

K.Mahkamdjanov,  
R.Slamov, I.Ikramov

# ЖИСМОЛТИ МАДАНИЯТ

НАЗАРИЯСИ ВА  
МЕТОДИКАСИ



Kitob quyidagi ko'rsatilgan  
muddatda topshirilishi shart

Oldingi foydalanishlar  
miqdori

--	--

2254

Жисмоний маданият  
Назарияси ва методикаси  
Мухаррир: А. Баходиров  
Т.: "Иқтисод Молия"  
2008 й 2018 б

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  
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI  
DENOVIY FILIALI A/TERMI  
№ 2254

**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 OQ'Yu, universitetlarning "Harbiy ta'lim va jismoniy tarbiya", «Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ishi», «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 kollejlarda jismoniy tarbiya bo'limi o'qituvchilarining o'quv ishlarida o'rn egallaydi.

vazifalarimizdan biri har bir yoshi, 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 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 fandir. U inson shaxsini boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek, bu sohada O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasi va sport faolligini oshirish 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 umumnazariy 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 turnushdagi 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 solhasidagi 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 fandir. 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, avlodlardan avlodga o'tgan doston va afsonalar qadimgi avlodlarning madaniyati, jumladan, jismoniy madaniyati haqida fikr yuritishga olib keladi.

Qadimgi qabilalarning hayoti hozirgi vaqtgacha saqlanib kelish  
bizlar uchun qiziq axborotlarni beradi. O'rta Osiyo xalqlari to'g'risida  
gapirganda, 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  
lavrlarga borb taqalib Samarqand, Buxoro, Tashkent, Termiz kabi  
qadimiy madaniy o'choqlarga ega. Eng qadim davrda bu yerda yashagan  
aholining asosiy mashg'uloti ko'pchilik bo'lib ov qilishdan iborat bo'lgan.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish tarixi shuni ko'rsatadiki,  
jamoada ovchilik bilan shug'ullanish uchun insondan chaqqonlikni,  
egiluvchan va jismonan sog'lom, tez harakat qilishni talab qilish  
e'kanligini 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  
yodgorliklar, arxeologiya qazilmalar darak beradi.

Bu yodgorliklar u'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 «Ilechi 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  
e'kanligini ko'rsatib turibdi.

Xalqaro maydonda tarixan qisqa davr ichida obro' orttirishga  
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.Tig'yev (erkin kurash); D.Aripov, D.Zdorikov (Yunon-  
rum kurashi), S.Burxonxodjayev, I.Kagirova, R.Tufarova (stol tennisi);  
I.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  
mahoratlardan foydalangan holda olib borilar edi hamda bolalarning  
jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor berilgan. Masalan, otida 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 sifatlarini 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 manbai 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 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 sifatlar, 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		m	
Bo'yi/sm'		97,6 +0,43	3,91	104,3 +0,43	3,91	110,3 +0,48	4,16	116,5 +0,6	4,89
Og'irligi/kg'		14,9 +0,19	1,74	17,4 +0,23	2,06	18,0 +0,14	1,25	20,3 +0,23	1,91
Qo'llar kuchi	O'ng	3,6 +0,18	1,64	5,0 +0,18	1,65	7,0 +0,22	1,95	8,0 +0,23	1,91
	Chap	2,3 +0,18	1,64	4,9 +0,16	1,44	6,6 +0,26	2,28	6,9 +0,23	1,91
Ko'krak qafasining kengligi	Tinch holatda	53,7 +0,27	1,33	55,0 +0,34	3,09	61,8 +0,43	3,74	60,7 +0,44	3,6
	Nafas olganda	55,5 +0,29	2,26	56,6 +0,29	2,68	64,0 +0,36	3,12	62,2 +0,39	3,18
	Nafas chiqarganda	53,1 +0,29	2,26	53,7 +0,32	2,28	59,7 +0,31	2,7	57,5 +0,41	3,39

2-jadval

Qiz bolalar

Yoshi		3 yosh		4 yosh		5yosh		6yosh	
Testlar		M+		M+		M+		M+	
Bo'yi/sm'		97,5 +0,43	4,73	100,2 +0,49	5,38	109,3 +0,45	4,45	113,0 +0,47	4,54
Og'irligi/kg'		15,0 +0,14	1,33	16,3 +0,18	1,99	18,7 +0,2	1,92	19,6 +2,02	2,02
O'RTSI		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 qafasining 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 chiqarganda	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 tashkilotining 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 rivojlanishining 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'rta 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" atamalarini 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 sifatlari, 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 morfofunksional 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 bo'ladi, ya'ni jismoniy holatini yaxshilashdir.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning qismi bo'lib, insonning jamoa tarixiy amaliyotida to'plangan moddiy 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 fikrlar va san'at asarlari (adabiyot, xaykaltaroshlik, grafika, musiqa va boshqalar) kiradi.

Jismoniy madaniyat rivojlanishining har bir bosqichida uning 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 kundagi 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 jamoa hayoti va faoliyatining turli sohalariga tathiq etish bilan ast-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 o'ladigan ma'lum shakllardan ajraladi. "Shakllar" atamalarini 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 tizimlashtirilganidir.

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 ifodalangan:

1. Ta'limiy maxsus funksiyalar - umumiy ta'lim tizimida ko'nikma va malakalar bilan bog'liq bo'lgan bilimni mustazam shakllantirish;
2. Amaliy maxsus funksiyalar - amaliy tizimda mehnatga va kasbiy o'ralishga 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 shug'ullanish;
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 madaniyatdan foydalanishdir. Shunday qilib, bu yo'nalishda 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 jismoniy

UNIVERSITETI  
ARM  
№ 2254

maxsuslashtirilgan sport turlariga, amaliy maxsus yo'nalishlarni ko'maklashadi va ularning fundamental negizi hisoblanadi. Bunda jismoniy tayyorgarlikni, sportga yo'nalishni va boshqalarni jismoniy madaniyat negizi amalga oshiradi va imkoniyat yaratadi. Shuning uchun ham bu maxsus funksiya deyiladi.

## 2. Sport – jismoniy madaniyatning komponenti sifatida

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

Sportning maxsus funksiyalari "yuqori sport yutuqlarida ommaviy sportda" bir xil ifodalanmagan. Katta sport yuqori natijalarni ko'rsatishga, rekord natijalarni ko'rsatishga, butun imkoniyatlarini shartlarni ko'rsatish uchun sarflaydi, muntazam mashq qilib tayyorgarlikni ko'radi. 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 harbiy-amaliy jismoniy madaniyatga bo'linadi.

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

**4. Sog'lomlashtiruvchi - tiklovchi jismoniy madaniyat.** Jismoniy madaniyatning bu bo'limi jismoniy mashqlardan kasallikni davolovchi va kasallik, shikastlanish, charchash va boshqa sabablarga ko'rib buzilgan yoki yo'qotilgan organizm funksiyalarini 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) bo'lib, katta yuklama bilan bog'liq bo'lmaydi) va reaktiv jismoniy madaniyat (faol turizm, ov, jismoniy madaniyat, sport o'yinlari va ko'ngil ochishlar) kiradi.

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

**A) Jismoniy madaniyat teatrlashtirilgan shakllari** – Jismoniy madaniyat paradlari, ko'rgazmali 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 demakidir.

## 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 (anatomiya, fiziologiya, gigiyena, biokimiya, biomexanika va boshqalar) fanlar majmuasidan tarkib topgan. Tabiiy fanlar sohasida erishilgan yangi natijalar jismoniy tarbiya nazariyasi tomonidan jismoniy mashqlarni o'rgatish usullari, vositalarini tanlashni asoslash, qo'yilgan vazifalarni bajarishning samarali yo'llarini ishlab chiqishda foydalaniladi.

Biomexanika harakat texnikasini tadqiqot qila borib, uni bajarilishni osonlashtirishga, xatoliklarni yo'qotish yo'llarini belgilashga hamda harakat natijalarini shakllantirishda eng yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Biokimiya tomonidan jismoniy mashqlar bajarilish ta'sirida kishi organizmida, jumladan, muskullarda bo'ladigan kimyoviy 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. Fiziologiya, pedagogika, sportning ayrim turlari (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalar) jismoniy tarbiya nazariyasi 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 tayanadi. aqliy, axloqiy, nafosat, mehnat va boshqa tarbiya metodlariga tayanadi.

### Jismoniy madaniyat nazariyasining vujudga kelishi

Jismoniy madaniyat tarixi madaniyatning boshqa sahifalaridan nisbatan ilmiy tadqiqot jihatidan kechroq fan sifatida yuzaga kelgan. Uning rivojlanishi ma'lum vaqt maxsus bilimlar tizimini shakllantirish bilan umuman bog'liq bo'lmagan, deb hisoblash mumkin emas. Jismoniy madaniyat shakllanib borgan, lekin uzoq vaqt xarakterga 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 inkoniyatlar osha boshlagan.

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

Jismoniy tarbiya tizimining tuzilishi, uning ilmiy asoslarini avlodlarning jismoniy va har tomonlama garmonik rivojlanishi hamda jismoniy ta'limning rivojlanishi uchun optimal sharoitlarni yaratish 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 jismoniy madaniyatning umumiy nazariyasini butunligicha bayon etilgan olmaydi, chunki jismoniy madaniyat faqat jismoniy tarbiya shakli 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 yillik davomida katalizator sifatida olimpiada va umuman xalqaro sport 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 bilimlar 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 handa an'anaviy jismoniy tarbiya va sportga moslashtirilmaydigan komponent va shakllarining bir qanchasi oxirgi vaqtda fandan foydalanish sohasidan chiqarib chiqarilgan bo'ladi.

Avvalo gap insonni jismoniy madaniyatga mustaqil yaqinlashtirish usullari, ishlab chiqarishdagi jismoniy madaniyat, madaniyatning o'zgaruvchi - tiklovchi va ayrim boshqa shakllari haqida boradi, ularning 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, xoslashtirilgan kasbiy bilimlarni o'z ichiga olgan. Boshqa qismi maxsus tabiiy fanlarni o'z ichiga olgan (anatomiya, fiziologiya, fiziologiya, biomehanika, 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. Ikinchi talab etilgan aniq materiallarning to'liqmasligi va ayrim boshqa sabablarning butun ilmiy ko'rinishida shakllanishiga halaqit bergan. So'nggi 10 yilliklarda fanning turli sohaslarida 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 amaliyotini nazariy ifodalovchi bo'limlarning barcha to'plamiga aytiladi hamda yoki bu qonun-qoidalarni tushuntiradi, uni ratsional tarzda boshqarish xizmat qiladi.

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

### JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING ILMIIY-TADQIQOT METODIKALARI

Jismoniy tarbiya nazariyasi - ilmiy va o'quv fandidir. XX asr intihosida dunyoning qariyb uchdan bir qismida misli ko'rilmas hodisalar sodir bo'ldi. Sotsializm deb atalgan totalitar tuzum kommunistik mafkura uchradi. Jahonga, Yer yuziga hokimi mutlaqlik mafkura tanazzulga uchradi. Uning tarkibiga kirgan ittifoqdosh respublikalar parchalanib ketdi. Uning tarkibiga kirgan ittifoqdosh respublikalar parchalanib ketdi. Uning tarkibiga kirgan ittifoqdosh respublikalar parchalanib ketdi.

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 ham narsani me'yor-mezonga soladi, turli kamsitishlar yoki ortiqch

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 - jamiyatan ajralmagan holda dunyo muammolari va o'z taqdiri bilan bog'liq bo'lgan istiqbol haqida o'ylashdir.

Mustaqillik - erkin dunyoqarash, erkin tafakkurga suyanib yashash alohidiyatidir. Mustaqil yashashga, mustaqil fikrlashga, o'z taqdirini o'zi belgilashga, o'z hayotini o'zi izga solishga qodir odam ziddiyatlarni insonlik 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'limaslikka yetadigan haqingni olasan, tamom-vassalom. Bu sobiq ittifoqda qonun kuchiga ega bo'lgan davlat siyosati edi. Odamzot shunchaki ishlar, shunchaki umr kechiradi, xolos. Istiqbol 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 chki 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 jihatidan yangi mazmun ega bo'lmoqda. Avtomatlashtirish va unga bog'liq holatda mehnatni har tomonlama intensivlashtirish insonning faqat aqal xususiyatlariga emas, balki jismoniy xususiyatlariga ham alohida talablar qo'yimoqda.

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining ikkinchi sessiyasi 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 etib O'zbekiston Respublikasi Prezidenti sport xalqimizning ajralmas qismiga aylanishi, davlat faoliyati organlari, deputatlar, keng jamoatchilik, eng avvalo, mahallalarning doimiy e'tiborida bo'lish lozimligini ta'kidladi. Islom Karimov O'zbekiston sportchilarini 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 yetish chiqishi, ularning sportdagi mahoratlari o'zidan-o'zi bo'lganmi? Albatto 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 qiziqarli. Jismoniy tarbiya uchun o'ziga xos g'oya jismoniy rivojlanishni maqsadga muvofiq ushqtirishdir.

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 anatomiya, 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 usuliyati va qonunlari, sportda yuksak natijalarga erishish qonuniyatlari, 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 tashkil etilish va rivojlanishida paydo bo'ladi. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi umumiy fiziologiya shoxobchasi, biomexanika, biofizika va sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini ixtisoslashtirgan pedagogik fandır.

Yuqorida qayd etilganlar tajriba asosida vujudga keladi. Mana endi jismoniy rivojlanishining hozirgi bosqichida ilmiy-tadqiqot ishlarining ahamiyati qandayligini tasavvur qilib ko'ring. Shuning uchun ham, bu masalalarni hal etishga hamma imkoniyatlar yaratilgan va olimlardan, sportchilardan yangicha jiddiy qarash talab qilinadi. O'zbekiston 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 instituti, O'zbekiston pedagogika fanlari ilmiy-tadqiqot instituti (O'zPFIT), O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti, Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti va shu kabilar.

Bizning ilmiy sohaga oid ilmiy-tadqiqot ishlarining amaliy natijalari esa bolalar va yoshlarning salomatligini mustahkamlashga, mehnat qobiliyatini yanada oshirishga va O'zbekiston sportchilarining yuksalish yutuqlarga erishish imkoniyatlarini muvaffaqiyatli oshirishga qaratilgan kerak.

Bu ilmiy ishlarni olib borishda biz ko'pincha boshqa metodlar bilan ham foydalanamiz. Masalan: fiziologiya, antropologiya, biokimya, 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 taqqoslash 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 fiziologik, pedagogik metodlardan emas, balki arafash fanlar - sotsiologiya, tibbiyot, psixologiya, fiziologiya, biokimiyada va shifokor nazoratida foydalaniladigan metodlar ham qo'llaniladi. Bularning 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 umumlashtirishda bajariladi. Buning uchun tadqiqotchi kerakli adabiyotlar bilan tanishadi va o'ziga tahlil qilish uchun zarur adabiy manbalarni tanlab oladi, so'nra 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 qaysilar yanada ilmiy asoslanishi va tajribada sinab ko'rish talab qilinishini 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 reja dafillarni, o'zgarishlarni to'plash izchilligi, ularni hisobga olish va ishlab chiqish tartibi ko'rsatiladi. Bundan tashqari, kuzatuv natijasidagi

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, asosdifiy holarga chek qo'yish va zarur materiallarni yig'ishni o'xtalmaslikdan iborat.

Bundan tashqari, tajriba-sinov olib boruvchi hodisalar o'rtasidagi aloqalar sabablarini aniq ochish maqsadida sharoitni o'zgartirish mumkin. Zarur xollarda, 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 davri mamlakatida yagona jismoniy tarbiya tizimi yaratilgan bo'lib, bu

tizimning yaratilishi inloqdash xalqlarning jismoniy madaniy sohasida olib borgan ishlarining samarasidir.

**Nazariya orqali** va **amaliyotda tasdiqlangan** har bir jismoniy madaniyat tizimi deqanda biz jismoniy tarbiya bo'g'ida 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 quyida 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.

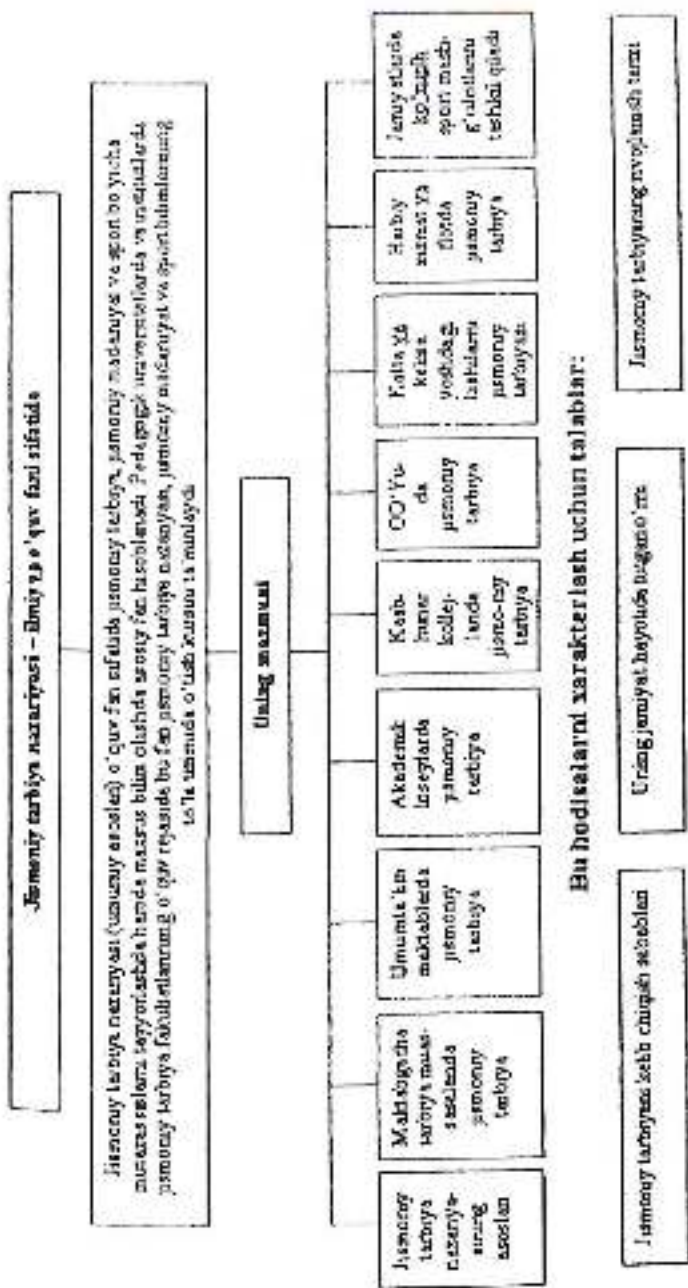
Mazkur tizim g'oyaviy va ilmiy metodik asoslar, shuningdek mamlakatda fuqarolarning jismoniy tarbiyasining amalda oshirilishi nazorat qilishga qaratilgan tashkilotlar va muassasalar majmuasidir. Inqilobgacha yagona jismoniy tarbiya tizimiga ega bo'lmagan Ch Rossiyasida P.F. Lesgaft tomonidan yaratilgan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

Rossiyada jismoniy tarbiya tizimi turli oqim ta'sirlari bilan kurashib shakllanib bordi. Ayrim olimlar jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy mazmunini qisqa biologik vazifalar bilan cheklashga urindilar. Bu bilimlar kishini psixik va jismoniy tomonlari birligini, shaxs tarbiyasidagi ijtimoiy hayot sharoitini yetakchi o'rin tutishini, jismoniy mashg'ulotni 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 isbotlamogchi bo'ladilar. Ularning fikricha, futbol o'yinini o'ynash mumkin emas, chunki u burjuaziy 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.

3 - jadval



Sobiq SSSR davrida bu xato yo'nalishlar yo'qotila bordi. Mamlakat xalqni jismoniy tarbiyalash tizimi ilmiy asoslangan holda vujudga keladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasining masalalarini ilmiy asoslashda va mutaxassislar tayyorlashda P.F. Lesgaft, 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, Osokina, E.L. Timofeyeva, B.Ch. Vavilova, A.A. Udyalova 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 hissalari qo'shganlar.

O'zbekiston jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlanishi, ayniqsa Respublikamizning mustaqillik davrida jadal sur'atda davr etirilmog'unda. 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) 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 Vatanni himoya qilishga shay turishidan juda manfaatdordir.

Ushbu hujjatda jismoniy tarbiya uchun sharoit yaratish to'g'risida vazifa ham qo'yilgan; sport kunlari, anjumanlar bilan jihozlash boshqalar. Olimlar va amaliyotchilarning birgalikdagi sa'y-harakatlar natijasida jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari (maktabgacha tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari hamda akademik litseylar, kollejlari va oliy o'quv yurtlari) uchun ilmiy asoslangan yagona dasturlar yaratildi. Kadrlar tayyorlashni amalga oshiruvchi pedagogik kollejlarda jismoniy tarbiya institutlari, pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakultetlari uchun maxsus dasturlar va qo'llanmalar, darsliklar ishlab chiqildi. Ilmiy tekshirish institutlarida jismoniy tarbiya fakultetlari 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, bukirklik, yassioyoqlik muhim organlarning faoliyat jarayonini buzadi, bu esa kelajakda kasallikka olib keladi. Bolalarda suyak tizimi nisbatan bo'sh, chunki unda bir nechta 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 giluvchanligi, 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 oshirilish 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 guruhlari rivojlantirish zarur. Muskullarning mustahkamlanish 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



Bolani sog'lom, chaqqon, mard, kuchli bo'lishi kun tartibiga nisbatan qilish, harakatli xalq o'yinlarini sevib bajarishi uchun sharoit yaratilishi kerakki, unda irodalikni namoyon etishga, jismoniy va psixologik xarakterdagi qiyinchilikni yengishga intilish zarur.

Bunda qiz va o'g'il bolalarni jismoniy tarbiya asosida kelajakda qiz va o'g'il bolalarning sifatlarini tarbiyalab, o'z xususiyatlarini hisobga olish zarur. Juda kichik yoshdan boshlab bolalarda sog'lom uchun zarur ko'nikmalarni shakllantirib borish dardkor. Gigiyena tarbiyalarda kelajakda sog'lom turmush tarziga erishish uchun qo'yilgan talablarni shakllantirish ozodalik madaniyati asosidir. Gigiyenik Jismoniy sog'lomlashtirish sog'liqni saqlash tizimi va xalq ta'limi bilan birgalikda olib boradigan ishlariga bog'liq. Yuqorida aytilganlar hisobga olib, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy metodik laboratoriyasi «Farzandingiz sog'lom bo'lishini istasangiz» nomlangan metodik tavsiya ishlab chiqdi va nashr qilindi. U 3-6 yosh bolalarga mo'ljallangan, chunki jismoniy tarbiya beshikdan boshlanishi 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 vazifalar 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 singdirib borish, maxsus bilimlarni ham hal 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 qayta foydalaniladi, bu esa atrof-muhit bilan aloqani yengillashtiradi va mustaqil foydalaniladi. Emaklay boshlagan bolaning o'zi uni qiziqish bilan bilish imkonini beradi. Velosipedda uchuvchi bolalarning harakatlari yotgan buyum oldiga kelib kuzata boshlaydi. Velosipedda uchuvchi bolalarning harakati ko'nikma va malakalarni yaxshi bilib olish uchun avval havoning suzishni biluvchi bola esa suv xossalarni yaxshi bilib olish uchun Mustahkam harakat ko'nikma va malakalarni jismoniy kuchni tejash uchun 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'nikmalarda 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, turakkahroq 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 asturi"da berilgan, lekin u maktabgacha tarbiya muassasalaridagi sharoit, bolalar tayyorgarligi, tarbiyachilar tajribalari va bilimlariga o'ra kengaytirilishi mumkin.

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'tirgan, turgan va yugurgan holatda tanani to'g'ri shakllantirib borish juda muhimdir. To'g'ri qaddi-qomat butun ichki organlar va bola organizmi tizimining bir me'yordagi o'limiyati uchun katta ahamiyatga ega. Bog'chada va oilada shaxsiy va jamoaa gigiyenasi malaka va odatlarini (qo'llarni yuvish, jismoniy mashqlarni bajarishdan oldin zarur xonaga borish, tana, kiyim, oyoq yim, o'yinchoq jiluzlari, xona va h.k. tozaligi haqida g'amxo'rlik ish)ni singdirib borishga katta e'tibor berish zarur. Bolalarning ta'lim g'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 nomlarini (yuqoriga, pastga, oldinga, o'ngga, chapga), sport nomlarining nomlarini bilishlari zarur.

**3. Tarbiyaviy vazifalar.** Bolalarda yoshligidan kun tartibiga qat'iy qo'yilish 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 tengdoshlari va kichikintoylar bilan jismoniy mashqlar, shu jumladan, harakatli o'yinlar tashkil etish va o'tkazishni o'rgatib borish muhim. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy nafosat, mehnat tarbiyasini oshirish uchun ko'pgina imkoniyatlar mavjud.

Jismoniy mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilganda ijobiy natijalarni olish uchun, axloqiy sifatlarini, shuningdek, jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun, axloqiy sifatlarini, shuningdek, jismoniy sifatlarini namoyon etishda qulay sharoitlar yaratiladi.

Yaxshii yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya ko'p jihatdan bolalar aqliy rivojlanishiga, nutqni rivojlantirishiga imkon beradi.

Jismoniy mashg'ulotlarda bolalarda psixik jarayonlar, shuningdek fikrlash jarayonlari (kuzatish, taqqoslash, taqlid qilish) rivojlanib boradi. Bolalar o'zlari egallagan bilim va ko'nikmalarni, mustaqillik, yorituvchanlik, topqirlikni namoyon etgan holda ijodiy fikrlash olishga intilishlari zarur.

