

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**K.Mahkamdjanov, R.Salamov, I.Ikramov**

**JISMONIY MADANIYAT  
NAZARIYASI VA METODIKASI**  
(darslik)

Toshkent  
«IQTISOD-MOLIYA»  
2008

**Taqrizchilar:** O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya Institutining  
PFD professor **F.A. Kerimov**;  
TVPKTMOI amaliy fanlar kafedrasining mudiri  
professor. **F. Xo‘jayev**

**Mas‘ul muharrir:** PFD professor **D.D. Sharipova**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bo‘yicha ishlab chiqilgan mazkur darslik, L.P.Matveyev tahririda tayyorlangan «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» darsligi va mualliflarning jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti kafedrasida ko‘p yil ish jarayonida to‘plagan tajribalari asosida yozilgan.

Ushbu darslik pedagogika OO‘Yu, universitetlarning "Harbiy ta‘lim va jismoniy tarbiya", «Boshlangich ta‘lim va sport tarbiyaviy ish», «maktabgacha ta‘lim va bolalar sporti» fakultetlari hamda maxsus sirtqi bo‘lim talabalariga mo‘ljallangan.

Ishonamizki, mazkur darslik Universitet va pedagogika institutlari professor-o‘qituvchilari hamda pedagogik kollejar jismoniy tarbiya bo‘limi o‘qituvchilarining o‘quv ishlarida o‘rin egallaydi.

vazifalarimizdan biri har bir yosh, bo'lajak ota-onalarga jismoniy tarbiya va sport bo'yicha minimal pedagogik ta'lim berishdir.

Ushbu tayyorlangan darslik 2-bo'limdan iborat bo'lib, 1-bo'limda jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari bayon etilgan. Darslikning 2-bo'limida esa jismoniy tarbiya masalalarini echish metodlari va metodikasi, dars turlari, tuzilishi, darslarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi, jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish, ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi hamda sport mashg'ulotining asoslari va boshqalar bayon etilgan.

## I bo'lim. Jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari

### I BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FAN SIFATIDA

Jismoniy tarbiya nazariyasi (umumiy asoslari) fan sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda hamda maxsus bilim olishda asosiy fan 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 mazmunini jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari, jismoniy tarbiya, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda, katta va keksa yoshdagi kishilarni jismoniy tarbiyasi hamda sport mashg'ulotlari tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisalarga taalluqlidir.

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

Prezidentimiz o'zining "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» degan. Bu esa keng qamrovli, chuqur ilmiy g'oya yangicha fikr, ta'lim-tarbiyaning yangicha metodik asosini boshlab beruvchi yo'nalishlardan biridir. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishida mehnat faoliyatining mazmuni va xarakteri, fan yutuqlari va boshqa omillarning ahamiyati kabilarni anglab olishlari shart. Shuni qayd qilib o'tish kerakki, bu omillar jismoniy tarbiyaga alohida-alohida emas, balki murakkab bog'langan holda ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning mohiyatini tushunish uchun, eng avvalo, uning maxsus mazmunini aniqlash lozim.

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

Jismoniy madaniyat nazariyasi – pedagogik fandır. U inson 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 turlarni hamda aralash fanlarning dalillarini umumlashtiradi. Buni o'rganish hamma sport-pedagogik mutaxassislariga umumnazariya asos bo'ladi. Chunki tarbiyani, avvalo, insonning o'ziga qaratilganligi Prezidentimiz tomonidan ishlab chiqib 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 xos 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 tayyorgarligidagi va kundalik turmushdagi xususiyatlari o'rganiladi. Shuningdek, sport jismoniy tarbiyaning asosiy unsurlaridan biri hamda sport faoliyatining maxsus shakli sifatida tahlil qilinadi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda maxsus kasb-hunar ta'limining ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ahamiyati faqat bu bilimlar qiymati bilan ifodalanmaydi, u bo'lg'usi mutaxassisga jismoniy madaniyatning butun sohalarida kasbiy-faoliyat mazmunini 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 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 TARIXI**

Qazilmalar natijasida topilgan har xil 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 axborotlarni beradi. O'рта Osiyo xalqlari 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 Samarqand, Buxoro, Toshkent, Termez 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 xil harbiy urushlar insondan o'z-o'zidan jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni talab etgan, chin inson ov qilish, mehnat qilish, urushlar uchun maxsus jismoniy mashqlar bilan tayyorgarlik ko'rgan. Shunday qilib, jamiyat hodisasi sifatida 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 Sparta, Afrosiyobdagi yodgorliklar, arxeologiya qazilmalar darak beradi.

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

Qadimiy xalqning jismoniy kuchi, mardligi, chaqqonligi, jasurligi, chidamliligi haqida o'zbek xalqining bir qator asarlari "Farhod va Shirin", "Go'ro'g'li", "Tohir va Zuhra", "Alpomish" va boshqalarida aytib o'tilgan.

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

Buyuk Sohibqiron Amir Temur kuchli shaxmatchi 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'ullanganligi aytib o'tiladi.

Mana shunday vatanparvarlik, jasurlik, qahramonlik va boshqa bahosiz inson fazilatlarini avlodlardan avlodga o'tib kelmoqda.

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

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

Xalqaro maydonda tarixan qisqa davr ichida obro' orttirishga ulgurgan Mustaqil O'zbekiston dunyoga nafaqat qadimiy madaniyat, buyuk mutafakkirlar, olimlar, shoir va sarkardalar tuhfa etgan yurt, balki xalqaro sport maydonida ulkan muvaffaqiyatlarga erishgan davlat sifatida ham Dunyo hamjamiyatida tanildi. Jahonda 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.

Mamlakatimiz sportchilarining xalqaro 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.Tigyiev (erkin kurash); D.Aripov, D.Zdorikov (Yunonrum kurashi), S.Burxonxodjayev, I.Kagirova, R.Tufarova (stol tennisi); J.Suvankulov, Sh.Abduraxmanov, B.Xidirov, O.Shoimov (boks); A.Fokin (sport gimnastika) yana bir bor nufuzli turnirlarda o'z mahoratlarini namoyish qildilar.

Bir qator milliy yig'inlar va tantanalar yakkakurash, turli o'yinlar va qurollardan foydalangan holda olib borilar edi hamda bolalarning jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor berilgan. Masalan, otda yurish, kamon otish va qilichbozlik 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-qoidalarni 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, axloqiy, nafas olish va mehnat tarbiyasi bilan bog'liqligini ochib beradi hamda jismoniy tarbiya vositalarini o'rganishga, harakat malakalarini shakllantirishga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, sport mashg'ulotining 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 manbayi 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 zarur. Jismoniy madaniyat nazariyasini to'g'ri tushunish hozirda juda muhim, 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 maxsus adabiyotlarni o'rganish, yozma 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 inson organizmida sodir bo'layotgan shakl va funksiyalarning o'zgarish jarayonidir. Bu funksiyalarning namoyon bo'lishining turlaridan biri – jismoniy sifatlار, ya'ni tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilikdir.

Masalan 1-4-sinf o'quvchilarining qo'l kuchining rivojlanishi: o'g'il bolalar bo'yicha I sinf o'quvchilari o'rtacha – 10,9 kg; II sinf o'quvchilari – 13,0 kg; III sinf o'quvchilari – 16,8 kg, IV sinf qiz bolalarda quyidagicha: I sinf – 9,2k g; II sinf – 14,0 kg; III sinf – 15,1 kg; IV sinf – 15,3 kg (1-rasm). Maktabgacha tarbiya muassasalari bolalarining bo'yi 3 yoshda – 97,6 sm; 4 yoshda – 104,3 sm; 5 yoshli bolalarning bo'yi – 110,3 sm; 6 yoshli bolalarning bo'yi – 116,5 sm. Qiz bolalarning ta'na uzunligining o'sishi quyidagicha; 3 yoshda – 97,5 sm; 4 yoshda – 100,2 sm; 5 yoshda – 109,3 sm; 6 yoshda – 113,0 sm (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 havo sig'imi va h.k.) bilan aniqlanuvchi organizmning rivojlanish saviyasi sifatida ta'riflanadi. Misol: bolalar jismoniy rivojlanishi 1-4 sinf (jadval 1-2).



## Toshkent shahridagi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi (o'g'il bolalar)

1-jadval

Yoshi		3 yosh		4 yosh		5 yosh		6 yosh	
Testlar		m		m		m			
<i>Bo'yi/sm/</i>		97,6 +0,43	3,91	104,3 +0,43	3,91	110,3 +048	4,16	116,5 +0,6	4,89
<i>Og'irligi/kg/</i>		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

2-jadval

### Qiz bolalar

Yoshi		3 yosh		4 yosh		5yosh		6yosh	
Testlar		M+		M+		M+		M+	
<i>Bo'yi/sm/</i>		97,5 +0,43	4,73	100,2 +0,49	5,38	109,3 +045	4,45	113,0 +0,47	4,54
<i>Og'irligi/kg/</i>		15,0 +0,14	1,33	16,3 +0,18	1,99	18,7 +0,2	1,92	19,6 +2,02	2,02
O'TS/l/		630 -0,01	0,13	830 +0,02	0,2	830 +0,02	0,16	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	2,02	6,9 +0,15	1,41
	Chap	2,6 +0,09	0,82	3,7 +0,13	1,39	6,1 +0,23	2,23	7,3 +0,19	1,81
Ko'krak qafasi-ning kengligi	Tinch holatda	51,9 +0,2	0,82	53,8 +0,2	2,19	55,0 +0,26	2,43	56,0 +0,28	2,72
	Nafas olganda	53,8 +0,22	2,05	55,4 +0,24	2,56	57,9 +0,26	2,43	59,0 +0,3	2,92
	Nafas chiqar-ganda	51,0 +0,18	1,64	52,6 +0,2	2,19	54,0 +0,27	2,63	54,7 +0,26	2,5

"Alpomish va Barchinoy" me'yorlar to'plami bu xalqaro sport tasnifining talab hamda me'yorlari bilan aniqlanuvchi 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 9 yillik 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 turishning tarixiy vujudga kelgan darajasi bo'lib, ishlab chiqarish, harbiy turmush sharoitiga eng yaxshi moslanish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini va hayotiy muhim funksiyalarning normal o'sishini ta'minlaydi.

**Jismoniy kamolot** – to'liq salomatlik bilan tavsiflanib, 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 namoyon etish, jismoniy va irodaviy sifatlarni, katta masshtabdagi harakat ko'nikmalarini va tana shaklini garmonik rivojlantirishdan iborat.

**Jismoniy tayyorgarlik** – sog'liq, jismoniy rivojlanish hamda hayotga, maktabga va Vatan mudofaasiga jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasini o'z ichiga oladi. 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, axloqiy, nafosat va mehnat tarbiyasi bir vaqtda amalga oshiriladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklardan mavjud.

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

Misol: "Qa'la himoyasi" o'yini, uzunlikka sakrash. Aniq kasb xususiyatiga bog'liq ravishda jismoniy mashqlarni o'tkazishning maxsus metodikasi o'ziga xos vositalar va vazifalar bilan tavsiflanadi.

**Jismoniy ta'limot** – maxsus bilimlarni, harakat ko'nikmalarini va malakalarini o'z ichiga olgan 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 faolligiga asos bo'lgan har qanday faoliyatga aytiladi.

**"Mashq"** tushunchasi jismoniy mashqlarni bir necha marta takrorlash jarayoni sifatida ham qo'llaniladi.

**Sport** bu – sportchining shaxsiy faoliyati bo'lib, musobaqalar jarayonida namoyon bo'ladigan, jismoniy mashqlarning muayyan turida yuqori natijalarga erishish uchun yo'naltirilgan maxsus faoliyat hisoblanadi.

**"Jismoniy madaniyat"** atama, umumiy "madaniyat" atamalari kabi ko'p ma'nolidir. Zamonaviy adabiyotda "madaniyat" deganda inson ("jamiyat") faoliyatining ayrim turlari, shuningdek, uning shaxs va jamiyat uchun qimmatbaho bo'lgan natijasiga aytiladi.

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

Madaniyatning rivojlanish jarayonida bo'lib, insoniyatning takomillashuviga, o'z xususiy tabiatini "o'zgartirishga" yo'naltirilganlari faoliyatning asosiy turiga kiradi. Jismoniy tarbiya madaniyatning mana shu komponentlari sirasiga kiritiladi.

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

Jismoniy madaniyat butun hayot davomida tabiiy va morfofunktsional xususiyatlar o'zgarish va shakllanish holida inson jismoniy rivojlanish jarayoni bilan chambarchas bog'langan bo'lib, jismoniy sifat va qobiliyatga asoslanadi. Jismoniy madaniyat tarixan insonning birinchi va muhim sharti bo'lmish mehnatga bo'lgan amaliy ehtiyoj ta'sirida vujudga kelgan. Texnik taraqqiyot jarayonida jism, madaniyat, kasallikning 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 tarixiy amaliyotida to'plangan moddiy va ma'naviy boyliklar to'plamidir. Moddiy boyliklarga sport inshootlari (o'yinchoqlar, sport xonalari, maydonchalar, tirlar, havzalar va h.k.), jismoniy jihozlar, buyumlar, maxsus sport kiyimlari, poyafzal va boshqalar kiradi. Ma'naviy boyliklarga jismoniy madaniyat haqidagi fan va san'at asarlari (adabiyot, xaykaltaroshlik, grafika, musiqa va boshqalar) kiradi.

Jismoniy madaniyat rivojlanishining har bir bosqichida ular nomoddiy boyliklarni tashkil etib, bunda unga yondashgan har bir shaxs uchun u o'zlashtirish, foydalanishi, imkoni bo'lganda kelajakdagi rivojlanish fani bo'lib qoladi. Bu yerda gap, xususan, hozirgi kunda jismoniy madaniyatning keng tarqalgan, amaliy va boshqa bo'limlariga kiritilgan 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 borib, bir qator qismlari va bo'laklarining shakllanishida o'z aksini topdi.

## **JISMONIY MADANIYATNING SHAKLI VA FUNKSIYASIGA XARAKTERISTIKA**

Ijtimoiy fanlarda "funksiya" atamasi matematika, fiziologiya va boshqa fanlarga qaraganda boshqacha ma'noga ega. Jamiyatshunoslikda bu atama (ya'ni "funksiya") qatnashmoq, ta'sir etmoq, faoliyatida qatnashmoq va shu kabi tushunchalar bilan chambarchas bog'langan.

Demak, jismoniy madaniyat funksiyasi deganda insonga va insoniy munosabatlarga bo'lgan shaxs va jamiyatning ayrim talablarini qondiruvchi va rivojlantiruvchi obyektiv xususiyatlarini tushunish lozim. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, jismoniy madaniyat funksiyalari o'z-o'zidan emas, balki madaniy boylikka bog'liq ravishda foydalanishga yo'naltirilgan insonning 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 oydinlashib, shaxs hamda butun jamiyat uchun ahamiyati ko'rsatiladi.

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

Jismoniy madaniyat jamiyat va inson faoliyatining asosiy sohasidagi bog'lanishlar hamda o'zaro qonuniy munosabatlar turlarining yigindisidan iborat.

Jismoniy madaniyatning o'ziga xos funksiyalari avvalo shunday xususiyatlarga ega, ular insonning harakat faolligiga oid tabiiy talablarni qoniqtiradi. Shu asosda – jismoniy holatini hamda sog'liqni mustahkamlash qonuniyatlariga mos ravishda organizmni rivojlantiradi va hayotda zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatni ta'minlaydi. Jismoniy madaniyatning o'ziga xos funksiyalari mavjud. Ular quyidagicha farqlanadi:

1. Ta'limiy maxsus funksiyalar – umumiy ta'lim tizimida ko'nikma va malakalar bilan bog'liq bo'lgan bilimni muntazam shakllantirish;

2. Amaliy maxsus funksiyalar – amaliy tizimda mehnatga va kasbiy yo'nalishga qaratilgan;

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

4. Rekreativ va sog'lomlashtiruvchi – tiklovchi maxsus funksiyalar – dam olishda jismoniy mashqlarni ishlata olish, tiklash maqsadida qo'llash;

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

Bazaviy jismoniy madaniyatga, birinchi navbatda, o'sib kelayotgan yosh avlodga ta'lim berish va tarbiyalash tizimiga xos jismoniy madaniyatning fundamental qismi kiritiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning bazasi – negizi va asosiy jismoniy ta'lim hisoblanadi. Shunday qilib, bu yo'nalishda jismoniy madaniyatdan foydalanish asosida erishilgan natija jismoniy madaniyatning asosiy shakli – "Jismoniy madaniyat 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

maxsuslashtirilgan sport turlariga, amaliy maxsus yoʻnalishlarga koʻmaklashadi va ularning fundamental negizi hisoblanadi. Bunday jismoniy tayyorgarlikni, sportga yoʻnalishni va boshqalarni jismoniy madaniyat negizi amalga oshiradi va imkoniyat yaratadi. Shuning uchun ham bu maxsus funktsiya deyiladi.

## **2. Sport – jismoniy madaniyatning komponenti sifatida**

Oldin aytib oʻtilganga koʻra zamonaviy sport turlarining koʻpchiligi jismoniy madaniyat maxsus elementlari sifatida shakllana borgan. Boshqa komponentlarga qaraganda sport jismoniy sifatlarni va u bilan bevosita bogʻliq boʻlgan inson qobiliyatlarini asta rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratib berilgan.

Sportning maxsus funktsiyalari "yuqori sport yutuqlarida va ommaviy sportda" bir xil ifodalangan. Katta sport yuqori natijalarni koʻrsatishga, rekord natijalarni koʻrsatishga, butun imkoniyatlarini shu natijani koʻrsatish uchun sarflaydi, muntazam mashq qilib tayyorgarlik koʻradi. Ommaviy sport – ommaviylikni oshirishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy madaniyat negizi umumiy jismoniy tayyorgarlikni saqlash va oshirishga qaratilgan.

**3. Kasb – amaliy jismoniy madaniyat.** U xususiy kasb-amaliy va harbiy-amaliy jismoniy madaniyatga boʻlinadi.

Kasb-amaliy jismoniy madaniyat va bazali jismoniy madaniyat umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilish asosida kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik koʻriladi.

**4. Sogʻlomlashtiruvchi - tiklovchi jismoniy madaniyat.** Jismoniy madaniyatning bu boʻlimi jismoniy mashqlardan kasallikni davolovchi va kasallik, shikastlanish, charchash va boshqa sabablarga koʻra buzilgan yoki yoʻqotilgan organizm funktsiyalarini tiklovchi vosita sifatida ajralib chiqdi – davolovchi gimnastika, vaqtni nazorat qilgan holda yurish, yugurish va h.k.

**5. Fonli jismoniy madaniyat.** Bunga gigiyenik jismoniy madaniyat (ertalabki gigiyenik gimnastika, sayrlar va boshqa jismoniy mashqlar boʻlib, katta yuklama bilan bogʻliq boʻlmaydi) va reaktiv jismoniy madaniyat (faol turizm, ov, jismoniy madaniyat, sport oʻyinlari va koʻngil ochishlar) kiradi.

**6. Jismoniy-madaniyat va boshqa madaniyat boʻlimlarining birlashgan komponentlari:**

**A) Jismoniy madaniyat teatrlashtirilgan shakllari** – Jismoniy madaniyat paradlari, koʻrgazmali sport chiqishlari va h.k..

**B) Jismoniy madaniyat arxitekturasi.** Jismoniy madaniyat – jismoniy tarbiya nazariyasining eng keng tushunchasidir. U yuqorida ko‘rib o‘tilgan hamma tushunchalarni o‘z ichiga oladi. Boshqacha aytganda, jismoniy tarbiya poydevorini qurish demakdir.

## **JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING BOSHQA FANLAR BILAN BOG‘LANISHI**

Jismoniy tarbiya – insonni jismoniy kamolotga erishishiga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy, axloqiy, estetik tarbiya va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat nazariyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogik fanlar bilan bog‘liqdir.

Jismoniy madaniyat nazariyasining g‘oyaviy asosi shaxs haqidagi falsafiy ta‘limot hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasining ilmiy-tabiiy asosi (anatomya, fiziologiya, gigiyena, bioximiya, biomexanika va boshqalar) fanlar majmuasidan tarkib topgan. 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.

Biomexanika harakat texnikasini tadqiqot qila borib, uni bajarilishni baholashga, xatoliklarni yo‘qotish yo‘llarini belgilashga hamda harakat malakalarini shakllantirishda eng yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Bioximiya tomonidan jismoniy mashqlar bajarilish ta‘sirida kishi organizmida, jumladan, muskullarda bo‘ladigan ximiyaviy jarayonlarni o‘rganish natijasida olgan ma‘lumotlar ularni o‘tkazish 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 pedagogik bilimlar tizimiga kiradi. Psixiologiya, pedagogika, sportning ayrim turlari (gimnastika, yyengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va boshqalar) jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bilan chambarchas bog‘langan, jismoniy mashqlarga o‘rgatish usullariga tayanadi.

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

### **Jismoniy madaniyat nazariyasining vujudga kelishi**

Jismoniy madaniyat tarixi madaniyatning boshqa sahifalariga nisbatan ilmiy tadqiqot jihatidan kechroq fan sifatida yuzaga keldi. Uning rivojlanishi ma'lum vaqt maxsus bilimlar tizimini shakllantirish bilan umuman bog'liq bo'lmagan, deb hisoblash mumkin emas. Albatta, jismoniy madaniyat shakllanib borgan, lekin uzoq vaqt empirik xaraktyerga ega bo'lgan.

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

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

Jismoniy tarbiya tizimining tuzilishi, 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 o'zida ifodalaydi.

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

Jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'langan maxsus 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 bilim sifatida rivojlangan bo'limlardan biri "sport nazariyasi" dir. Uning tezkorlik bilan rivojlanishida, ayniqsa, so'nggi bir necha 10 yilliklar davomida katalizator sifatida olimpiada va umuman xalqaro sportda erishiladigan ulkan yutuqlar xizmat qilmoqda. 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 mutaxassislarni tayyorlashdagi asosiy fan sifatida shakllana boshladi. Shu bilan bir qatorda jismoniy madaniyatdan foydalanishning ijtimoiy mehnatda muhim hamda an'anaviy jismoniy tarbiya va sportga moslashtirilmaydigan komponent va shakllarining bir qanchasi oxirgi vaqtda fandan foydalanish sohasidan 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 hodisalarni o'rganuvchi ilmiy fanlar ko'p vaqt ichida differensiya yo'li bilan olib borilgan. Buning natijasida jismoniy madaniyatning ayrim tomonlariga qisman tegishli bo'lsa ham, ko'pgina xususiy fanlar vujudga kela boshladi. Shularning bir qismi amaliyotning jismoniy-sport bo'limida katta o'rin egallab, ixtisoslashtirilgan kasbiy bilimlarni o'z ichiga olgan. Boshqa qismi maxsus tabiiy fanlarni o'z ichiga olgan (anatomiya, fiziologiya, biologiya, biomexanika, tibbiyot, gigiyena, 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: XX asr davomida jismoniy madaniyat institutlarining birinchi o'quv rejalariga jismoniy madaniyat nazariyasi va umumiy metodikasi kompleks fan sifatida kiritilgan. Lekin talab etilgan aniq materiallarning to'liqligligi va ayrim boshqa sabablar fanning butun ilmiy ko'rinishida shakllanishiga halaqit byergan. 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 qisman ta'sir etadigan xususiy ilmiy ma'lumotlarning to'planishi o'z holicha ishning mazmunini to'la tushunishga kafolat bermaydi hamda amaliyotni ilmiy optimizatsiyalash uchun yetarli asos bo'lmaydi. Bundan tashqari, umumiy nazariya mantiq jihatidan tartibli keltirilmagan xususiy ma'lumotlar to'plamini butunlay tushunishdan chetlashishi ham mumkin. Shuning uchun ham, zamonaviy dunyo miqyosidagi ilmda "informatsiya oqimi" xavfi ta'sirida tahlil qilish yo'li bilan foydalanishga va umumiy nazariyalarni ishlab chiqarishga e'tibor

kuchayib, ular ko'pgina xususiy 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 barcha to'plamiga aytiladi hamda u yoki bu qonun-qoidalarni tushuntiradi, uni ratsional tarzda boshqarishga xizmat 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 METODIKALARI**

Jismoniy tarbiya nazariyasi – ilmiy va o'quv fandır. XX asr intihosida dunyoning qariyb uchdan bir qismida misli ko'rilmagani hodisalar sodir bo'ldi. Sotsializm deb atalgan totalitar tuzum, kommunistik mafkura deb atalmish zo'ravonlik va tazyiqqa asoslangan mafkura tanazzulga uchradi. Jahonga, Yer yuziga hokimi mutlaqlikni da'vo etgan 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. 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 tortib, mamlakatlararo munosabatlarga 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 muammolari va o'z taqdiri bilan bog'liq bo'lgan istiqbol haqida o'ylashdir.

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

Totalitar tuzum davrida davlat mamlakat boshqaruv tizimidan tortib, alohida-alohida shaxslarning kundalik turmushiga va istiqboliga daxldor bo‘lgan har qanday katta-kichik masalalarni hal etishni o‘z zimmasiga olgani uchun mehnatkash xalq boqimandalik kayfiyatiga duchor bo‘lgan edi. U faqat ishlash huquqiga ega edi, xolos.

Mehnat deb atalgan hissiz mashinaning murvatiga aylanib qolgan edi. Ertadan-kechgacha mehnat qilsang, mehnatingga yarasha ochdan o‘lmaslikka yetadigan haqingni olasan, tamom-vassalom. Bu sobiq Ittifoqda qonun kuchiga ega bo‘lgan davlat siyosati edi. Odamzot shunchaki ishlar, shunchaki umr kechiradi, xolos. Istiqloq bizga o‘zligimizni anglash imkonini yaratib berdi. Inson o‘zining butun mohiyatini, insonligini qanchalik chuqur tushunsa, yashash mazmun-mohiyatini ham shunchalik chuqur anglaydi.

O‘zligini anglagan kishi olamning butun rang-barangligi bilan birga hayot mazmunini, o‘zining shunchaki tiriklik va mavjudlik belgisi emas, aksincha, tabiatning betakror mo‘jizasi ekanligini, shu asnoda inson qadr-u qimmatini tobora teranroq anglay boshlaydi. Demak, bevosita ichki bir da‘vat va ilohiy quvvat bilan ma’naviy komillikka intiladi. Bu – mustaqillikning yana bir mo‘jizasi.

Prezident I.A. Karimov uzluksiz O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e‘tibor bilan qaramoqda. Shu masala yuzasidan ilmiy o‘rganishlar, ilmiy - tadqiqot ishlarini olib borish uchun barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.

Sport va jismoniy tarbiya bo‘yicha muhim amaliy va nazariy muammolarni hal etilishida samarali metodlardan va ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish uslubiyatlaridan foydalanish katta yutuqlarga erishish uchun imkoniyat yaratadi. Shuni ham aytish kerakki, O‘zbekiston Respublikasining mustaqillik davrida ilmiy-tadqiqot ishlariga, ayniqsa, pedagogik samarali metodlarni va pedagogik ilmiy tadqiqot ishlarini ishlab chiqarishga imkoniyatlar yaratilmoqda.

Mehnat mahsuldorligining oshishi faqat ishlab chiqarishni mexanizatsiyalashtirish va avtomatlashtirish hamda texnologiyani

mukammallashtirishga bog'liq bo'libgina qolmay, balki kishilarning jismoniy taraqqiyoti, sog'lig'i va mehnat qobiliyatiga ham bog'liqdir.

Texnik taraqqiyot davrida jismoniy harakat borgan sari kamayib ketmoqda. Bu esa odamlarning insoniyat uchun eng xavfli kasallik – "Gipodinamiya", ya'ni harakatsizlik, qon-tomir tizimi xastaligi bilan kasallanishiga sabab bo'lmoqda.

Texnik taraqqiyotga ko'ra mehnat sifat jihatdan yangi mazmunga ega bo'lmoqda. Avtomatlashtirish va unga bog'liq holatda mehnatning har tomonlama intensivlashtirish insonning faqat aqliy xususiyatlariga emas, balki jismoniy xususiyatlariga 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 Xalqaro miqyosdagi sportchilarni tayyorlashda muhim o'rin tutishini qayd etdi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti sport xalqimizning ajralmas qismiga aylanishi, davlat faoliyati organlari, deputatlar, keng jamoatchilik, eng avvalo, mahallalarning doimiy e'tiborida bo'lishi lozimligini ta'kidladi. Islom Karimov O'zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalar, xususan, Olimpiada o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi mustaqil O'zbekistonning jahondagi obro'si va nufuzini yanada oshirishga xizmat qilishini aytdi.

Oliy Majlis yangi tahrirdagi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» qonunni qabul qildi. Endi o'zingiz o'ylab ko'ring, yurtimizda o'nlab jahon chempionlari va olimpiada g'oliblari yetishib chiqishi, ularning sportdagi mahoratlari o'zidan-o'zi bo'lganmi? Albatta yo'q. Bu yillar davomida o'rganishlar, kuzatuvlar, ilmiy tadqiqot, tajribalar o'tkazilishining mahsulidir. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarining ahamiyati juda katta. Shu munosabat bilan yurtboshimiz bu masalaga yuqori e'tibor bilan munosabatda bo'lmoqda.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunini samarali amalga oshirilishi, qo'yilgan vazifalarga javob berish uchun ko'p narsalarni qayta ko'rib chiqish, o'rganish va qayta ishlab chiqish lozim: sport mashg'ulotining tuzilishi, uni rejalashtirish, mashg'ulot jarayonidagi jismoniy yuklamalar va ularning me'yori, jismoniy tarbiya vositalari, metodlari, sport turlari bilan shug'ullanish uchun iqtidorli, qobiliyatli bolalarni saralash usullari va shu kabilarni ilmiy asoslab berish talab etiladi.

Jismoniy tarbiya g'oyat rang-barang hodisadir va tabiiy fanlar uchun ham, ijtimoiy fanlar uchun ham qiziqarlidir. Jismoniy tarbiya uchun o'ziga xos g'oya jismoniy rivojlanishni maqsadga muvofiq boshqarishdir.

Inson biologik rivojlanish va jismoniy yoshga xos bo'lgan o'zgarishlarga jismoniy mashqlar va tashqi muhit ta'sirini jismoniy va biologik qonuniyatlar ko'rinishida o'rganadi.

Bu fanlar sirasida jismoniy tarbiya va sport fiziologiya, dinamik anatomiyasi, biomexanika, jismoniy mashqlar bioximiyasi, jismoniy mashqlar gigiyenasi, tibbiyot nazorati, davolash jismoniy madaniyati kiradi.

Jismoniy tarbiya rivojlanishining ijtimoiy qonuniyatlari, jismoniy madaniyat tarixida jismoniy tarbiyaning tashkil etilishi, jismoniy mashqlar ta'sirida inson psixikasida sodir bo'ladigan o'zgarishlarga pedagogik ta'sir o'tkazish vositalari, shakllari va uslublarini qo'llash mohiyati va qonunlari, sportda yuksak natijalarga erishish qonuniyatlari qator ijtimoiy fanlar, jismoniy madaniyat sotsiologiyasi, jismoniy tarbiya tarixi va jismoniy tarbiyani tashkil etish umumiy pedagogikasi, jismoniy mashqlar va sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport inshootlari qurilishi kabilarda o'rganiladi.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan ilmiy fanlar umumiy fanlarning tabaqalashuvi vositasi sifatida paydo bo'ladi. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi umumiy fiziologiya shoxobchasi, biomexanika, biofizika mahsuloti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini ixtisoslashtirgan pedagogik fandır.

