbiyalash (aralash estafeta).

Vazifalar shunday tanlanishi va qo'yilishi kerakki, ular shu mashg'ulotda hal etilishi lozim. Vazifalar qo'yilayotganda oldin o'tilgan bir yoki bir necha mashg'ulotlarning natijalarini chuqur tahlil etish va shu turdagi mashg'ulotlarning qolganini hisobga olish zarur.

Dars vazifalari qo'yilishining va ularni hal etish rejasini to'g'riligi o'qituvchining pedagogik tajribasiga va ijodiy qobiliyatiga bog'liqdir. Lekin shahsiy tajribani yuqori qo'yish kerak emas. Darsga tayyorlanishning keyingi tartibi darsga to'liq bayon reja tuzishdir.

Oldin aytganimizdek dars 3 qismdan iboratligini hisobga olib reja tuzilayotgan avvalo asosiy qism mazmuni tuzilib shunga mos ravishda (YPM) tayyorlov va yakuniy qismlar, o'quvchilarni tashkil qilish tomonlari o'z aksini topadi. Konspektda o'quvchilar va o'qituvchining butun dars davomidagi faoliyati ko'rsatiladi. Darsdan oldin o'qituvchi mashg'ulot joyini tayyorlash va mashqlarni o'zi bajarib ko'rishi lozim.

Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilarning faoliyatini tashkil qilish metodlari va jismoniy yuklanish boshqarish metodikasi.

Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish uchun o'qituvchi turli metodlardan o'rinli foydalanishi kerak.

O'quvchilar faoliyatini takil qilishda asosiy metodlardan biri frontal metodi. Masalan: YRM ni bajarish, kalonnada yurish.

Demak bir vazifani hamma o'quvchilar baravar bajaradilar. Frontal metodini guruhlariga bo'linib mashqlarni bajarish mumkin (bir vazifani baravar) va individual usulda hamma foydalanish mumkin, masalan: har bir o'quvchiga to'p beriladi va hammasi baravar individual mashqni bajaradi. Frontal metodni yutug'i o'qituvchi butun sinf ustidan doimo bevosita rahbarlik qiladi.

By metod ayniqsa 1-5 sinflardan darsning tayyorlov va yakuniy qismida qo'llaniladi, guruhli metodi; bolalarni bir necha guruhlariga bo'lish bilan karakterlanadi. Bu metoddan foydalanishda:

a) butun guruh tomonidan bir vaqtda va navbatma navbat (bittadan, ikkittadan) bajariladigan usullarni qo'llash mumkin;

O'qituvchi komandasi bo'yicha guruhlardagi vazifalar almashib turiladi. By metodni yutug'i o'qituvchiga kerakli strahovkani taminlovchi

murakkab mashqlarni bajaruvchi o'quvchilarga e'tibor berishga imkoniyat yaratadi. O'qituvchi yangi mashqlar o'rganilayotgan va strahovka talab qilinadigan guruhda bo'ladi, qolgan guruhlarda mahsus tayyorlangan yordamchi o'quvchilar boshqaradi.

Individual metodi har bir o'quvchi o'z vazifasini olib uni mustaqil bajaradi. O'qituvchi ayrim shug'ullanuvchilarning ishiga rahbarlik qiladi.

Aylanma trenirovka metodi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan vazifalar seriyasini bajarish so'nggi yillarda tobora tobora va interval metodi asosida aylanma trenirovka metodi shaklida tashkil etilyapti. Bu metod dars zichligini oshiradi hamda jismoniy rivojlanishi maksimal holatda bo'ladi.

Darsda jismoniy yuklanish boshqarish metodikasi qo'yidagilarga bog'liq:

- a) Harakatli va jismoniy mashqlarning sonini o'zgarishiga
- b) Jismoniy mashqlarni qaytarilishiga.
- v) Mashqni bajarish vaqtiga (ko'paytirish, kamaytirish).
- g) Mashqni bajarish temp tezligi,
- d) harakat amplitudalarning katta kichikligi.
- e) Mashq bajarishni murakkablanish yoki osonlashi.
- l) Mashqlarni bajarishda har hil vositalarni ishlatish.

Darsda jismoniy yuklanishini boshqarish avvalo uning optimal hajmi va shiddatiga ega bo'lishdir. Umumiy holda jismoniy yuklanishni optimallashtirish muammosi jismoniy mashqlarni miqdorlash bilan chegaralanmaydi, Shug'ullanuvchilarga ta'sir kuchi faqatgina mashqlar karakteriga bog'liq, bo'lmasdan boshqa komponentlar: tushuntirish, mashqlarni namoyish qilish, shug'ullanuvchilar tashkil etish metodlariga ham bog'liqdir.

Har bir ayrim holatda o'qituvchi mumkin qadar ko'proq, foydali jismoniy yuklanishga intiladi. Bunda darsni zichligi hal etiladi.

Darsning qiziqarli o'tishini aniqlovchi sharoitlar. Darsni qiziqarli bo'lishi uchun o'qituvchi unga jiddiy tayyorlanishi zarur. V.V.Gorinevskiy fikricha yahshi darsning muhim shartlaridan biri pedagog irodasining tobora tobora erishishga bo'lgan o'quvchilar intilishi bilan bog'liqdir.

Odatga ko'ra o'quvchilar ma'lum qiyinchilikka ega bo'lgan lekin yengiladigan mashqlarni qiziqib bajaradilar.

Ko'shina tajribali o'qituvchilar musobaqa karakteriga ega bo'lgan darslardan foydalanadilar. Masalan: mashqlarni sifatli bajarish, guruhlarda sport anjomlarini tez yig'ib olish. Darsning qiziqarli bo'lishi

qo'yidagilarga bog'liq: musiqadan foydalanish, o'qituvchining mashqlarni tushunarli hamda yahshi ko'rsatishi va ularni obrazli tushuntirish, aniq komandasi, uning yurish turishi, ozodaligi va h.k. Darsni qiqarli o'tkazish niyatida qiziqtiruvchi dalillarni orttirish kerak emas, chunki u bolalarning diqqatini uncha qiziq bo'lmagan lekin zarur masalalarni bajarish pasaytiradi. Darsni qiziqarli o'tish maqsadida dars jarayonida o'yin metodidan foydalanish, yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

Har hil tibbiy guruhlar bilan dars o'tkazish metodikasi. Asosiy, tayyorgarlik va mahsus guruhlar mavjud. Asosiy guruhlariga salomatligi, jismoniy tayyorgarligi yahshi bo'lgan o'quvchilar kiradi.

Asosiy guruhlariga ajratilgan o'quvchilar turli musobaqalarga tayyorgarlik guruhiga vaqtincha biror kasallikka uchragan yoki jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan o'quvchilar kiradi.

Mahsus yoki tibbiy guruhlariga jismoniy rivojlanishi jihatdan zaif, biror kamchilikka ega bo'lgan yoki ayrim hronik kasallikka chalingan o'quvchilar kiradi. Bunday o'quvchilar jismoniy tarbiya darsida va sport musobaqalarida katnashmaydilar.

Lekin bu o'quvchilarni hakamlar yoki yordamchilar sifatida foydalanishlari mumkin va maqsadga muvofikdir.

Mahsus guruhdagi o'quvchilar bilan alohida jismoniy tarbiya darsi olib boriladi. Ular yana A va B guruhlariga bo'linadilar. Bunday o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni faqat tibbiyot hodimi yoki qayta tayyorlash kursini o'tgan o'qituvchilar o'tkazishi mumkin.

Maktabda jismoniy tarbiya darsi - asosiy ish shaklidir. Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya maktabda, sinfdan tashqari (to'garak, mahsus maktab va h.k.) maktabdan tashqari tashkilotlarda va oilada olib boriladi. Bularni hammasiga yarasha har bo'limda o'zining shakllari bor. Maktabda jismoniy tarbiya darsi asosiy ish shaklidir.

Darsga gramma o'quvchilar majburiy ravishda jalb qilinadilar, Darslarni aniq o'quvchilar tartibi bilan olib borilishi, o'quvchilarni yahshi uyushtirish, aniq shairoit va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda olib borilishi ahamiyatlidir. Dars qat'iy jadval asosida olib borilib davom etishi 45 daqiqa.

Jismoniy tarbiya: 1. O'quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi uchun asos bo'lib hisoblanadi, chunki jismoniy tarbiya dasturi asosida olib boriladi; 2. Musobaqa yoki guruh mashg'ulotlarning asosini tashkil etadi. 3. O'quvchilar kun tartibidagi tadbirlar asosini tashkil etadi. 4. Ommoviy sport va sinfdan tashqari ishlarini asoslarini tashkil etadi. O'qituvchi yangi mashqlar bilan tanippirg'vnda sporta bo'lgan qiziqishni

o'zgartiradi, ommoviy sport ishlarida o'quvchilarni ishtirok etishlariga undaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar hayot uchun kerakli bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarga o'rganadilar.

Maktabdan jismoniy tarbiya bo'yicha fakultativ mashg'ulotlari.

Bu o'quvchining kun tartibidagi o'quv faoliyatining mustaqil shaklidir. Bu mashg'ulotlar jismoniy tarbiya darslarida olingan bilimlarni chuqurlashtirish, jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sportning yosh tashabbuskorlarini tayyorlashda muhim ahamiyatga ega bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakillantirish uchun tashkil etiladi.

Shunday qilib jismoniy tarbiya va sport nazvriyasi va amaliyoti bo'yicha fakultativ mashg'ulotlari o'quvchilarning kasb yo'nalishiga ham ma'lum ta'sir ko'rsatadi.

Fakultativ mashg'ulotlar jismoniy tarbiya faniga qiziqqan 7-10 sinf o'quvchilari uchun haftada 2 marta (45 daqiqa) yoki haftada 1 marta (90 daqiqa) o'tkaziladi. Bitta guruhga ikkala jinsdan 15 - 25 o'quvchi kiradi. Fakultativ mashg'ulot dasturi 2 ta: nazariy va amaliy bo'limdan iboratdir. Undan tashqari o'quvchilar tashkiliy metodik ko'nikmalarni egallaydilar.

Nazariy mashg'ulotlar suhbat va ma'ruza shaklida o'tkaziladi: amaliy mashg'ulotlar esa trenirovka qilingan dars shaklida o'tkaziladi.

O'zlashtirishni hisobga olish. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilar, o'zlashtirishni hisobga olish samaradorlikni hal etuvchi shartlardan biridir. O'zlashtirish harakat ko'nikmalari va mahsus bilimlarni egallash rejasini baholash asosida, shuningdek, maktab dastur talabi hajmida o'quv me'yorlarining hisoboti asosida aniqlanadi. Hisobga olish uch hil: dastalbki, oqimli va yakuniy bo'ladi.

Dastlabki hisobga olishning asosiy vazifasi o'quvchilarning dastur materiallari navbatdagi bo'limlarini o'zlashtirishga tayyorgarligini tekshirishdir. Bu o'quv ishlarini to'g'ri rejalashtirishga imkon beradi.

Dastlabki hisobga olish tarbiyaviy ahamiyatga ega: bolalarning o'quv davomida jismoniy rivojlanishini aks ettiradi. Oqimli hisobga olish o'zlashtirishni tekshirishning asosiy shakli bo'lib hisoblanadi. Uning yordamida o'qituvchi dactyp materialini o'zlashtirishni va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniklaydi. Bu hisobot ham tarbiyaviy ahamiyatga ega. Shuning uchun bu hisobotni doimiy olib borish zarur. Baho 5,4,3,2,1. Yakuniy hisobot har chorak uchun yoki yarim yillik uchun hamda umumiy yillik baholashni o'z ichiga oladi. Bu baholash oqimli hisobotga asoslanadi, o'quv ishlarini hisobotga olishining asosiy hujjati sinf jurnali

hisoblanadi, unda o'quvchilarning o'zlashtirishi, davomati va o'tilgan o'quv materiali o'z aksini topadi.

«Alpomish» va «Barchinoy» majmuasi me'yorlarining toshpirganligi haqidagi malumot mahsus ajratilgan varaqa betlariga yoziladi. O'qituvchi sinf jurnaliga yoki qo'shimcha boshqa daftarlarni ham tutishi mumkin. Misol: kundalik daftar, hisobot kartochkasi va boshqalar.

Maktab yoshidagi bolalar tarbiyasi to'g'risidagi jismoniy tarbiya madaniyatiga umumiy xarakteristika. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi o'quv fan sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutahassislarni tayyorlashda hamda mahsus bilim va ma'lumot olishda asosiy fan bo'lib hisoblanadi. Pedagogika institut va Universitetlarida, jismoniy tarbiya fakultetlarining o'quv rejalarida bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy madaniyat va sport haqidagi bilimlarning to'la o'tish kursini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi pedagogik fan bo'lib, u insonning barkomolligini, boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek bu qonuniyatlar asosida O'zbekiston fuqoralarining jismoniy tarbiyasi vazifalarini, metodlarini va ish shakllarini aniqlaydi: jismoniy tarbiya nazariyasining mazmuni jismoniy kamol toptiradigan va Vatan mudofaasiga tayyorlaydigan tarbiya to'g'risidagi bilimlarni tashkil kilshi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya amaliyotidagi hamma turlarini hamda aralash fanlarning dalillarini umumlashtiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining bulimlarida jismoniy madaniyatning umumiy ta'lim hamda kasb-amaliy tayyorgarlik ko'rsatishning tuzilishidagi va kundalik turmushda uning hususiyatlari o'rganilib boriladi.

Shunday qilib jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutahassislarni tayyorlashga karatilgan ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ahamiyati faqat bu bilimlar qiymati bilan ifsdalanmaydi, u bo'lg'usi mutahassisga jismoniy madaniyatning butun sohalarida kasbiy-faoliyat mazmunining tuchiqlik tushinishiga imkoniyat beradi, uning dunyo qarashini o'zgartiradi, jamiyat sohasidagi boshqa kasblarning umumiy ishlari bilan bog'laydi va shu yangi tipdagi bilim, usul va metodlarni egalashni, zarur bo'lgan keng kasbiy dunyo qarashini shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bir kator dastlabki tushunchalarga ega. Har kandy boshqa ilmiy o'quv fanlari qatori jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanini o'rganishda eng avvalo fanga

tegishli dastlabki tushunchalarni (jismoniy rivojlanish; jismoniy tarbiya; jismoniy kamolat; Jismoniy madaniyat; jismoniy taminot; jismoniy mashqlar; sport va shu kabilar) imkoni boricha aniq ifodalash zarurdir.

Biz bilamiz, jismoniy tarbiya tizimi quyidagi zvenolariga bo'linadi.

1. Maktab yeshigma bulgan jismoniy tarbiya.
2. Maktab yoshidagi jismoniy tarbiya.
3. Akademik litseylar va kasb-hunar kolledjlarda jismoniy, tarbiya.
4. Oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya.
5. Harbiy hizmat va flotdagi jismoniy tarbiya.
6. Ko'ngilli sport jamiyatlari va tashkilotlardagi jismoniy tarbiya.

Bu kursda hamma ma'ruzalar va seminar mashg'ulotlari faqat maktab yoshidagi jismoniy tarbiya to'g'risida olib boriladi. Chunki sizlarni keyingi o'quv yilida akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda hamda maktablarda olib boriladigan pedagogik amaliyot tayyorlashimiz lozim.

Guruh maug'ulatlarida jismoniy tarbiya buyicha o'quv ishlarini rejalashtirish o'rganiladi. Rejalashtirish hujjatlari hech qaysi kitobda to'la hayon etilmagan.. Shuning uchun birorta seminar mashg'uloti qoldirilsa umumiy rejalashtirish ishlarini tushunish qiyin bo'ladi, hamda har bir guruh mashg'ulotida o'quv ishlarini rejalapptirish to'g'risida uyga vazifa beriladi. Maktab yoshidagi jismoniy tarbiya umuman jismoniy tarbiya tizimida eng asosiy zvenolarining biridir. Chunki maktabdan so'ng akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda davom etib bolalar tarbiya shakllari, hayotda, amaliyotda kerakli ko'nikma va malakalar hosil bo'ladi. Habsini har tomonlama yangi jismoniy, aqliy, ahloqiy rivojlanishga qaratilgan bo'ladi. Albatta hayotda, mehnatda va Vatanni mudofaa qilishda ahamiyati juda kattadir. Ho'sh, maktabda jismoniy tarbiyaning maqsadi nima?

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining umumiy maqsadlariga inson maktab devrida har bir yosh bosqichlarida jismoniy tarbiya kamolotni ketma ketlikda amalga oshirib, by bilan o'rta maktab bitiruvchi sinflarda jismoniy tarbiyaga tayyorgarlikning kerakli darajada saviyasini ta'minlash zarur.

Bu maqsad yoshni hisobga olgan holda konkretlashtiriladi hamda bu muvofiq bilan 3 ta yirik bosqichlariga bo'linadi.

I bosqich 6-9 yosh (boshlang'ich sinf) -1-4 sinf

II bosqich 10-15 yosh (o'rta yoshli sinflar) - 5 - 9 sinf

III bosqich 16-18 yosh (o'rta umumtalim maktab) - 10-11 sinf

Har bir bosqichning vazifalari qo'ydagichadir ta'limiy, sog'lomlashtirish va tarbiyaviylardan mavjud.

Birinchi guruh vazifalari - jismoniy tarbiyaning ta'limiy vazifalari. Bunda qo'yidagilar hal qilinadi

a) o'quvchilarga jismoniy tarbiya sport sohasidagi oson tushunarli bilimlarni berish va ular tomonidan bu bilimlarni o'zlashtirish, jumladan:

uchun ishlab chiqilgan o'quv qo'llanmalarda berilgan nazariy bilimlarni egallash talabalarni o'zlashtirishi.

- kichik yoshda jismoniy tarbiya mashqlarning ahamiyati, ularni bajarish usullari shahsiy gigiena qoidalari haqida maktabgacha bo'lgan davrda olingan elementlar ma'lumotlari kengaytirish va to'ldirish: hamda 1 – 4 sinf o'quvchilari.

- o'rta maktab yoshida talablarga mos bo'lgan, shuningdek maktab dasturi bo'yicha bilimlarni to'ldiruvchi va chuqurlashtiruv, bilimlarni berish va mustahkam o'zlashtirish va 5 – 6: 7 – 9 sinf o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan o'quv qo'llanmalarida keltirilgan nazariy bilimlarni o'zlashtirish.

- Katta maktab yoshida talablarga javob beruvchi shuning maktab dasturida ko'rsatilgan jismoniy tarbiya mohiyati, uning turi vosita va metodlarining amaliy foydasi hamda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida nazariy va amaliy bilimlarida hayotda mustaqil foydalanish haqidagi bilimlarni berish va mustaqil o'zlashtirish.

b) Hayotda zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarning asosiy fundamentini - poydevorini shakllantirish, ular mustahkamlash va takomillashtirish.

Bunda: - kichik maktab yoshida, maktabgacha davrida olingan va ko'nikmalarni mustahkamlash va takomillashtirish, ularni ayrim harakatlarni boshqarish o'rgatuvchi gimnastik mashqlar asosida to'ldirish, amaliy mashqlar texnikasining ayrim shakllarini va ayrim sport turlarini o'zlashtirish;

- o'rta maktab yoshida, oldingi bosqichlarda olingan harakat malakalarini takomillashtirish natijasida organizmning funksional imkoniyatlarini hisobga olganda maktab dasturida ko'zda tutilgan yengil harakat faoliyatlarini boyitib borish;

- katta maktab yoshida, jismoniy tarbiya o'rta maktab dasturiga kiritilgan harakat faoliyatlari texnikasini chuqur o'zlashtirish, harakat ko'nikmalarining sport va bevosita qo'llanish fondini kengaytirish, ularni murakkab hollarda qullayolish o'rta maktab uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish:

v) gigienik ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlash (shahsiy va jamoat gigienasining talablari).

Ikkinchi guruh vazifalari - o'sayotgan organizmning garmoni rivojlanishiga, sog'likni mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalashga qaratilgan vazifalar. Yosh hususiyatlariga qarab qo'yidagilar amalga oshiriladi:

a) organizmni chiniqtirish, jumladan jismoniy charchash, tashqi muhitning harorati ta'siri, quyosh radiatsiyasi kabi faktorlarga qarshi kurashishni oshirish;

b) jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash, jumladan:

- kichik maktab yoshida jismoniy tarbiya sifatlarini har tomonlama rivojlanishini ta'minlash. Unda ko'proq koordinatsiyalash va tezkorlik hususiyatlarini ta'minlash:

- o'rta maktab yoshida ayrim tezkorlik? kuch qobiliyatlariga aerobli karakter chidamlilikka yordam beruvchi ta'sirlarni kengaytirish, ish qobiliyatini yuqoriga ko'tarish, dastur talablariga binoan «Alpomish» va «Darchinoy» me'yor talablar majmuasini bajarish.

- Katta maktab yoshida, jismoniy tarbiya qobiliyatlarini (koordinatsiyalash, tezkorlik, tezkor-kuch, kuch, chidamlilikni) yuqori darajasini ta'minlash, shuningdek qiziqishga bog'liq holda sportning biror bir tur V bo'yicha normativlarni - ta'minlash va umumiy ish qobiliyatlarini rivojlantirish.

v) zarur bo'lganda harakat faoliyatlarining turli shartlarida, ratsional qadri qomatini shakllantirish va mustahkamlash,

Uchinchi guruh vazifalari - jismoniy, ahloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasining o'zaro bog'likligidan kelib, chiqadigan vazifalar. Bunday vazifalarni bir qanchalari jismoniy tarbiya jarayonida hal etiladi. Ularga jumladan jismoniy tarbiya va sport faoliyatining keraklikcha taminlash shukl asoslar bo'yicha shakllantirish, irodalik sifatini tarbiyalash jismoniy tarbiya tashkilotchisi, instruktor va sport hakami sifatida umumiy faoliyatga tayyorlash bo'yicha amalga oshiriladigan vazifalar kiradi. Yuqorida qayd etilgan vazifalar aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyalar bilan birgalikda hal etiladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari. Jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun har bir yoshga mos ravishda jismoniy tarbiya vositalari aniq tanlab olinishi lozim. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya vositalari qo'yidagilardir: asosiy gimnastika, elementar oddiy uyinlar, velosipeda uchish, sayrlar va shakuniyalar. Undan tashqari sportning qo'yidagi turlari: suzish, kurash, karate, tennis, baliy gimnastika - bo'yicha muntazam mashg'ulotlar

o'tkazib turish ma'qul. Sog'ligi yahshi bo'lmagan bolalar uchun davolovchi jismoniy tarbiya mashqlar o'tkazish.

O'rta yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya vositalari qo'ydagilar:

- asosiy gimnastika,
- «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasiga kiritilgan mashqlar
- Komandalarga bo'linib o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va sport o'yinlariga yaqin bo'lgan o'yinlar;
- Ba'zi bir sport o'yinlari (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi).
- Sport gimnastikasi, yengil atletika kabi sport turlariga tayyorlash (qisqa masofalarga yugurish balandlikka, uzunlikka sakrash turistik pohodlar).

Katta yoshdagi o'quvchilar uchun:

- asosiy va yordamchi sport gimnastikasi;
- ishlab chikarishdagi gimnastika (praktika utayotganlar uchun);
- harakatli o'yinlar sport trenirovkasida yordamlashuvchi mashqlar majmuasi vosita sifatida;
- sport turlari (alohida qoidalar bo'yicha), sayrlar va ko'p kunlik pohodlar.

Jismoniy tarbiyaning shakllari. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyasi asosan uch yo'l bilan tashkil etiladi.

1. Umumiy o'rta talim va o'quv yurtlari tizimida;
2. Maktabdan tashqari tarbiyani amalga oshiruvchi tashkilotlarda;
3. Oila sharoitida

Har bir ko'rsatilgan muhit uchun qoida bo'yicha jismoniy tarbiya mashqlar mashg'ulotlarini tashkil etishning konkret shakllari turlichadir. Mashg'ulotlarning dars shakli (maktabda jismoniy tarbiya darslari, BUSMda sportning bir turi bo'yicha dars mashg'ulotlari va birinchi darajali ahamiyatiga ega. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, ustoz-instruktorning bevosita rahbarligida asosiy o'quv tarbiya ishlari hal etiladi. Mashg'ulotlarning dars shakllariga zarur qo'shimcha bo'lib kichik maktab yoshidan amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya (masalan unda olib boriladigan gigienik gimnastika, o'z hohishicha o'tkaziladigan harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya bo'yicha uy vazifalarini bajarish mavjud. O'rta va to'liqsiz o'rta o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha olib boriladigan ishlar jismoniy tarbiya darslari (o'quv reja buyicha), maktab sport to'garak va jismoniy tarbiyaga tayyorgarlik umumiy guruhlarini ish rejasi bo'yicha o'tkaziladigan dars mashg'ulotlari, shuningdek o'quv ishlarini boshlashdan oldin o'tkaziladigan gimnastika, umumiy talim mvktablarda o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar. Katta tanaffuslarda va kun

o'tkaziladigan guruhlar kun tartibida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va turli sport o'yinlari ko'rinishida tashkil etiladi. Maktabdan tashqari tashkilotlar va muassasalar jismoniy tarbiya bo'yicha qo'ydagi ishlarni olib boradi.

a) o'quvchilarning doimiy kontingenti (BESM, ko'ngilli sport jamiyatlari sport to'garak va hakoza) bilan dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar shaklida;

b) turli yoshdagi turlicha sog'liqqa va tayyorlanish saviyasiga ega bo'lgan bolalarning o'zgaruvchan kontingenti bilan darsdan tashqari munosiy olishuv konkurs, o'yinlar va sayrlar shaklida. Oilada jismoniy tarbiya asosan ertalabki gigienik gimnastika, uy vazifasini bajarish jarayonida o'tkaziladigan quvnoq, daqiqalar, jismoniy tarbiya darslarda o'tkazilgan mashqlarni, harakatli o'yinlar va havoskorlik musobaqalari (har bir joylarda) bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar, sayrlar, pohodlar va otamalar bilan cho'milish shaklida amalga oshiriladi.

Nazorat va rejalashtirish, rejalashtirish texnologiyasining asoslari. Rejalashtirish va hisobotni olib borishning ahamiyatlari.

Rejalashtirish va hisobotni olib borish o'zaro chambarchas bog'langan 2 ta jarayon bo'lib, ular bir-birini asoslab beradi. Ma'lum davoga ish rejasini tuzish uchun asosiy yo'llanmalarni, tadbirlar tizimini, yakuniy natijalarni aniqlab beruvchi kerakli malumotlarga ega bo'lishi zarur.

Agar aniq reja ishda tizim, maqsad yo'q bo'lsa ishning yakuniy natijasi aniqlanmasa, u holda hisobot olib boriluvchi narsaning o'zi bo'lmaydi, hech qanday hulosaga erishilmaydi, Demak, reja olingan ma'lumotlar asosida tuziladi, rejaning bajarilishi esa bizga har bir ishni yakunlash uchun zarur bo'lgan aniq ma'lumotlarni berishga imkon yaratadi.

Rejalashtirish - bu qo'yilgan va jismoniy tarbiyada erishilgan vazifalar qanday sharoitda, qanday usullar va metodlar yordamida, qaysi muddatda va kim tomondan hal etilishi oldindan ko'ra bilishdir.

O'quv tarbiya ishlarini rejalashtirishda o'qituvchi, ustoz faqat rejani ishlab chiqibgina qolmay, balki uning yana yuqori darajada bajarilishiga ham mulishi kerak.

Demak, rejani ishlab chiqishda qo'yidagilarni bilish lozim:

1. Mashg'ulotda qatnashadiganlarning tarkibi qandayligini (jinsi, yoshi, sog'ligi, kasbi bo'yicha jismoniy tayyorgarliklarni - ishchi, huzumchi, o'quvchi va h.k.); bilishi maqsadga muvofiqdir.

2. O'quv jarayonini o'tkazish joyi va uning jihozlanishi o'tkazish usuli o'quv jarayonining uzviyligi va h.k.

3. Hamma ishlarga yakun yasab beruvchi vazifalarni aniqlash;

4. Qo'yilgan vazifalarga mos holatda o'quv jarayonining mazmunini aniqlash va vositalarini tarkibga solish (sog'liqni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, mahsus tayyorgarlik, sport, texnik, taktik, nazariy va h.k. o'qitish bosqichlari bo'yicha vositalarni taqsimlash).

5. O'quv dasturining bajarilishi va o'zlashtirish bo'yicha, ishning tanlab olingan shakl va metodlarining to'g'riligini nazorat qiluvchi me'yorlarni ishlab chiqish;

6. Ishning shaklini va asosiy metodlarini aniqlash;

7. Mashg'ulotlarning umumiy davomlilikini, ularning oy va haftada takrorlanishini, mashg'ulotlar sonini o'rganish;

8. Reja jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining hamda sport trenirovkasining umumiy prinsiplariga moslashmog'i kerak.

Rejalashtirishga qo'yiladigan asosiy talablar.

1) Maqsadga yo'naltirish va aniqlik kiritish.

2) Oddiylik va ko'rgazmalilik.

3) O'zgartirish imkoniyati mavjudligi - o'zgaruvchanligi.

4) Moslilik va muntazamlilik.

5) Ko'p yillik bo'lajak yutuqlarni ko'zda tutish.

1. Maqsadga yo'naltirish va aniqlik kiritish: ma'ruza, maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari OTMLari uchun. Jismoniy yuklanish - miqdor, aniq metodlar, kutilgan natijalar.

2. Odiylilik - ishlash uchun yengil bo'ladigan, foydalanishda yetarlicha javob bera oladigan va yengil bajariladigan usul.

3. O'zgaruvchanlik (variativnost) - kerak bo'lsa o'zgartirishlar kiritish mumkin bo'ladigan usul.

4. Moslilik muntazamlilik

Yoshiga, jinsiga oddiydan murakabga

Tayyorgarligiga osondan kiyinlikka

Qarab vositalar. Tanlash, miqdorlash.

5. Ko'pyillik - kelajakni hisobga olgan holda rejalashtirish, mashg'ulot qatnashchilarda ma'lum bosqichlarda eng katta yutuqlarga erishish uchun aniqlik kiritish.

Rejalashtirish turlari.

Jismoniy tarbiya amaliyotida, rejalashtirishning 3 turi mavjud.

1. Ko'p yillilik (perespektiv bir necha yillarga);

2. Yillik rejalashtirish (o'quv yili, o'quv trenerovka yili);

3. Operativ rejalashtirish (aniq vaqtlarga - yarim yillik, chorak, trenirovka davri, oy, hafta, o'quv mashg'ulotlari).

O'quv tarbiya ishlarini rejalashtirish hujjatlari

1. O'quv ishlari rejasi.

2. Dastur.

3. O'quv jarayonining jadvali.

4. Mashg'ulotning ish rejasi.

5. O'quv mashg'ulotlarining jadvali.

6. Dars - mashg'ulatining konspekti.

1. O'quv ishlari rejasi - bu umumiy o'quv ishlari bo'yicha bo'lgan muddatda O'quv jarayonining mazmunini, umumiy davomiyliligini va umumiy soat miqdorini aniqlab beradi. O'quv ishlar rejasi kimlarga ta'lim beriladiganligiga bog'liq holatda, unda o'quv materiallarini hamda o'quv mashg'ulotlarining taqsimlanishi buyicha, yarim yillikka, chorakka tuziladi, uqtuganda - bosqich ko'rsatmalari bo'lishi mumkin.

O'quv rejasining shakli

O'quv mashg'ulotlarining mazmuni	Umumiy dars, soat	Jumladan o'quv yili chorak va yarim yillik
Nazariya	8	
Amaliyot		
- umumiy jismoniy tayyorgarlik	25	
- mahsus jismoniy tayyorgarlik va h.k.	20	

2. Dastur - o'quv reja asosida ishlab chiqilib, mashg'ulot qatnashchisi o'quv rejasi bo'yicha o'rnatilgan muddat ichida egallab oladigan bilim, malaka va ko'nikmalarning hajmini ko'zda tutadi. Dastur katta hajmdagi materiallarni hamda by materiallarning o'qitish bosqichlari buyicha taqsimlanishi (1 yil, 2 yil, yarim yillik, I chorak, II chorak va h.k.) o'z ichiga olishi mumkin.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturi to'rt qismdan iborat bulib:

1. Tushuntirish hati.

2. Jismoniy tarbiya darslari.

3. O'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish - jismoniy tarbiya tadbirlari.

4. Darsdan tashqari vaqtda jismoniy tarbiya, sayyohlik va har hil sport tadbirlari bilan shug'ullanish.

Tushuntirish hati jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, harakat faolligini mezon, soatlar setkasi va kasb-hunar kollejlari uchun tahminiy taqsimlash jadvali tavsiya etilgan. Jismoniy tarbiya darslarini va mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi va nazorat qilish usullari yoritilgan.