Jismoniy tarbiya nafosat tarbiyasini amalga oshirishga imkon beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida go'zallikni, qaddi-qo'ndoshlikni, harakat ifodasini, kiyim, jismoniy tarbiya jihozlarini, atrofdagi holatini qabul qilishga, sezish, tushunish va to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantirish, harakat va so'zlarda uchrab qoladigan qo'pol va qo'pol qarshi kurashishni rivojlantirish zarur.

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

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

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

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

Mustaqillik sharoitida O'zbekiston yoshlarida milliy mafkuraviy asos, milliy tafakkur, milliy g'urur, milliy va unumbashariy qadriyatlarga sodiqlik hissiini tarbiyalash hamda ularni vatanparvar qilib tarbiyalash, tarbiyaviy ishlarning bosh mezon sifatida qaralmoqdaki, har bir ota-ona ta'lim muassasalari farzandlarimiz to'g'ri anglab olishi 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 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. Chunki, bu hamma davrda dolzarb bo'lib kelgan, bu xususda ko'plab olim-tafakkirlar, olim-u fozillar o'zlarining qimmatli fikrlarini, asarlarini o'z asarlarida bayon etishgan. Jumladan, Forobiy, Beruniy, Sino, Yusuf Xos Hojib, Jaloliddin Devoniy, Abdurahmon Jomiy, Mavlana Navoiy, Burhoniddin al-Marg'iloniy, Imom Zamahshariy, Shayx Ajmiddin Kubro, Al-Buxoriy kabi mag'rib-u mashriq, dunyosiga mashhur bo'lgan buyuk zotlarning nafaqat asarlari, balki hayotiyatlarini bolalarni insonparvar, mehnatsevar qilib tarbiyalashda buyuk 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 bo'lib qabul qilinadi. Chunki mazkur yoshda bolalar turnushda o'z o'rnini topish, kasb-hunar egallash, ixtisoslik tanlash va istiqbol rejalarini tayyorlash, kelayakda 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 xususiyatlar qaror topadi.

Shuningdek, o'spirin yoshlar Vatanga, xalqiga, jamiyatga fidoyi bo'lib, xizmat qilishni oliy maqsad deb biladilar. Bunday xususiyatlarining ko'pchiligi qahramonlik ko'rsatishga intilish, erkin fikrlash, muayyandirish asosida mustaqil harakat qilish, jamoaga va turmush sharoitlariga romantik munosabatda bo'lishlari bilan boshqa davrdagi xususiyatlardan ajralib turadi.

**Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari**  
Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari bu - g'oyaviylik, ijodiylik va ilmiylikdir. Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviyligi bu -

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

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

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

Xalqning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik bilan muvaffaqiyatlari ishlab chiqarish mahsulдорligining o'sishiga, xalq farovonligiga ta'sir etadi. Shuning uchun har bir kishini jismoniy tarbiyalash uchun muhim ishdir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun hammasi sharoitlar yaratilmoqda: o'yingohlar, suv havzalari, quvurlar, gimnastika xonalari, maydonchalar jihozlanmoqda, sport anjir va 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, takomillashtirilmogda. Har bir yosh davri uchun jismoniy rivojlanish uchun jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari me'yori ishlab chiqilmoqda, jismoniy tarbiya jihozlari va buyamlariga bo'lgan talablar aniqlanmoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari bir qator ilmiy tadqiqot institutlarida va Oliy o'quv yurtlarida olib borilmoqda. Tadqiqot 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**

1) jismoniy tarbiyaning umumiy prinsiplari quyidagilar: a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy tayyorgarlik bilan bog'liqligi; b) jismoniy tarbiyaning rivojlantirish prinsipi; c) jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish maqsadiga yo'naltirilgan prinsipi

Har qanday mustaqil davlatda jismoniy tarbiya davlat muassasalarida, jamoatchilik asosidagi jismoniy tarbiya tashkilotlarida 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'liqligi prinsipi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyoti bilan bog'liqligi prinsipiga insonning hamma yosh davrida jismoniy tarbiyalash sharoitlarini 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 qarab rivojlanayotgan turli harakat mahsulдорligi bog'liqdir. Psixik jarayonlar irodaviy sifatlarning rivojlanishiga esa jismoniy tarbiya ko'p jihatdan ta'sir ko'rsatib beradi. Mustahkam sog'liq har tomonlama jismoniy rivojlanish, irodaviy sifatlarning 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 ta'sir ko'rsatkichsiz takomillashtirib borilishini keltirib chiqardi.

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

### 2. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi

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

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

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

Mamlakatimizda inson sog'lig'ini muhofaza qilish uchun ko'p 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, shug'ullanuvchi sog'lig'iga ta'siri yaxshi bo'lishini ta'minlashi zarur. Bu faqat vositalarni to'g'ri tanlash va uni qo'llashning usullaridan foydalanilganda, shuningdek, tibbiyot xodimining nazorat o'rnatilganda amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya tuzilishining umumiy prinsiplari o'z ichida chambarchas bog'langan. Jismoniy tarbiyaning mehnat va tayyorgarlik bilan bog'liq prinsipi eng muhim hisoblanadi, chunki mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning maqsadlarini belgilab berish. Shaxsning har tomonlama rivojlantirish prinsipi mustaqil jamiyatimizning muhim vazifalaridan biri har tomonlama rivojlantirish qobiliyatli insonlarni shakllantirishni ifodalaydi.

Agar jismoniy tarbiyani amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning sog'lig'i haqida g'amxo'rlik namoyon bo'lsa, bunda birinchi o'ringa tamoyil qo'llanilishi mumkin.

### JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika. Jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti davrida jismoniy tarbiya va sportga ko'p o'rta ajratilmoqda. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sport rivojlanishida ajralmagan hol bo'lib qoldi.

Chunki texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatga ozud bo'lib, turli kasalliklarga chalinmoqda.

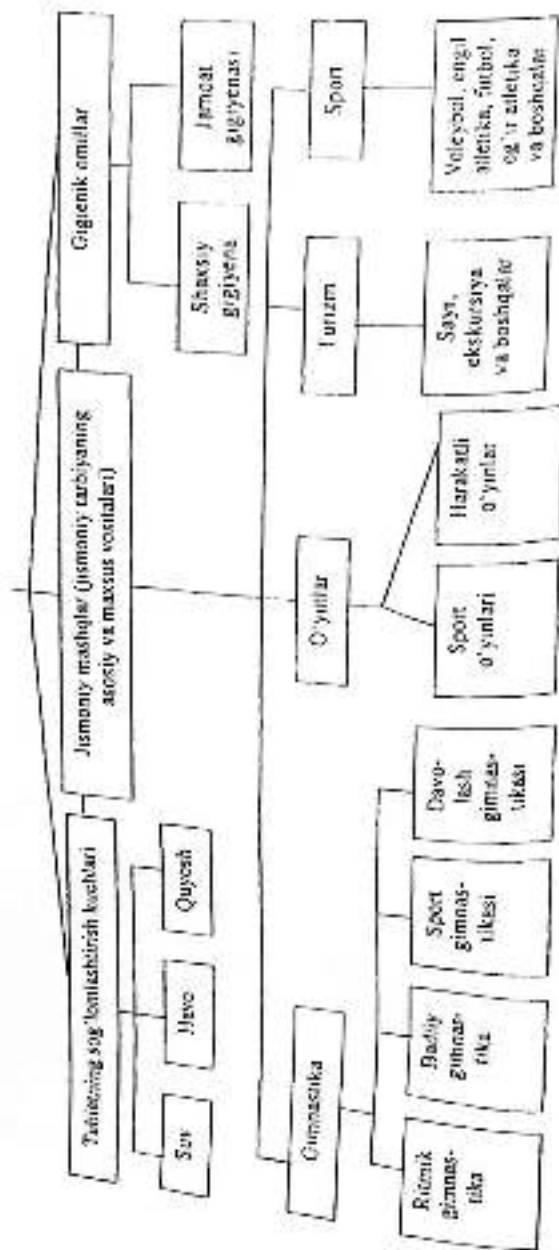
Shunday ekan, aholining, ayniqsa, bolalarning jismonan va intellektual tomonlama uyg'un rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanilishi mumkin? Jismoniy tarbiya vositalari harakat ko'nikma va malakalarini amalga oshirish yo'lida xizmat

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

Shuningdek, 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). Jismoniy tarbiya vositalari sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va harmonik 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 maqsadlariga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga o'z 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 xshash belgilarga ega. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asiy belgini aniqlash muhim. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli o'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 asosiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm. Bu guruhlarning har biri o'ziga xos ahamiyatga ega va har birida kichik tasnif guruhchalariga 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: avdaning turli qismlari, ayrim bo'gimlari va ular faoliyatining turli shakllari va holatiga talab ta'sir etish (muskullarning bo'shashiga, qayta o'zlashtirilishiga va boshqalar); jismoniy yuklanishni taqsimlash imkoniyati; sport anjomlari va sport inshootlaridan foydalanish; mashqlarni musiqa orqali o'tkazish; mashqlarning rang-barangligi. Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil vazifalarni hal etish uchun barcha vazifalardagi 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'tkaziladigan 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 hoshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'tkaziladigan vaziyatlarda harakat qilish va o'z-o'zaro munosabat, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarini namoyon qilgan holda o'yin 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 ajoyib his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu, o'z navbatida,

ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, ch

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

O'yinning yuqorida ko'rsatib o'tilgan xususiyatlari maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalaniladi. Sport jismoniy mashqlarning biror turida natijaga erishishga qaratilgan bilan tavsiflanadi, kishining jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u yosh bosqichining rivojlanishi darajasidagina qo'llanishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlikka muvofiq sharoitini talab qiladi. Sport jismoniy tayyorgarlikka xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni kamolot topishga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish, kishi organizmning hamda inson shaxsining shakllanishida foydalidir.

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

Turizm - harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va sharoitlarda jismoniy fazilatlar rivojlanishiga imkon beradi. Maktab bolalar bilan turli harakat usullaridan foydalangan holda, tashqarisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr chog'ida yo'l-yo'lakay mashqlarni bajarish mumkin: to'siqlardan sakrash, arqonchalar sakrash, ko'ptok bilan mashqlar, harakatli o'yinlar. Tabiiy sog'lomlashtirish kuchlari jismoniy tarbiya jarayonida ikki yo'l-yo'lakay olib boriladi:

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

2. Ikkinchi yo'l-yo'lakay jismoniy mashg'ulotni muvofiq vosita sifatida foydalaniladi. Misol, kasalxonalarda, kurortlarda boshqa turli dam olish maskanlarida havo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari, arinishtirish, chiniqtirish tadbirlari keng o'tkaziladi.

alaydi. Jismoniy mashg'ulotlarda tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlatish kishi organizmiga jismoniy mashqlarning tabiiy 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 ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini oshirish imkoniyatlari oshiriladi. Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past darajada esa organizm moslashuvchanligini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlik boshqaruvchi apparat mustahkamlanadi va inson organizmni ob-havoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillarini jismoniy mashqlarga moslashtirish orqali chiniqtirish samarasi oshiriladi.

Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil vositalar sifatida foydalaniladi. Suv terining iflosdan tozalash uchun, undagi qonimirlarini 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 ahamiyatga ega hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Xonalar, sport jihozlari, o'yinchoqlar, o'quvchilar kiyimlari va poyabzallarining tozaligi, kasalliklarning uldini 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 harcha organ va 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 qoymaydi, o'quvchilarning harakat qilishlari uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlikka o'rgatadi. Gigiyenik omillar - shaxsiy va jamoat gigiyenasini o'z ichiga qamrab oladi.

1. Shaxsiy gigiyena mashg'ulot tartibi, dam olish, joy va ovqatlanish hona gigiyenasi, maydoncha, kiyim-kechak, jihozlari va anjomlari, badan va kryunlarning tozaligi va organizmga jismoniy tarbiya samaradorligini oshiradi.

Agarda jismoniy mashqlar toza, yorug' xonalarda jismoniy harakat sifatlarining rivojlanishi va bu mashqlarni yanengilroq bo'ladi, ishchanlik oshib boradi, bolalar ijobiy holatda bo'ladi. Ular sog'liqi yaxshilashda va kishi umrini katta ahamiyatga ega.

Gigiyenik omillar mustaqil ahamiyatga ega: hamma organlarning normal holatda ishlashga ko'maklashadi. Masalan va muntazam ovqatlanish hamma organlarga ozuqaviy moddalarni vaqtida yetkazib berishni ta'minlaydi, bolaning to'g'ri rivojlanishiga yordamlashadi, shuningdek, ovqat xazn qilish shaxsning faoliyatiga ijobiy ta'sir etib kasallanishni oldini oladi va dam tinch uxlash asab tizimlarini ishchanligini oshiradi va dam imkon yaratadi. Xonaning to'g'ri yoritilganligi ko'z kasalliklarini chiqishining oldini oladi va bolalarning fazo sezgirligi uchun sharoit yaratadi. Bular sog'liqni yaxshilashda va kishi uzaytirishda katta ahamiyatga ega. Sport bilan shug'ullanishda bajarish va dam olish, ovqatlanish katta ahamiyatga ega.

2. Jamoat gigiyenasi: - mashqlar bajarish joyining tozaligi, sport anjomlari bilan jixozlanish yoki xonaning talabiga javob berishi va h.k.

Muhimning tabiiy omillari va gigiyenik sharoitlar jismoniy tarbiyaning asosiy maxsus vositalari bo'lmasa ham, lekin ularning katta ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlar - jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanadi. Agar tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, omillar orqali sog'lomlashtirish vazifalarini xal etilsa, jismoniy mashqlar esa har bir harakat malakalariga o'rgatish, harakat sifatini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruxiy rivojlantirishda asosiy vositalar hisoblanadi. Yuqoridagi ko'rsatilgan jismoniy tarbiya vositalari bilan oshirishning asosiy shartidir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy vositalar qo'llaniladi, bu esa hamma tarbiya turlarini birlikda ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya vositasi shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Jismoniy

shqlar bajarish xususiyatlarini va yaxshi natijalarga ega bo'lish ni shug'ullanuvchilarning ongiga yetkazish kerak.

Jismoniy mashqlarni ongliklik karakterini qator psixik jarayonlarini indisida ko'rish mumkin. Masalan: balandlikka sakrash. Yuqorida ilganlardan quyidagi umumiy xulosani chiqarish mumkin. Jismoniy shqlar ongli ravishda bajariladigan erkin harakat faoliyati bo'lib, jismoniy tarbiyaning qonuniyatlariga muvofiq ishlatiladi.

Boshqacha aytilganda, jismoniy mashqlar - bu maxsus tanlab ishlab chiqarishni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari ishlab chiqarishni avtomatlashtirish, kompleks muxazizatsiya-lashtirish, elektronika va kibernetikadan foydalanishdir. Bunda jismoniy kuchlar qaratiladi /kamayadi/, uzoq muddatli diqqatga, funksiyalarning rakatchanligi va asboblarni ko'rsatgichini tezda qamrab olish talablari qaratiladi. Nozik sezgi organlar bu sharoitlarda katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar ayrim kategoriyasi odamlarda mavjud bo'lgan harakat, jismoniy faoliyatning kamchiliklariga qarshi kurashda ham qo'llaniladi. Bunda ular "kompensatsiyalashgan" funksiyani bajaradi.

Ishlab chiqarishda jamoatda va boshqa joylarda harakatlarni bajaralash natijasida jismoniy etishmaslik kelib chiqadi. Bu esa boshqacha organ va tizimlarning funksiyasini, psixologik funksiyasini asaytiradi, tashqi salbiy ta'sir osida turgunlik pasayadi. Shunday qilib 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 mashqlar muhim ahamiyatga ega.

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

1. Jismoniy mashqlar insonning atrof muhitga nisbatan harakat qobiliyatini ifodalaydi.
2. Jismoniy mashqlar ijtimoiy-tarixiy jarayonda jismoniy tarbiya vositasidagi takrorlanish, qaytarilishdir.
3. Jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarning tanasiga ta'sir qilib oshirilmay, shaxs sifatida shakllanishida ham ahamiyatlidir.
4. Jismoniy mashqlarning pedagogik faoliyatidagi alohida ahamiyati tarbiyalanuvchilarning jismoniy takomillashuviga qaratilganligidadir.





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

### Jismoniy mashqlar qayerdan kelib chiqadi

Mashqlar jismoniy tarbiya vositasi bo'lib chiqishi zamonlarga bog'liq. Qazilmalar natijasida topilgan har xil uy-joy buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi rasmlar va tasvirlar avlodga o'tgan, avlodning madaniyati, jumladan jismoniy mashqlar fikr yuritishga olib keladi.

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

Lekin jismoniy mashqlarning rivojlanishida, maddiy talab va hayot sharoiti hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Jismoniy mashqlar kelib chiqishdan boshlab, ijobiy bilim va mafaka bilan bo'lgan.

Jamiyatni va jismoniy tarbiyani rivojlanishi, jismoniy mashqlar mehnat va harbiy harakatlar bilan o'zaro bog'liqligi yo'qotilib boshlaydi.

Jismoniy mashqlar mehnat yoki harbiy ishga bog'liq bo'lmay boshlaydi. Hayvonni ushlab olishda, dushmani tabiiy yugurishda o'tish yoki undan o'zini qutqarish, qisqa, o'rta va uzoq masofada yugurish kelib chiqdi. Shunga o'xshash nishonga otadigan bo'lmay Mashqlarni alohida bo'lib, ajralib chiqishi endi kishilarni mehnatga harbiy ishga tayyorlay boshladi va bu ularni jismoniy va intellektual rivojlanishlarini ta'minladi.

Jismoniy mashqlar bu erkin harakatlar bilan bog'liq bo'lmay 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 boshqariladi. Lekin bu harakatlarni inson hayot sharoiti va tarbiya ostida oladi. I.P. Pavlov erkin harakatlarning fiziologik mexanizmlarini ochib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya va o'ng va chap yarim sharhlarining umumlashgan harakatlarining natijasidir. Bunda ko'pincha analizatorlarning birinchi va ikkinchi signal tizimi ishtirok etadi.

Ushbu tizim o'yinni, harakatni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi.

Ushbu tizim o'yinni, harakatni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi.

Ushbu tizim o'yinni, harakatni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi.

Ushbu tizim o'yinni, harakatni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi.

Ushbu tizim o'yinni, harakatni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi.

Ushbu tizim o'yinni, harakatni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi.

Ushbu tizim o'yinni, harakatni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish uchun zarur shartlar yaratadi.

### Jismoniy mashqlarni organizmga ta'siri

Yuqorida ayotilganidek, jismoniy mashqlar odam organizmiga buxur va har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Mo'ljallangan maqsadda har bir turlar ma'lum ijtimoiy va biologik muhitda foydalaniladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining optimal amaliyotlarini oshirish maqsadida quyidagi omillarni e'tiborga olish kerak:

A) Mashg'ulotda qatnashuvchilarning individual holatlari: yoshi, jins, 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, harorat, namlik, havo bosimi, yulning sifati, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning gigiyenasi, vaqt, kun va o'zaro munosabat xarakteri, atrofdagi shaxslarning ta'siri va boshqalar/.

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

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

- Kishi psixikasiga
- Tana shakliga
- Organizمنى fiziologik funksiyasiga
- Sog'lomlashtirish ahamiyatiga
- Tarbiyaviy ta'siri

Masalan, etalabki gigiyenik gimnastika: ko'p vaqt shug'ullanib o'qish, o'zgarish, sog'lomlashtirish ahamiyati va kishi psixikasiga ta'sirini ko'rsatishimiz mumkin.

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

Jismoniy mashqlarni butun organizmga va uning ayrim organ va tizimlariga ta'sir etishi qonuniyatlarini bilish mashqlardan, shuningdek,

qo'yilgan masalalarni hal etishda yordam beruvchi to'g'ri jihatdan ishlab chiqilgan majmualardan ma'lum maqso foydalanishda yo'l keladi.

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

Jismoniy rivojlanishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni va qo'llashga ilmiy yondashishni ularning inson organizmiga qat'iy hisobga olib borish hamda mashqlar samaradorligini ta'min kerakli shartlarni yaratishni talab etadi. Bu yerda tashkil metodika hal qiluvchi ahamiyatga ega.

### JISMONIY MASHQLARNI TA'SIRINI ANIQLAYDIGAN OMILLAR

Har bir pedagog jismoniy mashqlarni organizmga ta'sirini va hisobga olishi kerak. Bundan u kishi organizmning bir butun unutmashligi lozim. Agar jismoniy mashqlar obyektiv qonunlar qo'llanilmasa, u holda salbiy natijaga ega bo'lib, zarar yetd mumkin. Misol: tayyorgarliksiz uzoq masofaga yugurish.

Jismoniy mashqlarni maqsadga muvofiq ta'sirini aniqlaydigan umumiy omillarga: 1. Mashg'ulotlar ustidan to'g'ri pedagogik rahbarlik 2. O'rgatish va tarbiyaashda maqsadga muvofiq metodika foydalanish kiradi.

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

- Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari (yosh, sog'lik holati, tayyorgarlik darajasi, mehnat o'qishi, dam olish tarifi)
- Jismoniy mashqlarni xususiyatlari: uni murakkabligi, yan
- Tashqi muhit xususiyatlari (metrologik, joy sharoiti, asb

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

**Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni.**  
Harima xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlar mazmuniga q jarayonlar mexanika, biologik, psixologik bog'liqligi kiradi. Ular ta'sirida harakat faolyatiga bo'lgan qobiliyat o'sadi. Masalan: uzun

rashda yugurib kelish, depsimish, uchish, qo'nish fazalari kiradi. nismoniy mashqlar shakli - ularni ichki va tashqi tuzilishidan iborat.

Ichki tuzilishi - harakat bajarishda asosiy funksiyalarni amalga oshiruvchi jarayonlarni o'zaro bog'liqligi, o'zaro muvofiqlashtirish in xarakterlanadi.

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

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

Masalan: 10 marta sakrash, texnikasini o'zgartirgan. Balandlikka rash. Masalan: harakat sifatlarini yaxshilash natijasida mashq klini 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 lgan guruhchalarga ajratish va bu guruhlardagi mashqlarning ba'zi xususiyatlari umumiy bo'lishi lozim.

Jismoniy tarbiyaning tarixiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jamiyat inqilobiyotining turli bosqichlarida tarbiyaning ma'lum amaliy usullarini hal qilish uchun ratsional deb topilgan jismoniy mashqlar tanlab olingan va turkumlarga bo'lingan. Bular - Qadimiy usullar: pentalon - besh kurash; Guts-Muts tizimidagi tabiiy kurashlar: XVIII va XIX asrlarda Pestalotsiyaning va Shpitsning oddiy kurashlari: snaryadlar bilan va snaryadlarsiz mashqlar : guruhli mashqlar : jangovor "sokol" tizimidagi va hokazo.

Bu turkumlar jismoniy tarbiyaning butun tarixan mujassamlashgan usullarini o'z ichiga olmaydi. Eberning frantsuz tizimida mashqlar bilan foydalaniladigan vositalarning tor amaliy belgilariga ko'ra mashqlar, sakrash, tirmashib chiqish, og'ir narsalarni ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, himoyalash va xujum qilish turkumlashtirilgan edi. Avstriya pedagoglari K.Gaulgofer va Shtrejxer tomonidan qilingan jismoniy mashqlar turkumlanishi "pedagogik maqsadlar" bilan tuzilgan bo'lib, jismoniy mashqlarning tuzilishidagi asosiy guruhlarni nazarda tutar edi: 1. Tenglashtiruvchi

mashqlar; 2. Shakllantiruvchi mashqlar, 3. Etuklikka oid mas  
 Harakatlarni chiroyli bajarish mashqlari.  
 P.F.Lesgaft maktab yoshidagi bolalarning jismoniy  
 maqsadlariga muvofiq keladigan jismoniy mashqlarning  
 turkumlanishini ishlab chiqdi. Uning turkumlarining asosiy 8  
 quyidagilardir:

1. Oldiy mashqlar, 2. Murakkab mashqlar yoki kuchlani  
 boradigan mashqlar, 3. Maqsadi fazoviy munosabatlarni o'rga  
 vaqtga ko'ra ishini taqsimlashdan iborat bo'lgan mashqlar, 4. M  
 harakatlar ko'rinishidagi muntazam mashqlar.

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

Jismoniy mashg'ulot mashqlarining yetarlicha itimiy  
 asoslangan turkumlari hozirgacha xali tuzilgani yo'q.  
 adabiyotlar taxilida ko'proq gimnastika, sport, o'yin va tuzim  
 deyarli e'tibor beriladi. Undan tashqari ular yana guruh  
 bo'linadi. Lekin bunday turkumlashtirish yetarlicha aniq emasdir.  
 darajada jismoniy tarbiya vositalari va metodlari to'la o'zaro bir  
 hisobga olmaydi. Hozirgi davrda keng tarqalgan va amaliyotda si  
 jismoniy mashqlar to'plarni jismoniy sifat va qo'shimcha bel  
 bajarishga qo'yilgan talablarning yutuqlari bo'yicha ajratishdir.  
 mos holatda quyidagilarga ajratiladi:

1. Maksimal kuchni shiddatligi va quvvatini xarakter  
 mashqlarning tezkor-kuchli kurashi.
2. Tsiklik xarakterdagi mashqlarda chidamlilikni ch  
 keltiruvchi mashqlar turi /qisqa va uzun masofalarga yu  
 chang'ida yugurish, yurish, suzish va hokazo/.
3. Qat'iy tartiblashtirilgan dastur shartlarida qo'  
 koordinatsiyalashtiruvchi va boshqa qobiliyatlarining hosil qilishini  
 etuvchi mashqlar turi.
4. Harakat faoliyatining, xarakterdagi sodir bo'ladigan sho  
 situatsiyalarning uzluksiz o'zgarish rejimi sharoitlarida jis  
 sifatlarini kompleks mavjudligini talab etuvchi mashqlar turi.
5. Shu bilan bir qatorda xususiy turkumlashtirish qo'llan  
 Biomekanika mashqlarni tsiklik va kombinatsiyalashtirilgan mas

proq qo'llaniladi, undan tashqari ilgari tanima aylanma va murakkab  
 oviy mashqlar.  
 Fiziologiyada esa quvvatning turli zonalarida bajariladigan mashqlar:  
 ksinial katta va me'yoriy.