Yuqorida qayd etilganlar tajriba asosida vujudga keladi. Mana endi jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida ilmiy-tadqiqot ishlarining ahamiyati qandayligini tasavvur qilib ko'ring. Shuning uchun ham, bu masalalarni hal etishga hamma imkoniyatlar yaratilgan va olimlardan, amaliyotchilardan yangicha jiddiy qarash talab qilinadi. O'zbekiston terma jamoalarida futbol, yengil atletika, suzish, og'ir atletika va boshqa sport turlari bo'yicha ayrim guruhlarda yoki sportchilar bilan maxsus 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.

Bizning ilmiy sohaga oid ilmiy-tadqiqot ishlarining amaliy natijasi esa bolalar va yoshlarning salomatligini mustahkamlashga, mehnat qobiliyatini yanada 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, bioximiya, sotsiologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika va h.k.

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

Ilmiy tekshirish ishlarini kimlar olib boradi? – ilmiy xodimlar, pedagoglar, shifokorlar, murabbiylar, o'qituvchilar va boshqalar. Ilmiy ish – ma'lumotlarni to'plash, uni o'rganish obyekti, baholash va tahlil qilish hamda xulosa chiqarish, amaliyotda qo'llash, amalga oshirish, boshqacha gapirganda, aniq bilimdir.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanini o'rganadigan masalalar doirasi keng. Shuning uchun tadqiqot jarayonida faqat pedagogik metodlardan emas, balki aralash fanlar - sotsiologiya, tibbiyot, psixologiya, fiziologiya, bioximiyada va shifokor nazoratida foydalaniladigan metodlar ham qo'llaniladi. Bulardan tashqari jismoniy tarbiya nazariyasida nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish va tajriba-sinov metodlaridan foydalaniladi.

**Nazariy tahlil qilish va umumlashtirish metodlari.** Har qanday tadqiqot adabiy manbalarni o'rganish, tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Buning uchun tadqiqotchi kerakli adabiyotlar 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 ko'radi.

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

**Kuzatish metodi.** Maxsus tashkil etiladi, aniq belgilangan kuzatish omiliga, shuningdek, kuzatilgan asoslarni hisobga olish tartibiga ega bo'ladi. Bunda tadqiqotchi pedagogik jarayonning borishiga aralashmaydi. U kuzatish rejasini oldindan ishlab chiqadi. Bu rejada dalillarni, 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 kuzatishning afzalligi shundan iboratki, u obyektlarni tabiiy sharoitda o'rganish imkonini beradi. Bunda faktlar obyektiv bo'lishi va tadqiqotchining shaxsiy sifatlarigagina bog'liq bo'lmasligi kerak. Kuzatishlar jarayonida kuzatiladigan narsani aniq, qayd etish zarur.

**Tajriba-sinov metodlari.** Tipik 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 chiqish holati juda kam bo'ladi. Laboratoriya tajribasi maxsus sharoit yaratishdan va boshqa ta'sirlarni bartaraf qilish, tasodifiy hollarga chek qo'yish va zarur materiallarni yig'ishni to'xtatmaslikdan iborat.

Bundan tashqari, tajriba-sinov olib boruvchi hodisalar o'rtasidagi aloqalar sabablarini aniq ochish maqsadida sharoitni o'zgartirish mumkin. Zarur hollarda, masalan: dalillar yetarli bo'lgan taqdirda tajribani-sinov takrorlash mumkin. Tajribalar muayyan asoslar yoki ular orasidagi bog'liqlarni aniqlash – mutlaq (absolut) tajribaga yergashish 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 farazni 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 dalillar asosida o'rganiladigan ko'rsatkichlarning o'zgarishdagi individual natijalarga oid xulosalarning 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 bir necha davrni alohida ajratib olib o'rganishimiz mumkin.

1. Jismoniy madaniyat tizimi deganda biz jismoniy tarbiyaning ilmiy-metodik va ideologik asoslarini tushunamiz. Sobiq Ittifoq mamlakatida yagona jismoniy tarbiya tizimi yaratilgan bo'lib, bu

tizimning yaratilishi ittifoqdosh xalqlarning jismoniy madaniyat sohasida olib borgan ishlarining samarasidir.

Nazariya orqali erishilgan va amaliyotda tasdiqlangan hamma qimmatbaho ma'lumotlar jismoniy tarbiya orqali amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat tizimi deganda biz jismoniy tarbiya bo'g'inlari bo'yicha jismoniy tarbiya vazifalarini, vositalarini, ish shakllarini, metodlarini, mashg'ulotlarni tashkil etish yo'llarini hamda oiladagi jismoniy tarbiyani, kadrlar tayyorlashni va sport inshootlari qurilishini tushunamiz.

Jismoniy tarbiya nazariyasi – ilmiy va o'quv fani sifatida quyidagi bo'g'inlarga bo'linadi (3-jadval):

1. Maktab yoshigacha bo'lgan jismoniy tarbiya.
2. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi.
3. Akademik litseylarda va Kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya.
4. Oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya.
5. Harbiy va flot xizmatidagi jismoniy tarbiya.
6. Ko'ngilli jismoniy tarbiya va jamiyatdagi jismoniy tarbiya ishlari.

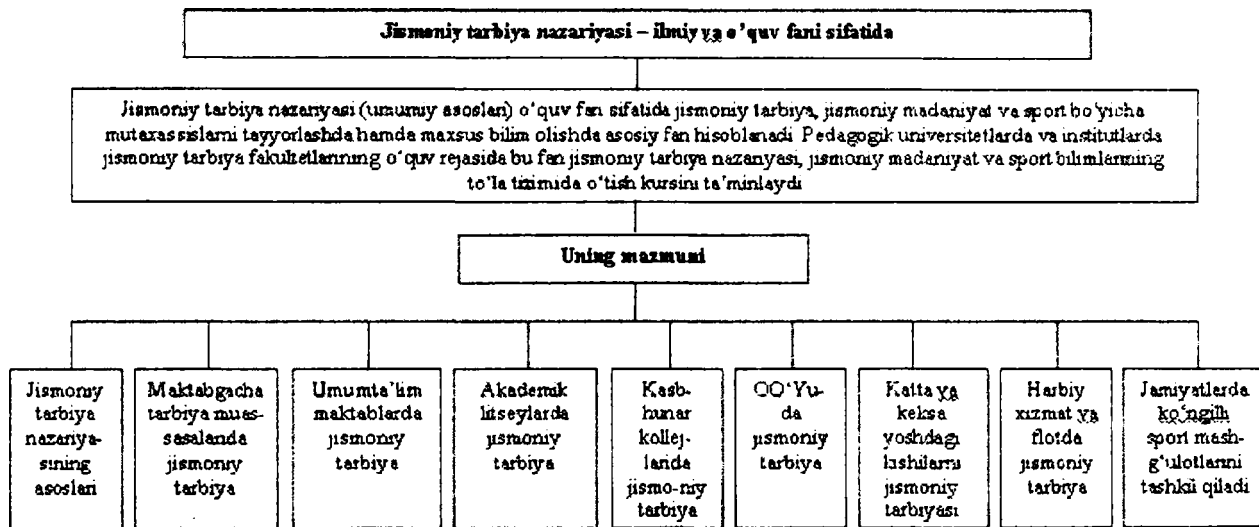
Mazkur tizim g'oyaviy va ilmiy metodik asoslar, shuningdek, mamlakatda fuqarolarning jismoniy tarbiyasining amalda oshirilishini nazorat qilishga qaratilgan tashkilotlar va muassasalar majmuasidir. Inqilobgacha yagona jismoniy tarbiya tizimiga ega bo'lmagan Chor Rossiyasida P.F. Lesgaft tomonidan yaratilgan jismoniy ta'limotga uncha e'tibor bermasdan hukmdor sinflarining jismoniy tarbiyasi uchun turli chet el tizimidan foydalanganlar. Inqilobning g'alabasi bilan sobiq Ittifoqda xalq qiziqishiga javob beruvchi jismoniy tarbiyaning yagona davlat tizimining ishlab chiqish sharoitlari yaratilgan.

Rossiyada jismoniy tarbiya tizimi turli oqim ta'sirlari bilan kurashda shakllanib bordi. Ayrim olimlar jismoniy tarbiya sohasidagi ilm mazmunini qisqa biologik vazifalar bilan cheklashga urindilar. Bu bilan ular kishini psixik va jismoniy tomonlari birligini, shaxs tarbiyasida ijtimoiy hayot sharoitini yetakchi o'rin tutishini, jismoniy mashq mashg'uloti jarayonida shaxs birligini inkor etmoqchi bo'ldilar.

Sobiq Ittifoq jismoniy tarbiya madaniyatigacha yaratilgan barcha 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 xil g'arb tizimiga moslashtirishni taklif etdilar.





**Bu hodisalarni xarakterlash uchun talablar:**

Jismoniy tarbiyani kehib chiqish sabablari

Uning jamiyat hayotida tutgan o'rni

Jismoniy tarbiyaning rivojlanish tarixi

Sobiq SSSR davrida bu xato yo‘nalishlar yo‘qotila bordi. Mamlakatda xalqni jismoniy tarbiyalash tizimi ilmiy asoslangan holda vujudga keldi.

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimining kelajakdagi ravnaqiga, pedagogika fanlari akademiyasining ilmiy xodimlari A.N. Bikova, Levi Gorinevskaya, D.V. Xuxlayeva, T.N. Osokina, E.L. Timofeyeva, B.Ch. Vavilova, A.A. Udyalova va boshqalarni, pediatriya ITI xodimi Z.S. Umarova, bolalar va o‘smirlar gigiyenasi ITI xodimi G.P. Yurko va boshqalar, jismoniy tarbiya institutlari, maktabgacha ta‘lim-tarbiya kafedralarining o‘qituvchilari O‘zbekiston pedagogik fanlar ilmiy tadqiqot instituti xodimlari o‘z hissalarini qo‘shganlar.

O‘zbekiston jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlanishi, ayniqsa, Respublikamizning mustaqillik davrida jadal sur‘atda davom ettirilmogda. Bunga O‘zbekiston Respublikasida qabul qilingan jismoniy tarbiya bo‘yicha bir qator qonun hujjatlari: “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun, 1992-yil 14-yanvar, “Sog‘lom avlod uchun” Prezident farmonlari (28.10.1993-yil), “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonun va “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi” (29.08.1997-yil) va boshqalar isbot bo‘la oladi. Ularda bolalar jismoniy tarbiyasini yanada yaxshilash zarurligi yana bir bor ta‘kidlandi. Jamiyat yosh avlodni jismoniy jihatdan sog‘lom, baquvvat, xushchaqchaq bo‘lib, mehnatga va Vatanni himoya qilishga shay turishidan juda manfaatdordir.

Ushbu hujjatda jismoniy tarbiya uchun sharoit yaratish to‘g‘risidagi vazifa ham qo‘yilgan; sport kunlari, anjomlar bilan jihozlash va boshqalar. Olimlar va amaliyotchilarning birgalikdagi sa‘y-harakatlari natijasida jismoniy tarbiya tizimining barcha bo‘g‘inlari (maktabgacha tarbiya muassasalari, umumta‘lim maktablari hamda akademik litseylar, kollejlilar va oliy o‘quv yurtlari) uchun ilmiy asoslangan yagona dasturlar yaratildi. Kadrlar tayyorlashni amalga oshiruvchi pedagogik kollejlilar, jismoniy tarbiya institutlari, pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakultetlari uchun maxsus dasturlar va qo‘llanmalar, darsliklar ishlab chiqildi. Ilmiy tekshirish institutlarida 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 yoshlarni 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, bo'gin tizimi, tana holati, shuningdek, tarkibiy qismlarining turli yo'nalishlarda harakatlanish imkoniyatini ta'minlaydi. Suyak apparati bog'lam va bo'g'inlarini to'g'ri va vaqtida rivojlantirish tanani me'yorda ushlab turishni hamda hamma organ va tizimlar rivojlanishini ta'minlaydi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi, bukirlik, yassioyoqlik muhim organlarning faoliyat jarayonini buzadi, bu esa kelajakda kasallikka 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 qotishi, umurtqa pog'onasi egiluvchanligi, bo'gin apparati oson cho'zilishi va mustahkamlanishi uchun 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 urilishlaridan, sovuq oldirishdan saqlaydi. Bolalarda muskullar nisbatan bo'sh rivojlangan va tana massasining 20-22-%ini tashkil etadi. Ayniqsa, yangi tug'ilganlarda qo'l va oyoq muskullari bo'sh, sekin qisqarib, uzoq vaqt to'g'rilana olmaydi.

Chaqaloqning birinchi oylarida muskullarning egilish tonusi to'g'rilanish tonusidan yuqori bo'ladi. Bolalar muskullarida suv ko'p bo'lib, oqsil moddalari va yog' kam bo'ladi. Ayrim muskullarning rivojlanishi 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 faoliyat ko'rsata boshlaydi. Bola tug'ilishida yurak-tomir tizimi ancha yetuk bo'ladi. Bolalarda qon tomirlari kattalarnikiga qaraganda ancha kengroq. Shuning uchun qon bosimi kamroq, lekin u yurak qisqarish

tezligi 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 qisqarish ritmini yaxshilash, birdan o'zgarib qoluvchi yuklamaga 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. Qovurgalarning gorizontol joylashuvi va nafas olish muskullari sust rivojlangan. Sayoz nafas olishda o'pkaning yaxshi havo almashtirishi bo'lmaydigan qismida havo turib qolishi ro'y beradi.

Ko'rsatilgan xususiyatlarga bog'liq holda ko'krak qafasi chuqur nafas olishi, nafas olish ritmini muqarrar etish, o'pka hajmini oshirish zarur bo'lib qoladi. Bundan tashqari, bolalarni burun orqali nafas olishga o'rgatish zarur.

Burun orqali nafas olganda havo biroz isiydi va namlanadi. Burun yo'llaridan o'tadigan havo maxsus asbob nuqtalariga ta'sir etadi, natijada nafas olish markazi qo'zgalishi yaxshilanadi, chuqurroq nafas olinadi. Og'iz orqali nafas olganda sovuq havo nafas olishning shilimshiq qobig'iga ta'sir etib, uning kasallanishi, natijada organizmga og'riq beruvchi bakteriyalar tushishi mumkin. Agar bola burin orqali nafas olsa, shilimshiq qobiqdagi 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'minlashi zarur.

Teri ichki organlarni va to'qimalarni ularga mikroorganizmlar kirishidan saqlaydi, ter chiqarish organi hisoblanadi, issiqni boshqarish va nafas olishda qatnashadi. U sezgir asab oxiriga 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.

Shuning uchun bola terisini jarohatlanishdan saqlash va uning funksiyasini to'g'ri rivojlantirishga imkon berish zarur. Bola tug'ilganda uning asab tizimi o'zining bir qancha funksiyalarini bajarishga tayyor bo'lmaydi. Vegitativ asab tizimi rivojlangan. Bolalarga qo'zg'alish va tormozlanish uchun tekis bo'lmagan jarayonlari, kam harakatchanlik, tormozlanishga ko'ra qo'zg'alish yuqoriroq ekanligi xosdir. Shu bois maktabgacha yoshda asab jarayonini takomillashtirishga, faol tormozlanishni, shuningdek, harakat analizatorlari, sezgi organlarini rivojlantirishga imkon berish zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalarda issiqni boshqarish kam rivojlangan bo'lgani uchun organizmni tashqi muhitning noqulay sharoitlariga, ya'ni chiniqishni tavsiya etadi. O'zbekistonda maktabgacha tarbiya konsepsiyasida ko'rsatilganiga ko'ra maktabgacha tarbiyani maqsadi bolani shaxs sifatida oyoqqa turg'azishdir. Oldindan tuzilgan dasturga asosan jamoa maktabgacha tarbiya tizimi oilaviy tarbiya bilan bog'liq holda olib borilganidagina bolalarga ham jismoniy, ham tarbiyaviy yordam berish mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashda etnik va etnopsixologik xususiyatlarni hisobga olish zarur. Bolaning psixik va shaxsiy rivojlanishida oiladagi tarbiya o'zining ahamiyati jihatidan yuqori bo'lishi kerak. Oilada bola birinchi marta o'z xalqining madaniyati va turmushi bilan to'qnashadi, milliy odatlarni o'zlashtira boradi. Oiladagi tarbiya bola himoyasini amalga oshiradi – jismoniy va hissiy qulayliklar yaratadi. Shu narsani ta'kidlash kerakki, sobiq umumittifoq dasturi O'zbekiston sharoitida oqlanmadi. Mintaqaviy xususiyatlar (Jo'grofiya, yil fasllarining davomiyligi), jismoniy tarbiya tizimiga original yondashishni talab etadi, uning muvaffaqiyatli bo'lishiga bolaning psixologik sog'ligi ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi.

Iqlim sharoiti bolalar faoliyatining ko'p qismini ochiq havoda tashkil etishga imkoniyat yaratadi (bunga barcha 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 hissiyotini hosil qiladi hamda faollikdagi bolalar talabini amalga oshiradi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida yoshlardan boshlab sog'liqni saqlash an'anaviy tus olish lozim.

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

Bolani sog'lom, chaqqon, mard, kuchli bo'lishi kun tartibiga rioya qilish, harakatli xalq o'yinlarini sevib bajarishi uchun sharoit yaratish kerakki, unda irodalikni namoyon etishga, jismoniy va psixologik xarakterdagi 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 xususiyatlarini hisobga olish zarur. Juda kichik yoshdan boshlab bolalarda sog'liq uchun zarur ko'nikmalarni shakllantirib borish darkor. Gigiyenik tarbiyalarda kelajakda sog'lom turmush tarziga erishish uchun qo'yilgan talablarni shakllantirish ozodalik madaniyati asosidir. Gigiyenik va Jismoniy sog'lomlashtirish sog'liqni saqlash tizimi va xalq ta'limining birgalikda olib boradigan ishlariga bog'liq. Yuqorida aytilganlarni hisobga olib, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-metodik laboratoriyasi «Farzandingiz sog'lom bo'lishini istasangiz" deb nomlangan metodik tavsiya ishlab chiqdi va nashr qilindi. U 3-6 yoshli bolalarga mo'ljallangan, chunki jismoniy tarbiya beshikdan boshlanadi. Shuning uchun oilada o'tkaziladigan qo'shimcha jismoniy mashg'ulotlar haqida metodik tavsiyanomalar, shuningdek, bolalarda jismoniy madaniyat va sport, mustaqillikni tarbiyalash sohasidagi bilimlarni shakllantirish bo'yicha o'quv qo'llanmasini yaratish lozim.

**2. Ta'limiy vazifalar.** Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni: harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiyena ko'nikmalarini singdirib borish, maxsus bilimlarni egallash, mustaqillik ko'nikmasini singdirish kabilarni ham hial etib borish zarur.

Asab tezligining elastikligi tufayli harakat malaka va ko'nikmalari ancha oson shakllanadi. 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 xossalarini yaxshi bilib oladi. Mustahkam harakat ko'nikma va malakalari jismoniy kuchni tejashga imkon beradi. Chunki harakatlar oson, kuchlanish katta bo'lmagan holda bajariladi. Mashq bajarishga asab-muskul energiyasi kam sarflanadi.

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

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarda shakllantirib borish zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi "Bolalar bog'chasida tarbiya dasturi"da berilgan, lekin u maktabgacha tarbiya muassasalaridagi sharoit, bolalar tayyorgarligi, tarbiyachilar tajribalari va bilimlariga ko'ra kengaytirilishi mumkin.

Barvaqt yoshdan boshlab bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirib borish zarur. Agar bolada asosiy jismoniy sifatlari u yoki bu darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hatto oddiy mashqlarni ham bajara olmaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'tirgan, turgan va yugurgan vaqtda tanani to'g'ri shakllantirib borish juda muhimdir. To'g'ri qaddiqomat butun ichki organlar va bola organizmi tizimining bir me'yordagi faoliyati uchun katta ahamiyatga ega. Bog'chada va oilada shaxsiy va jamoa gigiyenasi malaka va odatlarini (qo'llarni yuvish, jismoniy mashqlarni bajarishdan oldin zarur xonaga borish, tana, kiyim, oyoq kiyim, o'yinchoq jihozlari, xona va h.k. tozaligi haqida g'amxo'rlik 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 sifatlarining ahamiyati va h.k) berish va singdirib borish muhimdir. Bolalar tana qismlarining nomlarini, harakat yo'nalishlarini (yuqoriga, pastga, oldinga, o'ngga, chapga), sport jihozlarining nomlarini bilishlari zarur.

**3. Tarbiyaviy vazifalar.** Bolalarda yoshligidan kun tartibiga qat'iy rioya qilish odatini, kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatlarini singdirish uchun bog'chada va uyda bu mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirib borish zarur. Bolalarga o'z tengdoshlari va kichkintoylar bilan jismoniy mashqlar, shu jumladan, harakatli o'yinlar tashkil etish va o'tkazishni o'rgatib borish muhim. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy nafosat, mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun ko'pgina imkoniyatlar mavjud.

Jismoniy mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilganda ijobiy xususiyatlarini tarbiyalash uchun, axloqiy sifatlarni, shuningdek, irodaviy sifatlarni namoyon etishda qulay sharoitlar yaratiladi.

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

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

Bolalar o'zleri egallagan bilim va ko'nikmalarni, mustaqillik, fikr yurituvchanlik, topqirlikni namoyon etgan holda ijodiy foydalana olishga intilishlari zarur.

Jismoniy tarbiya nafosat tarbiyasini amalga oshirishga imkon beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida go'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 so'zlarda uchrab qoladigan qo'pol holatga qarshi kurashishni rivojlantirish zarur.

Jismoniy tarbiya jarayonida mehnatga tayyorlash amalga oshiriladi: bolalarda sog'liq mustahkamlanadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi, mehnat uchun zarur jismoniy sifatlar, harakat ko'nikmalarini va mehnat jarayonlarini tezda egallash qobiliyati rivojlanadi. Bundan tashqari, xona va maydonni jihozlash (sakrash uchun qumli chuqurchalarni qurish va h.k) bilan sport jihozlarini tayyorlash va tiklash, (irg'itish uchun xaltachalarni tikish, irg'itish uchun nishonlar tayyorlash va h.k) bilan ularni tozalikda saqlash (gimnastik devor, to'plar, tayoqchalar, gardishlar, velosipedlar, gimnastik to'shaklar va h.k changini artishlari) bilan bog'langan holda mehnat ko'nikmalarini egallaydilar, bolalarda kattalar mehnatiga hurmat tarbiyalanadi.

Xalqimizning Shiroq To'maris, Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur kabi qanchadan-qancha jasur qiz-o'g'lonlari Ona Vatani va xalqining himoyasi yo'lida mardlik ko'rsatib, tarixda o'zlarining o'chmas izlarini qoldirganlar. Ularning nomlarini asrlar osha muqaddas bilib, tilga olamiz.

Bu insonlar dunyoga qahramon bo'lib kelmagan, albatta. Ularni ham ona tuqqan. Oila, jamiyat tarbiyalagan.

Mustaqil O'zbekiston qo'lga kiritgan istiqlolni mustahkamlash va rivojlantirishda yoshlarni har tomonlama kamol toptirish, xususan, vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kunning eng muhim muammosidir. Chunki kelajak avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol, vatanparvar naslni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir. Bugungi kunda bolalar oila, bog'cha va maktabda vatanparvar qilib tarbiyalanmas ekan, kelajakda jamiyat ham ma'naviy, ham moddiy, ham siyosiy yo'qotishlarga yuz tutishi mumkin.



Mustaqillik sharoitida O'zbekiston yoshlarida milliy mafkuraviy qarash, milliy tafakkur, milliy g'urur, milliy va umumbashariy qadriyatlarga sodiqlik hissini tarbiyalash hamda ularni vatanparvar qilib tarbiyalash, tarbiyaviy ishlarining bosh mezoni sifatida qaralmoqdaki, buni har bir ota-ona ta'lim muassasalari farzandlarimiz to'g'ri anglab yetishi va o'zining hayotiy dasturi sifatida bilmog'i kerak, Muhtaram Prezidentimiz ta'kidlab o'tqanidek, mustaqil davlatimizning bosh vazifalaridan biri yurtim deb, elim deb, yonib yashaydigan vatanparvar komil insonni tarbiyalashdir.

Ma'naviy-axloqiy yetuklikning eng muhim belgisi – vatanparvarlikdir. Vatanparvarlik – tug'ma irsiy xususiyat emas, balki ta'lim-tarbiya jarayonida shakllanadigan ma'naviy qadriyatdir. Ma'lumki, bu hamma davrda dolzarb bo'lib kelgan, bu xususda ko'plab mutafakkirlar, olim-u fozillar o'zlarining qimmatli fikrlarini, ta'limotlarini o'z asarlarida bayon etishgan. Jumladan, Forobiy, Beruniy, Ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Jaloliddin Devoniy, Abdurahmon Jomiy, Alisher Navoiy, Burhoniddin al-Marg'iloniy, Imom Zamahshariy, Shayx Najmiddin Kubro, Al-Buxoriy kabi mag'rib-u mashriq, dunyosiga mashhur bo'lgan buyuk zotlarning nafaqat asarlari, balki hayot faoliyatlari bolalarni insonparvar, mehnatsevar qilib tarbiyalashda buyuk qadriyat sifatida xizmat qiladi.

Vatanparvarlik tarbiyasi oiladan boshlanadi va rivojlanib, mustahkamlanib boradi, ayniqsa, oila tarbiyasida o'spirin yoshi (16-18 yosh) vatanparvarlikni shakllantirish uchun eng qulay yosh davri hisoblanadi. Chunki mazkur yoshda bolalar turmushda o'z o'rmini topish, kasb-hunar egallash, ixtisoslik tanlash va istiqbol rejalarini tuzish, kelajakda jiddiy munosabatda bo'lish xususiyatlari ko'zga tashlanadi. Bu yoshning xarakterli xususiyatlaridan biri o'spirin o'ziga-o'zi baho bera boshlaydi hamda unda odoblilik, vazminlik kabi axloqiy sifatlar qaror topadi.

Shuningdek, o'spirin yoshlar Vatanga, xalqiga, jamiyatga fidoyi inson bo'lib, xizmat qilishni oliy maqsad deb biladilar. Bunday yoshlarning ko'pchiligi qahramonlik ko'rsatishga intilish, erkin dunyoqarash omida mustaqil harakat qilish, jamoaga va turmush hodisalariga romantik munosabatda bo'lishlari bilan boshqa davrdagi yoshlardan ajralib turadi.

### **Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari**

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari bu – g'oyaviylik, xalqchilik va ilmiylikdir. Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviyligi bu –

uning yo‘nalishligidir (vatanparvarlik, o‘z vatanini sevish va boyitish va h.k)

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida ichki dunyoqarash shakllanib boradi hamda jamiyat a‘zolarining axloq kodeksi ruhida axloqiy sifatlar tarbiyalanib boradi. Bizning jismoniy tarbiya tizimining mustaqil O‘zbekiston Respublikasi fuqarolarining har tomonlama jismonan va ruhan qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya tizimining g‘oyasi uning vazifalari, prinsiplari, metodlari, shuningdek, tashkiliy asoslarida o‘z ifodasini topgan.

Jismoniy tarbiya tizimining yo‘nalishi: mamlakatimizda butun fuqarolar uchun yagona bo‘lgan jismoniy tarbiya tizimi tuzilgan.

Xalqning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik borasidagi muvaffaqiyatlari ishlab chiqarish mahsuldorligining o‘shishiga, demak xalq farovonligiga ta‘sir etadi. Shuning uchun har bir kishini jismoniy tarbiyalash uchun muhim ishdir.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish uchun hamma zarur sharoitlar yaratilmoqda; o‘yingohlar, suv havzalari qurilmoqda, gimnastika xonalari, 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‘llanilmoqda, tiklanmoqda va rivojlantirilmoqda.

**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 barcha yangiliklar amalda qo‘llanilmoqda. Shuning uchun davlat muassasalarida, jamiyat tashkilotlarida va oilada jismoniy tarbiyaning yo‘lga qo‘yilishi yaxshilanmoqda. 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) shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi; 3) jismoniy tarbiyaning sog‘lomashtirish 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 shaxsni 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 bog'liqlik prinsipi.**

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

Bu jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida tayanch va harbiy holatlarda qo'llanishi mumkin bo'lgan jismoniy sifatlarni va harakat ko'nikmalarini shakllantirib borish zarurligini anglatadi.

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

Psixik jarayonlar va axloqiy-irodaviy sifatlarni saviyasiga bajarilayotgan turli harakat mahsuldorligi bog'liqdir. Psixik jarayonlar va irodaviy sifatlarning rivojlanishiga esa jismoniy tarbiya ko'p jihatdan imkon beradi. Mustahkam sog'liq har tomonlama jismoniy rivojlanish, atrof-muhitning noqulay sharoitlariga chiniqish inson uchun mehnat va harbiy faoliyat muvaffaqiyatlari uchun zarurdir.

Texnikaning murakkablashib borishi bilan insonning jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablar ortib bordiki, bu jismoniy tarbiyaning uzluksiz takomillashtirib borilishini keltirib chiqardi.

Mehnatga muhabbat va jismoniy tarbiya jarayonida egallangan mehnat ko'nikmalari kelajak faoliyati uchun ham zarur sanaladi.

### **2. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi**

Xalq hayotiy saviyasini yaxshilash bo'yicha barcha ishlarni o'z zimmasiga olgan mustaqil davlat uchun har tomonlama jismoniy rivojlangan hamda ruhan tetik shaxslar kerak. Bu vazifani hal etishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati kattadir. Jismoniy mashqlarni o'tkazishda jismoniy tarbiyaning maxsus vazifalari bilan bir qatorda insonning yaxlit bir butunligi shakllanib (sog'liqni mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish va

h.k.) boradi, yana bir vaqtda psixik jarayonlar, fikrlash, umumlashtirish axloqiy sifatlar rivojlanadi, shuningdek, mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bu prinsipga, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ish olib borish bosqichida katta e'tibor berish kerak, chunki bu yoshda shaxsning har tomonlama rivojlanish asoslari yuzaga keladi.

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

Mamlakatimizda inson sog'lig'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 tashkil etilishi kerakki, u shug'ullanuvchi sog'lig'iga ta'siri yaxshi bo'lishini ta'minlashi zarur. Bu faqat vositalarni to'g'ri tanlash va uni qo'llashning unumli usullaridan foydalanilganda, shuningdek, tibbiyot xodimining nazorati o'rnatilganda amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya tuzilishining umumiy prinsiplari o'zaro chambarchas bog'langan. 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 shug'ullanuvchilar sog'lig'i haqida g'amxo'rlik namoyon bo'lsa, bunda birinchi ikki tamoyil qo'llanilishi mumkin.

## **JISMONIY TARBIYA VOSITALARI**

**Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika.** XX asrning texnika taraqqiyoti davrida jismoniy tarbiya va sportga katta o'rin ajratilmoqda. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida ajralmagan hol bo'lib qoldi.

Chunki texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatdan ozod bo'lib, turli kasalliklarga chalinmoqda.

