

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

O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

*O‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi o‘quv muassasalari
uchun o‘quv qo‘llanma*

Ikkinchi nashri

„O‘QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI
TOSHKENT — 2008

Mualliflar:

- T. S. USMONXO'JAYEV*** — pedagogika fanlari doktori, professor —
I darajali „Sog'lom avlod uchun“ ordeni sohibi;
O'. TURSUNOV — pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;
X. A. MELIYEV — pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Mazkur qo'llanma jismoniy madaniyat mutaxassislari, oliy o'quv yurtlari hamda akademik litseylar va o'rta maxsus kasb-hunar kollejarining pedagog-murabbiylari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ularning ilmiy-pedagogik hamda o'quv-metodik jarayonidagi faoliyatlari uchun muhim ahamiyatga ega.

Taqrizchilar:

- F. A. KERIMOV*** — pedagogika fanlari doktori, professor.
R. S. SALOMOV — pedagogika fanlari doktori, professor.

U 43060216005—84 Qat'iy buyurtma — 2008
353(04) — 2008

ISBN 978-9943-02-201-0

© „O'qituvchi“ nashriyoti, 2004

© „O'qituvchi“ NMIU, 2008

Biz sog'lom avlodni tarbiyalab, voyaga yetkazishimiz kerak. Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona axloq-odob va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz.

Islom Karimov

KIRISH

Ustozi avval Arastu hakim „Hitoba“ („Ritorika“) kitobida yozadiki, ajoyib jismoniy fazilatlarga ega bo'lgan yigitlar — sog'lom, bo'ydor, sport musobaqalarida chaqqon yoshlar har qanday davlatning boyligidir. Bunday jismoniy fazilatlarga qanday erishiladi? Albatta, oila, maktab muhitida tarbiya topish, ayni vaqtda o'z-o'zini tarbiyalash, jismoniy tarbiya bilan aqliy tarbiyani axloqiy tarbiyaga muvofiqlashtirish yo'li bilan barkamol insonlarni voyaga yetkazish mumkin. Sir emaski, faqat aqliy mehnat bilan shug'ullanib, umrida tesha ushlagan, ketmon chopmagan, aqalli birorta mix qoqmagan yoki ko'chat ekmagan odamlar ham borki, bular jismoniy mehnat qilmagani uchun, doimo kasallikdan boshi chiqmay yuradilar. Qadim donishmandlari barcha sohalarda faoliyat ko'rsatib, har tomonlama kamol topganlar. Qadimgi Yunonistondagi Fales, Pittak, Solen, Biant, Xilen kabi donishmandlar ham mohir jangchi, kurashchi, chavandoz, qilichboz, nayza otuvchi ham davlat arbobi bo'lib yetishganlar. Abu Muslim, Muqanna, To'maris, Spitamen, Jaloliddin Manguberdi, Temur Malik, Amir Temur va uning safdoshlari aqlan, jismonan, axloqan barkamol insonlar edilar.

Milliy Istiqloq fidoyilaridan alloma Abdurauf Fitrat „Oila“ asarida ota-onalarga qarata bunday yozadi: „Inshoolloh, oqilona tarbiyangiz soyasida farzandingiz sog'lom aql va sog'lom badanga sohib bo'lib, yaxshi kamol topib, yetti yoshni to'ldiradi. Yetti yoshgacha bolalarni ham jismoniy, ham aqliy, ham odob-axloqli qilib tarbiyalash juda muhimdir. Bola yetti yoshgacha jismonan sog'lom va aqlan yoshiga yarasha oqil bo'lsa, kelgusidagi kamolotiga ham imkoniyatlar, yo'llar ochiladi“.

Alpomish, Go'ro'g'li kabi xalq qahramonlari ham o'z oilasini, yorini, el-yurtini turli bosqinchilardan himoya qilishda

jismoniy va aqliy quvvati bilan jasoratlar ko'rsatib, xalq mehrini qozonganlar. Donishmand shoir, Xorazm bahodiri — Pahlavon Mahmud — aqli va jismoniy kuch-quvvati bilan kurashda g'olib chiqib, minglab vatandoshlarini yovlar qo'lidan ozod qilib, xalq duosini olgan.