**JISMONIY MASHQLAR TEXNIKASI**

Harakat vazifalari maqsadga muvofiq sodda hal etilishiga yordam  
 beradigan harakat faoliyatining usullari jismoniy mashqlar texnikasi  
 ni bildiradi. Masalan: "oyoqni bukib" sakrash usuli bilan, yugurib kelib  
 etuklikka sakrash.

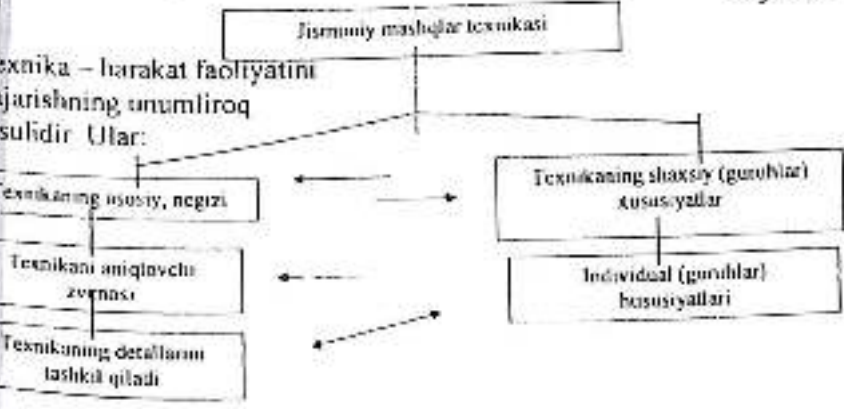
a) Texnika tushunchasi bu harakatlarning tashqi shaklidir.  
 Jismoniy mashqlar texnikasi beto'xtov o'zgaradi va takomillashadi.  
 Jismoniy mashqlar texnikasi, texnikaning asosi, aniklovchi  
 bo'g'ini va detallarini o'z ichiga qamrab oladi. (jadval 5)

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

v) Texnikaning aniklovchi bo'g'ini - 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





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

A) Shakli bo'yicha hamma harakatlar to'g'ri chiziqli chiziqli yo'nalishda bo'ladi. Boksda va qilichvozlilikda to'g'ri harakatlarni uchratish mumkin. Qolgan hamma mashg'ulotlar turilarida faqat egri chiziqli harakatlarni ko'rish mumkin.

B) yo'nalishi katta ahamiyatga ega, hamda ayrim muskul vazifalari muvaffaqiyatli bajarish uchun, buyum yoki tana harakat rivojlanishiga jismoniy mashqlarning ta'sirchanligi kattadir.

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

Fazoviy vaqt xarakteristikaga - tezlik va tezlanishlar Harakat tezligi - yo'lining hosil o'tish uchun ketgan vaqtga nisbatan aniqlanadi. Agar harakat tezligi yo'lining hamma nuqtalarida bo'lsa, harakat tekis harakat deyiladi.

**Vaqt xarakteristikasi.** Vaqt xarakteristikasiga mashq va elementlarini bajarish, ayrim statistik holat hamda harakat tezligi kiradi. Texnikaning ayrim elementlari turli vaqtda bajariladi.

Temp deyilganda harakat davri yoki harakat miqdorini birligidagi takrorlanish tezligi ehatotasi tushuniladi.

**Ritmik xarakteristika.** Ritm - muskul kuchlanish birligidagi takrorlanish tezligi ehatotasi tushuniladi.

**Ritmik xarakteristika.** Ritm - muskul kuchlanish birligidagi takrorlanish tezligi ehatotasi tushuniladi.

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

Ichki kuchlarga tayanch harakat apparatining sust kuchlari, apparatining faol kuchlari, reaktiv kuchlar kiradi. Tashqi kuchlarga tayanch harakat apparatining sust kuchlari, apparatining faol kuchlari, reaktiv kuchlar kiradi.

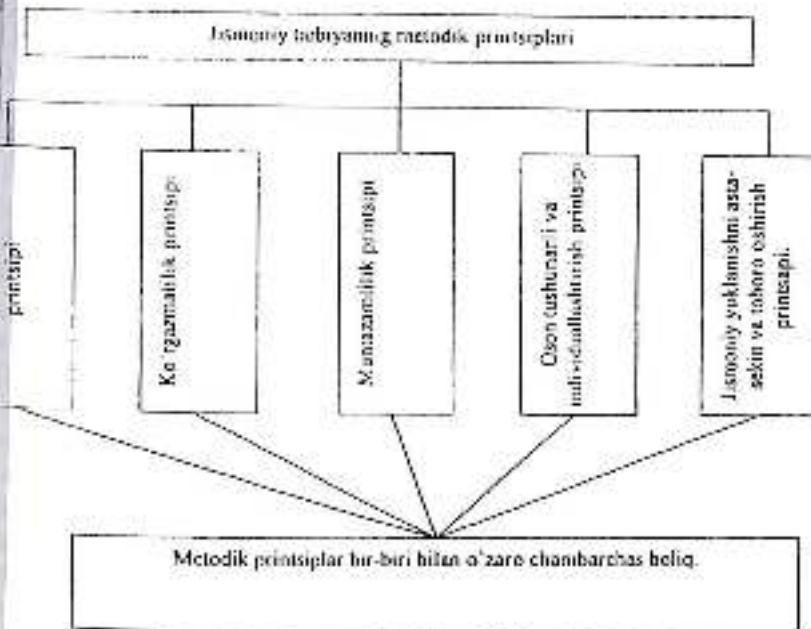
Reaktiv kuchlar: o'z tanasining og'irligi, havoning qarshilik kuchi, tayanchining reaktiv kuchi tashqi muhit /havo, suv, qum, va tabiat jismlari /buyumlar, juft mashqlardagi raqiblar/ning qarshilik kuchi, sport anjomlari, inertsiya kuchi kiradi.

**JISMONIY TARBIIYANING METODIK PRINTSIPLARI.**

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

Jismoniy tarbiya printsiplariga onglilik va faollilik, ko'rgazmalilik, o'qituvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muvazamilik, taraqqiyot printsiplari kiradi. (jadval 7)

7 - jadval



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

**ONGLILIK VA FAOLLILIK PRINTSIPI**

Jismoniy tarbiya - ikki yoqlama jarayon bo'lib, bir tomonlama o'qituvchi va ikkinchi tomonlama o'qiluvchi tomonlarga bo'linadi. O'qituvchi o'qiluvchi tomonlarga o'qitishga intilgan o'qituvchi va ikkinchi tomonlama o'qiluvchi tomonlarga o'qitishga intilgan o'qituvchi faoliyatidir. Agar o'qituvchi o'rganishga intilgan masalaning mohiyatini tushunib etsa, va o'rganishga intilsa, o'qituvchi o'rganishni tezlashtiradi. Bu esa onglilik va faollilik printsiplari bo'lib hisoblanadi.



qilish, o'quv materialni konkret shaklida berish, ta'lim o'zlashtirish va tushunishda katta ahamiyatga egadir. "Ko'rgazmalilik" o'quv jarayonining ajralmas qismi bo'lib o'rgatish bosqichida xususiyatlariga bog'liqdir.

Birinchi o'rgatish bosqichida, tanishtirishda "ko'rgazmalilik" o'quvchilarga ko'rsatiladi, takomillashtirish bosqichida kamroq yoshi qancha kichik bo'lsa, shuncha "ko'rgazmalilik" qo'llaniladi. Amaliyotda ikki xil bevosita "ko'rgazmalilik" qo'llaniladi. Bevosita ko'rgazmalilikda o'qituvchi yoki jismoniyotning yaxshi rivojlangan o'quvchi tomonidan mashqlar namoyish ko'rsatib beriladi. Mashqlar ko'rsatib berilayotganda to'liq mashqning bir qismi ko'rsatib berilishi mumkin. Mashqlar berilishi bilan birga izohlab savollar berib aniqlab turilishi kerak.

Tasviriy ko'rgazmalilikda qo'shimcha vositalar qo'llaniladi. Masalan, kinogramma, chizma, plakatlarni, diagramma va boshqalarni foydalaniladi.

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

1. Urgatilayotgan harakatni qanday ko'rsatish, hamda tushunish bilan ko'rsatishni qanday olib borishni oldindan o'ylash.
2. Tushuntirish va ko'rsatishda, shug'ullanuvchilarning oldingi harakat tajribalarini, mashg'ulot vazifasini o'rganilayotgan mashqlarning xususiyatlarini hisobga olish.
3. Shug'ullanuvchilar qanchalik yosh bo'lsa, qancha tayyorlangan bo'lsa, shunchalik ko'p me'yorda ko'rgazmalilik foydalaniladi.

Bu holda 2 yo'nalish - umum tayyorganik va yo'nalishlarning organik birligi asosida haf etiladi.

1-chi yo'nalishdagi mashg'ulotlarning asosiy mazmuni uchun bir xil, individual qiziqishga bog'liq bo'lgan amalgacha oshiriladi.

2-chi yo'nalishda esa, mashg'ulotlarning faqat metodlari balki mazmuni ham individual qiziqishga bog'liq oshiriladi. Bu ikki yo'nalishning birikmasi jismoniy takomillashtirish tomonlari va shu bilan bir vaqtda individuallashtirilgan sharoitlar yaratib beradi.

## MUNTAZAMLILIK PRINTSIPI

Muntazamlilik - jismoniy tarbiya jarayonida eng ko'p foydalaniladigan prinsiplardir. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning organizmida bir qator o'zgarishlar sodir bo'ladi. Jismoniy sifatlar o'zgarib boryalanadi, harakat ko'nikmalari va malakalari shakllanadi hamda o'quvchilarning barcha asosiy muskullarini mustahkamlashga, yurak - tomirlari, nafas olish va asab tizimlarining rivojlanishi sodir bo'ladi.

Shunday o'zgarishlarga faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borish orqali mazam ravishda, to'g'ri rivojlantirish asosida olib borish orqali o'zgarishlar sodir bo'ladi. Muntazamlilik prinsipi jarayonida mashg'ulotlarini olib borishda talab qiladi. Shug'ullanuvchilar oldida o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Muntazamlilik prinsipi jarayonida mashg'ulotlarini olib borishda talab qiladi. Shug'ullanuvchilar oldida o'zgarishlar sodir bo'ladi. Muntazamlilik prinsipi jarayonida mashg'ulotlarini olib borishda talab qiladi. Shug'ullanuvchilar oldida o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Mashg'ulotlarni uzluksizligi. Jismoniy tarbiya butunligicha olib borilgan jarayonning hammasi ham yosh davrlarni qamrab oladigan uzluksiz jarayon bo'lishi kerak. Bu jarayonning uzluksizligi har bir o'tilgan va o'tkazilgan mashg'ulotlar samaradorligi orasidagi o'zaro bog'lanish orqali 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. Uzilishlar mashg'ulotlarning ijobiy samaradorligini yo'qotadi, chunki har bir keyingi mashg'ulot samaradorligi oldingi mashg'ulotlar natijasi asosida bo'lishi kerak. Buning natijasida funksional va strukturali o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Har bir 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, o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Har bir mashg'ulot to'xtatib quyilsa, teskari rivojlanish ro'y berishi mumkin. Mashqlarda nuzgina vaqt bo'lsa ham uzilish yuz bersa, paydo bo'lgan o'zgarishlar tezda yo'qoladi. Funktsional o'zgarishlar tezda yo'qoladi. Funktsional o'zgarishlar tezda yo'qoladi. Funktsional o'zgarishlar tezda yo'qoladi.

Mavjud ma'lumotlarga qaraganda, ba'zi regressiv o'zgarishlar shu turlarida sodir bo'ladi. Demak jismoniy tarbiya jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak ekan, o'zgarishlarni tezda yo'qotib qolishni teskari o'zgarishlarga olib keluvchi be'mani tanaffuslar o'zgarishlarni tezda yo'qotib qolishni teskari o'zgarishlarga olib keluvchi be'mani tanaffuslar o'zgarishlarni tezda yo'qotib qolishni teskari o'zgarishlarga olib keluvchi be'mani tanaffuslar

bo'lmaguna, jismoniy yetuklikka erishish uchun qulay shart yaratiladi.

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

Jismoniy tarbiyaning ommaviy amaliyotida odatda har bir mashg'ulot o'rtakziladi. Tayyorgarlik darajasini oshirish mashg'ulot orasidagi intervallar kamaytiriladi va jismoniy jarayoni nisbatan kamaytiriladi yoki saqlanadi. Bu esa bolalar tayyorgarligiga bog'liq.

Mashg'ulotlarni ketma-ketligi va ularni mazmunini tomonlarini o'zaro bog'liqligi ko'rsatiladi. Ma'lumki, mashg'ullanish onda-sonda shug'ullanishga ko'ra katta effekt beradi.

Bu yerdagi masalalar jismoniy tarbiya jarayonida ma'muriy qanday xislatlari bilan harakatlanishi kerak va qanday qilib yuklanishni optimal almashtirish bilan bog'lanadi.

**Jismoniy yuklanish va dam olishni maqsadga muvofiq** jismoniy tarbiya jarayonining muhtazamligi jismoniy yuklanishni olishni doimo almashtirib turishni tayin qiladi. Yuklanishni mashqlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etishni dam olishni funksional imkoniyatlarini oshirish omili bo'lib hisoblanadi.

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

Demak: Birinchidan, organizmni funksional dinamik imkoniyatlarini oshirish bilan ham shartlanadi. Ma'lum bo'lishicha, jismoniy tarbiya sifatini bu jismoniy yuklanish va dam olishni 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 ularni qiyinlashtirib boruvchi yangi - yangi vazifalarni qo'yish va bajarish shartlarini bog'liq bo'lgan jismoniy yuklanish hajmi va shiddatini o'z ichiga oladi.

Talablarni asta sekin oshirib borish prinsipini qo'llashda yordam beriladi.

1. Mashg'ulotlar materialini doimo yangilab borish. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatini bir turidan ikkinchi murakkabroq mashqga o'tish ta'limiy ahamiyatga ega. Mashqlarning tarkibini doimo yangilamasdan turib hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan harakat malaka va mahoratni yetarlicha keng doirasini egallab bo'lmaydi. Shu bilan bir vaqtda turli harakat koordinatsiyalarini egallash bilan, shu vaqtda sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni yengish natijasida harakat faoliyatini oshirish, koordinatsiyalash, qayta o'zgartirish va cheksiz kuchaytirib borish qobiliyatining o'zi rivojlanadi.

2. Jismoniy yuklanishning hajmi va shiddatini oshirish. Bir mashg'ullanishning o'zini uzoq vaqt qo'llash holatida uning taraqqiyot darajasi samaradorligi shu jismoniy yuklanishga o'rganib borish natijasida asta-sekin yo'qolib boradi. Yuklanishga o'rganib borish natijasida kelgan organizmning funksional imkoniyatlari bir hil bo'ladi. Shu ish ratsional foydalanishga olib keladi. Funksional imkoniyatlarning keyingi rivojlanishi uchun doimo jismoniy yuklanishlarni yangilab borish, uning xajm va shiddatini oshira borish zarur bo'ladi.

Bu jismoniy tarbiyaning asosiy qonun qoidalaridan biridir. Jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qonun - qoida yuklanishlarning turli parametrlarini (harakat tezligi, og'irlikning ortishi, takrorlanish soni, davriyligi, unumiy davomiyligi va h.k.larning rivojlantirib boruvchi shartlarida sodir bo'ladi).

3. Talablarni oshirib boruvchi ketma-ketlik, mustahkamlik va tartib oshq metedik shartlarni ta'minlash. Jismoniy tarbiya jarayonida o'sib boruvchi yuklanishlarning ijobiy samaradorligiga bog'liq bo'lgan hirlik shartlar yuqorida oson tushunarli, individuallashtirish va muhtazamlilik prinsiplarda qayd qilingan edi. Bu avvalo vazifalarning bajarilishida u bilan bog'liq bo'lgan jismoniy yuklanishlarning kuchlilik, darajasi shug'ullanuvchilar dastlabki tayyorgarligi, shuningdek yosh va individual xususiyatlarga hamda organizmning ko'nikish imkoniyatlariga bog'liqligi, mashg'ulotlarning ketma-ketlilik, davriyligi va jismoniy yuklanish bilan dam olishning optimal almashinishidir.

Bunda jismoniy tarbiyaning har bir bosqichida mashq ko'rganligi oshiriladigan ijobiy natijalarni mustahkamlash muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

bo'lib, bu yuklanishlarning takrorlanishi va asta-sekin oshib borishi maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

Jismoniy yuklanishning asta-sekin oshib borishi maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi. Jismoniy yuklanishning tempi bilan ma'lum munosabatda bo'lishi o'zgarishining tempi bilan ma'lum munosabatda bo'lmaydi. Har doim yoki bu yuklanishga ko'nikish birdaniga bo'lmaydi. Har doim yuklanishning yangi darajaga ko'tarilishi unkonini beruvchi o'zgarishlar sodir bo'lishi uchun ma'lum vaqt kerak bo'ladi.

tomondan yuklanishlarning kattaligi va sifa xususiyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan yosh hamda bu qator tashqi va ichki omillar bilan o'zgaruvchi individual ko'nikish imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Shu bog'lanishlarni hisobga olgan yuklanishlarning oshib boruvchi turli shakllaridan: 1 To'g'ri chiziq; 2 Zinazorlik; 3 To'liqsimon shakllardan foydalaniladi.

To'g'ri chiziqli shakli uchun nisbatan yuqori bo'lmagan holda oshib boruvchi mashg'ulotlarning ayrim har bir harakat ramkasidagi jismoniy yuklanishlar xarakterlidir.

Zinasimon dinamikada u yoki bu mashg'ulot yuklanishlarning nisbatan keskin oshuvi boshqa bir mashg'ulotlarda jismoniy yuklanishlarning oshishi stabilizatsiya almashiniladi, bu esa umuman birinchi holdagiga qaraganda nisbatan to'liqsimon shakli organik bog'lanishlarni egallashga imkoniyat yaratadi.

Dinamikaning to'liqsimon shakli yuklanishlar o'sishining sekinlik va yuqori templarining muhim organik bog'lanishlar xarakterlanadi.

Yuklanishlardagi "sakrash" to'liqning boshlangich fazasidagi tekis ko'tarilishi bilan sodir bo'lib yakuniy fazasidagi "yuklanish" almashiladi.

**Metodik prinsiplarining bir - biri bilan o'zaro bog'lanishi.** Jismoniy tarbiya prinsiplari haqidagi fikrlarni tahlil qilib, mazmuni o'zaro chambarchas bog'langanligini tushunish qiyin bo'ladi. Bu tushunarlidir, chunki ular tib ma'noda yagona va ayrim prinsiplar pozitsiyasi jihatdan qaralishi mumkin bo'lgan u yoki bu jarayon ayrim tomonlarini va qonun qoidalarini akslantiradi. Bundan, o'zgarish prinsipi e'tiborga olinmay qolsa, yuqorida ko'rsatilgan prinsiplarni ham to'la amalga oshirish mumkin bo'lmaydi, degan fikr chiqadi.

Hamma prinsiplar birgalikda butun qo'llanilgandagina ulardan birining chisrakam samarali bo'lishiga erishiladi. Onglilik va o'zgarish prinsipi jismoniy tarbiyaning qo'llashiga umumiy shart - sharoit yaratadi.

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

## JISMONII TARBIYA METODLARINI TUZILISH ASOSLARI

Har bir harakat faoliyatlarga jismoniy tarbiya jarayonida, maxsus mashg'ulotlarda o'rgatish uchun o'qituvchi turli o'rgatish usullarini, usullarini bilish kerak, o'quvchilar esa harakatlarga o'rganish usullariga bog'lanishlari 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-taman bo'lib, har bir harakatdan kerakligini tanib olish va umumli uni qo'llash, o'qituvchining pedagogik san'atiga bog'liq. O'quvchilarga tushuntirish, ularga bilim berish, munosabatda bo'lish, o'quvchilarning mustaqil o'zlarini o'zlashtirishlariga va ishlariga ta'sir etish "metod" deyiladi. Bu usullarni o'rganish va ularni o'rganish usullari asosida amaliyotda qullanilishi va amalga oshirilishi metodika deyiladi.

**METOD** - yunoncha atama bo'lib, aynan nimagadir «yo'l» degan ma'noga ega bo'lib, o'z maqsadga erishish yo'lini bildiradi. Demak, har bir harakatda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qilinmasdan, balki o'quvchilarga, bolalarga o'rgatish sifatida ham qullaniladi. O'rgatish jarayonida o'qituvchi berayotgan bilim o'quvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez o'rganadi, boshqasi sekinroq, uchinchisiga 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 o'qituvchilar, tarbiyalashni ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quvchilarning bilim materiallariga, ularning imkoniyatlari, mashg'ulot sharoitlari hisobga olinadi.

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

Jismoniy tarbiya jarayonida turlicha metodlar qo'llaniladi. Ulardan ba'zilari bevosita, hissiy qabul etish, yoki so'z orqali yoki amaliy harakat orqali o'rganiladi. Jismoniy tarbiya metodlariga ta'limiy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslangandir. Jismoniy tarbiya metodlariga ta'limiy harakat faoliyati kiradi, lekin birorta ta'lim tarbiyani so'z orqali o'rganishga asoslangan.

va ko'rgazmalilik metodlarga asoslanmasdan turib bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos xususiyat bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos xususiyat bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos xususiyat bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos xususiyat bo'lmaydi.

Jismoniy yuklanish deb jismoniy mashqlarni organizmga beradigan dam olish bilan bog'liqdir. Shunday qilib, nagruzka orqali ish qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi.

Jismoniy yuklanishning shiddati uning har bir vaqtidagi ta'sirchanligi shuningdek ma'lum bir vaqt bajarilgan jismoniy miqdoriy yigindisiga aytiladi.

Jismoniy yuklanish - jismoniy tarbiyaning turli standart va takrorlash mashq metodi har bir vaqtida o'zining parametrlari bilan amaliy bir xil vaqtida o'zining tashqi parametrlari bilan bir xil va o'zgaruvchan bo'ladi. Ikkala tipdagi jismoniy yuklanishlardan foyda, charchash hosil qilgan bir faoliyatsiz ikkinchi faoliyatga o'tish bo'lishi mumkin.

Jismoniy yuklanish qismlari oralg'ining uzoqligi ta'sirchanligi o'zgarishi bilan bog'liqdir. Intervalni 4 tipi mavjud: 1) To'liq interval; 2) Qattiq yoki subinterval; 3) Ekstremal superinterval; 4) Mini-maksi oralig'i. To'liq yoki ordinal intervalda jismoniy yuklanish qismlari amaliy to'liq il qobiliyati tiklanishiga beradi. Bunda ishni qushimcha funktsiya kuchlanishsiz amalga oshirish imkoniyatini beradi.

2) butunlay mashq metodi /vaqtincha ayrim detallarning chiqarib olinib bajarish/. Bu'lingan konstruktiv mashq metodiga masalan suvda suzishni o'rgatish, akrobatik mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish kiradi. Umumiy 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 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 - qismlar o'rgatilgan mashqlarni butunlaycha bajarishga erishish uchun qo'shimcha vaqt sarf qilinadi yoki bo'lmasa ayrim akrobatik mashqlarni butunlaycha bajarishga erishishda qismlar asosida 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 o'tirish va keyin elementlarini yaxlit qilib birlashtirish quyidagicha bajariladi: Suv ustida sirpanish;

Xavz qirg'oqlarda oyoq harakatlarini o'rganish; Sirpanish bilan oyoq harakatlarini qo'shib bajarish; Sayoz joyda tik o'tirib qo'l harakatlarini o'rganish; Shuning o'zini nafas olish bilan qo'shib bajarish;

Barcha elementlarni birgalikda bajarish. Yaxlit mashqni bo'lib bajarish butun harakatlarni mohiyatini o'zgartirishga va ularning tuzilishini keskin foydalanilmoqda.

Yaxlit mashq tuzilishi, oldin odatda ayrim detallarni chiqarib olinib bajarish hisobiga soddalashtiriladi, 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 haland nuqtaga chiqqan oyoqni qo'l bilan harakat qilib sakrash
3. Sakrashga yordamlashadigan taxta yoki trampilidan ko'tarilish fazasida diqqatni qo'l va oyoqlar bilan birgalikda qilishga qaratilgan holda sakrash.
4. O'rtacha tezlikda yugurib kelib, to'la usulda sakrash;
5. Erga tushishga tayyorlanish harakatlariga e'tibor beryotgan holda sakrash, oyoq oshirib tashlash, qo'llarni orqaga qilish usulida sakrash.

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

Qoida bo'yicha agar murakkab harakat butunligicha o'rganilgan bo'lsa "yaqinlashtirish" deb atalgan mashqlar keng qo'llaniladi. Bu asosiy harakatni o'zlashtirishga, ularni butunlay umumiy soddalashtirilgan shaklda o'rganish yo'lidan foydalaniladi.

Harakat faoliyatlarini takomillashtirish bosqichlarida, ahamiyatga ega.

Bunda asosiy rolni jismoniy sifatlarni harakat o'zgartirishdan rivojlantiruvchi qo'shimcha jismoniy yuklanish sharoitida butunlay bajariluvchi harakatlar bilan xarakterli metodlarning ahamiyati katta.

### MASHQ METODIDA JISMONIY YUKLANISH VA DAM OLISH ALMASHTIRISH XUSUSIYATLARI

Agar ta'sir etuvchi omil sifatida ayrim metodda turli darajada kompleks emas balki konkret harakat vazifasidan aniq bir harakat bo'yicha foydalanilsa mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklanish normalashtirish va boshqarish ancha soddalashtiriladi.