Tushuntirish hatida nazorat olib borish uchun kerakli va asosiy hujjatlar ko'rsatilgan. Bulardan tashqari o'quvchilarni guruhlariga bo'linishi bayon etilgan. (asosiy, tayyorlov, mahsus).

Asosiy guruhga sog'lom, jismonon baquvvat, boshidan o'tkazgan kasalliklarining hech qanday acopati qolmagan, o'sib rivojlanishida anatomik, morfologik, fiziologik, hech qanday kamchiliklari bo'lmagan o'quvchilar kiritiladi. Bu guruh o'quvchilari yoki sportning biror turida malakalarini oshirishlari va musobaqalarda qatnashishlari mumkin.

Tayyorlov guruhiga biror kasallik bilan og'rikan, lekin uning sezilarli asorati qolmagan, jismonan zaifroq, katta yuklanishlarni ko'tarolmaydigan o'quvchilar yoki talabalar kiritiladi. Tayyorlov guruhining vazifasi yosh o'g'il qizlarning badanlarini chiniqtirib jismonan tayyorlab ularni asosiy guruhga o'tkazish.

Mahsus guruhga tibbiyot nuqtai nazaridan tasdiqlanadigan, asoratlari saqlanib qolgan, yaqin orada kasalhonada davolanib chiqqan jarrohlik operatsiyasidan keyingi holatdagi o'quvchilar kiritiladi va sport kiyimlarida mahsus tashkil etilgan darslarga qatnashishlari lozim.

Yangi jismoniy tarbiya dasturining tahlili, tuzilishi. 1993-1994 o'quv yilida mustaqil O'zbekistonda umumtalim maktablari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha birinchi marta, dastur ishlab chiqildi.

By dastur oldingilariga qaraganda butunlay o'zgargan (mazmuni, me'yorlar va talablari bo'yicha, yangi bo'limlar, soatlar setkasi, hajmi va to'raligi bilan va h.k.), shu boradan ishonchimiz komilki, o'quvchilar talabalar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi oshib boradi.

Dasturning «o'qitirish hati»da yoshiga, jinsiga qarab qanday vazifalarni yechish, harbiy dastur bo'limlariga tushuncha berish, sharoitiga qarab, qaysi dastur bo'limini o'tish va almashish (so'zlash, gimnastika, basketbol yoki qo'l to'pi), o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi ustidan qanday nazorat olib borish, dastur talablariga va me'yorlariga javob berish uchun qanday tayyorlash va h.k.lar berilgan.

Bu dasturni ishlab chiqishda ko'p olimlar, nazariyachilar, o'qituvchilar, amaliyotchilar va boshqalar qatnashganlar. Dastur uch qismdan iborat bo'lib kirish qismi, asosiy qism, jismoniy tarbiya materiallarini o'z ichiga qamrab olgan.

1999 yilda akademik litseylar hamda kasb-hunar kollejlari - ochilishi bilan bu dastur qayta ko'rilib chiqilgan va 1-4,5-9 sinflar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun Yangi dasturlar ishlab chiqildi va sinov - natijadan o'tib, tushgan takliflar asosida o'zgarishlar kiritildi, hamda 2001 yilda yangi dastur qayta ishlab chiqildi.

O'quv ishlarini rejalashtirishni boshlash uchun yuqorida qayd etilgan dasturlarning bo'limlar mazmunini chuqur va to'g'ri tushunish hamda hujjatlar chiqara bilish maqsadga muvofiqdir. O'quv ishlarini to'g'ri rejalashtirishdan maqsad:

o'quvchilarning sog'liklarini mustahkamlash va organizmni rivojlantirish, tetri jismoniy rivojlantirishga hamda organizmning ishlash qobiliyatini oshirishga yordam berish;

harakatning asosiy sifatlarini (tezkorlik, kuch - quvvat, chidamlilik, chabardorlik, ephillikni) har tomonlama rivojlantirish;

o'quvchilarga jismoniy mashqlar gigienasi bo'yicha bilimlarni shakllantirish va ko'nikma malakalarni hosil qilish: gavdani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga o'rnatilish.

Maktab bolalarini tabiiy harakat qilishga (yurish, yugurish, irg'itish, tirnashib chiqish, suzish va h.k.) o'rgatish,

o'z harakatlarini idora qila bilishga, ortiqcha harakatlarsiz nafas olishga odatlantirish: hayotda va sportda zarur bo'gan yangi harakatlarga ko'niktirib, shunday harakatlar qila bilishga o'rgatish hamda mavjud ko'nikmalarni yanada rivojlantirish.

Maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyati: mardlik, sabotlilik va intizomlilik, ma'suliyat, vatanparvarlik, kollektivizm, do'stlik hamda o'zaro munosabatlarni chuqur his eta bilishni shakllantirish, mehnatga va jamiyat muhtajiga g'ururli, munosabatda bo'lishi, madaniy hulq - atvor malakalarini tarbiyalash va h.k.

Jismoniy tarbiya darsini mustaqil, qiziqarli, ketma - ketligi, fiziologik imkoniyatlarini o'ylab to'g'ri olib borish uchun o'quv ishlarini rejalashtirishni jihatlab bilish zarur.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari oldiga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish uchun ularni to'g'ri rejalashtirish va hisobot olib borish muhim ahamiyatga ega. Maktabda, akademik-litsey, kollejlarda bugun ommoviy - jismoniy sport ishlarini va hamma o'quv ishlarini va rejalashtirilsa saviyali tashkil etishda ko'riktirishadi. Maktabda ikki yo'nalishda reja tuziladi:

a) Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabda bir yilga tuziladigan umumiy ish rejasi.

b) Jismoniy tarbiya bo'yicha har bir sinf uchun o'quv ishlarini rejalashtirish.

Bir yilga tuziladigan jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy ish rejasi ishlab chiqiladi va maktab pedagogik kengashda muhokama qilinadi hamda tasdiqlanadi.

Umumiy yillik ish rejasi - o'z ichiga o'quv ishlari, maktab kun tartibidagi jismoniy - sog'lomlashtirish tadbirlari, sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya, uchrashuvlar va sport bayramlarini o'tkazish, jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish, tibbiy nazorat va moddiy taminlashlarni qamrab oladi.

Umumiy ish rejasi - Jismoniy tarbiya va sport masalalari umuman ko'rsatiladi: sport to'garaklari, mashg'ulot o'tish joyi, jadval, sport kiyimi, shug'ullanuvchilar ro'yhati va h.k. Lekin har bir sinf uchun tuziladigan o'quv ish reja juda keng va to'la bayon etiladi. O'quv yili boshlanishidan oldin o'qituvchi o'quv ish rejasini tuzadi. O'quv reja tuzish uchun nimani bilishingiz kerak?

Eng avvalo nechta dars o'tiladi, har bir dastur bo'limlariga qancha vaqt ajratilgan. Bulardan tashqari har chorakda nechta dars o'tilishi va qaysi dastur bo'limlari o'tilishini bilish shart. O'quv ishni rejalashtirishda iqlim sharoit, moddiy baza va maktab sharoitini hisobga olinadi. Bu o'quv ishlarini rejalashtirishda eng muhimi sinflar aro uzviyligi va mosligi yo'qolmasligi zarur.

Jismoniy tarbiya bo'yicha jismoniy tarbiya jarayonining asosiy hujjatlari qo'yidagilardir:

1. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi.
2. Bir yilga tuziladigan o'quv - reja.
3. Har bir dars uchun bir chorakka tuziladigan ish rejasi.
4. Dars bayoni.

Yuqorida qayd etilgan hujjatlarni - o'quv rejalarni tuzish uchun birinchi navbatda o'tgan o'quv yilning natijalarini kuz oldidan o'tkazib tahlil qilish lozim; qanday yutuqlarga erishildi, dastur materiallarini o'zlashtirilishi, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, maktab sharoiti va boshqalarni, so'ng yangi dasturni to'la va chuqur o'rganib chiqish zarur. Bir yillik o'quv rejani tuzishdan oldin dasturda ko'ratilgan o'quv vaqti (soatlar setkasi) va dastur bo'limlarini iqlim sharoit va maktab sharoitini hisobga olgan holda choraklarga taqsimlash zarur. Bunda, masalan yengil atletika bo'limni kuz va yozda o'tilishi maqsadga muvofiqdir, ya'ni I va

IV-choraklarda, balki, ayniqsa boshlang'ich va usta sinflarda 2-3 soat darsini III-chorakga ham taqsimlansa bo'ladi, chunki bu soatlarni chorak ichida o'tish ko'zda tutiladi (mart oyi - bahor): gimnastika buyumlari sport to'hasida joylashgan. Ularni tashqariga olib chiqish qiyin.

Demak gimnastika bo'limi II va III-choraklarga taqsimlash mumkin. Masalan, II-chorak yoki III-chorakda gimnastika bo'limi bilan kurash bo'limi birgalikda taqsimlash lozim (gimnastik to'shaklar ishlatiladi). Sport o'yinlar bo'limini butun yil davomida o'tkazilishi mumkin. Kross tayyorgarlik bo'limini ham, lekin ko'pincha I va IV-chorakka qo'yiladi, ya'ni tabiat sharoitida

o'tilishi.

Jismoniy tarbiya o'quv ishlari bo'yicha birinchi hujjatning nomi - o'quv vaqti va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash jadvalidir.

Bu hujjat tuzilgandan so'ng keyingi hujjatni tuzishga o'tiladi. Bunda masalarni ketma - ketligi, nechta darsda o'tilishi aniqlanadi. Ma'lumki, dasturlarning ikki hil turi bo'lishi mumkin: to'liq va aralash darslar. To'liq dars deb, dastur bo'limlarining bittasini o'tilishini aytiladi. Masalan gimnastika darsi basketbol darsi, yoki yengil atletika dars. Aralash dars esa, 2-3 dastur bo'limlarini har bir darsda o'tilishi, masalan, yengil atletika bilan birgalikda amaliyot shuni ko'rsatdiki, aralash darslar o'quvchilar uchun qiziqarli tuziladi, chunki bir necha darslar bir hil tipda bo'laversa bolalarda zerikish hosil bo'ladi. Pedagogik kuzatishlar va tajribalar asosida shuni aytish mumkin: qancha o'quvchilar yoshi kichik bo'lsa, shuncha aralash darslar ko'proq bo'lgani maqul, darslar nisbatan qiziqarli o'tadi, va shuncha - qancha o'quvchilar yoshi katta bo'lsa, shuncha to'liq darslar ko'proq bo'lgani maqul, chunki yuqori sinflarda asosan takomillashtirish dasturi o'tilishi, hamma o'tiladigan dastur materiallari ularga tanish va bu mashqlarni bajarishda mustahkam ko'nikma malakalarga ega. Namuna sifatida ikkinchi hujjat - Dastur bo'limlarini darslarga taqsimlash jadval - ko'rsatiladi.

Uchinchi hujjat - bu bir yilga tuziladigan reja. Uning nomi Dastur materiallarini darslarga taqsimlash yillik jadvali.

Ushbu reja ikkinchi hujjatdan kelib chiqib mashqlar ketma-ketligi, ularning soni va nazorat darslari yo'qolmasligi, o'z joyida saqlanishi lozim. Umuman boshlang'ich va o'rta sinflarda nazorat darsini o'tkazish uchun kamida 5-6 ta o'rgatish, takrorlash va mustahkamlash darslari o'tilishi lozim.

Dastur materiallarini darslarga tahminiy taqsimlangandan so'ng «Iar bir darsga ish rejasi» chorak bo'yicha tuziladi, Ish rejasi tuziladi chorakdagi asosiy mashqlar, ayniksa dastur bo'yicha o'quvchilar va me'yor asosida hisobot olib boriladigan mashqlar 5-8 marotaba darslarda qo'yilishi, takrorlanishi lozim, ular ham ketm-ket takrorlanishi maqsadga muvofiq. Shundagina nazorat darsini rejalashtirish mumkin.

Bu o'quv materiallarini tez va mustahkam o'zlashtirishga imkoniyat yaratdi. O'quv ish rejasini hamma choraklarga birdan tuzish kerak emas, chunki chorak jarayonida, o'zgarishlar, kamchiliklar yoki materiallarini o'zlashtirish sustligi va boshqalar mavjud bo'lishi mumkin. Ularni hisobga olish lozim. Ish rejasi asosida dars bayoni tuziladi. Dars bayoni eng aniq (konkret) hujjat bo'lib, o'qituvchi uni bir sinfga hamda parallel sinflarga (7a, 7b, 7v, 5a, 5b, 5v, 5r va h.k.) yoziladi. Dars bayonida uning soni, nechanchi sinfda va o'tkaziladigan kuni ko'rsatiladi.

Yuqorida qayd etilgan o'quv ishlarini akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun rejalashtirishda nisbatan farq qiladi, Ular:

a) o'quv ishlari semestr bo'yicha soatlar setkasiga taqsimlanadi. Darslar 2 soatli, ya'ni juftlashgan holda o'tadi;

b) Dars, mashg'ulotlar asosiy takomillashuv tarzida o'tkaziladi;

v) Dars mashg'ulotlar jarayonida o'yin va musobaqa metodi keng qo'llaniladi;

g) Dars, mashg'ulotlar trenirovka shaklida o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir;

d) Akademik litsey va kasb-hunar kollej talabalari bilan (o'smirlar va qizlar alohida) mashg'ulotlar yuqori ma'suliyatli o'tkaziladi. Qolgan masalalar, jismoniy tarbiya ishlarining aytarli farq qilmaydi.

Qo'shimcha matnlar - tahminiy rejalashtirish, standart va nostandart sport anjomlar, nshootlar va h.k.

O'quv jarayonining jadvali.

O'quv jarayonining trenirovka bosqichlari bo'yicha (yarim yillik, chorak davr) taqsimotini hisobga olgan holda I yilga tuziladi. Unda konkret sharoitlarda o'quv mashg'ulotlarining soatlari qanday ketma-ketlikda taqsimlanishi ko'rsatiladi. Umumiy yillik davomiyligi aniqlanadi, o'qitish bosqichlari yana qisqa muddatlarga (oy, hafta) taqsimlanadi: oy va hafta uchun qancha mashg'ulotlari va soatlar soni ko'rsatiladi. Masalan oyda 8 ta mashg'ulot, haftada 2 ta mashg'ulot yoki oyda 16 soat va h.k.

Agar jadval bir yilga yoki yarim yilga tuzilsa, unda faqat bo'limlar, o'quv fanlarining nomlari ko'rsatilishi mumkin.

Agar jadval qisqa muddatta (oy, chorak) tuzilsa, u holda o'quv matini, ya'ni mashg'ulot mazmuni sanab o'tiladi.

Jadval shakli

Mazmuni	Uchrashuv yoki soat	oy, hafta, kun
Nazariya		
O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi		
shahsiy gigiena		
o'yin qoidalari		
umuman amaliy jismoniy tarbiya		
Jismoniy tayyorgarligi va h.k. yoki maktabda		
umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
gimnastika		
yengil atletika		
sport o'yinlari va h.k.		

Ish rejasi - hap bir mashg'ulotning aniq mazmunini: har bir mashg'ulotda nazariya bo'yicha o'rganiladigan materiallar ketma-ketligini, sport-tehnika tayyorgarligini va h.k.larin o'z ichiga oladi. Ish reja o'quv jadvali dastur asosida tuziladi. Ikki hil shakli mavjud.

1. Dars bo'yicha (keng tarqalgan darsga tuzish).

2. Na'munaviy yoki tematik reja - dastur, ko'shimcha ish dasturi shunda (gimnastikada) tuziladi. Unda mavzu mashqlar nomi ko'rsatiladi, o'qitishning ma'lum davrida necha marta takrorlanishi kerakligi aniqlanadi.

Masalan mavzu № 1 - gimnastik tayoqchalar bilan URM 6-4 marta - tutavalar bilan va h.k.

Dars jadvali.

Haftalik siklda mashg'ulot va dam olishning almashinishini aniqlaydi.

1 dars	2 dars	5 dars	Dushanba
3 dars	1 dars	4 dars va h.k.	Seshanba
4 dars			Chorshanba

Dars konspekti - konkret mashg'ulotning rejasi. Unda miqdor va ushbu usul metodi ko'rsatmalarini hisobga olgan holda eng yahshi

samaradorlikka erishishga muvofiq bo'luvchi vazifalar va mazmuni ma'lum ketma-ketlikda to'liq ochib beriladi.

Misol: 1-darsning bayoni

7-sinf uchun o'tkazish kuni-
vazifalar jihozlash va inventar

Dars qismi	Mazmuni	Miqdori	Tashkiliy metodik ko'rsatmalari
------------	---------	---------	---------------------------------

Shu hujjatlarda o'z materiallarni rejalashtirishda metodik prinsiplarni muntazamlilikka, moslilikka, mustahkamlilikka tayanish lozim.

O'qitish jarayonida moslilikni (qiyinchiliklarni asta - sekin oshib borish) hisobga olish lozim. Ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va doimiy takrorlash Mal;4A7a muvofiqdir. Har bir darsga tuzilgan ish rejasida har qanday mashg'ulotning mazmuni qisqa ochilishi lozim.

Dars jadvali - o'quv yurtining ishini reglamentlashtiradi, mashg'ulot, sport to'garaklari, sport musobaqalari va h.k.ning kuni va soatini aniqlaydi. Mashg'ulotning bayon rejasida ish rejasida asosida tuziladi.

Sport musobaqasi rejasida.

Cport musobaqalari «yuqoridan pastga» respublika, viloyat, shahar, tuman hamda kichik jamoalarda (korxonalarda, muassasalarda, maktablarda, akademik litsey, kasb-hunar kollejlarda) o'tkazilgan musobaqalarning vaqti, joyi va sharoitlari asosida rejalashtiriladi.

Sport musobaqalarining rejasida tuzilayotganda qo'yidagi qoidalarga rioya qilish kerak.

1. O'quv tarbiya ishlarning hamma turlari bilan bog'lanish (to'garak);
2. Sport bilan shug'ullanuvchilarning hammasini qamrab olish;
3. Sport trenirovkalarining davriyligini hisobga olish (2- yarimida ma'sul musobaqalar, davr musobaqasi);
4. Yirik tadbirlarni dam olish va bayram kunlariga rejalashtirish kerak;
5. Jismoniy tarbiya tashkilotlarining tashkiliy ishlab chiqarish hususiyatlarini hisobga olish (seh, brigada, kulliyot, bosqich maktab, sinf va h.k.);
6. Past jamoalarda o'tkaziladigan musobaqalardagi moslikni saqlab qolish.

Bu jamoa va sportchilar yirik musobaqalarga tayyorlanishda yordam beradi. Hamma musobaqalar yagona shakl-sport musobaqalarning taqvim bo'yicha rejalashtiriladi.

Musobaqa haqida nizam.

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot musobaqa haqidagi nizamni ishlab chiqadi va kerakli joyga tarqatadi: Unda quyidagilar:

1. O'tkaziladigan musobaqalarning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqalarning o'tkazish joyi va vaqti.
3. Musobaqalarning o'tkazuvchi rahbarlar.
4. Musobaqa qatnashchilari va qatnashuvchi tashkilot.
5. Musobaqani o'tkazish dasturi.
6. Sinov tizimi va g'oliblarni aniqlash.

7. Qatnashuvchilarning yetib kelish muddati va qatnashuvchilarga kerakli buyumlarni berish (musobaqagacha 4-5 oy oldin) o'z aksini topadi. Jismoniy tarbiyaning o'quv jarayoni vaqt oraliqida rejalashtirilishi mumkin: OTM, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari - bir yilga, semestr (yarim yillik) rejalashtiriladi.

Maktablarda - choraklik.

Sport maktablarida, cport mahorati maktabida, seksiya o'quv jarayoni sport trenirovkasining davri bo'yicha rejalashtiriladi. Davrning uzoqligi sport turi va qatnashuvchilarning tayyorligiga bog'liqdir.

Ishda nazorat, hisobot olib borish na uning turlarni (yoki ishni nazorat qilib borish).

Pedagog ishda nazoratni va uning natijaviy hisobotini olib borishni amalga oshirishda o'qituvchi pedagog trenerning shifokor bilan birgalikdagi faoliyati katta ahamiyatga ega, chunki natijaning ishlanishi har doim organizmdagi o'zgarishlarning yahshiligining shohidi. Hisobot olib borish turlari qo'yidagicha. 1. Dastlabki 2. Okimli yoki kundalik 3. Yakuniy.

Dastlabki hisobot olib borish - dastlab yig'ilgan ma'lumotlarni: sport bazasi va inventarning mavjudligi, jihozlanishi, qatnashuvchilarning yoshi, jinsi bo'yicha tarkibi, tibbiyot ko'rsatmalari ma'lumotlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi talay - me'yorlarini bajarilishi, razryadlar, musobaqa qatnashuvchilarning manat yoki o'quv faoliyatining shart va sharoitlarini o'z ichiga oladi: bularning hammasini o'quv jarayonini rejalashtirishda hisobga olish lozim. Kundalik, oqimli hisobot olib borish kunda amalga oshiriladi va qatnashuvchi hamda pedagogning birgalikdagi faoliyatining turlari shakllarini aks ettiradi. Tehnika hisobot olib borishning muhim ko'rsatmalari o'tkazilgan mashg'ulotlar soni, davomat, qatnashuvchining jismoniy, rivojlanishi, sog'lig'i «Alpomish» va «Barchinoy» dasturining

talablari bo'yicha o'zlashtirishni hamda sport klassifikatsiyasi orqali boriladi. Oqimli hisobot olib borishda shuningdek travma hodisasi, rekordlar, muvoffiqiyatlar tayyorlangan jamoatchi instukturlar va hakamlarning tayyorgarligi ham e'tiborga olinishi kerak.

Yakuniy hisobot olib borish-oqimli hisobot olib borishning ma'lum vaqt ichida (yil, semestr, chorak va h.k.) to'plangan ma'lumatlarni yakunlovchi va umumlashtiruvchi vazifalarni hal etadi. Yakuniy hisobot olib borishning ma'lumotlari hisobot uchun foydalaniladi. Yakuniy hisobot - bu o'qituvchining o'quv-tarbiya ishlarini tashkil etish va o'tkazish haqidagi hisobotdir, qo'yilgan vazifalar qanday bajarilganligi, o'quv tarbiya ishlarining ijobiy, salbiy tomonlarini ko'rsatadi.

O'zlashtirish baholari. Jismoniy tarbiya jarayonida bilim ko'nika va malakalarini tekshirish bu o'quvchi va pedogogning birgalikdagi faoliyat natijasidir (gimnastika - 10 ballik yengil atletika - sakrashlar - sm, qisqa masofaga yugurishlar - soniya, irg'itish-m, turnikda tortilish - marta va h.k.).

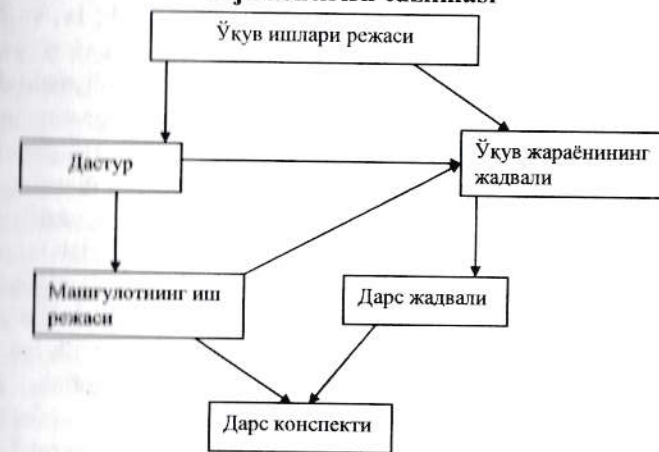
Qatnashuvchining ishini baholashda hamma pollarda bir qator pedagog talablariga rioya qilish zarur:

1. Qatnashuvchining individual hususiyatlari, nasli, mehnatga munosabati, jismoniy qobiliyati hisobga olinadi.
2. Baho tarbiyaviy rol o'ynashga e'tibor yo'naltirilgan bo'lishi kerak.
3. Qatnashuvchi u yoki bu jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini qay darajada o'zlashtira olishiga, nazariy bilimlarni amaliyotda qo'llay olishiga, o'zgaruvchan holatda malakalardan qanday foydalanishiga e'tibor beriladi.

Hisobot olib borish va hisobot hujjatlari.

1. O'quv guruhlarining ishini hisobotta olib boruvchi daftar.
2. Tibbiyot varaqasi.
3. Sport shkastlanishini hisobga olib boruvchi daftar.
4. Musobaqa hamda «Alpomish» va «Barchinoy» me'yorlarini qabul qilish me'yorlari.
5. Me'yorlarni topshirish (vedomosti) qaydnomasi.
6. Sportchining hisobot varaqasi.
7. Yuqori sport muvaffaqiyatlarini (rekordlarini) hisobga olib borish daftari.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini rejalashtirish tuzilmasi



Jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish va rejalashtirish tartibi.

Hammashuvchi jamoa o'quv guruh, to'g'ri tarkibini o'rganish.	Qatnashuvchilar ro'yhati, ularning sog'liq va jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumot
Jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish sharoitlarni o'rganish	O'tkaziladigan mashg'ulotlarni iqlim, geografik, moddiy texnika va tashkiliy sharoitlari haqida ma'lumot
Jismoniy tarbiyaning asosiy yo'nalishlari, vazifalari, asosiy vosita va mazmunini aniqlash	O'quv reja dastur
Mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazish tartibini o'rganish	Sport trenirovkasining perespektiv rejasi
Uqitish va tarbiyalash metodikasini ishlab chiqish	O'quv jarayonning jadvali.
Tibbiy nazoratni tashkil etish.	Dars jadvali
O'tkazilayotgan mashg'ulotlarning tashkiliy va moddiy texnika sharoiti.	Ish rejasi
Jismoniy tarbiya nitajasining hisobotini tashkil etish.	Mashg'ulot bayoni
	Ishning umumiy rejasi.
	O'quv guruh ishlarining hisobotini olib boruvchi daftar (qatnashuvchining) tarkibi, davomat, o'zlashtirish va boshqalar. Tibbiy nazoratining ma'lumotlarini hisobga olish, erishilgan.

Jismoniy tarbiya bo'yicha konspekt tuzish metodikasi. Jismoniy tarbiya darsining konspekti rejalashtirishning eng konkret hujjati bo'lib, o'qituvchi uni har bir sinfga va parallel sinflarga (1 a; 1b; 1v; va 7a; 7b; 7v va h.k.) tuzadi. Konspektda dars soni (Ne), qaysi sinfdan va o'tkaziladigan kuni ko'rsatiladi. Masalan, Yunusobod tumani 143 sonli maktab, 6 sinf, 12-chi dars, 27 fevral. Dars vazifalarini qo'yishda dasturga suyangan holda quyidagilarni hisobga olish kerak; bolalarni oldingi darsda olgan malakalari, maktab sharoiti, dars o'tish joyi, eng asosan ularning jismoniy tayyorgarligi hamda salomatligi har bir dars oldida 2-3 vazifa qo'yilishi mumkin. Konspekt tuzilishida hamda dars vazifalari qo'yishda, o'qituvchi bir necha martalab har darsga tuziladigan rejasini va dastlabki jadvalni ko'rib chiqishi lozim va dars jarayonida o'qituvchilarda ko'nikma va malakalarni hosil bo'lishini ko'z oldidan o'tkazib o'z oldiga quyidagi savollarni qo'yish kerak; (bu darsda nimani o'rgatish, qaytarish, takomillashtirish kerak? Qaysi sifatlarni ko'proq rivojlantirish va tarbiyalash shart? Nimani takrorlash, takomillashtirish kerak? Qanday baholash lozim va h.k.)

Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi asosiy guruh vazifalarini ajratish mumkin:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash salomatlikni mustahkamlash.

2. Jamoada tarbiyaviy malakalarni ruhiy tarzda tarbiyalash;

3. Jamoada tarbiya mashqlarini bajarishda ko'nikma va malakalar hosil bo'lishi hamda ularni takomillashtirish, yanada bilim olish vazifalarini hal etish;

4. Sport hakamlari instruktorlarni tayyorlashga qaratilgan ko'nikmalarni tayyorlashga qaratilgan ko'nikmalarni va malakalarni oshirish va shu kabilar.

Vazifalar kontret aniq bo'lishi lozim, shunda va tushunarli bo'lishi kerak, ya'ni 45 daqiqa davomida hal bo'ladigan vazifalar qo'yiladi.

Misollar:

1a) To'g'ri qaddi – qomatni shakllanishiga namoyish etish bilan orqa va bel mushaklarini rivojlantirish; b) Oyoq mushaklarini elastikligini rivojlantirish.

2.a) Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasini tuzish qonuniyatlarini to'g'risida bilim berish; b) Uch hisob usuli orqali arqonga tirmashib chiqishda oyoqlar bilan arqonni qisib olishni o'rgatish.

3. Basketbol o'yinida raqibning qarshilik ko'rsatishini yengib o'tishda, dovyuraklik, har tomonlama tayyorgarligini va aniq faoliyatlarini tarbiyalash.

4. Parallel bruslardan kerilib sakrab tushishni bajarishda strahovka qilishni o'rgatish:

Darsning turi: (tip uroka) (kirish darsi; yangi: materialni o'rgatish, takomillashtirish, nazorat darsi) chorakda darsning ketma-ketlik soniga binoan vazifalarni o'rgatish, mustahkamlash, takomillashtirish yoki o'tgan materiallarni o'zlashtirish darajasini nazorat qilish lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilar yoshiga binoan dars oldida vazifalarni qo'yishda uni har tomonlama konkretlashtiradi va bolalar tomonidan mashqlarni bajarilishini hamda o'zlashtirish darajasini tekshirish chorasini aniqlaydi. Shuni esdan chiqarmas kerakki, o'rgatish jarayonida tarbiyaviy vazifalar ham bajariladi. Shuning uchun pedagog o'zi uchun ko'proq tarbiyalashga yo'naltirilgan vazifani hamda o'rgatishga yo'naltirilgan vazifani aniq tasavvur etish kerak. Dars vazifalarini tuzilishda va qo'yilishda o'quvchilarning oldingi darsda nimani va qanday o'zlashtirilganligi o'qituvchi uchun asos bo'ladi. Shu boisdan, agarda o'qituvchi shularni (ya'ni, iqlim sharoiti, maktab sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning oldingi yili yoki darslarda materiallarni o'zlashtirish) hisobga olib har bir darsga tuziladigan ish rejasini to'g'ri ishlab chiqsa unda vazifalar aniq tizimga tushirilgan bo'ladi (darsning ketma-ketligi, takrorlash soni, murakkabligi, uzviyligi va h.k.) Har bir darsda 2-3 asosiy vazifalarni qo'yish mumkin (ular o'rgatish, takrorlash, mustahkamlash va takomillashtirish vazifalari). Masalan, yugurib kelib o'tyoqlarni bukib» usuli bilan sakrashda «yugurish ritmini va tahtachaga depaynirish oyoq bilan aniq tushishni o'rgatish» yoki «past startdan chiqish tekniikasini mustahkamlash».

Asosiy vazifalarni va kerak bo'lgan cnopt anjomlari hamda ushbu usullarni aniqlab, o'qituvchi dars konspektini yozadi. Bunda eng avvalo darsning asosiy qismining mazmunidan mashqlarni ketma-ketligini fikran aniqlaydi, chunki shu qismda asosiy vazifalar hal etiladi.

Shu boisdan quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Bu qismda qo'llanadigan jismoniy mashqlar o'quvchilarda bor bo'lgan harakat tajribalariga suyangan holda bo'lishi kerak.

2. Oldin o'tilgan darsda jismoniy tarbiya mashqlari bilan bugungi o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning bog'liqligi bo'lishi kerak qisman mashqlar takrorlanadi.