Milliy an'analарimizni, boy ma'naviy merosimizni yaxshi bilgan Vatanimiz Prezidenti I. A. Karimov ma'rifat va ma'naviyatni rivojlantirish bilan bir vaqtda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini rivojlantirishga juda katta g'amxo'rlik qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimov: „O'zbekiston xalqining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilish borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish kerak“, — deb tushuntirgan edi. Yurtboshimiz „Sog'lom avlod uchun“ ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqida alohida bunday deydi: „Biz naslimizning kelajagi — sog'lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jamg'arma tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. „Sog'lom avlod“ deganda biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon, hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart!“.

Bejiz emaski, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining „O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida“gi farmonida (24- oktabr 2002- yil) „Bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish...“ sohasida muhim vazifalar belgilangan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga xizmat qiluvchi, mualliflar tomonidan nashrga tayyorlangan ushbu qo'llanmaning nihoyatda kamligini inobatga olib, mutaxassislar yetishtirayotgan o'quv muassasalari talabalariga mo'ljallangan „Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati“ qo'llanmasi shu yo'nalish bo'yicha davlat tilida yozilganligi ayni maqsadga muvofiqdir.

Ma'lumki, mazkur o'quv fanining mazmuni hozirgi zamon talablariga binoan bir necha mustaqil, shuningdek,

uzluksizlik va uzviylikni saqlagan holda muammoli turkumlar (sikllar)ga bo'lingan.

Kitobning birinchi bobida jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati ilmiy va o'quv fani sifatida, asosiy bilimlar tizimi sifatida, jismoniy madaniyat haqidagi bilimlarni kasb darajasida o'rgatishni ko'zda tutadi. Chunki nazariy tayyorgarlik o'qituvchiga jismoniy madaniyat vazifalarini aniqlash, to'g'ri qo'llash, yangi ma'lumotlarni o'zlashtirib olish, jismoniy tarbiya nazariyasiga yondosh bo'lgan boshqa ilmiy fanlar o'rnini aniqlab olish imkonini beradi hamda shaxsiy pedagogik ijod uchun keng maydon ochib beradi.

Fanni o'rganish va qo'llash

„Jismoniy madaniyat“ atamasi

„Jismoniy madaniyat nazariyasi“ kursini o'rganishda boshqa ilmiy o'quv fanlari singari, birinchi navbatda uning imkoniyatlariga qarab, ushbu predmetga taalluqli dastlabki tushunchalarni aniqlash zarur. Jismoniy madaniyat nazariyasi keng ma'noli tushunchalarga ega. Bu fan nisbatan yosh bo'lib, nazariy bilimlar sohasi to'laligicha tashkil topmagan.

Jismoniy madaniyatning asosiy tushunchasi sifatida nimani olish kerak? Uning qoidasini ifodalashdan avval, uning mohiyatini ochib berishga yordamlashadigan madaniyatga oid ayrim masalalarga to'xtalib o'tamiz. Umumiy „madaniyat“ tushunchasi ko'pincha tabiatni, borliqni o'zlashtirish va o'zgartirish tushunchasi bilan taqqoslanadi. Tabiat degan tushunchaga insonga bog'liq bo'lmagan va uning ish faoliyatining natijasi hisoblanmagan, tabiiy qonuniyatlar bo'yicha mavjud bo'lgan, inson tomonidan o'zgartirilmagan dunyodagi barcha jonli va jonsiz mavjudotlar kiradi.

Madaniyat hodisasi esa, inson faoliyatining tabiatni va jamiyatni o'zgartiradigan usul va natijalari, ya'ni insonning talablarini qondiradigan, tabiatni o'zgartirishga qaratilgan faoliyatini tushunamiz.

Madaniyat rivojlanishi jarayonida, shunday faoliyat turlari (shakllari, uslubiyatlar) paydo bo'ladiki, ular insonning o'z-o'zini takomillashtirishiga, shaxsiy tabiatini ham o'zgartirishiga yo'naltirilgandir. Mana shunday madaniyatning tarkibiy qismiga jismoniy madaniyat ham kiradi. Jismoniy madaniyat insonning hayotdagi sifatlariga, imkoniyatlariga yo'naltirilgan holda ta'sir etadi. Bular tabiatdan buyuk ne'mat tariqasida olinib, nasldan-naslga uzatiladi. Jismoniy madaniyat rivojlanishning genetik asoslari sifatida, avlodlar hayoti davrida, hayot sharoiti, faoliyati va tarbiya ta'sirida rivojlanadi.