- Standartlarga bo'linish belgisi bo'yicha bu metodlar ikkita guruhlarga:
- 1) Standart - takrorlash mashq metodlari va
  - 2) O'zgaruvchan mashq metodlariga bo'linadi.
- Har bir guruhda yuklanishni uzuluvchanligi, ya'ni mashqlar metodi va uzluqli yuklanish metodlari ya'ni mashqlar metodlarini ajrata bilish lozim.

### UZLUKSIZ VA INTERVALLI YUKLANISH REJIMIDA STANDART TAKRORLASH METODLARI

Standartlashgan mashqlar jarayonida harakat o'z tarkibi va yuklanish tashqi parametrlarini hech qanday o'zgarishsiz takrorlanadi. Bunday standartlashtirish harakat malakalarini shakllantirish va mustahkamlashning zarur sharoitlaridan va shu bilan birga organizmning ma'lum faoliyatga bo'lgan morfofunktsional moslashuvini hamda erishilgan ish qobiliyatini saqlashning hal qiluvchi sharoitlaridan biridir.

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

Bu metod qo'pincha tabiiy tsiklik tuzilishga ega bo'lgan harakatlar o'rganishida umumiy chidamlikni tarbiyalash maqsadida qo'llaniladi va bu holda bir me'yordagi texnikada uzoq harakatni tasavvur etadi.

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

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

Interval vaqtining qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan jismoniy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish qobiliyatini o'zlashtirishni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4-5 qismiga teng bo'lishi, qattiq va eksterimal mini-maksi turlari bo'lishi mumkin.

### O'ZGARUVCHAN MASHQ METODI

Standart mashq metodlaridan ko'proq o'zlashtirish va erishilgan maqsadga qaratilgan mashqlar uchun foydalanilsa, quyida aytiladigan metodlar o'zgaruvchan mashq metodlariga erishishga yetakchi rol o'ynaydi. Barcha o'zgaruvchi mashq metodlarining muhim tomoni mashqlar borishiga qarab o'rganilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli mashq metodlarining bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunda turli mashqlar turlicha yo'l bilan jismoniy yuklanish ayrim parametrlarini o'zlashtirish, harakat usulini o'zgartirish, shuningdek, dam olish usulini o'zlashtirish, harakat usulini o'zgartirish, shuningdek, dam olish intervalini va faoliyatning tashqi sharoitini o'zgartirish yo'li bilan

erishiladi. Bu o'zgarishlarning ma'nosi shundan iboratki, organizmning funksional imkoniyatlariga tobora ko'proq bo'lmagan, yangi, yana ham kattaroq talablar qo'yiladi va ularning rivojlanishi uchun imkon yaratib beriladi.

Ta'sirning o'zgaruvchan xarakterda bo'lishi mashq tizimining plastik xususiyatni takomillashtirish uchun, shu umuman tobora yaxshi mashq olib borishi uchun qulay sharoit bu juda muhimdir.

O'zgaruvchan uzluksiz mashq metodlari asosan tabiiy harakatlar asosida qo'llaniladi. Bunda asosiy o'zgaruvchan temp va tezlikdir. Masalan nostandart dastur bo'yicha butun davomida tezlikni tartibga solinishi bilan harakterlanuvchi yugurish o'zgaruvchan mashq metodidir.

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

Masalan: agar yugurish tezligi stereotip shaklda o'zgarib 70 soniyada, 200m ga 40 soniyada va butun mashq davomida yugurilsa) u vaqtda gap ayrim o'zgaruvchan mashq to'g'risida balki kombinatsiyalashgan metodlar guruhiga kiradigan o'zgaruvchan mashq to'g'risida emas, interval bilan bajarilsa, u vaqt jarayonida surunkasiga emas, interval bilan bajarilsa, u vaqt kuchini va maqsad yo'nalishini almashtirish imkoniyati yanada Amalda buni hisobga olib, o'zgaruvchan jismoniy yuklanishni olish bilan tarkibli navbatlashuviga asoslangan metodlaridan o'zgaruvchan mashq metodlaridan biri jismoniy yuklanishni o'tirib borishi uchun sharoit yaratuvchi intervalli o'sib boruvchi metodidir. Bu holatda yuklanish qat'iy bir yo'nalishda ko'tarilish tomonga o'zgaradi. Har ko'tarishda shunga og'irligi boradi.

Bu ekstremal ekin to'la dam olish intervalini saqlash talab qat'iq intervallar bu yerda kam foydalidir, chunki ular yuklanish kuch, tezkorlik, chuqqonlikni tarbiyalashda, shuningdek shunga bo'lgan harakat texnikasini tarbiyalashda, yuqoridagi fikrlarga qaraganda Pasiylashuvchi metodlari yuqoridagi fikrlarga qaraganda tendentsiyani aks ettiradi. Bu yerda yuklanish bir tomonlama kamayish tendentsiyasi bo'yicha o'zgaradi. Bu holatda jismoniy

iklanishning hama komponentlari kamayadi, asosiy ta'sir etuvchi omil shu 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 hiri shundaki u katta hajmdagi jismoniy yuklanishlarga erishi mumkin va shu asosida harakat faoliyatining ayrim omillarini 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 harakat mashqlarida qo'llanilishi mumkin. U markaziy nerv tizimining plastik xususiyatini takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi va xususan harakat malakalarining qoloq stereotipini ularning qayta o'zgarishi va yanada takomillashi maqsadida 2 silkish zarur bo'lib o'lganda 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 ham olishni ancha to'g'ri tartibga solishga moslashtirish jarayoniga amariroq 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 komponentlari ning standart o'zgarishi uchun o'rinishi bilan almashinishini xarakterlaydi. Masalan: shungani ko'tarish harakatning ba'zi sohalarida og'irlilik o'zgarmaydi, lekin yangi sohalar bo'yicha o'tirib boradi. Bunda dam olish intervalini shunday o'rnatish kerakki, bunda jismoniy yuklanishni o'tirish mumkin bo'lsin.

## 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'g'inlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish. Masalan yuqori stardan chiqish.

2. "Erdamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlar qobiliyatlarini 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 sohalarida 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'lim holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat faoliyatlarini yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillab vaqtlar ketadi (masol. shest bilan sakrash).

Bunday holatda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi. Harakat faoliyatining tuzilish metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.

Oddiy xarakterdagi o'rgatishda butunlicha o'rgatish qo'llanilsa, harakatda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning murakkab mashqlarda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi.

tayyorlov, asosiy, yakuniy vazifalari orasida bog'lanish ahamiyatga va xususiyatlarga ega.

Ba'zi hollarda o'rgatishning asosiy vazifalaridan foydalanish (masalan, balandlikka sakrashda, deprimish) boshqa hollarda tayyorlov vazifasidan foydalaniladi, (masalan tebranish va o'g'irlashda) tayanch holatga o'tish), ayrim xollarda yakuniy o'rgatish lozim (masalan, bolalarga sakrashda yumshoq o'rgatish).

Harakatlarga o'rgatish umumiy didaktik prinsiplariga asoslangan. Bu prinsiplar jismoniy tarbiya sohasida o'z maxsus ifodasini topgan maxsus harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

**Harakat ko'nikmalari va malakalari.** Mashqlarini bajarish ko'nikmasi va harakat malakasi bo'lgan taqdirdagina bajarish imkonidir. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan sharoitida ifoda etadi.

**Xarakter ko'nikmalari.** Kishida harakat tajribasi va talantini to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida bir harakat vazifasi hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biron bir faoliyatida qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan ko'nikmalar va malakalardan jismoniy va ma'naviy irodaviy sharoitda foydalanadi. Keyinchalik esa, yangi ilgari tanish bo'lgan harakat faoliyatini bajarishga imkon yartadi. Bunda hamisha faoliyat davomida ma'lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko'riladi.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari harakat faoliyatini bajarishda o'ziga xos xarakterga ega bo'lgan avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir. Jismoniy harakat faoliyatida 2 xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari mavjud: a) harakat faoliyatini amalga oshira olish, b) har xil murakkab harakat faoliyatini amalga oshira olish.

A.) Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab, o'zgaruvchan sharoitlarda to'satdan bo'ladigan harakat faoliyatini bajarish uchun zarur bo'lgan avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterga ega bo'lmaydi. Bu ko'nikmalar umumiy malakaga aylantirilgan bo'lsa, o'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterga ega bo'lmaydi. Bu ko'nikmalar umumiy malakaga aylantirilgan bo'lsa, o'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterga ega bo'lmaydi.

B) Alohida harakatlarni bajarish 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 bajarish 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 marta 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 aylantirib qoladi; harakat aktining biror bir qismi qanday bajarilish usulida tobora kamroq fikr yuritiladi; yetarli darajada o'ylab, endilikda zaruriyat qolmaydi va asta-sekin harakat avtomatlashib boradi. Shunday qilib ko'nikma reflektori harakat akti bilan mustahkamlangan malakaga aylantiriladi. 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.

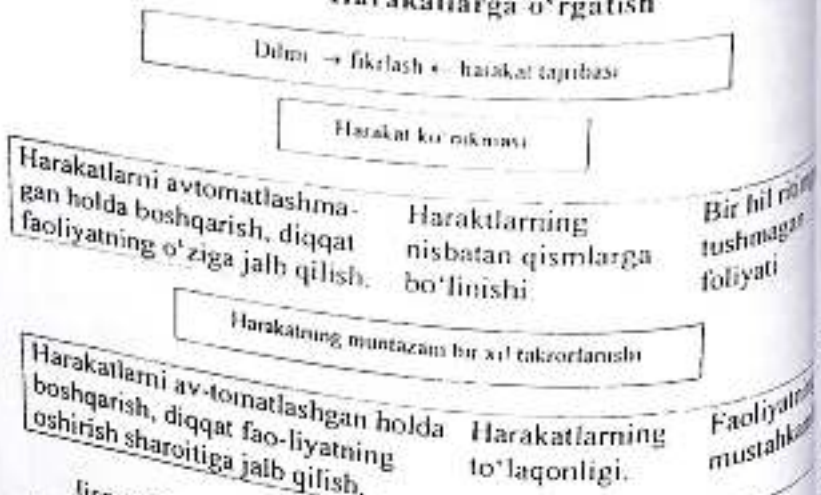
Malakaning hosil bo'lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga bu harakatlar tuzilishining nisbatan doimiy fazoviyligi, vaqtligi va kuchligi bilan bir butun aktga harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning yengil, ritmik, tejamli bo'lishini ta'minlaydi. Malaka o'sishining 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 bajarish uchun zarur bo'lgan avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterga ega bo'lmaydi. Bu ko'nikmalar umumiy malakaga aylantirilgan bo'lsa, o'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterga ega bo'lmaydi.)

holda yugirish texnikasini ham boshlash va tugallash oson bo'ladi va bu o'zgarilgan harakatni boshqa harakatlar bilan qo'shib bajarish imkon beradi samarali harakat qilish imkoniyati kengayib o'zgaruvchanlikka harakat aktining tayyorlanish, to'ldirish va yugirish vazifalar natijasida erishiladi.

### Harakatlarga o'rgatish



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

Harakat mashqning analiyotda o'zgaruvchanligi oliy tarbiya yangi ko'nikmaning hosil qilingan malakaning bir butun faoliyat eng yaxshi ko'nikmasining har bir holat uchun harakatni bajarish bog'liq bo'ladi.

Kishi hayotida malakaning ahamiyati nihoyatda katta. K.D.Ushinskiy bu to'g'rida shunday yozgan edi: "Agar kishi malaka hosil qilish faoliyatiga ega bo'lmaganda, o'zining uzluksiz ravishda sanoqsiz qiyinchiliklar bilan bo'ladigan taraqqiyotida bir qadam oldinga siljiy olmagan bo'lar edi. Bu qiyinchiliklarni, aql va idroki yordam ishlar uchun, yangi g'alabalari uchun qoldirib, faqat malaka oshirish

bartaraf etishi mumkin". Harakat malakalari kishi hayotida uning mehnat, harbiy turmushi, 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 osonlashtirishi yoki qiyinlantirishi mumkin. Ko'chish ko'p hollarda yangi ko'nikma va malakaning hosil bo'lishiga yordam beradi. Masalan: kichik ko'ptokni 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'zlash malakasi ma'lum sharoitlarda brass harakat qilishini izdan chiqaradi. Ko'chirishning bunday turi o'rgatish jarayonida salbiy ta'sir etadi va ijobiy samara bermaydi yoki "salbiy ko'chish" deyiladi.

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

#### MALAKALARNING O'ZARO IJOBIY ALOQASI

O'rganilayotgan harakat faoliyati bilan ilgari o'zlashtirilgan biror faoliyatning tuzilishlari o'rtasida o'xslashlik qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat faoliyatini o'rganish shuncha yengil bo'ladi. Bunga asos - harakatlarni o'rganish ketma-ketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish ko'nikma va malakaning boshqa harakatni o'rganishga "ijobiy ko'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'linishi mumkin. So'ngra harakatlarni guruhlariga, ularning murakkabligi qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlarini tayyorlanishi guruhi bo'lib qoladi. Ko'chish odatida harakatlar faoliyatlarini asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy samara beradi. Masalan: chang'i sportiga o'rganishni birin-ketin ikki qadamlab yurish usuli bilan boshlash tavsiya etiladi, chunki bu usul boshqariladigan yurish elementlarini tashkil etadi. Turli harakatli mashqlar uchun tayyorlangan sport turlarida "ijobiy ko'chish" holatida faoydalaniladi. Masalan: konkida yugurish imitatsiyasi va rolklarda yurish konkida uchish sportida keng va muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Harakat faoliyatining asosiy vazifasigina emas, xatto tayyorlangan yakunlovchi fazalarini egallashda ham malakalar ko'chishi samara berishi mumkin.

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

#### MALAKANING O'ZARO SALBIY TA'SIRI

Tuzilish dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari o'rinli farqlar bo'lgan harakat faoliyatini o'zlashtirish jarayonida malakalar o'zaro salbiy ta'siri ko'pincha sezilib turadi. Agar navbat bilan harakatlar harakat faoliyatlarini tarkib topirib ko'rilsa, u vaqtda bir harakat ikkinchi harakatga, ya'ni yangi o'rganilgandan va dastlabki bosqich bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatga beixtiyor o'tish mumkin bo'ladi. Chunki I.P.Pavlov va uning shogirdlari ko'rsatib o'tishganidek, harakatlar o'z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishni intiladi. Asab tizimi uchun odat tusiga kirgan stereotipik faoliyat, harakat faoliyat birmuncha soddaroq bo'lsa ham yangi faoliyatga qat'iyat bilan yengilroqdir.

O'rganish jarayonida o'quv materialini raqobatlashuvchi malakalarning bir vaqtda tarkib topishiga yo'l qo'ymaslikni ta'minlash muhimdir. Masalan: oldin turnik yoki brusda bir oyoqda o'silib ko'tarilish emas, balki to'nkarilib 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 halaqat beradi. Masalan: koordinatsion qadamlari tug'ma chalishtirib yurish, yugurish va boshqa bir qator harakatlarning tabiiy asosini tashkil etadi.

O'rganish ketma-ketligi o'rgatilayotib, shu kabi tug'ma koordinatsion harakatlar tomonidan yaratiladigan ijobiy imkoniyatlardan foydalanishga intilish kerakligi o'z-o'zidan ma'lumdur. 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 o'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.

**1. Dastlabki o'rgatish bosqichida maqsad**, ko'nikmaning hosil bo'lishi, harakatni asosiy variant ko'rinishida umumiy harakatlarning bajarilish, harakatni asosiy variant ko'rinishida umumiy harakat texnikasining o'zlashtirishlari asosini tashkil etadi. Bu bosqichning xususiy masalalari quyidagilardan iborat:

- a) harakatlarning fazoviy va vaqt xarakteristikasini muskul kuchlanishining aniq emasligi (o'rinsiz); b) harakat faoliyatlarining birligun emasligi; v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; g) murakkab harakatlarni fazoviy va vaqt xarakteristikasi muskul kuchlanishining aniq emasligi birinchidan, asab jarayonlarining bosh

miya po'stlog'ida irrodiatsiya bo'lishidagi, ikkinchidan esa tormozlanishning kam kuchlanishiga bog'liqdir. Asab jarayon bosh miya po'stlog'ining harakat taxlil irrodiatsiyasi harakatlarining ayrimlari ishtirok etishi o'rniga il paytida bosqich ishtirok etishi qo'zg'atish jarayonida o'rinsizdir. O'rganilayotgan ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa o'zgina ishl bajarish orqali yuqori charchash va ishchanlik qobiliyati pasayishi bilan xarakterlanadi.

B) Harakat akti ritmining turg'un emasligi shug'ullanuvchi harakat akti ayrim fazalarni vaqtidan oldin harakat qiladi. Bular ko'proq ko'p kuch sarflash bilan bog'liq asosiy fazalardir. Bu albatta asosiy fazadan oldin pauza harakatlarda farqlanadi. Dastlabki harakat ko'nikmalarini hosil xususiyatlarini hisobga olib, o'rgatishning birinchi bosqichida vazifalar quyiladi:

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyat bo'yicha to'liq tashvish bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish.
2. Yangi harakatlarni o'rganish uchun shug'ullanuvchilarning to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish.
3. Harakatlarni butunlay bajarishga erishish.
4. Ortiqcha muskul kuchlanishlarini va ortiqcha keraksiz harakat yo'q qilish.

Bu bosqichda qo'llaniladigan o'rganish metodikasi prinsiplarini amalga oshirish bilan, o'rganishning shu bosqichda kerakli bo'lgan metod va usullardan foydalanishda qator xususiyat egadir. Bularga so'z metodi, ko'rgazmalilikni ta'minlash shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallash muntazamlik hamda talabalarni tabora oshirib borish prinsiplari shu mashqni paydo bo'lishi haqida tasavvur hosil qilish, shu ahamiyati haqida so'zlab shug'ullanuvchilarni qiziqitirish.

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

So'z metodi mashq to'g'risida tasavvur hosil qilish, shu ahamiyati haqida so'zlab shug'ullanuvchilarni qiziqitirish.

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

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik so'ngin mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligi xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi, yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi, yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi, yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi.

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik so'ngin mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligi xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi, yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi, yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi.

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik so'ngin mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligi xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi, yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi, yo'q o'rgatish metodini oqilona bo'lmaydi.

fazalarni noto'g'ri bajarish natijasida paydo bo'ladi. Birinchi bosqichda o'rgatishning muntazamligi, vazifalarning optimal miqdorda takrorlanishining 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'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichda harakatlarning vaqti, fazoviy va ayrim murakkab harakatlar xarakteristikasi bilan xarakterlanadi. Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan harakatlarning 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, oqililik 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 asosiy variantlari mustahkamlanadi. Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

- 1) Harakat ko'nikmasi, harakat malakasi xosil bo'lish va harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.
- 2) E'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilishga qaratilishi zarur.
- 3) Asosan harakat texnikasini o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilishi zarur.

4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishish. Bu bosqichda o'rgatish metodikasi yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. O'rganilgan faollik prinsiplari amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqat nuqtasiga yo'nalishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilinayotgan ritmning buzilishiga, alohida harakatlar o'rtasida o'zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu bosqichda muvofiq o'ngli munosabatda bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mumkin. noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni amalga oshirish zarur. Harakatlar faoliyatini takomillashtirishni amalga oshirishda o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olinishi qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar o'qish, mustaqil ishlash va hozirgi vaqtda o'ringa quyiladi. Harakat malakasini mustahkamlash jarayonida o'rgatishning ko'rgazmalari oldingi bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatni o'rgatishga yordam beradigan qushimcha vositalar metodlar asta-sekin darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustahkamlanishida esa "yo'qlanadi", bu bosqichda o'ynaydi, masofa analizatorlari harakatni yetakchi 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 materiallardan, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasmlar, chizmalardan foydalanadi.

Muntazamlik prinsipi bo'lsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlaycha qayta takomillashtirish sharoitlarida amalga oshiriladi. Harakatni yetakchi harakat bo'lishiga ham yo'l qo'yiladi. Bunda standart va o'zgaruvchan metodlardan birgalikda foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

## O'RGATISH BOSQICHLARI

DASTLABKI O'RGANISH	CHUQUUR 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 berish.</p> <p>v) Harakatlarni butunlay bajarishga erishish, g) O'tincha muskul kuchlanishlarni va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo'q qilish.</p> <p>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- ilgan 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.</p> <p>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 holat egallashni ta'minlash. Xususiy vazifalar quyidagilardan iborat:</p> <p>a) Harakat ko'nikma harakat malakasi bo'lish uchun harakatlarni har xil variantida bajarish.</p> <p>b) Oldingi bosqichda yo'q qo'yilgan xatoni yo'q qilish.</p> <p>v) Asosan texnikani va o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.</p> <p>g) Harakat faoliyatini maksimal darajada bajarishga erishish.</p> <p>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. O'nglik va faollik.</li> <li>4. Muntazamlik.</li> </ol>

izchillikda va harakat ta'siri murakkablashtirilgan holda jismoniy mashqlar tashqirida o'qitiladi. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor berib, o'quvchilarning maktabdan va sinfdan tashqari sport tadbirlari tadbirlari davomida amalga oshirilishi kerak. Katta tashqir tadbirlari o'tkaziladigan harakatchilik o'yinlar, dars boshlanishidan o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, sayrlar, sinfdan tashqir o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, sayrlar, sinfdan tashqir boriladigan ommaviy tadbirlarning barchasi jismoniy sifatlarini tarbiyalanishiga imkon yaratadi. Har bir jismoniy sifat uchun o'ziga xos mashqlar majmuasi taulanadi va maxsus usulda bajariladi.

### KUCH QOBILIYATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

Har bir inson hayot jarayonida ma'lum harakat imkoniyatlarini ko'rsatadi. Masalan: maksimal og'irlikni ko'tarishga yoki 100 m ma'lum vaqtda yugurishga. Bu imkoniyatlar o'zining ayrim ayrim harakatlarida amalga oshiriladi. Misol: qisqa va uzoq masofaga yugurishda esa organizmdagi har xil sifat o'zgarishlarini talab qiladi. Jismoniy sifatlar deganda biz insonning ayrim ayrim jismoniy sifatlarini iborat: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik. Bu sifatlar har bir harakatni bajarishda majmuaviy namoyon bo'ladi. Misol: 100mga yugurishda tezkorlik, chaqqonlik, chaqqonlik, kuch sifatleri namoyon bo'ladi. Lekin shularning tezkorlik sifati xal qiluvchi rol o'ynaydi. Har bir sifatni to'g'ri namoyon va uni tarbiyalash metodikasini chuqur o'rganish uchun ularni chiqarishimiz lozim. (jadval 10)

Kuch: Kundalik turmushda kuch so'ziga har xil ahamiyat beriladi. Kuch ilmiy tushuncha sifatida, imkoniyati boricha aniq bo'lish uchun quyidagi kuchi bilan farq qilinishi quyidagicha:

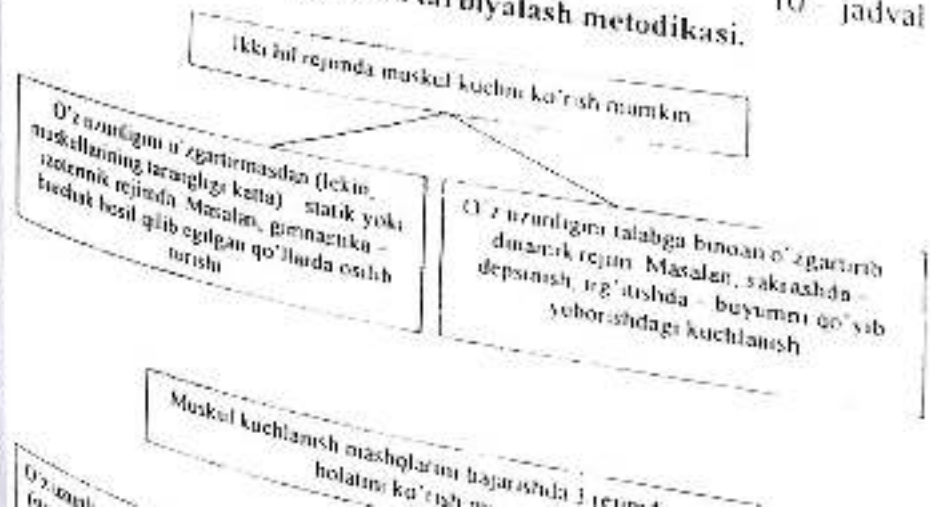
1. Kuch harakatning tezligi bilan kuch ta'siri
2. Kuch harakatning tezligi bilan kuch ta'siri

Har qanday tushunchani aniqlashning usuli uni o'lchovda ko'rsatishdir. Shunday ekan insonning kuch imkoniyatlar darajasini dinamometr kabi mexanikada qo'llaniladigan asboblarda yordamida o'lchanadi. Inson kuchi deganda biz tashqir 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: gimnastikada - osilib turgan holda burchak hosil qilish.
  2. O'z uzunligini qisqartirib (enguvchi, niometrik rejim)da ko'rsatish. Misol: sakrashda - depsinish, igitishda - buyumni qeyib yuborishdagi kuchlanish.
  3. O'z uzunligini o'zgartirib (yengiluvchi, pfiometrik rejim)da ko'rsatish. Misol: boshqaning yordamida egiluvchanlik.

### Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi.

10 - jadval



Absolyut kuch bu o'z tana og'irligiga nisbatan ko'rsata oladigan kuchi. Masalan, shtanga ko'tarish, dinamometrda 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 bajarlsa, kuchning paydo bo'lishi miqdori har xil bo'ladi. Avval o'zgaruvchi massaning tanaga ta'tir 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'pincha uchraydi. Misol: Sportchining yadro irg'itishi uchun ketgan urga shtanga ko'tarish uchun ketgan kuchidan kam bo'ladi va h.k.