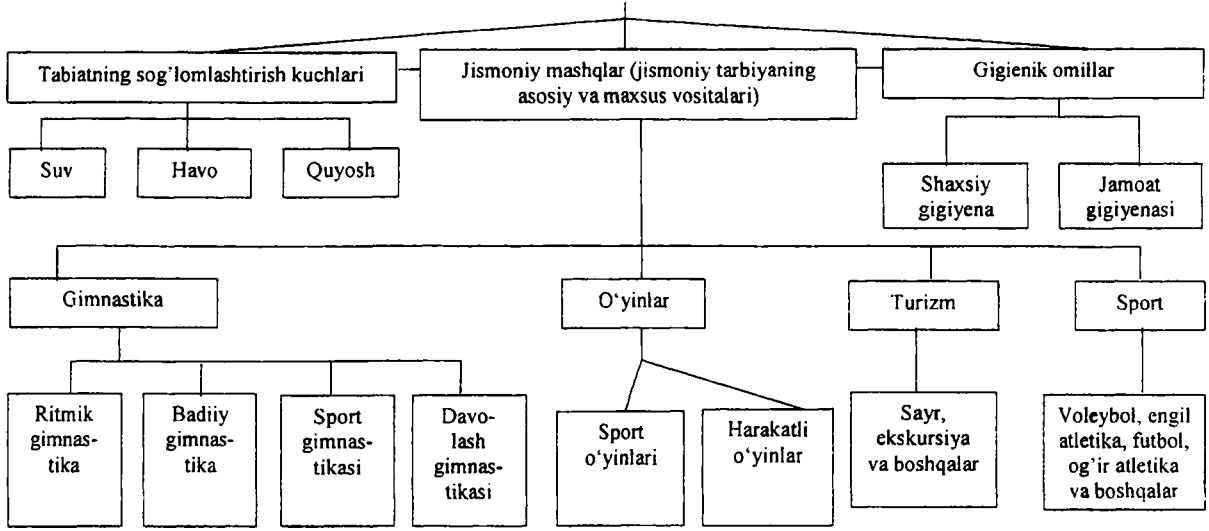
Shunday ekan, aholining, ayniqsa, bolalarning jismonan va har tomonlama uyg'un rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishimiz mumkin? Jismoniy tarbiya vositalari harakat ko'nikma va malakalarini amalga oshirish yo'lida xizmat

qilayotgan metodlarni muvaffaqiyatli amalga oshirishda ishlatiladigan jismoniy mashqlar, tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillar vositalaridir.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib, inson hayoti bilan chambarchas rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarini vujudga keltirgan –gigiyenik omillar, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, jismoniy mashqlar (4-jadval).

Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi (mehnat, rasm solish, kiyinish, shartsiz refleks, massaj va boshqalar). Ular sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini oshirish, jismoniy takomillashtirishni yuqori pog'onaga 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 xil ta'sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktika maqsadlarida ham keng qo'llaniladi.

### Jismoniy tarbiya vositalari



## JISMONIY MASHQLAR TAVSIFI

Jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhchalarga taqsimlash mumkin. Turli jismoniy mashqlar ko'plab o'xshash belgilarga ega. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan 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, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tasnifini tez topishga yordam beradi.

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

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

Gimnastikaning quyidagi o'ziga xos xususiyatlari 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 inshootlaridan foydalanish; mashqlarni musiqa jo'rligida o'tkazish; mashqlarning rang-barangligi. Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil 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 o'laroq, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy yuklamalarni taqsimlash qiyin bo'ladi.

Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari 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 harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetli yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolalarning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu, o'z navbatida,

ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

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

O'yinning yuqorida ko'rsatib o'tilgan xususiyatlari undan kichik maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi. Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishishga qaratilgani bilan tavsiflanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u muayyan yosh bosqichining rivojlanish darajasidagina qo'llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlikka muvofiq sharoitini talab qiladi. Sport jismoniy kamolot topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish, ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining 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 yaratiladi.

Turizm – harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlar 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 jarayonida ikki yo'nalishda olib boriladi:

1. Jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etish va muvofiq sharoitda o'tkazilishi, ya'ni muhitning tabiiy omillar jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi.

2. Ikkinchi yo'nalish organizmni chiniqtirishga nisbatan mustaqil vosita sifatida foydalaniladi. Misol, kasalxonalarda, kurortlarda va boshqa turli dam olish maskanlarida havo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari, artinish, chiniqtirish tadbirlari keng o'rin



egallaydi. Jismoniy mashg'ulotlarda tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlata bilish kishi organizmiga jismoniy mashqlarning ijobiy ta'sirini oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari (quyosh, havo, suv) bola organizmiga jismoniy mashqlarning ta'sir etish samaradorligini oshirishning muhim vositasidir. Ochiq havoda, quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy hissiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini oshirish imkoniyatlari oshadi. Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past harorat esa organizm moslashuvchanligini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlik boshqaruvchi apparat mustahkamlanadi va inson organizmini ob-havoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillarini jismoniy mashqlarga moslashtirish orqali chiniqish samarasi oshiriladi.

Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil 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 maxsus moddaga ega bo'lib, mikroblarni yo'qotishga, qonni kislorod bilan boyitishga yordam beradi.

Quyosh nurlari teri ostida C vitaminini hosil qilishga yordam beradi. Tabiat kuchlaridan ularni moslashtirilgan holda foydalanish muhimdir.

Gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishda zarur sharti hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Xonalar, sport jihozlari, o'yinchoqlar, o'quvchilar kiyimlari va poyabzallarining tozaligi kasalliklarning oldini oladi. Gigiyenik talablarni bajarish bolalarda ijobiy hissiyot uyg'otadi hamda jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigiyenik omillar shaxsiy va jamoat gigiyeniyasini o'z ichiga qamrab oladi.

Gigiyena 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 qumaydi, o'quvchilarning harakat qilishlari uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlikka o'rgatadi. igiyenik omillar - shaxsiy va jamoat gigiyenasini o'z ichiga qamrab oladi.

1. Shaxsiy gigiyena mashg'ulot tartibi, dam olish, joyining tozaligi o'quv va ovqatlanish hona gigiyenasi, maydoncha, kiyimlar, sport jihozlari va anjomlari, badan va kiyimlarning tozaligi va h.k. larning organizmga jismoniy tarbiya samarodanligini 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.

Gigiyenik omillar mustaqil ahamiyatga ega: hamma tizim va organlarning normal holatda ishlashga ko'maklashadi. Masalan: sifati 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 xazm qilish tizimi shaxsning 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 gigiyenasi: - mashqlar bajarish joyining yorugligi, tozaligi, sport anjomlari bilan jixozlanish yoki xonaning gigiyenik talabiga javob berishi va h.k.

Muhitning tabiiy omillari va gigiyenik 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, gigiyenik omillar orqali sog'lomlashtirish vazifalarini xal etilsa, jismoniy mashqlar esa har bir harakat malakalariga o'rgatish, harakat sifatlarini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruxiy 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

maslahatlar bajarish xususiyatlarini va yaxshi natijalarga ega bo'lish yo'lini shug'ullanuvchilarning ongiga yetkazish kerak.

Jismoniy maslahatlarni onglilik xarakterini qator psixik jarayonlarini yig'indisida ko'rish mumkin. Masalan: balandlikka sakrash. Yuqorida aytilganlardan quyidagi umumiy xulosani chiqarish mumkin. Jismoniy maslahat ongli ravishda bajariladigan erkin harakat faoliyati bo'lib, jismoniy tarbiyaning qonuniyatlariga muvofiq ishlatiladi.

Boshqacha aytilganda, jismoniy maslahatlar - bu maxsus tanlab olinib, ta'lim-tarbiya vazifalarini bajaradigan harakatdir. Hozirgi zamon jamoat ishlab chiqarishni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari ishlab chiqarishni avtomatlashtirish, kompleks mexanizatsiya-lashtirish, elektronika va kibernetikadan foydalanishdir. Bunda jismoniy kuchlar qisqaradi /kamayadi/, uzoq muddatli diqqatga, funksiyalarning harakatchanligi va asboblarning ko'rsatgichini tezda qamrab olish talablari ortib boradi. Nozik sezgi organlari bu sharoitlarda katta ahamiyatga ega. Jismoniy maslahatlar 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 etishmaslik kelib chiqadi. Bu esa ko'pgina organ 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 xodisalarga qarshi kurashda insonning jismoniy va psixologik qobiliyatini oshirishda qo'llaniladigan jismoniy maslahatlar muhim ahamiyatga ega.

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

1. Jismoniy maslahatlar insonning atrof muhitga nisbatan harakat tizimini ifodalaydi.
2. Jismoniy maslahatlar ijtimoiy-tarixiy jarayonda jismoniy tarbiya sohasidagi takrorlanish, qaytarilishdir.
3. Jismoniy maslahatlar shug'ullanuvchilarning tanasiga ta'sir qilib qolmay, shaxs sifatida shakllanishida ham ahamiyatlidir.
4. Jismoniy maslahatlarning pedagogik faoliyatidagi alohida ahamiyati tarbiyalanuvchilarning jismoniy takomillashuviga qaratilganligidir.

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

### **Jismoniy mashqlar qayerdan kelib chiqadi**

Mashqlar jismoniy tarbiya vositasi bo'lib chiqishi qadim zamonlarga bog'liq. Qazilmalar natijasida topilgan har xil uy-ro'zg'or buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi 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, xarbiy ish, hamda din o'zining salmoqli ta'sirini ko'rsatadi. Masalan: milliy kurash.

Lekin jismoniy mashqlarning rivojlanishida, moddiy talabchanlik va hayot sharoiti hal qiluvchi omil 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 bog'liqligi yo'qotilib bordi.

Jismoniy mashqlar mehnat yoki harbiy ishga bog'liq bo'lmay qola boshladi. Hayvonni ushlab olishda, dushmani tabiiy yugurishda quvib etish yoki undan o'zini qutqarish, qisqa, o'rta va uzoq mkasofalarga yugurish kelib chiqdi. Shunga o'xshash 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'xtatish, 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 xarakatlarni inson hayot sharoiti va tarbiya ta'siri ostida oladi. I.P.Pavlov erkin harakatlarning fiziologik mexanizmlarini 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 xal 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 omillarni e'tiborga olish kerak:

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

B) Jismoniy mashqlarning xususiyatlari /murakkabligi, yangiligi, texnik xarakteristikasi/;

B) tashqi sharoitlar: ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi, harakat faoliyatining konkret sharoitlari /joyning meteorologik sharoitlari, jihozlarning sifati, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning gigiyenasi, jamoatda o'zaro munosabat xarakteri, atrofda shaxslarning ta'siri va boshqalar/.

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

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

- a) Kishi psixikasiga
- b) Tana shakliga
- v) Organizmni fiziologik funksiyasiga
- g) Sog'lomlashtirish ahamiyatiga
- d) Tarbiyaviy ta'siri.

Masalan, ertalabki gigiyenik 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 yaqinroqlarini 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 obyektiv 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) Shug'ullanuvchilarning 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-xayajonligi.

v) Tashqi muhit xususiyatlari (metrologik, joy sharoiti, asbob va anjomlarni sifati, shug'ullanish joyining gigiyenik 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 xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar ham o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlar mazmuniga qator jarayonlar mexanika, 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 xarakterlanadi.

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

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli o'zaro bog'liq va birlikda saqlanadi. Bu birlik qarama-qarshilikni ham o'z ichiga oladi. Mazmun - shaklini o'zgartirish mumkin.

Masalan: 10 marta sakrash, texnikasini 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 bog'liq 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 Gretsiyada pentalon - besh kurash: Guts-Muts tizimidagi tabiiy xarakatlar: XVIII va XIX asrlarda Pestalotsiyaning va Shipsning oddiy harakatlari: snaryadlar bilan va snaryadlarsiz mashqlar : guruhli mashqlar : jangovor "sokol" tizimidagi va hokazo.

Bu turkumlar jismoniy tarbiyaning butun tarixan mujassamlashgan vositalarini o'z ichiga olmaydi. Eberning frantsuz tizimida mashqlar asosan foydalaniladigan vositalarning tor amaliy belgilariga ko'ra /yugirish, sakrash, tirmashib chiqish, og'ir narsalarni ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, himoyalaniish va xujum qilish turkumlashtirilgan edi. Avstriya pedagoglari K.Gaulgofer va M.Shtreyxer 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. Etuklikka 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 guruhleri quyidagilardir:

1. Oddiy mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki kuchlanish ortib boradigan mashqlar. 3. Maqsadi fazoviy munosabatlarni o'rganish va vaqtga ko'ra ishini 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 xali tuzilgani yo'q. Maxsus adabiyotlar taxilida 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. Etarli 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 ajratishdir. Ularga mos holatda quyidagilarga ajratiladi:

1. Maksimal kuchni shiddatligi va quvvatini xarakterlovchi mashqning tezkor-kuchli kurashi.

2. Tsiklik xaraktyerdagi 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, xaraktyerdagi sodir bo'ladigan shakl va situatsiyalarning uzluksiz o'zgarish rejimi sharoitlarida jismoniy sifatlarini kompleks mavjudligini talab etuvchi mashqlar turi.

5. Shu bilan bir qatorda xususiy turkumlashtirish qo'llaniladi. Biomexanika mashqlarni tsiklik va kombinatsiyalashtirilgan mashqlar



ko'proq qo'llaniladi, undan tashqari ilgari lama 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 xarakatlarning tashqi shaklidir. Jismoniy mashqlar texnikasi beto'xtov o'zgaradi va takomillashadi.

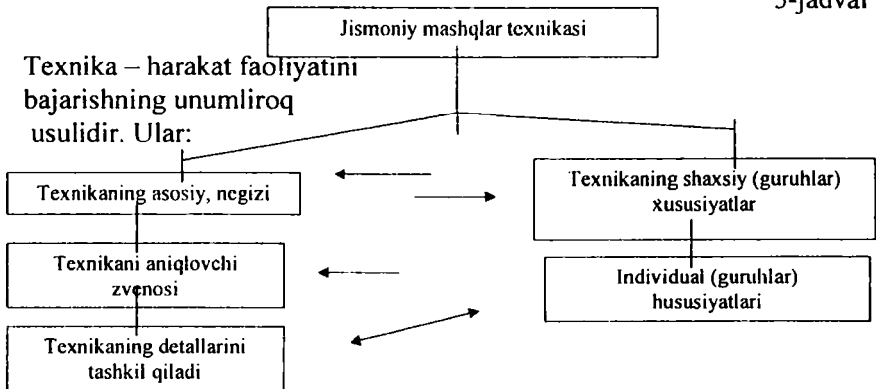
Jismoniy mashqlar texnikasi, texnikaning asosi, aniklovchi bo'g'insi va detallarini o'z ichiga qamrab oladi. (jadval 5)

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

v) Texnikaning aniqlovchi bo'g'insi - bu ushbu harakat asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidir.

g) Texnik detallari - harakatning asosiy mexanizmiga xalaqit bermaydigan, uning ikkinchi darajali xususiyatidir. Bu sportchining individual xususiyatiga bog'liq. Masalan: uch sakrashda uchish fazalarining o'ziga xos munosabati:

5-jadval



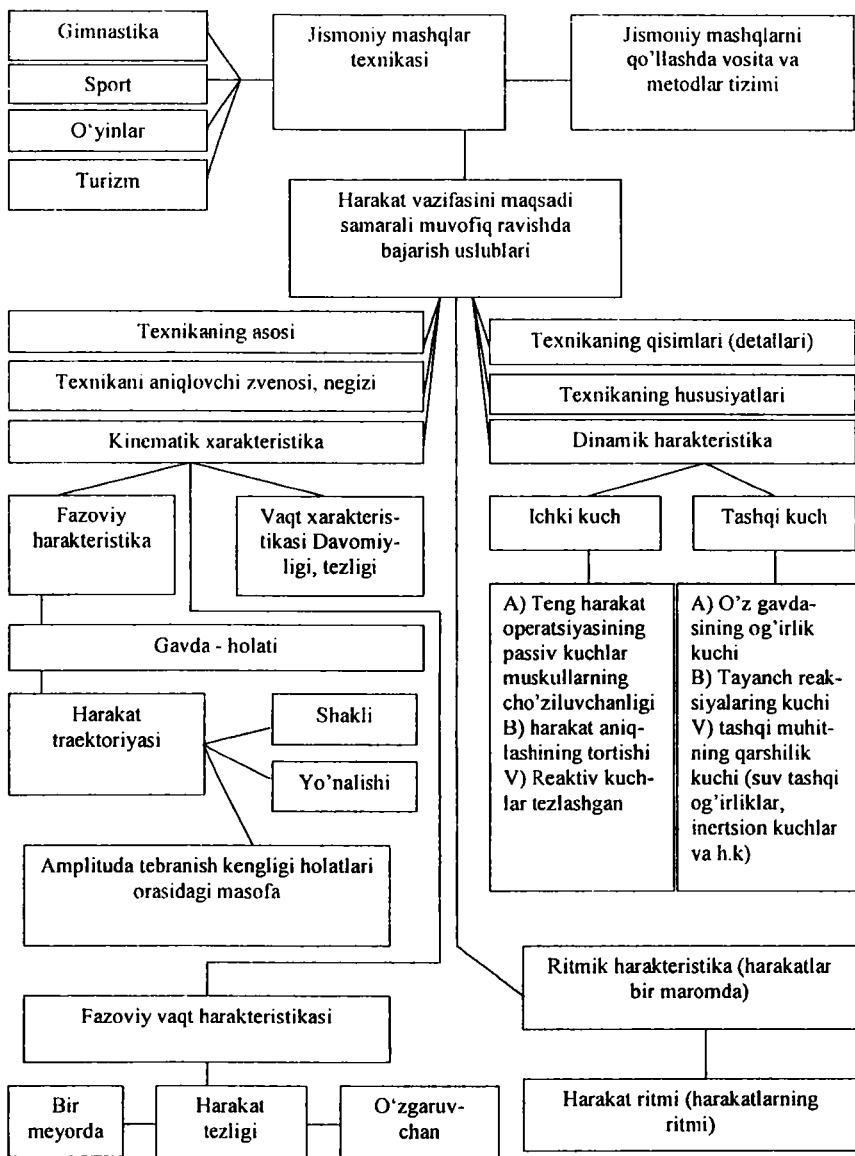
Jismoniy mashqlar shakllantirishni takomillashtirish jarayonida harakat faoliyatlarini ijro etishda samarador usullarini izlaydilar. Bunda eng asosi jismoniy mashqlar texnikasiga tegishli va ta'minlaydigan qonuniyatlarni anglash lozim.

**Tsiklik 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'xtatish.

Lekin ularning har bittasi alohida o'zining ahamiyatiga ega. Fazoviy - vaqt, ritmik, dinamika xarakteristikalarini bir-biridan farqlaydilar. Jismoniy mashqlar texnikasiga kinematik, dinamik va ritmik harakat xarakteristikasi kiradi. Kinematik xarakteristikaga: fazoviy, fazoviy vaqt va vaqt xarakteristikasildan iborat. Bu harakat xarakteristikalari bir-biridan farqlaydilar. (jadval 6)

Jismoniy mashqlar texnikasiga kinematik, dinamik va ritmik harakat xarakteristikasi kiradi. Kinematik xarakteristikaga; fazoviy, fazoviy, vaqt va vaqt xarakteristikasi kiradi. Bu harakat xarakteristikalari bir-biridan farqlaydilar. Fazoviy xarakteristika 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. Dastlabki holatini o'zgartirib va tana holati qismlarini ketma-ketligi o'zgartirib organizmga ta'sir etuvchi nagruzkalarni to'g'ri boshqarib olib borishga ham imkoniyat yaratadi. Tana holati - har xil sport turlarida, har xil maxsus 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 qilichvozlilikda 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.

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

Fazoviy vaqt xarakteristikaga - 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 xil bo'lsa, harakat tekis harakat deyiladi.

**Vaqt xarakteristikasi.** Vaqt xarakteristikasiga 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.

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

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

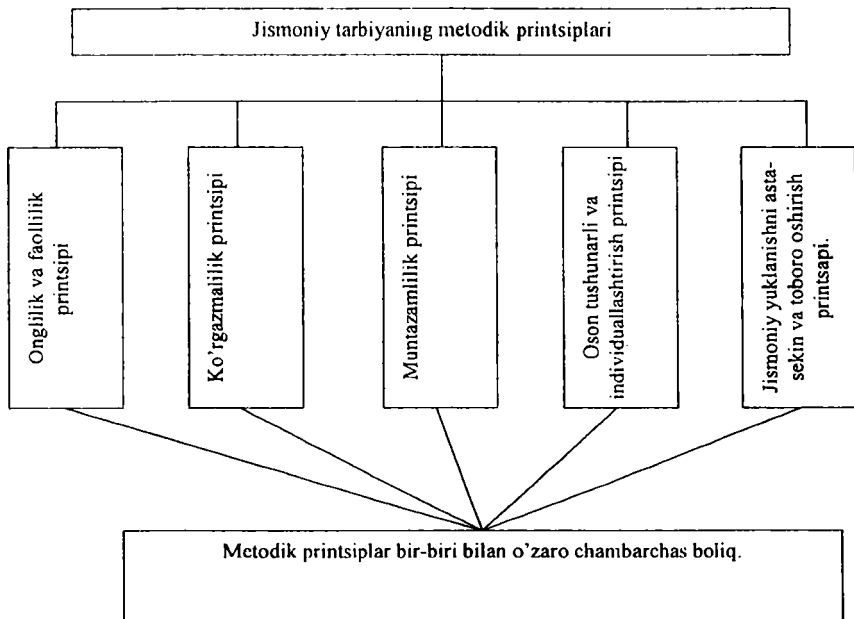
Ichki kuchlarga tayanch harakat apparatining sust kuchlari, harakat apparatining faol kuchlari, reaktiv kuchlar kiradi. Tashqi kuchlarga inson tanasi tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlar: o'z tanasining ogirlik kuchi, tayanchining reaktiv kuchi. tashqi muhit /havo, suv, qum, er/ning va tabiat jismlari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

## **JISMONIY TARBIIYANING METODIK PRINTSIPLARI.**

Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik prinsiplar keng qo'llaniladi, chunonchi bu jarayon o'rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo'lib hisoblanadi. Pedagogik prinsiplar jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga xos xislatlarni aks etirib, maxsus mazmunini ifoda etadi.

Jismoniy tarbiya prinsiplariga onglilik va faollilik, ko'rgazmalilik, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik, taraqqiyot prinsiplari kiradi. (jadval 7)

7 – jadval



Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik prinsiplar keng qo'llaniladi, chunonchi bu jarayon o'rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo'lib hisoblanadi. Pedagogik prinsiplar jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga xos xislatlarni aks ettirib, maxsus mazmunini ifoda etadi.

### **ONGLILIK VA FAOLLILIK PRINTSIPI**

Jismoniy tarbiya - ikki yoqlama jarayon bo'lib, bir tomonlama o'qitishga intilgan o'kituvchi va ikkinchi tomonlama o'qishga hohishi va irodasi bo'lgan o'quvchi faoliyatidir. Agar o'quvchi o'rganishga qo'yilgan masalaning mohiyatini tushunib etsa, va o'rganishga intilsa, qiziqsa bu o'rganishni tezlashtiradi. Bu esa onglilik va faollilik

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 belgilab quyilgan 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'raligicha 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'illanuvchilarning 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 mashg'ulotlariga 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 taxlil 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 xarakteri va darajasi har xil 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'kituvchi gimnastika yoki boshqa mashqlar 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 sifadni 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 xatolarini sabablarini topishga ham jalb qilish. Shunday qilib, didaktik prinsipning onglilik prinsipi, o'rganish jarayonida qonun qoidalariga va talablariga javob berishi kerak.

Bugungi kunda O'zbekiston Mustaqillikka erishgan vaqtda onglilik prinsipi muhim va muammoli masala bo'lib qoladi. Bolalar o'z sog'lig'ini kuzan oladigan va nazorat eta oladigan bo'lajak ishbilarmon, jismonan baquvvat va sog'lom 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 shug'ullanuvchilarda 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 mujasamlashtirish uchun quyidagi asosiy qoidalarga amal qilish kerak:

1. Shug'ullanuvchilarni oldinlaridagi va bo'lajak ishlarni tushuntirib, mazmunini ochib berib, ularni qiziqtirish.

2. O'quvchilarni mo'vaffaqiyatlarini va kamchiliklarini baholash

3. Har bir shug'ullanuvchilarga mustaqil ish bajarishlari uchun shaxsiy vazifa berish. Bu prinsiplarni amalga oshirishda pedagoglarning shaxsiy xarakteri 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 xususiyatlariga bog'liqdir.

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

Bevosita ko'rgazmalilikda o'qituvchi yoki jismoniy jihatdan yaxshi 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 plakatlari, diogramma va boshqalardan foydalaniladi.

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

1. Urganilayotgan 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 xususiyatlarini hisobga olish.

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

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

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

2-chi yo'nalishda esa, mashg'ulotlarning 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 PRINTSIPI

**Muntazamlilik** - jismoniy tarbiya jarayonida eng ko'p foyda beradigan prinsiplardir. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilar organizmida bir qator o'zgarishlar sodir bo'ladi. Jismoniy sifatlar 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. Shug'ullanuvchilar 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 xarakterning qat'iy adabtatsion nisbiy qayta tuzilishi vujudga kelib stabil 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 quyilsa, 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'lmashagina, 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 xil tomonlarini o'zaro bog'liqligi ko'rsatiladi. Ma'lumki, muntazam shug'ullanish onda-sonda shug'ullanishga ko'ra katta effekt beradi.

Bu yerdagi masalalar jismoniy tarbiya jarayonida muntazamlilik qanday xislatlari 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 shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etishni ko'rsatib, uning funksional imkoniyatlarini oshirish omili bo'lib hisoblanadi.

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

Demak: Birinchidan, organizmni funksional dinamik imkoniyatlari faqat yuklanish bilan emas, balki il 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 PRINTSIPI**

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 xajm 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 shug'ullanuvchilar dastlabki tayyorgarligi, shuningdek yosh jinsiy, individual xususiyatlarga hamda organizmning ko'nikish imkoniyatlariga bog'liqligi, mashg'ulotlarning ketma-ketlili, 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 xususiyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan yosh hamda bir qator tashqi va ichki omillar bilan o'zgaruvchi 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. Zinasimon; 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 xarakterlidir.

Zinasimon 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 xarakterlanadi.

Yuklanishlardagi "sakrash" to'lqinning boshlangich fazasida birtekis ko'tarilishi bilan sodir bo'lib yakuniy fazasidagi "yuklanish" bilan almashiladi.

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

Jismoniy tarbiya prinsiplari haqidagi fikrlarni tahlil qilib, ularning mazmuni o'zaro chambarchas bog'langanligini tushunish qiyin emas. Bu tushunarlidir, chunki ular tib ma'noda yagona va ayrim prinsiplar pozitsiyasi jihatdan qaralishi mumkin bo'lgan u yoki bu jarayonning ayrim tomonlarini va qonun qoidalarini akslantiradi. Bundan, biror bir prinsipi e'tiborga olinmay qolsa, yuqorida ko'rsatilgan boshqa prinsiplarni ham to'la amalga 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, malaka va ko'nikmalarning mustahkam bo'lishiga, avvalgi mashg'ulotlarning keyingilari bilan bog'lanishiga yana ham yuksalishiga erishish va boshqalarga imkon beradi.

## **JISMONII 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 analiyotda 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 xil 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 xil qabul qilinadi. Biri tez o'rganadi, ikkinchisiga ko'proq vaqt talab etiladi.

Shuning uchun o'rgatish samaradoligi 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'rgazmalailik metodlarga asoslanmasdan turib olib borib bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos 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 obyektiv va subyektiv qiyinchiliklarni yengish 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 ish qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi.

Jismoniy yuklanishning samaradorligi uning hajmiga va shiddatiga to'g'ri keladi. Nagruzkaning xajmi deb ayrim mashqlarning ko'p vaqtli ta'sirchanligi shuningdek ma'lum bir vaqt bajarilgan jismoniy ishlarning miqdoriy yigindisiga aytiladi.

Jismoniy yuklanishning shiddati uning har bir vaqtdagi ta'sir kuchi, funksiya kuchlanganligi, ta'sirning bir vaqtdagi qiymati bilan xarakterlanadi. Shiddat ko'rsatkichlari: harakatni tezligi, ishlarning quvvati, qarshiliklar 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 xil vaqtda o'zining tashqi parametrlari bilan bir xil va o'zgaruvchan bo'ladi. Ikkala tipdagi jismoniy yuklanishlardan foyda, charchash hosil qilgan bir faoliyatdan boshqa ikkinchi faoliyatga o'tish bo'lishi mumkin.

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

1) To'liq interval; 2) Qattiq yoki subinterval, 3) Ekstrimal yoki superintervalny; 4) Mini-maksi oralig'i 1. To'liq yoki ordinal interval bu keyingi yuklanish qismigacha amaliy to'liq il qobiliyati tiklanishi. Bunda ishni qushimcha funksiya kuchlanishsiz amalga oshirish imkonini beradi.

2. Qattiq intervalda keyingi yuklanish qismi yetarlicha tiklanmagan vaqtga to'g'ri keladi - ma'lum vaqtgacha ishni davom ettirish mumkin,

2) butunlay mashq metodi /vaqtingcha ayrim detallarning chiqarib tashlab bajarish/.

Bo'lingan konstruktiv mashq metodiga masalan suvda suzishni o'rgatish, akrobatik mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish kiradi. Hammamizga 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 xususiyatlari mavjud bo'lib ular quyidagilardan iborat: bo'lingan konstruktiv mashq metodining ijobiy xususiyati - o'zgarilishi lozim bo'lgan mashqlar oz vaqt ichida shug'ullanuvchilarga o'rgatish mumkin.

Salbiy xususiyatlari - 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 xususiyati qushimcha vaqt sarf qilinmaydi. Salbiy xususiyati 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.Xavz qirg'oqlarda oyoq harakatlarini o'rganish;
- 3.Sirpanish bilan oyoq harakatlarini qo'shib bajarish;
- 4.Sayoz joyda tik ~~t~~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. Erga tushishga tayyorlanish harakatlariga e'tibor byergan 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 immitatsiya yoki soddalashtirilgan shaklda o'rganish yo'lidan foydalaniladi.

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

Bunda asosiy rolni jismoniy sifatlarni harakat tarkibini o'zgartirmasdan rivojlantiruvchi qo'shmcha jismoniy yuklanishlar sharoitida butunlay bajariluvchi harakatlar bilan xarakterlanuvchi metodlarning ahamiyati katta.

## **MASHQ METODIDA JISMONIY YUKLANISH VA DAM OLISHNI ALMASHTIRISH XUSUSIYATLARI**

Agar ta'sir etuvchi omil sifatida ayrim metodka 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 ITERVALLI 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 xil me'yorda bo'lmasa ham hamma jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi.

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

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

Masalan: 200m masofofga 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 - xil: to'la, qattiq va eksterimal mini-maksi 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 xollarda 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 toboro odatdagidek bo'lmagan, yangi, yana ham kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkon yaratib beriladi.

Ta'sirning o'zgaruvchan xarakterda bo'lishi markaziy nerv tizimining plastik xususiyatini takomillashtirish uchun, shuningdek, umuman tobora yaxshi mashq olib borish uchun qulay sharoit yaratadi, bu juda muhimdir.