3. Imkoniyat bo'lsa turli mashqlarni qismlarga bo'lib o'rganib, so'ng bugunlay bajarish lozim.

4. Tuzilishi bo'yicha oddiy bo'lgan mahsus olib keluvchi samarali mashqlarni qo'llashga harakat qilish kerak.

5. Mashqlarni ko'p marotaba takrorlanishga imkoniyat yaratilishi kerak.

6. Darsning asosiy qismida harakatli o'yinlarni tanlashda shunday bo'lishi kerakki mashg'ulotda o'tilgan mashqlar, elementlar o'yin jarayonida takrorlansin.

7. Organizmga har hil ta'sir etuvchi mashqlarni almashtirib o'tish zarur (osilish, tayanish, sakrash, uloqtirish).

8. Mahsus olib keluvchi mashqlarni tanlashda aniq boshqarib borish usulini qidirish va qo'llash lozim. Masalan, «Qarmok» o'yini «Qal'a» o'yini va h.k.

Asosiy qismniig mazmuni: Masalan, Qo'lli kondan sakrashda o'qituvchi, yordamchi mashqlarni tanlaydi: turgan joydan uzunlikka sakrash; oyoqdan oyoqqa sakrash; har hil buyumlar ustidan sakrash; tayanib o'tirgan holatdan kerilib sakrab tushish; sakrash jarayonida uchish fazasida sanash; tayyorgarlik qismini yozishda o'qituvchi shunday mashqlarni tanlashi kerakki darsning asosiy qismida mo'ljallangan va bajariladigan har hil harakatlarda ular har bir mashqlarga ta'sir etib, mushaklarni qizitib fayl qatnashsin.

Tayyorgarlik qismini yozishda quyidagilarni hisobga olish kerak:

1. Tayyorgarlik qismida beriladigan mashqlar o'quvchilarga tanish bo'lishi kerak. Umumiy o'qituvchilar odat bo'yicha tayyorgarlik qismini yozishda 1-2 yangi mashqlar kiritadi. Bu esa o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi.

2. Tez-tez dastlabki holatni o'zgartirib turish. Bu esa mashqqa yangilik elementini kiritadi va o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi.

3. Mashqlar majmuasi yoki qo'shimcha tarzda qo'rqmay harakatli o'yinlarni kiritish mumkin. Bu esa dars jarayonida o'quvchilarning emotsional holatini oshirishga ko'maklashadi. Albatta, bu o'yinlar o'quvchilarga tanish bo'lishi lozim hamda o'z ichiga yugurish, sakrash, yurish mashqlari bilan bog'liqligini ratsional jismoniy yuklanishni boshqarishda imkoniyat yaratadi, (masalan «Biz quvnoq bolalarmiz», «Qoch bolam qush keldi», «Kun va tun», «4h10 m mokisimon yugurish» va h.k.)

4. Darsning bu qismida saf mashqlar va har hil qayta saflanish mashqlari esdan chiqmasligi lozim. Bu eng avvalo o'quvchilarda zarur

bo'lgan intizom va tartibni o'rgatadi, hamda ularni qulay holatda olib borishga imkoniyat yaratadi. Undan tashqari o'quvchilar diqqati jalb etiladi.

3. Har hil buyumlar bilan mashqlarni qo'llash, har hil sport anjomlari yordamida, gimnastik devor yonida, gantellar bilan, trenajer yordamida. Shunday mashqlar tananing hamma mushaklariga ta'sir etadi va jismoniy shifoni (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlik) tarbiyalashga imkoniyat yaratadi. Yakuniy qismi - uning maqsadi va vazifalari o'quvchilar organizmini dastlabki holatga nisbatan olib kelish. Mazmuni - saflanish, yurish, nafas olish mashqlari va kam harakatli o'yinlar. Masalan: «Kim keldi», «Kimning ovozi», «Chori chamber» va h.k.

Tashkiliy metodik ko'rsatmalar. Tashkiliy metodik ko'rsatmalar jadvali o'quvchilar jismoniy tarbiya vazifalarini samarali amalga oshirish jarayonida qo'llanadigan jismoniy tarbiya vositalari, metodlari tanlaniladi. Ularni tanlash o'quvchilarning individual xususiyatlariga, tayyorgarligiga, darsni vazifalariga va o'tkazish joyiga bog'lidir.

Bu jadvalda darsni o'tkazish sharoitlari, eng samarador metodlar va metodik usulblar hamda darsni qiziqarli tashkil etish yo'llari ko'rsatiladi. Tashkiliy metodik ko'rsatmalar jadval matni o'rnida shematik ravishda mashqlarni bajarish uchun o'quvchilarni joylashish joyi, sport anjomlarni qo'yish joylari ko'rsatiladi.

Tashkiliy metodik ko'rsatmalar bo'lishini yahshiroq tushinish uchun quyidagi tashkiliy metodik garuh ko'rsatmalarini ajratish mumkin:

1. Darsni tashkil qilish;

2. Darsni o'tkazish metodikasi;

3. Darsni o'tkazish sharoitlari;

4. Dars o'tish jarayonini nazorat qilish.

1. Darsni tashkil qilish. Bu ko'rsatmada dars jarayonida tashkil qilish, shuningdek har bir mashqni bajarishda hamda tashkil qilish usullari o'ziga egallaydi. Bulardan tashqari bu ko'rsatma bo'limida guruhlarda haruvchi va strahovka qiluvchi o'quvchining bajariadigan ishi, ushbu usullardan foydalanish tartibi, o'quvchilarni joylashtirish va mashqlarni bajarish usullari va h.k. **Masalan:**

1. Juft - juft bo'lib mashqlarni bajarish.

2. Ikki aylanma olib o'tish.

3. O'z ichida sanab mashqlarni mustaqil bajarish.

4. Oldin boshliqlarni saylab o'quvchilarni 6 guruhga bo'lish.

5. Gimnastik holda turnik, paralel bruslarda bir vaqtda aralash osilishni bajarish.

Ikkinchi tashkiliy ko'rsatma guruhi dars o'tkazish metodikasiga qaratilgandir. Bunda o'qituvchi qaysi metoddan foydalanib mashqlarni ko'rsatadi, materialni o'zlashtirishini aniqlashda qaysi usuldan foydalanadi, o'quvchilarda qiziqishni uyg'otish uchun jismoniy yuklanishni boshqarish uchun, tartib va intizomni tiklash uchun, jamoatchilik-yo'riqchi va sport bo'yicha hakamlik malakalarini shakllantirish uchun qaysi usullardan foydalaniladi. **Masalan:**

1. Bo'lib-bo'lib o'qitish.

2. Harakat sur'atini sekinlashtirib o'qituvchining o'zi

3. Oyoqni keskin to'g'rilanishiga e'tiborini jalb qilgan holda granatani irg'itish texnikasini ko'rsatish. O'quvchilarga buni granatasiz ko'rsatishni taklif qilish.

– Nomi aytilgan mashqni o'quvchilarga atamalar bo'yicha bajarishni tavsiya qilish.

– O'quvchilarga nisbatan yon tomoni bilan turib ko'rsatish.

– Ko'zni yumgan holda mashqni bajarish.

– 4 marta mashqni bajargandan so'ng, yonga burilib mashq bajarishni davom etish.

– O'yin jarayonida charchaganlar dam olish uchun ikkita katta blmagan aylana chizish.

– Shovqinlikni pasaytirish, sharoitni yaratish uchun o'yin natijasini sekin ovoz bilan bayon etish.

– Ko'k bayroqcha bilan qo'lni ko'tarish

– Signal sifatida kiritish. Ushbu signal bo'lishi bilan har bir o'quvchi katta signal to'g'ri kelib qolsa, shu joyda to'htash shart.

– O'quvchilarga o'z o'rtoqlarining mashqlar bajarishini kuzatishni va hatolarini ko'rsatishni buyurish.

– Har bir o'quvchi navbatma – navbat startdan chiqish.

Uchinchi tashkiliy ko'rsatma ryphi - Mashg'ulotlarning sharoiti:

– Mashg'ulot joyini tayyorlash bo'yicha kim va qanaqa ishni bajaradi.

– Keyingi dars uchun nimalarni ko'zda tutish kerak.

– O'quvchilar nimalarni tayyorlab qo'yishi kerak.

– Ko'ngilsiz voqeaning oldini olish uchun o'quvchilar qanday choralar ko'rishi kerak.

Masalan:

1. Sport honasining har hil joyida qo'yilgan 4-ta korobkalarga kichik kontaktlarni taqsimlashni navbatchi o'quvchilarga topshirish.

2. Har bir guruhdan 6 ta o'quvchilarga gimnastik to'shaklarni olib kelib o'z guruhidagiga qo'yishni topshirish.

3. Keyingi dapra 2 ta bayroqchani yasab olib kelishni uy vazifasi sifatida topshirish (qanday yasash va uning o'lchamlarini ko'rsatish).

4. Keyingi dapra arqon olib kelish va uni o'ziga moslashtirish (o'z ana uzunligini – rost hisobga olgan holda arqonning uzunligini aniqlashni ko'rsatish).

5. Turnik va parallel bruslarni tuzatilganligini darsdan oldin ko'rib chiqish.

6. Ikki navbatchi o'quvchilarga irg'itish bo'yicha o'lchamlarni olish topshirish.

To'rtinchi tashkiliy ko'rsatma guruhi – dars jarayonida o'rganilayotgan materiallarni o'zlashtirish nazorati. Dars konspektini yozishda o'rganilayotgan materiallarni o'zlashtirish darajasini ko'rib chiqish ko'rsatiladi (bajarish jarayonida, ayrim o'quvchilarni chaqirish orqali, nazorat darsi bo'yicha – hammadan me'yor asosida olinadi, musobaqa jarayonida imtihon savollariga javob berish orqali va h.q.) **Masalan:**

1. Gimnastika mashqlar majmuasini bir vaqtda bajarish jarayonida, ayrim o'quvchilarni baholash.

2. Qanday raport topshirish to'g'risida 3 – 4 kishidan so'rash.

3. Me'yorlar bo'yicha nazorat o'tkazish jarayonida natija va bajarish texnikasiga qo'yilgan bahoni har bir o'quvchiga aytish. Har bir guruhda 5 ta eng yaxshi natijalarni ko'rsatish.

4. O'quvchilar bajarayotgan mashqlarni ballarda baholashni bolalarni o'ziga topshirish va hatolarni qanday to'g'rilash haqida ko'rsatish.

O'quvchilar jismoniy mashqlarni o'qituvchilar ko'rsatmasi bo'yicha bajarishda hatolarga yo'l qo'yish mumkin bo'lganlar «dars mazmuni» jadvaliga mashqlarni yozib bo'lgandan keyin kiritiladi – yoziladi.

V.IX sinflarda jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish metodikasining hususiyatlari.

O'sib kelayotgan avlodning jismoniy tarbiyasi butun tarbiya tizimining ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. U shabani har tomonlama gormonik rivojlanishiga, o'quvchilarni mehnatga, harotga, jamiyatda faol qatnashishga, Vatanni himoya qilishga tayyorlash umumiy maqsadini amalga oshiradi.

Faqat sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy vazifalar chambarchas bog'langan holda bajarilganda bu maqsad amalga oshirilishi mumkin (bu vazifalar mazmunini eslatib o'tish).

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini to'laqonli hal etilishi faqatgina bir-biri bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashg'ulotning shakl tizimi yaratilgan holda mumkin. Bu mashg'ulot shakllariga; a) kundalik ertalabki gimnastika; b) mashg'ulotgacha gimnastika; v) umumta'lim darslarida quvnoq daqiqalar; g) maktab va o'quvchilar kun tartibida o'tkaziladigan jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar; d) jismoniy tarbiya darslari; ye) mahsus tibbiy guruhiga ajratilgan o'quvchilar bilan qo'shimcha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari; j) maktabda sinfdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya; z) jismoniy tarbiya va sport bo'yicha maktabdan tashqari olib boriladigan ishlar.

V-IX-sinflarda jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari.

I. Ta'limiy vazifalar Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yoshiga mos ravishda bilim bepish va o'quvchilar tomonidan ularni o'zlashtirish: a) «Alpomish va Barchinoy» majmua me'yor talablariga tegishli bilimlarni bayon etish va o'quvchilar tomonidan ularni o'zlashtirish; b) jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha o'quvchilar bilimni chuqurlashtiradigan va boy etadigan bilimlarni bayon etish.

Hayotda zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish, ularni mustahkamlash va takomillashtirish shu boisdan:

a) «Alpomish va Barchinoy» majmua me'yorlarini topshirish sharoitlari va organizm funksional imkoniyatlar o'cish jarayonini mavjudligi asosida oldingi bosqichda ega bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish;

b) dastlabki ixtisoslashgan tanlab olingan sport turlari bo'yicha va maktab jismoniy tarbiya dasturida ko'rilgan yangi harakat tajribalarini boy etish;

Gigienik malakalarni shakllantirish va mustahkamlash (ya'ni jamoat va shahsiy gigiena qoidalariga rioya qilish).

P. Sog'lomlashtirish vazifalar. Bu jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalashga, salomatlikni mustahkamlashga, o'sib kelayotgan organizmni garmonik shakllanishga ko'maklashadigan vazifalar:

1. Organizmni chiniqtirish, shu boisdan:

a) quyosh radiatsiyasi, tashqi muhit haroratining ta'siri, jismoniy charchash va boshqalarga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatlarini oshirish.

2. Jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, shu boisdan:

a) ayrim tezkor-kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga ko'maklashish.

b) aerob harakterining chidamligi;

v) «Alpomish va Barchinoy» majmua me'yorini topshirishiga qaratilgan ishchanligiga ega bo'lish.

III. Bo'lim tarbiyaviy vazifalar. Bu bir-biri bilan bogliq bo'lgan jismoniy ahloqiy, aqliy estetik va mehnat tarbiyalaridan kelib chiquvchi vazifalardan, shu boisdan:

A) Irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

B) Jismoniy tarbiya jamoatchisi sifatida jamoat faoliyatiga tayyorlash.

Bu vazifalarning hammasi o'zaro chambarchas o'zaro bog'liq va bir-biri bilan jarayonida hal etiladi. Lekin har-birini amalga oshirishda ularning usul va yo'llari mavjud.

Masalan:

1) Sog'lomlashtirish vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya dasturiga bo'lgan gigienik talablarini bajarish o'quvchilarning yoshi va jisimiy rivojlanishini, salomatlik holatini hisobga olish jismoniy mashqlarni miqdorlash va tanlash asosiy bo'lib hisoblanadi.

2) Ta'limiy vazifalarni hal etishda asosiy bo'lib hisoblanadi. Maktab jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan harakat ko'nikma va malakalar majmuasini o'zlashtirish.

3) Tarbiyaviy vazifalarni hal etishda asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalanadi va ahloq-irodaviy sifatlari tarbiyalanadi (dovduraklik, dardlik, matonatlik, tirishqoqlik, intizomlilik, mehnatni sevish va hurmat qilish va h.k.).

O'rta sinf o'quvchilarning anatomik, fizologik va psixologik xususiyatlari. O'rta sinf o'quvchilariga 10-14 yoshdagi o'quvchilar kiradi. O'spirin yoshi, bu eng tez rivojlanish davridir: tana og'irligi vazni 4-5 kg bo'yi (tana uzunligi) 4-8 sm bir yilda oshadi.

Bunday o'zgarishlarda qizlarda o'g'il bolalarga oldinroq boshlanadi. Bu yoshda oqlar uzunligi tez o'sish hisobga tana uzunligi ham (bo'yi) tez oshib boradi.

Suyaklarning o'sishi yakunlanadi. Bu qaddi-qomat hosil bo'lishiga diqqat e'tiborini pasaytirish mumkin emas.

Bu masalada 6-sinf o'quvchilari alohida e'tiborga ega. Chunki, bu yoshda jisimiy yetilish o'zgarishlar, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi bir hil bo'ladi. Birinchi boshlang'ich sinf davriga to'g'ri keladi. Ikkinchilari o'spirinlar davriga to'g'ri keladi. Uchinchilari ularning o'rtasida shuning uchun qaddi-qomatni tarbiyalash. 3-sinfning talablariga, o'zlashtirishga qaratilgan bo'lsa qaddi-qomatni shakllanishi o'rta sinf o'quvchilarning qaddi-qomatini tarbiyalash vazifalariga yaqinlashadi.

Tana og'irligini oshishi faqatgina bo'yi o'sish hisobiga emas. Hamda (muskul) mushak massasini oshirishga o'g'il bolalarda absolyut va nisbiy muskul kuchlari oshib boradi (bir kg tana og'irligiga to'g'ri keladigan kuch). Qizlarda nisbiy kuch pasayadi, chunki tana og'irligini oshirish nisbati ko'proq. Shu boisdan qizlar tirmashib chiqishi, tayanish, osilish mashqlarini o'zlashtirishlari qiyinchiliklari bilan o'tadi.

Bu yoshdagi o'quvchilarga bilim berish harakat ko'nikma va malakalarini shakillantirish va takomillashtirish o'quvchilarning tajribasiga, mahoratiga, tashabbuskorligiga bog'liq.

O'quvchining mahorat quyidagi bilimlarga bog'liq:

1. Nimaga o'rgatish lozim (ya'ni fan bo'yicha o'rgatilayotgan, mashqni harakatni bilish kerak).
2. Kimga o'rgatish (o'quvchilar tarkibini bilish).
3. Qanaqa o'rgatish (darsni qanday o'tkazish uni o'tkazish texnikasi va metodikasi).

Eng asosiy savol qanday yoki qanaqa o'rgatish va bunga javob berish albatta yengil emas. 5-6sinflar jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun dasr jarayonida frontal metodidan foydalaniladi, ayniqsa 5-6 sinflarda (yugurish, talmashib chiqish, irg'itish, akrobatika va h.k. musobaqalarida yahshi natijalarga ega bo'ladi). Chorak davomida 2-3 bunday darslar guruhlar metodidan foydalanilgan holda olib boriladi. Aylanma trenirovka metodi asosan 7-8-9 sinflarda qo'llaniladi.

Aralash tipdagi darslarining tuzilishi va o'tkazish bo'yicha ancha murakkabroq bo'ladi. Agarda o'rganilayotgan materiallar katta jismoniy kuchni talab etgan bo'lsa, unda bu mashqlardan so'ng muvozanat saqlashga, o'quvchilar diqqatiga kirishli mashqlar tavsiya etilmaydi. 3-5 sinflarda yangi materiallarni o'rganish darsning asosiy qismining boshlanishiga to'g'ri kelavermaydi. Lekin har doim ya'ni material birinchi marotaba o'rganishda tushuntirishdan dars asosiy qismning boshlanishda bayon etiladi. Ko'pincha bu sinflarda dars o'tkazish jarayonida guruh metod qo'llaniladi va asosiy o'yin metodidan va aylanma trenirovka metodidan foydalaniladi. (masalan sakrash mashqlari, o'mbaloq oshish mashqlari va h.k o'yin tarzida olib boriladi). Bu sinf o'quvchilari o'z natijalarini qiymatini bilishni istaydilar, shuning uchun tez-tez baholab turish lozim.

Mashqlarni qismlarga bo'lib o'tish va alohida baholash maqsadga muvofiqdir.

O'spirin o'quvchining jismoniy rivojlanishi tez o'sishi bilan harakatlanadi (ularning oyoqlari uzun bo'ladi). Bu davr bo'yiga

bu davrning ikkinchi davri bo'ladi. Birinchisi esa 7 yoshgacha bo'ladi, lekin hamma bir me'yorda rivojlanmaydi. Jinsiy yetilish belgilari paydo bo'ladi. Qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan oldinroq boshlanadi va ayrim jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha ham tana og'irligi, tana uzunligi, lekin tiriklik sig'imi kattaligi bo'yicha va mushaklar ko'chish bo'yicha o'g'il bolalarga nisbatan kichik. Shuning uchun yugurish hamda kuchli tarbiyalash mashqlarini qo'llashda jismoniy yuklanish kamroq bo'ladi lozim.

Mushaklar massasi tana massasiga va suyaklar o'sishiga nisbatan tezroq rivojlanadi, shuning uchun mashqlar tortilgan holatiga ta'sirchanlik ko'rsatadi va ko'maklashadi. Yuqoridagi qayd etilgan holatlarda har bir mushaklarni shakillanishi bir hil emasligini ko'rsatadi, shunda harakatlarining qo'polligi tarangligi kuzatiladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida har hil mushak guruhlariga ta'sir etadigan turli jismoniy mashqlarni qo'llash keark hamda qaddi-qomatni yaxshilashga oid mahsus mashqlardan foydalanishi lozim. Bolalarga jismoniy yuklanishda statistik holotidagi ishlar, uzoq davom etadigan mushaklarning taranglashishiga mutloq yo'l qo'ymaslik kerak.

Qon tomir tizimlari yurakka nisbatan sekinroq rivojlanadi. By esa qon tomiriga va yurakka qiyinchilik ko'rsatadi. Tizimlar bo'yicha qonlar normal oqishi uchun yurak katta qarshiliklarga uchraydi (masalan, qon bosimi va pulsni keskin o'zgarib turish, yurak urish ritmini buzilishi).

Jismoniy tarbiya darsini sifatli o'tkazilishi darsning asosiy qismini metodik nuqtai - nazardan to'g'ri tashkil qilishga bog'liq o'qituvchi o'rganayotgan guruhda turishi kerak, takrorlash yoki murakkab bo'lmagan mashqlarni bajarayotgan guruhda yordamchilar turishi mumkin. Qanaqa mashqlar bo'lmasin, yangi o'rganishda o'qituvchi turishi lozim. O'qituvchi qaysi yerda turmasin, lekin shunday joyni tanlashi kerakki, u hamda o'quvchilarni ko'rsin.

Bu'z metodi bu metod eng samarali qo'llaniladigan metodlardan biri bo'lib bunda eng zarur bo'lgan asosiy, kerakli harakatlar tushunchasini bayon etish kerak. Oddiy yoki yahshi o'rganilgan va oson bajariladigan harakatlarga tushuncha berish shart emas. Tushuntirish oddiy na tasviriy bo'lishi kerak (jissiq, covuq, balandlikka sakrashda plankaga yotish). Bu bilan har doim ham chegaralanish mumkin emas. Agarda yangi mashq o'rganilayotgan bo'lsa, unda hammasini tushuntirishning zaruriyati yo'q. Ushbu bo'lib-bo'lib va tushuntirish lozim. Albatta tushuntirish so'zi madaniy, konkret, qisqa va aniq bo'lishi kerak. Bu yoshdagi o'quvchilarga tushuntirishda hatolikka yo'l qo'yish mumkin emas, buni

ular yoqtirmaydi. Har bir harakapta tushuncha berish uchun oldindan tayyorgarlik kuril kerak. Dastur buyicha yangi mkgerialni o'rgatishda misol sifatnda yetakchi sportchilardan foydalanish mumkin.

Ko'rgazmali metod - Ko'rgazmali metod so'z metodi bilan chambarchas bog'liq va birgalikda olib boriladi. Ko'rgazmali metod bevosita va bivosita ko'rsatish usullarini o'z ichiga qamrab oladi. Bevosita o'qituvchining o'zi yoki o'quvchi orqali ko'rsatish mumkin. Ko'rsatish nihoyatda aniq mashqlarni bajarish texnikasi, buning uchun oldindan o'zi bu mashqlarni bajarib ko'rishi lozim va mashqlarni ko'rsatishga yahshi tayyorgarlik ham bo'lishi shart. Ayrim paytlarda mashqlarni butunlay bajarilishini ko'rsatishga to'g'ri keladi ya'ni o'quvchilarda to'liq tasavvur qoldirish uchun (yon bilan turib ko'rsatish, orqa bilan turib ko'rsatish, oynasimon ko'rsatish va h.k.).

Ko'rgazmali metodni qo'llashda har hil plakatlar, chizmalar, maketlar va h.k. qo'llaniladi, ya'ni bivosita metali. Ularni shunday joylashtirish kerakki, uni bolalar ko'rsin, tasavvur qilini.

Buyruq (dastlabki va amalga oshiruvchi). Bu buyruqga ega bo'lish uchun qirqish yoki juda katta ovoz bilan gapirish shapt emas. Aksincha, tinch va aniq, ovoz bilan buyruq berish. Buyruq tarzda hushtak, bayroqcha va boshqalardan foydalanish mumkin. Agarda, ishonch va talabchanlik, tinch ovoz bilan buyruq berilsa mashqlarni bajarish aniqligi sifati oshib boradi.

O'rgatishning tuzilishi o'rgatishni boshlanishida asta-sekin mushaklarni kichik taranglashishida mashqlarni bajartiriladi.

Chuqurlashtirilgan o'rganishda bo'lib-bo'lib yoki qismlab va butunlay o'pgatish metodi qo'llaniladi. Bunda tez o'rganilayotgan harakat asosini tez o'zlashtiriladi, so'ng ishlar pasayadi, chunki mustahkamlash va takomillapgtirish davom etadi. Mashqlarni takrorlash soni, miqdori ularni o'zlashtirishga bog'liq. Ayrim paytlarda takror bajarishni majbur qilishga to'g'ri keladi, ularni bu qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish maqsadida. Masalan: shart-sharoitlarni yengillashtirish (o'yinda), (ko'ngil ochar oromgohlarda kross o'tkazish), lekin texnik nuqtai nazardan to'g'ri bajarilishini talab qilishi kerak.

Mustahkamlash va takomillashtirish jarayonida texnik nuqtai nazardan to'g'ri bajarishni mustahkamlashni talab qilish kerak emas, chunki uning bo'yicha o'sishi, harakat koordinatsiyasini, kuchni, chidamligni o'zgarashi bilan ularning texnik bajarishi ham o'zgaradi. Ko'proq turli-tuman mahsus olib keluvchi mashqlarni qo'llash kerak.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish va o'rgatish metodlari, vositalari. V-IX sinf o'quvchilari uchun quyidagi jismoniy tarbiya vositalari kiradi:

V-VIII sinf gimnastika, yengil atletika, kross tayyorgarligi, suzish, qo'l to'pi yoki basketbol, harakatli o'yinlar.

VIII-IX sinf yuqorida qayd etilgan jismoniy tarbiya vositalariga qo'shimcha: badiiy gimnastika raqs elementlari (qiz) va kurash (o'qituvchilari) uchun.

Har bir dastur bo'limini o'tishda o'quvchilarga shunday vazifalar berilishi kerakki, ular o'quvchilar oldida o'z talablarini qo'ysin. Albatta bu talablar bo'lib faqatgina ularga murakkablashtirilgan holda bajarilishi buning harakatli o'yinlarni komandalarga bo'lib o'tkazish, sport o'yinlarini o'zlarini imkoniyatini hisobga olish qoidalari bilan o'tkazish).

Jismoniy tarbiya dars jarayonida muntazam ravishda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik) tufli harakatlarda har hil shiddatligi bilan rivojlanshiga qaratilgan bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya darsini o'tkazish jarayonida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish uchun metodlarini tanlash katta ahamiyatga ega. Darsga qiziqish oshib boradi. Bu darslarni o'tkazishda, tez-tez mashqlarni o'tkazish sharoitlarini o'zgartirib turish, ularni baholash dars jarayonida o'yin va musobaqa metodlarini qo'llash.

Jismoniy tarbiyaning metodik prinsiplari. Faollik va onglilik prinsipi - o'qituvchi jismoniy mashqlar ahamiyatini tushuntiradi, to'g'ri bajarishga o'rgatadi, mashqni bajaradi yo'l qo'yilayotgan hatolarni ko'rsatish, ogohlantiradi va to'g'irlashga yordam beradi. O'quvchi darsda o'qitayotgan materiallarni tushunishi kerak va kundalik hayotga kiritishi buning, o'rtog'lar mashqlarni bajarish texnikasida hatolarga yo'l qo'yib qolishini ko'rish va aytish kerak.

Demak onglilik deganda asosiy harakatni bajarishda uning mexanizmini to'liq tushuntirish lozim, so'ng savol-javoblar orqali o'quvchilar bilim darajasni aniqlanadi. Agarda o'quvchi to'g'ri javob bersa unda berilgan vazifani to'g'ri tushunadi, aks holda o'quvchi vazifani avtomatik ravishda bajaradi.

Oson tushunarli va individuallashtirish prinsipi. V-IX sinflarda o'quvchilarning asab va mushak-suyak tizimlarini, qon-tomir tizim - funksiyalarini hisobga olgan holda jismoniy yuklanishini me'yorlash juda muhim. Hapakat texnikasiga ega bo'lish uchun murakkablashtirilgan vazifalarni qo'yish kerak. By yoshda ko'proq, individual yondoshishga e'tibor berilishi kerak. O'qituvchining oldida turgan eng muhim vazifa

o'quvchilarni hammasini dasturda keltirilgan talablar va asosiy harakatlarga o'rgatishdir. Lekin ayrim o'quvchilar bularni tez tushuntirib oladilar va o'zlashtiradi. Ikkinchisi bo'lsa aksincha juda sekin o'zlashtiradi. Dars jarayonida biri butun diqqat bilan eshitadi, qabul qiladi. Uchinchisi esa chalg'iyda, har hil napcara chalg'itadi va h.k. (o'qituvchi bir guruhga vazifa bergandan so'ng ular darrov bajaradi, hatolarni to'g'rilaydi, boshqa gypch ham tez bajarishga tushadi va tez esdan chiqaradi, diqqatsizlik bilan bajaradi ongsiz ravishda. Albatta ularga chora ko'rish kerak. Masalan, bahosi pasaytiriladi va harakat qilishini talab qilinadi. Ayrim o'quvchilar juda qiyin o'zlashtiradi (qo'rqish, boshqalarni oldida yomon bajarishdan qo'rqib, kasallik va boshqalar halaqit beradi). Bularga yordam berish, psihologik qo'llab-quvvatlash, strahovka qilish va h.k. lozim.

Albatta aldamchilar ham bo'ladi, ularni qiziqtirish kerak, tugaraklarga jalb qilish, ota-onalari bilan suhbat o'tkazish, vazifalar berish (mashg'ulot joyini tayyorlash, sport buyumlarini tarqatish) maqsadga muvofiqdir. O'quvchilar ko'proq sport formasi yo'qligidan uyaladi. Shu boisdan mashqlarni bajarishda ham uyalib bajaradi. Bu albatta bajarish tehnik darajasi past bo'lishiga olib keladi.

Muntazamlilik prinsipi:

1. Mashg'ulotlarning usluksizligi, doimiyligi,
2. O'quv jarayonni to'g'ri rejalashtirish.
3. Jismoniy yuklanishni asta sekin va tabora oshirib borish.

O'rgatish metodlarni va metodik prinsiplarni hisobga olgan holda darsga o'quvchilarni qiziqtirish zarur.

O'qituvchi shunday vazifalarni qo'ysinki, ular uni albatta bajarsin. O'qituvchining asosiy diqqatini o'quvchilarning ongli intizomini tarbiyalashga qaratilgan bo'lsin. Busiz to'la qonli darsni o'tkazib bo'lmaydi. Shu boisdan talab qonun-qoidalarini ishlab chiqish, unga sharoitli yaratish va talab qilish:

1. Sport kiyimini kiyinish joyi va vaqti (sport kiyimini alohida o'zi bilan olib kelish).
2. Dars boshlanishidan oldin va tugagandan so'ng safga turish joyi, uning tartibi.
3. Mashg'ulot jarayonida guruhlarni joy almashish qoidalari va talablari.
4. Sport inshootlarini olib o'tish qoidalari va ulardan foydalanish qoidalari.
5. O'quv qo'llanmalar va cpopt anjomlarini joylashtirish tartibi.