Ammo, agar tana massasi katta bo'lsa u holda odamning urga ko'taradigan 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 tezligi va mexanik kuchini o'zgartirgan holda irg'itsak, kuch va tezlik katta bo'lishi proporsional bog'lanishda bo'ladi. Tezlik qancha ko'rsatilgan (Rasm 5)

Bu bog'lanishni sxematik sharoitlariga (tezlik 0 - ga teng bo'lgan) ko'rsatilgan mexanik kuch maksimal; "B" nuqtasi og'irliksiz harakatda bo'lgan. "A" nuqtasi izometrik sharoitlariga (tezlik 0 - ga teng bo'lgan) ko'rsatilgan kuch maksimal; "B" nuqtasi og'irliksiz harakatda bo'lgan (nagruzka 0 - ga teng, tezlik maksimal qiymatda) mos keladi. Jadvalda ko'rsatilgan nuqtalar oraliq holatlarga to'g'ri keladi.

### KUCH TURLARI

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

2) Tezkor - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlar bilan bajariladi. Tezkor - kuch 2 ga bo'linadi: a) enguvchi va b) yengiluvchi (amortizatsion kuch)

## MUSKUL, KUCHI VA SPORTCHINING VAZNI

Har xil vazindagi kishilarning kuchini taqqoslash uchun nisbiy kuch tushunchasini qullaydilar. Nisbiy kuch deb - 1 kg tana og'irligiga teg keladigan absolyut kuchga aytiladi. Absolyut kuch deganda, biz inson o'z tana og'irligiga nisbatan ko'rsatiladigan kuchini aytamiz. Ayrim muskul guruhlari bilan ayrim harakatlarni bajarishda ham absolyut kuchni tushinishimiz mumkin. Masalan, shtrangani jim qilishda, yul dinamometrda kuchni sinash, o'lchash.

**Kuch qobiliyatini tarbiyalash vazifalari:** Umumiy vazifa jismoniy sifat tariqasidagi kuchni tarbiyalashning har tomonlama rivojlantirish va harakatning turli faoliyatlarida uni har tomonlama rivojlantirish va yuqori imkoniyatlarga ta'minlashdan iboratdir.

### Xususiy vazifalar:

1. Qobiliyatga erishish va uni takomillashtirish, kuchning absolyut va nisbatan garmonik mustahkamlash;
2. Harakat apparatining hamana muskul guruhlarini kuchni yengiluvchi turlarini amalga oshirish;
3. Turli sharoitlarda kuchdan oqilona foydalanish qobiliyatini rivojlantirish.

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

**NISBIY KUCH** = absolyut kuch, tana og'irligi; Irg'itishda, og'ir atletikada, kurashda, boksda, qarshilik 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)

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



## KUCHNI TARBIYALASH DAGI VAZIFALAR

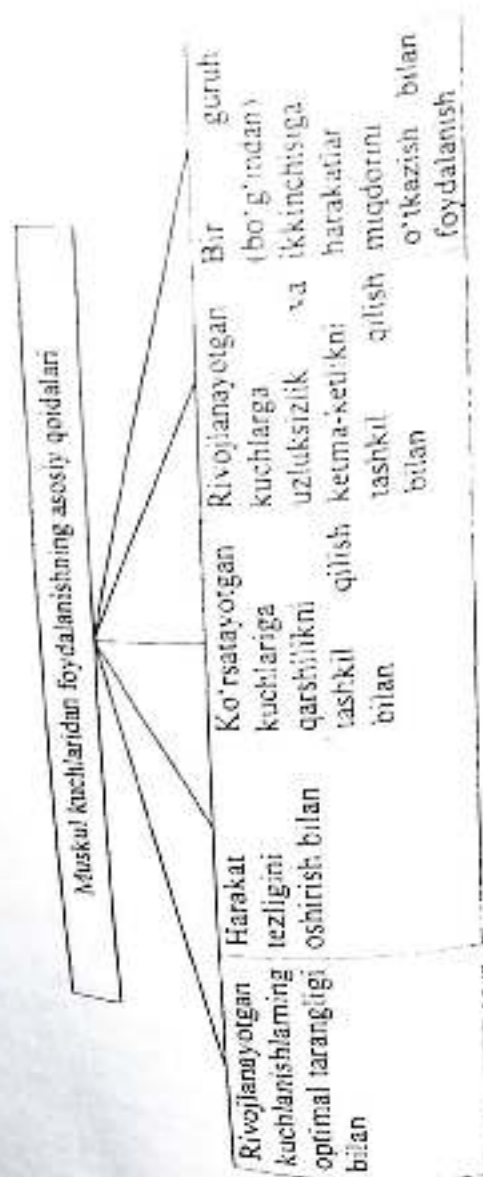
Umumiy vazifa quyilishi - bu kuchni tarbiyalash jarayonida inson har tomonlama rivojlanishi (sportda, mehnatda va h.k.), ma'lum natijalarga erishishi. (jadval 12)

Kuchni tarbiyalashda - qo'llaniladigan vositalar asosan 2 xil 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) og'zaruvchan, 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 imkon 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 hamda o'z tana og'irligiga tashqi buyumlar og'irligiga qo'shilishi mumkin.

## Kuchni tarbiyalashdagi vazifalar.



## TEZKORLIK QOBILIYATLARINI 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



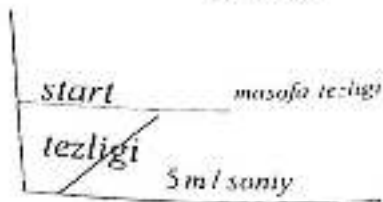
Tezkorlikni namoyon bo'lishi quyidagilarga bog'liq:

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

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 uchratamiz. Masalan: yugurishning 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 yugurishlar, suzish va h.k. Yuqoridagi tezkorlik qobiliyatining metodikalari ham har xil bo'ladi.

- Harakatlarni tez bajarish qobiliyati quyidagi omillarga bog'liq:
1. Asab jarayonning harakatchanligiga. Bizga ma'lum bo'lishi: reaksiya latent vaqti 5 ko'rsatkichdan;
  - 1) Retseptorda qo'zg'alishni paydo bo'lishi;
  - 2) Qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatilishi;

- 1) Qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'yicha o'tishi va effektor signal hosil bo'lishi;
  - 2) Signalning asab tizim marakazidan muskulga o'tkazilishi.
- Muskul qo'zg'alishi va unda mexanik faollik paydo bo'lishi.

### TEZKORLIKNI TARBİYALASHI METODİKASI

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

Tezkorlikni tarbiyalash uchun birinchi navbatda uch xil guruh mashqlari qullaniladi:

Tez bajariladigan URM (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar)

O'zi tanlab olgan sport turining maxsus mashqlari.

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 aratilgan bo'lishi kerak.

Tez bajariladigan URM o'uyidagi harakatlardan iborat siltanishlar, ylanishlar, 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) tezlik mashqlar - katta chastota bilan takror bajariladigan mashqlar,

b) ushuklik mashqlar - maksimal tezlikda takror bajariladigan; (sanchishlar, tezlanish, rgyok, sakrashlar, siltanishlar (vzmaksi));

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 o'ylaylik. Darvozabon: 1. To'pni ko'rish 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 ahamiyatga egadir. Mashg'ulotlarda darvozabonning ana shu qobiliyatini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak. Buning uchun harakatdagi predmet reaksiyasini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Trenirovka talabi tezlikni oshirish hisobiga ortadi. Masalan: tennis ko'ptogi bilan mashqlar bajarish.

**REAKTSIYA TANLASHI** - 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.

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

Majmua holda bajariladigan bu koordinatsion - harakatlar qobiliyatini bir o'lcham bilan baholab bo'lmaydi. Baholashda har 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 talablanga 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, ulqitirish va sakrashlar, gimnastik mashqlari, tennis; 2. Nostereotip harakatlar - sport o'yinlaridagi harakatlar yakkakima-yakka o'lusuvdagi, "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'zgargandagina chaqqonlik harakatni o'zgarigan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez o'zgartira bilishlari kishining harakatini maqsadga muvofiq qayta qurish uchun sarflangan vaqti bilan ifodalaydi.

Koordinatsion qobiliyatni tarbiyalash vositalari

Panja va qo'l mus-haklarning 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 ha-lanlik asosida sakrash. 3. ko'rsatilgan ma-sufaga va nishonga ko'ptekni o'tish to'ldirish to'plar tennis ko'pligi, w/b b/b va h.k.	1. buyumlar bilan qo'llarni (oyoq-larni) ko'rsatilgan burchakka cha ko'-tarish: 30, 45, 60, 90, 120, va h. k. 2. berilgan vazifa lar bo'yicha maso-fani qadamlab o'tish (10, 20, 30, 50, 60, 100m va h.k.) Buriilishlar.	1. Qat'iy belgi-langan vaqt da-vomida yurish, yugirish, sak-rash, irg'itish, URM 2. belgilangan vaqt ichida erkin harakatni baja-rish. 3. mashqlarni ko'p marta takroniy ba-jarilishi tezlik-ka aniqlikka.	1. bir oyoqda ko'zni yumgan va ochgan holda turish. 2. har xil harakat-li o'yinlar sport, o'yinlaridan so'ng bir oyoqda va ikki oyoqda muvozanat saqlab qolish. 3. turli buyumlar va buyumlarsiz/ gimnastika, de-vorda 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. Masxusus 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.

Psixologik nuqta: nazardan koordinatsion qobiliyatlar harakatlarni o'zlashtirish va atrof muhitning to'liq tashabbuskorligiga bog'liqdir. Koordinatsion qobiliyat tezlik bilan murakkab reaksiyalarning aniqligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Koordinatsion - harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda qo'llaniladigan 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. Ila-hiyat charchashga olib keluvchi qiyinchiliklarga qarshi koordinatsion-harakat shakllarining mustahkamligini oshirish.

Yuqorida qayd etilgan vazifalar sezgi funksiyalarini, harakat aniqligini harakat tajribalarini muntazam bajarishini va boshqalarni mustahkamlashga va takomillashtirishga yo'naltirilgan.

#### KOORDINATSIYA QOBILIYATLARINI TARBIYALASH VOSITALARI

Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashda turli-tuman jismoniy mashqlarni vosita sifatida qo'llash mumkin, lekin bu mashqlar ham koordinatsiyaon harakatlar murakkabligi bilan bog'liq bo'lib, uni yomon talablariga egadir. Umuman, mashqlar texnikasini o'zlashtirish jarayonida har xil qiyinchiliklarni eng olishga to'g'ri keladi. Shuni ham esda tutish kerakki, bu mashqlarni o'rganishda ular mustahkamlanadi va murakkablik yo'qolib boradi. Demak: koordinatsion harakat qobiliyatini oshirish uchun koordinatsion-harakatlar faoliyatini murakkabligini o'zgartirish va maqsadga muvofiqdir.

METODIK USUL MAZMUNI		MISOLLAR
1. Odatlanmagan dastlabki holatning qo'llanilishi	1	Sakrash yo'nalishiga nisbatan orqa bilan turib uzunlikka sakrash.
2. Mashqlarning ko'zgaimon (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-fazeviy chegaralarning o'zgarilishi	4	Kichik doiradagi diskni irgitish, o'yin maydonining kichiklashtirilishi.
5. Mashqlar bajarilish usullarining o'rin almastirishi	5	Turli usullar bilan balandlikka sakrash.
6. Qo'shimcha harakatli mashqlarning qoldiqlari	6	Erga qo'nishda qo'shimcha burilish bilan tayaniib sakrash.
7. Guruhli yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarning qarama-qarshi ta'sirining	7	Uyumlarda turli taktika kombinatsiyalarni qo'llash; turli raqiblar bilan uchrashuvlar o'tkazish
8. Tanish bo'lgan harakatlarni oldindan norma'lum holatlarda bajarish	8	Aksincha start holatidan chiqish.

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

### CHAQQONLIKNI ASOSLOVCHI AYRIM QOBILIYATLARGA YO'NALTIRILGAN TA'SIR ETISH YO'LLARI HAQIDA

Oqilona bo'lmagan muskul kuchlanishlar bilan kuchlanishi har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullardagi qo'zgalish va bo'shashish birikmasining natijasidir (kerakli vaqtdagi ma'lum muskullarning bo'shashuvi) qo'zgalish harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarurdir. (jadval 17) Harakating kuchlanishi natijalriga salbiy ta'sir etadi. Sport turlari bo'yicha misol: Chaqqonlikni tarbiyalashda quyidagilar

Tarbiyalash vositalariga panja va ko'l mushaklarining kuchlanish o'id mashqlar:

1. Turgan poydan uzunlikka sakrashlar, ko'p sakrashlar, ko'p vazifalar asosida sakrashlar.
2. Ko'rsatilgan balandlik asosida saktash.
3. Ko'rsatilgan masofaga va nishonga ko'ptokni otish.

Fazo sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:

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

Vaqt sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:

1. Qat'iy belgilangan vaqt davomida yurish, yugurish, sakrash, zigzag umumrivojlantiruvchi mashqlar (masalan 30 soniya yurib erkin harakat to'xtash)
2. Belgilangan vaqt ichida erkin harakatlarni bajarish.
3. Mashqlar 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 buyumlarni buyumlarsiz bilan (gimnastik devorida, gimnastik skameykada, gimnastik hodada va h.k.) da mashqlar
3. Har xil harakatli o'yinlar, o'yinlaridan so'ng bir oyoqda va ikki oyoqda muvozanat saqlab qolish.

Belgilangan masofani ko'zni yumib o'tish.

**Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash metodikasining asoslari**

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda asosiy maqsad harakatlar ko'nikmasi va malakalarini egallashga qaratilgan bo'lib, uning sifatini tarbiyalashda har xil qo'llanmalar ishlatiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy yuklanishning o'zgarishi shug'ullanuvchilar yengilaoladigan koordinatsion qiyinchiliklarni o'z ichiga o'zgarishi bo'lgan talablaridan kelib chiqadi. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarining o'zgarishi bilan o'zgarishga bo'lgan talablaridan kelib chiqadi. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarining o'zgarishi bilan o'zgarishga bo'lgan talablaridan kelib chiqadi. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarining o'zgarishi bilan o'zgarishga bo'lgan talablaridan kelib chiqadi. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarining o'zgarishi bilan o'zgarishga bo'lgan talablaridan kelib chiqadi.

ko'maklashadi: 1. Muskularni bo'shashtirish; 2. Muvozanatni saqlash; 3. Fazo sezgisi.

### MUSKULLARNI BO'SHASHTIRISH

	Muskul kuchlanish shakllari uch xil shaklda ko'rinadi	Yo'qotish yo'llari
A)	Tinch holatda (tonik kuchlanish) muskullarda kuchlanishi oshirish	bo'shashtirish, cho'zish 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'shashtirish almashtirib turish (saklash, irg'itish, to'ldirma to'plam o'zgarishi va ilish va h.k.)
V)	Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganlar uchun mos bo'lgan koordinatsion kuchlanish	-Bo'shashtirishga oid masofa harakatlarni bajarishda tabiiy qilib qilishni tavsiya etish.

Koordinatsion qobiliyatlarni asoslovchi ayrim qobiliyatlarni yo'naltirilgan ta'sir etish yo'llari haqida. Koordinatsion qobiliyatlarni ta'lim berish jarayonida tana holatini saqlash qobiliyatlarini tarbiyalash jarayonida tana holatini saqlash 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 holatida kichik buyumlarda, hoda ustida va h.k.; Qo'llarda tik turish, tezkor tayanib turgan holda va h.k.; Har xil aylanma harakatlarni bajarib turgan holda 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, tanam 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 Buriishlar
Tayanich holatni kamaytirilgan	Statik va dinamik mashqlarni to'ntarilgan gimnastik skameyka reyklarida yoki ingichka gimnastik xodada mashq bajarish.
Tayanich holatining balandligini oshirish	Yog'och oyoqda yurish yoki baland bruslarda baland gimnastik xodada mashqlarni bajarish.
Mustahkam bo'lmagan buyumlarda tayanich holat va h.k.	Qimirlayotgan xodalarda, gorizontal tortilgan yoki osilgan arqonda, sirpanchliq maydonchada mashqlar.

Tana holatini, ya'ni muvozanatni saqlashga qaratilgan eng keng tarqalgan usullardan biri bu tayanib turish maydonchasini qisqartirish, qimirlayotgan buyumlarda tayanich 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. Bunda "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 oqibatida natijasida vujudga keladi.

### CHIDAMLILIKNI TARBİYALASH METODIKASI

Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyatini chidamlilik deb ataladi. Agar kishi biror bir ishini bajarayotgan bo'lsa, birmuncha vaqtdan so'ng bu ishini bajarish tobora qiyinchilik borayotganini sezadi. Chetdan qaraganda bu kishining holati ancha o'zgarishini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika usuli bilan 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 tutib mumkin. Bunday holatni kompensatsiyali charchash fazasi deyiladi, lekin iroda kuchi ortaniga qaramay ishning shiddatligi pasayib, dekomensatsiyali charchash fazasi boshlanadi. Ishlash natijasida kishi qiyinchilik ortishida yoki ishini avvalgidek samarador bajarish maqsadiga bo'lmay qolishida ifodalanadi. Agar bir necha kishiga bir xil vaziyatni bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab shu kishilardagi chidamlilikni xilma-xil bo'lishidir. (jadval 19)

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

Ulardan biri L. P. Matveev bo'yicha:

Metodik usul mazmuni	Misolalar
1. Odalanmagan dastlabki holatning qo'llanishi.	1. Sakrash yo'nalishiga nisbatan orqa bilan turtib uzuntikka sakrash.
2. Mashqlarning ko'zgasimon (zerkalno) bajarilishi.	2. Diskni chap qo'l bilan ilg'indan sakrash.
3. Tezlikning yoki harakat tempining o'zgarishi.	3. Tezlashtirilgan tempis mashqlar bajarish.
4. Mashqlar bajarilayotganda fazoviy chegaralarning o'zgarishi.	4. Kichik doiradan diskni ilg'indan o'yin maydonining kichraytirilishi.
5. Mashqlar bajarish usullarining o'rin	5. Turli usullar bilan balandlikka

6. Qo'shimcha harakatli mashqlar-rung qoldiqlari.
7. Guruhl yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarning qarama-qarshi ta'sirining o'zgarishi.
8. Tapish bo'lgan harakatlarni oldindan ma'lum holatlarda bajarish.

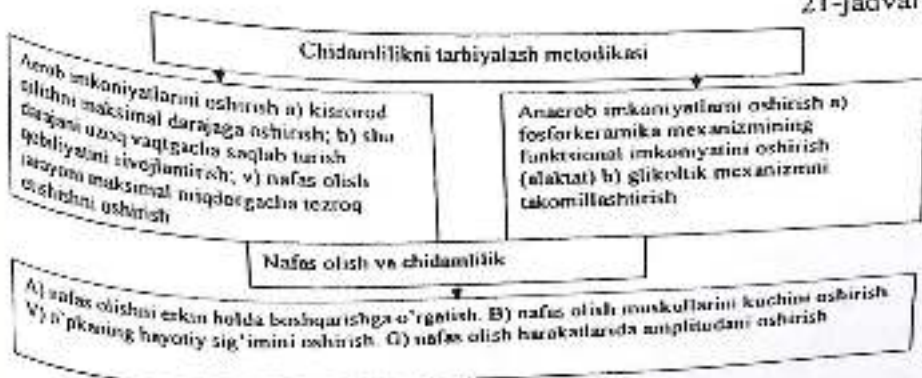
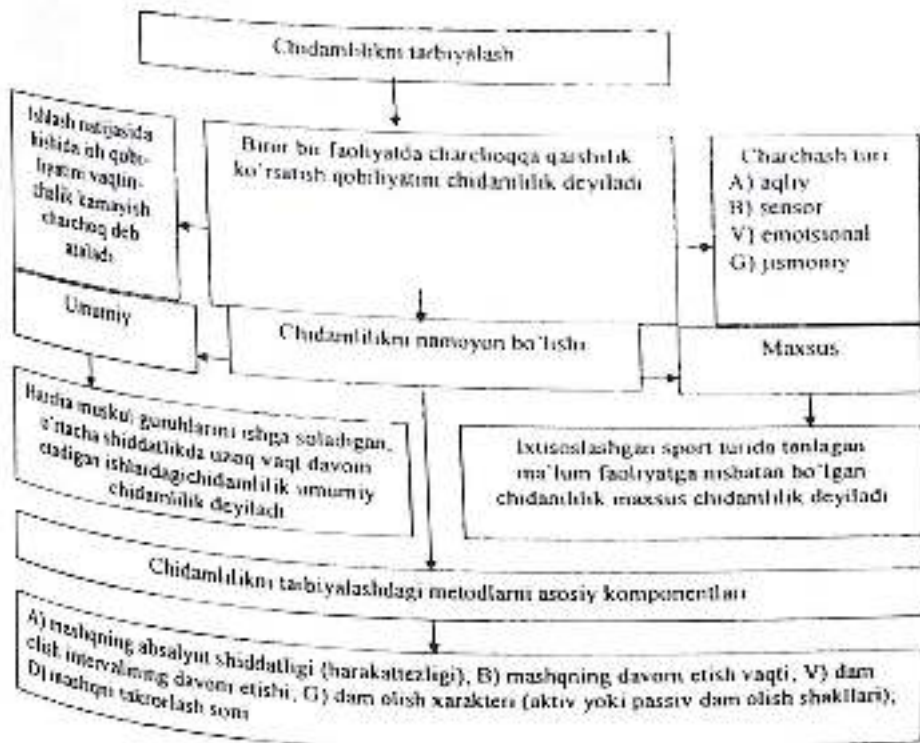
6. Erga qo'shimcha burilish bilan tayanib sakrash.
7. O'yinlarda turli taktika kombinatsiyalarini qo'llash, turli raqiblar bilan uchrastuvlar o'tkazish.
8. Aksincha sport.

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 yugurish) 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. Chunki, 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 bokschi charchashidan ancha farq qiladi. Faoliyatning bu turlaridagi charchoq ham muvofiq ravishda xilma-xil bo'ladi. Ixtisoslashish predmeti sifatida talangan ma'lum faoliyatga nisbatan chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi. Masalan, yuguruvchi va sakrovchining maxsus chidamligi kuch



ga esa shunchalik ko'p bog'liq bo'ladi. Ish quvvati juda kam-erob imkoniyatlarining qiymati shunchalik katta bo'ladiki, mashq ishlardagi chidamlilik umumiy xarakterda bo'lib qoladi. Chidamlilik barcha muskul guruhlari ishga soladigan, o'rtacha davom etadigan ishlardagi chidamlilikdir. Shuning uchun umumiy chidamliliklarning fiziologiyasi kishining aerob imkoniyatlaridir.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy imkoniyatlarini maxsus turlarini belgilab beradigan funksional imkoniyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish kerak bo'ladi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta xajmdagi, og'ir va zarur zarur va og'ir ishini bajarib turib, bu vazifalarni hal qilishni talab qiladi.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy imkoniyatlarini maxsus turlarini belgilab beradigan funksional imkoniyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish kerak bo'ladi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta xajmdagi, og'ir va zarur zarur va og'ir ishini bajarib turib, bu vazifalarni hal qilishni talab qiladi.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy imkoniyatlarini maxsus turlarini belgilab beradigan funksional imkoniyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish kerak bo'ladi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta xajmdagi, og'ir va zarur zarur va og'ir ishini bajarib turib, bu vazifalarni hal qilishni talab qiladi.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy imkoniyatlarini maxsus turlarini belgilab beradigan funksional imkoniyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish kerak bo'ladi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta xajmdagi, og'ir va zarur zarur va og'ir ishini bajarib turib, bu vazifalarni hal qilishni talab qiladi.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy imkoniyatlarini maxsus turlarini belgilab beradigan funksional imkoniyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish kerak bo'ladi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta xajmdagi, og'ir va zarur zarur va og'ir ishini bajarib turib, bu vazifalarni hal qilishni talab qiladi.

funksional imkoniyati unchalik tez bo'lmagan, lekin uzoq davom etadigan ishlarni bajarishda jadallik bilan o'tib boradi. Biroq to'xtovsiz ishlaganda maksimal miqdorda kislorod iste'mol qilishni saqlab turish organizm uchun juda qiyin. Odatda chegara darajada kislorod iste'mol qilib ishlash 10-12 daqiqadan oshmaydi.

Aerob imkoniyatlarini oshirishda - g'archi birinchi qarashda parodaksal bo'lib ko'rinsa ham - o'zgina dam olish oraliqlariga bo'lingan qisqa muddatli takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli ishlash natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish 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 xarakteristikalar 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 oraliqini 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 usonlashadi, 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 boshlash bilan kislorod iste'mol 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 takrorlangandan 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'zg'atuvchanligi kamaymasligi uchun, asosiy mashqni bajarishda jismoniy yuklanish tushgan guruhlariga shiddatligi kam qo'shimcha ishlar berish foydalidir.

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

Glikolitik mexanizmi 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 jarayonning dinamikasi bilan belgilanadi. Bu haqda esa qondagi su kislotasining miqdoriga qarab fikr yuritiladi. Yuqoridagiga o'xshash ishlarda ish tanomlansa 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

tar bir alohida mashg'ulotlarda trenirovka samarasi yuqori bo'lishiga  
niti, shu masofani har xil koinonlama ko'p marta o'tiladi.