Jismoniy madaniyat atamasi jismoniy rivojlanish atamasi bilan uzviy ravishda bog'liqdir. Jismoniy ravojlanish bu —

inson organizmining tabiiy sharoitda morfofunktsional holatini va unga asoslangan jismoniy sifatlarining keyinchalik kamol topishiga olib keladi.

Albatta, inson ham, jamiyat ham umuman o'zining obyektiv rivojlanish qonunlarini bekor qila olmaydi va o'zgartira olmaydi, chunki ular insonga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmning asta-sekin miqdor va sifat jihatdan o'zgarishi, organizmda funksional va tuzilish o'zgarishlari qonuni, organizmning hayot sharoiti bilan aloqadorligi va hokazo qonunlar. Shunday bo'lsa-da, bu qonuniyatlar bilan birgalikda, tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan, organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyat umumiy madaniyatini oshirish yo'li bilan, ta'sir ko'rsatish mumkin. Bir tomondan, jismoniy madaniyat kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maqsadga muvofiq ravishda ta'sir ko'rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi. Insonning jismoniy rivojlanishiga, ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va akseleratsiya jarayoni ta'sir etadi. Jismoniy madaniyat eng avval, yosh avlodni va kattalarni bunyodkor mehnatga tayyorlash jarayonida, jamiyatning amaliy talablari ta'sirida tarixan ro'yobga chiqadi. Shu bilan birga, jamiyatda jismoniy madaniyatni o'rgatish va tarbiyalash tizimining tashkil topishida, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilishga va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, axloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirishga yordam ko'rsatadi. Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakteri va hayot sharoitining o'zgarishi, kishining jismoniy madaniyatini o'zgartirishda katta boylik sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funksiyalari ishini yaxshilashda, ish faoliyatini oshirish va saqlab turishda, umumlashtirib aytganda, inson sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashda jismoniy madaniyatning o'rni va ahamiyati kattadir.

Shuning uchun ham, jismoniy madaniyat, umumiy madaniyatning katta va ajralmas qismi bo'lib qoladi. Umuman, jamiyat madaniyati singari, jismoniy madaniyatni ham har tomonlama va har xil soha bo'yicha ko'rib chiqish zarur. Nisbatan to'liq tavsif berish uchun uni, hech bo'lmaganda, uch soha bo'yicha ko'rib chiqish kerak:

1. Faoliyat sifatida (madaniyat — inson faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil etish jarayonidir).

2. Moddiy buyumlar — boylik sifatida (madaniyat — jamiyat va shaxs talabini qondirish uchun zarur ne'matlar hisoblanuvchi „boyliklar“ yig'indisidir).

3. Natija sifatida (madaniyat — inson faoliyatining natijasi).

1. *Jismoniy madaniyatning faoliyat turi* sifatida — insonning o'ziga xos, maqsadga muvofiq harakat faolligini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda, bu fanda inson harakat faoliyatining aniq shakllari ko'rsatilgan. Jismoniy madaniyatga hamma shakldagi harakatlar kirib qolmasdan, balki inson foydali faoliyatining aniq mashqlari kiradiki, bular hayotda kerakli harakat ko'nikma va malakalarni tashkil toptira oladigan, hayot uchun ahamiyatli bo'lgan, jismoniy sifatlarning yo'naltirilgan holda rivojlanishini ta'minlay oladigan, insonning sog'lig'i va ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab tura oladigan bo'lsin. Bunday jismoniy madaniyat faoliyatining asosiy unsurlari, jismoniy mashqlar deb nom olgan.

Tarixiy tekshirishlarning ko'rsatishicha, jismoniy madaniyatga ta'sir ko'rsatuvchi harakat shakllari, mehnat faoliyatining birinchi unsur shakllarini qaytargan holda, ko'proq jismoniy mehnat xarakterida bo'lgan. Jismoniy madaniyatning keyingi rivojlanish jarayonida, ko'proq harakat va faoliyatning maxsus (o'yin, sport, gimnastika va h.k.) madaniy ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni hal etish uchun, maxsus „tuzilgan“ shakllarini o'z ichiga oladi. Bu esa, oqibatda jismoniy madaniyat mehnat bilan o'z aloqasini to'liqligicha yo'qotdi, degan so'z emas. Yuqorida aytilganidek, jismoniy madaniyat amaliy tomondan, mehnat amaliyotiga tayyorlash vositasi sifatida qoladi.