6. Sport honasidan uyushqoqlik bilan chiqib ketish.

7. O'qituvchi darsga tayyorgarlik ko'rishda shu narsalarni hammasini hisobga olish kerak.

V-III sinflarda jismoniy tarbiya dars jarayonida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish metodlari keng. Qo'llaniladi: frontal, guruhlariga bo'lib, individual va aylanma trenirovka metodlari. Har bir metodni qo'llashda oqimli yoki 2-3 dan, guruhlariga bo'linib bajarish usullaridan foydalanish mumkin. Bu cpopt anjomlari va inshootlarini soniga ta'kidlanishiga, o'quv materiallarini harakteriga, bolalarning jismoniy tayyorgarligiga. Harakatlarga o'rgatish jarayonida ushbu ko'p qirrali usullardan foydalaniladi.

ku'z metodi bu yoshdagi o'quvchilarda boshlang'ich sinf o'quvchilariga nisbatan ko'proq qo'llaniladi, chunki o'rta sinf o'quvchilariga mashqlarni bajarish mehanizmini kengrok tushuntirishni talab etadi hamda o'zlashtirilayotgan harakat ko'nikin va malakalar shakllanishiga, tehnika va taktika savollariga to'g'ri tushunish va javob berishga yordam berish kerak.

ku'rgazmali metod. Dars jarayonida yangi harakatlarga o'rgatishda favosita ko'rsatishga berilib ketish kerak emas, chunki ko'rsatish namunasi bo'lishi kerak. Shuning uchun juda yahshi tayyorlangan o'quvchilardan ko'rsatishga foydalanish mumkin. Har hil rasmlar, filmlar, plakatlari va boshqalardan keng foydalanish kerak.

Mashq metodlari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bu yoshdagi o'quvchilar bilan ratsional nafas olishga, qaddi - qomatini to'g'ri tutishga ahvolda o'tibor beriladi. Yahshi harakat koordinatsiyasi, yuqori darajada tehnikani ko'rsatishga intilishi kerak. O'smirlar bilan harakat faoliyatini o'rganishda qismlab o'rgagish va butunlay o'rgatish metodi qo'llaniladi.

V - IX sinflarda dars uch qismdan iborat: *tayyorlov, asosiy va yakuniy* qismlardan. Tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini asosiy vazifalarni bajarish uchun mushaklarni qizitadi. Darsning bu qismiga 8-10 daqiqa ajratiladi, bunda qo'yidagi vazifalar: o'quvchilarni tashkil qilish va ularni asosiy harakat faoliyatini ko'rsatishga psihologik va funksional tayyorgarlik ko'rish lozim.

O'quvchilarni tashkil qilish kiyim almashish honasidan (razdevalka) boshlanadi, uni tartibi, tozaligi intizom va h.k. Co'ng o'quvchilarning o'z vaqtida dars boshlanishdan oldin safta turishni tashkil qilish (darsdan ozod qitibganlar sport kiyimida bo'lib safni chap tomonida qatorga turadilar, ular yordamchi sifatida qatnashadilar).

Psihologik tayyorgarlik qo'vidagicha amalga otshiriladi:

- o'quvchilarni saflanishi bilan;
- dars vazifalarini bayon etish orqali;
- saflanish va qayta saflanish mashqlarini aniq bajarishi orqali.

O'quvchi bildirgi (raport) qabul qiladi va salomlashgandan so'ng o'quvchilarni darsga tayyorgarligini ko'zdan o'tkazadi:

- sport kiyimlarini ozodaligi;
- sport anjomlarini joy-joyiga qo'yilganligi va h.k.

O'qituvchi bildirgi (raport) qabul qilgandan so'ng dars vazifalarini bayon qiladi. Tushuntirish o'quvchilarning bilim darajasiga va tayyorgarligiga mos bo'lib, qisqa va tushunarli bo'lishi kerak. O'quvchilar organizmining funksional tayyorgarligiga quyidagilar: yurish, yugurish, sakrash elementlari, URM, saflanish va qayta saflanish, raqs mashqlari, o'yinlar kiradi. Tayyorlov qismiga mashqlarni tanlash darsni asosiy qismida murakkab harakatlarni bajarish uchun organizmni tayyorlash vazifalaridan kelib chiqadi.

Darsning asosiy qismida jismoniy yuklanish harakteriga mashqlar mos bo'lishi kerak. Agarda darsning asosiy qismida harakatlarni o'rganish vazifasi qo'yilsa, unda darsning tayyorlov kisin qisqaradi. Agarda darsda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chaqqonlik va h.k.) yuqori darajada ko'rsatishni talab qilinsa yoki dars jarayonida mashqlar katta jismoniy yuklanishda bajarishga to'g'ri kelsa, unda o'quvchilar organizmini, mushaklarini yahshigina qizitish lozim. Bunda razminka dars bo'yicha bir necha marta takrorlanishi mumkin (mahsus tayyorlov mashqlar).

Ochik havoda yoki sport honasida havo harorati past bo'lsa mashqlarni yuqori shiddatli bajarish, tayyorlov mashqlarni katta hajmda bajarilishini talab qiladi.

O'quvchilarning faolligi past bo'lsa, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarga diqqatini jalb qilish uchun ijobiy emotsional holatini oshirishga qaratilgan mashqlar tanlanadi (harakatli o'yinlar, musobaqaviy mashqlar).

Tayyorlov qismi (8-10 daqiqa).

V-IX-sinflarda darsning tayyorlov qismida o'g'il va qiz bolalar uchun jismoniy yuklanish moslashgan holda olib borilishi. Jismoniy yuklanish darsning tayyorlov qismining ohirida asta-sekin oshib boradi.

Darsning tayyorlov qismi o'quvchilarni keyingi faoliyatiga tayyorlashdan boshqa yurish, yugurish, saflanish va qayta saflanishlarni takomillashtirish vazifalarini bajaradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) mushak guruhlarini barchasini ishga jalb qiladi.

Darsni qiziqarli o'tishi uchun qo'yidagilar:

1. Qiziqarli va yangi mashqlar:

2. Darsdan o'quvchilarni tashkil qilish usullarini yangiligi:

3. Ko'rsatishni tushuntirish va bajarish bilan almashtirib turish;

4. Qayta - saflanishlar, mashg'ulotni o'tkazish joyini o'zgartirib turish.

Darsning tayyorlov qismida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish funksional metodi qo'llaniladi. Aylanma trenirovka metodini ham (kamroq individual metodi) qo'llash mumkin.

Asosiy qismi (25-30 daqiqa)

Masalalar:

- dactyp bo'yicha o'quv materiallarni egallash;

- ahloqiy-irodaviy, jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsida harakat sifatlarini tarbiyalash va harakat faoliyatini takomillashtirish, mustahkamlash, takrorlash, o'rganish vazifalari bilan bog'liq bo'lgan 2-3 vazifalar rejalashtiriladi.

To'liq darslar bu dars jarayonida dasturning bir bo'limidan tashkil topgan materiallarni o'tkazish, masalan, gimnastika darsi, yengil atletika va h.k.

Aralash darslar darsda har hil bo'limlardan tashkil topgan materiallarni o'tkazish, masalan, gimnastika bilan basketbol, yengil atletika bilan basketbol va h.k.

O'quvchilar yoshi qancha kichik bo'lsa shuncha aralash darsi ko'proq bo'lgani ma'qul va aksincha, yoshi qancha katta bo'lsa shuncha tenlik dars ko'proq bo'lgani ma'qul.

Darsning asosiy qismi boshlanguncha o'quvchilarda qo'yidagilar kuzatiladi:

- diqqatligi;

- shiddatligi;

- ko'tiraning faolligi;

- tasavvurchanligi;

- koordinatsion karakatlarining aniqligi;

- ischanligi.

Shuning uchun darsning asosiy qismi boshlanishida eng zarur va asosiy vazifalarni hal qilish kerak. Qo'yidagicha vazifalarni hal qilish kemas ketligi qabul qilingan:

- tanishtirish;

- o'rgatish;

- mustahkamlash;

Bunday ketma-ketlik aralash darslarda ba'zan buzilib turadi. Agarda o'rganiladigan harakat katta shiddatli jismoniy yuklanishni talab etsa unda uni o'quv materiallarini takrorlashdan keyin o'tkazish kerak, chunki u murakkab koordinatsion harakatlar, aniqlik, chiqqonlik ko'rsatish bilan bog'liq bo'ladi.

Bir o'rganilaettan harakat faoliyati boshqa harakatni o'rganishga halaqit beradigan malakaning salbiy ko'chishidan o'zini olib qochmoq kerak (yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi malaka yugurib kelib balandlikka sakrashni o'rganishda halaqit beradi). Darsning asosiy qismida o'quv faoliyatini guruhlariga bo'lib o'tish, aylanma trenirovka orqali tashkil qilish metodi keng qo'llaniladi.

Ma'lumki V - IX - sinf o'quvchilari o'z natijalarini ko'rishni istaydi shuning uchun ularni ko'rsatgan natijalarini tez - tez baholab turish lozim. Darsning sifati uning asosiy qismini tashkil qilinishiga bog'liq. O'quvchilar faoliyatini guruhlariga bo'lib o'rganish har bir guruhda tayyorlangan faol yordamchilardan foydalanish zarur. Lekin yangi mavzu, material yoki murakkab mashqlarni o'rganilayotgan guruh oldida o'qituvchining o'zi turadi. Shunday bo'lsa ham o'qituvchi shunday turishi kerakki, u hamma o'quvchilarni ko'rsin.

Darsning yakuniy qismi (3 - 5 daqiqa).

1. Asta sekin jismoniy yuklanishni pasaytirish, organizmni nisbatan dastlabki holatga olib kelish.

2. Acta sekin tinch tolatga o'tish.

Yuqorida qayd etilgan vazifalarni amalga oshirish uchun murakkab bo'lmagan tanish mashqlardan foydalaniladi: saf mashqlari, yurish, nafas olish mashqlari, diqqatga oid mashqlar, kam harakatli o'yinlar (masalan, «Kim keldi», «Kimning ovozi?», «Man etilgan harakatlar»).

Darsni yakunlashda uy vazifasini eslatib qo'yish lozim. Uyg'a beriladigan vazifalar o'quvchining tayyorgarligiga va imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak. Vazifalar ruyhatiga kamchiliklarini to'g'rilash, ayrim harkat elementlarini, sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanganligi kiradi.

Pedagogik nazorat. Jismoniy tarbiya darsini tahlil qilish. Har bir o'qituvchi o'zi o'tayotgan darsini va boshqa o'qituvchilar darsini tahlil qila olishi kerak, chunki tuv darslarni to'g'ri tahlil qila bilish, nafakat dar darslar ilmiy-tadqiqot metodlarini egallash metodlarini hamda pedagogik fikrlashning rivojlanishiga ko'maklashadi.

Darsni tahlil qilishdan - maqsad o'qituvchining ishi, tajribalari bilan tanishish, maktabda jismoniy tarbiya holati va uni o'tkazish metodikasi bilan tanishish, o'quvchilar bilimni aniqlash, o'quvchilar bilan

o'qituvchilar orasidagi munosabatni o'rganish, o'qituvchining tajribasini o'rganish va targ'ibot qilish va hokazo.

Bulardan tashqari darsni o'tkazish metodikasi, sinf jamoa ishlari, o'quvchilarning tartib intizomi, o'quvchilarning jismoniy mashqlarni bajarilishini baholanishiga bo'lgan munosabati, darsni mahsus psihologik va boshqa ko'rsatkichlarni tahlil qilish.

Pedagogik kuzatishlar, darslarni tahlil qilish va hulosa chiqarish nihoyatda murakkab jarayon bo'lib hisoblandi.

Uning uchun, hartomonlama o'rganib chiqish va darsni tahlil qilishda ishlab chiqilgan tuzilmadan foydalaniladi. U darsni tahlil qilishda ketma - ketligini yo'qolmasligiga imkoniyat yaratadi.

Darsni tahlil qilishda qo'yidagi savollarga javob bepish kerak: dars bayoni mavjudligi, darsga o'qituvchining va o'quvchining tayyorgarligi, dars bayonining mazmunini baholashni, darsni o'tkazishni har bir qismlarida o'qituvchilarning o'quvchilar bilan bo'lgan munosabatini, dars turi va tuzilishi, dars natijalarini aniqlash hamda o'quvchilarga tavsiyalar kiritish.

O'qituvchining darsga jiddiy tayyorgarlik ko'rishni ko'pincha uning sifatini oshirish bilan chambarchas bog'liqdir. Shunint uchun o'qituvchilarning dars o'tkazish tahlili bilan tuzgan dars bayonini ham baholash lozim.

Dars bayonini tahlil qilish va uni baholashda qo'yidagilarga e'tibor berish lozim:

- dars vazifalarini qo'yilishi, ularning konkretligi;
- jismoniy mashqlarni taqsimlashda ularning ketma - ketligi, darsni o'tkazish sharoitiga, dars vazifalariga mashqlarni munosibliigi;
- o'quvchilarning tayyorgarligiga, mazmuniga to'g'ri tanlangan o'rgatish va tarbiyalash metodlarini munosibliigi;
- darsda o'quv vaqtini taqsimlanishini muvoffiqligi. Darsni tahlil qilishdan oldin sinf to'g'risidagi pedagogik tavsifnoma bilan tanishish lozim; o'quvchilarning intizomi va o'zlashtirishi, salomatligi va jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va uni yoshi bilan tanishib chiqish kerak. So'ng umumiy ma'lumotlar belgilanadi - yoziladi o'qituvchining familiyasi, ismi, maktabda ish tajribasi, mahsus ta'minot; maktab, o'tkazish joyi va kuni; sinf; ro'yhat bo'yicha o'quvchilar soni va darsda qatnashuvchilar (shu jumladan qiz va o'g'il bolalar); chorak tashlanishidan oldin jadval bo'yicha dars soni (№); dars jarayonida mo'ljallangan sport anjomlari va ishootlar; sanitariya-gigiena talablariga rioya qilinishi va hokazo.

O'qituvchini darsga tayyorgarlik ko'rishini to'g'risida uning tashqi ko'rinishi, sport kiyimlari, sport honasi yoki maydonda o'tkazish joy sharoiti, sport anjomlari va mayda inshootlar bilan ta'minlanganligi, sanitariya - gigiyena talablariga rioya qilishi: o'qituvchi yordamchilarning faolligi va ularga instruktaj berish.

O'quvchilarning darsga tayyorgarligi; sport kiyimlarini kiyish va o'z vaqtida mashg'ulot o'tish joyida bo'lishi. Albatta, dars mazmuni va o'yin o'tkazish jarayonida o'qituvchining faoliyati va o'quvchilarning faoliyati, ularning munosabati, o'quvchilarning qiziqishi, faolligi va mashqlarni bajarish sifati to'g'risida ma'lumot berish.

Yuqorida qayd etilganidek ishlab chiqilgan tuzilma asosida darsni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir.

1. Dars boshlanishi. Darsni o'z vaqtida boshlanishi uchun qilgan tashkiliy ishlar. Vazifalarni tushunarli va lo'nda qilib yetkazish. Darsni o'tkazish. Tayyorlov qismi (8-12 daqiqa) o'quvchilar yoshiga binoan mashqlarni tushuntirish va ularni nomini to'g'riligi. Mashqlarni chiroyli ko'rsata bilishi va ularning konkretligi. Mashg'ulot jarayonida o'qituvchi o'z joyini tez topish qobiliyati. Mashqlarni bajarish davomida o'z vaqtida o'quvchiga mulohaza qilish, ko'rsatma berish. Qaddi-qomatini rostdashga oid mashqlar. O'quvchilarning tayyorgarligiga binoan jismoniy yuklanishning munosibligi, qiz va o'g'il bolalarga jismoniy yuklanishi alohida miqdorlash. Nafas olish ustidan nazorat qilish.

Darsning asosiy qismi (25-28 daqiqa). Ko'rgazmalilik metodidan foydalanish va ko'rsata bilish. Fan bo'yicha atamalarni to'g'ri so'zlash, sifatli tushuntirish. Yoshiga binoan tushuntirishni munosibligi. Darsning qismlari bo'yicha va umuman o'rgatish metodlariga tavsifnoma va natijaviy ko'rsatgichlari.

Mashg'ulotni o'tkazish metodlari va ularning muvofiqchiligi. Dars jarayonida musobaqa va o'yin metodidan hamda o'quvchilarni darsda mustaqil ishlash uchun har hil metodlardan foydalanish. Darsning talimiy ahamiyati.

Hatolarni to'g'rilash usullari. Berilgan ko'rsatmalarning qiymati va o'z vaqtidagi. O'quvchilarni o'z harakatlarini tahlil qilishga jalb etish o'quvchilarning faolligini oshirishga oid boshqa usullar. Har bir guruh ishlarni kuzatish.

Jismoniy yuklanishni o'quvchilar yoshiga, tayyorgarligiga binoan munosibligi charchashni tashqi ko'rinishi bo'yicha hisobot olib borish. Harakatli o'yinlarni tushuntirish, hakamlik qilish, natijani aniqlash va o'tkaza bilish qobiliyati; harakatli o'yinni dars mazmuni bilan bog'liqligi.

O'yinning tarbiyaviy ahamiyati. O'quvchilarning bilimi va o'zlashtirishni ta'kidlash. O'zlashtirishni kundalik hisobotini tahlil qilish. Uyg'a vazifa berish va ularni tekshirish usullari.

Darsning yakuniy qismi (3-5 daqiqa). Yakuniy qismidagi mashqlarni darsga munosibligi. Darsni yakunlash. Darsni tamom bo'lishi, o'quvchilarni sport maydonidan (zaldan) chiqib ketishi. Darsni o'z vaqtida tamom bo'lishi, yakunlanishi.

Darsni tahlil qilishni yengillashtirishning yana bitta Yo'li "bu qismini ikkitaga bo'lib birinchi yarmida o'qituvchining va o'quvchilarning faoliyatini, ular orasidagi munosabatni himoya ijobiy tomonlari yoziladi. Ikkinchi yarmiga esa salbiy tomonlari yoziladi.

Namuna sifatida

Ijobiy fazilatlar	Salbiy fazilatlar
O'qituvchi va o'quvchilarning ijobiy fazilatlarini: munosabat, turli metodlardan to'g'ri foydalanish, chiroyli ko'rsatish va tushuntirish, hatolarni o'z vaqtida ko'rsatish va hakozo.	Saflanish 3 daqiqa kech boshlanishi bor. O'qituvchi ularga chora ko'rmadi.

Dars jarayonida hronometraj o'tkazish. Harbiy talaba pedagogik amaliyot vaqtida jismoniy tarbiya darsi jarayonida hronometraj o'tkazishni tashqi shart. Dars jarayonida hronometrajlarni o'tkazish talabaga o'quv vaqtidan dars jarayonida unumli (ratsional) foydalanishga imkoniyat yaratadi. Bu pedagogik mahoratni takomillashtirishga ko'maklashadi, darsda materiallarini o'quvchilar tomonidan chuqur o'zlashtirishni ta'minlaydi, pedagogik jarayon sifatini yaxshilaydi va ko'taradi.

Jismoniy tarbiya darsi jarayonida o'qituvchining va o'quvchining faoliyatini qo'yidagi turlari bo'yicha o'tkaziladi:

1. Mashqlarni o'quvchilar tomonidan bajarilishi.
2. O'qituvchining tushuntirish so'zlarini eshitish, mashqlar bajarilishini ko'rsatishini kuzatish.
3. Dam olish, o'z navbatini ko'tish.
4. Mag'ulot o'tish uchun joy tayyorlash, sport anjomlari va inshootlarni yig'ishtirib olish.
5. O'qituvchining hatosi bilan ketgan vaqt.

Mashqlarini bajarish. Darsda hronometraj o'tkazish jarayonida o'quvchilar tomonidan mashqlarni bajarish vaqtini aniq olinishi kerak, bu mashqlarga: saf mashqlarining elementlari va qayta saflanishlar; o'quvchilarni diqqatini jalb qilishga oid mashqlar va vazifalar qo'yish,

yurish turlari; raqs mashqlari, buyumlarsiz va buyumlar bilan o'tkaziladigan tayyorlov mashqlari; sport anjomlarida bajariladigan mashqlar; yugurish, sakrashlar, irg'itishlar, tirmashib chiqishlar, akrobatik mashqlar va boshqalar. Kuzatish odat bo'yicha bir faol o'quvchi orqasidan olib boriladi. Lekin, darsni tayyorlov va yakuniy qismida butun sinf orqali kuzatish olib borilishi mumkin.

Dars jarayonida (yoki dars qismlarida) mashqlarni bajarishga sarflangan vaqtning ja'mi yoki motor zichligi deb ataladi. (MZ)

O'qituvchi tomondan tushuntirish, eshitish, mashqlarni bajarilishini kuzatish. O'qituvchi tomonidan barcha ko'rsatmalar, hatolarni tushuntirishlar, ko'rsatmalar, hatolarni to'g'rilash, mashqlar, bajarilish tomonidan ko'rsatilishi va kuzatishlar hronometraj o'tkazishda mahsus ajratilgan hisobot jadvaliga yoziladi. Shuni ham aytish kerakki o'qituvchining faoliyatini doimo kuzatib borish lozim va uning tomonidan pedagogik jarayonni boshqarib borishi yozilish kerak.

O'quvchi tomonidan mashqni bajarish uchun navbatni kutish, dam olish. Bu mahsus jadvalga qisqa vaqt dam olish va mashqni bajarish uchun o'z navbatini ko'tishga sarflangan vaqt yoziladi shuni ham aytib o'tish kerakki bir hil o'quvchilar juda passiv bo'ladilar, ular hatto bajarish navbatini o'tkazib yuboradilar (ya'ni bajarmaydilar). Bunday o'quvchilarni kuzatish uchun tanlash kerak emas.

Mashg'ulot uchun joy tayirlash va ularni yig'ib olish. Hamma (tashkiliy ishlar bilan bog'liq bo'lgan), mashg'ulot joyini tayyorlash, so'ng yig'ishtirib olish, turli sport buyumlarini tarqatish va yig'ib olishga sarflangan vaqt mahsus ajratilgan jadvalga yoziladi. Bu to'g'ri tushungan talabalarga o'zi olib boradigan darslarni yuqori sifatli darajada o'tkazishga hamda darslarni zichligini oshirishga yordam beradi.

O'qituvchining hatosi bilni sarflangan vaqt. Bu hisobot turiga qo'yidagilar kiradi, dars boshlanishiga zalga kech kirish; sport anjomlarni va buyumlarni tuzatish va boshqalar. Saf mashqlarini takror - takror bajarish.

Dars jarayonida hronometraj o'tkazish metodikasi. Darsda o'qituvchi va o'quvchilar faoliyat vaqtini aniq to'g'ri hisobot olib borish sekundomer oroqali bajariladi. Darsga kirish uchun qo'ng'iroq chalinishi bilan sekundomer yurgiziladi va o'quvchilarni tartib bilan zal (maydoncha) dan chiqishda sekundomer to'htatiladi. Hronometraj o'tkazish jarayonida vaqt ko'rsatkichlari o'ziga tegishli har bir munosabat bo'lgan jadvalga yoziladi. Hronometraj o'tkazish jarayonida faqat 1-2-3 jadvalga to'ldiriladi.

Birinchi jadvalda dars hismlari va mo'ljallangan vaqt yoziladi. Ikkinchi jadvalda o'qituvchining va o'quvchining faoliyatlari yoziladi: tushuntirish, ko'rsatish, tavsiya etish, hatolarni to'g'rilash, ogohlantirish, mashg'ulot joyini tayyorlashni boshqarish, sport anjomlarini yig'ishtirish va boshqalar. Har bir mashqlarning nomlari yoziladi, ya'ni bu jadvallar haqiqiy o'quvchilar va o'qituvchilar faoliyatlarining nomlari yozildi.

Uchinchi jadvalda mashqni bajarilish vaqti yoziladi, ya'ni har bir mashqni bajarish yakuniy - vaqti, keyingi mashqni bajarishga dastlabki vaqti.

Sarflannsh darsning boshlanishi bo'lib hisoblanadi. Hronometraj olib boruvchi birinchi jadvalga 1 raqam yoki tayyorlov qismi deb yozadi. Ikkinchi jadvalda "Saflanish va bildirgi (raport) - so'zlarni yozadi. So'ng o'qituvchining vazifalarni bayon etilish vaqtini belgilaydi va h.k.

Agarda sinf kech qolib kelsa o'sha kelgan vaqti yoziladi. Masalan 1' 10". Shunday qilib dars tamom bo'lgandan keyin hamma jadvallar to'ldiriladi. Har bir faoliyatga ketgan vaqt aniqlash sekundomer ko'rsatan vaqtdan yuqoridagi faoliyat vaqti ayrilali. So'ng har jadval birinchi dars qismlari sarflangan vaqtning ja'mi aniqlanadi.

Bundan keyingi qilingan ish - bu dars zichligini aniqlash vaqtlar va ular bo'yicha. Darsga sarflangan umumiy vaqt 100% hisoblanadi. Shunga nisbatan hamma hisob-kitob bajariladi. Masalan, yuqorida qayd etilgan misolda, o'quvchilar tomonidan fakat mashqlarni bajarishga sarflangan vaqt 16 daqiqaga to'g'ra keladi.

Demak, 45 -100%

$$16 \cdot 100 / 45 = 35,6\%$$

By ko'rsatkich A3 (absolyut zichligi) yoki motor zichligi (MZ) deyiladi. Bundan tashqari umumiy zichligini chiqarish lozim (UZ). Darslarning umumiy zichligiga butun dars jarayonida sarflangan vaqt kiradi (mashq bajarish, eshitish, joy tayyorlash va yig'ishtirish va boshqalar). Faqat o'qituvchining hatosi bilan sarflangan vaqt kirmaydi.

Jisimiy tarbiya darsida hronometraj o'tkazish bayoni.

Dars o'tkazdi _____ Sana _____

Guruh yoki sinf _____ Dars o'tkazish joyi, sport honasi _____

Ro'yhat bo'yicha o'quvchilar _____ Jadval buyicha tartib rakami-4 soni 29

Darsga qatnashganlar _____

O-12 _____

O-15 _____

Guruhlarning soni _____

O-1 _____

Q-1

Kuzatiluvchi o'quvchining ismi, familiyasi _____

Dars turi. Takomillashtirish hronometrik o'tkazuvchi _____

Vazifalari:

1. To'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrash.

2. Kichik koptokni nishonga irg'itish.

Jismoniy tarbiya davrida pulsometriya o'tkazish. Dars jarayonida pulsometriya o'tkazish o'qituvchiga jismoniy yuklanishi o'quvchilar yoshiga va ularning hususiyatlariga mashg'ulotni o'tkazish sharoitiga va mazmuniga munosibligini aniqlashda yordam beradi. Undan tashqari jismoniy yuklanishini boshqarib borishga ham yordam beradi. Undan tashqari jismoniy yuklanishini boshqarib borishga ham yordam qiladi.

Pulsometriya o'tkazish metodikasi. Pulsometriya o'tkazishda kuzatish va ma'lumot yig'ish faqat bir o'quvchi orqali olib boriladi. Buning uchun eng faol o'quvchilarni tanlash kerak. Puls ko'rsatkichlari dars boshlanishdan oldin tinch holatda bo'lishi kerak. Shu boisdan birinchi ma'lumot olish boshqa fan darslaridan chiqishida olish kerak, ya'ni darsga kirishdan 5 daqika ilgari. Puls ma'lumotlarini olib natijalarni hisobot bayoniga yoziladi. Puls o'rish soni 10 soniya davomida olinadi. Har bir keyingi malumotni olish mashq bajarish tamom bo'lishi bilan doimiydek umumiy qabul qilingan usulda o'tkaziladi. Qo'yidagi namuna sifatida jismoniy tarbiya darsining puls ma'lumot hisobotining bayoni ko'rsatilgan.

Jismoniy tarbiya darsini puls ma'lumot hisobotining bayoni.

Darsni o'tkazdi _____ Sana _____

Sinf 2-a _____ O'tkazish joyi sport hona

Maktab _____ Jadval bo'yicha tartib raqami 3

Po'yhat buyicha o'quvchilar

soni 33, chorak 3,

Darsda qatnashdi o'g'il _____ chorak boshlanishida dars soni

qiz _____ Darsning boshlanish vaqti 9,30

Guruhlarning soni o'g'il _____ Talabanning ismi, familiyasi

Qiz _____

Kuzatilayotgan o'quvchining ismi, familiyasi _____

Dars turi: aralash

Dars vazifalari:

1. Arqonda qo'llarda osilgan holda tebranishga o'rgatish

2. 5 metr oraliqdan kichik koptokni nishonga irg'itish malakalarini takomillashtirish.

Puls hisoboti bo'yicha olingan ma'lumotlarni ishlab chiqish qon - tomir bir daqiqa ichida urish soni va uning tinch holatidagi ko'rsatkichga nisbatan bo'lgan foiz me'yorini tashkil qiladi. Yuqorida qayd etilgan misolda dars boshlanishidan oldin bir daqiqa ichida puls urish hajmi 84 ta - bu esa 100 % tashkil etadi. Masalan 11 daqiqada beshinchi o'lchashda bir daqiqa ichida qon tomir urishi 126 teng. Pulsni tezlanishi, oshib borishi 42 dan iborat. (126 - 84). Bunga nisbatan foizini aniqlash quyidagicha bo'ladi:

84 - 100%

42-H

$$X = \frac{42 \times 100}{84} = 50.0\%$$

fiziologik egri chiziqni tuzish qo'yidagicha bo'ladi: vertikal chiziq bo'yicha absolyut ko'rsatkichlar yoziladi, gorizontal chiziq bo'yicha dars vaqti (oralig'i 5 daqiqa). So'ng olingan ma'lumotlar asosida nuqtalar qo'yilib chiqiladi va egri chiyaziq tortiladi.

Kasb amaliy jismoniy tayyorgarlik. Tanlab olingan mehnat faoliyatiga qaratilgan amaliy kasb tayyorgarlik vazifalari, muammolari asosiy talablari. Qanday qilib, sog'lam bo'lib o'sish, uzoq umr yashash ko'p yillar, asrlar davomida odamlar fikridan tushmas edi. Tibbiyot hodimalari fikricha, sog'lomlashtirishning eng muhim vositalari - bu jismoniy tarbiyadir. Harakat, jismoniy mehnat, odamning hayoti zaruriyati bo'lib hisoblanadi, ayniqsa yoshlarda. Agarda biz ishni to'g'ri tashkil etak, odam tana tizimi va organlari mustahkamlanadi va takomillashadi, ratsional tashkil etilmagan ish aksincha bo'shashtiradi va hohlanki ko'p vaqt harakatsizlikda bo'lish, yoki jismoniy mehnat qilmaslik butunlay organizmni susaytiradi. Shuning uchun mehnat tartibini va dam olishni, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni kuzda tutish juda zarur. Hadantirbiyani tark etgan odam ko'pincha harob bo'ladi, zero harakatsiz qolgan a'zolarining quvvati zaiflashadi.

Hukumatimiz aholini sog'lig'i uchun g'amho'rlik qilib kelmoqda. Bunda O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun, «Sog'lom avlod uchun» istiqbol dasturi, «Ta'lim to'g'risidagi» qonun, «Kadrlarni Tayyorlash Milliy dasturi» va boshqa Davlat direktiv hujjatlar isbot bo'la oladi..

Aholining bo'sh vaqtini o'rganish, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun ajratiladigan vaqt real imkoniyat yaratilishini ko'rsatadi. Jadvalni ko'ring.

Shug'ullanuvchilar kategoriyasi va mashg'ulot turi	1 haftada	1 yilda
Ertalabki gimnastika	1 – 1,5 soat	50-75 soat
Ishlab chiqarish gimnastikasi	0,6-1,2	30-60
Umumiy reja asosida o'quv yurtlaridagi mashg'ulotlar	2	70
Sog'lomlashtirish guruhlarida (U.J.T.)	4-6	200-300
Sport to'garaklarida (razr. Yo'qlarda)	5-6	250-300
III razryadli sportchilar	6-9	300-400
II – I razryadli sportchilar	8-10	400-500
Sport ustasi	12-14	600-700
Sport ustasi (sportchilarda)	16-20	800-1000

I.I.Pereverzin olib borgan kuzatish, tekshirish va tahlil asosida qo'yidagi harakat rejimini taklif etish (haftali soatlar miqdori):

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar uchun	= 8 – 10
Maktab yoshidagi bolalar uchun	= 10 – 12
Talabalar	= 8 – 10
Ishchilar	= 4 – 6
Hizmatchilar	= 6 – 8
Muntazam shug'ullanuvchi sportchilar uchun	= 8 – 12

Shunday qilib jismoniy tarbiyaning jamiyat uchun amaliy ahamiyati kattadir, chunki u kadrlar kasbiy tayyorgarligini yaxshilash omillari bo'lib kasbiy ko'nikma va malaka hosil bo'lish vaqtini qisqartirib uni tezlashtiradi, hozirgi zamon murakkab texnikasini boshqarish sharoitida

ishlab chiqaridagi ish faoliyatining mustahkamlashga, ishlab chiqarish mehnatini faoliyatini turli ko'rinishlarida ayrim funksional tizimlar: markaziy asab tizimi, analizatorlar, vegetativ tizimlar, aniq, mushak guruhlari qatnashishi bilan harakterlanadi (M.V.Leynik, Z.M.Zolina va boshqalar). Shuning uchun qo'yiladigan talablar birinchi navbatda bajariladigan harakat faoliyati harakteri va mehnatining tashqi sharoit xususiyati bilan aniqlanadi.