Submaksimal katta va o'rtacha intensivlik bilan bajariladigan  
shlarda chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari har bir zonada  
ogariimga quyiladigan talablar spetsifikasi bilan belgilanadi. Masofa  
qancha qisqa bo'lsa, anaerob imkoniyatlar shunchalik katta rol o'ynaydi.  
ishlari kislorod etishmagan sharoitda bajarish qobiliyati shuncha  
nahinroq bo'ladi. Aksincha masofa ortishi bilan anaerob reaksiyalarning,  
yurak-tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati ahamiyati ko'payadi. Bu  
zonalar har birida chidamlilikni tarbiyalashda uchta asosiy vazifa bor:  
a) anaerob imkoniyatlarni yaxshilash, b) anaerob imkoniyatlarni takomillashtirish,  
c) qattiq ishlash tufayli hosil bo'lgan ichki muhit o'zgarishlariga  
temperetlikning fiziologik va psixologik chegaralarini kengaytirish. Ayrim  
lularda asosiy nagruzka tushadigan muskul guruhlarning lokal  
chidamlilik mexanizmlarini hamda yana hoshqa jihatlarni takomillashtirish  
nir 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  
bug'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 individual xususiyatlarini, jumladan ularning  
bulki o'quvchilarning 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 engah 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 tezlanishlardan foydalaniladi. Irodaviy fazilatlarini o'stirish katta ahamiyatga ega bo'ladi: kishi o'zini, qiyinchiliklarga qaramasdan, ishini 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 marta 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 sportchikidan yuqori bo'ladi. Agar shu sportchilarning o'ziga, masalan, 10 kg shtangani jim qilish taklif etilsa, ularning qaysi biri chidamliroq, 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 taqoslanmaganini sababli, bizni chidamlilikning faqat absolyut ko'rsatkichlari qiziqtiradi.

Yuqorida qayd qilingan ko'rsatkichlar kuchning darajasiga bog'liq su 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, 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 marta gina krest hosil qilsa, ikki va undan ko'p marta bajara olmasa, unda chidamlilikni tarbiyalash kerak.

Bunday holda chidamlilikni tarbiyalashda maksimal qarshilikning 55-80% tashkil etadigan qarshilikdagi kuch mashqlarini takror bajarishdan foydalaniladi.

Ko'pgina hollarda kuch mashqlaridagi chidamlilikni tarbiyalashning sinarali va amalda qulay metodi uzluksiz hamda intervalli mashq tipidagi oylama trenirovka hisoblanadi.

### EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASH

Egiluvchanlik bu harakatlarni katta amplitudada bajara olishdir. Egiluvchanlikning o'lchamlari katta amplitudada harakat qila olishdir. Ilmiy tekshirish ishlari egiluvchanlik burchak o'lchovlarida (bo'rihakti yoki chiziqli o'lchovlarda) ifodalanadi. (jadval 20) Egiluvchanlik muskul va to'qimalarning elastikligiga bog'liq. Muskularning 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. 1-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 slug'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 rivojlantirish zarur. Bundan egiluvchanlikning miqdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiq bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun katta amplituda bilan bajariladigan mashqlar (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) qo'llanadi. Ular 2 guruhga - faol va passiv harakatlarga bo'linadi.

**FAOL MASHQLAR** - u yoki bu bo'limlarda muskullarning hisobga ko'ra harakatlarni amalga oshiradi. (jadval 21)

**PASSIV MASHQLAR** esa tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlardir.

**TO'PIQLAR HARAKAT AMPLITUDASI**

22-jadval

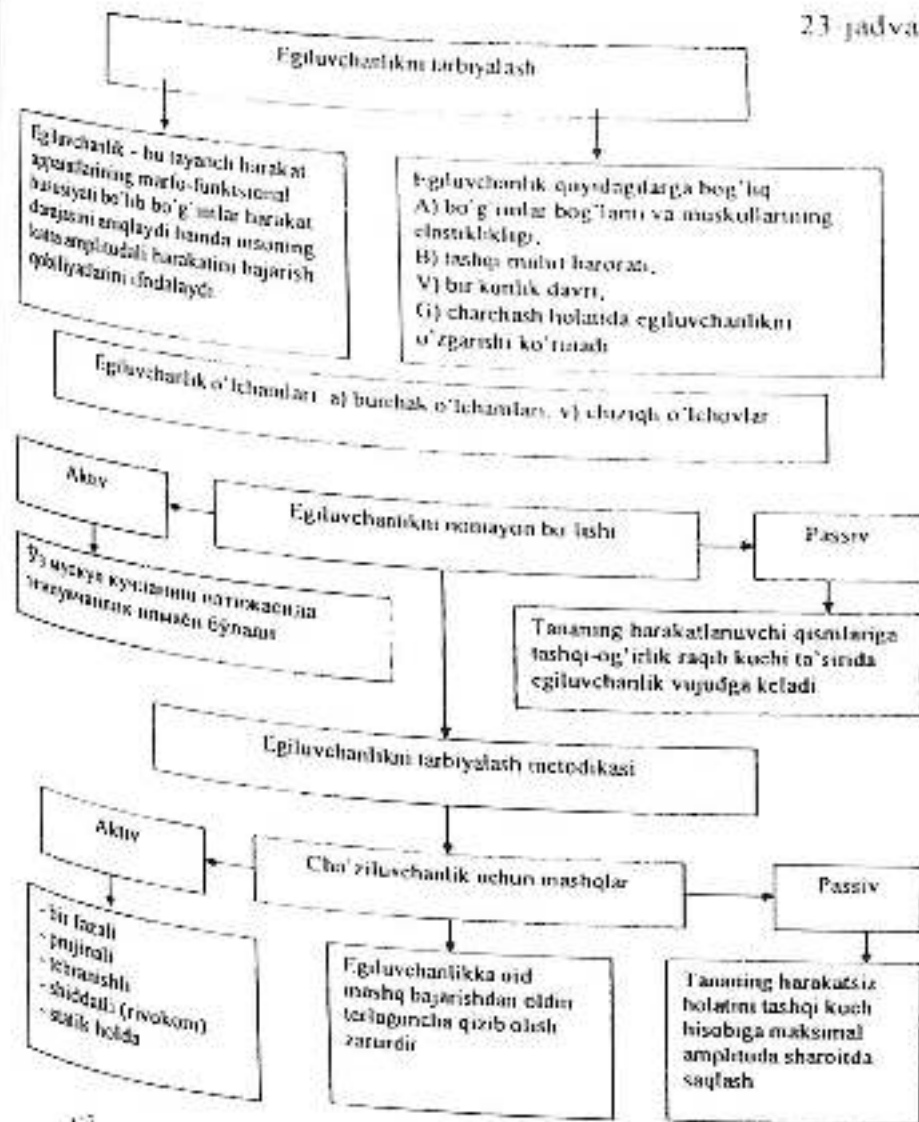
	1-2 yoshli	10-14 yoshli	40 yoshli	70 yoshli
Faol	41	32	28	22
Passiv	57	39	35	28
Faol	34	33	31	26
Passiv	51	42	39	35

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 guruhlariga 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.

23-jadval



## II JILD. JISMONIY TARBIYA METODIKASI

### 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 - muhabbati singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar sportini rivojlantirish jam'arasi 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, ularni fanning asosiy vazifalaridir. O'quvchilar sog'ligini yaxshilash, ularni jismoniy rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalarni bajarish, 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 zamonada ham katta ahamiyatga ega va bulardan o'qitish jarayonida keng foydalanilsa ayni muddao bo'lar edi.

Abu Ali ibn Sino tib ilmiga va odam organizmini sog'lomlashtirish masalalariga juda erta qiziqdi, o'z zamonasining mashhur tabiblari bo'lmish Abul Mansur Qanariy va Abu Sahl Mas'udiy 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 hadantarbiya bo'lib... mo'tadil ravishda va o'z vaqtida hadan tarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xittlar tufayli keluvchi

kasalliklarning va mijoz hamda ilgari o'tgan kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi». Uning bu fikrlari, ayniqsa hozir texnika rivojlanib adamlarning jismoniy harakatlari chegaralangan va buning natijasida ko'p-ko'p kasalliklar kelib chiqayotgan vaqtda jismoniy tarbiya darslarini nazariy qismida o'quvchilar shu ma'lumotlar bilan tanishtirilib harisa, juda ham foydali bo'lardi.

Maktabda doimiy o'tkazilayotgan haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda haftali harakatga bo'lgan ehtiyojga 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 darslari 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 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, maf 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 tahtil qilish asosida 1993-1994 o'quv yilida mustaqil O'zbekistonda umumta'lim 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, fuajmi va to'raligi va h.k), shu borada ishonchimiz komilki, bolalar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi oshib boradi.

o'quv fanini o'qitish asosida tashkil etiladi. Hamda uning ahamiyat bo'liqlari bilan bir qatorda 9 yillik maktabni bitirish haqidagi guvohnomaga va o'rta ma'lumot xakidagi shahodatnomaga baholarni qo'yilishi bilan belgilanadi.

By fanining o'qitilishining asosiy yo'nalishi umumiy jismoniy tarbiyaning jismoniy qobiliyatini har tomondan tarbiyalash sog'liqni mustahkamlash, tana tuzilish xususiyatlarini takomillashtirish bilan birligini ta'minlashdir.

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

Jismoniy tarbiya fanining o'qitilishi o'quvchilar shaxsini shakllantirish asosida jamoat ongini rivojlantirish bo'yicha, axloqiy chiniquish va axloqiy intizom ko'nikmalarini hosil qilish, irodaviy sifatlarini tashkil qilish, 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 xarakter ko'nikma, malakalari va jismoniy sifatlarining tarbiyalanishi, o'quvchilarda o'quv va ishlab chiqarish mehnatining turli ko'rinishlarida talab etiladigan ish barakatini yaxshi shakllantirishga, jismoniy yuklanishini oson yengishga, ishning kerakli temp va ritmiga oson va tezda kirishish, mehnat harakatlarini maqsadga muvofiq hamda tejimli 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 tashkiliy, 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 (tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlari) bo'lib dars oldida qo'yidagi talablar qo'yiladi:

- a) dars aniq vazifalarga ega bo'lishi kerak;
- b) metodik tuzilish bo'yicha to'g'ri bo'lishi lozim;

v) o'quv materiallari, oldingi dars, keyingilari bilan bog'liq bo'lishi maqsadga muvofiqdir,

g) dars mazmuni bo'yicha o'quvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga salomatligiga, mos bo'lishi zarur;

d) darslar qiziqarli va o'quvchilarning faol faoliyatini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak;

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 xarakterda bo'lishi shart.

### Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari.

Jismoniy tarbiya darslarida talim, tarbiya va sog'lamlashtirish vazifalari hal etiladi.

Talimiy deganda biz jismoniy tarbiya va sport bo'yicha asosiy tushunchalarni, ularning mohiyatini va qiymatini hamda dasturda mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'quvchilarga o'rgatishini tushunamiz.

Talimiy vazifalarni hal qilish uchun ko'shimcha vaqt talab qilinadi. Masalan: arqonga tirmashib chiqishni bir darsda o'rgatish mumkin emas. Talimiy vazifalariga, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga salomatlikni saqlash, kundalik rejim, to'g'ri nafas olish, chiniqtirish mashqlarni to'g'ri bajarishlari to'g'risidagi bilimlar kiradi. Talimiy vazifalarni hal etish tarbiyaviy va sog'lamlashtirish vazifalar bilan bog'liq bo'lishi kerak.

Darsda diqqat, e'tibor, intizom, harakat sifatleri, o'troqlilik, do'stlik xislatlari, maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni yengish kabi sifatlar tarbiyalanadi. Talimiy vazifani amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida nazariy bilimlarini shakllantirishga katta e'tibor beriladi.

Sog'lamlashtirish vazifalari - o'sayotgan orgaizmlarning garmonici 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 sifatlarini har tomonlama rivojlanishini ta'minlash. Unda ko'proq koordinatsiyalash va tezkorlik xususiyatlarni ta'minlash;

- o'rta maktab yoshdagi 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 qaddiqomatni 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.

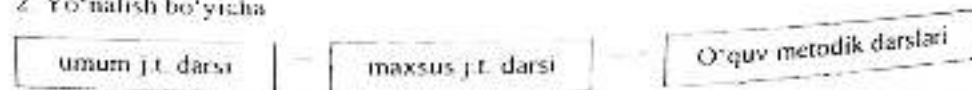
Yuqorida qayt etilgan vazifalar aqliy, estetik va mehnat tarbiyalar bilan birgalikda hal etiladi.

## Maktabda jismoniy tarbiya darsining turlari.

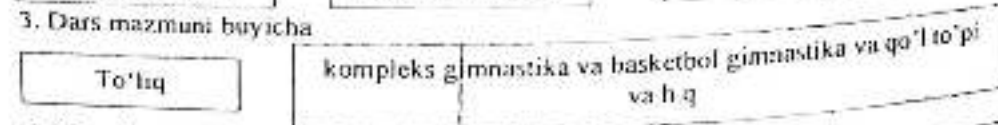
1. Dars o'tkazish usuli bo'yicha ikki xil bo'ladi



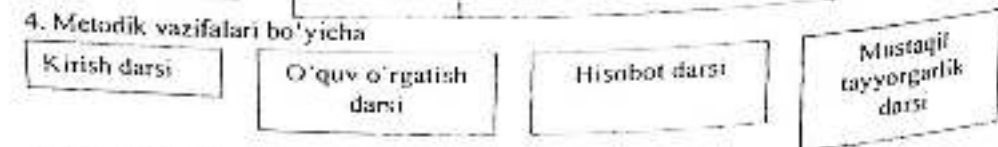
2. Yo'nalish bo'yicha



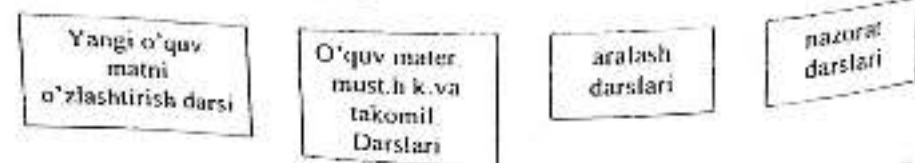
3. Dars mazmuni bo'yicha



4. Metodik vazifalari bo'yicha



5. O'quv ishlarini xarakteriga qarab



1. Nazariy darslar asosan fakultativ mashg'ulotlarda olib boriladi. Amaliy darslar o'ra maktab o'quvchilari bilan hamma sinflarda o'tiladi. Jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari o'ra maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya dasturi orqali olib boriladi.

2. Maxsus 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 tayyorlashi seminar hamda amaliy mashg'ulotlar o'tkazildi (faol bilan birgalikda).

**Metodik vazifalari bo'yicha.**  
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, talash hamda nazorat darslarga bo'linadi.

**Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzulishi 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 qisminiga 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 holatga qaytarish kerak. Boshlang'ich sinflarda (7-9 yoshli) o'quvchilarni vazniga nisbatan 2-4 kg. bo'yi 4 sm ga etib boradi. Shuning uchun chuzilish yoshi deb hisoblanadi. Bu yoshdagi qizlar tengdoshlari bo'lgan o'g'il bolalardan nisbatan tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular ayrim mashqlarni qurqib bajaradilar. Bu yoshdagi qizlar tengdoshlari bo'lgan o'g'il bolalardan nisbatan tezroq rivojlanishdan qolishmaydi, lekin bu qizlar deb ularga 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'pchilik maktablarda boshlang'ich sinf o'qituvchilari o'zlari olib boradilar. Bunga asosiy sabab mutaxassis o'qituvchining etishmasligidir.

uchun jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish; shaxsiy va umumiy gigiyena haqida ma'lumotlar 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 taushitirish, sport musobaqalarida hakam bo'lish haqida tushuncha berish zarur, 15-17 yoshli bolalarni (10-11 sinf) jismoniy tarbiyalashda organizm shakllantirilib bo'ladi 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 treirovkasi 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 takomillastirib borish. Bu davr jarayonida o'quvchilarni «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasi me'yorlarini topshurishga tayyorlashlari lozim.

### Jismoniy tarbiya vositalari.

1-4 sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya vositalari quyidagilardir: asosiy gimnastika, o'yinlar, velosipedda uchish, sayrlar va ekuskursiyalar uyushirish. Bu yoshda bolalar sportning ayrim turlari (suzish, kurash, haks, 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 quladi. Ular «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasining mashchqlari umumiy jismoniy

Masalan:

1. Yugurish ritmiga va brusokga deqsinish oyog'i bilan aniq boshlashga o'rgatish (uzunlikka oyoqni bukib sakrash usuli bilan).

2. Koptokni irt'itishda chalkash qadam tashlash texnikasini mustahkamlash.

3. Chidamlilikni tarbiyalash (aralash estafeta)

Vazifalar shunday ta'lanishi 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 tardagi mashg'ulotlarning qolganini hisobga olish zarur.

Dars vazifalari qo'yilishining va ularni hal etish rejasini to'g'riligi o'quvchining 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 tumanlari 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, kalonmada yurish.

Demak bir vazifani hamma o'quvchilar baravar bajaradilar. Frontal metodni guruhlar 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 guruhlar bo'lish bilan xarakterlanadi. Bu metoddan foydalanishda:

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

Odaga 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 sifati bajarish, guruhlarda sport anjomlarini tez yig'ib olish. Darsning qiziqarli bo'lishi o'qiydakilarga bog'liq: musiqadan foydalanish, o'qituvchining mashqlarni tushuntirish hamda yaxshi ko'rsatishi va ularni obrazli tushuntirish, aniq komandasi, uning yurish turishi, ozodaligi va h.k. Darsni qiziqarli o'tkazish niyatida qiziqitiruvchi dalillarni o'ttirish 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 guruhlarga 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.

Maxsus yoki tibbiy guruhlarni 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. Ularni hammasiga yarasha har bo'linida o'zining shakllari bor. Maktabda jismoniy tarbiya darsi asosiy ish shaklidir.

ajrida o'quv me'yorlarining hisoboti asosida aniqlanadi. Hisobot olish usulidagi dastlabki, oqimli va yakuniy bo'ladi.

Dastlabki hisobot 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 hisobot olish tarbiyaviy ahamiyatga ega bolalarining o'quv yil davomida jismoniy rivojlanishini aks ettiradi. Oqimli hisobot olish o'zlashtirishni tekshirishning asosiy shakli bo'lib hisoblanadi. Uning yordamida o'qituvchi dactyp materialini o'zlashtirishni va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniklaydi. Bu hisobot ham tarbiyaviy ahamiyatga ega. Shuning uchun bu hisobotni doimiy olib borish zarur. Baho 5,4,3,2,1. Yakuniy hisobot har chorak uchun yoki yarim yillik uchun hamda umumiy yillik baholashni o'z ichiga oladi. Bu baholash oqimli hisobotga asoslanadi, o'quv ishlarini hisobotga olishning asosiy hujjati sifatida hisoblanadi, unda o'quvchilarning o'zlashtirishi, davomati va o'tilgan o'quv materialini o'z aksini topadi.

«Alpemishe» va «Barchinoy» majmuasi me'yorlarining toshpuganligi haqidagi ma'lumot maxsus ajratilgan varaqa betlariga yoziladi. O'qituvchi o'z 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 rejalarda bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi haqidagi bilimlarning to'la o'tishi 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.

o'qovchi sport jamiyatlari va tashkilotlardagi jismoniy tarbiya.

Bu kursda hamma ma'ruzalar va seminar mashg'ulotlar faqat maktab yoshidagi jismoniy tarbiya to'g'risida olib boriladi. Chunki sizlarni keyingi o'quv yilida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hatda maktablarda olib boriladigan pedagogik amaliyot tayyorlashimiz lozim.

Guruh mashg'ulotlarida jismoniy tarbiya buyicha o'quv ishlarini rejalashtirish 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 guruh 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

o'lingan elementlar ma'lumotlarini kengaytirish va o'zlashtirish.

- 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.

bir turi bo'yicha normativlarni - ta'minlash va umumiy ishi qobiliyatlarini rivojlantirish.

v) zarur bo'lganda harakat faoliyatlarining turli shartlarida, ratsional qaddi qorinatini 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 tashkil etish, 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 quyidagilardir: asosiy gimnastika, elementar oddiy uyinlar, velosipeda uchish, sayirlar va ekskursiyalar. Undan tashqari sportning qo'yidagi turlari: suzish, kurash, karate, tennis, badiiy gimnastika - bo'yicha murabbiy mashg'ulotlar o'tkazib turish ma'qul. Sog'ligi yaxshi bo'lmagan bolalar uchun davolovchi 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 paxodlar).
- 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;



## 6. Dars - mashg'ulotning konspekti.

1. O'quv ishlar rejası - bu umumiy o'quv ishlari bo'yicha bo'lgan jadvaldir. O'quv jarayonining mazmunini, umumiy davomiyligini va umumiy soat miqdorini aniqlab beradi. O'quv ishlar rejası kimlarga tayyovotganligiga bog'liq holatda, unda o'quv materiallarini hamda o'quv materialining taqsimlanishi buyicha, yarim yillikka, chorakka tuziladi. Chiqarilganda - bosqich ko'rsatmalari bo'lishi mumkin.

### O'quv rejasining shakli

No	O'quv mashg'ulotlarining mazmuni	Umumiy dars, soat	lomladan o'quv yili chorak va yarim yillik
1	Nazariya	8	
2	Amaliyot - umumiy jismoniy tayyovgarlik	25	
	- maxsus jismoniy tayyovgarlik va h.k.	20	

2. Dastur o'quv reja asosida ishlab chiqilib, mashg'ulot qatnashchisi o'quv rejası 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 hatı.
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 hatı jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, harakat taqsimotini mezonı, soatlar setkasi va kasb-hunar kollejlari uchun tahminiy

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 muvofiqdu. O'quv ishlarini to'g'ri rejalashtirishdan maqsad:

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

- harakatning asosiy sifatlarini (tezkorlik, kuch - quvvat, chidamlilik, chiqqonlik, epchillikni) har tomonlama rivojlantirish;

- o'quvchilarga jismoniy mashqlar gigiyenasi bo'yicha bilimlarni shakllantirish va ko'nikma malakalarni hosil qilish; g'aydani to'g'ri o'qishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muvotazam shug'ullanishga odatlantirish.

Maktab bolalarini tabiiy harakat qilishga (yurish, yugurish, iring'itish, tinashib 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 inozomlilik, ma'suliyat, vatanparvarlik, kollektivizm, do'stlik hamda o'z-o'zlikni chuqur his eta bilishni shakllantirish, mehnatga va jamiyat malikiga g'ururli, munosabatda bo'lishi, madaniy huiq - atvor malakalarini tarbiyalash va h.k.

Jismoniy tarbiya darsini mustaqil, qiziqarli, kerma - 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 kollejar oldiga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish uchun ularni to'g'ri rejalashtirish va hisobat olib borish muhim ahamiyatta ega. Maktabda, akademik-litsey, kollejlarda bugun ommoviy - jismoniy sport ishlarini va hamma o'quv ishlarini va rejalashtirilsa saviyati tashkil etishda ko'ndeklashadi. 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 rejasini ishlab chiqiladi va maktab pedagogik kengashda muhokama qilinadi hamda tasdiqlanadi.

Umumiy yillik ish rejasini o'z ichiga o'quv ishlari, maktab kutubxona 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 rejasini - 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 ishini rejalashtirishda iqlim sharoiti, moddiy baza va maktab sharoitini hisobga olinadi. Bu o'quv ishlarini rejalashtirishda eng muhimi sinflar aro uzviyligi va mosligi yo'qolmasligi zarur.

Jismoniy tarbiya bo'yicha jismoniy tarbiya jarayonining asosiy hujjatlari qo'yidagilardir:

1. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi.
2. Bir yilga tuziladigan o'quv - reja.
3. Har bir dars uchun bir chorakka tuziladigan ish rejasini.
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 sharoiti va maktab sharoitini hisobga olgan holda choraklarga taqsimlash zarur. Bunda, masalan yengil atletika bo'limini kuz va yozda o'tilishi maqsadga muvofiqdir, ya'ni I va IV-choraklarda, balki, ayniqsa boshlang'ich va usta sinflarda 2-3 soat

darsini III-chorakga ham taqsimlansa bo'ladi, chunki bu soatlarni chorak oxirida o'tish ko'zda tutiladi (mart oyi - bahor) gimnastika buyumlaridan 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 tabiiy 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 dasturlarning ketma - ketligi, nechta darsda o'tilishi aniqlanadi. Ma'lumki, dars deb, dastur bo'limlarining bittasini o'tilishini aytiladi. Masalan gimnastika darsi basketbol darsi, yoki yengil atletika dars. Aralash dars esa, 2-3 dastur bo'limlarini har bir darsda o'tilishi, masalan, yengil atletika bilan birgalikda amaliyot shuni ko'rsatdiki, aralash darslar o'quvchilar uchun qiziqarli tuziladi, chunki bir nechta darslar bir xil tipda bo'laversa 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'proq 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 rejasini» chorak bo'yicha tuziladi. Ish rejasini 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 yaratadi. O'quv ish rejasini hamma choraklarga birdan tuzish kerak emas, chunki chorak jarayonida, o'zgarishlar, kamchiliklar yoki materiallarni o'zlashtirish sustligi va boshqalar mavjud bo'lishi mumkin. Ularni hisobga olish lozim. Ish rejasini asosida dars bayoni tuziladi. Dars bayoni eng aniq (konkret) hujjat bo'lib, o'qituvchi uni bir sinfga hamda parallel sinflarga (7a, 7b, 7v, 5a, 5b, 5v, 5r va h.k.) yoziladi. Dars bayonida uning soni, nechanchi sinfda va o'tkaziladigan kuni ko'rsatiladi.

Yuqorida qayd etilgan o'quv ishlarini akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun rejalashtirishda nisbatan farq qiladi. Ular:

- a) o'quv ishlari semestr bo'yicha soatlar setkasiga taqsimlanadi. Darslar 2 soatli, ya'ni juftlashgan holda o'tadi;
- b) Dars, mashg'ulotlar asosiy takomillashuv tarzida o'tkaziladi;
- v) Dars mashg'ulotlar jarayonida o'yin va musobaqa metodi keng qo'llaniladi;
- g) Dars, mashg'ulotlar trenirovka shaklida o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir;
- d) Akademik litsey va kasb-hunar kollej talabalari bilan (o'smirlar va qizlar alohida) mashg'ulotlar yuqori ma'suliyatli o'tkaziladi. Qolgan masalalar, jismoniy tarbiya ishlarining aytarli farq qilmaydi.