O'zgaruvchan uzluksiz mashq metodlari asosan tabiiy tsiklik harakatlar asosida qo'llaniladi. Bunda asosiy o'zgaruvchan kattaliklar temp va tezlikdir. Masalan nostandart 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, 200 m 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 eki to'la dam oish intervalini saqlash talab etiladi. Qattiq intervallar bu yerda kam foydalidir, chunki ular yuklanishning tashqi tomonini o'sishini chegaralaydi.. Aytib o'tilgan metod avvalo, kuch, tezkorlik, chaqqonlikni tarbiyalashda, shuningdek shunga bog'liq bo'lgan harakat texnikasini mukammallashtirish uchun qo'llaniladi. Pastlashuvchi metodlari yuqoridagi fikrlarga qarama-qarshi tendentsiyani aks ettiradi. Bu yerda yuklanish bir tomonlama, lekin kamayish tendentsiyasi bo'yicha o'zgaradi. Bu holatda jismoniy

yuklanishning hama komponentlari kamayadi, asosiy ta'sir etuvchi omil mumkin qadar saqlanadi.

Masalan: tezlik, chidamlilikni 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 xajmdagi jismoniy yuklanishlarga erishi mumkin va shu asosida harakat faoliyatining ayrim tomonlarini tanlab olingan holda takomillashtiradi.

Qurib 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.Kutsning yugurishi).

Tartibga soluvchi mashq metodlari tsiklik, atsiklik va tarkibli barcha harakat mashqlarida qo'llanilishi mumkin. U markaziy nerv tizimining plastik xususiyatini takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi va xususan harakat malakalarining qoloq stereotipini ularning qayta tuzilishi va yanada takomillashi maqsadida 2 silkish" zarur bo'lib qolganda ancha yaxshi 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 biror bir metodini "sof holda" qo'llashga imkon bermasligi sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, xilma xil metodlarning xususiyatlarini birlashtirish ko'p hollarda yuklanish bilan dam olishni ancha to'g'ri tartibga solishga moslashtirish jarayoniga samaraliroq ta'sir ko'rsatishga va jumladan zarur sifat 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 xarakterlaydi.

Masalan: shtangani ko'tarish harakatning ba'zi sohalarida og'irlik o'zgaraydi, 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'zgaraydi, 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'zgarmas 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 maxsus chidamlikni 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'xtov 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 bosqichma 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 100m 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 chizilishda (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. XARAKATLARGA URGATISH O'RGATISH JISMONIY TARBIYA JARAYONINING BIR TOMONIDIR

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus 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'g'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funktsional 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 stardan chiqish.

2. "Erdamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlar qobiliyatlarni rivojlanishiga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish. Masalan: har-xil usulda balandlikka sakrash- plankasiz oyoqlarni har-xil 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-xil sport turlari. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: bir-ikki bo'g'inli gimnastika harakatlariga o'rgatish mu'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat faoliyatlarni yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillab vaqtlar ketadi (misol: shest bilan sakrash).

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

Oddiy xarakatlarga 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 xususiyatlarga 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 xollarda 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 maxsus harakat ko‘nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

**Harakat ko‘nikmalari va malakalari.** Mashqlarni harakat ko‘nikmasi va harakat malakasi bo‘lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko‘nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan usullarini ifoda etadi.

**Xarakat ko‘nikmalari.** Kishida harakat tajribasi va bilimlari to‘planib, 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 yartadi. 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 xil ko‘rinishda bo‘lgan harakat ko‘nikmalari: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish. b) har xil murakkablikda - bo‘lgan alohida xarakatlarini 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 xarakterda bo‘la olmaydi. Bu ko‘nikmalar umumiy malakaga aylanmaydi. O‘rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo‘llanish bu har xil ko‘nikmalarga xos xususiyat 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 MALAKALARI

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

Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa, uning bajarilishini asta sekin odatga aylanib qoladi; harakat aktining 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 xususiyatlaridir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo'yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ixtiyoj 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 fazoviyligi, vaqtligi va kuchliligi 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 ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo'ladi.

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

(Masalan: gimnast turnikda ko'tarilish mashqini har xil holda bajara oladi, chang'ichilar 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.

8 - jadval

### Harakatlarga o'rgatish

Dilim → fikrlash ← harakat tajribasi

Harakat ko'nikmasi

Harakatlarni avtomatlashmagan holda boshqarish, diqqat faoliyatning o'ziga jalb qilish.	Haraktlarning nisbatan qismlarga bo'linishi.	Bir hil ritimga tushmagan foliyati
---	--	------------------------------------

Harakatning muntazam bir xil takrorlanishi

Harakatlarni av-tomatlashgan holda boshqarish, diqqat fao-liyatning oshirish sharoitiga jalb qilish.	Harakatlarning to'laqonligi.	Faoliyatning mustahkamligi
--	------------------------------	----------------------------

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus 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.

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 xilma-xil 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 koptokni irgitish granata irgitishni, velosipedda yurish malakasi, mototsiklda 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 tusiqlardan yugirishni o'rganishga halaqit berishi mumkin, yonboshlagan usulida so'zish 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 xarakatni o'rganishga "ijobiy ko'chish"ga imkoniyat yaratsin. Bu jihatdan qaraganda, faoliyatlari har xil bo'lgan mashq turlarida, ayniqsa katta imkoniyalar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida

harakatlarning tuzilishining o'xshashligiga qarab guruhlariga bo'lish mumkin. So'ngra harakatlarni guruhlariga, ularning murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlariga 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 oldinga 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 maxsus tayyorgarlik, ya'ni imitatsiyali mashqlar yordamida foydalaniladi.

Masalan: konkida yugurish imitatsiyasi va roliklarda yugurish konkida uchish sportida keng va muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Harakat faoliyatining asosiy vazifasigina emas, xatto 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. Maslan: 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 toptirib ko'rilsa, u vaqtda bir harakatdan ikkinchi harakatga, ya'ni yangi o'rganilgandan va dastlabki faza bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatga beixtiyor 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 steriotiplik faoliyat, hatto bu faoliyat birmuncha soddaroq bo'lsa ham yangi faoliyatga qaraganda yengilroqdir.

O'rgatish jarayonida o'quv materialini raqobatlashuvchi malakalarning 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'itilib 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'rgatilayotib, 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: (jadval 9)

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 harakatlar 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 bajara bilish. O'rgatish jarayonida shug'ullanish harakat texnikasining asosini o'zlashtirishlari zarurdir. Bu bosqichning xususiy masalalari quyidagilardan iborat:

a) harakatlarning fazoviy va vaqt xarakteristikasini muskul kuchlanishining aniq emasligi (o'rinsiz); b) harakat faoliyatlarining turgun emasligi; v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; g) murakkab harakatlarni oralig'ida fazaning butunligini yo'qligi.

A) Harakatlarni fazoviy va vaqt xarakteristikasi 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 taxlil irrodiatsiyasi funksional harakatlarning ayrimlari ishtirok etish o'rniga il 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 charchash va ishchanlik qobiliyati pasayishi bilan xarakterlaydi.

B) Harakat akti ritmining turg'un emasligi - bunda shug'ullanuvchi harakat akti ayrim fazalarni vaqtidan oldin bajarishga harakat qiladi. Bular ko'proq ko'p kuch sarflash bilan bog'liq bo'lgan asosiy fazalardir. Bu albatta asosiy fazadan oldin pauza bo'lishi harakatlarda farqlanadi. Dastlabki harakat ko'nikmalarini hosil bo'lish xususiyatlarini hisobga olib, o'rgatishning 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 bilimlari 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 kerakli bo'lgan metod va usullardan foydalanishda qator xususiyatlarga egadir. Bularga so'z metodi, ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik 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 qiziqtirish.

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 xatolar oldin yirik so'ngra esa mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligini va xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo o'rgatish metodini oqilona bo'lmasligi, yo o'quvchilarning vazifalarini yetarli daraja aniq tushunmasliklari, yo murakkab harakatning avvalgi

fazalarini noto'g'ri bajarish natijasida paydo bo'ladi. Birinchi bosqichda o'rgatishning muntazamligi, vazifalarining optimal miqdorda takrorlanishning va ular orasidagi intervalning qanchalik zarurligi bilan xarakterlanadi.

## **II. CHUQURLASHTIRILGAN O'RGATISH BOSQICHI VA BOSQICHNIG MAQSADI**

Ilgari xosil qilingan "qupol" texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki 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 xarakteristikasi bilan xarakterlanadi. 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, ongillik 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 xil bo'ladi. Bu bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil 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 xosil bo'lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.
- 2) E'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni 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 yo'nalishga 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 munosabatda bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik printsi yetakchi rol o'ynaydi. Onglilik o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

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

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

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

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

Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashq eggalaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli o'zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatning qanchalik 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 tomonlana rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki bu bosqichda o'rgatish jarayonining xarakterli 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
<p>Maqsad-o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilar harakat texnikasining asosini o'zlashtirish. Bu bosqichning xususiy vazifalari quyidagilardan iborat:</p> <p>a)shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish,</p> <p>b) Yangi harakatlarni o'rgatish uchun shug'ullanuvchilarning bilimini, harakatlar to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish,</p> <p>v) Harakatlarni butunlay bajarishga erishish,</p> <p>g) Ortiqcha muskul kuchlanishlarni va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo'q qilish. Amalga oshirish metodlari.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. So'z metodi.</li> <li>2. Ko'rgazmali metod.</li> <li>3. Bulib - bulib o'rganish metodi.</li> </ol>	<p>Maqsad- ilgari xato qilingan -qo'pol- texnika ko'nikmalarini aniqlash va yo'q qilishga intilish. Bu bosqichning asosiy vazifalari:</p> <p>a)O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlashtirishni yanada chuqurroq tushuntirish,</p> <p>b)O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rgatish va aniqlash,</p> <p>v) Harakatlarni butunlay aniq bir tekis, oson bajarishga intilish,</p> <p>g) Harakatni turlicha bajarish imkoniyatini oldindan yaratish. Amalga oshirish metodlari</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Butunlay o'rgatish.</li> <li>2. So'z metodi.</li> <li>3. Ko'rgazmali metod.</li> <li>4. Musobaqaviy metod.</li> </ol>	<p>Maqsad amaliyotda harakat faoliyatini takomillashgan holda egallashni ta'minlash. Xususiy vazifalar quyidagilardan iborat:</p> <p>a)Harakat ko'nikma harakat malakasi hosil bo'lish uchun harakatlarni har xil variantda bajarish.</p> <p>b)Oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilish. v)Asosan texnikani va o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.</p> <p>g) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarishga erishish. Amalga oshirish metodlari:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Takroriy standart mashq metodi.</li> <li>2. Takroriy o'zgaruvchan mashq metodi.</li> <li>3. Onglilik va faollik.</li> <li>4. Muntazamlik.</li> </ol>



### **III BOB. XARAKAT SIFATLARINI TARBIYALASH HARAKAT MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH**

Jismoniy tarbiya jarayonida bola pedagog rahbarligida dasturda koʻzda tutilgan harakat malakasini va koʻnikmasini egallaydi. Turli harakatlarga oʻrgatish jarayonida malaka va koʻnikmalarni shakllantirish jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan uzviy bogʻliqlikda amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida oʻquvchilar 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 koʻra turlicha harakatlarda ifodalanadi.

Harakat malakasi - bu harakat texnikasini egallash darajasi boʻlib unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda koʻchadi va harakatlar oʻzining juda ishonchligi bilan ajralib turadi.

Harakat malakalarining bola uchun amaliy ahamiyati juda katta. Hosil qilingan koʻnikmalar 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 maʼlum bir vaqt oraligʻida texnik jihatdan toʻgʻri 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, psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bogʻliqdir.

Jismoniy sifatlarni, harakat koʻnikmalarini oʻrgatish bilan birgalikda tarbiyalash bolaning takomillashuviga, tanasining sogʻlomlashuviga, hissiy ruhining koʻtarilishiga taʼsir koʻrsatadi, bolalar harakatlarni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq, oson bajarilishiga, yuqori natijalarga erishishga intiladilar, ijobiy mustaqillik koʻrsatadilar.

Asosiy jismoniy sifatlarning /tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik/ rivojlanishi harakat malakalarining shakllanishi bilan uzviy bogʻliq. Ana shu jarayonga xizmat qiluvchi mashqlar qatʼiy

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 kiritiladi. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor ayniqsa maktab kun tartibida olib boriladigan jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari davomida amalga oshirilishi kerak. Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli 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 xos mashqlar majmuasi tanlanadi va maxsus 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 organizmdagi har xil sifat o'zgarishlarini talab etadi. Jismoniy sifatlarning deganda biz insonning ayrim qobiliyat imkoniyatlarining sifat tomonlarini tushunamiz. Bu sifatlarning quyidagilardan iborat: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Bu sifatlarning har bir harakatni bajarishda majmua holda namoyon bo'ladi. Misol, 100mga yugurishda tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch sifatlari namoyon bo'ladi, lekin shularni ichida tezkorlik xal qiluvchi rol o'ynaydi. Har bir sifatni to'g'ri tushunish va uni tarbiyalash metodikasini chuqur o'rganish uchun ularni ko'rib chiqishimiz lozim. (jadval 10)

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

1. Kuch harakatning mexanik xarakteristikasi sifatida (tanaga "T" massa bilan kuch ta'sir etadi).
2. Kuch insonga xos bo'lgan sifat jarayoni. Misol: Sportchining kuchi yoshi o'zgarishi bilan kuchni rivojlantirish; sport bilan shug'ullanuvchilar kuchi sport bilan shug'ullanmaganlarga qaraganda katta bo'ladi. Masalan: ilmiy tadqiqot ko'rsatkichlari bo'yicha maktab o'quvchilarining kuchlarini rivojlanishi sport bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan past bo'ladi.

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

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

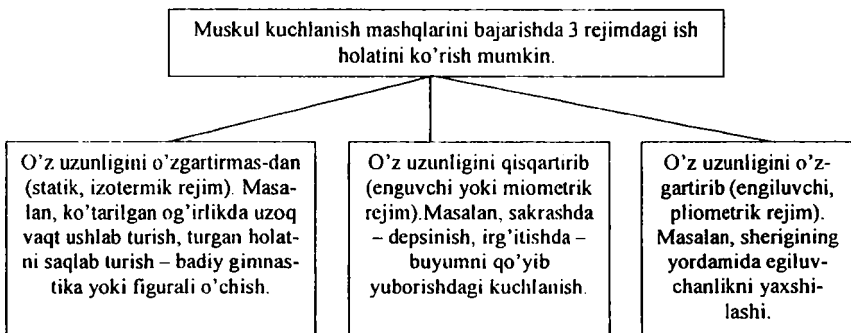
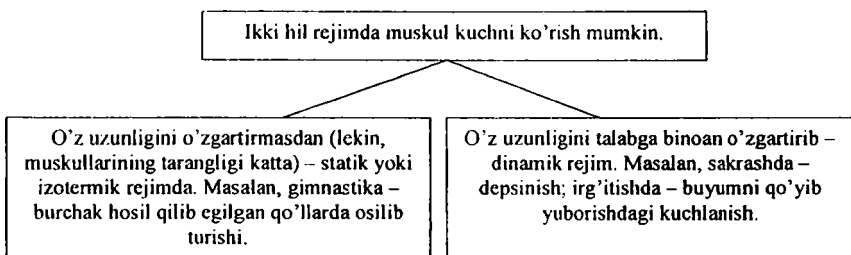
1. O'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejimida) ko'rsatish. Misol: gimastikada - osilib turgan holda burchak hosil qilish.

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

3. O'z uzunligini o'zgartirib (yengiluvchi, 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 = Absolyut kuch

Tana og‘irligi

## **KUCHNI SHAROITGA QARAB HOSIL BO‘LISHI**

Agar inson eng yuksak muskul kuchlanishi bilan, tanaga har xil massani o‘zgartirib, qator harakatlar bajarsa, kuchning paydo bo‘lishlik miqdori har xil 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 uchrab 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 xil og‘irlikda bo‘lgan yadroni, uning uchish tezligini va mexanik kuchini o‘zgartirgan holda irg‘itsak, kuch va tezlik teskari proporsional bog‘lanishda bo‘ladi. Tezlik qancha katta bo‘lsa, ko‘rsatilgan mexanik kuch shuncha kichik bo‘ladi va aksincha. (Rasm 5)

Bu bog‘lanishni sxematik ravishda quyidagicha ko‘rsatishimiz mumkin. "A" nuqtasi izometrik sharoitlariga (tezlik 0 - 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).

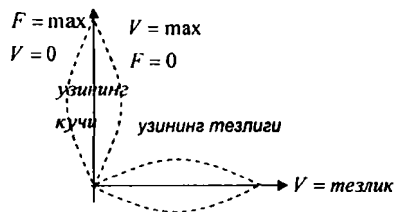
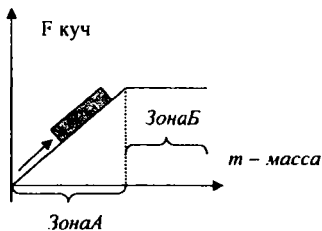
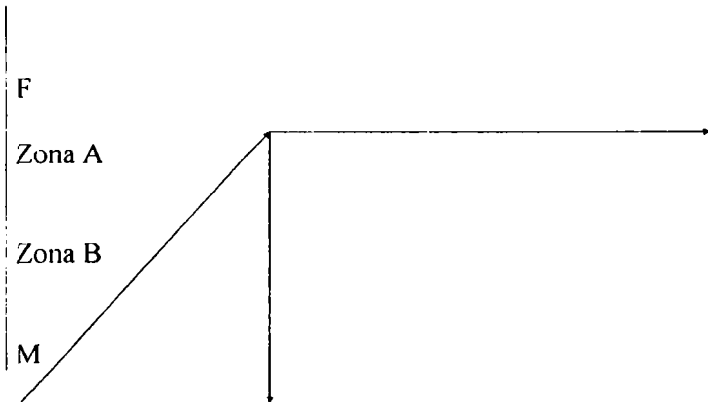
2) Tezkor - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlarda. Tezkor - kuch 2 ga bo‘linadi: a) enguvchi va b) yengiluvchi (amortizatsion kuch)

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

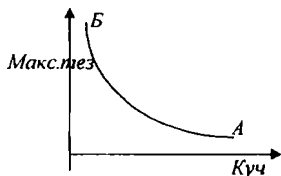
Sport ustalari va yangi shug'ullanayotgan sportchilarda joydan balandlikka sakrashda har xil va farqli kuch ko'rsatishlari mumkin.

**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 xil vazindagi 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 harakatlarni bajarishda ham absolyut kuchni tushinishimiz mumkin. Masalan: shtangani jim qilishda, yoki dinamometrda kuchni sinash, o'lchash.

### **Kuch qobiliyatini tarbiyalash vazifalari:**

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

### **Xususiy vazifalar:**

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

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

3. Turli sharoitlarda kuchdan oqilona foydalanish qobiliyatini rivojlantirish.

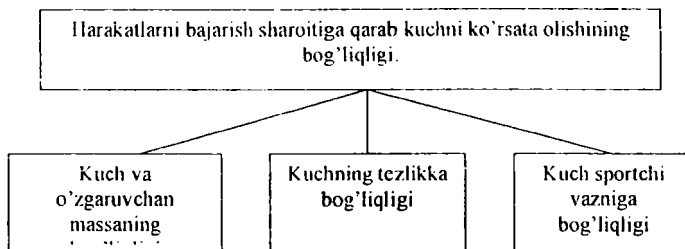
Undan tashqari konkret sharoitlarga bog'liq holda kuchni maxsus tarbiyalash bo'yicha spetsifik vazifalar hal etiladi.

**NISBIY KUCH** = absolyut kuch, tana og'irligi;

Irg'itishda, 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 xil og'irliklarda og'irlikni oshishi bilan absolyut kuch ortib, nisbiy kuch kamayadi. Misol: (jadval 11)

11- jadval

Vazn	Absalyut 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



## KUCHNI TARBİYALASH DAGI VAZIFALAR

Umumiy vazifa quyilishi - 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 xil gruppaga 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) o'zgaruvchan, egiluvchan buyumlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar; g) tashqi muhit kamchiligi bilan bajariladigan mashqlar.

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

Kuchni tarbiyalashda – qo'yiladigan vositalar 2 xil guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar:

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

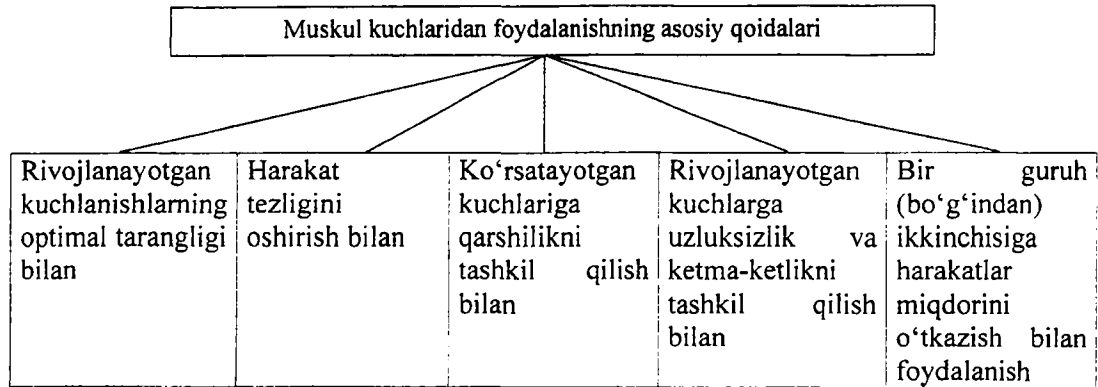
B) raqibning qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar;

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.

### Kuchni tarbiyalashdagi vazifalar.





## TEZKORLIK QOBILİYATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

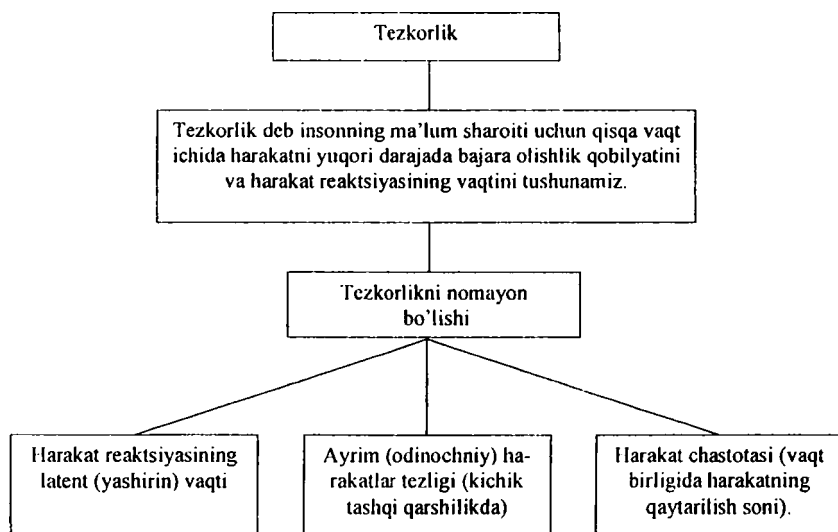
Tezkorlik jismoniy sifatlarining ichida eng muhimlar qatoriga kiradi, chunki qanday harakat bo‘lmasin u o‘z hissasini qo‘shib bir xil vaziyatda samarali bajarilishiga va yuqori natijalar ko‘rsatishga ko‘maklashadi. Tezkorlik namoyon bo‘lishining 3 ta elementlar shaklida ko‘rinadi:

(jadval 13)

1. Harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (kichik tashqi qarshilikda)
3. Harakat chastotasi (vaqt birligida harakatning qaytarilish soni).

13 – jadval

### Tezkorlikni tarbiyalash



Tezkorlikni nomayon bo‘lishi quyidagilarga bog‘liq:

- asab jarayonlarining harakatchanligi
- irodaviy kuchlanishlar
- muskullarning kuchi va elastikligi muskullardagi ximiyaviy jarayoni tezligi
- sport texnikasining tako millashuvi

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

**1. Startdagi reaksiyaning vaqtiga;**

**2. Ayrim harakat tezligiga (depsinish, sonni oldinga olib chiqish);**

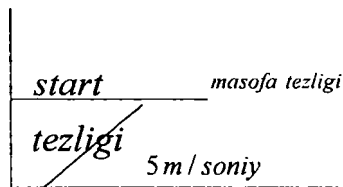
**3. Qadamlar tempiga bog'liq.**

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 xarakterlanadi.

**Rasm 6**



Masalan: I.Ozolinni 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 xil bo'lmagani uchun uning vositalari va tarbiyalash metodikalari ham har xil bo'ladi.

Harakatlarni tez bajarish qobiliyati quyidagi omillarga 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'zg'alishning nerv yo'llari bo'yicha o'tishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) Signalning asab tizim marakazidan muskulga o'tkazilishi.
- 5) Muskul qo'zg'alishi va unda mexanik faollik paydo bo'lishi.

## **TEZKORLIKNI TARBIYALASH METODIKASI**

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

Tezkorlikni tarbiyalash uchun birinchi navbatda uch xil guruh mashqlari qullaniladi:

- 1) Tez bajariladigan URM (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar).
- 2) O'zi tanlab olgan sport turining maxsus 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 turlari 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 MAXSUS MASHQLARNI UCH GURUHGA AJRATISH MUMKIN:**

- a) tsiklik mashqlar - katta chastota bilan takror bajariladigan mashqlar.
- b) atsiklik mashqlar - maksimal tezlikda takror bajariladigan; (sanchishlar, tevlanish, rgvok, sakrashlar, siltanishlar (vzmaxi));

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

Tsiklik mashqlar 10-15 soniya ichida bajariladi va takror bajariladi  
Atsiklik 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'lmagan 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; boksdan - 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, boshlangich harakatni bajarish qiyinchilik sabablari ancha cho'zilib ketadi. Chunki "sprint" qo'lga 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 vaqtini 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'xshab 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.

Biz bu yerda murakkab reaksiyaning ikki xodisasi haqidagi masalani bayon etishimiz lozim: 1. Harakatdagi obyektga bo'lgan reaksiya. 2. Reaksiyani tanlash.

1. Harakatdagi obyektga 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 Ichisi asosiy bo'lib hisoblanadi. Darvozabon reaksiyasining ko'p vaqti shunga ketadi. U vaqt 0,95 soniya dan to 1 soniyagacha bo'lishi mumkin.

Shunday qilib harakatdagi obyektga bo'lgan reaksiyada katta tezlik bilan yo'nalayotgan predmetni ko'ra bilish asosiy ahamiyaga 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.

REAKTsiYA 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**

Harakatlardagi 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 omillarga: 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

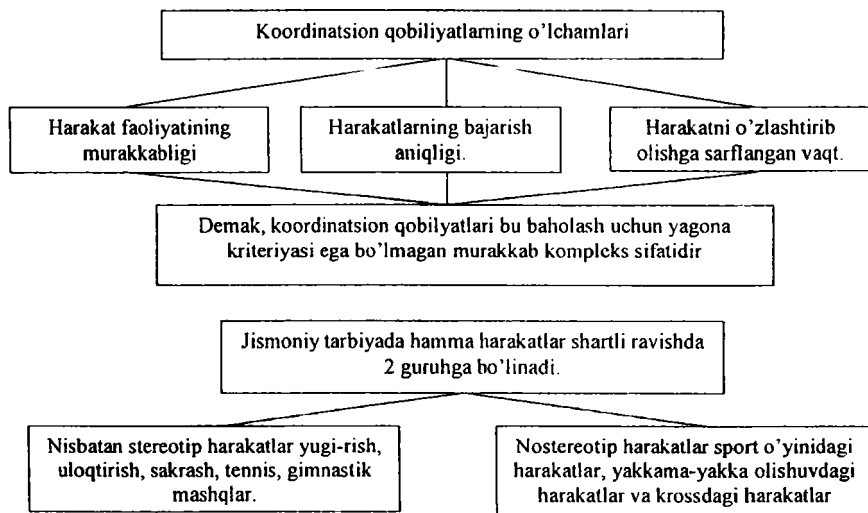
Yangi harakat faoliyatlariga o'g'ratish va takomillashtirish jarayonida ta'sir etuvchi qobiliyatlar to'g'risida fikrlashar ekanmiz, avvalam bor anchadan beri chaqqonlik haqida gapirib kelganmiz. To'g'ri, hozirgacha bu fikr davom etmoqda va xali chuqur o'rganilgani yo'q. Lekin oxirgi yillar adabiyotlarida taxminan 90-yillarda bu tushunchani ko'proq "Koordinatsion qobiliyatlari" bilan boglashmoqdalar, 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.

Qoordinatsion qobiliyatining bu ikkala tomoni bir biri bilan chambarchas bog'liq va o'zining maxsus xususiyatlariga ega. Bular turli harakat vaziflarini echishda va har xil koordinatsion qiyinchiliklarni yengishda vujudga keladi. Albatta bu koordinatsion qiyinchiliklar va ularni yengish har xil 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 molslashtirib 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 xil 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 xil 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 xos koordinatsion qobiliyatlari, talablari bor. Ular shu qobiliyatlarning o'lchamlaridir, ya'ni: a) harakat faoliyatining koordinatsion murakkabligi; b) harakatning aniqligi; v) 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 yakkakma-yakka olushuvdagi, "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 kyetkazgan kishiga qaraganda chaqqonroq hisoblanadi.

Stereotip harakatlarda vaziyat to'satdan o'zgartirishga 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 xususiy 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 xil charchashga olib keluvchi qiyinchiliklarga qarshi koordinatsion - harakat shakllarining mustahkamligini oshirish.

Yuqorida qayd etilgan vazifalar sezgi funksiyalarini, harakatlarni aniqligini harakat tajribalarini muntazam bajarishini va boshqalarni 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 xil koordinatsiyaon harakatlar murakkabligi bilan bog'liq bo'lib, uni yengish talablariga egadir. Umuman, mashqlar texnikasini o'zlashtirish jarayonida har xil qiyinchiliklarni eng 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 muvoffiqdir.



Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari			
Panja va qo'l mus-haklarining kuch-larini tarbiyalash-ga oid mashqlar.	Fazo sezgini tarbiyalashga oid mashqlar.	Vaqt sezgini tarbiyalashga oid mashqlar.	Muvozanatni saqlashga oid mashqlar.
1. joydan uzun sakr ko'p sakrash vazifa asosida sakrash. 2. ko'rsatilgan balandlik asosida sakrash. 3. ko'rsatilgan masofaga va nishonga koptokni otish to'ldirma to'plar tennis koptogi, v/b b/b va h.k.	1. 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, 100m va h.k.) Buriilishlar.	1. Qat'iy belgilangan vaqt davomida yurish, yugirish, sakrash, irg'itish, URM. 2. belgilangan vaqt ichida erkin harakatni bajarish. 3. mashqlarni ko'p marta takroriy bajarilishi tezlik-ka aniqlikka.	1. bir oyoqda ko'zni yumgan va ochgan holda turish. 2. har xil harakatli o'yinlar sport, o'yinlaridan so'ng bir oyoqda va ikki oyoqda muvozanat saqlab qolish. 3. turli buyumlar va buyumlarsiz/ gimnastika, devorda gimnastika va h.k.