Mehnat mazmunini qo'yidagi harakteristikalar bilan ajratish mumkin:

a) Harakat turlari (ko'tariluvchi, tushuruvchi, bosim beruvchi, aylanma, uruluvchi va h.k.) va bunda ishchi organlarini qatnashish darajasi (qo'llar, qo'l kaftlari, barmoqlar, bir va ikki oyoq va shy kabi harakatlar);

b) harakatning fazoviy harakteristikasi harakatning (kichik, o'rta va katta) amplitudasi;

v) harakatning vaqt ichida tez haraktlanish, ayrim signallarga tezda javob qaytarish;

g) faoliyatni kuch harakteristikasi (ayrim mushak guruhlariga kuch berish, kuchning dinamik yoki starik tartibi, kuch kattaligi);

d) harakat koordinatsion xususiyatlari: kuch, tezlik va fazoviy parametrlari bo'yicha harakat o'lchami (burchak shakli va kattaligini aniq ko'rsatish), qo'l oyoqlarni bir paytda ketma-ket harakatlarini turli hollarda moslashtirish, harakatning qabul qilish jarayoni bilan moslashtirish (sensomotor koordinatsiyasi), keng tarqalgan kasblar orasidan quyidagi guruhlarni ajratish mumkin:

1. «Dozirovkani» harakatni yoz ichiga olgan va qoida bo'yicha ekstroordinar sharoitlar bilan murakkablashmagan kasblar.

Guruhlar	Ba'zi bir harakterli belgilar.
A) Qurilishda qishloq bo'jaligida va sanoatning ayrim sohalaridagi mehanizatorlar.	Kam harakat sharoitida o'zi yurar mashina va ishchi agregatlarini boshqarishda qabul qilish jarayoni bilan moslashtirilgan qat'iy me'yorli qo'l va oyoq harakatlari.
B) ayrim asbob va apparatlar (soat, elektrolampa va radioelektron sanoati) mehanizmlarni yig'uvchi natadchiklar.	Mayda detallar bilan ishlashda va boshqarish pulklaridagi operatsiyalarda qo'l barmoqlar bilan tez aniq dozirovkali harakati
V) Yer ustida transportni boshqarishda yo'l sitatsiyalarini qabul qilish jarayoni bilan qo'l va oyoq (vaqt yetishmaslik sharoitida) bilan qat'iy dozirovkali harakat.	

II. Tashqi sharoit bilan murakkablashtirilgan kasblar.	
A) Suvchilar (vodolozlar va suzuvchilar)	Dengiz va daryo kemalarida uzoq suzish yoki suv ostida ishlash sharoitida funksiyasi bilan aniqlovchi hususiyatlar.
B) dala va ekspeditsiya ishchilari.	Dala va ekspeditsiya ish sharoiti bilan aniqlanuvchi hususiyatlari.
V) Issiq mikroklimat sharoitida (metallurgiya va boshqa korxonalarining issiq sehlarida) ishlari bilan bog'liq bo'lgan ishlab chiqaruvchi kasblar.	Organizmga temperaturaning, muskul kuchlari bilan bog'liq bo'lgan mehnat ta'sirlari.
G) Turli yo'nalishdagi montajchilar (vysotniki)	Balandlikda va chegaralangan tayanchdagi ish, mehnat ta'siri mushak ish, mehnat ta'siri mushak kuchlari bilan bog'liq.
D) Tog'da ishlovchi (ko'mir tog' - ruda va tog' - himiya sanoati).	Ishning yer ostidagi sharoitlari, mehnat ta'siri mushak kuchlariga bog'liq.
III. Ayrim jismoniy qobiliyatlarini maksimal ko'rinishini talab etuvchi kasblar	
A) yangi transport va ba'zi boshqa texnikani sinovchilar (sinovchi uchuvchilar va boshqalar)	Maksimal ish bilan ta'minlangan sensor va boshqa ekstremal faktorlar (tezlanishdagi jismoniy yuklanishni ortishi, to'satdan hosil bo'luvchi situatsiyalar va boshqalar) bilan ta'minlangan vaqt yetishmaslik sharoitida samolyot, apparat va boshqalarni boshqarish bo'yicha chegarali aniq harakat faoliyati.
B) Murakkab harakatlarni o'z ichiga olgan sirk, estrada va kino artistlari (sirk gimnastlari, akrobatlar, kuchli tangchilar va jangyorlar).	Harakat sa'natida chegaraviy imkoniyatlarni namoyish qilish sportning shunga o'hshash ko'rinishi bilan umumiylik.

Zamonaviy kasblar, jumladan, ommaviy kasblar insonning jismoniy va u bilan bog'lio', bo'lgan qobiliyatlarga nisbatan yuqori talablar qo'yadi. Ba'zi bir murakkab kasb faoliyatida bu talablar maksimaldir. Ertaga texnika va tabiatni o'zlashtirishdagi keyingi vazifalar (kosmosni zabt etish,

ulagan chuqurliklarga kirib borish va h.k.) yangi kasb namoyondalarida rivojlangan qobiliyatni talab etadi.

Har bir kasb o'zining spesifikkasiga egadir. Ular bir - biridan psixofiziologik karakteristikaga va mehnat sharoit bilan farq, qilinadilar, demak, insonning jismoni tayyorgarligiga nisbatan turlicha talablarni qo'yadi.

Vositalar tarkibining husiyatlari. Amaliy jismoniy tayyorgarlik vositalari umumiy kompleks umumiy tayyorgarlik va mahsus tayyorgarlik mashqlaridan mavjud. Bu vositalarning tarkibi kasb hususiyatlariga bog'liq holda mahsuslashtiriladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlar tarkibi juda keng bo'lishi mumkin. Ubi tanlashning asosiy maqsadi organizmning ish qobiliyati saviyasini oshirishga, uning «ish potensialini» va sog'liqqa zarur yetkazuvchi omillarga nisbatan ortirish bo'lib, shu bilan birga kasb faolitini muvoffaqiyatli bo'lishi uchun keng imkoniyatlar yaratishdir. Bunin uchun chidamlikni, umumiy va boshqa ko'rinishlarni, koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishga hamda tayanch harakat apparatlarini har tomonlama mustaqamlashga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Kasb amaliy jismoniy tayyorgarlikdagi mahsus tayyorgarlik mashqlari boshqa mahsus jismoniy tarbiya turlaridagidek tanlab olingan harakat tarkibi elementlarini (agar bu mumkin va maksadga muvoffiq, bo'lsa; masalan o't uchiruvchi, militsiya operativ ishchisi, harbiy, amaliy ko'p ko'rashdagi amaliy mashqlar) o'z ichiga oladi yoki tanlab olingan faoliyatga o'hshash ulanning jismoniy va psihik qobiliyatlariga harakatli talablarini amalga oshirish uchun modellashtiriladi (masalan trenajyorlarda uchuvchilar uchun mahsus tayyorgarlik mashqlari). Mana shu yul bilan yetarli samarador vositalarni yaratish mumkin bo'lmagan hollarda tayyorgarlik mashqlari bilan trenirovka effektini kasb faoliyatiga o'tkazish prinsipi bo'yicha mashq qo'llaniladi.

Kasb amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotning shakllari va metodikasi. Amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha quyidagi mashg'ulot shakllari qo'llaniladi: Kompleks dars, ihtisoslashtirilgan daps (o'quv yoki trenirovka mashg'uloti), ertalabki jismoniy mashqlar (zaryadka), musabaqalar, bir necha kunli turistik pohodlar, kross yugurish va boshqalar).

Aralash dars quyidagilarni:

a) umum tayyorgarlik va mahsus tayyorgarlik (bevosita kasb - amaliy) mashqlar;

b) mahsus bo'limdan materiallarni o'z ichiga oladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarga kiritilgan kasb-amaliy mashqlar bevosita kompleks majmua darsning asosiy mazmuni bilan chambarchas bog'langan bo'lishi lozim. Masalan: vertikal va gorizontal gimnastika narvon bo'yicha chiqishga va yurishga o'rgatishni gimnastika mashg'ulotlariga kiritish maqsadga muvofiq bo'lsa, tabiiy to'siqlarni yengish usullariga o'rgatish esa yengil atletika mashg'ulotlarida o'rganiladi.

Ihtisoslashtirilgan dars (o'quv yoki trenirovka mashg'ulotlar) aniq yo'nalishga egadir (masalan, ayrim amaliy faoliyatlarga o'rgatish, ularni takomillashtirish, ayrim jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan ta'sirlar).

Ertalabki jismoniy mashqlar (batantarbiya) kasb-amaliy tayyorgarlik shakli sifatida faqat gigienik tadbir emas, balki mashqlar katta chiniqtirish ahamiyatiga egadir. Ertalabki jismoniy mashqlarga odatda 20-30 soniya ajratiladi.

Musobaqalar ma'lum sharoitlarda amaliy jismoniy tayyorgarlikning juda ta'sirchan shaklidir, bu ayniqsa tanlab olingan kasbga oid faoliyat perimetri sifatida olincha (shofyorlar uchun avtoralli, qishloq mehanizatorlarining musobaqa - konkursi, o't-uchiruvchilarda amaliy ko'p kurash bo'yicha musobaqalar, aviatorlarda rekordlar o'rganish uchun musobaqa va h.k.) maqsadga muvofiqdir. Kasb-amaliy musobaqalariga tayyorlanish va ularga qatnashish jarayonida mutahassisga kerakli bo'lgan sifat, ko'nikma, malakalarni takomillashtirishning yuqori darajasiga erishiladi. Umumiy sport bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarning ham ma'lum kasb-amaliy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin, ayniqsa ular kasb faoliyatidagi kerakli qobiliyatlarni keltirib chiqarsa.

Ta'lim va tarbiya tizimida kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlikning o'rni. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik odamni jismoniy va psixologik sifatlarini tarbiyalashga, harbiy faoliyat va mehnat hususiyatlariga qaratilgan unda (odamda) amaliy yordamchi harakat ko'nikma va malakalarni hosil qilishga yo'naltirilgan, hamda shu faoliyat sharoitida organizmni mahsus mustahkamlashga olib keladi. Bunda tayyorgarlik kasbga o'rgatish samaradorligini bajarishda yuqori ish qobiliyati bilan ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

Nazorat olib borish hususiyatlari. Kasb-amaliy yo'nalishdagi jismoniy tayyorgarlikda shug'ullanuvchilarning qaysi darajada tayyor ekanliklarini nazorat qilish katta shakllantirish bo'yicha vazifalar qo'yilmasdan, balki u yoki bu kasb talab etadigan tayyorgarlik holatini

ham saqlab turish vazifasi qo'yiladi. Qo'yilgan vazifalar qanchalik hal qilayotganligini bilish, va o'quv jarayoni metodikasiga tegishli o'zgartirishlar kiritish uchun shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini tizimli nazorat qilish va baholash lozim.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish va baholash o'rgatishdan oldin o'rgatish jarayonida va o'rgatishdan keyin olib borilishi kerak.

Jismoniy tarbiya mashqlar mashg'ulotlarining tuzilishi shakllari. Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining shakli va mazmunining bog'liqligi.

Hamma yoshdagi odamlar bilan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarni tashkil qilishning ahamiyati juda katta va zarur. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya jarayonining samaradorlik, sifatini oshirishga mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilinishiga ko'maklashadi. Umuman gapirganda jismoniy mashqlar mashg'ulotlari mazmuni bo'yicha to'g'ri va turlicha: sayrlar, ertalabki badantarbiya, sport musobaqalari, jismoniy tarbiya darslari va boshqalar. Lekin, jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining shakllari va mazmuni pedagogik nuqtai nazardan qaraganda chambarchas bog'liqligini aniq tasavvur qilish lozim. Amaliy faoliyat jismonan takomillashuviga faol yo'naltirilgan mashg'ulotlar mahsus mazmuni bo'lib hisoblanadi. Ular, nisbatan bir qator mustaqil elementlardan iborat: jismoniy mashqlarning o'zi, ularni bajarishga tayyorgarlik ko'rish, faol dam olish va h.,k.

Ushbu mustaqil elementlarni jo'nashtirish usullari mashg'ulotlarning shakli bo'lib hisoblanadi. (ularga quyidagilar - mashqlarni bajarish ketma-ketligi, shug'ullanuvchilarni tashkil qilish metodlari, dars qismlarning o'zaro bog'liqligi, munosabati va shu kabilar). Har qanday holda jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining shakli uning mazmuniga mos bo'lishi kerak.

Masalan: agarda mashg'ulot mazmuni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lsa, unda jismoniy sifatlarini hususiyatlarini hisobga olgan holda tarbiyalash uchun jismoniy mashqlarni mahsus qat'iy tartibga solish zarur (masalan: shug'ullanuvchilarni tashkil qilish usullari, jismoniy yuklanish va dam olishni boshqarish harakteri va h.k.).

Mashg'ulotlar shakli uning mazmuniga faol ta'sir ko'rsatadi. Bir hil bo'lgan mashg'ulotlar shaklidan muntazam foydalanganda shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashuvi tuhtaydi. Jismoniy tarbiya vazifalarini samarali hal qilishida turli-tuman mashg'ulotlar yaratadi (masalan: yengil atletika darsi, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; mahsus tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlar,

darsni tashkil qilish usullari dars oldida qo'yilgan vazifalarga mos bo'lishi kerak).

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarini va shaklini turkumlarga bo'lish. Har bir jismoniy tarbiya darsi uch qismdan iborat (tayyorlov asosiy, yakuniy qismlari). Nima uchun shunday? Darsning bunday tuzilishi birinchi navbatda odam organizmining moslashishi (kirishi), shug'ullanuvchilarning ishchanligini oshirishga qaratilgandir.

Ko'pincha odam ishchanligini uning ko'rinishidan - terlashi kizarishi, nafas olishining tezligi, uning mimikasi va h.k. lardan qo'llanadi. Shug'ullanuvchining holatiga va qon-tomir urilish tezligiga alhida e'tibor beriladi. Amaliyotda, qon tomir urilish tezligini o'lchaganda keng qo'llanadigan oddiy palpator metodidan foydalaniladi. Oldin tinch holatda 10 soniya davomida, so'ng dars jarayonida va ohirida o'lchash olinadi. Lekin, har bir o'lchash oraligi 3 daqiqadan - oshmasligi shart. Charchash jarayonini ko'rish uchun fiziologik egri chizig'i tuziladi. Bu egri chiziq jismoniy yuklanish va dam olish harakterini hamda shug'ullanuvchilar ishchanligi darajasini nisbatan aniqlaydi. Umuman, aniq ma'lumotlar olish instrumental metodlar qo'llaniladi (kardiograf, va h.k.).

Agarda, fiziologik egri chiziq orqali turli mashqlar (atletika darsi, gimnastika darsi, qo'l to'pi darsi va h.k.) tahlili o'tkazilsa, uning farqini ko'rsa bo'ladi.

Bulardan tashqari mahsus adabiyotlardan fiziologik egri chiziq asosida 4 ta «zona» ajratiladi: Ishni boshlashdan oldingi holat-dastlabki holat - I zona; kirishish-P zona; nisbatan mustahkam adolat - Sh zona; ishchanligini pasayishi IV zona.

Mashg'ulot jarayonida qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun, yuqorida ko'rsatilgan asosiy ishchanlik zonalarining ahamiyatini hisobga olgan holda darsning tuzilishi 3 qisimli bo'lib ajratilgan.

Hamma mashg'ulotlar shakli umuman qo'yidagiga turkumlarga bo'linadi:

1. Mashg'ulotlarning darsli shakli (maktabdas- jismoniy tarbiya darsi, OUYuda jismoniy tarbiya darsi, trenirovka darslari va h.k.).

Mashg'ulotlarning nodarsli shakli (ertalabki gigienik gimnastika, gimnastika bilan indivudial shug'ullanish, turizm, sayirlar, sport bayramlari, musobaqalar va h.k.).

Mashg'ulotlarning darsli shakli – sog'lomlashtir, tarbiyaviy, talimiy vazifalarini hal etishga yo'natirilgan holda jismoniy tarbiya darslari doimiy o'qituv rahbarligida yoki ustoz rahbarligida, jadval bo'yicha qat'iy

tartibda shug'ullanuvchi sinflardan ro'yhat bo'yicha soni, yoshi doymiyliigi asosida olib boriladi.

Dars - mashg'ulatlarining asosiy shaklidir chunki yetakchi rolni o'qituvchi, ustoz (instruktur), jadval bo'yicha ko'rsatilgan kun, soatlari asosida qat'iy tartibda o'tkaziladi. Bundan tashqari o'quvchilarni ro'yhat bo'yicha soni doymiyliigi, tahminiy jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holati doymiyliigi qattiq tartibda saqlanadi.

Jismoniy tarbiya darsi umumiy **pedagogik prinsiplari, metodik prinsiplari** asosida o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya dars oldida qo'yidagi tartibda qo'yiladi:

1. Darsning organizmga **ta'siri har tomonlama** bo'lishi kerak, ya'ni sog'lomlashtirish, talimiy, **tarbiyaviy vazifalari** hal etilishi zarur.

2. Hiytn dars jarayonida birinchi daqiqadan to yakungacha **o'rgatish va tarbiyaviy vazifalari** amalga oshirilishi lozim.

3. Dars jarayonida metodik bir hil usullardan **voz kechish, yangi usullardan, metodlardan**, mashg'ulot mazmuni va o'tkazish metodikasini turli o'zgarish bilan foydalanish.

4. Shug'ullanuvchilarni individual hususiyatlarini hisobga olgan holda **acta-sekin me'yori o'quv faoliyatiga** hammani jalb etish.

5. Dars oldida qo'yiladigan **vazifalar aniq va konkret qo'yilib**, ularni shu mashg'ulot jarayonida hal etilishi mumkinligi hisobga olinishi kerak.

Har bir mashg'ulotda o'quv materiallarini o'tishini **ketma - ketligi, usuliyliigi ta'minlanishi** lozim. Bular «onglilik va faollik», «ko'rgazmalik», «oson tushunarli va individuallashtirish», «muntazamlik» va «talabalarni acta-sekin va tobora oshirib borish» umumiy metodik qonunlarga suyanan holda olib boriladi.

Mashg'ulotlarining darsli shaklini ko'pqirraligi.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining darsli shakllari asosiy yo'natishi bo'yicha qo'yidagicha bo'lishi mumkin: **kasb - amaliy jismoniy tayyorgarlik darslari, umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari, mashg'ulotganlik (trenirovochnye) darslari davolash darslari, metodik darslari.**

1. Umumiy **jismonii tayyorgarlik darslari** hamma yoshdagi talabalar bilan tashkil qilinadi: bog'chalarda, maktablar OUYuda, sog'lomlashtirish guruhlarida. Bu darslarda o'quv materiallarini turtiligi, jismoniy yuklanishi mosliligi me'yorligi va boshqa hususiyatlar hisobga olinadi.

2. **Mashq ko'rganlik** (trenirovochnye) darslari-bularga tanlab olingan sport bo'yicha mashg'ulotlar: yengil atletika, gimnastika, suzish, suvga sakrash va h.k.lar kiradi. Bu dars ustoz va sportchilarning ijodiy munosabatlari bilan farq qiladi.

3. **Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik** darsi o'smirlar o'spirinlar bilan akademik litseylar va mahsus kasb-hunar kollejlarda, oliy o'quv yurtlarida o'tkaziladigan (o'quv amaliyoti, biologik, mehnat bosqichi va h.k.). Bu darslarning kasbga yo'naltirilgan amaliy harakatlarga va jismoniy sifatlarini tarbiyalashga karatilishni harakterlidir.

4. **O'quv ishlarni harakteri bo'yicha:** a) yangi materiallarni o'zlashtirish darslari, b) mustahkamlash va takomillashtir darslari, v) nazorat darslari, g) aralash darslari, d) kirish darslari.

a) Yangi materiallarni o'zlashtirish darslari-nisbatan kichik zichligi bilan ajralib turadi, chunki bu darslarda tushuntirish, ko'rsatish hatolarini to'g'rilashga hamda bajarish navbatini ko'tishga ko'p vaqt sarflanadi.

b) Mustahkamlash va takomillashtirish darslari - dars zichligi maksimal darajaga oshib boradi.

v) **Nazorat darsi** - musobaqaviy tarzda o'tkaziladi (qat'iy tartib, sport qoidalariga va talablariga rioya qilish, natijalarni aniq o'lchash va h.k.)

g) **Aralash darslar** - bir dars jarayonida yangi materiallarni o'zlashtirish, oldingi o'tilgan materiallarni mustahkamlash va takomillappirishga harakterlidir.

d) Kirish darsi - o'quv yilining, chorakning, boshlarida, shuningdek dasturning, yangi bo'limlarini, masalan ko'rash turlarini boshlashdan oldin o'tiladi.

O'qituvchining darsga tayyorlanishi. Dars o'tkazish murakkab va ko'p qirralik faoliyatdir. Shu sababli mashg'ulotlar yuqori darajada hamda sifatli olib borish uchun, o'qituvchi, oldindan mustahkam tayyorgarlik ko'rish lozim.

O'qituvchi umuman darsga tayyorlanishni o'quv yili boshlanishdan ancha oldin boshlaydi. U dastur materiallarini o'rganib chiqadi, uni o'tish izchilligini tahlil qiladi va uni o'tish izchilligini tahlil qiladi va uni yaxshilash tomonini uylab, chiqadi. O'qituvchi dastur materiallarini rejalashtirishda maktab, sharoitini, iqlim sharoitini, o'quvchilar tayyorgarligini hisobga oladi va alohida e'tibor beradi.

O'qituvchi navbatdagi darsga tayyorlanishda odingi darslarning yakunlarini hisobga olishi, qaysi materialni takrorlash, qaysi materiallarni o'rganishni belgilashi kerakligini ko'zdan o'tkazadi. Darsga

tayyorlanishda birinchi navbatda reja asosida darsning konspekti tuziladi, unda konkret talim vazifalari belgilanadi.

Vazifalar juda aniq va tushunarli bo'lishi lozim, masalan, «past startdan chiqishni o'rgatish», «yugurib kelib uzunlikka sakrashda», «yugurish ritmini takrorlash», «qal'ani himoya qilish» o'ynida to'pni ilish va uzatish hamda chaqqonlikni tarbiyalash.

Darsning konkret vazifalari belgilangandan so'ng, avval asosiy qisim keyin esa tayyorlov va yakuniy qismi uchun materiallar tanlanadi. Bu materiallar tanlanadi. Bu materiallar darsining asosiy vazifalarini hal etishda yondoshishi lozim.

Darsning konpektida, shuningdek, joriy hisob masalalari ham aks etadi (masalan, qaysi topshiriqni tekshirish, qaysi bolani tekshirish) va unga berish mumkin bo'lgan vazifa belgilanadi.

Darsga tayyorligishda mashqlarni o'tkazash metodikasi bilan bog'liq bo'lgan masalalarga katta e'tibor berildi. Buning uchun o'qituvchi qat'lanishi zarur bo'lgan turli metod va usullarni ikir-chikirigacha nazarda tutadi. Shu boisdan, o'qituvchi dars paytida mashqlarni o'tkazishda qacarda turishi, darsni qanday kuzagishni va o'quvchilarga rahbarlik qilishini oldindan hal etib olishi kerak. O'qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kirilgan barcha konspektidagi mashqlarni bajarib kuradi (oyna oldida bajarilishi maksadga muvofiqdir) va uni shu sinf o'quvchilariga munosibligini yoki murakkabligini aniqlaydi. Kerak bo'lsa o'zgartirish kiradi.

Shular qatorida o'qituvchi dars jarayonida bolalar faolligini oshirish va ularni belgilab olishi lozim (qaysi usul yoki metodni qo'llash maqul va ular konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatma jadvaliga yoziladi. Bulardan tashqari darsga tayyorlanishda o'quvchilarni ehtiyot qilish haqida ham o'ylash kerak. Buning uchun o'qituvchi yiqilish, shikaslanish va to'qnashishning oldini oluvchi tadbirlarni nazarda tutishi zarur (jihoz va inventarlarni joylashtirishi, gimnastika gilamlarida, to'shaklardan foydalanish, mashqlarni bajarishda o'quvchilar sheriklariga yordam berishi va boshqalar) va ular konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatma jadvaliga yoziladi. Ma'lumki, musiqa jo'rligida jismoniy tarbiya darslari juda muvaffaqiyatli o'tadi. Musiqali darslarda his-hayajonni oshiradi, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini yaxshilaydi, mashqlarni ritmik ravishda bajarishga yordam beradi, o'quvchilarni estetik tarbiyalaydi. Albatta bunday mashg'ulotlarni olib borish shakillari ko'pqirralidir. Lekin darsdagi musiqa jo'rligi o'qituvchi unga yaxshi tayyorgarlik ko'rganidagina ijobiy natija beradi: musiqa asbobi yoki magnitafon

qo'yilib, tegishli kuy yoki plastinkalar tanlanadi. Bular to'g'risida ham tashkiliy-metodik ko'rsatma yoziladi. Yuqorida qayd etilgan tayyorgarlik dars o'tishdan oldin uyda ko'riladigan tayyorgarlikdir. Ulardan tashqari maktabga kelganda ham darsdan oldin tayyorgarlik ko'rish davom etadi. Birinchi navbatda sport honasining yoriqligini, tozalagini havoning tozaligi, deraza yoki fortochkalarni ochilishi. So'ng qanday jihozdan foydalanish, qanday sport buyumlari qo'llanadi, ularni qaerdan, kim va qachon tayyorlashi mashg'ulotlardan ko'ng kim yig'ishtirib olish kuzda tutiladi. Malumki, darslarda inventarlardan anik, tartibda foydalanish juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi boshlashdan oldin shu tayyorgarlik masalalariga tegishli o'quvchilarga beriladigan vazifalar hamda navbatchilarga kerak bo'lsa polni artib chiqish, o'z vaqtida sport buyumlarini olib chiqish va o'z vaqtida yig'ib olishni eslatishni unutmashligi kerak.

Eng ohirida o'qituvchi o'zining tashqi ko'rinishiga yetarli e'tibor berishi: u doimo tegishli kostyumda bo'lishi, toza, bejirim kiyinishi va bolalarga bu sohada o'rnatilgan bo'lishi lozim. Uylaymanki, o'quvchilarning dars jarayonida faolligi, har doim sport kiyimida bo'lishi va boshqa tarbiyaviy tomonlari o'qituvchining bir darsga yahshi tayyorgarlik ko'rib kelishiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya darsida shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash. O'quvchilar ishining samaradorligini, ularning faolligini va tashabbuskorligini oshirishda bolalar faoliyatini baholash eng muhim shartlardan biridir.

Undan tashqari o'quvchilarning bilim sathini, harakat ko'nikma va malakalarini baholar orqali tahlil qilish o'qituvchilar faoliyatining natijalarini, ularning dars oldida to'g'ri vazifa qo'yishlarini, bu vazifalarni hal etishda foydalaniladigan vositalar va metodlardan foydalanish bilim boyligini umuman o'qituvchinning darsga bo'lgan tayyorgarligini mehnatini aniqlash mumkin.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'zlashtirishni uch baholash kriteriyasi asosida aniqlash mumkin:

- a) - o'zlashtirish darajasi va uni amalga oshira bilish;
- b) - dastur asosida ko'rilgan texnikani egallagan holda harakat faoliyatini bajarish sifati;
- v) - maktab dasturida ko'rilgan me'yorlar asosida.

Jismoniy tarbiya ish jarayonida o'quvchilar oldiga qo'yiladigan umumiy talablar sport honasida yoki sport honasiga kiraverishda chiroqli qilib bezatilgan holda osib qo'yilishi maqsadga muvofiqdir. Bu talablarni

birinchi kundan o'quvchilar o'rganishlari kerak va hap hil sharoitda ham ushbu qoidalarga rioya qilishlari lozim.

Ular qo'yidagichadir:

- jismoniy tarbiya bo'yicha dastur asosida ko'rilgan bilimga mustahkam ega bo'lishi va ularni mustaqil mashg'ulotlar jarayonida qo'llash;
- darslarda o'rganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasini egallash;
- yoshiga binoan imkon boricha kuch qobiliyatlarini, chidamlilikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni, tezkorlikni rivojlantirishga intilish;
- darslarda egallangan ko'nikma va bilimlardan mehnatda va hayotda foydalanishni bilish;
- O'zbekiston Respublikasi harbiy Nizom asosida maktab dasturiga sayangan holda har bir buyruqlarni, saflanishlarni aniq bajarishni bilish;
- dars jarayonida faqat harakagda bo'lishi va ijodkorlik hamda tashabbuskorlik ko'rsatish;
- bilim va malakalarni takomillashtirish uchun jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish.

Ko'pincha o'qituvchilar uylaydiki. Men o'quvchilarni yahshi bilaman: kim nimaga qodir ekanligini ham va tana bahoga loyqligini aytishim mumkin. Ular yanglishadilar, chunki o'quvchilarni biri sekin qabul qiladi, uq'ir o'zlashtiradi, ikkinchisi yengil va tez o'zlashtiradi.

Tajribali o'qituvchilar ko'p baholash turlarini biladilar va ularni dars jarayonida keng qo'llaniladilar: yuqori natija ko'rsatgan o'quvchi bilan hurand bo'lish va chapak chalishi; testlar ishlab chiqish va test orqali baholash; har bir bajarish texnikani alohida baholash, qanday baholash, nimalarni foydalanish, qanday ularni targ'ibot qilish va h.k.

Ayrim o'qituvchilar baholarni chorak oldidan qo'yib qo'yadilar. Albatta bu to'g'ri emas. Masalan, o'quvchi hamma darsga qatnashadi, baholar qo'yiladi, so'ng chorak oldidan jurnalda ular soni (baholar) ko'payib ketadi. Shu boisdan o'quvchi hamma darslarga faol qatnashgan va harakat qilgan, yahshi bajarishga intilgan. Lekin baho «yahshi» (4). Hitta jismoniy tarbiya fani deb, ya'ni o'qituvchining hatosi bilan (chunki bu o'quvchi yahshi bilmaydi va ob'ektiv qo'yilgan baholar jurnalda yo'q edi) bu bola a'lochi bo'lmaydi. Shuning uchun o'ylanmanki o'qituvchi aytrak bo'lishi, har bir darsga har tomonlama tayyorlanib kelishi kerak. Shu boisdan dars jarayonida o'quvchilar faoliyatini ob'ektiv baholashni ham ko'zda tutish lozim.

Hulosa

Umuman o'qituvchi har bir darsga tayyorgarlik ko'rishi to'g'risida quyidagi hulosalarni chiqarish mumkin:

- o'z fan bo'yicha yahshi bilimga ega bo'lish va uni sevish lozim;
- Ishiga jiddiy va tashabbuskorlik bilan qarash;
- Darsga muntazam tayyorgarlik ko'rib borish;
- O'quvchilarda Vatanni sevish, uning taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shishga intilish fazilatlarini tarbiyalash lozim.

II-BOB. SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY HARAKTERISTIKASI

Trenirovka deganda, u faqat bir hil, manoda tushunish mumkin emas. chunki «aqliy trenirovka», «jismoniy trenirovka», «psihologik trenirovka», «interval trenirovka», «aylanma trenirovka», «hatto hayvonlarni trenirovkasi», va hakoza so'zlar uchraydi. Demak, bu so'z bilan ko'proq mashq etish yoki o'rgatish jarayoni ifodalanadi. Sport trenirovkasi to'g'risida gapirilar ekan, biz, demak sportchini yuqori natijalarga erishish uchun qaratilgan tayyorlashni tushunamiz.

1. Sport trenirovkasi - bu jismoniy tarbiyaning ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lib yuksak sport natijalariga erishish hamda jamoat ahamiyatiga ega bo'lgan faoliyatiga tayyorlanishni tushunamiz.