**Qo'shimcha matnlar - taxminiy rejalashtirish, standart va nstandart sport anjomlar, nanshootlar va h.k.**  
**O'quv jarayonining jadvali.**

O'quv jarayonining trenirovka bosqichlari bo'yicha (yarim yillik, chorak davr) taqsimotini hisobga olgan holda 1 yilga tuziladi. Unda konkret sharoitlarda o'quv mashg'ulotlarining soatlari qanday ketm-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 muddatda (oy, chorak) tuzilsa, u holda o'quv matn, ya'ni mashg'ulot mazmuni sanab o'tiladi.

Jadval shakli		Uchrashuv yoki soat	oy, hafta, kun
Nazariya	Mazmuni		
- O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi			
- shaxsiy gigiyena			
- o'yin qoidalar			
- umumiy amaliy jismoniy tarbiya			
- jismoniy tayyorgarligi va h.k. yoki rekrabda			
- umumiy rivojlantiruvchi mashqlar			
- gimnastika			
- yengil atletika			
- sport o'yinlari va h.k.			

Ish rejasini - 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	3 dars	Dushanba
2 gr	3 dars	1 dars	4 dars va h.k.	Seshanba
3 gr	4 dars			Chorshanba

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

Bu jamoa va sportchilar yirik musobaqalarga tayyorlanishda yordam beradi. Hozirgi musobaqalar yagona shakl sport musobaqalarning taqvim bo'yicha rejalashtiriladi.

#### Musobaqa haqida nizam.

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. Sirov tizimi va g'oliblarni aniqlash.
  7. Qatnashuvchilarning etib kelish muddati va qatnashuvchilarga kerakli buyumlarni berish (musobaqagacha 4-5 oy oldin) o'z aksini topadi.
- lisoniy tarbiyaning...
- marki...

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, muvaffiqiyatlar tayyorlangan jamoatchi instruktorlar 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.).

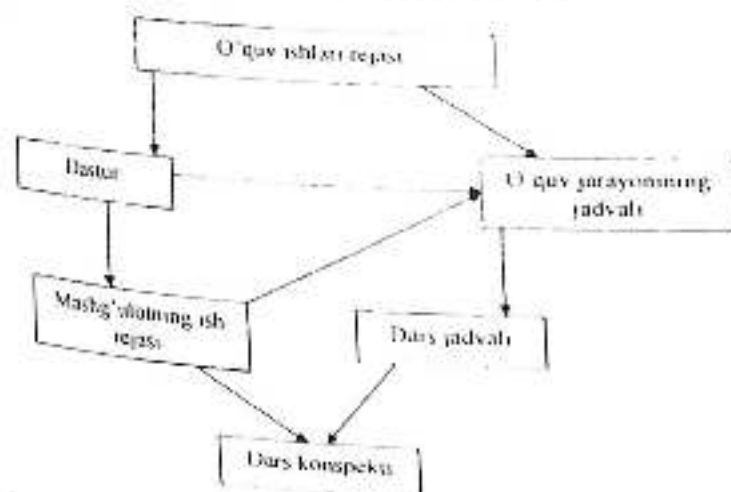
Qatnashuvchining ishini baholashda hamma bolalarda bir qator pedagog talablariga rioya qilish zarur:

1. Qatnashuvchining individual xususiyatlari, nashi, 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 hisobotga 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) hisobotga 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'rganish	Sport trenirovkasining perspektiv rejası
O'qinish 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 rejası
Jismoniy tarbiya natijasining hisobotini tashkil etish.	Mashg'ulot bayoni
	Ishning umumiy rejası.
	O'quv guruh ishlarining hisobotini olib boruvchi daftar (qatnashuvchining) tarkibi, davomat, o'zlashtirish va boshqalar. Tibbiy nazoratning ma'lumotlarini hisobotga 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; 7c va h.k.) tuzadi. Konspektida dars soni (№), qaysi sinfga va o'tkaziladigan kuni ko'rsatiladi. Masalan, Yunusobod tumani 143 sonli maktab, 6 sinf, 12-chi dars, 27 fevral. Dars vazifalarini qo'yishda dasturga suyangan holda quyidagilarni hisobga olish kerak; bolalarni oldingi darsda olgan malakalari, maktab sharoiti, dars o'tish joyi, eng asosan ularning jismoniy tayyorgarligi hamda salomatligi har bir dars oldida 2-3 vazifa qo'yilishi mumkin. Konspekt tuzilishida hamda dars vazifalari qo'yishda, o'qituvchi bir necha martalab har darsga tuziladigan rejasini va dastlabki jadvalni ko'rib chiqishi lozim va dars jarayonida o'qituvchilarda ko'nikma va malakalarni hosil bo'lishini ko'z oldidan o'tkazib o'z oldiga quyidagi savollarni qo'yish kerak; (bu darsda nimani o'rgatish, qaytarish, takomillashtirish kerak? Qaysi sifatlarni ko'proq rivojlantirish va tarbiyalash shart? Nimani takrorlash, takomillashtirish kerak? Qanday baholash lozim va h.k.)

Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi asosiy g'unaht 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 qonuniyatlarini to'g'risida bilim berish; b) Uchi hisob usuli orqali arqonni 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 kerakli 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 deppinish oyoq bilan aniq tushishni o'rgatish» yoki «past startdan chiqish texnikasini mustahkamlash».

Asosiy vazifalarni va kerak bo'lgan sport 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 qismini 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 bolalarimiz».

«Qoch bolam qush keldi», «Kun va tun», «4x10 m moksimon 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 sifatlarini (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik) 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», «Kinning 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 ushblar hamda darsni qiziqarli tashkil etish yo'llari ko'rsatiladi. Tashkiliy metodik ko'rsatmalar jadval matni o'rinda sxematik ravishda mashqlarni bajarish uchun o'quvchilarni joylashtirish 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 qaratilgandir. Bunda o'qituvchi qaysi metoddan foydalanib mashqlarni ko'rsatadi, materialni o'zlashtirishni aniqlashda qaysi usuldan foydalanadi, o'quvchilarda qiziqishni uyg'otish uchun jismoniy yuklanishni boshqarish uchun, tartib va intizomni tiklash uchun, jamoatchilik-yo'riqchi va sport bo'yicha hakamlik malakalarini shakllantirish uchun qaysi usullardan foydalaniladi. **Masalan:**

1. Bo'lib-bo'lib o'pgatish.
2. Harakat sur'atini sekinlashtirib o'qituvchilarning 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 bajarilganidan 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'rtog'larining mashqlar bajarishini kuzatishni va xatolarini ko'rsatishni buyurish.

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

Uchinchi tashkiliy ko'rsatma tpyubi - Mashg'ulotlarning sharoiti:

- Mashg'ulot joyini tayyorlash bo'yicha kun 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 zonasining 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 dapera 2 ta bayroqchani yasab olib kelishni uy vazifasi sifatida toshpirish (qanday yasash va uning o'lchamlarini ko'rsatish).
4. Keyingi dapera arqon olib kelish va uni o'ziga moslashtirish (o'z tana uzunligini - rost hisobga olgan holda arqonning uzunligini aniqlashni ko'rsatish).
5. Turnik va paralel bruslarni tuzatilganligini darsdan oldin ko'rib chiqish.
6. Ikkita navbatchi o'quvchilarga irg'itish bo'yicha o'lchamlarni olishni toshpirish.

4. Keyingi dapera arqon olib kelish va uni o'ziga moslashtirish (o'z tana uzunligini - rost hisobga olgan holda arqonning uzunligini aniqlashni ko'rsatish).

5. Turnik va paralel bruslarni tuzatilganligini darsdan oldin ko'rib chiqish.

6. Ikkita navbatchi o'quvchilarga irg'itish bo'yicha o'lchamlarni olishni toshpirish.

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 xatolarini qanday to'g'rilash haqida ko'rsatish.

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 sifatlar tarbiyalanadi va axloq-irodaviy sifatlari tarbiyalanadi (doviyuraklik, adillik, matonatlik, tinchquqlik, intizomlilik, mehnatni sevish va hurmat qilishni va h.k).

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

O'rta snnf o'quvchilariga 10-14 yoshdagi o'quvchilar kiradi. O'spirin yoshi, bu eng tez rivojlanish davridir; tana og'irligi vazni 4-5 kg bo'yi (tana uzunligi) 4-8 sm bir yilda oshadi.

Bunday o'zgarishlarda qizlarda o'g'il bolalarga 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. Birinchi boshlang'ich snnf davriga to'g'ri keladi; ikkinchilari o'spirinlar davriga to'g'ri keladi. Uchinchilari ularning oraliq'ida shuning uchun qaddi-qomatni tarbiyalash kerak. 3-sinfning talablariga, yo'nalishiga qaratilgan bo'lsa qaddi-qomatni shakllanishi o'rta snnf 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 shakllantirish 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, igr'tish, akrobatika va h.k.

masalalarida yaxshi natijalarga ega bo'ladi) Chorak davomida 2-3 tunda darslar guruhlar metodidan foydalanilgan holda olib boriladi. Aylama trenirovka metodi asosan 7-8-9 sinflarda qo'llaniladi.

Analiz tipdagi darslarining tuzilishi va o'tkazish bo'yicha ancha murakkabroq bo'ladi. Agarda o'rganilayotgan materiallar katta jismoniy kuchi 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 marta 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 aylama trenirovka metodidan foydalaniladi (masalan sakrash mashqlari, o'mbaloq oshish mashqlari va h.k. o'yin tarzida olib boriladi). Bu snnf o'quvchilari o'z natijalarini qiymatini bilishni istaydilar, shuning uchun tez-tez baholab o'tish lozim.

Mashqlarni qismlarga bo'lib o'tish va alohida baholash maqsadga muvofiqdir.

O'spirin o'quvchining jismoniy rivojlanishi tez o'sishi bilan kuzatiladi (ularning oyoqlari uzun bo'ladi). Bu davr bo'yiga cho'zilishning ikkinchi davri bo'ladi. Birinchisi esa 7 yoshgacha bo'ladi, lekin hamma bir me'yorda rivojlanmaydi. Jinsiy etilish belgilari paydo bo'ladi. Qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan oldinroq boshlanadi va ayrim jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha ham tana og'irligi, tana uzunligi, lekin tiriklik sig'imi kattaligi bo'yicha va mushaklar ko'chish bo'yicha o'g'il bolalarga nisbatan kichik. Shuning uchun yugurish hamda 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.

168

Jismoniy tarbiya dars jarayonida muntazam ravishda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik) turli harakatlarda har xil shiddatligi bilan rivojlantirishga 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 tushunishi kerak va kundalik hayotga kiritishi lozim, o'rtoqlari mashqlarni bajarishi texnikasida xatolarga yo'l qo'yilganligini ko'rish va aytish kerak.

Demak onglilik deganda asosiy xarakatni 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 yuklanishini me'yordash juda zarur. Xapakat texnikasiga ega bo'lish uchun murakkablashtirilgan vazifalarni qo'yish kerak. Bu 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 g'pyh 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 hafaqit beradi).

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

Albatta zidamchilar ham bo'ladi, ularni qiziqtirish kerak, tigraklarga jalb qilish, ota-onalari bilan suhbat o'tkazish, vazifalar berish (mashg'ubot 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 keng darajasi past bo'lishiga olib keladi.

Muntazamlik prinsipi:

1. Mashg'ulotlarning usluksizligi, dommiyligi,
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'ysunki, ular uni albatta bajaradi, o'quvchining asosiy diqqatini o'quvchilarning ongli intizomini ta'biyalashga qaratilgan bo'lsin. Busiz to'la qonli darsni o'tkazib bo'lmaydi. Shu boisdan talab qonun-qoidalarni ishlab chiqish, unga t'arozilar yaratish va talab qilish:

1. Sport kiyimini kiyinish joyi va vaqti (sport kiyimini alohida o'zi bilan olib kelish).
2. Dars hoshlanishidan oldin va tugagandan so'ng safga turish joyi, k'rang tartibi.
3. Mashg'ulot jarayonida guruhlarni joy atmashish qoidalari va talablari.
4. Sport inshootlarini olib o'tish qoidalari va ulardan foydalanish qoidalari.
5. O'quv qo'llanmalar va sport anjomlarini joylashtirish tartibi.
6. Sport xonasidan uyushuqqlik 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 sport anjomlari va inshootlarini soniga ta'minlanishiga, o'quv materiallarini xarakteriga, bahalarning 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, plakatlilar 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'rgatish 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 safti chap tomonida qatarga 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.

...azimlari ro'yxatiga kamchiliklarini to'g'ri tushirish, ...  
...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 bilimini aniqlash, o'quvchilar bilan

o'qituvchilar orasidagi munosabatni o'rganish, o'qituvchining tajribasini o'rganish va targ'ibot qilish va hokazo.

Bulardan tashqari darsni o'tkazish metodikasi, sinf jamoa ishlari, o'qituvchilarning tartib intizomi, o'qituvchilarning jismoniy mashqlarini 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.

Uning 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'rishi ko'pincha aning 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'zlashtirish, 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 (N); dars jarayonida

me'ljalangan sport anjomlari va ishootlar; sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilinishi va hokazo.

O'qituvchini darsga tayyorgarlik ko'rishi to'g'risida uning tashqi ko'rinishi, sport kiyimlari, sport xonasi yoki maydonda o'tkazish joy sharoiti, sport anjomlari va mayda ishootlar bilan ta'minlanganligi, sanitariya - gigiyena talablariga rioya qilishi; o'qituvchi yordamchilarning faolligi va ularga instruktaj berish.

O'qituvchilarning 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'qituvchilarning faoliyati, ularning munosabati, o'qituvchilarning 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 ko'ndda qilib yetkazish. Darsni o'tkazish. Tayyorlov qismi (8-12 daqiqa) o'qituvchilar yoshiga binoan mashqlarni tushuntirish va ularni nomini to'g'riligi. Mashqlarni chiroqli ko'rsata bilishi va ularning konkretligi. Mashg'ulot jarayonida o'qituvchi o'z joyini tez topish qobiliyati. Mashqlarni bajarish davomida o'z vaqtida o'qituvchiga mulohaza qilish, ko'rsatma berish. Qaddi-qomatini rostlashga oid mashqlar. O'qituvchilarning 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 atamalarini to'g'ri so'zlash, sifalli 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 metodlardan foydalanish. Darsning talimiy mustaqil ishlash uchun har xil metodlardan foydalanish. Darsning talimiy ahamiyati.

**Hatolarni to'g'ritash usullari.** O'qituvchilarni o'z harakatlarini tahlil qilishga jalb etish o'qituvchilarning faolligini oshirishga oid boshqa usullar. Har bir guruh ishlarni kuzatish.

Jismoniy yuklanishni o'qituvchilar yoshiga, tayyorgarligiga binoan munosibligi charchashni tashqi ko'rinishi bo'yicha hisobot olib berish.

O'qituvchi va o'quvchilarning ijroiy fazilatlarini, munosabat, turli metodlardan to'g'ri foydalanish, chiroyli ko'rsatish va tushuntirish, hatolarni o'z vaqtida ko'rsatish va hokozo	o'qituvchi boshlanishi bor. O'qituvchi nalgacha chorani ko'rmadi.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

### Dars jarayonida xronometraj o'tkazish.

Xarhiy talaha pedagogik amaliyot vaqtida jismoniy tarbiya darsi jarayonida xronometraj o'tkazishni bilishi shart. Dars jarayonida xronometrajlarni o'tkazish talahaga o'quv vaqtidan dars jarayonida umumli (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.

pedagogik jarayonni boshqarib borish lozim va uning tomonidan o'z navbatini ko'tishga yoziladi. Shuni ham aytish kerakki 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 tayyorlash va ularni yig'ib olish-hamma faoliyiyat 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 ramda darslarni zichligini oshirishga yordam beradi.

O'qituvchining hatosi bilan 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 va o'ng'iroq chalinishi bilan o'rtiqali 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.

Sarflanish darsning boshlanishi bo'lib hisoblanadi. Xronometraj olib boruvchi birinchi jadvalga 1 raqam yoki tayyorlov qismi deb yozadi. Ikkinchi jadvalda "Sarflanish va bildirgi (raport) - so'zlam 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 vaqtni aniqlash sekundomer ko'rsattan vaqtdan yuqoridagi faoliyat vaqti ayriladi. 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%

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

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 bo'yicha 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 yushiga 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 chiqishda 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 ma'lumotni 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 bo'yicha o'quvchilar

soni 33, chorak 3,

Darsda qatnashdi o'g'il \_\_\_\_\_ chorak boshlanishida dars soni

bir daqiqa ichida qon tomir urishi 126 teng. Pulsni tezlashi, oshib 42 dan iborat. (126 - 84). Bunga nisbatan fizioint aniqlash quyidagicha bo'ladi:

$$84 - 100\%$$

$$\chi = \frac{42 \times 100}{84} = 50\%$$

42-X

fiziologik egri chiziqni tuzish qo'yidagicha bo'ladi: vertikal chiziq bo'yicha absolyut ko'rasatgichlar yoziladi, gorizonta chiziq bo'yicha dars vaqti (oraligi 5 daqiqa). Sa'ng olingan ma'lumotlar asosida nuqtalar qo'yilib chiqiladi va egri chiziq 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 davonida 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 ishini 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.

1	Umumiy reja asosida o'quv yurtlaridagi mashg'ulotlar	2	70
4	Sog'lomlashtirish guruhlarida (U.I.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

1.1.Pereverzin olib borgan kuzatish, tekshirish va taxlii asosida qo'yidagi harakat rejimini taklif etish (haftali soatlar miqdori):

	- 8 - 10
	- 10 - 12
Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar uchun	- 8 - 10
Maktab yoshidagi bolalar uchun	- 4 - 6
Talabalar	- 6 - 8
Ischilar	- 8 - 12
Xizmatchilar	
Muntazam shug'ullanuvchi sportchilar uchun	

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 anrakkab texnikasini boshqarish sharoitida ishlab chiqarishchdagi ish faoliyatining mustahkamlashga, ishlab chiqarish

mehnatini faoliyatini turli ko'rinishlarida ayrim funksional tizimlar markaziy asab tizimi, analizatorlar, vegetativ tizimlar, aniq, mushak guruxlari qatnashishi bilan karakterlanadi (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 kaflari, 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 haraktlanish, ayrim signallarga tezda javob qaytarish;

g) faoliyatni kuch xarakteristikasi (ayrim mushak guruhlarga kuch berish, kuchning dinamik yoki statik taribi, kuch kattaligi);

d) harakat koordinatsion xususiyatlari: kuch, tezlik va fazoviy parametrlari bo'yicha harakat o'lchami (burchak shakli va kattaligini aniq ko'rsatish), qo'l oyoqlarni bir paytda ketma-ket harakatlarini turli hollarda moslashtirish, harakatning qabul qilish jarayoni bilan moslashtirish (sensomotor koordinatsiyasi), keng tarqalgan kasblar orasidan quyidagi guruhlarni ajratish mumkin:

1. «Dozirovkali» harakatni yoz ichiga olgan va qoida bo'yicha ekstrordinar 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 yurad mashina va ishchi agregatlarini boshqarishda qabul qilish jarayoni bilan moslashtirilgan qat'iy me'yori qo'l va oyoq harakatlari.

Mayda detallar bilan ishlashda va boshqarish pulklaridagi operatsiyalarda qo'l barmoqlar bilan tez aniq dozirovkali harakat.

II. Tashqi sharoit bilan murakkablashtirilgan kasblar.

A) Suvchilar (vodolozlar va suzuvchilar) Dengiz va daryo kemalarida uzoq surish 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 tseklarida) 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, akrobollar, kuchli tanchilar va jangiyorlar). Harakat sa'natida chegranaviy imkoniyatlarni namoyish qilish: sportning shunga o'xshash ko'rinishi bilan ununiviylik.

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. Ertaga 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 kompleks 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 o'rnatish bo'lib, shu bilan birga kasb faolitetini muvoffaqiyatli bo'lishi uchun keng imkoniyatlar yaratishdir. Buning uchun chidamlilikni, 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 muvofiq, bo'lsa; masalan o't uchiruvchi, militsiya operativ ishehisi, 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 paxodlar, kross yugurish va boshqalar).

#### Aralash dars quyidagilarni:

- umum tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik (bevosita kasb amaliy) mashqlar;
- maxsus bo'limdan materiallarni o'z ichiga oladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarga kiritilgan kasb-amaliy mashqlar bevosita kompleks majmua darsning asosiy

razumi bilan chambarchas bog'langan bo'lishi lozim. Masalan: vertikal va grizental gimnastika narvon bo'yicha chiqishga va yurishga o'rganishni gimnastika mashg'ulotlariga kiritish maqsadga muvofiq bo'lsa, usullarga o'rganish esa yengil atletika mashg'ulotlarida o'rganiladi.

**Ixtisoslashtirilgan dars** (o'quv yoki trenirovka mashg'ulotlar) aniq yo'nalishga egadir (masalan, ayrim amaliy faoliyatlarga o'rganish, ularni takomillashtirish, ayrim jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar).

**Ertalabki jismoniy mashqlar** (batantarbiya) kasb-amaliy tayyorgarlik shakli sifatida faqat gigiyenik tadbir emas, balki mashqlar orqali chiqarish ahamiyatiga egadir. Ertalabki jismoniy mashqlarga odatda 20-30 soniya ajratiladi.

Musobaqalar ma'lum sharoitlarda amaliy jismoniy tayyorgarlikning ta'lim va tarbiya shaklidir, bu ayniqsa tanlab olingan kasbga oid faoliyat predmet sifatida olincha (shofyorlar uchun avtoralli, qishloq mexanizatorlarining musobaqa - konkursi, o't uchiruvchilarda amaliy ko'p kurash bo'yicha musobaqalar, aviatorlarda rekordlar o'rganish uchun musobaqa va h.k.) maqsadga muvofiqdir. Kasb-amaliy musobaqalariga tayyorlanish va ularga qatnashish jarayonida mutaxassisga kerakli bo'lgan sifat, ko'nikma, malakalarni takomillashtirishning yuqori darajasiga erishiladi. Umumiy sport bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarning ham ma'lum kasb-amaliy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin, ayniqsa ular kasb faoliyatidagi kerakli qobiliyatlarni keltirib chiqarsa.

### Ta'lim va tarbiya tizimida kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlikning o'rni.

Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik odamni jismoniy va psixologik sifatlarini tarbiyalashga, harbiy faoliyat va mehnat 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'rganish samaradorligini bajarishda yuqori ish qobiliyati bilan ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

masalalarini hisobga olgan holda tarbiyalash uchun jismoniy mashqlarni mas'ul qat'iy tartibga solish zarur (masalan - shug'ullanuvchilarni tashkil qilish usullari, jismoniy yuklanish va dam olishni boshqarish xarakteri va 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 qilishda turli-tuman mashg'ulotlar yaratadi (masalan: yengil atletika darsi, umumiy shug'ullanuvchi 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, kirish va yakuniy qismlari). Nima uchun shunday? Darsning bunday tuzilishi birinchi navbatda odam organizmining moslashishi (kirishi), shug'ullanuvchilarning ishchanligini oshirishga qaratilganidir.

Ko'pincha odam ishchanligini uning ko'rinishidan - terlashi kuzarishi, nafas olishining tezligi, uning mimikasi va h.k. lardan qo'llanadi. Shug'ullanuvchining holatiga va qon-tomir urilish tezligiga albida 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 chiziq 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, sayyrlar, 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 doymiyligi asosida olib boriladi.

**Dars** - mashg'ulotlarining asosiy shaklidir chunki yetakchi rohi o'qituvchi, ustoz (instruktor), jadval bo'yicha ko'rsatilgan kun, soatlari asosida qat'iy tartibda o'tkaziladi. Bundan tashqari o'quvchilarni ro'yxat bo'yicha soni doymiylik, taxminiy jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holati doymiylik 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'ullanuvchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda asta sekin me'yorli o'quv faoliyatiga hammamni 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»

«uzatamlik» va «talabalarni asta-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 bo'yicha qo'yidagicha bo'lishi mumkin: **kash - amaliy jismoniy tayyorgarlik darslari, umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari, mashg'ulotlik (trenirovochnie) darslari davolash darslari, metodik darslari.**

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari hamma yoshdagi odatlar bilan tashkil qilinadi. bog'chalarda, maktablar OUYuda, sog'lomlashtirish guruhlarida. Bu darslarda o'quv materiallarini turiligi, jismoniy yuklanishi mosligi me'yorligi va hoshqa xususiyatlar xarakterlidir.

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

3. **Kash-amaliy jismoniy tayyorgarlik darsi** o'smirlar o'spirinlar bilan akademik litseylar va maxsus kash-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 shifalarini tarbiyalashga karatilish xarakterlidir.

4. **O'quv ishlarni xarakteri bo'yicha:** a) yangi materiallarni o'zlashtirish darslari, b) mustahkamlash va takomillash 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 takomillash 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 takomillatirishga 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 o'lingi 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 darsning 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 ikin-chikirigacha nazarda tutadi. Shu boisdan, o'qituvchi dars paytida mashqlarni o'tkazishda qayerda turishi, darsni qanday kuzagish va o'quvchilarga rahbarlik qilishini oldindan hal etib olishi kerak. O'qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kiritilgan harcha konspektidagi mashqlarni bajarib kuradi (o'yna oldida bajarilishi maksadga muvofiqdir) va uni shu sinf o'quvchilariga

muvofiqligini yoki murakkabligini aniqlaydi. Kerak bo'lsa o'zgartirish etadi.