Jismoniy madaniyat mehnat operatsiyalarini tez egallab olishni ta'minlaydi, unumli mehnat qilishni hamda hayotda amaliy vazifalarni yechish uchun kerak bo'ladigan ko'nikma va malakalarni, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni va yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydigan jismoniy tayyorgarlikka olib keladi.

2. *Jismoniy madaniyat* — jamiyat tomonidan moddiy va ma'naviy boylikni, jismoniy madaniyat faoliyatini samarali ravishda ta'minlash natijasidir.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishidagi har bir bosqichda inson hayotiy talablarini qondiradigan boylik sifatidagi mazmuni rivojlanib bordi. Bu yerda so'z jismoniy madaniyatning hozirgi kunda ko'p tarqalgan usullari: gimnastika, sport turlari, sport o'yinlari, jismoniy mashqlar majmuyi sifatida jismoniy madaniyatning amaliy va boshqa bo'limlari haqida boradi.

Ijtimoiy hayot va faoliyatning uzoq rivojlanish yo'lida, jismoniy madaniyatning mazmuni va shakli ham asta-sekin farqlanib bordi (ta'lim va tarbiya, moddiy ishlab chiqarish va xizmat faoliyati, kundalik hayotda va dam olishda, meditsina va b.q). Bu esa jismoniy madaniyatda, ko'pgina ijtimoiy yo'nalishga ega bo'lgan bilimlarni maktabda, ishlab chiqarishda, turmushda, rekreativ davolashda jismoniy madaniyatning tashkil topishiga olib keladi. Bularning ilmiy-amaliy tomondan ishlab chiqilishi, metodik va texnik va boshqa tomondan boyishi, jismoniy madaniyatning vosita va uslublaridan samarali ravishda foydalanish sohasidagi ta'lim-tarbiya, sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni ijobiy holda amalga oshirishda jamiyat va shaxs uchun o'z ta'sirini orttirdi va bugungi kunda yana ham o'z salohiyatini oshirmoqda.

Shuning bilan bir qatorda, madaniy boylik predmeti sifatida, uni tarkibiy qismining ahamiyati ortib bormoqda.

Maqsadga muvofiq, ishlab chiqilgan harakat faoliyatining turlari, jismoniy madaniyat sohasida boyliklar, bevosita maxsus amaliy bilimlar, tamoyillar, jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari va uslubiyati, etika normalari, jismoniy madaniyat sohasidagi faoliyat jarayonida kishilar o'rtasidagi munosabatlarda namoyon bo'ladi. Sportdagi yutuqlar jamiyatda jismoniy madaniyatning samaradorligini oshirish uchun maxsus tayyorlangan moddiy texnik va boshqa sharoitlarga bog'liq. Meditsina ta'minoti, sport informatsiyasi — aks ettiruvchi san'at mahsulotlari, sport qurilishlari, maxsus asbob va uskunalar — jismoniy madaniyat boyliklaridir.

Albatta, bularning hammasini faqat jismoniy madaniyatga taalluqli deb bo'lmaydi, chunki ko'rsatilganlarning ko'pchiligi jismoniy madaniyatgagina aloqador bo'lmasdan, madaniyat sohasidagi aralash fanlarga ham tegishlidir.

3. *Jismoniy madaniyat — faoliyat natijasi* sifatida. Kerakli natijalarning bir butunligicha ishlatilishi, jamiyatda moddiy madaniyat boyligi hisoblanadi. Bularga qisman: jismoniy madaniyat faoliyati natijasida egallangan jismoniy tayyorlanganlik va shu asosda harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish bosqichiga erishish, hayotiy kuchlar, sport yutuqlari darajasining jismoniy madaniyat bilan aloqada bo'lishi bilan orttirilgan natijalardir. Shunday qilib, jismoniy madaniyat faoliyati, odam bilan tashqi munosabatda bo'lib qolmasdan balki, ko'nikma, malaka, qobiliyat sifatida uyg'unlashgan holda ichki boylik sifatida ham mavjud bo'ladi.