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

Chaqqonlik kichik va o'rta sinf o'quvchilarda yaxshi tarbiyalanadi. Bu yoshdagi o'quvchilarda harakat, ko'rish, eshitish va boshqa analizatorlar shiddatli rivojlanishi kuzatiladi. Trenirovka mashg'uloti va dars jarayonida chaqqonlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar tayyorlov qismida va asosiy qismini boshlanishida beriladi, chunki charchash sharoitida chaqqonlikning rivojlanishi past bo'ladi.

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

1. Turgan joydan uzunlikka sakrashlar, ko'p sakrashlar, ko'rsatma-vazifalar asosida sakrashlar.
2. Ko'rsatilgan balandlik asosida sakrash.
3. Ko'rsatilgan masofaga va nishonga koptokni 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'xtash)
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 xil 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 qobiliyatlarni tarbiyalashda asosiy maqsad yangi harakatlar ko'nikmasi va malakalarini egallashga qaratilgan bo'ladi. Bu sifatni tarbiyalashda har xil 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
1.	Odatlanmagan dastlabki holatning qo'llanilishi	1.	Sakrash yo'nalishiga nisbatan orqa bilan turib uzunlikka sakrash.
2.	Mashqlarning ko'zgisimon (zerkalno) bajarilishi.	2.	Diskni chap qul bilan irg'itish.
3.	Tezlikning yoki harakat tempini o'zgarilishi.	3.	Tezlashtirilgan tempda mashqlarni bajarish.
4.	Mashqlar bajarilish usul-fazoviy chegaralarning o'zgarilishi.	4.	Kichik doiradagi diskni irgitish, o'yin maydonining kichiklashtirilishi.
5.	Mashqlar bajarish usullarining o'rin almashtirishi.	5.	Turli usullar bilan balandlikka sakrash.
6.	Qo'shimcha harakatli mashqlarning qoldiqlari	6.	Erga qo'nishda qo'shimcha burilish bilan tayanib sakrash.
7.	Guruhli yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarning qarama-qarshi ta'sirining	7.	Uyinlarda turli taktika kombinatsiyalarni qo'llash; turli raqiblar bilan uchrashuvlar o'tkazish.
8.	Tanish bo'lgan harakatlarni oldindan noma'lum holatlarda bajarish.	8.	Aksincha start holatidan chiqish.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tezda charchashga olib keladi. Shu bilan birga bulami bajarish muskul sezgilarning 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'shshish birikmasining natijasidir (kerakli vaqtdagi ma'lum muskullarning bo'shshuvi) qo'zg'alish 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.**

17 -jadval

### MUSKULLARNI BO'SHASHTIRISH

	Muskul kuchlanish shakllari uch xil shaklda ko'rinadi	Yo'qotish yo'llari
A)	Tinch holatda (tonik kuchlanish) muskullarda kuchlanishi oshirish	- bo'shashish, 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'shashish ni almashtirib turish (sakrash, irg'itish, to'ldirma to'plarni otish va ilish va hk.)
V)	Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganlar uchun mos bo'lgan koordinatsion kuchlanish	-Bo'shashtirishga 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 xil statik va dinamik holatlarda muvozanatni saqlash). (jadval 18)

Muvozanatni saqlash vositalari bu maxsus tanlab olingan mashqlar bo'lib tana holatini har xil 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, bruslarga tayanib turgan holda va h.k.; Har xil 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 imkoniyati vaqtincha yo'qotilgan.	Ko'zlari bog'langan holda Guruh akrobatik mashqlarni Bajarish gimnastik xodada Buriilishlar
Tayanch holatni kamaytirilgan.	Statik va dinamik mashqlarni to'ng'ak skameyka reyklarida yoki ingichka gimnastik xodada mashq bajarish.
Tayanch holatining balandligini oshirish.	Yog'och oyoqda yurish yoki baland bruslarda baland gimnastik xodada mashqlarni bajarish
Mustahkam bo'lmagan buyumlarda tayanch holat va h.k.	Qimirlayotgan xodalarda, gorizontal tortilgan yoki osilgan arqonda, sirpanchiq maydonchada mashqlar.

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

**FAZOVIIY HARAKATLARNI BOSHQARISH**

Har bir Harakatga o'rganishda va bajarishda fazo sezgirligi muhim rol o'ynaydi. Fazoviy vaqt yoki harakatlarni dinamik aniqligini hisobga olish hammasi bir xil emas. Ular bir biridan farq qiladi. Fazoviy sezgi xususiyatlari va fazoviy harakat parametrlari chambarchas bog'liq, hamda "mushaklar sezgisiga" olib keladi. Shunday qilib, shu narsa ma'lumki jismoniy tarbiya jarayonida "fazoviy sezgi"ni takomillashtirish berilgan fazoviy harakat vazifalarni 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 xil vazifani bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab shu kishilardagi chidamlilikni xilma-xil bo'lishidir. (jadval 19)

19 - jadval.

### **Chaqonlikni 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 tempining o'zgarishi.	3. Tezlashtirilgan tempda mashqlarni bajarish.
4. Mashqlar bajarilayotganda fazoviy chegaralarning o'zgarishi.	4. Kichik doiradan diskni irg'itish, o'yin maydonining kichraytirilishi.
5. Mashqlar bajarish usullarning o'rin	5. Turli usullar bilan balandlikka

almashtirilishi.

6. Qo'shimcha harakatli mashqlar-ning qoldiqlari.
7. Guruhli yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarining qarama-qarshi ta'sirining o'z-garishi.
8. Topish bo'lgan harakatlarni oldindan noma'lum holatlarda bajarish.

sakrash.

6. Erga 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 maxsus yo'nalishiga qarab charchashning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (xis-tuyg'u organlariga tushadigan yuklanish bilan bog'liq), 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 omilidagi ish qobiliyati ko'pgina omillarga jumladan, kishining tezlik va kuch qobiliyatlariga bog'liq bo'lganligi uchun, chidamlilik ko'rsatkichining ikki tipini e'tiborga olish lozim: 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.

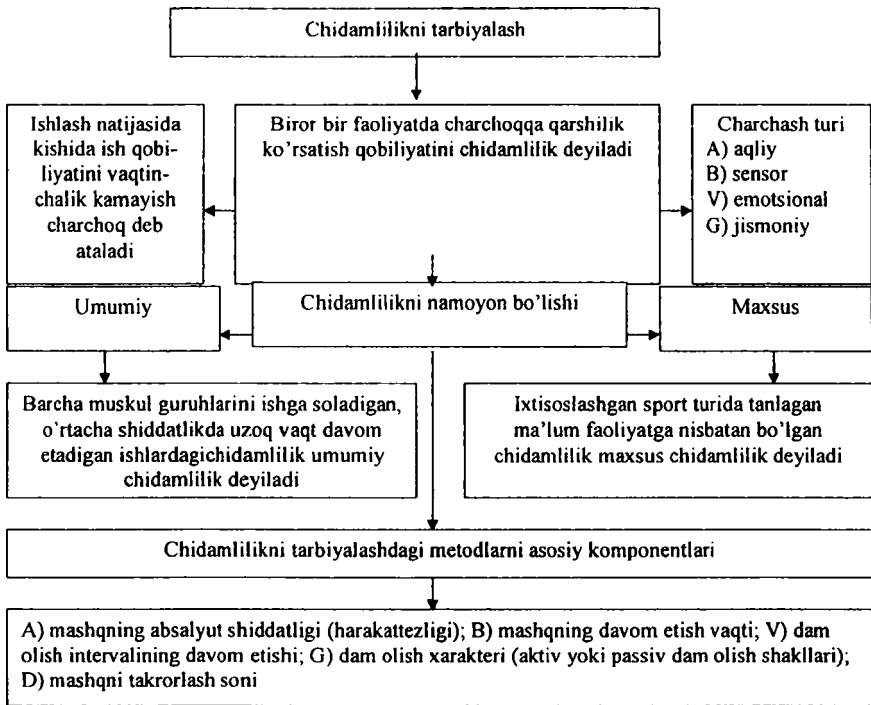
Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli xollarda turlicha bo'ladi. Masalan: barmoq ergografida ishlash tufayli charchash marafonchi yoki boksning charchashidan ancha farq qiladi. Faoliyatning bu turlaridagi charchoq ham muvofiq ravishda xilma-xil bo'ladi. 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 guruhlariga 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 bo'g'inlaridir. Gavda muskullarining 2/3 qismidan ko'prog'i qatnashadigan ishda odatda, energiya ko'p sarf bo'ladi. Bu energetik metabolizm tizmalari, jumladan, nafas olish va qon aylanish organlariga katta talablarga quyadi. Ko'pincha organizmning aynan shu tizimdagi funksional imkoniyatlarining yetarlicha bo'lmashligi ish qobiliyatini cheklab quyadi.

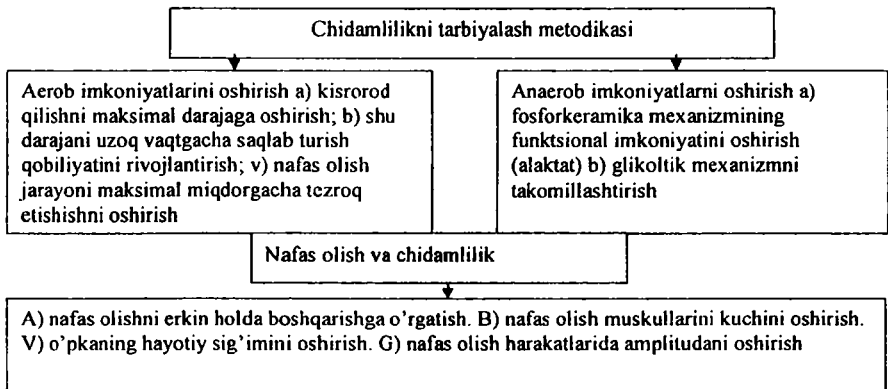
Shuning uchun ma'lum bir lokal mashqlarda ko'rsatadigan chidamlilik barcha muskullarga ta'sir etadigan mashqlardagi yuksak chidamlilikdan dalolat bermaydi. Masalan, bir oyoqda juda ko'p marta (150-200) o'tirib turgan holda nisbatan yomon chang'ichi yoki stayyor bo'lishi mumkin.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni va chidamlilikning maxsus turlarini belgilab beradigan funksional xususiyatlarini 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 bajarib turib, bu vazifalarni hal qilishni tasavvur etish ham qiyin. Shu munosabat bilan irodaviy fazilatlariga alohida talablar qo'yiladi. Chidamlilikni tarbiyalash mexnatsevarlikni, katta jismoniy yuklanishlarga nihoyatda xorg'inlik xissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan birga olib boriladi. Chidamlilikni tarbiyalashdagi jismoniy yuklanish quyidagi 5 ta asosiy komponent bilan nisbatan to'la xarakterlanadi:

1. Mashqning absolyut shiddatligi (harakat tezligi)
2. Mashqning davomiyligi;
3. Dam olish intervallarining davomiyligi;
4. Dam olish xarakteri
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 muxsus 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 organizmining vegetativ tizimlarining ishlash imkoniyatlari barcha shunga o'xshash harakatlarni bajarishda ham yuqori bo'ladi. Shartli qilib aytganda, vegetativ mashq ko'rganlikning umumlashgan bu xarakteri 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 xususiyatlariga ega bo'lgan talablar bilangina emas, balki harakat malakalari o'rtasidagi o'zaro xamkorlik xarakteri bilan ham belgilanadi. Masalan, yurish va yugirishdagi harakatlarning koordinatsion tuzulishlari hamda tezkor kuchlilik xarakteristikalari 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 qanchalik kam bog'liq bo'lsa kishining aerob

imkoniyatlariga esa shunchalik ko'p bog'liq bo'ladi. Ish quvvati juda kam bo'lganda aerob imkoniyatlarining qiymati shunchalik katta bo'ladi, shunga o'xshash ishlardagi chidamlilik umumiy xarakterda bo'lib qoladi. Umumiy chidamlilik barcha muskul guruhlarini ishga soladigan, o'rtaicha 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 xususiyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish talab qilinadi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, mashqni davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta xajmdagi, anchagina zerikarli va og'ir ishni bajarib turib, bu vazifalarni hal qilishni tasavvur etish ham qiyin.

Shu munosabat bilan irodaviy fazilatlariga alohida talablar qo'yiladi. Chidamlilikni tarbiyalash, mexnatsevarlikni, katta jismoniy yuklanishlarga va nihoyatda xorg'inlik xissiga 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; v) nafas olish jarayonlari maksimal miqdorgacha tezroq etishini oshirish.

Yurak va nafas olish tizimlarining maksimal ravishda ishlashiga erishiladigan hamda uzoq vaqt mobaynida juda ko'p kislorod iste'mol qilinishini ta'minlaydigan mashqlar nafas olish imkoniyatlarini oshirish vositalari jumlasidandir. Bular orasida mumkin qadar ko'proq muskullar qatnashadigan mashqlar samaradordir. Agar imkon bo'lsa mashg'ulotlarni kislorodga boy bo'lgan joylag'a ko'chirish ancha foydali. 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 masho' qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashni dastlabki bosqichlarida ayniqsa keng qullaniladi. Buning sababi shundaki, kislorod iste'mol qilishini ta'minlaydigan tartiblarning ishidagi uyg'unlik bevosita mashq jarayonida oshadi. Agar trenirovka 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 paradoksal bo'lib ko'rinsa ham - ozgina 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 mahsulotlari 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 xajmi ko'payadi.

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

Ishning shiddatligi yuqori darajada maksimal shiddatligining taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Ishning shiddatligi ish oxiriga borib pulsning chastotasi yetarlicha yuqori bo'ladi. Bo'laklarning uzunligi ishlash vaqti taxminan 1-15 daqiqadan oshmaydigan qilib tanlanadi. Lekin, bunday qilinganda, ish kislorod etishmasligi 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 byergan 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 xajmda 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. Kreatinfosfat mexanizmi takomillashtirishga qaratilgan jismoniy yuklanishlar quyidagi xarakteristikalar 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 taxminan 3-8 soniya bo'lishini hisobga olgan holda tanlanadi.

Dam olish oraliqlari - kislorod etishmasligining alaktat fraksiyasi juda tez qoplanishini hisobga olgan holda taxminan 2-3 daqiqaga teng bo'lishi kerak. Biroq muskullardagi kreatinfosfat zapaslari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining 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'ulanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi. Aslida qisqa bo'laklarda seriyalar bilan bajariladigan bunday mashq tezlikni pasaytirmay katta hajmdagi ish bajarish imkonini beradi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda jismoniy yuklanishlar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

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 taxminan 20 soniyadan 2 daqiqagacha davom etadigan qilib tanlanadi. Dam olish shiddatliklari glikolitik jarayonining dinamikasi bilan belgilanadi. Bu haqda esa qondagi sut 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 mexanizmlardan 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 sxemasi quyidagicha: nafas olish imkoniyatlari anaerob imkoniyatlarni o'stirish uchun asos, glikolitik mexanizm esa kreatinfosfat mexanizmining 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 xilma-xil 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 xildagi ishlarda chidamlilikni tarbiyalashda avvalo quyidagi vazifalar turadi: a) anaerob imkoniyatlarni oshirish; b) maksimal intensivlikdagi maxsus ish sharoitlarda nerv markazlarini ishga yaroqligini oshirish.

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

Submaksimal va katta intensivlikdagi bajariladigan ishlarda maxsus 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 xil ktomonlama ko'p marta o'tiladi.

Submaksimal katta va o'rtacha intensivlik bilan bajariladigan ishlarda chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari har bir zonada organizmga quyiladigan talablar spetsifikasi bilan belgilanadi. Masofa qancha qisqa bo'lsa, anaerob imkoniyatlar shunchalik katta rol o'ynaydi, ishlarni kislorod etishmagan sharoitda bajarish qobiliyati shuncha muhimroq bo'ladi. Aksincha masofa ortishi bilan anaerob reaksiyalarning, yurak-tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati ahamiyati ko'payadi. Bu zonalarning 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; v) qattiq ishlash tufayli hosil bo'lgan ichki muhit o'zgarishlariga barqarorlikning fiziologik va psixologik chegaralarini kengaytirish. Ayrim hollarda asosiy nagruzka tushadigan muskul guruhlarining lokal chidamlilik mexanizmlarini 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 tsiklida ham katta xajmdagi ishlarni bajarish bilan bog'liq. Masalan, ba'zi bir yuruvchi sportchilar mashg'ulotlarda 100 km gacha yo'l bosganlar. Mashhur frantsuz stayeri Allen Mimun sport bilan shug'ullangan yillari mobaynida 85000 km yugurib o'tgan. Bu masofaning qanchalik kattaligi ko'z oldiga keltirish uchun er sharining ekvator bo'ylab aylanasi 40 000 km ga tengligini hamda er sharini birinchi marta aylanib chiqqan Megellan bunga 3 yil sarflanganini eslatib o'tish kifoyadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofaning uzun-qisqaligini emas, balki o'quvchilarning individual xususiyatlarini, jumladan ularning jismoniy tayyor ekanlik darajalarini ham hisobga olish lozim.

Bunda shuni esda tutish kerakki, bir masofa shug'ullanuvchilarning 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 diskoordinatsiyalanishi munosabati bilan bir qator fiziologik va psixologik qiyinchiliklar paydo qiladi. Buni hamma birdek enga olmaydi. Bunday qobiliyatni maxsus 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 xilma-xil 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 xarakterlanadi. Boshqa shunga o'xshash barcha hollardagi kabi bunda ham chidamlilikning absolyut va portsiyal ko'rsatkichlari mavjuddir. Absolyut ko'rsatkichlar ko'proq kuchga bog'liq: kuchliroq kishilar, odatda, kuch mashqlarini ko'proq marta takrorlashlari mumkin. Lekin bu bog'liqlik 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. Aytilganlarni quyidagi misoldan tushunish mumkin: aytaylik, ikki sportchidan biri 100 kg li shtangani, ikkinchisi 60 kg li shtangani jim qilishda yaxshi natijaga ega. 50 kg li shtangani birinchi sportchi ko'proq marta jim qila oladi, bu yerda uning chidamliligining absolyut ko'rsatkichlari ikkinchi sportchilikidan 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 bog'liq: 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 yoki avtomatik ravishda rivojlanadi. Kamroq qarshiliklarda esa, ham kuchni, ham chidamlilikni tarbiyalashga maxsus e'tibor berishga to'g'ri keladi. Masalan, gimnastikachi 3 soniya mobaynida xalqada qo'llarini yon tomonga tirab tura olmasa, u holda chidamlilikni emas, balki kuchni o'stirish kerak. Biroq gimnastikachi bir kombinatsiyada bir martagina krest hosil qilsa, ikki va undan ko'p marta bajara olmasa, unda chidamlilikni tarbiyalash kerak.

Bunday holda chidamlilikni tarbiyalashda maksimal qarshilikning 35-80% 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 aylanma trenirovka hisoblanadi.

### **EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASH**

Egiluvchanlik bu harakatlarni katta amplitudada bajara olishdir. Egiluvchanlikning o'lchamlari 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 xususiyatlari 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) ortishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi.

Bolalarda kattalarga nisbatan egiluvchanlik yaxshi. Lekin har doim ham shunday emas. Shuning uchun ayrim paytlarda extiyotkorliklarga 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 fazilatning yuksak darajada rivojlanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikning mumkin qadar ko'proq rivojlantirishiga erishmaslik kerak.

Egiluvchanlik deb - tayanch harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat bo'g'inlarining harakatchanligini belgilashga aytiladi. 11-14 yoshda uni kerakli harakatlarni erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlanirish 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

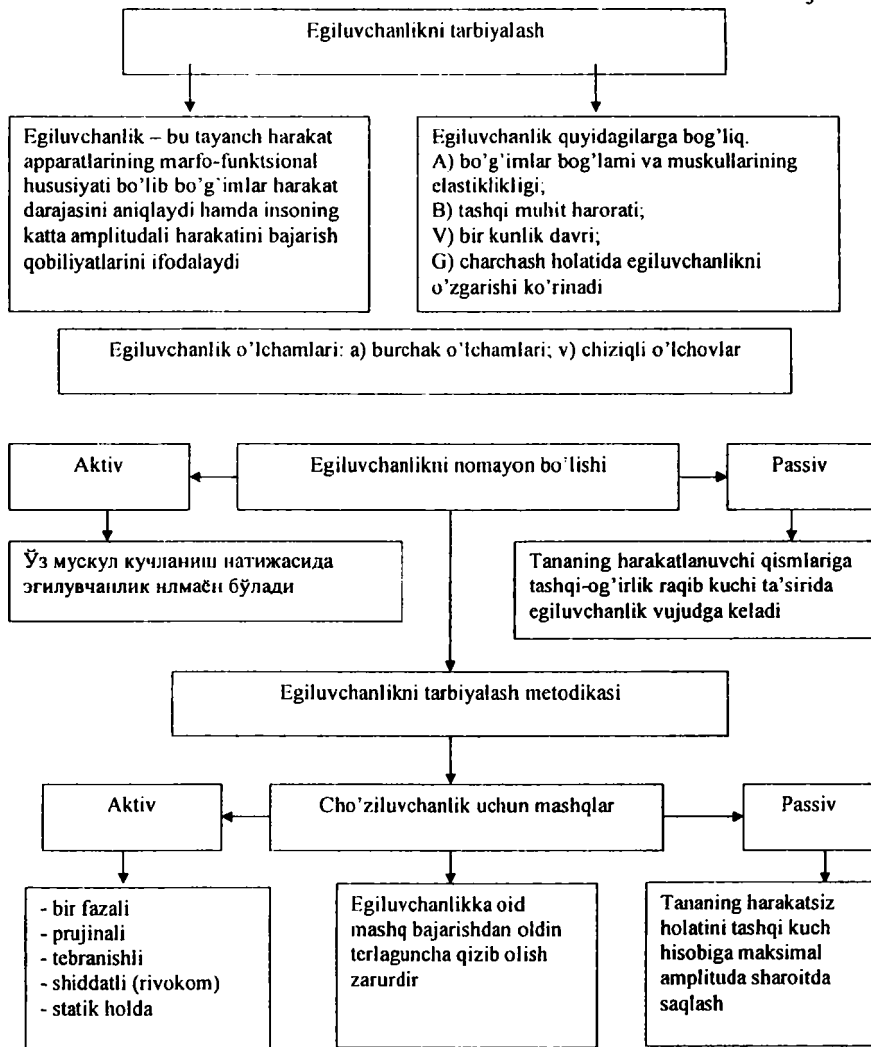
22 -jadval

	1-2 yoshli	10-14 yoshli	40 yoshli	70 yoshli
Faol	41	32	28	22
Passiv	57	39	35	28
Faol	34	33	31	26
Passiv	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 xarakteri 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 yergashishga imkon beradi.



### I BOB. UMUTA'LIM MAKTABLARDA 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'amxo'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 yaxshi 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 etganda 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 xiltlar tufayli keluvchi

kasalliklarning va mijoz hamda ilgari o'tgan kasalliklarning davosiga muxtoj bo'lmaydi».! Uning bu fikrlari, ayniqsa hozir texnika rivojlanib odamlarning jismoniy harakatlari chegaralangan va buning natijasida ko'pdan-ko'p kasalliklar kelib chiqayotgan vaqtda jismoniy tarbiya darslarini nazariy qismida o'quvchilar shu ma'lumotlar bilan tanishtirilib borilsa, 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 siljishga olib keladi. Bizning jumhuriyatimizda, ham bunday siljishlar ro'y berdi (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, urf odat, an'anaviy bo'lib qolgan o'yinlar, musobaqalar boshqa mashqlar hisobga 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'zbekisgonda 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 to'alaligi va h.k), shu borada ishonchimiz komilki, 60lalar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi oshib boradi.

Dasturning uqtirish xatida yoshiga, jinsiga qarab qanday vazifalarni echish, har bir dastur bo‘limlariga tushuncha berish, sharoiti bor yoki yo‘q 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 yiliga 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.

Shu boisdan hamda ishlab chiqilgan ta‘lim standarti asosida 1999 yilda akademik litsey va kasb-hunar kollej o‘quvchilari ychyn 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 tabriya darsi va mashg‘ulotlar o‘quvchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ijobiy tasiriga erishish uchun quyidagilarga e‘tibor berish kerak: Jadvalda darsning birinchi soatlarga, hamda oxirgi soatlarga jismoniy tarbiya darsini quyilmagani maqsadga muvofikdir.

Nima uchun? Ilmiy ishlar va kuzatishlar asosida isbotlab umumta‘lim maktablarda jismoniy tarbiya yoki jismoniy tarbiya deb ataladigan maxsus

o'quv fanini o'qitish asosida tashkil etiladn. Hamda uning ahamiyati boshqalar bilan bir qatorda 9 yillik maktabni bitirish haqidagi guvoxnomaga va o'rta malumot xakidagi shahodatnomaga baholarni qo'yilishi bilan belgilanadi.

By fanning o'qitilishning asosiy yo'nalishi umumiy jismoniy tarbiyaning, jismoniy qobiliyatini har tomonlama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, tana tuzilish xususiyatlarini takomillashtirish bilan birligini taminlashchdir.

Jismoniy tarbiya sohasida maxsus bilimlarni o'rgagish o'quv jarayonida berish bilan bir qatorda jismoniy tarbiya dasturida ko'nikma va malakalarini shuningdek gigiyenik va tashkiliy ko'nikmalari shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya fanining o'qitilishi o'quvchilar shaxsini shakllantirish asosida jamoat ongini rivojlantirish bo'yicha, axloqiy chiniqish va axloqiy intizom ko'nikmalarini hosil qilish, irodaviy sifatlarini tashkil qilishi, intellektual xususiyatlarini 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 xarakat ko'nikma, malakalari va jismoniy sifatarning tarbiyalanishi, o'quvchilarda o'quv va ishlab chiqarish mehnatining turli 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'pgina o'quv fanlari jismoniy tarbiya fanini o'zlashtirishga yordam beradi.

Masalan: tabiiy fanlar sohasidagi olingan ma'lumotlarga tayangan holda o'quvchilar jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini tezda tushunib oladilar (fiziologiya, gigiyena, biologiya na x.k) o'quvchilar rasm, chizmachilik, mehnat va boshqa fanlar bo'yicha jismoniy tarbiya jarayonida olingan ko'nikmalardan foydalaniladi. Misol: egiluvchanlik, chidamlilik, irodalilik.

### **Darsda bo'lgan talablar.**

Jismoniy tarbiya darsi 3 qismdan iborat (tayyorgarlnk, 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;

e) 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 xaraktyerda 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.

Ta'limiy vazifalarni hal qilish uchun ko'shimcha vaqt talab qilinadi. Masalan: arqonga tirmashib chiqishni bir darsda o'rgatish mumkin emas. Ta'limiy 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. Ta'limiy 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 xislatlari, maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni yengish kabi sifatlar tarbiyalanadi. Ta'limiy 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 xususiyatlarga qarab quyidagi vazifalar amalga oshiriladi: a) organizmni chiniqtiring, jumladan jismoniy charchash boshqa muhitning boshqa muhitning t-pa ta'siri quyosh radiyatsiyasi kabi omillarga qarshi kurashishni oshirish; b) jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash, jumladan:



- kichik maktab yoshdagi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlanishini ta'minlash. Unda ko'proq koordinatsiyalash va tezkorlik xususiyatlarni ta'minlash;
- o'rta maktab yoshidagi ayrim tezkorlik kuch qobiliyatlariga aerobli xarakter chidamlilikka yordam beruvchi ta'sirlarni kengaytirish, dastur talablariga binoan kengaytirish. "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 mativlarni ta'minlash va umumiy ish qobiliyatlarini rivojlanishi.

v) zarur bo'lganda: harakat faoliyatlarining turli shartlarida ratsional qaddi qomatni shakllantirish va mustahkamlash.

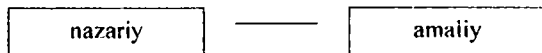
Tarbiyaviy vazifalari:

- jism, axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasining o'zaro bog'liqligidan kelib chiqarilgan vazifalar. Bunday vazifalarning birqanchalik 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, tashkilotchisi, instruktor va sport hakami sifatida umumiy faoliyatiga tayyorlash bo'yicha oshiriladigan vazifalar kiradi.

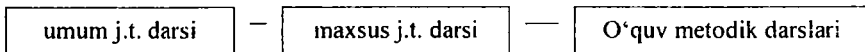
Yuqorida qayt etilgan vazifalar aqliy, estetik va mehnat tarbiyalar bilan birgalikda hal etiladi.

## Maktabda jismoniy tarbiya darsining turlari.

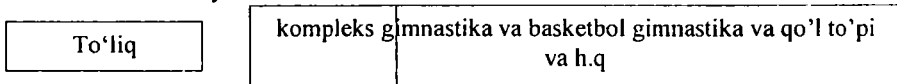
1. Dars o'tkazish usuli bo'yicha ikki xil bo'ladi



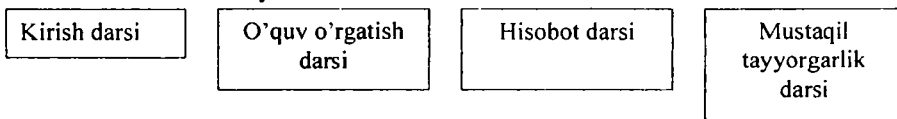
2. Yo'nalish bo'yicha



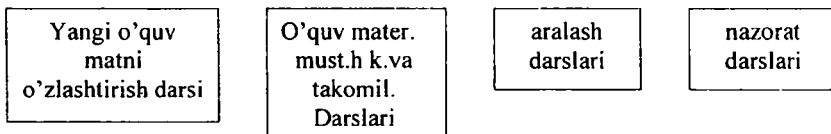
3. Dars mazmuni buyicha



4. Metodik vazifalari bo'yicha



5. O'quv ishlarini xarakteriga qarab



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 Maksimal 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 xarakteriga qarab darslar yagni o'quv materialini

o'zlashtirish darslari; uni takomillashtirish va mustahkamlash darslari, aralash hamda nazorat darslarga bo'linadi.

### **Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzulish va ularni o'tkazish metodikasining ayrim xususiyatlari (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 ila nisbatan keltirishchdir 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 etib boradi. Shunning 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, semirish belgilari uchraydi. Kichik yoshdagi o'quvchilarda bunday jismoniy rivojlanishning buzilishlari ko'proq, uchraydi. Shuning uchun bu kamchiliklarni mumkin qadar tezroq yo'qotishga harakat qilib, maxsus jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya darsi boshlang'ich sinflarda mutaxassis o'qituvchilar olib borishlari lozim. Lekin unga qaramasdan ko'picha maktablarda boshlang'ich sinf o'qituvchilari o'zlari olib boradilar. Bung'a asosiy sabab mutaxassis o'qituvchining etishmasligidir.

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 xarakteri ham o'zgarib turishi lozim.