Shular qatorida o'qituvchi dars jarayonida bolalar faolligini oshirish yollarini belgilab olishi lozim (qaysi usul yoki metodni qo'llash maqul va ular konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatma jadvaliga yoziladi. Ulardan tashqari darsga tayyorlanishda o'quvchilarni ehtiyoj qilish bo'ida ham o'ylash kerak. Buning uchun o'qituvchi yiqilish, shikastlanish va o'qituvchining 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 tabiiya darslari juda muvaffaqiyatli o'tadi. Musiqali darslarda his-hayajonni oshiradi, o'quvchilarning kayfiyatini yaxshilaydi, mashqlarni ritmik ravishda bajarishga yordam beradi, o'quvchilarni estetik tarbiyalaydi. Albatta bunday mashg'ulotlarni olib borish shakllari ko'p qirralidir. Lekin darsdagi musiqa jo'rligi o'qituvchi unga yaxshi tayyorgarlik o'rganadigina ijobiy natija beradi: musiqa ashobi yoki magnitafon yig'ilib, 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 tayyorgarlik ko'rish davom etadi. Ushbu darsga kelganda ham darsdan oldin tayyorgarlik ko'rish davom etadi. Birinchi navbatda sport honasining yoriqligini, tozalagini havoning tozaligi, deraza yoki fortochkalarni ochilishi, ularni qayerdan, kim va foydalanish, qanday sport buyumlari qo'llanadi, ularni yig'ishtirib olish kuzda qachon tayyorlashi mashg'ulotlardan aniq, tartibda foydalanish juda tahliladi. Malumki, darslarda inventarlardan aniq, tartibda foydalanish juda muvofiqdir. O'qituvchi beriladigan vazifalar bilan tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi o'quvchilarga beriladigan vazifalar tayyorgarlik masalalariga kerak bo'lsa polni artib chiqish, o'z vaqtida sport kiyimlarini olib chiqish va o'z vaqtida yig'ib olishni eslatishni unutmasligi kerak.

Eng oxirida o'qituvchi o'zining tashqi ko'rinishiga yetarli e'tibor berishi: u doimo tegishli kostyumda bo'lishi, toza, bejirim kiyinishi va bolalarga bu sohada o'rnatilgan qoidalar bo'yicha 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'qituvchining darsga bo'lgan tayyorgarligini mehnatini aniqlash mumkin.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'zlashtirishni uch baholash kriteriyasi asosida aniqlash mumkin:

- o'zlashtirish darajasi va uni amalga oshira bilish;
- dastur asosida ko'rilgan texnikani egallagan holda harakat faoliyatini bajarish sifati;
- maktab dasturida ko'rilgan me'yorlar asosida.

Jismoniy tarbiya ish jarayonida o'quvchilar oldiga qo'yiladigan umumiy talablar sport xonasida yoki sport honasiga kiraverishda chiqishi 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'yadigichadir:

- jismoniy tarbiya bo'yicha dastur asosida ko'rilgan bilimga mustahkam ega bo'lishi va ularni mustaqil mashg'ulotlar jarayonida qo'llash;
- darslarda o'rganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasini egallash;
- yoshiga binoan imkon boricha kuch qobiliyatlarini, chidamlilikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni, tezkorlikni rivojlantirishga intilish;
- darslarda egallangan ko'nikma va bilimlardan mehnatda va hayotda foydalanishni bilish;
- O'zbekiston Respublikasi harbiy Nizom asosida maktab dasturiga suyangan holda har bir buyruqlarni, saflanishlarni aniq bajarishni bilish;
- dars jarayonida faqat harakagda bo'lishi va ijodkorlik hamda tashabbuskorlik ko'rsatish;

...in mumkin. Ular yangilashdilar, chunki o'quvchilarni biri sekin qoldiradi, og'ir o'zlashtiradi, ikkinchisi yengil va tez o'zlashtiradi.

Tayyibli o'qituvchilar ko'p baholash turlarini biladilar va ularni dars paytida keng qo'llanadilar: yuqori natija ko'rsatgan o'quvchi bilan muvofiq bo'lish va chapak chalishi, testlar ishlab chiqishi va test orqali baholash; har bir bajarish texnikani alohida baholash, qanday baholash, ushuni foydalanish, qanday ularni targ'ibot qilish va h.k.

Ayrim o'qituvchilar baholarni chorak oldidan qo'yib chiqadilar. Ammo bu to'g'ri emas. Masalan, o'quvchi hamma darsga qatnashadi, baholar qo'yiladi, se'ng chorak oldidan jurnalda ular soni (baholar) ko'rsatib ketadi. Shu boisdan o'quvchi hamma darslarga faol qatnashgan harakat qilgan, yaxshi bajarishga intilgan. Lekin baho «yaxshi» (4). Ammo jismoniy tarbiya fani deb, ya'ni o'qituvchining xatosi bilan (chunki o'quvchi yaxshi bilmaydi va obyektiv qo'yilgan baholar jurnalda yo'q) bu bala a'lochi bo'lmaydi. Shuning uchun o'ylamanki o'qituvchi baholar ko'rsatishi, har bir darsga har tomonlama tayyorlanib kelishi kerak. Ushundan dars jarayonida o'quvchilar faoliyatini obyektiv baholashni har qanday zila tutish lozim.

### Xulosa

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

- o'z fan bo'yicha yaxshi bilimga ega bo'lish va uni sevish lozim;
- Ishiga jiddiy va tashabbuskorlik bilan qarash;
- Darsga intazam 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 «umumiy trenirovka», «jismoniy trenirovka», «psixologik trenirovka», «aylanma trenirovka», «sport trenirovka», «tashabbuskorlik trenirovka» uchraydi. Demak, bu so'z tushuniladi. Sport trenirovka...

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 bilan gapirilganda bu «Sport orqali» jismoniy tayyorlanish - jarayoni. Lekin pedagogik nuqtai nazardan qaralganda «Sport» - by faqatgina sportchilarni yuqori natijalarga erishishigina emas, avvalo ularni hayotta tayyorlash, sog'lomlashtirish va tarbiyalash vositalaridir. Sport trenirovkasi bilan bir qatorda «sportchini tayyorlash» atamasi ham qo'llaniladi. Bu tushunchalar mazmuni jihatidan bir-biriga yaqin bo'lsalar ham lekin bir xil emas. «Sportchini tayyorlash» - keng tushuncha bo'lib o'z ichiga sport yutuqlariga tayyorgarlikni oshirish va egallashni 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 kinofilmlar, sport nazariyasi sohasidagi kitoblar bilan mustaqil ishlash va hokozo) kiradi. Sport trenirovkasi sportchini tayyorlash umuman biologik va psixologik o'zgarishlarni murakab kompleksi bo'lib, u yuksak tayyorgarlikka mashq ko'rganlikka, sport formasiga olib keladi. Sport tayyorgarligi tushunchasi mashq qilishning ta'siri natijasida sportchi organizmida sodir bo'ladigan moslashuv o'zgarishlar (biologik, funktsional, 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 organizmning 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 boylik, axloqiy poklikka, ega bo'lgan jismoniy kamolotga ega bo'lgan yuqori sport natijalariga erishishdir. Eng yaxshi shaxsiy natijalarga ega bo'lgan holat sport formasi deyiladi.

Jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashni ma'lum jismoniy tarbiyaning yetukligini, jismoniy sifatlarni 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 ta'sir etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mazmuni ixtisoslashtirilgan maxsusiyatlarni 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 (tayyorgarlik) to'g'ri keladi. Umumiy jismoniy tarbiya har tomonlama rivojlanish, sportchi organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish, nagruzkani oshirish, natijalarni o'stirishni ta'minlash (jismoniy sifatlarni rivojlantirish)ni ko'zda tutadi.

Umumiy jismoniy tarbiya vositalari yugurish, yurish, changi, suzish, harakatlil va sport uymlari, yordamchi sport gimnastikasi, akrobatika,

greblya 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 gigiyenik omillaridir.

### Texnik tayyorgarlik

Sportchining texnik tayyorgarligi deb sport kurashida qo'llaniladigan vositalar yoki trenirovka vositalariga yoki trenirovka vositalariga himmat 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 kctma-ketlik harakati.

Texnikaning aniqlovchi bo'g'insi - bu ushhu 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 mexanizminiga halaqit bermaydigan, uning ikkinchi darajali xususiyatidir. Bu sportchining individual xususiyatiga bog'liq. Masalan, uch sakrashda uchish fazalarining o'ziga xos munosabati

### Texnika mahoratning prinsiplari:

1. Boshqarilgan o'zaro tasir - 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 funksional 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 ritmlar prinsipi. Harakat egallash jarayonida asosiy omil bo'lib harakat ritmini tuzish uchun xarakterli bo'lgan harakat faolligini aktsenti 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 takomillashiriladi.

### Taktik tayyorgarlik.

Texnik tayyorgarlik bilan chambarchas holda sportchilarning tayyorgarligi ham o'tkaziladi. Texnik tayyorgarlikda kurash olib borish vositalari bilan qurollantirsa taktik tayyorgarlik esa ulardan, mahirana - 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 bilish.

1. Sport taktik ko'nikmalar va malaka egallashi uchun imkoniyatlarni ochib beruvchi kurashning vosita va usullaridan, taktik imkoniyatlardan, ularning turlaridan foydalanish.

4. Taktik fikrlash va boshqa xususiyatlarni tarbiyalashi zarurdir.

5. Bu vazifalardan maqsadga muvofiqrog'i taktik fikrlashni o'z ichiga oladi. Sport o'yinlarida va yakka kurashlarda taktika kengroq qo'llaniladi va natijalarga ta'siri kattadir lekin hamma hollarda ham bir xil natijalarga olib kelmaydi. Taktika g'alabani ham etuvchi omildir. Masalan mashhur sportchi Zapotek «Sportdagi g'alaba uchun nima kerak?» degan savolga «Asosiy intellekt» deb javob byergan.

6. Shuning uchun taktik tayyorlikda asosiy vazifa taktik fikrlashni 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

7. Taktik faoliyat taktik bilimlar asosida ko'rib ular quyidagilarga bog'liq holda akslantiriladi:

- nazariy bilimlarini o'rganish;
- harakat ko'nikma va malakalarning zapasi; - boyligi
- texnik mahorat saviyasi;
- jismoniy sifatlar va qobiliyatlar rivojlantirish saviyasi;
- irodaviy sifatlar;

8. Taktik faoliyatning 3 fazasi mavjuddir:

- a) musobaqa sharoitida qabul etish va tahtit;
- b) maxsus taktik vazifalarni fikran hal etish,
- v) taktik vazifalarni harakatli hal etish.

### Funksional tayyergarlik.

Funksional tayyergarlikning mohiyati organizm funksional tizimini o'z ichiga olgan murakkab sharoitlarida va yuqori jismoniy yuklanishlarda maqsadga muvofiq holda rivojlantirishda aks ettiriladi, bunda yuqori jismoniy kuchlanishlarni, funksional va psixologik tasirlarni engib o'tish zarurdir.

Anatomiya, fiziologiya, biokimiya va boshqa fanlari bilan hozirgi kunda yuqori malakali sportchilar oladigan juda katta jismoniy

yuklanishni yonga oladigan funksional jarayoni to'g'ri ko'rishga yordam beradi. Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilish ular:

- a) hamma funksiyalar bosh miya tomirlari, nafas olish va chiqarish tizimlarining vegetativ ta'minlanishiga
- b) yuqori jismoniy yuklanishlarga chidash va jismoniy sifatlari tarbiyalash uchun markaziy kasb tizimi funksiyasini takomillashtirishga ta'sir etsin.

**Funksional tayyorgarlik shakllari:**

- 1. Funksional tayyorgarlikni fragmentlarini bytya 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, rasslableniye, 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.

**Спорт 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;
- 3. Umumiy tayyorlovchi mashqlar.

Musobaqaviy mashqlar 6y butun harakat faoliyati bu sportning tanlangan turi talabari 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) Funksional imkoniyatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik h.k.) o'z harakat texnika mazmunini rivojlantirishiga yo'naltiruvchi - rivojlantiruvchi mashqlar. Yondashtiruvchi mashqlar o'z shakli bilan rivojlantiruvchi mashqlarga nisbatan tanlangan sport turiga yaqindir. Bunda 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, tezkorlik, 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 bosqichlari va h.k.
- kuch, og'irlik va qarshilik gimnastik mashqlar
- kuch, og'irlik va qarshilik gimnastik mashqlar va sport i (voleybol), tezkorlik - yaqin masofaga yugirish mashqlari va sport i (voleybol), - tezkorlik - yaqin masofaga yugirish mashqlari va sport i (voleybol), - tepomish> va «Barchinoy» majmuasi me'yorlariga kiradigan mashqlardan foydalanish zarur. Umumiy tayyorgarlik mashqlari tanlangan vositalar bilan foydalanish zarur. Umumiy tayyorgarlik mashqlari tanlangan vositalar bilan foydalanish zarur. Umumiy jismoniy 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 foydalaniladi. 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 talablarini rivojlantirishiga yo'naltirilgandir. Sport trenirovkasida sport talablarini xususiyatlari, trenirovka bosqichlari va boshqa holatlarni hisobga olingan holda metodlarni optimal yig'indisidan foydalanadi, shuningdek sport takomillashtirishni 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 mezon 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, qilichvozik 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 ega bo'lishga sazovordir. Agarda sobiq Sovet davrida yagona sportchilar ismini dunyo g'olibi tarzda tilga olsak, mustaqillik davrida esa o'nlab ismlarni aytisak 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 isikligini va h.k.lar yordamida amalga oshiriladi. Bunda o'zaro o'tkaziladigan trenirovka jismoniy yuklanishning turli saviyasi individual ravishda qat'iy rejalashtiriladi. Sport trenirovkasining turli bosqichlarida bu prinsip turlicha namoyon bo'ladi. Birinchi bosqichlarida yuqori natijalarga tayyorlash vazifalari (kelajak perespektivlari 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 maxsusligidagi qobiliyatini aniqlash uchun individual, xususiyatlarini hisobga olgan holda erishiladi.

Yuqori natijalarga erishish yo'li ijodiy izlanishdan, - sportchi funktsionallardan foydalanishning yangi usullaridan, trenirovkani yangi metodlarining kashf etilishidan ajratilmaydi. Sportdan ishga ongillik va faollik bilan qarash hamda ijodiy izlanish talab etiladi. Shuning uchun sportchining ongillik 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 tenglikda olib borilishi lozim.

Umumiy tayyorgarlik jismoniy faoliyat jarayonida funksional funktsionallar fundamenti yaratadi, o'zining rivojlanishi va o'zaro ta'siri bilan turli-tuman harakat ko'nikma va malakalarini boyitadi, jismoniy funktsionallarni rivojlantiradi.

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

Umumiy jismoniy tarbiya va maxsus jismoniy tarbiyalarning trenirovka jarayonidagi % munosabati sport turi va sportchilar malakasiga bog'liq-bo'lib, bu xususiyatlar asosida trenirovkaning 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	80/20 70/30

## 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 takomillashevga yo'nalishni saqlagan holda butun yil davomida olib boriladi. Trenirovkoning yillar o'rtasida o'zlashi 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.

Bir qancha trenirovka mashg'ulotlarini to'la tiklangan holda o'tkazilishi mumkin, ish qobiliyatini yuksak natijasiga erishish uchun organizmga yuqori talab va dam olishning qattiq intervali qo'yiladi. Bunday zichlangan jismoniy yuklanish keyingi etapicha dam olish bilan moslashtirilishi lozim (masalan: marofonchilar uchun ko'zaylik, moslashtirilishi lozim chunki katta sportda tiklash jarayoni organizmni 3-4 kunda tiklash lozim, lekin har bir mashg'ulotdan keyin to'la tiklanishni uzok davom etadi), lekin har bir 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 bir ayrim mashg'ulotlarda va mashg'ulotlar seriyasida qo'llaniladi. Seriyalardagi mashg'ulotlar soni va yil orasidagi dam olish interval kattaligi trenirovka davrlari bosqichlariga bog'liqdir.

Mashg'ulotlar soni yuqori malakali sportchilarda haftasiga 6-12 tagit Nima uchun peretrenirovka bo'lmaydi? Chunki ba'zi mashg'ulotlar: A - jismoniy yuklanishning yuqori trenirovka talablari asosida o'tsa

shiqalari; B- jismoniy yuklanishning qo'shimcha xarakteriga ega (boshqa shakl 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, lki maksimal oshib boradi. Maksimal deganda sport bilan ug'ullanishning ko'p yillar davomida jismoniy yuklanishni oshirish, uningdek 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. Jismoniy yuklanish bosqichlar bo'yicha o'zgaradi.

Jismoniy yuklanishning turiligi hajm va shiddat o'zgarishiga bog'liqdir. Jismoniy yuklanish maksimal optimal bo'lishi mumkin.

Maksimal jismoniy yuklanish bu organizm imkoniyatlarining funksional chegarasidan turuvchi va stimulyatsiyani talab etuvchi jismoniy yuklanish bo'lib organizmning imkoniyatlari chegarasida chiqib ketmaydi.

Har 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 erishish chidash bera oladi.

Maksimal jismoniy yuklanish o'lchovi: a) sportchi tayyorlanish bosqichiga, b) individual xususiyatlariga va v) sport turi xususiyatlariga bog'liqdir (masalan stayr-boshlovchi sportchi uchun bir mashg'ulotda 15-20 km.lik 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 bosqichida organizm imkoniyatlariga mos o'rganilishi lozim, ya'ni trenirovka jarayonida organizmning funksional va o'rganish imkoniyatlari o'zgaradi hamda 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 o'tib boradi.

Fundamental davri	Musobaqaviy davri	O'tish davri
80/20	70/30	80/20
70/30	30/70	70/30

Maksimal jismoniy yuklanishdan foydalanish onson tushunarli, individuallashtirish, prinsiplarini qat'iy saqlangan holda o'rindir, ya'ni jismoniy yuklanishi dam olish bilan ratsional almashtirish ijobiy samaradorlikka egadir. Jismoniy yuklanishning oshib borishi bilan vrach pedagog nazoratining ahamiyati ham o'tib boradi.

### Trenirovka jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarish prinpitsi

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

- 1 - to'g'ri chiziqli
- 2 - zinasimon
- 3 - to'liqsimon

Sport trenirovkasi uchun sportchi organizmining imkoniyatlariga yuqori talablar qo'yilgan trenirovka jismoniy yuklanishning to'liqsimon rivojlanishi charchash va qayta tiklanish jarayonining rivojlanishi bilan 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 mikrotsikllning 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'liqsimon o'zgarish jismoniy yuklanishning hajm va shiddat dinamikasiga hos bo'lib ular o'zaro mos kelmaydi. O'rta va katta to'liqlarda hajm ko'rsatkichi ortadi (hafta, oy davomida trenirovka 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 (shiddatliroq) mashg'ulotlar, y'ngra hajmli 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 mashitirib turiladi.

Sport natijalari turli munosabatlardagi hajm va shiddat bilan ifodalanadi. Shiddatning o'sishi yutuqlar garovi bo'lgan hajmlarni ifodalash 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 mikrotsikllar (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 to'p yillik tsikllar bo'lib sport formasini rivojlantirish uchun olinadi. Bir jismoniy mashqning ikkinchisiga, bir jismoniy sifatning boshqasiga ta'siri tal qiluvchi ahamiyatga ega (tezkorlik sifatini chidamlilik ishlari bilan ham barchas bog'liq). Bu trenirovka jismoniy yuklanishning variativligi, uningdek ish qobiliyatining pasayish va tiklanish jarayoni qonun - qoidalari bilan xarakterlanadi.

### Sport trenirovkasining tuzilishi

Trenirovka jarayonining umumiy tuzilish asoslari. Trenirovka 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 aylanna trenirovka uzlugli ish metod bo'yicha aylanna trenirovka, ekstensivligi ish metodi bo'yicha aylanna trenirovka va h. k.) tashkil etishning samarador usullarini aniqlaydigan aylanna 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'liq bo'ladi. Agar mashg'ulotlar har kuni 2 marta

qoidalar va aniq, reglamenti asosida chiqishlar tartibi asosida tuziladi. Bu mikrotsikllar tuzilishi shunday bo'ladiki, oldingi razminka mashg'ulotlar va boshqa omillar yordamida musobaqa boshlanishi davriga kelib sportchining optimal holatini ta'minlash, navbatdagi faza uchun ish qobiliyatini o'rnatish va o'ta o'rnatish, yordam berish.

Agar 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 musobaqa yoki trenirovkali mikrotsikldan keyin uchraydi. Ular trenirovka talablarining kamayishi, faol dam olish konfarining ortishi, musobaqa mashqlari va tashqi sharoitlari tarkibining navbatna-navbat almashinib turishi plan xarakterlanadiki, bularning to'plami tiklovchi jarayonlarini optimallashtirishga yo'naltirilishchi. 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 turlicha 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 nechta tiplardan yaratilgan 3-dan 6 gacha bo'lgan mikrotsikl ni o'z ichiga oladi. 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

o'rinib beruvchi asosiy trenirovka jismoniy yuklanishlari mavjud bo'ladi. Uning faoliyatini o'zlashtirish yoki oldingi faoliyat o'zlashtirilgan amalarni takomillashtirish qo'llaniladi. U mezotsikllar turlichadir.

Masalan: tayyorgarlikning 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 ta'suliyatligi musobaqalarga tayyorlanishi uchun kerak bo'lgan vaqtga bog'liq bo'ladi.

**Tayyorlanuvchi - nazorat mezotsikllar.** Mezotsiklning bu tipi oddi baza va musobaqali mezotsikllar orasidagi shakli sifatida xarakterlanadi. Xususiy trenirovka faoliyati asosan trenirovkaning nazorat xarakteriga ega va shu yo'l bilan asosiy musobaqalarga tayyorlanish shartlari bo'ysinadigan musobaqalar seriyasidagi uchrastuvlar bilan tashlashg'uriladi.

**Shlifovkali, mezotsikllar.** Ular ma'lum kamchiliklarni yo'qotish va sportchining tayyorgarligining u yoki bu tomonlarining takomillashtirish jarayoni vujudga kelganda nazorat tayyorlov mezotsikldan keyin keladi. Trenirovka rivojlanishi 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 o'ladigan musobaqalarning dasturi va tartibi to'liq shakli bo'lish kerak va talab qilinuvchi momentlarda sportchi optimal holatda tayyorlashga kafolat beradi.

**Musobaqali mezotsikllar.** Asosiy musobaqalar davrida bu shakli vosidir. Bu tipdagi har bir mezotsikl keltiruvchi mikrotsikldan va asosiy musobaqani o'z ichiga olgan mezotsikldan iborat bo'ladi. O'zining turlariga qarab dastur xususiyatlariga qarab, qatnashuvchilarga qarab bir nechta 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 ularni yana oraliq mezotsikl deyiladi.

### Trenirovkaning makrostrukturasi

Yillik va yarim yillik trenirovka tsikllari. Sport trenirovkasini davrlashtirish asoslari. Yillik va yarmiyillik 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 stabillashtirish) va sport formasini vaqtincha yo'qotishdan iboratdir. Sport shakli rivojlanish fazoviyligi trenirovka davrlarining tabiiy asoslaridir.

Katta, masalan yillik, vaqt bo'limlaridagi trenirovka jarayoni ma'lum 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 hokozolarni 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 stabillik va shu bilan birga sport harakat malakalari dinamik stereotiplarining va reaktivligi (o'zgapuvchan moslashuvi); yuqori darajada, yani organizmning tez ishlab chiqishligi va harakat faoliyat jarayonida almashinishning takomillashgan qobiliyati; Tiklanish jarayonining tezlashuvi; Sport formasi to'g'risidagi psixologik tasavvurlar

zira 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 on taktik fikrlashning ijodiy namoyonini oshirish va irodaviy ichlanishlar oshirilgan diapazonini, ya'ni chegaraviy irodaviy ichlanishlarni bajarish imkoniyatlari.

Musobaqalarga, yutuqlarga ayrim emotsional ishonish sport formasi o'z kuchiga ishonish asosida ko'proq madrlk ko'rsatish davridir. Pedagogik nuqtai nazardan sport formasi sportchining jismoniy (sport texnik va taktik yutuqlariga optimal tayyorgarligi hamma tomonlarining komponentlarining) 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 o'rganish. Sport trenirovkasi bu usul tarbiyaning ixtisoslashtirilgan rayoni bo'lib sport natijalarga erishish hamda ahamiyatiga ega bo'lgan o'lyatiga tayyorlashni tushunishdir.

## MUNDARIJA

### I BO'LIM. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING ASOSLARI

#### I bob. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fan sifatida

Jismoniy madaniyatning j. shakli va funksiyasiga xarakteristika .....	16
Jismoniy madaniyat nazariyasining boshqa fanlar bilan bog'lanishi .....	19
Jismoniy madaniyat nazariyasining ilmiy- tadqiqot metodikalari.....	22
Uzbekistonda 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
o'zgaruvchanlik va faollilik printsiplari .....	57
o'zgaruvchanlik va faollilik printsiplari .....	61
o'zgaruvchanlik printsiplari .....	62
o'zgaruvchanlik printsiplari .....	65
Jismoniy tarbiya metodlarini tuzilish asoslari.....	67
Jismoniy tarbiya metodlari .....	68
o'zgaruvchanlikni ta'minlash metodi .....	69
o'zgaruvchanlik metodi .....	70
o'zgaruvchanlik tarkiblashdirilgan mashq metodi .....	72
Mashq metodida jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirish xususiyatlari .....	73
o'zgaruvchanlik va itervalli yuklanish rejimida standart takrorlash metodlari.....	73
o'zgaruvchanlik mashq metodi .....	73
o'zgaruvchanlik mashq metodi .....	75
o'zgaruvchanlik mashq metodi .....	

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

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

**III bob. Xarakteristik sifatlarini tarbiyalash harakat malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarini 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 sinf o'quvchilarning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlari	166
Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish va o'rgatish metodikasi, vositalari	169
Vositalar tarkibining xususiyatlari	185
Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarini va shaklini turkumlarga bo'lish	189

Texnik tayyorgarlik	198
Uksak yutuqlarga yo'naltirilganlik prinsipi	204
Renrovka jarayonining uzluksizligi prinsipi (jismoniy yuklanish va dam olishning ichlashtirilgan rejimi)	206
Renrovka talablarini asta-sekin va tobora ushrib berish prinsipi	207
Renrovka jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarish prinsipi	208
Renrovkaning mezostrukturasi	212
Renrovkaning makrostrukturasi	214
Adabiyotlar	216



ISBN 978-9943-389-5-9



9 789943 389595