Jismoniy kamolot — bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik koʻrgan va uygʻun rivojlangan, mehnat va boshqa sohalaridagi talablarga javob bera oladigan insonning individual isteʼdodining yuqori darajada rivojlanganligini koʻrsatadi, shaxsning har tomonlama rivojlanishi va uzoq yillar sogʻligʻining saqlanishi qonuni bilan aloqada boʻladi.

Jismoniy kamolotning tarkibiy qismi, tarixiy xarakterga ega boʻlib, muayyan jamiyatning aniq talablarini ifoda qilgan holda, hamma vaqt bir xilda qolmasdan, ijtimoiy rivojlanish bosqichiga qarab oʻzgaradi. Hozirgi davrda „Alpomish“ va „Barchinoy“ maxsus test mezonlari respublika sport tasnifi mezonlari bilan qoʻshilgan holda jismoniy kamolotning asosiy, tarkibiy qismi boʻlib hisoblanadi.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishi, maʼlum darajadagi vazifalarning bajarilishi, jamiyatdagi hayot sharoitida belgilangan xarakterda ishlatilishi, uning aniq bahosi va roli bilan bogʻliqdir. Jismoniy madaniyat sharoitga bogʻliqliligiga qarab, kishiga har xil prinsip boʻyicha (bir tomonlama yoki har tomonlama) taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Jamiyatda jismoniy madaniyat, shaxsning uygʻun rivojlanishida, faqatgina jismoniy kamolot omili boʻlib qolmasdan, balki axloqiy, estetik, intellektual tarbiyaning vositasi sifatida, madaniyatning boshqa tomonlari bilan birga qoʻshilgan holda jamiyatning hamma aʼzolariga har tomonlama rivojlanishga yordam beradi.

Jismoniy madaniyatdan jamiyatda yoʻnaltirilgan holda foydalanish iqtisodiy oʻsishga va Vatanni himoya qilishga keng ravishda yordam beribgina qolmasdan, kishilarning ruhiy, maʼnaviy talabini ham qoniqtirib, shaxsning har tomonlama uygʻun rivojlanishiga, sogʻlom hayot tarzini tashkil etish vositasi sifatida ham muhim ahamiyatga ega.

Yuqorida aytilganlarning hammasi jismoniy madaniyat tushunchasini quyidagicha taʼriflashga imkon beradi.

Jismoniy madaniyat — jamiyat va shaxs madaniyatining tarkibiy qismidir. Jamiyatda jismoniy madaniyat shaxsning har tomonlama — uygʻun rivojlanishining samarali vositasi, har bir kishining jismoniy kamolotga erishuvida muhim omil boʻlib qoladi.

Ayrim tafovutli va bir-biriga aloqador tushunchalar

„Jismoniy madaniyat“ atamasi o‘zaro aloqador tushunchalar: „jismoniy madaniyat harakati“, „sport“, „jismoniy tarbiya“, „badantarbiya“ni o‘z ichiga oladi. Bularni hech bo‘lmaganda qisqa ma‘noda aniqlamasdan turib, jismoniy madaniyat kursining mazmunini ko‘rib chiqishga o‘tib bo‘lmaydi.

Jismoniy madaniyat amaliy-ijtimoiy yo‘nalish bo‘lib, bu kishilarning birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko‘paytirishga qaratilgan faoliyatidir.

Jismoniy madaniyatning gullab-yashnashi aholining birgalikdagi faoliyati bilan uni rivojlantirishga intilish, kengaytirish bilan bog‘liqdir. Mana shunday birgalikdagi ishning shakli jismoniy madaniyat harakatidir. Hozirgi kunda dunyoda bu oqim, har qanday jamiyatda katta yo‘nalish bo‘lib qoldi.