4. By yoshdagi bolalarni qisqa vaqtda bajargan tezkorlik jismoniy yuklanishdan keyin dam olish jarayoni ancha uzayadi. Shunday bo'lsa ham umumiy chidamlilikni 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'laniladi. 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'rsatiladi. 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: shaxsiy va umumiy gigiyena haqida malumotlar berish; bolalarni individual kun tartibini mustaqil tuzishga o'rgatish; tabiatning tabiiy omillaridan chiniqish maqsadida to'g'ri foydalanishga o'pgatish; jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy ishlari bilan tanishtirish, sport musobaqalarida hakam bo'lish haqida tushuncha berish zarur, 15-17 yoshli bolalarni (10-11 sinf) jismoniy tarbiyalashda organizm shakllantirilib boriladi hamda jismoniy tarbiya jarayonida funksional o'zgarishlariga yo'naltirilgan tasirlar kuchaytiriladi. Yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashchda 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 kuyidagilardir: 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, xarakatli o'yinlar, sport o'yinlari va x.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 poxodlar va velosiped sayrlaridir (poxodlarda har xil 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 mashhqlari umumiy jismoniy

tayyorlanishda muhim ahamiyatta ega o'smirlar uchun sportning hamma turlari qulaydir. Bular bilan ko'p kunlik poxodlar 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 metodlardan foydalanish.
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 maxsus 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 murakkabliligi va shiddatligidan darsning tarbiyaviy sog'lomlashtirish 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 tushishga 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 shaxsiy 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. Konspektida 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'rish 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 tashkil qilishda asosiy metodlardan biri frontal metodi. Masalan: URM 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 xarakterlanadi. Bu metoddan foydalanishda:

a) butun guruh tomonidan bir vaqtda va navbatma navbat (bittadan, ikkitadan) bajariladigan usullarni qo'llash mumkin;

O'qituvchi komandasi bo'yicha guruhlardagi vazifalar almashib turiladi. By metodni yutug'i o'qituvchiga kerakli straxovkani taminlovchi murakkab mashqlarni bajaruvchi o'quvchilarga e'tibor berishga imkoniyat yaratadi. O'qituvchi yangi mashqlar o'rganilayotgan va straxovka talab etiladigan guruhda bo'ladi, qolgan guruhlarda maxsus 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 uzluksiz va interval metodi asosida aylanma trenirovka metodi shaklida tashkil etilyapti. Bu metod dars zichligini oshiradi hamda jismoniy yuklanishi 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 amplitudalarining katta kichikligi.
- e) Mashq bajarishni murakkablanishi yoki osonlanishi.
- j) Mashqlarni bajarishda har xil 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 xarakteriga 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 yaxshi darsning muhim shartlaridan biri pedagog irodasining hohishiga, 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'pgina tajribali o'qituvchilar musobaqa xarakteriga 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 yaxshi ko'rsatishi va ularni obrazli tushuntirish, aniq komandasi, uning yurish turishi, ozodaligi va h.k. Darsni qiziqarli o'tkazish niyatida qiziqtiruvchi dalillarni orttirish kerak emas, chunki u bolalarning diqqatiga uncha qiziq bo'lmaydi lekin zarur masalalarni bajarishini pasaytiradi. Darsni qiziqarli o'tish maqsadida dars jarayonida o'yin metodidan, yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish tavsiya etiladi.

### **Har xil tibbiy guruhlar bilan dars o'tkazish metodikasi**

Asosiy, tayyorgarlik va maxsus guruhlar mavjud. Asosiy guruhlarga salomatligi, jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'quvchilar kiradi.

Asosiy guruhlarga ajratilgan o'quvchilar turli musobaqalarga tayyorgarlik guruhiga vaqtincha biror kasallikka uchragan yoki jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan o'quvchilar kiradi.

Maxsus yoki tibbiy guruhlariga jismoniy rivojlanishi jihatdan zaif, biror kamchilikka ega bo'lgan yoki ayrim xronik kasallikka chalingan o'quvchilar kiradi. Bunday o'quvchilar jismoniy tarbiya darsida va sport musobaqalarida katnashmaydilar.

Lekin bu o'quvchilarni xakamlar yoki yordamchilar sifatida foydalanishlari mumkin va maqsadga muvofikdir.

Maxsus guruxdagi o'quvchilar bilan aloxida jismoniy tarbiya darsi olib boriladi. Ular yana A va B guruxlariga bo'linadilar. Bunday o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni faqat tibbiyot hodimi yoki qayta tayyorlash kursini o'tgan o'qituvchilar o'tkazishi mumkin.

### **Jismoniy tarbiya darslarining shakllari. Maktabda jismoniy tarbiya darsi - asosiy ish shaklidir.**

Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya maktabda, sinfdan tashqari (to'garak, maxsus maktab va x.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 hamma o'quvchilar majburiy ravishda jalb qilinadilar, Darslarni aniq o'quvchilar tartibi bilan olib borilishi, o'quvchilarni yaxshi uyushtirish, aniq sharoit 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 tanishtirganda sporta bo'lgan qiziqishni uyg'otadi, ommaviy sport ishlarida o'quvchilarni ishtirok etishlariga undaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar hayot uchun kerakli bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarga o'rganadilar.

### **Maktabda 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 ahamiyatta ega bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish uchun tashkil etiladi.

Shunday qilib jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti bo'yicha fakultativ mashg'ulotlari o'quvchilarning kasb yo'nalishiga ham ma'lum tasir ko'rsatadi.

Fakultativ mashg'ulotlar jismoniy tarbiya faniga qiziqqan 7-10 sinf o'quvchilari uchun haftada 2 marta (45 daqiqa) yoki xaftada 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 maxsus bilimlarni egallash rejasini baholash asosida, shuningdek, maktab dastur talabi

hajmida o'quv me'yorlarining hisoboti asosida aniqlanadi. Hisobga olish uch xil: dastlabki, 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 yil 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 xisobot ham tarbiyaviy axamiyatga 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 baxolashni 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 materialini o'z aksini topadi.

«Alpomish» va «Barchinoy» majmuasi me'yorlarining toshpirganligi haqidagi malumot maxsus 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 mutaxassislarni tayyorlashda hamda maxsus 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 fuqarolarining 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 qiladi. 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 xususiyatlari o'rganilib boriladi.

Shunday qilib jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashga karatilgan ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ahamiyati faqat bu bilimlar qiymati bilan ifodalanmaydi, u bo'lg'usi mutaxassisga jismoniy madaniyatning butun soxalarida kasbiy-faoliyat mazmunining tuchiqliq tushinishiga imkoniyat beradi, uning dunyo qarashini o'zgartiradi, jamiyat soxasidagi 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 kanday 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 bilaniz, jismoniy tarbiya tizimi quyidagi bo'g'inlarga bo'linadi.

1. Maktab eshigma 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 xizmat 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 mashg'ulotlarida jismoniy tarbiya buyicha o'quv ishlarini rejallashtirish o'rganiladi. Rejalashtirish xujjatlari hech qaysi kitobda to'la bayon etilmagan.. Shuning uchun birorta seminar mashg'uloti qoldirilsa umumiy rejalashtirish ishlarini tushunish qiyin bo'ladi, hamda har bir gurux mashg'ulotida o'quv ishlarini rejalashtirish to'g'risida uyga vazifa beriladi. Maktab yoshidagi jismoniy tarbiya umuman jismoniy tarbiya tizimida eng asosiy bo'g'inlarining biridir. Chunki maktabdan so'ng

akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda davom etib bolalar tarbiya oladilar, hayotda, amaliyotda kerakli ko'nikma va malakalar xosil bo'ladi. Illaxsini har tomonlama yangi jismoniy, aqliy, axloqiy rivojlanishga qaratilgan bo'ladi. Albatta hayotda, mehnatda va Vatanni mudofaa qilishda ahamiyati juda kattadir. Xo'sh, maktabda jismoniy tarbiyaning maqsadi nima?

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining umumiy maqsadlariga binoan maktab davrida har bir yosh bosqichlarida jismoniy tarbiya kamolotini 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 munosabat 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 quyidagichadir ta'limiy, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy

Birinchi guruh vazifalari - jismoniy tarbiyaning ta'limiy vazifalari. Bunda qo'yadigilar hal qilinadi

a) o'quvchilarga jismoniy tarbiya sport sohasidagi oson tushunarli bilimlarni berish va ular tomonidan bu bilimlarni o'zlashtirish, jumladan: ishlab chiqilgan o'quv qo'llanmalarda berilgan nazariy bilimlarni egallash talabalarni o'zlashtirishi.

- kichik yoshda jismoniy tarbiya mashqlarning ahamiyati, ularni bajarish usullari shaxsiy gigiyena qoidalari haqida maktabgacha bo'lgan davrda olingan elementlar ma'lumotlarini kengaytirish va to'ldirish:

- 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 bilimlarini o'zlashtirish.

- Katta maktab yoshida talablarga javob beruvchi shuningdek 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 xaqidagi bilimlarni berish va mustaqil o'zlashtirish.

b) Hayotda zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarning asosiy fundamentini - poydevorini shakllantirish, ularni mustahkamlash va takomillashtirish.

Bunda: - kichik maktab yoshida, maktabgacha davrida olingan va ko'nikmalarni mustahkamlash va takomillashtirish, ularni ayrim harakatlarni boshqarishni 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 xarakat faoliyatlarini boyitib borish;

- katta maktab yoshida, jismoniy tarbiya o'rta maktab dasturiga kiritilgan xarakat faoliyatlari texnikasini chuqur o'zlashtirish, xarakat ko'nikmalarining sport va bevosita qo'llanish fondini kengaytirish, ularni murakkab hollarda qo'llay olish o'rta maktab uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish:

v) gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlash (shaxsiy va jamoat gigiyenasining talablari).

Ikkinchi guruh vazifalari - o'sayotgan organizmning garmoni rivojlanishiga, sog'likni mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalashga qaratilgan vazifalar. Yosh xususiyatlariga qarab qo'yidagilar amalga oshiriladi:

a) organizmni chiniqtirish, jumladan jismoniy charchash, tashqi muhitning harorati ta'siri, quyosh radiatsiyasi kabi omillarga 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 xususiyatlarni 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 «Barchinoy» 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 turi bo'yicha normativlarni - ta'minlash va umumiy ish qobiliyatlarini rivojlantirish.

v) zarur bo'lganda harakat faoliyatlarining turli shartlarida, ratsional qaddi qomatini shakllantirish va mustahkamlash,

Uchinchi guruh vazifalari - jismoniy, axloqiy, 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 kerakligicha taminlash etnik asoslar bo'yicha shakllantirish, ifodalik sifatini tarbiyalash jismoniy tarbiya tashkilotchisi, instruktor va sport hakami sifatida umumiy faoliyatga tayyorlash bo'yicha amalga oshiriladigan vazifalar kiradi. Yuqorida qayd etilgan vazifalar aqliy, axloqiy, 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, sayirlar va ekskursiyalar. Undan tashqari sportning qo'yidagi turlari: suzish, kurash, karate, tennis, badiiy gimnastika - bo'yicha muntazam mashg'ulotlar o'tkazib turish ma'qul. Sog'ligi yaxshi bo'lmagan bolalar uchun davolovchi jismoniy tarbiya mashqlar o'tkazish.

O'rta yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya vositalari quyidagilar:

- 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 poxodlar).

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 poxodlar.

### **Jismoniy tarbiyani tashkil qilish 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 gigiyenik 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 guruhlar 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 kuni o'zaytirilgan 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'yidagi 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 ommoviy olishuv konkurs, o'yinlar va sayrlar shaklida. Oilada jismoniy tarbiya asosan ertalabki gigiyenik gimnastika, uy vazifasini bajarish jarayonida o'tkaziladigan quvnok, daqiqalar, jismoniy tarbiya darslarda o'rganilgan mashqlarni, harakatli o'yinlar va xavoskorlik musobaqalari



(tutar joylarda) bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar, sayrlar, poxodlar va otanalar bilan cho'milish shaklida amalga oshiriladi.

## **Nazorat va rejalashtirish, rejalashtirish texnologiyasining asoslari.**

### **Rejalashtirish va hisobotni olib borishning ahamiyatlari.**

Rejalashtirish va xisobotni 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 xulosaga 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 intilishi 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, xizmatchi, o'quvchi va h.k.); bilishi maqsadga muvofiqdir.

2. O'quv jarayonini o'tkazish joyi va uning jihozlanishi o'tkazish vaqti 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, maxsus 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 davomligini, 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 OO'Yulari 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'p yillik - kelajakni hisobga olgan holda rejalashtirish, mashg'ulot qatnashchilarida ma'lum bosqichlarda eng katta yutuqlarga erishish uchun aniqlik kiritish.

### **Rejalashtirish turlari**

Jismoniy tarbiya amaliyotida, rejalashtirishning 3 turi mavjud.

1. Ko'p yillilik (perspektiv 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'ulotining konspekti.

1. O'quv ishlar rejasi - bu umumiy o'quv ishlari bo'yicha bo'lgan rejadir. O'quv jarayonining mazmunini, umumiy davomiyliligini va umumiy soat miqdorini aniqlab beradi. O'quv ishlar rejasi kimlarga tuzilayotganligiga bog'liq holatda, unda o'quv materiallarini hamda o'quv soatlarining taqsimlanishi buyicha, yarim yillikka, chorakka tuziladi, o'qitganda - bosqich ko'rsatmalari bo'lishi mumkin.

### O'quv rejasining shakli

No	O'quv mashg'ulotlarining mazmuni	Umumiy dars, soat	Jumladan o'quv yili chorak va yarim yillik
1	Nazariya	8	
2	Amaliyot		
	- umumiy jismoniy tayyorgarlik	25	
	- maxsus 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 taqsimotini (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 xil sport turlari bilan shug'ullanish.

Tushuntirish hati jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, harakat faolligini mezoni, 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 guruhlarga bo'linishi bayon etilgan. (asosiy, tayyorlov, maxsus).

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 guruxiga 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.

Maxsus guruhga tibbiyot nuqtai nazaridan tasdiqlanadigan, asoratlari saqlanib qolgan, yaqin orada kasalxonada davolanib chiqqan jarrohlik operatsiyasidan keyingi holatdagi o'quvchilar kiritiladi va sport kiyimlarida maxsus 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'laligi bilan va h.k.), shu boradan ishonchimiz komilki, o'quvchilar talabalar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi oshib boradi.

Dasturning «o'qtirish hati»da yoshiga, jinsiga qarab qanday vazifalarni echish, xarbiy dastur bo'limlariga tushuncha berish, sharoitiga qarab, qaysi dastur bo'limini o'tish va almashish (so'zish, 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 kollejlar - 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 - tajribadan 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 xulosa chiqara bilish maqsadga muvofiqdir. O'quv ishlarini to'g'ri rejalashtirishdan maqsad:

- o'quvchilarning sog'liklarini mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, jismoniy rivojlantirishga hamda organizmning ishlash qobiliyatini oshirishga yordam berish;

- harakatning asosiy sifatlarini (tezkorlik, kuch - quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, ephillikni) har tomonlama rivojlantirish;

- o'quvchilarga jismoniy mashqlar gigiyenasi bo'yicha bilimlarni shakllantirish va ko'nikma malakalarni hosil qilish: gavgani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish.

Maktab bolalarini tabiiy harakat qilishga (yurish, yugurish, irg'itish, tirmashib chiqish, suzish va h.k.) o'rgatish,

- o'z harakatlarini idora qila bilishga, ortiqcha harakatlarsiz nafas olishga odatlantirish: hayotda va sportda zarur bo'lgan 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'rtoqlikni chuqur his eta bilishni shakllantirish, mehnatga va jamiyat mulkiga g'ururli, munosabatda bo'lishi, madaniy hulq - atvor malakalarini tarbiyalash va h.k.

Jismoniy tarbiya darsini mustaqil, qiziqarli, ketma - ketligi, fiziologik tomonlarini o'ylab to'g'ri olib borish uchun o'quv ishlarini rejalashtirishni juda yaxshi bilish zarur.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab, akademik litsey, kasb-hunar kollejlarda 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'maklashadi. 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 mosliligi 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'radi, chunki bu soatlarni chorak oxirida o'tish ko'zda tutiladi (mart oyi - bahor): gimnastika buyumlari sport honasida 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'limini 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 soatlarni ketma - ketligi, nechta dasrda o'tilishi aniqlanadi. Ma'lumki, darslarning 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 sport o'yini bilan birgalikda yoki gimnastika va basketbol (sport o'yini) bilan birgalikda amaliyot shuni ko'rsatdiki, aralash darslar o'quvchilar uchun qiziqarli tuziladi, chunki bir necha darslar bir xil 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 aksincha - qancha o'quvchilar yoshi katta bo'lsa, shuncha to'liq darslar ko'prok, bo'lgani maqul, chunki yuqori sinflarda asosan takomillashtirish darslari 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 taxminiy taqsimlangandan so'ng «Har 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 kollejlar 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 tarzda 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 - taxminiy 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		
- shaxsiy gigiyena		
- 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-texnik tayyorgarligini va x.k.larin o‘z ichiga oladi. Ish reja o‘quv jadval dactup asosida tuziladi. Ikki xil shakli mavjud.

1. Dars bo‘yicha (keng tarqalgan darsga tuzish).

2, Na‘munaviy yoki tematik reja - dastur, ko‘shimcha ish dasturi sifatida (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 - bulavalar bilan va h.k.

### Dars jadvali.

Haftalik tsiklda mashg‘ulot va dam olishning almashinishini aniqlaydi.

1 gr	1 dars	2 dars	5 dars	Dushanba
2 gr	3 dars	1 dars	4 dars va h.k.	Seshanba
3 gr	4 dars			Chorshanba

**Dars konspekti** - konkret mashg‘ulotning rejasi. Unda miqdor va tashkiliy metodi ko‘rsatmalarini hisobga olgan holda eng yaxshi

samaradorlikka erishishga muvofiq bo'luvchi vazifalar va mazmun 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 maqsadga 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 rejasi ish rejasi asosida tuziladi.

### **Sport musobaqasi rejasi**

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 rejasi tuzilayotganda qo'yidagi qoidalarga rioya qilish kerak.

1. O'quv tarbiya ishlarning hamma turlari bilan bog'lanish (to'garak);

2. Sport bilan shug'ullanuvchilarining 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 xususiyatlarini hisobga olish (tsex, 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 nizom.**

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot musobaqa haqidagi nizomni 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 etib kelish muddati va qatnashuvchilarga kerakli buyumlarni berish (musobaqagacha 4-5 oy oldin) o'z aksini topadi. Jismoniy tarbiyaning o'quv jarayoni vaqt oralig'ida rejalashtirilishi mumkin: OO'Yu, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari – bir yilga, semestrga (yarim yillik) rejalashtiriladi.

### **Maktablarda - choraklik.**

Sport maktablarida, cpopt mahorati maktabida, sektsiya o'quv jarayoni sport trenirovkasining davri bo'yicha rejalashtiriladi. Davrning uzoqliligi sport turi va qatnashuvchilarning tayyorligiga bog'liqdir.

### **Ishda nazorat, hisobot olib borish va 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 yaxshiligining 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 talab - 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. Texnika 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'lumotlarni 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 hisobotidir, qo'yilgan vazifalar qanday bajarilganligi; o'quv tarbiya ishlarining ijobiy, salbiy tomonlarini ko'rsatadi.

**O'zlashtirish baholari.** Jismoniy tarbiya jarayonida bilim ko'nikma 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 bolalarda bir qator pedagog talablariga rioya qilish zarur:

1. Qatnashuvchining individual xususiyatlari, 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 hisobotga olib boruvchi daftar.

2. Tibbiyot varaqasi.

3. Sport shikastlanishini hisobga olib boruvchi daftar.

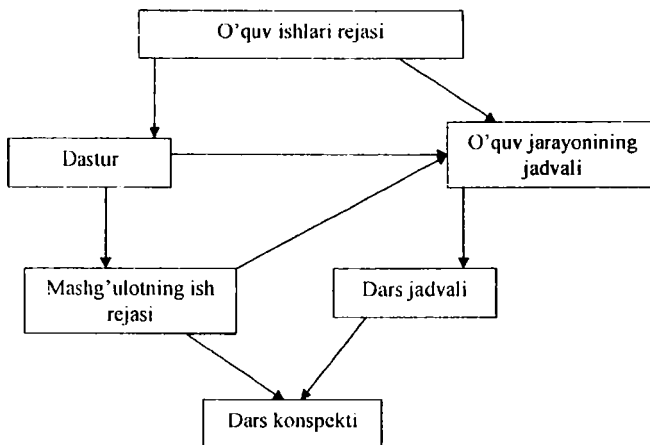
4. Musobaqa hamda «Alpomish» va «Barchinoy» me'yorlarini qabul qilish me'yorlari.

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

Qatnashuvchi jamoa o‘quv guruh, bo‘yruq tarkibini o‘rganish.	Qatnashuvchilar ro‘yxati, ularning sog‘liq va jismoniy tayyorgarligi haqida ma‘lumot
Jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etiladigan sharoitlarni o‘rganish	O‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning 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 tarkibini o‘rgatish	Sport trenirovkasining perespektiv rejasi
O‘qitish 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 sinfda va o'tkaziladigan kuni ko'rsatiladi. Masalan, Yunusobod tunani 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 konkret aniq bo'lishi lozim va albatta 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 qonuniyatlari 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 engib o'tishda, dovyuraklik, har tomonlama tayyorgarligini va aniq faoliyatlarini tarbiyalash.

4. Parallel bruslardan kerilib sakrab tushishni bajarishda straxovka 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, urgatish 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 tanlashda va qo'yishda 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 «Oyoqlarni bukib» usuli bilan sakrashda «yugurish ritmini va taxtachaga depsinish oyoq bilan aniq tushishni o'rgatish» yoki «past startdan chiqish texnikasini mustahkamlash».

Asosiy vazifalarni va kerak bo'lgan cnopt anjomlari hamda inshootlarni aniqlab, o'qituvchi dars konspektini yozadi. Bunda eng avvalo darsning asosiy qismining mazmunidan mashqlarni ketma-ketligini fikran o'ylaydi, 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'tiladigan 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 maxsus 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 xil ta'sir etuvchi mashqlarni almashtirib o'tish zarur (osilish, tayanish, sakrash, uloqtirish).

8. Maxsus 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 xil 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 xil 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 mashqga 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», «4x10 m mokisimon yugurish» va x.k.)

4. Darsning bu qismida saf mashqlar va har xil qayta saflanish mashqlari esdan chiqmasligi lozim. Bu eng avvalo o'quvchilarda zarur bo'lgan intizom va tartibni o'rgatadi, hamda ularni qulay holatda joylashtirishga imkoniyat yaratadi. Undan tashqari o'quvchilar diqqati jalb etiladi.

5. Har xil buyumlar bilan mashqlarni qo'llash, har xil sport anjomlari yordamida, gimnastik devor yonida, gantellar bilan, trenajer yordamida. Bunday mashqlar tananing hamma mushaklariga ta'sir etadi va jismoniy sifatlarni (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'likdir.

Bu jadvalida darsni o'tkazish sharoitlari, eng samarador metodlar va metodik uslublar hamda darsni qiziqarli tashkil etish yo'llari ko'rsatiladi. Tashkiliy metodik ko'rsatmalar jadval matni o'rnida sxematik ravishda mashqlarni bajarish uchun o'quvchilarni joylashish joyi, sport anjomlarni qo'yish joylari ko'rsatiladi.

Tashkiliy metodik ko'rsatmalar bo'lishini yaxshiroq 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'rin egallaydi. Bulardan tashqari bu ko'rsatma bo'limida guruhlarda yordam beruvchi va straxovka qiluvchi o'quvchining bajariladigan ishi,

inshootlaridan 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 qaratilganidir. 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 malakalarni shakllantirish uchun qaysi usullardan foydalaniladi. **Masalan:**

1. Bo'lib-bo'lib o'pgatish.
2. Harakat sur'atini sekinlashtirib o'qituvchining o'zi tushuntirish va ko'rsatish

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'xtash shart.

– O'quvchilarga o'z o'rtoqlarining mashqlar bajarishini kuzatishni va xatolarini ko'rsatishni buyurish.

– Har bir o'quvchi navbatma – navbat startdan chiqish.

## **Uchinchi tashkiliy ko'rsatma rypuhi - 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 xonasining har xil 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 dapcra 2 ta bayroqchani yasab olib kelishni uy vazifasi sifatida toshpirish (qanday yasash va uning o'lchamlarini ko'rsatish).
4. Keyingi dapcra arqon olib kelish va uni o'ziga moslashtirish (o'z tana uzunligini – rost hisobga olgan holda arqonning uzunligini aniqlashni ko'rsatish).
5. Turnik va parallel bruslarni tuzatilganligini darsdan. oldin ko'rib chiqish.
6. Ikkita navbatchi o'quvchilarga irg'itish bo'yicha o'lchamlarni olishni toshpirish.

## **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 xatolarni qanday to'g'rilash haqida ko'rsatish.

O'quvchilar jismoniy mashqlarni o'qituvchilar ko'rsatmasi bo'yicha bajarishda xatolarga 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 xususiyatlari.**

O'sib kelayotgan avlodning jismoniy tarbiyasi butun tarbiya tizimining ajratmas qismi bo'lib hisoblanadi. U shaxsni har tomonlama gormonik rivojlanishiga, o'quvchilarni mehnatga, hayotga, 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 bo'lishi 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; e) maxsus 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 bilimini 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;

Gigiyenik malakalarni shakllantirish va mustahkamlash (ya'ni jamoat va shaxsiy gigiyena 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 xarakterining chidamligi;

v) «Alpomish va Barchinoy» majmua m'yorini topshirishiga qaratilgan ishchanligiga ega bo'lish.

**III. Bo'lim tarbiyaviy vazifalar.** Bu bir-biri bilan bog'liq bo'lgan jismoniy axloqiy, 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 birdamlik jarayonida hal etiladi. Lekin har-birini amalga oshirishda ularning usul va yo'llari mavjud.

Masalan:

1) Sog'lomlashtirish vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya darsiga bo'lgan gigiyenik talablarini bajarish o'quvchilarning yoshi va jinsiy rivojlantirishni, 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 axloq-irodaviy sifatlari tarbiyalanadi (doviyuraklik, dadillik, matonatlik, tirishqoqlik, intizomliqlik, mehnatni sevish va hurmat qilishni va h.k).

## **O'rta snnf o'quvchilarning anatomik, fizologik va psixologik xususiyatlari**

O'rta sinf o'quvchilariga 10-14 yoshdagi o'quvchilar kiradi. O'spirin yoshi, bu eng tez rivolanish 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 nisbatan oldinroq boshlanadi. Bu yoshda oqlar uzunligi tez o'sish hisobiga 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 jinsiy etilish o'zgarishlar, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi bir hil bo'ladi. Birda boshlang'ich sinf davriga to'g'ri keladi: ikkinchilari o'spirinlar davriga to'g'ri keladi. Uchinchilari ularning oralig'ida shuning uchun qaddi-qomatni tarbiyalash kerak. 3-sinfning talablariga, yo'nalishiga qaratilgan bo'lsa qaddi-qomatni shakillanishi 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, maxoratiga, tashabbuskorligiga bog'lik.

O'quvchining mahorati 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 dars jarayonida frontal metodidan foydalaniladi, ayniqsa 5-6 sinflarda (yugurish, tirmashib chiqish, irg'itish, akrobatika va h.k.

musobaqalarida yaxshi natijalarga ega bo'лади). 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'лади. 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 tushuntirish ishlari darsning asosiy qismining boshlanishida 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'лади). Bu davr bo'yiga cho'zilishning ikkinchi davri bo'лади. Birinchisi esa 7 yoshgacha bo'лади, lekin hamma bir me'yorda rivojlanmaydi. Jinsiy etilish belgilari paydo bo'лади. 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 kuchni tarbiyalash mashqlarini qo'llashda jismoniy yuklanish kamroq bo'lishi lozim.

Mushaklar massasi tana massasiga va suyaklar o'sishiga nisbatan sustroq rivojlanadi, shuning uchun mashqlar tortilgan holatiga ta'sirchanlik ko'rsatadi va ko'maklashadi. Yuqoridagi qayd etilgan bolalarda har bir mushaklarni shakllanishi bir hil emasligini ko'rsatadi, ularda harakatlarining qo'polligi tarangligi kuzatiladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida har xil mushak guruhlariga ta'sir etadigan turli jismoniy mashqlarni qo'llash kerak hamda qaddi-qomatni yaxshilashga oid maxsus mashqlardan foydalanishi lozim. Bolalarga jismoniy yuklanishda statistik holatidagi ishlar, uzoq davom etadigan mushaklarning taranglashishiga mutloq yo'l qo'ymaslik kerak.

Qon-tomir tizimlari yurakka nisbatan sekinroq rivojlanadi. By esa qon oqimiga 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'lik 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 o'quvchilarni ham kuzatib turish darkor.

**So'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 yaxshi o'rganilgan va oson bajariladigan harakatlarga tushuncha berish shart emas. Tushuntirish oddiy va tasviriy bo'lishi kerak (issiq, 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. Ularni bo'lib-bo'lib va tushuntirish lozim. Albatta tushuntirish so'zi madaniy, konkret, qisqa va aniq bo'lishi kerak. Bu yoshdagi o'quvchilarga tushuntirishda xatolikka yo'l qo'yish mumkin emas, buni ular yoqtirmaydi. Har bir harakatga tushuncha berish uchun oldindan tayyorgarlik ko'rish kerak. Dastur buyicha yangi materialni o'rgatishda misol sifatida 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'rish lozim va mashqlarni ko'rsatishga yaxshi 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 xil plakatlar, chizmalar, maketlar va h.k. qo'llaniladi, ya'ni bivosita metodi. Ularni shunday joylashtirish kerakki, uni bolalar ko'rsin, tasavvur qilishsin.



Buyruq (dastlabki va amalga oshiruvchi). Bu buyruqqa ega bo'lish uchun qichqirish yoki juda katta ovoz bilan gapirish shart emas. Aksincha, tinch va aniq, ovoz bilan buyruq berish. Buyruq tarzda xushtak, 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'yiga o'sishi, harakat koordinatsiyasini, kuchni, chidamlikni o'zgarashi bilan ularning texnik bajarishi ham o'zgaradi. Ko'proq turli-tuman maxsus 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'spirinlar) 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 lozim (harakatli o'yinlarni komandalarga bo'lib o'tkazish, sport o'yinlarini o'smirlarni imkoniyatini hisobga olish qoidalari bilan o'tkazish).

Jismoniy tarbiya dars jarayonida muntazam ravishda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik) turli harakatlarda har xil shiddatligi bilan rivojlanshiga qaratilgan bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya darsini o'tkazish jarayonida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish uchun metodlarni 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 tavsiya qilinadi.

### **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 xatolarni ko'rsatib, ogohlantiradi va to'g'rilashga yordam beradi. O'quvchi darsda o'tilayotgan materiallarni tushinishi kerak va kundalik hayotga kiritishi lozim, o'rtoqlari mashqlarni bajarish texnikasida xatolarga yo'l qo'yilganligini ko'rish va aytish kerak.

Demak onglilik deganda asosiy xarakterni bajarishda uning mexanizmini to'liq tushuntirish lozim, so'ng savol-javoblar orqali o'quvchilar bilim darajasini 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 - xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy yuklanshini me'yorlash juda zarur. Xapakat 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'zlashtiradilar. Ikkinchisi bo'lsa aksincha juda sekin o'zlashtiradi. Dars jarayonida biri butun diqqat bilan eshitadi, qabul qiladi. Uchinchisi esa chalg'iyda, har xil napcara chalg'itadi va h.k. (o'qituvchi bir guruhga vazifa byergandan so'ng ular darrov bajaradi, xatolarni to'g'rilaydi, boshqa gypyh 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'rqish, kasallik va boshqalar halaqit beradi).