2. Oddiy so'z bilni gapirilganda bu «Sport orqali» jismoniy tayyorlanish - jarayoni. Lekin pedagogik nuqtai tomonidan qaralganda «sport» - by faqatgina sportchilarni yuqori natijalarga erishishigina emas, avvalo ularni hayotga tayyorlash, sog'lomlashtirish va tarbiyalash vositalaridir. Sport trenirovkasi bilan bir qatorda «sportchini tayyorlash» atamasi ham qo'llaniladi. Bu tushunchalar mazmuni jihatidan bnr-biriga yaqin bo'lsalar ham lekin bir hil emas. «Sportchini tayyorlash» - keng tushuncha bo'lib o'z ichiga sport yutuqlariga tayyorgarlikni oshirish va egalashni ta'minlovchi vositalarning hamma yig'indisini qamrab oladi. Ularga:

1. Sport trenirovkasi mazmuniga kiruvchi vositalari;

2. Trenirovkadan tashqari qo'llaniladigan vositalar (ma'ruzalar, suhbatlar, taktika, texnika, etika masalalari bo'yicha kinofilmlar, sport nazariyasi sohasidagi kitoblar bilan mustaqil ishlash va hakoza) kiradi. Sport trenirovkasi sportchini tayyorlash umuman biologik va psihologik o'zgarishlarni murakab kompleksi bo'lib, u yuksak tayyorgarlikka mashq ko'rganlikka, sport formasiga olib keladi. Sport tayyorgarligi tushunchasi mashq qilishning ta'siri nagija sportchi organizmida sodir bo'ladigan moslashuv o'zgarishlar (biologik, funkisonal, morfologik) bog'lab, uning qobiliyatining oshirishida ifodalanadi. Ular ikki yo'nalishda sodir bo'ladi:

1. Tarkibiy va biokimik o'zgarishlar asosida turli organ va organizmlar tartibining (asab, yurak, tomir, nafas olish muskuli va h.k.).

2. Buyrak organlarining koordinatsiyalashtirilishi markaziy asab tizimi o'zini boshqarilishi tomonidan takomillashadi.

a) Sportchining mahsus tayyorgarligi organizmning o'zi tanlagan sport turining mahsus talablariga moslashtirishdir;

b) Umumiy tayyorgarlik - harakat faoliyatining har turlariga moslashtirishning umumiy saviyasidir, Ular bir biri bilan o'zaro moslashtirilgan va biridan biriga o'tadi.

v) jismoniy tayyorgarlik - bu sport yutuqlariga mos tayyorlanish natijasida erishiladigan tayyorgarlikdir.

Bularga:

- kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ma'lum saviyasi (jismoniy tayyorgarlik);

- sport texnikasini va taktikasini egallash (sport texnik taktik tayyorgarlik);

- zarur bo'lgan psixik yo'nalishlar (psixik, irodali tayyorgarlik);

- bilimlarga o'pgatish (nazariy tayyorgarlik) kiradi.

Shunday qilib sportchini tayyorlash tayyorgarlikning 6 turidan kelib chiqadi:

1. Jismoniy tayyorgarlik.

2. Sport texnik tayyorgarlik.

3. Taktik tayyorgarlik.

4. Ahloqiy - irodaviy tayyorgarlik.

5. Nazariy tayyorgarlik.

6. Funktsional tayyorgarlik.

Shunday qilib sport trenirovkasining maqsadi garmonik birlikda ma'naviy boylik, ahloqiy poklikka, ega bo'lgan jismoniy kamolotga ega hamda yuqori sport natijalariga erishishdir. Eng yahshi shahsiy natijalarga ega bo'lgan holat sport formasi deyiladi.

Jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashni ma'lum jismoniy saviyaning yetukligini, jismoniy sifatlarini va qobiliyatlarini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. U umumiy jismoniy tayyorgarlikka va mahsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy qobiliyatlarni, funktsional imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirishni aks ettirib, ular sportning tanlangan turi uchun mahsus bo'lmaydi, lekin ularning rivojlanishi sport faoliyatining yutuqlariga tasir etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mazmuni nhtisoslappirilgan hususiyatlarni aks ettirish lozim, chunki ayrim vositalar orasida ham malakalarni ijobiy va salbiy kuchishlari mavjuddir.

Shunday qilib umumiy jismoniy tarbiya ihtisoslashtirilgan bo'lib malakani ijobiy kuchishini aks ettiradi, bu esa sportchi mahsus tayyorgarligiga imkoniyat yaratadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayoni davomida o'tkaziladi, lekin ko'p foizi fundamental davriga (tayyorgarlik) to'g'ri keladi. Umumiy jismoniy tarbiya har tomonlama rivojlanish, sportchi organizmining funktsional imkoniyatlarini kengaytirish, nagruzkani oshirish, natijalarni o'stirishni ta'minlash (jismoniy sifatlarni rivojlantirish)ni ko'zda tutadi.

Umumiy jismoniy tarbiya vositalari yugirish, yurish, changi, suzish, harakatli va sport uyinlari, yordamchi sport gimnastikasi, akrobatika, greblya va boshqalardir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mahsus jismoniy tayyorgarlik uchun asos yaratadi.

Mahsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turining asosida qo'llaniladigan zarur mahsus qismlar sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgandir. U bevosita musobaqalarga tayyorlaydi.

Uning vositalari asosiy mashqlar yoki uning elementlar shuningdek mahsus tayyorgarlik mashqlaridir. Shunday qilib sportchining jismoniy tarbiyaga mahsus va tayyorgarligini o'z ichiga olgan holda erishish mumkin.

Sportchining umumiy jismoniy tarbiyasi, «Salomatlik me'yorlarini bajarish bilan bog'liqdir. Jismoniy tayyorgarlik vositalari: jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiri kuchlari va gigienik omillaridir.

Tehnik tayyorgarlik.

Sportchining texnik tayyorgarligi deb sport kurashida qo'llaniladigan vositalar yoki trenirovka vositalariga yoki trenirovka vositalariga himzmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasiga o'rgagishga hamda ularning zaruriy takomillashuvi darajasiga yetkazishga aytiladi.

Sportning texnik tayyorgarligi - sportning tanlangan turi uchun mos bo'lgan harakat texnikasining shakllantir jarayonidir.

Tehnika deb nimani tushunamiz? Tehnika tushunchasi - ba harakatlarning tashqi shaklidir (ko'rinishidir). Jismoniy mashqlar texnikasi bato'btov o'zgaradi va takomillashadi (pereshagivanie, perekidnoy, foy-sber va h.k. usullarda sakrash.).

Tehnikaning asosini, uning aniqlovchi zvenolari detallarini ajratishimiz mumkin.

Tehnikaning asosi - bu harakat vazifalarini aniq yo'l bilan hal qilish uchun kerakli dinamik, kinematik va harakatlarning ying'indisidir. Masalan: voleybol hujumkor urish (napad.udar.) - tananing ketma-ketlik harakati.

Tehnikaning aniqlovchi zvenosi - bu ushbu harakat asosi mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Masalan (yugurib

kelib balandlikka sakrashni asosiy zvenosi - bu depsinishdir uloqtirishda - final kuchlanish).

Tehnik detallari - harakatning asosiy mehanizmiga halaqit bermaydigan, uning ikkinchi darajali hususiyatidir. Bu sportchining individual hususiyatiga bog'liq. Masalan, uch sakrashda uchish fazalarining o'ziga hos munosabati

a) oddiy sportchi

$$\begin{array}{cccc} | & & & \\ \hline 6.55 & 4.50 & 5.30 & =15.35 \\ \hline \end{array}$$

b) Ko'zga ko'ringan sportchilardan biri.

$$\begin{array}{cccc} | & & & \\ \hline 5.69 & 5.02 & 6.32 & =17.13 \\ \hline \end{array}$$

Tehnikaning umumiy saviyasi mohirlikka bog'liq holda o'zgaradi, Mashqlar tehnikasi individual harakterga va variativlikka ega bo'lib ular ayniqsa sport malakasini oshirish bilan, harakat sifatlarini, asab faoliyatini, psihologikasini va boshqalarni rivojlantirish bilan sezilarli bo'ladi.

Tehnikani egallash uchun harakatning quyidagi harakteristikalarini hisobga olish zarur:

1. Fazoviy (tananing holati, tana qismlarning harakat traektoriyasi - by shakl yo'nalish amplitudani ajratadi).
2. Fazoviy - vaqt harakterisgikasi (harakat tezligi).
3. Faqt harakteristikasn (harakatning uzoqligi va tempi).
4. Ritmik harakteristika
5. Dinamik harakteristika (tashqi va ichki kuchlarni o'zaro ta'siri).

Umumiy tehnik tayergarlik va mahsus tehnik tayyorgarlik ajratiladi. Umumiy jismoniy tayergarlik turli harakat ko'nikma va malakalari egallashga yo'naltirilgan. Mahsus tehnik tayyorgarlik asosiy jismoniy mashqlarda mohirlikka erishishga yo'naltirgan.

Umumiy tehnik tayyorgarlik tehnik malakalarining egallashga yo'naltirib sportning tanlangan turiga tehnik kamolotiga yordam beradi (gimnastik malakalar, shest bilan sakrashning egallashga, akrobatik malakalar, cyvra sakrash va kurashni egallashga yordam beradi), ya'ni malakaning ijobiy kuchishi sodir bo'ladi. Harakat tehnikasini takomillashtirish uchun jismoniy sifatarni ma'lum saviyasini oshirish zarurdir. Chunki harakat sifatarni yetishmaslikdan tehnik takomillasuvi to'htab qolishi va aksincha bo'lishi mumkin.

Tehnik mahorat bu sport mashqlarning mumkin qadar ratsional harakat tarkiblarini yuqori egallashdir.

Tehnik takomillasuvda yuqori avtomatlashtirilgan aktlar ham bo'yinadigan ong muhim ahamiyatga egadir.

Tehnika mahoratning prinsiplari:

1. Boshqarilgan o'zaro tasir - o'zaro ta'sirning ikki shakli:

a) ijobiy (tehnikaning bir elementi ikkinchi elementini egallashga yordam beradi. masalan, kuch chidamlikka yordam).

b) salbiy (bir sifat, ikkinchi sifatga halaqit beradi. Masalan, chidamlilik tezkorlikka, kuch egiluvchanlikka).

Haraksh tehnikasini egallashga halaqit beruvchi hayot malakalar kam salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Moslik prinsida harakat malaka va sifatlarini rivojlanishi bo'lib ular mos holda rivojlanishi zarur ya'ni jismoniy tayyorgarlik ihtisosligiga jismoniy yuklanish funksional imkoniyatlariga mos kelishi lozim.

3. Kompensatsiya prinsipi - biri ikkinchisini to'ldiradi, ya'ni bir sifatning yetishmovchiligi ikkinchisi bilan to'ldiriladi (egiluvchanlik bo'lmasa chaqqonlik to'ldiradi va h.k.).

1. Asosiy omillar va ritimlar prinsipn. Harakat egallash jarayonida asosiy faktor bo'lib harakat ritmini tuzish uchun harakterli bo'lgan harakat faolligini aksenti bilan kuchaytiriladi.

2. Yo'naltirilgan bog'lanishlar prinsipi. Bog'lanish to'plam, ya'ni jismoniy tayyorgarlik harakat tehnikasini egallashda sportchi uchun muhimdir, tayergarlikni qolgan turlari yordam beradi. Bularning hammasini birgalikda olib borish zarur. Harakat tehnikasi ustida ishlashda jismoniy sifat takomillashtiriladi.

Taktik tayyorgarlik.

Tehnik tayyorgarlik bilan chambarchas holda sportchilarning tayyorgarligi ham o'tkaziladi. Tehnik tayyorgarlikda kurash olib borish vositalari bilan qurollantirsa taktik tayyorgarlik esa ulardan, mohirana - qo'llanishi ta'minlaydi. Taktik tayyorgarlik bu sport kurashini olib borishning usullari va shakllari bilan qo'rollantiriladi.

Taktika mazmuni

1. Kelgusi ishlarni shakllashtirish.

2. Mumkin bo'lgan, ma'lum yoki to'satdan sodir bo'ladigan kiyinchiliklarni yengish.

Taktika vazifalari g'alabaga erishish uchun kuch imkoniyatlardan maqsadga muvofiq ravishda foydalanishdir.

Buning uchun:

1. Sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish;

2. Raqibning hususiyatlarini va musobaqa konkret sharoitlarini o'rgatish;

3. Sport taktik ko'nikmalar va malaka egallash uchun imkoniyatlarni to'laroq ochib beruvchi kurashning vosita va usullaridan, taktik kombinatsiyalardan, ularning turlaridan foydalanish;

4. Taktik - fikrlash va boshqa hususiyatlarni tarbiyalash zarurdir.

5. Bu vazifalardan maqsadga muvofiqrog'i taktik fikrlashni tarbiyalashdir. Sport o'yinlarida va yakka kurashishda taktika kengroq qo'llaniladi va natijalarga ta'siri kattadir lekin hamma hollarda ham bir hil sharoitlarda taktika g'alabaning hal etuvch faktoridir. Masalan: mashhur sportchi Zapotek «Sportdagi g'alaba uchun nima kerak?» degan savolga «Eng asosi intellekt» deb javob bergan.

6. Shuning uchun taktik tayyorlikda asosiy vazifa taktik fikrlash bo'lib o'z ichiga qo'yidagilarni oladi:

- raqibning tayyorlanish faoliyati, muhitni diqqat bilan kuzatish;

- sport kurashi vaziyatini tezda qabul qilish va baholash;

- raqib faoliyatini oldindan bilish va ijodiy tasavvur eta olish ham to'g'ri, o'z vaqtida hal eta olish;

Taktik faoliyat taktik bilimlar asosida ko'rib ular quyidagilarga bog'liq holda akslantiriladi;

- nazariy bilimlarini o'rganish;

- harakat ko'nikma va malakalarning zapasi; - boyligi

- texnik mahorat saviyasi;

- jismoniy sifatlar va qobiliyatlar rivojlantirish saviyasi;

- irodaviy sifatlar;

Taktik faoliyatning 3 fazasi mavjuddir;

a) musobaqa sharoitida qabul etish va tahlil;

b) mahsus taktik vazifalarni fikran hal etish,

v) taktik vazifalarni harakatli hal etish.

Funksional tayergarlik.

Funksional tayergarlikning mohiyati organizm funksional tizimini muhitning murakkab sharoitlarida va yuqori jismoniy yuklanishlarda maqsadga muvofiq holda rivojlantirishda aks ettiriladi, bunda yuqori mushak kuchlanishlarni, funksional va psixologik tasirlarni eng olish zarurdir.

Anatomiya, fiziologiya, biokimiya va boshqa fanlari bildn hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar oladigan juda katta jismoniy

yuklanishni yonga oladigan funksional jarayoni to'g'ri ko'rishga yordam beradi. Funksional tayergarlikka mahsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular:

a) hamma funksiyalar bosh miya tomirlari, nafas olish va chiqarish tizimlarining vegetativ ta'minlanishiga;

b) yuqori jismoniy yuklanishlarga chidash va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun markaziy kasb tizimi funksiyasini takomillashtirishga ta'sir etsin.

Funksional tayyorgarlik shakllari:

1. Funksional tayyorgarlikni fragmentlarini bytyn trenirovka mashg'ulotlarga kiritish.

2. Butun trenirovka mashg'ulotini funksional. tayyorgarlik rejada o'tkazish;

3. Sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar va boshqalar) dan keng foydalanish.

Funksional tayyorgarlik vositalari;

1. Tinchlantiruvchi vositalar (rasstyagivanie, rasslablen otklyuchenie);

2. Miya qon aylanishini boshqaruvchi mashq (qo'lda, tik turish boshda tik turish)lar.

3. Vestibulyar analizatorning mushak sezishini nafas olishi boshqa tizimlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Sport trenirovka vositalari: Sport trenirovkasining asosiy, vositalari jismoniy mashqlar va faol harakat faoliyati bo'lib o'z ichiga quyidagilarni oladi;

1. Tanlangan (asosiy) yoki musobaqaviy mashqlar;

2. Mahsus tayyorlovchi mashqlar;

3. Umumiy tayyorlovchi mashqlar.

Musobaqaviy mashqlar 6y butun harakat faoliyati bu sportning tanlangan turi talablari bilan mos holda bajariladi (engil atletika 100 metr yugiradi, gimnastik elementlar brusda bajaradi, ya'ni musobaqada bajariluvchi mashqlar) sport klassifikatsiyasiga kiradi. Mahsus tayyorlovchi o'z ichiga musobaqaviy faoliyatlar elementini shuningdek shakli va karakteri bo'yicha ularga o'hshash harakatlarni oladi. Mahsus tayyorlovchi mashqlar qo'yidagilarga bo'linadi.

a) Texnika shaklini o'zlashtirishga yo'naltiruvchi yondashtiruvchi mashqlar;

b) Funksional imkoniyatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik h.k.) ya'ni harakat texnika mazmunini rivojlantirishga yo'naltiruvchi -

rivojlantiruvchi mashqlar. Yondashtiruvchi mashqlar o'z shakli bilan rivojlantiruvchi mashqlarga nisbatan tanlangan sport turiga yaqindir hamda ularning trenirovka jismoniy yuklanishi kamdir. Umumiy tayyorlovchi mashqlar sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bo'lib xizmat qiladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari:

1. Hamma asosiy jismoniy sifatlari rivojlantirishga tasirlarini (kuch, chaqqonlik, chidamlilik) va turli harakat ko'nikma va malakalarini rivojlantirishiga tasirlarini hisobga olish;

- bular gimnastika mashqlar, sport o'yinlari, harakatli o'yinlari va sportning boshqa turlari.

- chidamlilik - (uzoq masofalarga bir tekisda va o'zgaruvchan, changi krosslari va h.k.

- kuch, og'irlik va qarshilik gimnastik mashqlar

- tezkorlik - yaqin masofaga yugirish mashqlari va sport i (voleybol), «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasi me'yorlariga kiradigan mashqlardan foydalanish zarur. Umumiy tayyorgarlik mashqlari ixtisoslashtirilgan husiyatlarini ifodalab berishi, tanlashda jismoniy sifat malakalarini «ijobiy kuchishini» hisabga olish zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportning hamma turlari uchun har hildir.

Sport trenirovkasi metodlari:

1. So'z metodi.

2. Ko'rgazmali metod.

3. Mashq metodlari.

Mashq metodlari sport trenirovkasining asosiy metodlari bo'lib hisoblanadi. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlari, o'yni va musobaqa metodlari birinchi darajali ahamiyatga ega.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi chuqurroq takomillashtirilgan va sportning tanlangan turining talablariga javob beruvchi jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishiga yo'naltirilgandir. Sport trenirovkasida sport turlari hususiyatlari, trenirovka bosqichlari va boshqa holatlarni hisob olgan holda metodlarni optimal yg'indisidan foydalanadi, shuningdek sport takomillashuvni maksimal natijalariga erishish mumkin.

Sport trenirovkasining prinsiplari. Jismoniy tarbiya insonlik jamiyati tarixining barcha bosqichlarida halq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Hususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan halqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezonini sifat qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiyaning mohiyatini yuqori bosqichga

ko'targan. Temuriy, davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, ot sporti, qilichvozlilik o'yinlari bo'yicha ko'pgina musabaqalar o'tkazilgan.

Demak jismoniy tarbiya va sportni O'zbekistonda rivojlanishi qadim zamonga to'g'ri keladi. Sportning keskin rivojlanishi mustaqil O'zbekiston Respublikasi davriga to'g'ri keladi. Qaysi sport turi bo'lmasin bizning sportchilari oltin, kumish, bronza medallariga eta bo'lishga sazovordir. Agarda sobiq Sovet davrida yagona sportchilar ismini dunyo g'olibi tarzda tilga olsak, mustaqillik davrida esa o'nlab ismlarni aytsak ham bo'ladi: Muhammadqodir Abdullaev, Laziz Zokirov, Artur Grigoryan, Timur Tulyakov, Shuhrat Ho'jaev (sambo), Ruslan Chagaev, Lina Cheryazova - fristaytchi ayol. Olmos Yusufov - kik boks, karate bo'yicha anchagina yutuqlarga ega bo'ldik vash u kabilar. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalari, metodik prinsiplari; ongillik va faollik, ko'rgazmalilik, muntazamlilik, oson tushunarli va individuallashtirish hamda talablarni tobora oshirib borish.

Prinsip o'zi nimadir? Bu talab, trenirovka jarayonining qonun qoidalaridir. Sport trenirovkasida yuqorida ko'rilgan ongillik va faollik, ko'rgazmalilik va shu kabi metodik prinsiplari qo'llaniladi.

Yuksak yutuqlarga yo'naltirilganlik prinsipi. Harbiy sport o'z oldiga yuqori maksimal natijalarga erishish maqsadini qo'yadi. Sportda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar, jismoniy rivojlanishda, funksional tayyorgarlikda, harakat malakalarini egallashda ba'zi bir yutuqlarga erishish vazifasini qo'yadilar. Yuqori natijalariga erishish ko'rsatmalari ayrim vosita va metodlarini tanlash bilan yuqori saviyadagi trenirovka jismoniy yuklanish yordamida, jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirishning mahsus tizimi, trenirovka jarayonini siklligini va h.k.lar yordamida amalga oshiriladi. Kunda - kunora o'tkaziladigan trenirovka jismoniy yuklanishning turli saviyasi individual ravishda qat'iy rejalashtiriladi. Sport trenirovkasining turli bosqichlarida bu prinsip turlicha namoyon bo'ladi. Birinchi bosqichlarida yuqori natijalarga tayyorlash vazifalari (kelajak perespektivlari harakteriga ega). Keyingi bosqichlarda bu ko'rsatma tenlik holda, ya'ni yuqori natijalarga erishish qo'llaniladi. Hamma bosqichlarda metodik prinsiplar (muntazamlilik, ongillik va faollik va h.k.) o'z aksini topadi, chunki yuqori natijalarga erishish yo'li ijodiy izlanishda, sportchining biror bir mutahassisligidagi qobiliyatini aniqlash uchun individual. hususiyatlarini hisobga olgan holda erishiladi.

Yuqori natijalarga erishish yo'li ijodiy izlanishdan, - sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullaridan, trenirovkani yangi metodlarining kashf etilishidan ajratilmaydi. Sportdan ishga ongli munosabat bilan qarash hamda ijodiy izlanish talab etiladi. Shuning uchun onglilik va faollilik prinsiplari trenirovkada yetakchi ahamiyatga ega

Sportchining umumiy va mahsus tayyorgarlikning birligi prinsipi - bu sport trenirovkasida shahsni har tomonlama, rivojlantirishning umumiy prinsipidir. Tayyorgarlikning bu ikki turi birgalikda olib borilishi lozim.

Umumiy tayyorgarlik jismoniy faoliyat jarayonida funksional imkoniyatlar fundamentini yaratadi, o'zining rivojlanishi va o'zaro ta'siri bilan turli-tuman harakat ko'nikma va malakalarini boyitadi, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

Mahsus tayyorgarlik sportning tanlangan turi uchun hos bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantirishni ta'minlaydi, sport turining texnika va taktikasini o'rganadi.

Umumiy jismoniy tarbiya va mahsus jismoniy tarbiyalarning trenirovka jarayonidagi % munosabati sport turi va sportchilar malakasiga bog'liq-bo'lib, bu hususiyatlar asosida trenirovkannng turli bosqichlarida o'zgarib turadi.

	Fundamental davri	Musoba qaviy davri	O'tish davri	
I-bosqich	80/20 70/30 60/40	30/70 20/80	80/20 70/30	u.j.t/m.j. t.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi prinsipi (jismoniy yuklanish va dam olishning zichlashtirilgan rejimi).

Sport trenirovkasi jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan karakterlanadi:

1. Trenirovka jarayoni sportning, tanlangan turida takomillashuvga yo'nalishni saqlagan holda butun yil davomida olib boriladi. Trenirovkoning yillar o'rtasida o'zilishi natijaga salbiy ta'sir etadi.

2. Keyingi trenirovka mashg'ulotining ta'siri oldingisining davomi sifatida qaraladi. Buning mazmuni shuki, trenirovka mashg'ulotlari o'rtasida katta interval bo'lmasligi kerak. Trenirovkadan keyin sportchi dam olishi va keyingi trenirovkaga tayyorlanishi lozim. Uning dam olishi ko'p davom etishi kerak emas, toki oldingi ishdan qolgan izlari yo'qolmasin hamda sportchi keyingi ishini yuqori qobiliyat bilan bajarsin,

ya'ni ish qobiliyatini ham sifat, ham son tomondan oshirsin. Trenirovka tiklangan yoki o'ta tiklangan ish qobiliyati asosida o'tsin.

3. Dam olish intervallari: a) to'liq (ordinarnyy), b) qattiq (subintervalnyy), v) ekstremal (superintervalnyy) mashg'ulotlar o'rtasida dam olish interval ish qobiliyatini tiklash va oshirishning umumiy oqimlarini aniqlovchi oraliqlarida bo'lishi lozim, mashg'ulotlarni qisman tiklanganlik holda doimo o'tkazish mumkin.

Bip qancha trenirovka mashg'ulotlarini to'la tiklangan holda o'tkazilishi mumkin, ish qobiliyatini yuksak natijasiga erishish uchun organizmga yuqori talab va dam olishniig qattiq intervali qo'yiladi. Hunday zichlangan jismoniy yuklanish keyingi etaplicha dam olish bilan modashtirilishi lozim (masalan: marofonchilar uchun ko'raylik, organizmni 3-4 kunda tiklash lozim, chunki katta sportda tiklash jarayoni uzok davom etadi), lekin har bip mashg'ulotdan keyin to'la tiklanishni ko'tish mumkin emas, bo'lmasa yuqori natijalarga erishish sodir bo'lmaydi).

Dam olish va jismoniy yuklanishning bunday almashuvi har bip ayrim mashg'ulotlarda va mashg'ulotlar seriyasida qo'llaniladi. Seriyalardagi mashg'ulotlar soni va ylap orasidagi dam olish interval kattaligi trenirovka davrlari bosqichlariga bog'liqdir.

Mashg'ulotlar soni yuqori malakali sportchilarda haftasiga 6-12 taga. Nima uchun peretrenirovka bo'lmaydi? Chunki ba'zi mashg'ulotlar: A - jismoniy yuklanishning yuqori trenirovka talablari asosida o'tsa boshqalari; B- jismoniy yuklanishning qo'shimcha karakteriga ega (boshqa mushak yoki sifatlari) hamda faol dam olish shaklida o'tiladi.

Trenirovka talablarini asta-sekin va tobora oshirib borish prinsipi. Sport trenirovkasida jismoniy yuklanish faqat asta-sekin oshmasdan, balki maksimal oshib boradi. Maksimal deganda sport bilan shug'ullanishning ko'p yillar davomida jismoniy yuklanishni oshirish, shuningdek sport kamolatining turli bosqichlarida chegaraviy jismoniy yuklanishlardan tizimli foydalanish tushuniladi

Shunday qilib: 1. Jismoniy yuklanish mashg'ulotnng o'zida oshiriladi. 2. Bir mashg'ulotdan ikkinchi mashg'ulotga o'tishda oshiriladi. 3. Jismoniy yuklanish bosqichlar bo'yicha o'zgaradi.

Jismoniy yuklanishnng turiligi hajm va shiddat o'zgarishiga bog'liqdir. Jismoniy yuklanish maksimal optimal bo'lishi mumkin.

Maksimal jismoniy yuklanish bu organizm imkoniyatlarining funksional chegarasidan turuvchi va stimulyatsiyani talab etuvchi jismoniy yuklanish bo'lib organizmning imkoniyatlari chegarasida chiqib ketmaydi.

Agar bundan oshib, ketsa unda sportchi peretrenirovka Holatiga o'tadi, ya'ni jismoniy yuklanish uning uchun funksional chegarasidan ortiq bo'ladi. Maksimal jismoniy yuklanishda organizm optimal imkoniyatlarga ham chidash bera oladi.

Maksimal jismoniy yuklanish o'lchovi: a) sportchi tayyorlanish saviyasiga; b) individual hususiyatlariga va v) sport turi hususiyatlariga bog'liqdir (masalan stayr-boshlovchi sportchi uchun bir mashg'ulotda 15-20 kmli jismoniy yuklanish maksimal hisoblanadi, yuqori malakali sportchi-stayr uchun trenirovka mashg'ulotida 60 km. hisoblanadi).

Mashhur sportchi Zatonek hajmini oshirib borsa, Vladimir Kun shiddatni oshirib boradi 400 mdan 50 martagacha.

Maksimal jismoniy yuklanish o'zgaradi, ya'ni oldingi bosqichdagi maksimum keyingi bosqichda oddiy bo'lib qolishi mumkin (chegaraviy jismoniy yuklanish bo'lib organizmda hamma resurlardan foydalanishdir).

Jismoniy yuklanish chegarasi organizm rivojlanishining ma'lum bosqichida organizm imkoniyatlariga mos o'rgatilishi lozim, ya'ni trenirovka jarayonida organizmning funksional va o'rganish imkoniyatlari ortganda jismoniy yuklanish maksimum ham ortadi hamda hajm, shiddat, bosqich va davrlar bo'yicha o'zgaradi. Jismoniy yuklanish ayrim mashg'ulotlarda haftada, oyda yilda butun sport faoliyati davrida ortib boradi.

Fundamental davri	Musobaqaviy davri	'tish davri
80/20	20/30	80/20
70/30	30/70	70/30

Maksimal jismoniy yuklanishdan foydalanish onson tushunarli, individuallashtirish, prinsiplarini qat'iy saqlangan holda o'rinalidir, ya'ni jismoniy yuklanishi dam olish bilan ratsional almashtirish ijobiy samaradorlikka egadir. Jismoniy yuklanishning oshib borishi bilan vrach pedagog nazoratining ahamiyati ham ortib boradi.

Trenirovka jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarish prinsipi. Jismoniy yuklanish asta – sekin oshirib borishining uch yo'li mavjud:

- 1 – to'g'ri chiziqli
- 2 – zinasimon
- 3 – to'liqsimon

Sport trenirovkasi uchun sportchi organizmining imkoniyatlariga yuqori talablar qo'yilgan trenirovka jismoniy yuklanishning to'liqsimon

rivojlanishi charchash va qayta tiklanish jarayonining rivojlanishi bilan bog'lanadi. Trenirovka jarayonining turli qismlarida quyidagilar ajratiladi:

1. Kichik to'liqlar mikrosikllarda (2-7 kunar) jismoniy yuklanish dinamikasi harakterlanadi.

2. O'rta to'liqlar mezosikllar trenirovka etaplarida Z-6 mikrosikllarning bir qancha kichik to'liqlarning jismoniy yuklanishlari o'qimini ifodalaydi.

3. Katta to'liqlar makrosikllar trenirovka davrlarida o'rta to'liqlar o'qimini ifodalaydi (ya'ni bir qancha o'rta to'liqlarni birlashtiradi, bu yillik to'liqlardir).

To'liqsimon o'zgarish jismoniy yuklanishning hajm va shiddat dinamikasiga hos bo'lib ular o'zaro mos kelmaydi. O'rta va katta to'liqlarda hajm ko'rsatkichi ortadi (hafta, oy davomida trenirovka ishlab chiqarish yig'indisi ortadi), so'ngra stabillashib kamayadi, shiddat (mashg'ulotlarning motor zichligi harakatning tezkorlik va kuch harakteristikasi) ortadi.

Kichik to'liqlarda hajm va shiddatning o'zaro nisbati qarama-qarshidir, avval tezkor kuch harakteridagi (shiddatlirok) mashg'ulotlar, so'ngra hajmli mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Haftali siklda (kichik to'liqlar) bir mashg'ulot boshqasidan farq qiladi, har haftadan keyin ish qobiliyati pasayadi, dam beriladi va yangi hafta boshlanadi, ya'ni ma'lum ritm ishlab chikiladi (haftaning ohirida chidamlilikka oid ishlar olib boriladi).

Ayrim hollarda kichik va o'rta to'liqlar injismoniy yuklanish dinamikasining boshqa «zinasimon», «to'g'ri chiziqli» shakllari bilan almashtirib turiladi.

Sport natijalari turli munosabatlardagi hajm va shiddat bilan bog'lanadi. Shiddatning o'sishi yutuqlar garovi bo'lgan hajmlarni o'zlashtirish asosida sport yutuqlarini ifodalaydi.

Trenirovka jarayonining siklliligi. Bu ayrim mashg'ulot, bosqich, davrning tugallangan shakli bo'lib ayrim sikllar sohasida trenirovka jarayonining hamma tuzilishlari uchun harakterlidir.

Quyidagilar farq qilinadi:

- 1 – trenirovkaning kichik sikli mikrotsikllar (haftalik).
- 2 – o'rta mezosikllar (oylik).
- 3 – katta makrosikllar (yillik).

Har bir navbatdagi sikl oldingi siklning takrorlanishi emas, balki trenirovka jarayonining rivojlanish yo'nalishini ifodalaydi.

Katta sikl, makrosikllar – bu tayyorlov (fundamental) musobaqaviy, o'tish davridir.

Mikrosikllar bir necha kunlarni, ko'proq haftani o'z ichiga oladi (kichik to'liqlar).

Katta sikl, makrosikllar bu ma'lum bosqichlar, yarim yillik, yillik, ko'p yillik sikllar bo'lib sport formasini rivojlantirish uchun olinadi. Bir jismoniy mashqning ikkinchisiga, bir jismoniy sifatning boshqasiga ta'siri hal qiluvchi ahamiyatga ega (tezkorlik sifatleri chidamlilik ishlari bilan chambarchas bog'liq). Bu trenirovka jismoniy yuklanishning variativligi, shuningdek ish qobiliyatining pasayish va tiklanish jarayoni qonun – qoidalari bilan harakterlanadi.

Sport trenirovkasining tuzilishi. Trenirovka jarayonining umumiy tuzilish asoslari. Trenirovka jarayonining tuzilishi jumladan qo'yidagilar bilan harakterlanadi:

1. Trenirovka mazmuni elementlarning o'zaro tartibli bog'lanishi (umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy va tehnik tayyorgarlik va shu kabi komponentlar);

2. Trenirovka jismoniy yuklanish parametrlarini tartibli munosabati (ish hajmi va shiddatligining miqdoriy harakteristikasi);

3. Trenirovka jarayonining faza yoki stadiyasini keltirib chiqaradigan turli zvenolarning malum ketma-ketligi (ayrim mashg'ulotlar va ularning bo'limlari bosqichlari davrlari, sikllari) paytida ba'zi qonuniy o'zgarishlarning sodir bo'lishi.

Trenirovka jarayonida sodir bo'ladigan vaqtga bog'liq holda qo'yidagilar ajratiladi:

a) Mikrostruktura ayrim trenirovka mashg'ulotlari va mikrosikl tuzilishi (haftalik); b) Mezostruktura ayrim mikrosikllarning nisbatan tamomlangan trenirovka bosqichlarining tuzilishi (uzoqlilik, masalan bir oylik); v) Makrostruktura-yarim yillik va ko'p yillik katta trenirovka siklining tuzilishi.

Trenirovkaning mikrostrukturasi. Sport trenirovka iChchotlari tuzilishining kususiyatlari avvalo mazmuni spesifikasi bilan aniqlanadi. Lekin funksional o'zgarishlar jismoniy yuklanish bilan bog'liqdir. Bir butunlikda sport trenirovka turlari uchun yuqori motor zichlik (faol va harakatdagi faoliyat uchun ketgan vaqtning mashg'ulotni umumiy vaqtiga nisbati) harakterlidir. Shu jumladan, trenirovka ishlarini (uzluksiz davom etadigan ish metodi buyicha aylanma trenirovka uzlugli ish metod bo'yicha aylanma trenirovka, ekstensivligi ish metodi bo'yicha aylanma trenirovka va h. k.) tashkil etishning samarador usullarini aniqlaydigan

aylanma trenirovka deb ataladigan mahsus variantlardan keng foydalanishni ifodalaydi. Trenirovka mashg'ulotlari tuzilishining kususiyatlari shuningdek sportchi sutkalik va haftalik rejimda jismoniy yuklanish va dam olishning zichlashgan rejimdan ham kelib chiqadi. Hozirgi zamon sportiga harakterini kundalik mashg'ulotlar, har bir ayrim mashg'ulotlar dastlabki va keyingilar bilan kelishilgan holda oldingi mashg'ulotdan jismoniy yuklanishlar kattaligi va foydali yo'nalishiga bog'liq holatda keyingi mashg'ulotlarda jismoniy yuklanish kattaligi va yo'nalishi o'zgaradi, bu esa o'z navbatida mashg'ulotlar tuzilishini u yoki bu detallari o'zgarishiga bog'liq bo'ladi. Agar mashg'ulotlar har kuni 2 marta va und ko'p marta o'tkazilsa (bu yuqori malakali sportchi) u hoda mashg'ulotlarning o'zaro munosabati va tuzilishning variativligi va mashg'ulotlarning o'zaro bog'liqligi ma'lumdir. Bir kundagi 2-3 mashg'ulot huddi bir necha soat davomida o'tkazilgan intervallarga bo'lingan jismoniy yuklanishning umumiy yig'indisini ifodalaydi. Haqiqatdan ham, uning umumiy ishga bo'lgan nisbati va shu kabi 2-chi mashg'ulot tuzilishining elementlari ko'p jihatdan 1-chining ta'siri ayniqsa 3-chi mashg'ulotning tuzilishi – 1 - chi va mashg'ulotlarning yig'indisi sifatida qaraladi.

Trenirovkaning mikrosikli deb bir qancha trenirovka mashg'ulotlarning yig'indisiga aytiladi. Bu esa trenirovka jarayonining umumiy tuzilishining tomomlanmagan takrorlanuvchi fragmentlarni qayta tiklanuvchi kunlar bilan tashkil etadi. Ko'pincha (lekin har doim emas) haftani tashkil etadi (haftali sikl).

Misol: Trenirovka tuzilishi tizimida kususiyatlar va o'rniga bog'liq, hamma mikrosiklning 3 turi mavjud. 1) Hususiy-trenirovkali, 2) Keltiruvchi (oldingi musobaqa bevosita bog'liq.), 3) Musobqaviy va tiklanuvchi. O'z navbatida kususiy - trenirovkali mikrosikl mazmuni yo'nalishga umumiy tayyorgarlik (trenirovkaning tayyorlov davri birinchi bosqichi uchun eng mos) va mahsus-tayyorgarlik (tayyorlov davrining ikkinchi bosqichi va musobaqa davrining ma'lum mezosikli uchun eng mos)larga bo'linshi. U yoki bu, o'zining shartlariga, seriyalardan trenirovka talablariga kerakli kattaliklarga ega. Bu munosabatda ordinarniy va udarniy mikrosikllarni ajratish mumkin. Birinchisi trenirovka jismoniy yuklanishning bir tekis o'sib borishi, hajmi nisbatan bir tekisdagi intensivlik bilan harakterlanadi ikkinchisi esa, katta hajmda yuqori intensiv jismoniy yuklanish konsentratsiyasi bilan (bu mahsus tayyorglik mikrosikl uchun harakterli) harakterlanadi. Keltiruvchi mikrosikllar musobqalarga bevosita tayyorgarlik bilan mos haolda ko'riladi. Bo'ladigan musobqalarning rejim va rejalari

qator elementlarini modellashtiradi (jismoniy yuklanish va dam olishni musobaqada chiqish va ular orasidagi intervallar tartibiga mos holda taqsim etish). Sh bilan birga mikrosikllar tuzilishining konkret mazmuni va shakllari, oldingi trenirovkadagi shartlarga bog'liq musobqa ahamiyati va yakunlash usuliga bog'liq ravshida sportchi holati bilan aniqlanishi mumkin (masalan, yakunlanishning ba'zi usullarida so'ngi musobqadan oldingi mikrosikl musobqa mikrosikliga nisbatan aniq kontrast chizig'iga ega bo'lishi mumkin). Musobqaviy mikrosikllar musobqaning o'rnatilgan mahsus qoidalari va aniq, reglamenti asosida chiqishlar tartibi asosida tuziladi. Bu mikrosikllar tuzilishi shunday bo'ladiki, oldingi razminka mashg'ulotlari va boshqa faktorlar yordamida musobqa boshlanishi davriga kelib sportchinning optimal holatini taminlash, navbatdagi faza unchu ish qobiliyatini o'rnatish va o'ta o'rnatish va yordam berish.

- Agap ular qo'chshimcha uchraydigan bnr hil startlardan tashkil - topmasa) hamda final startlarda sportchining butun imkoniyatlaridan to'la foydalana olishni kafolatlaydi. Tiklovchi mikrosikllar yuqori jismoniy yuklanish kuchli musobqa yoki trenirovkali mikrosikldan keyin uchraydi. Ular trenirovka talablarining kamayishi, faol dam olish kunlarining ortishi, musobqa mashqlari va tashqi sharoitlari tarkibining navbatma-navbat almashinib turishi plan karakterlanadiki, bularning to'plami tiklovchi jarayonlarini optimallashtirishga yo'naltiriladi. Bu mikrosikl uchun jismoniy yuklanishning nisbatan kichik bo'lishi mos bo'lgani uchun, uni yana razgruzkali mikrosikl deb aytiladi. Yuqorida aytilgan mikrosikllar tiplaridan ko'rinib turibdiki, sport trenirovkasida ular yetarlicha turlidir. Mezosikl trenirovkasida qo'llaniladigan turlari varianti yana turlicha bo'lishi mumkin.

Trenirovkaning mezostrukturasi. Mikrosikllar trenirovkaning o'rta (mezo) sikllaridan tuzilgan bloklar deb qarash mumkin. Har bir mezosikl trenirovka jarayonining yakunlovchi stadiyasiga nisbatan hosil bo'ladigan bir yoki bir necha tiplardan yaratilgan 3-dan 6 gacha bo'lgan mikrosiklni o'z ichiga oladi. Mezosiklning asosan qo'yidagi 3 turi ajratiladi.

«Tortuvchi» mezosikllar. Hajmi yetarlicha katta oladigan jismoniy yuklanishlar, intensivligining tekisda ortib borishi bilan karakterlanadi (ayniqsa sportning uzoq masofali turlarida), bunda trenirovka mazmuni yo'naltiruvchi yo'nalisha bo'ladi. Mezosiklning 6y turidan odatda trenirovkaning tayyorlov davri boshlanadi. Ba'zi hollarda bu mezosikl takrorlanishi mumkin (jismoniy yuklanishning umumiy qiymatining ortib borishi bilan), bu esa sportchining adaptatsion imkoniyatlariga, sport turining hususiyatlariga, oldingi o'tkazilgan trenirovka karakteriga va

boshqa (trenirovkalarda tanaffuslar bo'lganmi, yoki yo'qmi shu kabi) hollarga bog'liqdir.

Hazali mezosikllar. Trenirovka tayyorlash davrining eng muhim mezosikllardandir. Shu turda organizmning funksional imkoniyatlarining ortib beruvchi asosiy trenirovka jismoniy yuklanishlari mavjud bo'ladi, yangi faoliyatini o'zlashtirish yoki oldingi faoliyat o'zlashtirilgan formalarini takomilashtirish qo'llaniladi. U mezosikllar turlichadir.

Masalan: tayyorgarlikning dastlabki mazmuniga ko'ra umumiy tayyorgarlik va mahsus tayyorgarlik mezosikllari, qo'yiladigan trenirovka talablarining yo'nalishi bo'yicha rivojlantiruvchi va turg'unlantiruvchi mezosikllarga bo'linadi. Bu tipdagi mezosikllar soni sportchining ma'suliyatligi musobaqalarga tayyorlanishi uchun kerak bo'lgan vaqtga bog'liq bo'ladi.

Tayyorlanuvchi - nazorat mezosikllar. Mezosiklning bu tipi huddi baza va musobaqali mezosikllar orasidagi formasi sifatida karakterlanadi. Hususiy trenirovka faoliyati asosan trenirovkaning nazorat karakteriga ega va shu yo'l bilan asosiy musobaqalarga tayyorlanish vazifalari bo'yinadigan musobaqalar seriyasidagi uchrashuvlar bilan moslashtiriladi.

Shlifovkali, mezosikllar. Ular ma'lum kamchiliklarni yo'qotish va sportchining tayyorgarligining u yoki bu tomonlarining takomilashtirish zarurati vujudga kelganda nazorat tayyorlov mezosikldan keyin keladi. Trenirovka rivojlanish bilan bog'liq holatda shlifovkali mezosikllar yoki mahsus tayyorgarlik mashqini intinsifikatsiyasi (mahsus tayyorgarlikni rivojlantirishning qo'shimcha o'zgarishi zarur bo'lsa), yoki jismoniy yuklanish umumiy hatosini stabillashuvi yoki kamayishi (charchash simptomlari kuzatilganda) bilan karakterlanadi. U yoki bu holatda ham bu mezosikllarning asosi ayniqsa yuqori malakali sportchilarda sport texnika va taktik ko'nikma - malakalarning detallashtirgan shlifovkasidir.

Musobaqadan oldingi mezosikllar. Bu tipdagi mezosikllar yuqoridagi aytilgan mezosikllar bilan malum~ o'hshashliklarga ega bo'lishi bilan birga farqlari ham mavjud. Asosiy farq shundaki bu mezosiklda bo'ladigan musobaqalarning dasturi va tartibi to'liq shakli bo'lish kerak va hal qilinuvchi momentlarda sportchi optimal holatda tayyorlashga kafolat beradi.

Musobaqali mezosikllar. Asosiy musobaqalar davrida bu formamosdir. Bu tipdagi har bir mezosikl keltiruvchi mikrosikldan va asosiy musobaqani o'z ichiga olgan mezosikldan ibopat bo'ladi. O'zining

turlariga qapab dastur hususiyatlariga qarab, qanashuvchilarga qarab bir necha variantlarga bo'linadi.

Qayta tiklovchi-tayyorlovchi va Qayta tiklovchi-ushlab turuvchi mezosikllar. Birinchi turdagi mezosikl asosan bazali yoki shlifovkali mezosikl kabi tuzilsada lekin dastlab bir-ikkita qayta tiklovchi mezosikllarni o'z ichiga oladi. Ikkinchisi esa yanada yumshoqroq trenirovka rejimi va qayta ulanish effektidan to'laroq foydalanish bilan harakterlanadi. Agar bu mezosikllar asosiy musobaqalar orasida bo'lsa bularin yana oraliq mezosikl deyiladi.

Trenirovkaning makrostrukturasi. Yillik va yarim yillik trenirovka sikllari. Sport trenirovkasini davrlashtirish asoslari. Yillik va yarimyillik trenirovka sikllari asosan 3 davrga bo'linadi:

1. Tayyorlov. 2. Musobaqaviy. 3. O'tish davri.

Sport formasi pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining (komponentlarining)-psihik, jismoniy; sport- texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining garmonik birligidan iboratdir. Ilmiy tekshuruvlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali harakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon 3 fazadan-formata kirish, uni saqlash (nisbatan stabillashtirish) va sport formasini vaqtincha yo'qotishdan iboratdir, Sport shakli rivojlanish fazoviyligi trenirovka davrlarining tabiiy asoslaridir.

Katta, masalan yillik, vaqt bo'limlaridagi trenirovka jarayoni malum davrlar bo'yicha tuziladi. Boshqacha etganda qonun qoidalarga bo'ysinadigan davriy o'zgarishlar sodir bo'lib ular trenirovka tuzilishi va mazmunining hamma elementlari uning yo'nalishi, vositalari, metodlari, umumiy va mahsus tayyorgarlik munosabatlarini jismoniy yuklanish dinamikasining va hokozolarni o'z ichiga oladi. Sport shaklini biz optimal (eng yahshi) tayyorgarlik holati sifatida aniqlab u sportchi tomonidan sport takomillashuvining har bir yangi bosqichida mos holda bo'lgan tayyorgarligi natijasida egallanadi. Sport shakli ko'p qirrali hodisalardir. Fiziologik nuqtai nazardan bu mahsus mushak ishlarini sport formasida bo'lmagan paytda yuqori funksional saviyada bajarish qobiliyatidir; Funksiyalarni tejash yani bir qator fiziologik o'zgaripglarni (sdvigi) chegara bo'lmagan standart ishlarni bajarishda kamaytirish yuksak stabillik va shu bilan birga sport harakat malakalari dinamik steriatiplarining va reaktivligi (o'zgapuvchan moslashuvi); yuqori darajada, yani organizmning tez ishlab chiqishligi va harakat faoliyat jarayonida almashinishning takomillashgan qobilyati; Tiklanish jarayonining tezlashuvi; Sport formasi to'g'risidagi psihologik tasavvurlar

hozircha to'liq, bo'lmay yetarli darajada konkretlashtirilmagan. Shunday bo'lsa ham quydagilarni ajratish mumkin: Ayrim mahsuslashtirilgan qabul qiliblarni yahshilash (chang'ichlarda chang'i sezgisini, sezuvchilarda suv sezgisini va h.k.): Harakatni ongli ravishda boshqarish imkoniyatini va sport taktik fikrlashning ijodiy nomoyonini oshirish va irodaviy kuchlanishlar oshirilgan diapazonini, ya'ni chegaraviy irodaviy kuchlanishlarni bajarish imkoniyatlari.

Musobaqalarga, yutuqlarga ayrim emotsional ishonish sport formasi bu o'z kuchiga ishonish asosida ko'proq madrlk ko'rsatish davridir. Pedagogik nuqtai nazardan sport formasi sportchining jismoniy (sport texnik va taktik yutuqlariga optimal tayyorgarligi hamma tomonlarining (komponentlarning) garmonik birligini bildiradi. Mana shu komponentlarni mavjudligi sportchining sport formasida ekanligi to'g'risida gapirishga asos bo'la oladi.

Sport trenirovkasi. Jismoniy tarbiya tizimida ihtisoslashtirilgan yo'nalish. Sport trenirovkasi bu usul tarbiyaning ihtisoslashtirilgan jarayoni bo'lib sport natijalarga erishish hamda ahamiyatiga ega bo'lgan faoliyatiga tayyorlashni tushinishdir.

GLOSSARIY

О'zbek tilida	Рус тилида	Инглиз тилида
Jismoniy madaniyat - shahs va jamiyat madaniyatining bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishlari uchun yaratilgan va foydalaniladigan moddiy va ma'naviy boyliklar majmuidir (B.A. Ashmarin, 1999).	Физическая культура - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей (Б.А. Ашмарин, 1999).	Physical culture is a part of the general culture of the individual and society, which is a collection of material and spiritual values created and used for the physical improvement of people (BA Ashmarin, 1999).
Jismoniy madaniyat – jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun mahsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir (V.M.Vydrin, 1999).	Физическая культура – вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, - результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства (В.М.Выдрин, 1999).	Physical culture is a kind of culture of man and society. These are activities and socially significant results in creating a person's physical fitness for life; this is, on the one hand, specific progress, and on the other hand, is the result of human activity, and also the means and method of physical perfection (VM Vydrin, 1999).
Jismoniy tarbiya – bu har tomonlama garmonik rivojlangan, jismonan sog'lom, jismoniy kamolotga erishgan, ijtimoiy faol shahsni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib, o'zida harakatlarni (harakat amallarini) o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni (rivojlanishini	Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека, включающий в себя обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управление развитием) физических качеств.	Physical education is a pedagogical process aimed at the formation of a healthy, physically perfect, socially active person, which includes the training of movements (motor actions) and the upbringing (development management) of physical qualities.

boshqarish) tarbiyalashni mujassamlashtirgan. Jismoniy tarbiya – bu tarbiya faoliyati turi hisoblanib, spetsifik xususiyati bo'lib, insonning har tomonlama garmonik rivojlantirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanishni boshqarish jarayonidir.	Физическое воспитание – это вид воспитательной деятельности. Специфической особенностью, которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоничному развитию человека.	Physical education is a kind of educational activity. A specific feature, which is the management of the process of using the means of physical culture in order to promote the harmonious development of man.
Jismoniy tayyorgarlik - aniq bir kasbiy yoki sport faoliyati uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish jarayonidir (Yu.F. Kuramshin).	Физическая подготовка – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (Ю.Ф. Курамшин).	Physical training is the process of formation of motor skills and development of physical abilities (qualities) required in a specific professional or sports activity (YF Kuramshin).
Jismoniy tayyorlanganlik - jismoniy tayyorgarlik natijasi bo'lib, erishilgan ishtirok qobiliyati, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va hayotiy zarur, amaliy amalga va ko'nikmalarining shakllanganlik darajasida namoyon bo'ladi.	Физическая подготовленность – результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков.	Physical fitness is the result of physical training, embodied in the achieved efficiency, the level of development of physical qualities and the level of formation of vital and applied skills.
Umumiy jismoniy tayyorgarlik - turli faoliyat turlarida muvaffaqiyatga erishishning dastlabki sharti bo'lib, jismoniy	Общая физическая подготовка – неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие	General physical training is a non-specialized process of physical education, aimed at general preconditions for success

rivojlanish darajasini, keng qamrovli harakat tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan tayyorgarlikdir.	предпосылки успеха в различных видах деятельности.	in various activities.
Mahsus jismoniy tayyorgarlik - ihtisoslashtirilgan jarayon bo'lib, insonning harakat qobiliyatlariga mahsus talablar qo'yadigan, aniq bir faoliyat turida (kasb, sport turi va h.k.) muvaffaqiyatga erishishga ko'maklashuvchi tayyorgarlik turidir.	Специальная физическая подготовка – специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной деятельности или в профессиональной.	Special physical training - a specialized process of physical education, aimed at in-depth specialization in sports activities or in the professional.
Jismoniy ta'lim - jismoniy mashqlarni bajarishga oid mahsus nazariy bilimlar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga qamrab oladi.	Физическое образование – это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.	Physical education is the systematic mastering by man of rational ways of managing his movements, the acquisition in this way of the necessary in the life of the foundation of motor skills, skills and related knowledge.
Jismoniy rivojlanish - inson organizmining individual hayoti davomida morfofunktsional holatining tabiiy holda o'zgarishi jarayonidir.	Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.	Physical development is a process of changing the natural morphofunctional properties of an organism during an individual life.
Jismoniy kamolot - tarihan belgilangan va hayotiy talablarga optimal tarzda muvofiq bo'lgan insonning ideal jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganligidir.	Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий	Physical perfection is a historically conditioned ideal of physical development and physical readiness of a person that best meets the requirements of life.

Sport – shahs va jamiyat madaniyatining mahsus faoliyati hisoblanib, rasmiyat va bellashuv sharoitida insonning harakat imkoniyatlarini ochishga yo'naltirilgan jarayondir.	требованиям жизни.	Sport - a specific form of cultural activities of man and society, aimed at revealing the motor abilities of a person in a competitive environment.
Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi hisoblanib, musobaqa faoliyati, musobaqalarga mahsus tayyorlanish va shahslararo o'ziga hos munosabatlardir.	Спорт - составная часть физической культуры – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения.	Sport - an integral part of physical culture - is actually a competitive activity, special preparation for it, specific interpersonal relationships.
Jismoniy rekreatsiya – jismoniy madaniyatning bir turi bo'lib, odamlarning faol dam olishlari, ushbu jarayondan kayfiyatlarini ko'tarishlari, bir faoliyat turidan boshqasiga o'tishlari, mehnat, turmush, sport va harbiy faoliyatlardan chalg'ish maqsadida jismoniy mashqlar va sport turlarining yangilashtirilgan shakllaridan foydalanish.	Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.	Physical recreation is a kind of physical culture: the use of physical exercises, as well as sports in simplified forms for active recreation of people, enjoyment of this process, entertainment, switching from one activity to another, diversion from ordinary types of labor, domestic, sports, military activities.
Jismoniy rehabilitatsiya – jismoniy madaniyatning bir turi bo'lib, qisman yoki vaqtinchalik yo'qotilgan harakat qobiliyatlarini qayta tiklash, jarohatlarni davolash yoki oldini olish uchun jismoniy mashqlardan maqsadli	Физическая реабилитация – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных	Physical rehabilitation is a kind of physical culture: a purposeful process of using physical exercises to restore or compensate partially or temporarily lost motor abilities, treat injuries and their consequences.

foydalanish jarayonidir.	способностей, лечения травм и их последствий.	
Jismoniy madaniyat va sport nazariyasi – insonni tarbiyalashning umumiy tizimiga kiritilgan, pedagogik jarayon sifatida, jismoniy tarbiyaning shakli, mazmun-mohiyati, tuzilishining umumiy qonuniyatlarini o'rganuvchi fandır. Insonni har tomonlama, garmonik rivojlantirishga qaratilgan jismoniy madaniyat sohasidagi ilmiy bilimlar tizimidir.	Теория физической культуры - это система научных знаний в области физической культуры, дающих целостное представление о закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития человека.	The theory of physical culture is a system of scientific knowledge in the field of physical culture, giving a holistic view of the laws of its functioning and directed use for the purpose of comprehensive harmonious development of man.
Tizim - ("sistema") grekcha so'zdan olingan b-b, - "qismlardan iborat" ma'nosini beradi) – bu, aniq bir qonuniyatlar asosida joylashgan va o'zaro aloqada bo'lgan qismlarning umumiylikidir.	Система (в переводе с греч, – «составленное из частей») - это единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей.	The system (in translation from the Greek, "composed of parts") is the unity of naturally located and mutually interconnected parts.
Jismoniy madaniyat tizimi - shahsning jismoniy madaniyatini shakllantirishga yo'naltirilgan, ijtimoiy tashkilotni ifodalaydi.	Система физической культуры - представляет собой социальную организацию, направленную на формирование физической культуры личности.	The system of physical culture - is a social organization aimed at shaping the physical culture of the individual.
Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi - shahsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir.	Целью системы физической культуры – является формирование физической культуры личности.	The goal of the system of physical culture is the formation of the physical culture of the individual.
Dunyoqarash – bu inson faoliyatining yo'nalishini belgilovchi qarashlar va g'oyalar majmuasidir.	Мировоззрение - это совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой	A world view is a set of views and ideas that determine the direction of human activity.

	деятели.	
Davlat ta'lim standarti – ta'lim maqsadlariga erishish uchun zarur va yetarli bo'lgan bilim, mahaka va ko'nikmalarning jamlanmasi, ta'lim mazmunining optimal minimumidir.	Государственный образовательный стандарт - совокупность знаний, умений и навыков, необходимая и достаточная для достижения целей образования, оптимальный минимум содержания образования.	The state educational standard is a set of knowledge, skills and skills, necessary and sufficient to achieve the goals of education, the optimal minimum of the content of education.
Jismoniy madaniyat vositalari – deb, jismoniy kamolotga erishish maqsadida foydalaniladigan faoliyat usullari, shakllari va usullarining jamlanmasiga aytiladi.	Средствами - в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.	Means - in physical culture is called a set of objects, forms and activities used by people for the purpose of physical perfection.
Harakat – deb, inson harakat faoliyatining natijasi, tananing yoki tana a'zolarining tashqi jismlar yoki bir-biriga nisbatan siljishiga aytiladi.	Движение – это результат двигательной деятельности человека, обеспечивающий перемещение тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.	Movement - is the result of the motor activity of a person, ensuring the movement of the body or its parts in relation to external objects or to each other.
Harakat amali – deb, biron-bir harakat vazifasini hal qilish uchun tizimga birlashtirilgan harakatlar guruhiga aytiladi.	Двигательное действие – группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи.	The motor action is a group of movements united in a system to solve some motor task.
Jismoniy mashq – deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq tarzda tashkillashtirilgan inson harakat faolligiga aytiladi (L.P.Matveev, 1976).	Физическое упражнение - двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания (Л.П.Матвеев, 1976).	Physical exercise - the motor activity of a person, organized in accordance with the laws of physical education (LP Matveev, 1976).
Jismoniy mashq – deb, insonning jismoniy kamolotga erishishi	Физическое упражнение - двигательные действия,	Physical exercise - motor actions created and used for physical

uchun yaratilgan va qo'llaniladigan harakat amallariga aytiladi (B.A.Ashmarin, 1990).	созданные и применяемые для физического совершенствования человека (Б.А.Ашмарин, 1990).	improvement of a person (BA Ashmarin, 1990).
Jismoniy mashq – bu jismoniy madaniyat vazifalarini amalga oshirish uchun, uning rivojlanish qonuniyatlariga muvofiq tarzda shakllantirilgan va tashkil etilgan harakat amallari (J.K. Holodov).	Физическое упражнение - это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствии с закономерностями ее развития (Ж.К. Холодов).	Physical exercise is a movement that is directed towards the realization of the tasks of physical culture, formed and organized in accordance with the laws of its development (Zh. Kholodov).
Jismoniy mashqlar mazmuni – deb, harakat bajarilishida kuzatiladigan va shug'ullanuvchi organizmida o'zgartirishlarni keltirib chiqaradigan jarayonlar (psihologik, biologik, biohimik va h.k) jamlanmasiga aytiladi.	Содержание физических упражнений – это совокупность процессов (психологических, биологических, биохимических, и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающегося.	The content of physical exercises is a set of processes (psychological, biological, biochemical, etc.) that accompany the movement and cause changes in the body of the practitioner.
Jismoniy mashqlar shakli – bu mashqning tashqi va ichki to'zilmasi, muvofiqdigi, tartibidir.	Форма физических упражнений – представляет собой их внешнюю и внутреннюю организацию, согласованность, упорядочение.	The form of physical exercises - is their external and internal organization, consistency, ordering.
Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi – bu mashqlarni aniq bir tasnifiy alomlarga muvofiq guruhlarga turkumlashtiradi.	Классификация физических упражнений – это разделение их на группы в соответствии с определенным квалификационным признаком.	Classification of physical exercises is the division of them into groups in accordance with a certain qualifying attribute.
Musobaqa mashqlari –	Соревновательные	Competitive exercises

bu, biron-bir sport turi mutahassisligi predmeti hisoblanib, ushbu sport turi musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan harakat amallaridir.	упражнения – это двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации, и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.	are motor actions, which are the subject of sports specialization, and are performed in accordance with the rules of competitions for this sport.
Mahsus-tayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar musobaqa mashqining u yoki bu variantini ifodalaydigan mashqlardir. Bunday mashqlarning zaruriy ahamati bo'lib, ularning musobaqa mashqiga ham shaklan va ham mazmunan o'zhashligidir.	Специально - подготовительные упражнения – это те упражнения, которые представляют те или иные варианты соревновательного упражнения. Обязательным признаком таких упражнений является существенное сходство с соревновательными как по форме, так и по содержанию.	Specially - preparatory exercises are those exercises that represent those or other variants of the competitive exercise. An obligatory sign of such exercises is a substantial similarity with the competitive ones both in form and in content.
Umumtayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar, sportchining umumiy tayyorgarligi asosiy amaliy vositalarini ifodalaydigan mashqlardir.	Общеподготовительные упражнения – это упражнения, представляющие собой основные практические средства общей подготовки спортсмена.	General preparatory exercises are exercises that are the main practical means of general preparation of an athlete.
Tehnika - harakat amallarini bajarish usuli hisoblanib, ular yordamida harakat vazifalari maqsadga muvofiq va nisbatan yuqori samarada hal etiladi.	Техника – это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.	Techniques are methods of performing motor actions by means of which the motor problem is solved expediently with relatively greater efficiency.
Tehnika asosi – bu, harakat vazifasini hal etish uchun zaruriy harakatlar majmuasidir.	Основа техники - это совокупность движений, необходимых для решения двигательной задачи.	The basis of technology is the totality of the motions necessary to solve the motor task.
Tehnikaning asosiy	Главное (ведущее)	The main (leading) link

(etakchi) bo'g'ini – bu, berilgan harakat vazifasini hal etishning eng muhim qismidir.	звено техники - наиболее важная часть данного способа решения двигательной задачи.	in technology is the most important part of this method of solving the motor problem.
Tehnika detali – deb, harakat vazifasini hal etish jarayonida individual imkoniyatlarni to'liq amalga oshirish imkonini beradigan va tehnika asosini buzmaydigan ikkilamchi o'ziga hos harakatlarga aytiladi.	Детали техники - второстепенные особенности движения, не нарушающие основ техники, но способствующие более полной реализации индивидуальных возможностей при решении двигательной задачи.	The details of the technique are secondary features of the movement, which do not violate the fundamentals of technology, but contribute to a more complete realization of individual capabilities in solving the motor problem.
Yuklama – bu shug'ullanuvchi organizmga ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlarning ma'lum o'lchami hisoblanib, organizmning tinch holatga nisbatan yuqori darajada ishlashi bilan kuzatiladi.	Нагрузка - это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.	The load is a certain amount of the impact of physical exercises on the organism of those engaged, which is accompanied by an elevated level of functioning of the organism relative to the state of rest.
Charchash – bu shiddatli va uzoq muddatli ishlash natijasida vujudga keladigan organizmning fiziologik holati bo'lib, organizm funksiyalarining diskoordinatsiyasi va ishchanlik qobiliyatining vaqtinchalik pasayishida namoyon bo'ladi.	Утомление – это физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряженной или длительной работы, проявляющееся в дискоординatsii функций и временном снижении работоспособности организма.	Fatigue is the physiological state of the body, which occurs as a result of intense or prolonged work, manifested in discoordination of functions and a temporary decrease in the working capacity of the organism.
Metod – deb, inson jismoniy kamolotini shakllantirish jarayonida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanishning tartibli	Метод – упорядоченная совокупность использования средств физической культуры в процессе формирования физического	The method is an ordered set of using the means of physical culture in the process of forming the physical perfection of a person.