Bulgarga yordam berish, psixologik qo'llab-quvvatlash, straxovka qilish va h.k. lozim.

Albatta aldanchilar 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 texnik darajasi past bo'lishiga olib keladi.

Muntazamlilik prinsipi:

1. Mashg'ulotlarning usluksizligi, doimiyligi,

2. O'quv jarayonini to'g'ri rejalashtirish.

3. Jismoniy yuklanishni asta sekin va tobora 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 xonasidan uyushqoqlik bilan chiqib ketish.

7. O'qituvchi darsga tayyorgarlik ko'rishda shu narsalarni hammasini hisobga olish kerak.

V-IX-sinflarda jismoniy tarbiya dars jarayonida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish metodlari keng qo'llaniladi: frontal, guruhlarga bo'lib, individual va aylanma trenirovka metodlari. Har bir metodni qo'llashda oqimli yoki 2-3 dan, guruhlarga bo'linib bajarish usullaridan foydalanish mumkin. Bu cpopt anjomlari va inshootlarini soniga ta'minlanishiga, o'quv materiallarini xarakteriga, bolalarning jismoniy

tayyorgarligiga bog'liq. Harakatlarga o'rgatish jarayonida ushbu ko'p qirrali metodlardan foydalaniladi.

**So'z metodi** bu yoshdagi o'quvchilarda boshlang'ich sinf o'quvchilariga nisbatan ko'proq qo'llaniladi, chunki o'rta sinf o'quvchilariga mashqlarni bajarish mexanizmini kengroq tushuntirishni talab etadi hamda o'zlashtirilayotgan harakatga ko'nikish va malakalar shakllanishiga, texnika va taktika savollariga to'g'ri tushunish va javob bera olishga yordam berish kerak.

**Ko'rgazmali metod.** Dars jarayonida yangi harakatlarga o'rgatishda bevosita ko'rsatishga berilib ketish kerak emas, chunki ko'rsatish namunali bo'lishi kerak. Shuning uchun juda yaxshi tayyorlangan o'quvchilardan ko'rsatishga foydalanish mumkin. Har xil rasmlar, filmlar, plakatlar 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 alohida e'tibor beriladi. Yaxshi harakat koordinatsiyasi, yuqori darajada texnikani 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 psixologik 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 qilinganlar sport kiyimida bo'lib safni chap tomonida qatorga turadilar, ular yordamchi sifatida qatnashadilar).

**Psixologik tayyorgarlik qo'yidagicha amalga o'tshiriladi:**

- 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 funqtsional 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 xarakteriga mashqlar mos bo'lishi kerak. Agarda darsning asosiy qismida harakatlarni o'rganish vazifasi qo'yilsa, unda darsning tayyorlov kismi qisqaradi. Agarda darsda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chaqqonlik va h.k.) yuqori darajada ko'rsatishni talab qilinsa yoki dars jarayonida mashqlar katta jismoniy yuklanishchda bajarishga to'g'ri kelsa, unda o'quvchilar organizmini, mushaklarini yaxshigina qizitish lozim. Bunda razminka dars bo'yicha bir necha marta takrorlanishi mumkin (maxsus tayyorlov mashqlar).

Ochik havoda yoki sport xonasida 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 boriladi. Jismoniy yuklanish darsning tayyorlov qismining oxirida 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 frontal 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;
- axloqiy-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 xil 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 to'liq dars ko'proq bo'lgani ma'qul.

Darsning asosiy qismi boshlanguncha o'quvchilarda qo'yidagilar kuzatiladi:

- diqqatligi;
- shiddatligi;
- hotiraning faolligi;
- tasavvurchanligi;
- koordinatsion karakatlarning aniqligi;
- ishchanligi.

Shuning uchun darsning asosiy qismi boshlanishida eng zarur va asosiy vazifalarni hal qilish kerak. Qo'yidagicha vazifalarni hal qilish ketma-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, chaqqonlik ko'rsatish bilan bog'liq bo'ladi.

Bir o'rganilayotgan harakat faoliyati boshqa harakatni o'rganishga halaqit beradigan malakaning salbiy ko'chishidan 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. Asta sekin tinch holatga 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 xarakterli 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 ro'yxatiga kamchiliklarini to'g'rilash, ayrim harakat elementlarini, sifatlarini tarbiyalashga mo'ljalganligi 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, samarali metodlarini egallash hamda pedagogik fikrlashning rivojlanishiga ko'maklashadi.

Darsni tahlil qilishchdan - 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'qituvchi va targ'ibot qilish va hokazo.

Bulardan tashqari darsni o'tkazish metodikasi, sinf jamoa ishlari, o'qituvchilarning tartib intizomi, o'qituvchilarning jismoniy mashqlarni bajarilishini baholanishiga bo'lgan munosabati, darsni maxsus psixologik va boshqa ko'rsatkichlarni tahlil qilish kerak.

Pedagogik kuzatishlar, darslarni tahlil qilish va xulosa chiqarish nihoyatda murakkab jarayon bo'lib hisoblandi.

IIIyning uchun, har tomonlama 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'qituvchining tayyorgarligi, dars bayonining mazmunini baholashni, darsni o'tkazishni har bir qismlarida o'qituvchilarning o'qituvchilar bilan bo'lgan munosabatini, dars turi va tuzilishi, dars natijalarini aniqlash hamda o'qituvchilarga tavsiyalar kiritish.

O'qituvchining darsga jiddiy tayyorgarlik ko'rishini ko'pincha uning sifatini oshirish bilan chambarchas bog'liqdir. Shuning 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 munosibligi;
- o'qituvchilarning tayyorgarligiga, mazmuniga to'g'ri tanlangan o'rgatish va tarbiyalash metodlarini munosibligi;
- darsda o'quv vaqtini taqsimlanishini muvofiqligi. Darsni tahlil qilishdan oldin sinf to'g'risidagi pedagogik tavsifnoma bilan tanishish lozim; o'qituvchilarning 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, maxsus ta'minot; maktab, o'tkazish joyi va kuni; sinf; ro'yxat bo'yicha o'qituvchilar soni va darsda qatnashuvchilar (shu jumladan qiz va o'g'il bolalar); chorak boshlanishidan oldin jadval bo'yicha dars soni (№); dars jarayonida



mo'ljallangan sport anjomlari va ishootlar; sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilinishi va hokazo.

O'qituvchini darsga tayyorgarlik ko'rishini to'g'risida uning tashqi ko'rinishi, sport kiyimlari, sport xonasi yoki maydonda o'tkazish joy sharoiti, sport anjomlari va mayda inshootlar bilan ta'minlanganligi, sanitariya - gigiyena talablariga rioya qilinishi: 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 kerak.

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, sifatlari tushuntirish. Yoshiga binoan tushuntirishni munosibligi. Darsning qismlari bo'yicha va umuman o'rgatish metodlariga tavsifnoma va natijaviy ko'rsatkichlar berish.

Mashg'ulotni o'tkazish metodlari va ularning muvofiqligi. Dars jarayonida musobaqa va o'yin metodidan hamda o'quvchilarni darsda mustaqil ishlash uchun har xil metodlardan foydalanish. Darsning talimiy ahamiyati.

**Hatolarni to'g'rilash usullari.** 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, xakamlik 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 baholash. O'zlashtirishni kundalik hisobotini tahlil qilish. Uyga vazifa berish va ularni tekshirish usullari.

Darsning yakuniy qismi (3-5 daqiqa). Yakuniy qismidagi mashqlarni darsga munosibli. 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 qog'ozni ikkitaga bo'lib birinchi yarmida o'qituvchining va o'quvchilarning faoliyatini, ular orasidagi munosabatini himoya ijobiy tomonlari yoziladi. Ikkinchi yarmiga esa salbiy tomonlari yoziladi.

### Namuna sifatida

Ijobiy fazilatlar	Salbiy fazilatlar
O'qituvchi va o'quvchilarning ijobiy fazilatlar: munosabat, turli metodlardan to'g'ri foydalanish, chiroyli ko'rsatish va tushuntirish, hatolarni o'z vaqtida ko'rsatish va hakoza.	Saflanish 3 daqiqa kech boshlanishi bor. O'qituvchi ularga chora ko'rmadi.

### Dars jarayonida xronometraj o'tkazish.

Xarbiy talaba pedagogik amaliyot vaqtida jismoniy tarbiya darsi jarayonida xronometraj o'tkazishni bilishi shart. Dars jarayonida xronometrajlarni o'tkazish talabaga o'quv vaqtdan dars jarayonida unumli (ratsional) foydalanishga imkoniyat yaratadi. Bu pedagogik mahoratni takomillashtirishga ko'maklashadi, dastur 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. Mashg'ulot o'tish uchun joy tayyorlash, sport anjomlari va inshootlarni yig'ishtirib olish.
5. O'qituvchining xatosi bilan ketgan vaqt.

Mashqlarni bajarish. Darsda xronometraj o'tkazish jarayonida o'quvchilar tomonidan mashqlarni bajarish vaqtini aniq olinishi kerak, bu mashqlarga: saf mashqlarining elementlari va qayta saflanishlar; o'quvchilar 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, eshitis, mashqlarni bajarilishini kuzatish. O'qituvchi tomonidan barcha ko'rsatmalar, xatolarni tushuntirishlar, ko'rsatmalar, hatolarni to'g'rilash, mashqlar, bajarilish tomonidan ko'rsatilishi va kuzatishlar xronometraj o'tkazishda maxsus 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 maxsus jadvalga qisqa vaqt dam olish va mashqni bajarish uchun o'z navbatini ko'tishga sarflangan vaqt yoziladi shuni ham aytib o'tish kerakki bir xil o'quvchilar juda passiv bo'ladilar, ular xatto bajarish navbatini o'tkazib yuboradilar (ya'ni bajarmaydilar). Bunday o'quvchilarni kuzatish uchun tanlash kerak emas.

Mashg'ulot uchun joy tayrlash 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 maxsus 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 xronometraj 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'xtatiladi. Xronometraj o'tkazish jarayonida vaqt ko'rsatkichlari o'ziga tegishli har bir munosabat bo'lgan jadvalga yoziladi. Xronometraj o'tkazish jarayonida faqat 1-2-3 jadvalga to'ldiriladi.

Birinchi jadvalda dars xismlari 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 ajnomlarini 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 bo'ladi.

Sarflannsh darsning boshlanishi bo'lib hisoblanadi. Xronometraj 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' 30". Shunday qilib dars tamom bo'lgandan keyin hamma jadvallar to'ldiriladi. Har bir faoliyatga ketgan vaqtning aniqlash sekundomer ko'rsattan 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 foiz 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%

$$16 - X \quad X = 16 \times 100 / 45 = 35,6\%$$

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.

## Jismoniy tarbiya darsida xronometraj o'tkazish bayoni.

Dars o'tkazdi \_\_\_\_\_ Sana \_\_\_\_\_

Guruh yoki sinf Dars o'tkazish joyi, sport xonasi

Ro'yxat bo'yicha o'quvchilar Jadval buyicha tartib rakami-4 soni 29

Darsga qatnashganlar

O'-12

Q-15

Guruhlarning soni

O'-1

Q-1

Kuzatiluvchi o'quvchining ismi, familiyasi \_\_\_\_\_

Dars turi. Takomillashtirish xronometraj o'tkazuvchi \_\_\_\_\_

Vazifalari:

1. To'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrash.

2. Kichik ko'ptokni nishonga irg'itish.

Jismoniy tarbiya davrida pulsometriya o'tkazish. Dars jarayonida pulsometriya o'tkazish o'qituvchiga jismoniy yuklanishi o'quvchilar yoshiga va ularning xususiyatlariga 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 olinishi 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 xona

Maktab \_\_\_\_\_ Jadval bo'yicha tartib raqami 3

Po'yxat 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 \_\_\_\_\_ Talabani nomi, 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 ko'ptokni 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'rsatgichga 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:

$$84 - 100\%$$

$$X = \frac{42 \times 100}{84} = 50.0\%$$

42-X

fiziologik egri chiziqni tuzish qo'yidagicha bo'ladi: vertikal chiziq bo'yicha absolyut ko'rsatgichlar 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 xodimlari 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 etsak, odam tana tizimi va organlari mustahkamlanadi va takomillashadi, ratsional tashkil etilmagan ish aksincha bo'shashtiradi va hohlanki ko'p vaqt xarakatsizlikda 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. Badantirbiyani tark etgan odam ko'pincha xarob bo'ladi, zero harakatsiz qolgan a'zolarning 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 dirrektiv 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
1	Ertalabki gimnastika	1 – 1,5 soat	50-75 soat
2	Ishlab chiqarish gimnastikasi	0,6-1,2	30-60
3	Umumiy reja asosida o'quv yurtlaridagi mashg'ulotlar	2	70
4	Sog'lomlashtirish guruhlarida (U.J.T.)	4-6	200-300
5	Sport to'garaklarida (razr. Yo'qlarda)	5-6	250-300
6	III razryadli sportchilar	6-9	300-400
7	II – I razryadli sportchilar	8-10	400-500
8	Sport ustasi	12-14	600-700
9	Sport ustasi (sportchilarda)	16-20	800-1000

I.I.Pereverzin olib borgan kuzatish, tekshirish va taxlil 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
Xizmatchilar	= 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 chiqarishdagi ish faoliyatining mustahkamlashga, ishlab chiqarish

mehnatini faoliyatini turli ko'rinishlarida ayrim funksional tizimlar: markaziy asab tizimi, analizatorlar, vegetativ tizimlar, aniq, mushak guruxlari qatnashishi bilan xarakterlanadi (M.V.Leynik, Z.M.Zolina va boshqalar). Shuning uchun qo'yiladigan talablar birinchi navbatda bajariladigan harakat faoliyati xarakteri va mehnatining tashqi sharoit xususiyati bilan aniqlanadi.

Mehnat mazmunini qo'yidagi xarakteristikalar bilan ajratish mumkin:

a) Xarakat 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 xarakatlar);

b) harakatning fazoviy xarakteristikasi harakatning (kichik, o'rta va katta) amplitudasi;

v) harakatning vaqt ichida tez haraklanish, ayrim signallarga tezda javob qaytarish;

g) faoliyatni kuch xarakteristikasi (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 guruhlarini ajratish mumkin:

1. «Dozirovkani» harakatni yoz ichiga olgan va qoida bo'yicha ekstroordinar sharoitlar bilan murakkablashmagan kasblar.

**Guruhlar**

A) Qurilishda qishloq xo'jaligida va sanoatning ayrim sohalaridagi mexanizatorlar.

B) ayrim asbob va apparatlar (soat, elektrolampa va radioelektron sanoati) mexanizmlarni yig'uvchi naladchiklar.

V) Er ustida transportni boshqarishda yo'l sitatsiyalarini qabul qilish jarayoni bilan qo'l va oyoq (vaqt etishmaslik sharoitida) bilan qat'iy dozirovkali harakat.

Ba'zi bir xarakterli belgilar.

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.

Mayda detallar bilan ishlashda va boshqarish pultrlaridagi operatsiyalarda qo'l barmoqlar bilan tez aniq dozirovkali harakati.



## 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 xususiyatlar.
- B) dala va ekspeditsiya ishchilari. Dala va ekspeditsiya ish sharoiti bilan aniqlanuvchi xususiyatlari.
- V) Issiq mikroklimat sharoitida (metallurgiya va boshqa korxonalarining issiq tsexlarida) 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 (visotniki) 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' – ximiya sanoati). Ishning er 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 omillar (tezlanishdagi jismoniy yuklanishni ortishi, to'satdan hosil bo'luvchi situatsiyalar va boshqalar) bilan ta'minlangan vaqt etishmaslik sharoitida samolyot, apparat va boshqalarni boshqarish bo'yicha chegarali aniq harakat faoliyati.
- B) Murakkab harakatlarni o'z ichiga olgan tsirk, estrada va kino artistlari (tsirk gimnastlari, akrobatlar, kuchli tangchilar va jangyorlar). Harakat sa'natida chegaraviy imkoniyatlarni namoyish qilish: sportning shunga o'xshash ko'rinishi bilan umumiylik.

Zamonaviy kasblar, jumladan, ommaviy kasblar insonning jismoniy va u bilan bog'liq, bo'lgan qobiliyatlarga nisbatan yuqori talablar qo'yadi. Ba'zi bir murakkab kasb faoliyatida bu talablar maksimaldir. Erta texnika va tabiatni o'zlashtirishdagi keyingi vazifalar (kosmosni zabt etish, okean chuqurliklarga kirib borish va h.k.) yangi kasb namoyondalarida rivojlangan qobiliyatni talab etadi.

Har bir kasb o'zining spetsifikkasiga egadir. Ular bir - biridan psixofiziologik xarakteristika va mehnat sharoit bilan farq, qilinadilar, demak, insonning jismoni tayyorgarligiga nisbatan turlicha talablarni qo'yadi.

## Vositalar tarkibining xusiyatlari

**Vositalar.** Amaliy jismoniy tayyorgarlik vositalari umumiy kompleksi umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan mavjud. Bu vositalarning tarkibi kasb xususiyatlariga bog'liq holda maxsuslashtiriladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlar tarkibi juda keng bo'lishi mumkin. Uni tanlashning asosiy maqsadi organizmning ish qobiliyati saviyasini oshirishga, uning «ish potentsialini» va sog'liqqa zarur yetkazuvchi omillarga nisbatan ortirish bo'lib, shu bilan birga kasb faoliti 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 maxsus tayyorgarlik mashqlari boshqa maxsus 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'xshash odamning jismoniy va psixik qobiliyatlariga harakatli talablarini amalga oshirish uchun modellashtiriladi (masalan trenajyorlarda uchuvchilar uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari). Mana shu yul bilan yetarli samarador vositalarni yaratish mumkin bo'lmagan xollarda 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, ixtisoslashtirilgan daps (o'quv yoki trenirovka mashg'uloti), ertalabki jismoniy mashqlar (zaryadka), musobaqalar, bir necha kunli turistik poxodlar, kross yugurish va boshqalar).

#### **Aralash dars quyidagilarni:**

a) umum tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik (bevosita kasb - amaliy) mashqlar:

b) maxsus 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 bulsa, tabiiy to'siqlarni yengish usullariga o'rgatish esa yengil atletika mashg'ulotlarida o'rganiladi.

***Ixtisoslashtirilgan*** 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*** (batantariya) kasb-amaliy tayyorgarlik shakli sifatida faqat gigiyenik 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 perdet sifatida olincha (shofyorlar uchun avtoralli, qishloq mexanizatorlarining musobaqa - konkurslari, 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 mutaxassisga kerakli bo'lgan sifat, ko'nikma, malakalarni takomillashtirishning yuqori darajasiga erishiladi. Umumiy sport bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarning ham ma'lum kasb-amaliy ahamiyatta 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 xususiyatlariga qaratilgan unda (odamda) amaliy yordamchi harakat ko'nikma va malakalarni hosil qilishga yo'naltirilgan, hamda shu faoliyat sharoitida organizmni maxsus mustahkamlashga olib: keladi. Bunda tayyorgarlik kasbga o'rgatish samaradorligini bajarishda yuqori ish qobiliyati bilan ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

## NAZORAT OLIB BORISH XUSUSIYATLARI

Kasb-amaliy yo'nalishdagi jismoniy tayyorgarlikda shug'ullanuvchilarning qaysi darajada tayyor ekanliklarni 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 etilayotganligini 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'ulotlarning 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 ko'pqirralidir va turlicha: sayirlar, 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 maxsus 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'nlashtirish 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

xususiyatlarini hisobga olgan holda tarbiyalash uchun jismoniy mashqlarni maxsus qat'iy tartibga solish zarur (masalan: shug'ullanuvchilarni tashkil qilish usullari, jismoniy yuklanish va dam olishni boshqarish xarakteri va h.k.).

Mashg'ulotlar shakli uning mazmuniga faol ta'sir ko'rsatadi. Bir xil bo'lgan mashg'ulotlar shaklidan muntazam foydalanganda shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashuvi tuxtaydi. Jismoniy tarbiya vazifalarini samarali hal qilishida turli-tuman mashg'ulotlar yaratadi (masalan: yengil atletika darsi, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; maxsus 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 oxirida 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 xarakterini hamda shug'ullanuvchilar ishchanligi darajasini nisbatan aniqlaydi. Umuman, aniq ma'lumotlar olish instrumental metodlar qo'llaniladi (kardiograf, va h.k.).

Agarda, fiziologik egri chilziq orqali turli mashqlar (atletika darsi, gimnastika darsi, qo'l to'pi darsi va x.k.) tahlili o'tkazilsa, uning farqini ko'rsa bo'ladi.

Bulardan tashqari maxsus 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.

Xamma 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 gigiyenik gimnastika, gimnastika bilan individual shug'ullanish, turizm, sayirlar, sport bayramlari, musobaqalar va h.k.).

**Mashg'ulotlarning darsli shakli** – sog'lomlashtirish, tarbiyaviy, talimiy vazifalarini hal etishga yo'natirilgan holda jismoniy tarbiya darslari doimiy o'qituvchi rahbarligida yoki ustoz rahbarligida, jadval bo'yicha qat'iy tartibda shug'ullanuvchi sinflardan ro'yhat bo'yicha soni, yoshi doyimiyligi asosida olib boriladi.

**Dars** - mashg'ulatlarining asosiy shaklidir chunki yetakchi rolni o'qituvchi, ustoz (instruktor), jadval bo'yicha ko'rsatilgan kun, soatlari asosida qat'iy tartibda o'tkaziladi. Bundan tashqari o'quvchilarni ro'yhat bo'yicha soni doyimiyligi, taxminiy jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holati doyimiyligi qattiq tartibda saqlanadi.

Jismoniy tarbiya darsi umumiy **pedagogik prinsiplari, metodik prinsiplari** asosida o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya dars oldida qo'yidagi talablar qo'yiladi:

1. Darsning organizmga **ta'siri har tomonlama** bo'lishi kerak, ya'ni sog'lomlashtirish, talimiy, **tarbiyaviy vazifalari** hal etilishi zarur.

2. Bytyn dars jarayonida birinchi daqiqadan to yakungacha **o'rgatish va tarbiyaviy** vazifalari amalga oshirilishi lozim.

3. Dars jarayonida metodik bir xil usullardan **voz kechish, yangi usullardan, metodlardan**, mashg'ulot mazmuni va o'tkazish metodikasini turli o'zgarish bilan foydalanish.

1. Shug'ulanuvchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda asta sekin me'yorli **o'quv faoliyatiga** hammani jalb etish.

2. 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, uzviyligi 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 suyangan holda olib boriladi.

### **Mashg'ulotlarining darsli shaklini ko'pqirraligi.**

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining darsli shakllari asosiy yo'nalishi bo'yicha qo'yidagicha bo'lishi mumkin: **kasb - amaliy jismoniy tayyorgarlik darslari, umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari, mashq qo'rganlik (trenirovochnie) darslari davolash darslari, metodik darslari.**

1. Umumiy **jismonii tayyorgarlik darslari hamma** yoshdagi odamlar bilan tashkil qilinadi: bog'chalarda, maktablar OUYuda, sog'lamlashtirish guruhlarida. Bu darslarda o'quv materiallarini turiligi, jismoniy yuklanishi mosligi me'yorligi va boshqa xususiyatlar xarakterlidir.

2. **Mashq ko'rganlik** (trenirovochnie) darslari-bularga tanlab olingan sport bo'yicha mashg'ulotlar: yengil atletika, gimnastika, suzish, suvga sakrash va h.k.lar kiradi. By dars ustoz va sportchilariing ijodiy munosabatlari bilan farq qiladi.

3. **Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik** darsi o'smirlar o'spirinlar bilan akademik litseylar va maxsus 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 karatilishn xarakterlidir.

4. **O'quv ishlarni xarakteri 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 daslarda 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 xarakterlidir.

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 darsining asosiy vazifalarini hal etishda yondoshishi lozim.

Darsning konspektida, shuningdek, joriy hisob masalalari ham aks etadi (masalan, qaysi topshiriqni tekshirish, qaysi bolani tekshirish) va uyga 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 qo'llanishi zarur bo'lgan turli metod va usullarni ikir-chikirigacha nazarda tutadi. Shu boisdan, o'qituvchi dars paytida mashqlarni o'tkazishda qayerda turishi, darsni qanday kuzagishni va o'quvchilarga rahbarlik qilishini oldindan hal etib olishi kerak. O'qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kiritilgan 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 kiritadi.

Shular qatorida o'qituvchi dars jarayonida bolalar faolligini oshirish yo'llarini belgilab olishi lozim (qaysi usul yoki metodni qo'llash maqul va ular konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatma jadvaliga yoziladi. Bularan tashqari darsga tayyorlanishda o'quvchilarni ehtiyot qilish haqida ham o'ylash kerak. Buning uchun o'qituvchi yiqilish, shikastlanish va to'qnashishning oldini oluvchi tadbirlarni nazarda tutishi zarur (jihaz 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 yashxilaydi, mashqlarni ritmik ravishda bajarishga yordam beradi, o'quvchilarni estetik tarbiyalaydi. Albatta bunday mashg'ulotlarni olib borish shakllari ko'pqirralidir. Lekin darsdagi musiqa jo'rligi o'qituvchi unga yaxshi tayyorgarlik ko'rgandagina 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 jihazdan foydalanish, qanday sport buyumlari qo'llanadi, ularni qayerdan, kim va qachon tayyorlashi mashg'ulotlardan co'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 unutmasligi kerak.

Eng oxirida o'qituvchi o'zining tashqi ko'rinishiga yetarli etibor berishi: u doimo tegishli kostyumda bo'lishi, toza, bejirim kiyinishi va bolalarga bu sohada o'rnak bo'lishi lozim. Uylaymanki, o'quvchilarning dars jarayonida faolligi, har doim sport kiyimida bo'lishi va boshqa tarbiyaviy tomonlari o'qituvchining bir darsga yaxshi 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 satxini, 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'qituvchning 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 xarakat faoliyatini bajarish sifati;

v) - maktab dasturida ko'rilgan me'yorlar asosida.

Jismoniy tarbiya ish jarayonida o'quvchilar oldiga qo'yiladigan umumiy talablar sport xonasida yoki sport honasiga kiraverishda chiroyli qilib bezatilgan holda osib qo'yilishi maqsadga muvofiqdir. Bu talablarni birinchi kundan o'quvchilar o'rganishlari kerak va hap xil sharoitda ham ushbu qoidalarga rioya qilishlari lozim.

Ular qo'ydagichadir:

- 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, chidamlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni, tezkorlikni rivojlantirishga intilish;

- darslarda egallangan ko'nikma va bilimlardan mehnatda va hayotda foydalanishni bilish;

- O'zbekiston Respublikasi harbiy Nizom asosida maktab dasturiga suyangan 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 yaxshi bilaman: kim nimaga qodir ekanligini ham va tanday bahoga loyiqligini

aytishim mumkin. Ular yanglishadilar, chunki o'quvchilarni biri sekin qabul qiladi, og'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 xursand 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 chiqadilar. 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, yaxshi bajarishga intilgan. Lekin baho «yaxshi» (4). Bitta jismoniy tarbiya fani deb, ya'ni o'qituvchining xatosi bilan (chunki bu o'quvchi yaxshi bilmaydi va obyektiv qo'yilgan baholar jurnalda yo'q edi) bu bola a'lochi bo'lmaydi. Shuning uchun o'ylanmanki o'qituvchi ziyrak bo'lishi, har bir darsga har tomonlama tayyorlanib kelishi kerak. Shu boisdan dars jarayonida o'quvchilar faoliyatini obyektiv baholashni ham ko'zda tutish lozim.

### **Xulosa**

Umuman o'qituvchi har bir darsga tayyorgarlik ko'rishi to'g'risida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

- o'z fan bo'yicha yaxshi 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.

### **III BOB. SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY XARAKTERISTIKASI**

Trenirovka deganda, by faqat bir xil, manoda tushunish mumkin emas. chunki «aqliy trenirovka», «jismoniy trenirovka», «psixologik trenirovka», «interval trenirovka», «aylanma trenirovka», «hatto xayvonlarni trenirovkasini», va hakozi so'zlar uchraydi. Demak, bu so'z bilan ko'proq mashq etish yoki o'pgatish jarayoni ifodalanadi. Sport trenirovkasi to'g'risida gapirilar ekan, biz, demak sporchini yuqori natijalarga erishish uchun karatilgan tayyorlashni tushunamiz.

1. Cpopt trenirovkasi - bu jismoniy tarbiyaning ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lib yuksak sport natijalariga erishish hamda jamot ahamiyatiga ega bo'lgan faoliyatiga tayyorlanishni tushunamiz.

2. Oddiy so'z bilni gapnrliganda bu «Sport orqali» jismoniy tayyorlanish - jarayoni. Lekin pedagogik nuqtai nazardan qaralganda «Sport» - by faqattina sportchilarni yuqori natijalarga erishishigina emas, avallo ularni hayotta tayyorlnsh, 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 xil emas. «Sportchini tayorlash» - keng tushuncha bo'lib o'z ichiga sport yutuqlariga tayyorgarlikni oshirish va egalashni ta'minlovchi vositalarning hamma yig'indisini qamrab oladi. Ularga:

1.Cpopt trenirovkasi mazmuniga kiruvchi vositalari;

2.Trenirovkadan tashqari qo'llaniladigan vositalar (ma'ruzalar suhbatlar, taktika, texnika, etika masalalari bo'yicha kinofilimlar, sport nazariyasi sohisidagi kitoblar bilan mustaqil ishlash va hakozo) kiradi. Sport trenirovkasi sportchini tayorlash umuman biologik va psixologik o'zgarishlarni murakab kompleksi bo'lib, u yuksak tayyergarlikka mashq ko'rganlikka, sport formasiga olib keladi. Sport tayyorgarligi tushunchasi mashq qilishning ta'siri natijasida sportchi organizmida sodir bo'ladigan moslashuv o'zgarishlar (biologik, funkitsonal, morfologik) bog'lab, uning qobiliyatining oshirishida ifodalanadi. Ular ikki yo'nalishda sodir bo'ladi:

1. Tarkibiy va bioximik 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 maxsus tayyorgarligi organizmningg o'zi tanlagan sport turining maxsus 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 boyluk, axloqiy poklikka, ega bo'lgan jismoniy kamolotga ega hamda yuqori sport natijalariga erishishdir. Eng yaxshi shaxsiy 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 maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy qobiliyatlarni, funktsional imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirishni aks ettirib, ular sportning tanlangan turi uchun maxsus bo'lmaydi, lekin ularning rivojlanishi sport faoliyatining yutuqlariga tasir etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mazmuni ixtisoslashtirilgan xususiyatlarni aks ettirish lozim, chunki ayrim vositalar orasida ham malakalarni ijobiy va salbiy kuchishlari mavjuddir.

Shunday qilib umumiy jismoniy tarbiya ixtisoslashtirilgan bo'lib malakani ijobiy kuchishini aks ettiradi, bu esa sportchi maxsus tayyorgarligiga imkoniyat yaratadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayoni davomida o'tkaziladi, lekin ko'p foizi fundamental davriga (tayyergarlik) to'g'ri keladi. Umumiy jismoniy tarbiya har tomonlama rivojlanish, sportchi organizmining funktsional imkoniyatlarini kengaytirish, nagruzkani oshirish, natijalarni o'sishini ta'minlash (jismoniy sifatlarini rivojlantirish)ni ko'zda tutadi.