lanlanmasiga aytiladi.	совершенства человека.	
Metodik usul – bu o'rgatishning aniq vazifalariga muvofiq, metodni amalga oshirish uslubiga aytiladi.	Методический прием - это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.	Methodical reception is the method of implementing the method in accordance with the specific task of instruction.
Metodika – deb, pedagogik vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan mahsus metodlar tizimi, o'rgatishning metodik usullari va mashg'ulotlarning tashkiliy shakllariga aytiladi.	Методика - специальная система методов, методических приемов обучения и форм организации занятий, направленная на решение педагогической задачи.	The methodology is a special system of methods, methodical methods of teaching and forms of organization of classes, aimed at solving the pedagogical task.
Metodik yondashuv – bu pedagogning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarga ta'sir ko'rsatish usullari jamlanmasidir.	Методический подход – совокупность способов воздействий педагога, на занимающихся физическими упражнениями.	The methodical approach is a combination of the methods of the teacher's influence on those engaged in physical exercises.
Fa'lim – deb, insonning bitish faoliyati natijalarining shakllari va tizimligiga aytiladi (Bolshoy ensiklopedicheskiy slovar, 1997).	Знание – это форма существования и систематизatsii результатов познавательной деятельности человека (Большой энциклопедический словарь, 1997).	Knowledge is a form of existence and systematization of the results of human cognitive activity (The Great Encyclopedic Dictionary, 1997).
Didaktik hikoya - voqea yoki hodisani hiqoya qilish shaklida bayon qilish. Hikoyada sport turbarining rivojlanish taribi, mashg'ulotlar ushbiyati (o'yinning tashkillahtirilishi) haqidagi ma'lumotlar beriladi.	Рассказ – повествовательная форма изложения событий. В рассказе сообщаются истории развития видов спорта, методики тренировки (организatsii игры).	The story is a narrative form of the narration of events. The story tells the history of the development of sports, methods of training (organization of the game).
Tasvirlash - shogirda harakat haqida tasavvur hosil qilish usuli. Ushbu	Описание – способ создания, у ученика представления о	Description - the way of creating, the student's idea of the action. When

metodni qo'llaganda nima qilish kerakligi haqida gapiriladi, biroq nima uchun ayni shunday qilish lozimligi haqida gapirilmaydi.	действии. При его применении говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо делать так.	it is applied, it is said that it is necessary to do, but it is not indicated why it is necessary to do so.
Tushuntirish - tushuntirish metodi orqali bajarilayotgan harakatlar asosida yotgan muhim qonuniyatlar mohiyati ochib beriladi, o'rganilayotgan o'quv materialining chuqur tushunilishi ta'minlanadi, o'quvchilarni faol fikrlash faoliyatiga undaydi.	Объяснение – предполагает раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений, обеспечивает глубокое понимание изучаемого учебного материала, побуждает обучаемых к активной мыслительной деятельности.	The explanation - involves the disclosure of the essential regularities of the performed movements, provides a deep understanding of the study material, encourages the students to active thinking activity.
Suhbat - o'quv materialini savol-javob shaklida o'zlashtirishni ifodalaydi. Suhbat o'qituvchi savoli va o'quvchi javobi ko'rinishida yoki fikrlarni erkin aniqlash ko'rinishida o'tishi mumkin. Ushbu metodning asosiy talabi – o'ylab to'zilgan savollar va tahminiy javoblarning qat'iy tizimidir.	Беседа – представляет собой вопросно-ответную форму овладения учебным материалом. Беседа может протекать в виде вопросов учителя и ответов учеников или в виде свободного выяснения взглядов. Главное требование этого метода – строгая система продуманных вопросов и предполагаемых ответов.	Conversation - is a question-answer form of mastering the teaching material. The conversation can take the form of questions from the teacher and the answers of the students or in the form of free clarification of views. The main requirement of this method is a strict system of thoughtful questions and presumptive answers.
Muhokama qilish - ushbu metod suhbatdan shunisi bilan farq qiladiki, biron-bir topshiriq bajarilganidan so'ng muhokama qilinadi.	Разбор – отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания.	Analysis - differs from the conversation only by what is being done after completing a task.
Ko'rsatma berish - harakat amali noto'g'ri bajarilganda muvofiq tuzatishlar kiritish maqsadida so'z orqali ta'sir o'tkazish (masalan,	Указание – словесное воздействие с целью внесения соответствующих поправок при неправильном	The indication is a verbal influence with the aim of making appropriate corrections when the motor actions are not performed

«tezroq», balandroq» va h.k.).	выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и др.).	correctly (for example, "faster", "higher swings", etc.).
Habotlash - bajarilgan amalni tahliliy natijasi (masalan, "yahshi", "to'g'ri", "yomon» va h.k.).	Оценка – результат анализа выполненного действия. (Например, «хорошо», «правильно», «плохо» и др.).	Evaluation is the result of an analysis of the action performed. (For example, "good", "right", "bad", etc.).
Buyruq - harakat amali darhol bajarish, to'htatish yoki o'zgartirish bo'yicha buyruq shakli (start buyruqlari, saf buyruqlari, takamlik buruqlari).	Команда – форма приказа к немедленному исполнению действия, его окончанию или изменению. (Стартовые команды, строевые, судейские реплики).	A command is a form of an order for the immediate execution of an action, its end or change. (Start commands, drill, referee replicas).
Sanooq - o'quvchilarga harakat amali bajarish vaqtida kerakli sur'atni berishga imkon beradi (eshikni eshish, sur'at hisi uchun).	Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп (гребля, для чувства темпа).	Counting - allows you to set the pupils the necessary tempo (rowing, for a sense of tempo).
O'z o'ziga gapirish - bajarilishi mo'ljallangan harakat amali umumiy tasvirini yaratish uchun qo'llaniladi. Mazmuni shundan iboratki, o'quvchi amalni bajarishdan oldin atayin mashqni bajarish texnikasini hayolan bajaradi va hayolan bajarayotgan mashqning elementlarini og'zaki o'ziga eshittirib, shu bilan eng muhim tuzatishlariga urg'u berib aytdi.	Самопроговаривание - применяется для создания общей картины предстоящих двигательных действий. Тут его состоит в том, что перед выполнением действия, ученик преднамеренно мысленно воссоздает технику выполнения упражнения, сопровождая мысленное выполнение действий проговариванием выполняемых элементов, движений вслух, а затем и «про себя» с акцентом внимания на самые важные характеристики техники.	Self-speaking - is used to create a general picture of the impending motor actions. The essence of it is that before performing the action, the student deliberately mentally recreates the technique of performing the exercise, accompanying the mental performance of the actions by pronouncing the executed elements, movements out loud, and then and "about himself" with an emphasis on the most important characteristics of technology.

Ideomotor mashq qilish - harakat amallarini hayolan bajarish.	Идеомоторная тренировка – мысленное выполнение действий.	Ideomotor training is the mental fulfillment of actions.
So'z orqali o'zini boshqarish - harakat amalini bajarish vaqtida ichki nutqni qo'llashga asoslangan. Harakatlarni o'rganish davomida harakat faoliyatini boshqarish o'z-o'ziga buyruq berish, o'zini-o'zi ishonitirish, o'ziga-o'zi uqtirish va h.k. orqali amalga oshirilishi mumkin.	Словесная саморегуляция – основана на применении внутренней речи при выполнении действий. Регуляция двигательной деятельности при обучении движениям может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений и др.	Verbal self-regulation is based on the use of inner speech when performing actions. The regulation of motor activity in the training of movements can be carried out with the help of self-orders, self-beliefs, autosuggestions.
Bir maromda bajarish metodi – ushbu metod shunisi bilan karakterlanadiki, shug'ullanuvchi ushbu metod orqali jismoniy mashqni uzluksiz, nisbatan doimiy shiddat bilan bajaradi. Hususan, mashqni bajarish davomida harakat tezligini, ish tempini, harakatlar amplitudasini o'zgarishsiz saqlashga intiladi.	Равномерный метод характеризуется тем, что при его выполнении занимающийся выполняет физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменной скорость передвижения, темп работы, амплитуду движений.	The uniform method is characterized by the fact that during its execution the practitioner performs a physical exercise continuously with a relatively constant intensity, striving, for example, to keep the speed of movement, the pace of work, the amplitude of movements unchanged.
O'zgaruvchan metod – bu metod mashqni uzluksiz bajarish davomida, harakatlanish tezligini, tempini, ritmini maqsadli o'zgartirish orqali yuklamalarni izchillik bilan o'zgartirishni ko'zda tutadi.	Переменный метод характеризуется последовательным варированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма и т.д.	The variable method is characterized by a successive variation in the load during the continuous execution of the exercise by directional changes in the speed of movement, tempo, rhythm, etc.
Takroriy metod – bu metod orqali, mashqlar ko'p marotaba bajariladi.	Повторный метод характеризуется многократным	The repeated method is characterized by repeated execution of the exercise

mashqlar o'rtasida ichki harakat qobiliyatining o'ziga o'xshashini uchun interval bo'lgan dam olish intervalari mavjud bo'ladi.	выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.	at intervals of rest, during which a sufficiently complete restoration of working capacity occurs.
Interval metod – bu metod orqali, mashqlar ko'p marotaba bajariladi, ish o'rtasidagi dam olish intervalari aniq (turli) bo'ladi. Qo'llanilayotgan mashqlar turiga qarab, interval mashg'ulotlar uchun zarur bo'lgan aerob, anaerob-alaktat ishlab chiqarishni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin.	Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнений через определенные (различные) интервалы отдыха. В зависимости от характера применяемых упражнений и видов отдыха, интервальная тренировка может быть направлена на развитие, аэробной, анаэробно-алактатной производительности в различных видах спорта.	Interval method is characterized by repeated repetition of exercises through certain (different) intervals of rest. Depending on the nature of the exercises and types of rest, interval training can be aimed at developing, aerobic, anaerobic-alaktata productivity in various sports.
Aylana metodi – bu tashkiliy-metodik shakli hisoblanib, kuch, tezkorlik, chidamlilik va ayuqla, ularning majmuaviy shakllari – kuch chidamliligi, tezkor kuchlarni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar majmuasining oqimli va ketma-ket bajarilishini ko'zda tutadi. Ushbu metod turli mashq guruhlariga uzluksiz va interval mashg'ulotlar tizimida ta'sir qiladigan mashqlarni izchil bajarishni ko'zda tutadi.	Круговой метод – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально проработанного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и	The circular method is an organizational and methodical form of work that provides for the consecutive execution of a specially developed complex of physical exercises for the development and improvement of strength, speed, endurance and, in particular, their complex forms - power endurance, speed endurance and speed. This method is a consistent performance of exercises that affect different muscle groups as a continuous or interval training.

	скоростной силы. Этот метод представляет собой последовательное выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной тренировки.	
O'yin usuli – Ushbu metod asosini obrazli yoki shartli syujetga muvofiq aniq bir shaklda tartiblangan harakat faoliyati tashkil etadi.	Игровой метод - Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом.	The game method - The basis of this method is in a certain way ordered motor activity in accordance with a figurative or conditional plot.
Musobaqa metodi – bu metoddan, mashqlar musobaqa shaklida bajariladi. Ushbu metoddan, jismoniy, ruhiy-irodaviy va ahloqiy qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik-taktik malaka-va ko'nikmalarni takomillashtirish uchun foydalaniladi.	Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков.	The competitive method is a way of performing exercises in the form of competitions. The competitive method is used to develop physical, volitional and moral qualities, improve technical and tactical skills and skills.
Tamoyil – bu, qo'yilgan maqsadga eng qulay tarzda erishishga ko'maklashadigan asosiy g'oyadir (V.S. Bezrukova, 1992).	Принцип – это основная идея, следование которой помогает наилучшим образом достигат поставленной цели (В.С. Безрукова, 1992).	The principle is the basic idea, the following of which helps to achieve the goal in the best way (VS Bezrukov, 1992).
Tamoyil – deb, tarbiya qonuniyatlarini aks ettiruvchi eng muhim qoidalarga aytiladi.	Принципы в педагогике понимают наиболее важные положения, которые отражают закономерности воспитания.	Under the term, principles in pedagogy are understood as the most important provisions that reflect the patterns of upbringing.
Jismoniy ta'lim tamoyili – bu, jismoniy kamolotni	Принцип физкультурного	The principle of physical education is a

maqsadga muvofiq tarzda shakllantirishni taqibqaruvchi jarayonning talabidir.	образования – ест определяющее требование, регулирующее процесс целенаправленного формирования физического совершенства.	defining requirement that regulates the process of purposeful formation of physical perfection.
Umummetodik tamoyillar – bu, jismoniy tarbiya o'qituvchisi (ma'rabbiy) ta'limiy, tabiiyaviy va sog'lomlashtirishning ma'muaviy vazifalarini hal etish uchun foydalanishi lozim bo'lgan dastlabki qoidalardir.	Общеметодические принципы – это отправные положения, которыми необходимо пользоваться преподавателю физической культуры (тренеру), решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.	The general principles are the starting positions that the teacher of physical culture (the coach) should use, solving the compleh of educational, educational and health-improving tasks.
Og'itlik va faollik tamoyili - tamoyilning vazifasi bo'lib, shug'ullanuvchilarning jismoniy madaniyat va sport faoliyatiga nisbatan qiziqishni, ongli munosabat va ehtiyojni, o'zini o'rganish va mukammallashtirishga bo'lgan intilishini shakllantirish hisoblanadi.	Принцип сознательности и активности. Назначение этого принципа в том, чтобы сформироват у занимающихся интерес, осмысленное отношение и потребность к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.	The principle of consciousness and activity. The purpose of this principle is to form an interested, meaningful attitude and need for physical culture and sports activity, aspirations for self-knowledge and self-improvement.
Og'itlik – bu, inson o'z faoliyatining ob'ektiv qonuniyatlarini to'g'ri sinchiklashi, tushunishi va o'sha qonuniyatlar asosida o'z faoliyatini yuritish qobiliyatidir. Og'itlik asosi bo'lib, faoliyat natijasini oldindan ko'ra olishdir.	Сознательность – это способность человека правильно разбиратся в объективных закономерностях, понимает их и в соответствии с ними осуществляют свою деятельность. Основой сознательности является предвидение результатов деятельности.	Consciousness is the ability of a person to properly understand the objective laws, understand them and in accordance with them to carry out their activities. The basis of consciousness is the prediction of the results of activity.

Faollik – bu, insonning faoliyat davomida namoyon qiladigan ishi o'Ichovi yoki birligi, ishga kirishganlik darajasidir.	Активност - это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степен его включения в работу.	Activity is the measure or magnitude of a person's activity, the degree of his inclusion in the work.
Ko'rgazmalilik tamoyili - bu tamoyil inson his qilish organlarini bilim olish jarayoniga jalb qilishni anglatadi. Jismoniy madaniyatda ko'rgazmalik ko'rish, eshitish va harakat orqali ta'minlanadi.	Принцип наглядности – обозначает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Наглядност в физической культуре существует в таких формах как зрительная, звуковая и двигательная.	The principle of visibility - refers to the involvement of human senses in the process of cognition. Visibility in physical culture exists in such forms as visual, sound and motor.
Oson tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili - ushbu tamoyil jismoniy madaniyat vazifalari, vositalari va usullarining shug'ullanuvchilar imkoniyatiga optimal muvofiqligini bildiradi.	Принцип доступности и индивидуализatsin – означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающегося.	The principle of accessibility and individualization means the optimal correspondence of the tasks, means and methods of physical culture to the capabilities of the practitioner.
Tizimlilik tamoyili - tizimlilik tamoyili o'quv-tarbiya jarayonini algoritmlar ko'rinishida to'zishni ko'zlaydi.	Принцип систематичности - предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде алгоритма.	The principle of systematic - involves the construction of educational and educational process in the form of an algorithm.
Uzluksizlik tamoyili - jismoniy mashg'ulotlarning tuzilishi bo'yicha muhim tamoyillardan biri hisoblanadi. Bu tamoyilni amalga oshirishda erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishiga olib keladigan mashg'ulotlar mobaynidagi o'ta katta va	Принцип непрерывности - является одним из важнейших принципов построения занятий физическими упражнениями. Его реализatsia предусматривает недопустимость слишком больших и педагогически неоправданных	The principle of continuity is one of the most important principles for building physical exercises. Its implementation provides for the inadmissibility of too large and pedagogically unjustifiable interruptions between classes, which lead to a

pedagogik jihatdan insonning tanaffuslarga yo'l qo'yib bo'lmazligini ko'zda tutadi.	перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.	reduction in the level of physical fitness achieved.
Pedagogik ta'sirning asta-sekin oshib borishi tamoyili - individning jismoniy yuklamalarga moslashishi jarayonida namoyon bo'ladigan ruhiy funksiyalar va harakat faolligida (hajm va shiddat ko'rsatgichlari bo'yicha) talablarning maqadli ravishda oshib borishini ko'zda tutadi.	Принцип прогрессирования воздействий - предусматривает целенаправленное повышение требований к проявлению психических функций и двигательной активности. (По параметрам объема и интенсивности) в процессе адапtsiin индивида к физической нагрузке.	The principle of the progression of impacts - provides for a purposeful increase in the requirements for the manifestation of mental functions and motor activity. (On the parameters of volume and intensity) in the process of adaptation of the individual to physical activity.
Davriylik tamoyili - o'quv-tarbiya jarayonining tartiblanganini belgilaydi. Uning mazmuni ayrim mashg'ulotlar va seriyalarning (sikllar) kompozitsion qaytarilishida namoyon bo'ladi. Amaliyotda tarbiya jarayoni mikro-, mezo- va makro tuzilmalarga bo'linadi.	Принцип цикличности определяет упорядоченность учебно-воспитательного процесса. Его сущност раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и серий (циклов). В практике принято различат микро-, мезо- и макроструктуру воспитательного процесса.	The principle of cyclicality determines the orderliness of the educational process. Its essence is revealed in the compositional repetition of individual occupations and series (cycles). In practice, it is customary to distinguish between the micro-, meso- and macrostructure of the educational process.
Pedagogik ta'sirning yoshga mosligi tamoyili - bu tamoyil tarbiyaviy ta'sir o'Ichovlarini inson organizmi rivojlanishining yosh bosqichlariga (maktabgacha, maktab, yoshlik, keksa) muvofiq, maqadli va izchil tarzda ta'minlashni nazarda	Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия - обязывает целенаправленно и последовательно регулирует меры воспитательного воздействия в соответствии с возрастными этапами	The principle of age adequacy of pedagogical influence obliges to purposefully and consistently regulate the measures of educational influence in accordance with the age stages of the development of the human body (pre-school,

tutadi.	развития организма человека (дошкольный, школьный, зрелый, пожилой).	school, mature, elderly).
Ta'lim – deb, insonning jismoniy va ruhiy takomillashuviga yo'naltirilgan mahsus bilimlar va harakat amallari tizimini o'rgatish va o'zlashtirishning tashkillashtirilgan jarayonga aytiladi.	Обучение - в сфере физической культуры это организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенство человека.	Training - in the field of physical culture is an organized process of transfer and assimilation of systems of special knowledge and motor actions aimed at the physical and mental perfection of man.
Ta'limga moyillik – deb, insonning bilimlarni egallash va malaka, ko'nikmalarni o'zlashtirish qobiliyatiga aytiladi.	Обучаемость – это способность человека приобретать знания и овладевать умениями и навыками.	Learning is the ability of a person to acquire knowledge and master skills and habits.
Harakat malakasi – bu, harakatni shunday o'zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish tafakkurning faol ishtiroki asosida amalga oshiriladi.	Двигательное умение – это такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления.	The motor skill is such a degree of possession of the motor action, in which the control of movements occurs with the active role of thinking.
Ekstrapolyatsiya – bu, yangi harakatlarni oldin o'zlashtirilgan tajriba asosida o'rganishning psihofiziologik mehanizmidir.	Экстраполяция – психофизиологический механизм построения новых движений на базе ранее приобретенного опыта.	Ehtrapolation is a psychophysiological mechanism for constructing new movements based on previously acquired experience.
Harakat ko'nikmasi – bu, harakatni shunday o'zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish avtomatlashgan tarzda amalga oshiriladi.	Двигательный навык – это такая степень владения действия, при котором управление движениями происходит автоматизировано.	Motor skill is the degree of ownership of an action in which motion control is automated.
Hato – bu, harakat natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan tarzda	Ошибка – выполнение упражнения с отклонением от модели	Error - the exercise of the exercise with a deviation from the model

masqalarni tehnika modelidan og'gan holda bajarishga aytiladi.	техники, которое оказывает осязаемое влияние на результат действия.	of technology, which has a tangible effect on the result of the action.
Jismoniy qobiliyatlar – bu biron-bir mushak faoliyati turi talablariga javob beradigan va uning bajarilishi samaradorligini ta'minlaydigan, insonning morfologik va ruhiy-fiziologik hususiyatlari majmuasidir.	Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.	Physical abilities are a complex of morphological and psychophysiological properties of a person that meet the requirements of some kind of muscular activity and ensure the effectiveness of its performance.
Mushak kuchi – bu, inson mushaklarining zo'riqishi hisobidan tashqi qarshilikni yenga olish yoki unga qarshi harakat qila olish qobiliyatidir.	Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	Muscle strength is the ability of a person to overcome external resistance or counteract it through muscle tension.
Asli kuch qobiliyatlari – statik rejim va sekin harakatlar sharoitida namoyon bo'ladi (masalan, o'ta og'ir og'irliklarni mushaklarning maksimal zo'riqishi orqali ushlab turish yoki katta vazndagi jantarni ko'chirish).	Собственно-силовые способности - проявляются в условиях статического режима и медленных движений (например, при удержании предельных отягощений с максимальным напряжением мышц или при перемещении предметов большой массы).	Actual-power capabilities - are manifested in conditions of static mode and slow movements (for example, with the retention of limiting weights with maximum muscle tension or when moving objects of large mass).
Tezkar-kuch qobiliyatlari – sezilarli mushaklar kuchi bilan birgalikda katta harakat tezkorligi talab etiladigan harakat amallarida namoyon bo'ladi (uzunlikka va balandlikka	Скоростно-силовые способности - проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота	Speed-strength abilities - are manifested in motor actions, in which, along with considerable strength of muscles, a considerable speed of movement is required (jumps in length and

yugurib kelib yoki joyidan sakrash, snaryadlarni uloqtirish va h.k.).	движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.).	height from a place and takeoff, throwing shells, etc.).
Mutlaq kuch – bu, inson tana vazni hisobga olinmagan holatdagi, mushaklar maksimal zo'riqishining namoyon bo'lishidir.	Абсолютная сила - определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека.	Absolute strength - is determined by the mahimum indicators of muscle tension without taking into account the body weight of a person.
Nisbiy kuch – bu, mutlaq kuch kattaligining o'z tana vazniga nisbatidir.	Относительная сила — отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.	Relative force - the ratio of the magnitude of the absolute force to the body's own mass.
Portlovchi kuch – bu, qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchni namoyon qila olish qobiliyatidir.	Взрывная сила - способность проявлять большие величины силы в наименее время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).	Ehplosive force - the ability to display large amounts of force in the shortest time (for ehample, when starting in sprinting, jumping, throwing, etc.).
Kuch chidamliligi – bu, nisbatan uzoq muddat davom etadigan, sezilarli kattalikdagi mushaklar zo'riqishi natijasida vujudga keladigan charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir.	Силовая выносливость - как вид силовых способностей, проявляется в действиях, требующих продолжительного по времени и относительно высокого по уровню мышечного напряжения.	Force endurance - as a kind of power abilities, manifests itself in actions that require a long time and relatively high level of muscle tension.
Kuch chaqqonligi – bu, kutilmagan vaziyatlar va mushaklarning turli rejimida ishlash sharoitida mushaklarning turli kattalikdagi zo'riqishlarini aniq differentsiyalay olish qobiliyatidir.	Силовая ловкость – способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуatsiy и смешанных режимов работы мышц.	Force dehterity is the ability to accurately differentiate muscular effort of various sizes in the face of unforeseen situations and mihed modes of muscle work.
Tezkorlik qobiliyatlari – bu, insonning harakat amallarini berilgan sharoitlarda minimal vaqt oralig'ida bajarilishini ta'minlaydigan funksional	Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих	Speed capabilities - a compleh of functional properties of a person, providing the performance of motor actions in the minimum

hususiyatlar majmuidir.	выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.	period for these conditions.
Oddiy reaksiya – bu, oldindan ma'lum bo'lgan biroq to'satdan paydo bo'ladigan signalga (ko'rish, eshitish, taktil), ma'lum harakat orqali javob qaytarishdir.	Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (зрительный, слуховой, тактильный).	A simple reaction is an answer in advance known movement to a previously known, but suddenly appearing signal (visual, auditory, tactile).
Chidamlilik – bu, insonning mushak faoliyati jarayonida, jismoniy charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir.	Выносливость – способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.	Endurance is the ability of a person to resist physical fatigue in the process of muscle activity.
Umumiy chidamlilik – bu, mushak tizimining global ish bajarishi sharoitida o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajara olish qobiliyatidir.	Общей выносливость понимают выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.	Under the general endurance understanding of the long-term work of moderate intensity, including the functioning of the entire muscular apparatus.
Mahsus chidamlilik – bu, ihtisoslik predmeti sifatida aniq bir faoliyatga nisbatan chidamlilikdir.	Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной .	Endurance in relation to a particular activity, chosen as a subject of specialization, is called special .
Egltuvchanlik – bu, insonning harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir.	Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой.	Flehibility is a person's ability to perform movements with a large amplitude.
Faot egltuvchanlik – deb, u yoki bu bo'g'imdan o'tgan mushaklar guruhi hisobidan insonning katta harakat amplitudasiga erisha olish qobiliyatiga aytiladi.	Активная гибкость – это способность человека достигат больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав.	Active flehibility is the ability of a person to achieve large amplitude movements by reducing muscle groups passing through a particular joint.

Nofaol egiluvchanlik – deb, tashqi cho‘zuvchi kuchlar ta’sirida insonning katta harakat amplitudasiga erisha olish qobiliyatiga aytiladi.	Пассивная гибкость – понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил.	Passive flexibility – understand the ability to perform movements with the greatest amplitude under the influence of external tensile forces.
Umumiy egiluvchanlik – bu, turli hil harakatlarni maksimal amplitudada bajarishga imkon beruvchi inson tanasidagi barcha bo‘g‘inlarning harakatchanligidir.	Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.	General flexibility is the mobility in all the joints of the human body, which allows performing various movements with the maximum amplitude.
Mahsus egiluvchanlik – bu, aniq bir faoliyat turi talablariga muvofiq bo‘lgan, faqatgina ayrim bo‘g‘imlardagi sezilarli yoki eng so‘nggi harakatchanlikdir.	Специальная гибкость – это значительная или предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.	Special flexibility is a significant or extreme mobility only in individual joints that meets the requirements of a particular type of activity.
Faol egiluvchanlik tanqisligi – deb, faol va nofaol egiluvchanlik ko‘rsatgichlari o‘rtasidagi farqqa aytiladi.	Разница между показателями активной и пассивной гибкости называется дефицитом активной гибкости .	The difference between the indicators of active and passive flexibility is called the deficit of active flexibility .
Koordinatsiya – bu, insonning aniq harakat vazifalarini hal etishda tana bo‘g‘inlaridagi harakatlarni ratsional moslashtirish qobiliyatidir.	Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звенов тела при решении конкретных двигательных задач.	Coordination is the ability of a person to rationally coordinate the movements of the links in the body when solving specific motor tasks.
Koordinatsion qobiliyatlar – bu, harakat vazifalarini (ayniqsa murakkab va to‘satdan vujudga keladigan) aniq, maqsadga muvofiq ravishda, samarali, ya’ni, imkoni boricha mukammal hal etish qobiliyatidir.	Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.	Coordination abilities are the capabilities of an individual that determine its readiness for optimal control and adjustment of motor action.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi O‘RQ-394-son Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi «Ta’lim to‘g‘risida»gi O‘RQ-637-son Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2013 y. 41-son
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi "2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmoni.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi "Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori.
7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi "2019-2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-son Qarori.
8. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T.: – "O‘zbekistan", 2017 – 54 b.
9. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. T.: – "O‘zbekistan", 2017 – 102 b.
10. I. Afanasev "Jismoniy tarbiya". T, 1992 y.
11. Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания» М. 1991 (дарелик)
12. Б.Н. Миняев, Б.М. Шиян «Основы методики физического воспитания школьников» М. 1989
13. А. Normurodov "Jismoniy tarbiya". T, 1998 y.
14. В.П. Филин, Н.А. Фамин «Основы юношеского спорта» М. 1980
15. К.М. Mahkamdjonov, Н.В. Tulenova «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», ma’ruzalar to‘plami TDPU, 2002
16. К.М. Mahkamdjonov, F. Ho‘jaev, darslik "Jismoniy tarbiya"-1 "O‘zbekiston" nashr, 2003 y.

17. K.M. Mahkamdjonov, F.Ho'jaev, darslik "Jismoniy tarbiya"-2 "O'zbekiston" nashr, 2003 y.
18. K.M. Mahkamdjonov, F.Ho'jaev, darslik "Jismoniy tarbiya"-3 "O'qituvchi" nashr, 2003 y.
19. K.M. Mahkamdjonov, F.Ho'jaev, darslik "Jismoniy tarbiya"-4 "O'qituvchi" nashr, 2003 y.
20. T.S. Usmonho'jaev va boshqalar, daslik "Jismoniy tarbiya"-5-6 "O'qituvchi" nashr, 2003 y.
21. T.S. Usmonho'jaev va boshqalar, daslik "Jismoniy tarbiya"-7-8 "O'qituvchi" nashr, 2003 y.
22. М. Качашкин "Методика физической культуры". М. 1982 й.
23. Д.Д. шарипов, А. Мусурмонов, М. Таирова. "Формирование здорового образа жизни". Т. 2005 й.
24. О.В. Gancharova "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". Т, 2005 y.
25. А.К. Ataev "Yosh shsmirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti". Т, 2005 y.

MUNDARIJA

Kirish	3
--------------	---

I JILD. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING ASOSLARI

I-bob. Jismoniy madaniyat nazariyasining pedagogik asoslari va rivojlanishi	7
II-Bob. Harakatlarga o'rgatish jismoniy tarbiya jarayonining bir tomonidir	76
III-bob. Harakat sifatlarini tarbiyalash.....	88

II JILD. JISMONIY TARBIYA METODIKASI

I-bob. Umota'lim maktablarida jismoniy tarbiya	122
II-bob. Sport trenirovkasining umumiy harakteristikasi.....	191
Glossariy	210
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	233

**NURMATOV FARXAT ABDUALIMOVICH
SABIROV ALOVIDDIN ABDURAHMONOVICH
ABDUNABIYEV BEKMUROD AKBAR O'G'LI**

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

Muharrir: X. Tahirov
Texnik muharrir: S. Meliqo'ziyeva
Musaxhih: M. Yunusova
Sahifalovchi: A. Muxammadiyev

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.
Bosishga ruxsat etildi 10.10.2024 y.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Times New Roman" garnituras.
Xisob-nashr tabogi. 14,5.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 2664552.

«Ilm nurli kitob» MChJ bosmaxonasida chop etildi.

**Nashriyot tel. raqami +998 (97) 01701-01
+998 (94) 673-66-56**

ISBN 978-9910-751-11-4



9 789910 751114