Umumiy jismoniy tarbiya vositalari yugirish, yurish, changi, suzish, harakatli va sport uynlari, yordamchi sport gimnastikasi, akrobatika,

qreblya va boshqalardir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun asos yaratadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turining asosida qo'llaniladigan zarur maxsus qismlar sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgandir. U bevosita musobaqalarga tayyorlaydi.

Uning vositalari asosiy mashqlar yoki uning elementlar shuningdek maxsus tayyorgarlik mashqlaridir. Shunday qilib sportchining jismoniy tarbiya va maxsus 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 gijiyenik omillaridir.

### **Texnik 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.

Texnika deb nimani tushunamiz? Texnika tushunchasi – bu harakatlarning tashqi shaklidir (ko'rinishidir). Jismoniy mashqlar texnikasi beto'xtov o'zgaradi va takomillashadi (pereshagivanie, perekidnoy, foy-sber va h.k. usullarda sakrash.).

Texnikaning asosini, uning aniqlovchi bo'g'inlari detallarini ajratishimiz mumkin.

Texnikaning asosi - bu harakat vazifalarini aniq yo'l bilan hal qilish uchun kerakli dinamik, kinematik va xarakatlarning ying'indisidir. Masalan: voleybol xujumkor urish (napad.udar.) - tananing ketma-ketlik harakati.

Texnikaning aniqlovchi bo'g'insi - bu ushbu harakat asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Masalan (yugurib kelib balandlikka sakrashni asosiy bo'g'insi - bu depsinishdir uloqtirishda - final kuchlanish).

Texnik detallari - harakatning asosiy mexanizmiga halaqit bermaydigan, uning ikkinchi darajali xususiyatidir. Bu sportchining individual xususiyatiga bog'liq. Masalan, uch sakrashda uchish fazalarining o'ziga xos munosabati

a) oddiy sportchi

$$6.55 \ 4.50 \ 5.30 = 15.35$$

b) Ko'zga ko'ringan sportchilardan biri.

$$5.69 \ 5.02 \ 6.32 = 17.13$$

Texnikaning umumiy saviyasi mohirlikka bog'liq holda o'zgaradi, Mashqlar texnikasi individual xarakterga va variativlikka ega bo'lib ular ayniqsa sport malakasini oshirish bilan, harakat sifatlarini, asab faoliyatini, psixologikasini va boshqalarni rivojlantirish bilan sezilarli bo'ladi.

Texnikani egallash uchun harakatning quyidagi xarakteristikalarini hisobga olish zarur:

1. Fazoviy (tananing holati, tana qismlarning harakat traektoriyasi - by shakl yo'nalish amplitudani ajratadi).

2. Fazoviy - vaqt xarakteristikasi (harakat tezligi).

3. Vaqt xarakteristikasi (harakatning uzoqligi va tempi).

4. Ritmik xarakteristika

5. Dinamik xarakteristika (tashqi va ichki kuchlarni o'zaro ta'siri).

Umumiy texnik tayyergarlik va maxsus texnik tayyorgarlik ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyergarlik turli harakat ko'nikma va malakalari egallashga yo'naltirilgan. Maxsus texnik tayyorgarlik asosiy jismoniy mashqlarda mohirlikka erishishga yo'naltirgan.

Umumiy texnik tayyorgarlik texnik malakalarining egallashga yo'naltirib sportning tanlangan turiga texnik 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 texnikasini takomillashtirish uchun jismoniy sifatlarni ma'lum saviyasini oshirish zarurdir. Chunki harakat sifatlarini etishmaslikdan texnika takomillashuvi to'xtab qolishi va aksincha bo'lishi mumkin.

Texnik mahorat bu sport mashqlarning mumkin qadar ratsional harakat tarkiblarini yuqori egallashdir.

Texnik takomillashuvda yuqori avtomatlashtirilgan aktlar ham bo'ysinadigan ong muhim ahamiyatga egadir.

## **Texnika mahoratning prinsiplari:**

1. Boshqarilgan o‘zaro ta’sir - o‘zaro ta’sirning ikki shakli:

a) ijobiy (texnikaning 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 texnikasini egallashga halaqit beruvchi hayot malakalar kam salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

2. Moslik prinsipida harakat malaka va sifatlarini rivojlanishi bo‘lib ular mos holda rivojlanishi zarur ya’ni jismoniy tayyorgarlik ixtisosligiga jismoniy yuklanish funtsional imkoniyatlariga mos kelishi lozim.

3. Kompensatsiya prinsipi - biri ikkinchisini to‘ldiradi, ya’ni bir sifatning etishmovchiligi ikkinchisi bilan to‘ldiriladi (egiluvchanlik bo‘lmasa chaqqonlik to‘ldiradi va h.k.).

1. Asosiy omillar va ritimlar prinsipi. Harakat egallash jarayonida asosiy omil bo‘lib harakat ritmini tuzish uchun xarakterli bo‘lgan harakat faolligini aksenti bilan kuchaytiriladi.

2. Yo‘naltirilgan bog‘lanishlar prinsipi. Bog‘lanish to‘plam, ya’ni jismoniy tayyorgarlik harakat texnikasini egallashda sportchi uchun muhimdir, tayyergarlikni qolgan turlari yordam beradi. Bularning hammasini birgalikda olib borish zarur. Harakat texnikasi ustida ishlashda jismoniy sifat takomillashtiriladi.

## **Taktik tayyorgarlik.**

Texnik tayyorgarlik bilan chambarchas holda sportchilarning tayyorgarligi ham o‘tkaziladi. Texnik 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 shakllantirish.

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 xususiyatlarini 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 xususiyatlarni 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 xil sharoitlarda taktika g'alabani hal etuvch omilidir. Masalan: mashhur sportchi Zapotek «Sportdagi g'alaba uchun nima kerak?» degan savolga «Eng asosi intellekt» deb javob byergan.

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'rilib ular quyidagilarga bog'liq holda akslantiriladi;

- nazariy bilimlarini o'rganish;

- harakat ko'nikma va malakalrning zapasi; - boyligi

- texnik mahorat saviyasi;

- jismoniy sifatlar va qobilyatlar rivojlantirish saviyasi;

- irodaviy sifatlar;

Taktik faoliyatning 3 fazasi mavjuddir;

a) musobaqa sharoitida qabul etish va tahlil;

b) maxsus taktik vazifalarni fikran hal etish,

v) taktik vazifalarni harakatli hal etish.

### **Funksional tayyergarlik.**

Funksional tayyergarlikning 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, bioximiya 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 tayyorgarlikka maxsus 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, rasslableni 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.

### **Сpopt 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. Maxsus tayyorlovchi mashqlar;

Z. Umumiy tayyorlovchi mashqlar.

Musobaqaviy mashqlar 6y butun harakat faoliyati bu sportning tanlangan turi talablari bilan mos holda bajariladi (yengil atletika 100 metr yugiradi, gimnastik elementlar brusda bajaradi, ya'ni musobaqada bajariluvchi mashqlar) sport klassifikatsiyasiga kiradi. Maxsus tayyorlovchi o'z ichiga musobaqaviy faoliyatlar elementini shuningdek shakli va xarakteri bo'yicha ularga o'xshash harakatlarni oladi. Maxsus tayyorlovchi mashqlar qo'ydagilarga bo'linadi.

a) Texnika shaklini o'zlashtirishga yo'naltiruvchi yondashtiruvchi mashqlar;

b) Funktsional imkoniyatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik h.k.) ya'ni harakat texnika mazmunini rivojlantirishiga 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 xusiyatlarini ifodalab berishi, tanlashda jismoniy sifat malakalarini «ijobiy kuchishini» hisobga olish zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportning hamma turlari uchun har xildir.

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 xususiyatlari, 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 xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida 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, qilichvozklik 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 sportchilarimiz 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 Xo'jaev (sambo), Ruslan Chagaev, Lina Cheryazova - fristaylchi ayol. Olmos Yusufov - kik boks, karate bo'yicha anchagina yutuqlarga ega bo'ldik va shu 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 prinsiplaridir.

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 maxsus tizimi, trenirovka

jarayonini tsiklligini va h.k.lar yordamida amalga oshiriladi. Kunda – kunora o‘tkaziladigan trenirovka jismoniy yuklanishning turli saviyasi individual ravishda qat’iy rejalashtiriladi. Sport terinirovkasining turli bosqichlarida bu prinsip turlicha namoyon bo‘ladi. Birinchi bosqichlarida yuqori natijalarga tayyorlash vazifalari (kelajak perespektivlari xarakteriga 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 mutaxassisligidagi qobiliyatini aniqlash uchun individual. xususiyatlarini hisobga olgan holda erishiladi.

Yuqori natijalarga ershish yo‘li ijodiy izlanishdan, - sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yanti usullaridan, trenirovkani yangi metodlarining kashf etilishidan ajratilmaydi. Sportdan ishga ongli munosabat bilan qarash hamda ijodiy izlanish talab etiladi. Shuning uchun onglilik va faollik prinsiplari trenirovkada yetakchi ahamiyatga ega

**Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi prinsipi** - bu sport trenirovkasida shaxsni 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.

Maxsus tayyorgarlik sportning tanlangan turi uchun hos bo‘lgan harakat sifatlarini rivojlantirishni ta’minlaydi, sport turining texnika va taktikasini o‘rganadi.

Umumiy jismoniy tarbiya va maxsus jismoniy tarbiyalarning trenirovka jarayonidagi % munosabati sport turi va sportchilar malakasiga bog‘liq-bo‘lib, bu xususiyatlar asosida trenirovkanng turli bosqichlarida o‘zgarib turadi.

	Fundamental davri	Musobaqaviy 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 xarakterlanadi:

1. Trenirovka jarayoni sportning, tanlangan turida takomillashuvga yo‘nalishni saqlagan holda butun yil davomida olib boriladi. Trenirovkoning yillar o‘rtasida o‘zilishi notijaga 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 (ordinarniy), b) qattiq (subintervalniy), v) ekstremal (superintervalniy) 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. Bunday zichlangan jismoniy yuklanish keyingi etaplicha dam olish bilan moslashtirilishi 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 xarakteriga ega (boshqa mushak yoki sifatlar) 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'ulotning o'zida oshiriladi. 2. Bir mashg'ulotdan ikkinchi mashg'ulotga o'tishda oshiriladi. 3. Jismoniy yuklanish bosqichlar bo'yicha o'zgaradi.

Jismoniy yuklanishning turliligi 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 xususiyatlariga va v) sport turi xususiyatlariga 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 Kuts shiddatni oshirib boradi 400 m dan 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	O'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'rinlidir, 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'liqinsimon o'zgarish prinpsiti**

Jismoniy yuklanish asta – sekin oshirib borishining uch yo'li mavjud:

1 – to'g'ri chiziqli

2 – zinasimon

3 – to'liqinsimon

Sport trenirovkasi uchun sportchi organizmining imkoniyatlariga yuqori talablar qo'yilgan trenirovka jismoniy yuklanishning to'liqinsimon rivojlanishi charchash va qayta tiklanish jarayonining rivojlanishi bilan belgilanadi. Trenirovka jarayonining turli qismlarida quyidagilar ajratiladi:

**1. Kichik to'liqlar** mikrotsikllarda (2-7 kunar) jismoniy yuklanish dinamikasi xarakterlanadi.

**2. O'rta to'liqlar** mezotsikllar trenirovka bosqichlarida 3-6 mikrotsiklning bir qancha kichik to'liqlarning jismoniy yuklanishlari oqimini ifodalaydi.

**3. Katta to'liqlar** makrotsikllar trenirovka davrlarida o'rta to'liqlar oqimini ifodalaydi (ya'ni bir qancha o'rta to'liqlarni birlashtiradi, bu yillik to'liqlardir).

To'liqinsimon 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 ishlarining yig'indisi ortadi), so'ngra stabillashib kamayadi, shiddat (mashg'ulotlarning motor zichligi harakatning tezkorlik va kuch xarakteristikasi) ortadi.



Kichik to'liqlarda hajm va shiddatning o'zaro nisbati qarama-qarshidir, avval tezkor kuch xarakteridagi (shiddatlirok) mashg'ulotlar, so'ngra hajimli mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Haftali tsiklda (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 oxirida 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 aniqlanadi. Shiddatning o'sishi yutuqlar garovi bo'lgan hajmlarni o'zlashtirish asosida sport yutuqlarini ifodalaydi.

### **Trenirovka jarayonining tsiklliligi**

Bu ayrim mashg'ulot, bosqich, davrning tugallangan shakli bo'lib ayrim tsikllar sohasida trenirovka jarayonining hamma tuzilishlari uchun xarakterlidir.

Quyidagilar farq qilinadi:

1 – trenirovkaning kichik tsikli mikrotsillar (haftalik).

2 – o'rta mezotsikllar (oylik).

3 – katta makrotsikllar (yillik).

Har bir navbatdagi tsikl oldingi tsiklning takrorlanishi emas, balki trenirovka jarayonining rivojlanish yo'nalishini ifodalaydi.

Katta tsikl, makrotsikllar – bu tayyorlov (fundamental) musobaqaviy, o'tish davridir.

Mikrotsikllar bir necha kunlarni, ko'proq haftani o'z ichiga oladi (kichik to'liqlar).

Katta tsikl, makrotsikllar bu ma'lum bosqichlar, yarim yillik, yillik, ko'p yillik tsikllar bo'lib sport formasini rivojlantirish uchun olinadi. Bir jismoniy mashqning ikkinchisiga, bir jismoniy sifatning boshqasiga ta'siri hal qiluvchi ahamiyatga ega (tezkorlik sifatlari chidamlilik ishlari bilan chambarchas bog'liq). Bu trenirovka jismoniy yuklanishning variativligi, shuningdek ish qobiliyatining pasayish va tiklanish jarayoni qonun – qoidalari bilan xarakterlanadi.

## **Sport trenirovkasining tuzilishi**

Trenirovka jarayonining umumiy tuzilish asoslari. Tenirovka jarayonining tuzilishi jumladan qo'yidagilar bilan xarakterlanadi:

1. Trenirovka mazmuni elementlarning o'zaro tartibli bog'lanishi (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik va shu kabi komponentlar);

2. Trenirovka jismoniy yuklanish parametrlarini tartibli munosabati (ish hajmi va shiddatligining miqdoriy xarakteristikasi);

3. Trenirovka jarayonining faza yoki stadiyasini keltirib chiqaradigan turli bo'g'inlarning malum ketma-ketligi (ayrim mashg'ulotlar va ularning bo'limlari bosqichlari davrlari, tsikllari) 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 mikrotsikl tuzilishi (haftalik); b) Mezostruktura ayrim mikrotsikllarning nisbatan tamomlangan trenirovka bosqichlarining tuzilishi (uzoqlilik, masalan bir oylik); v) Makrostruktura-yarim yillik va ko'p yillik katta trenirovka tsiklining tuzilishi.

**Trenirovkaning mikrostrukturasi.** Sport trenirovka tuzilishi-ning xususiyatlari avvalo mazmuni spetsifikasi 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) xarakterlidir. 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 maxsus variantlardan keng foydalanishni ifodalaydi. Trenirovka mashg'ulotlari tuzilishining xususiyatlari shuningdek sportchi sutkalik va haftalik rejimda jismoniy yuklanish va dam olishning zichlashgan rejimdan ham kelib chiqadi. Hozirgi zamon sportiga xarakterini 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'lik bo'ladi. Agar mashg'ulotlar har kuni 2 marta

va undan ko'p marta o'tkazilsa (bu yuqori malakali sportchi) u holda mashg'ulotlarning o'zaro munosabati va tuzilishning variativligi va mashg'ulotlarning o'zaro bog'liqligi ma'lumdir. Bir kundagi 2-3 mashg'ulot xuddi 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 mikrotsikli 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 tsikl).

Misol: Trenirovka tuzilishi tizimida xususiyatlar va o'rniga bog'liq, holma mikrotsiklning 3 turi mavjud. 1) Xususiy-trenirovkali, 2) Keltiruvchi (oldingi musobaqa bevosita bog'liq), 3) Musobqaviy va tiklanuvchi. O'z navbatida xususiy - trenirovkali mikrotsikl mazmuni yo'nalishga umumiy tayyorgarlik (trenirovkaning tayyorlov davri birinchi bosqichi uchun eng mos) va maxsus-tayyorgarlik (tayyorlov davrining ikkinchi bosqichi va musobaqa davrining ma'lum mezotsikli uchun eng mos)larga bo'linishi. U yoki bu, o'zining shartlariga, seriyalardan trenirovka talablariga kerakli kattaliklarga ega. Bu munosabatda ordinarniy va udarniy mikrotsikllarni ajratish mumkin. Birinchisi trenirovka jarayonida jismoniy yuklanishning bir tekis o'sib borishi, hajmi nisbatan bir tekisdagi shiddatlik bilan xarakterlanadi ikkinchisi esa, katta hajmda yuqori shiddatli jismoniy yuklanish kontsentratsiyasi bilan (bu maxsus tayyorglik mikrotsikl uchun xarakterli) xarakterlanadi. Keltiruvchi mikrotsikllar musobqalarga bevosita tayyorgarlik bilan mos holda 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 mikrotsikllar 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 mikrotsikl musobqa mikrotsikliga nisbatan aniq kontrast chizig'iga ega bo'lishi mumkin). Musobqaviy mikrotsikllar musobqaning o'rnatilgan maxsus

qoidalari va aniq, reglamenti asosida chiqishlar tartibi asosida tuziladi. Bu mikrotsikllar tuzilishi shunday bo'ladiki, oldingi razminka mashg'ulotlari va boshqa omillar yordamida musobqa boshlanishi davriga kelib sportchinning optimal holatini taminlash, navbatdagi faza uchun ish qobiliyatini o'rnatish va o'ta o'rnatish, yordam berish.

- Agap ular qo'shimcha uchraydigan bir xil startlardan tashkil - topmasa) hamda final startlarda sportchining butun imkoniyatlaridan to'la foydalana olishni kafolatlaydi. Tiklovchi mikrotsikllar yuqori jismoniy yuklanish kuchli musobqa yoki trenirovkali mikrotsikldan keyin uchraydi. Ular trenirovka talablarining kamayishi, faol dam olish kunlarining ortishi, musobqa mashqlari va tashqi sharoitlari tarkibining navbatma-navbat almashinib turishi plan xarakterlanadiki, bularning to'plami tiklovchi jarayonlarini optimallashtirishga yo'naltirilshchi. Bu mikrotsikl uchun jismoniy yuklanishning nisbatan kichik bo'lishi mos bo'lgani uchun, uni yana razgruzkali mikrotsikl deb aytiladi. Yuqorida aytilgan mikrotsikllar tiplaridan ko'rinib turibdiki, sport trenirovkasida ular yetarlicha turlidir. Mezotsikl trenirovkasida qo'llaniladigan turlari varianti yana turlicha bo'lishi mumkin.

### **Trenirovkaning mezostrukturasi**

Mikrotsikllar trenirovkaning o'rta (mezo) tsikllaridan tuzilgan bloklar deb qarash mumkin. Har bir mezotsikl trenirovka jarayonining yakunlovchi stadiyasiga nisbatan hosil bo'ladigan bir yoki bir necha tiplardan yaratilgan 3-dan 6 gacha bo'lgan mikrotsiklni o'z ichiga olada. Mezotsiklning asosan qo'yidagi 3 turi ajratiladi.

«Tortuvchi» mezotsikllar. Hajmi yetarlicha katta oladigan jismoniy yuklanishlar, intensivligining tekisda ortib borishi bilan xarakterlanadi (ayniqsa sportning uzoq masofali turlarida), bunda trenirovka mazmuni yo'naltiruvchi yo'nalisha bo'ladi. Mezotsiklning by turidan odatda trenirovkaning tayyorlov davri boshlanadi. Ba'zi hollarda bu mezotsikl takrorlanishi mumkin (jismoniy yuklanishning umumiy qiymatining ortib borishi bilan), bu esa sportchining adaptatsion imkoniyatlariga, sport turining xususiyatlariga, oldingi o'tkazilgan trenirovka xarakteriga va boshqa (trenirovkalarda tanaffuslar bo'lganmi, yoki yo'qmi shu kabi) hollarga bog'liqdir.

**Bazali mezotsikllar.** Trenirovka tayyorlash davrining eng muhim mezotsikllardandir. Shu turda organizmning funksional imkoniyatlarining

ortirib beruvchi asosiy trenirovka jismoniy yuklanishlari mavjud bo'ldi, yangi faoliyatini o'zlashtirish yoki oldingi faoliyat o'zlashtirilgan formalarini takomillashtirish qo'llaniladi. U mezotsikllar turlichadir.

Masalan: tayyargarlikning dastlabki mazmuniga ko'ra umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mezotsikllari, qo'yiladigan trenirovka talablarining yo'nalishi bo'yicha rivojlantiruvchi va turg'unlantiruvchi mezotsikllarga bo'linadi. Bu tipdagi mezotsikllar soni sportchining ma'suliyatligi musobaqalarga tayyorlanishi uchun kerak bo'lgan vaqtga boqliq bo'ldi.

**Tayyorlanuvchi - nazorat mezotsikllar.** Mezotsiklning bu tipi xuddi baza va musobaqali mezotsikllar orasidagi shakli sifatida xarakterlanadi. Xususiy trenirovka faoliyati asosan trenirovkaning nazorat xarakteriga ega va shu yo'l bilan asosiy musobaqalarga tayyorlanish vazifalari bo'ysinadigan musobaqalar seriyasidagi uchrashuvlar bilan moslashgtiriladi.

**Shlifovkali, mezotsikllar.** Ular ma'lum kamchiliklarni yo'qotish va sportchining tayyorgarligining u yoki bu tomonlarining takomillashtirish zaruriyati vujudga kelganda nazorat tayyorlov mezatsikldan keyin keladi. Trenirovka rivojlanish bilan bog'liq holatda shlifovkali mezotsikllar yoki maxsus tayyorgarlik mashqini intinsifikatsiyasi (maxsus tayyorgarlikni rivojlantirishning qo'shimcha o'zgarishi zarur bo'lsa), yoki jismoniy yuklanish umumiy hatosini stabillashuvi yoki kamayishi (charchash simptomlari kuzatilganda) bilan xarakterlanadi. U yoki bu holatda ham bu mezotsikllarning asosi ayniqsa yuqori malakali sportchilarda sport texnika va taktik ko'nikma - malakalarning detallashtirgan shlifovkasidir.

Musobaqadan oldingi mezotsikllar. Bu tipdagi mezotsikllar yuqoridagi aytilgan mezotsikllar bilan malum~ o'xshashliklarga ega bo'lishi bilan birga farqlari ham mavjud. Asosiy farq shundaki bu mezotsiklda bo'ladigan musobaqalarning dasturi va tartibi to'liq shakli bo'lish kerak va hal qilinuvchi momentlarda sportchi optimal holatda tayyorlashga kafolat beradi.

**Musobaqali mezotsikllar.** Asosiy musobaqalar davrida bu shakli mosdir. Bu tipdagi har bir mezotsikl keltiruvchi mikrotsikldan va asosiy musobaqani o'z ichiga olgan mezotsikldan ibopat bo'ldi. O'zining turlariga qapab dastur xususiyatlariga qarab, qatnashuvchilarga qarab bir necha variantlarga bo'linadi.

**Qayta tiklovchi-tayyorlovchi va Qayta tiklovchi-ushlab turuvchi mezotsikllar.** Birinchi turdagi mezotsikl asosan bazali yoki shlifovkali

mezotsikl kabi tuzilsada lekin dastlab bir-ikkita qayta tiklovchi mezotsikllarni o'z ichiga oladi. Ikkinchisi esa yanada yumshoqroq trenirovka rejimi va qayta ulanish effektidan to'laroq foydalanish bilan xarakterlanadi. Agar bu mezotsikllar asosiy musobaqalar orasida bo'lsa bularin yana oraliq mezotsikl deyiladi.

### **Trenirovkaning makrostrukturasi**

Yillik va yarim yillik trenirovka tsikllari. Sport trenirovkasini davrlashtirish asoslari. Yillik va yarimyillik trenirovka tsikllari 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)-psixik, jismoniy; sport- texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining garmonik birligidan iboratdir. Ilmiy tekshuruvlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon 3 fazadan-formaga kirish, uni saqlash (nisbatan stabilashtirish) 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 maxsus tayyorgarlik munosabatlarini jismoniy yuklanish dinamikasining va hakoazolarni o'z ichiga oladi. Sport shaklini biz optimal (eng yaxshi) 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 maxsus 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 stabilik 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 psixologik tasavvurlar

hozircha to'liq, bo'lmay yetarli darajada konkretlashtirilmagan. Shunday bo'lsa ham quydagilarni ajratish mumkin: Ayrim maxsuslashtirilgan qabul qilishlarni yaxshilash (chang'ichlarda chang'i sezgisini, suzuvchilarda 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 madrlik 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 ixtisoslashtirilgan yo'nalish. Sport trenirovkasi bu usul tarbiyaning ixtisoslashtirilgan jarayoni bo'lib sport natijalarga erishish hamda ahamiyatiga ega bo'lgan faoliyatiga tayyorlashni tushunishdir.

## Adabiyotlar

1. I.A. Karimov "O'zbekiston kelajagi buyuk davlat". T "O'zbekiston" 1992 y.
2. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Respublika qonuni "Xalq so'zi" ro'znomasi, 19 fevral, 1992 y. Yangi tarixi asosida.
3. "Ta'lim to'g'risida" Respublika qonuni, "Turkiston" ro'znomasi, 2 avgust, 1997 y.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlod uchun". Farmoni, 1993 y 4 mart.
5. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", 29 avgust 1997 y.
6. I. Afanasev "Jismoniy tarbiya". T, 1992 y.
7. L.P. Matveev «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» M. 1991 (darslik)
8. B.N. Minaev, B.M. Shiyani «Osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya shkolnikov» M. 1989
9. A. Normurodov "Jismoniy tarbiya". T, 1998 y.
10. V.P. Filin, N.A. Famin «Osnovi yunosheskogo sporta» M. 1980
11. K.M. Maxkamdjonov, X.B. Tulenova «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», ma'ruzalar to'plami TDPU, 2002
12. K.M. Maxkamdjonov, F.Xo'jaev, darslik "Jismoniy tarbiya"-1 "O'zbekiston" nashr, 2003 y.
13. K.M. Maxkamdjonov, F.Xo'jaev, darslik "Jismoniy tarbiya"-2 "O'zbekiston" nashr, 2003 y.
14. K.M. Maxkamdjonov, F.Xo'jaev, darslik "Jismoniy tarbiya"-3 "O'qituvchi" nashr, 2003 y.
15. K.M. Maxkamdjonov, F.Xo'jaev, darslik "Jismoniy tarbiya"-4 "O'qituvchi" nashr, 2003 y.
16. T.S. Usmonxo'jaev va boshqalar, darslik "Jismoniy tarbiya"-5-6 "O'qituvchi" nashr, 2003 y.
17. T.S. Usmonxo'jaev va boshqalar, darslik "Jismoniy tarbiya"-7-8 "O'qituvchi" nashr, 2003 y.
18. M. Kachashkin "Metodika fizicheskoy kulturi". M. 1982 y.
19. D.D. Sharipova, A. Musurmonov, M. Tairova. "Formirovanie zdorovogo obraza jizni". T. 2005 y.
20. O.V. Gancharova "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". T, 2005 y.
21. A.K. Ataev "Yosh shsmirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti". T, 2005 y.



I BO'LIM. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING ASOSLARI

I bob. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fan sifatida

Jismoniy madaniyatning shakli va funksiyasiga xarakteristika.....	16
Jismoniy madaniyat nazariyasining boshqa fanlar bilan bog'lanishi .....	19
Jismoniy madaniyat nazariyasining ilmiy- tadqiqot metodikalari.....	22
O'zbekistonda jismoniy madaniyat tizimining rivojlanishi .....	27
Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari.....	31
Jismoniy tarbiya vositalari .....	40
Jismoniy mashqlar tavsifi .....	43
Jismoniy mashqlarni ta'sirini aniqlaydigan omillar.....	50
Jismoniy mashqlar texnikasi.....	53
Jismoniy tarbiyaning metodik printsiplari.....	56
Onglilik va faollilik printsiipi .....	57
Muntazamlilik printsiipi .....	61
Talabni tobora oshirib borish printsiipi.....	62
Jismonii tarbiya metodlarini tuzilish asoslari .....	65
Jismoniy tarbiya metodlari .....	67
Ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi .....	68
Musobaqa metodi .....	69
Qat'iy tarkiblashtirilgan mashq metodi.....	70
Mashq metodida jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirish xususiyatlari .....	72
Uzluksiz va itervalli yuklanish rejimida standart takrorlash metodlari.....	73
O'zgaruvchan mashq metodi.....	73
Kombinatsiyalashtirilgan mashq metodi .....	75

## **II bob. xarakatlarga uringatish o'rgatish jismoniy tarbiya jarayonining bir tomonidir**

Harakat malakalari.....	79
Harakat malakalarini rivojlanish qonuniyatlarini o'qitish jarayonini tashkil etish ahamiyati.....	81
O'rgatish bosqichlarining vazifalari va uning metodik xususiyatlari.....	83

## **III bob. Xarakat sifatlarini tarbiyalash harakat malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash**

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi.....	90
Kuchni sharoitga qarab hosil bo'lishi .....	92
Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi.....	97
Koordinatsion - harakat qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi .....	102
Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari .....	104

## **II BO'LIM. JISMONIY TARBIYA METODIKASI**

Har xil tibbiy guruhlar bilan dars o'tkazish metodikasi .....	137
Maktabda jismoniy tarbiya bo'yicha fakultativ mashg'ulotlari.....	138
Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari .....	143
Jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllari .....	144
Rejalashtirish turlari .....	146
Sport musobaqasi rejasi.....	154
Jismoniy tarbiya bo'yicha konspekt tuzish metodikasi.....	158
Tashkiliy metodik ko'rsatmalar .....	161
O'rta snnf o'quvchilarning anatomik, fizologik va psixologik xususiyatlari .....	166
Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish va o'rgatish metodlari, vositalari .....	169
Vositalar tarkibining xususiyatlari .....	186
Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarini va shaklini turkumlarga bo'lish .....	189

Texnik tayyorgarlik .....	198
Yuksak yutuqlarga yo'naltirilganlik prinsipi .....	204
Trenirovka jarayonining uzluksizligi prinsipi (jismoniy yuklanish va dam olishning zichlashtirilgan rejimi) .....	206
Trenirovka talablarini asta-sekin va tobora oshirib borish prinsipi .....	207
Trenirovka jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarish prinsipi .....	208
Trenirovkaning mezostrukturasi .....	212
Trenirovkaning makrostrukturasi .....	214
Adabiyotlar .....	216

**K.Mahkamdjanov, R.Salamov, I.Ikramov**

**JISMONIY MADANIYAT  
NAZARIYASI VA METODIKASI**

**Muharrir A.Bahodirov**

Bosishga ruxsat etildi 18.12.2008. Qog'oz bichimi 60x84<sup>1/4</sup><sub>K</sub>  
Hisob-nashr tabog'i 13,75 b.t. Adadi 100.  
Buyurtma № 9

“IQTISOD-MOLIYA” nashriyoti,  
100084, Toshkent, Kichik halqa yo'li, 7.

“HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO'JIZASI” bosmaxonasi  
100000, Toshkent, Qori-Niyoziy, 39.