Dunyoning ko‘pgina mamlakatlarida keng yo‘lga qo‘yilgan jismoniy madaniyat harakati, jamiyatning tuzilishiga qarab, har qaysisi (umumiy xususiyati bo‘lsa ham) o‘z xususiyatiga ega. Bular esa, ko‘pincha g‘oyaviy asosda, jismoniy madaniyati tashkil qilish tamoyillari va shakllarida namoyon bo‘ladi. O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin, „Sog‘lom avlod uchun“ jismoniy madaniyat harakati boshlandi. Jismoniy madaniyat faoliyati umumiy ish — adolatli, demokratik, fuqarolik jamiyati qurish bilan bog‘langan bo‘lib, shaxsning har tomonlama uyg‘un rivojlanishi va sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganligi jamoat va davlat tashkilotlariga birday aloqador, ommaviyligi, umumxalq harakatining ko‘tarilib borishi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya — tushunchasi keng ma‘noda umumiy „tarbiya“ tushunchasining ichiga kiradi. Bu esa, jismoniy tarbiya, boshqa turdagi tarbiyalar singari, pedagogika jarayoni bo‘lib, umumiy ko‘rinishi bo‘yicha (pedagogning boshqaruvchi roli, pedagogik prinsiplar bo‘yicha tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar faoliyatining mos kelishi va h.k.) hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiyalardan farqi shundaki, bu jarayonda shug‘ullanuvchilar harakat ko‘nikmasi va malakalarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, bularning birlashishi esa, jamiyatning jismoniy salohiyatini oshiradi. Shuning uchun jismoniy tarbiyada ikki maxsus tomoni farqlanadi: insonni sog‘liq uchun foydali harakatlarga o‘rgatish (harakat faoliyati) va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

Harakatlarga o'rgatish o'zini asosiy mazmuni bilan — jismoniy ma'lumotni — o'z harakatini boshqarishning ratsional usullarini izchil ravishda o'rganish bilan hayotda kerak bo'ladigan harakat ko'nikmalari hamda shular bilan bog'liq bo'lgan bilimlar fondini egallashdan iborat. Jismoniy tarbiyaning ikkinchi tomoni maqsadga muvofiq ravishda, odamlarning harakat qobiliyatlarini yo'naltirilgan ravishda rivojlantirishga qaratilgan jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, harakat uyg'unligi, chidamlilik va h.k.) ni egallashga ta'sir ko'rsatishdir.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya, umumiy tarbiyaning bir turi bo'lib, uning maxsus mazmuni sog'liq uchun foydali harakatlarga o'rgatish va kishini jismoniy sifatlarini tarbiyalashdan iborat.

Umumiy pedagogik tizimni ratsional tashkil qilganda, jismoniy tarbiyaning maxsus mazmuni axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan uzviy ravishda bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya mana shunday bog'liqlikda shaxsni har tomonlama tarbiyalashning asosiy omili sifatida muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

„Jismoniy tarbiya“ termini bilan oldin eslab o'tilgan „jismoniy tayyorgarlik“ termini ham qo'llaniladi. Bular mazmuni bo'yicha o'xshasha-da, ikkinchi termin, jismoniy tarbiyani mehnat yoki boshqa faoliyatga nisbatan talab qiluvchi jismoniy tayyorgarlikni, amaliy yo'nalishni ko'rsatish uchun ishlatiladi.

Jismoniy madaniyat — erishilgan umumiy ishchanlikning, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarning, maqsadli faoliyatini samaradorligiga ta'sir ko'rsatishi bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

„Jismoniy tarbiya“ atamasini „jismoniy madaniyat“ atamasi bilan taqqoslaganda ularning bir-biri bilan chambarchas bog'liqligini ko'ramiz. Lekin ularni bir-biri bilan qo'shib yuborish yoki birini ikkinchisining bir qismi deb qarash noto'g'ridir.

Chunki jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiyaga nisbatan, uning qismi emas, balki pedagogik tomondan tarbiya tizimidagi boyliklarni yo'naltirilgan holda ishlatish, yoki jismoniy madaniyatdan, pedagogik tashkil qilingan jarayonda foydalanishdir. Jismoniy tarbiya bu yerda jismoniy madaniyat boyliklarini katta yoshdagi avlod, kichik avlodga berish yo'li hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida bu madaniy boyliklarni ko'paytirish yo'lidir, chunki yosh avlod faqatgina ulargacha

bo'lgan narsalarni tushunib olish bilan birga, uni rivojlantiradi, yangi ko'rsatkichlarga intiladi.

Sport — qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlarini o'z ichiga oladi.

Har bir fan o'zining aniq ilmiy va o'quv vazifasiga ega bo'ladi. Uni o'rganish predmeti, obyekt va subyekt qidiruvidan iborat bo'ladi. Fanni o'rganish jarayonida to'plangan natijalar ma'lum tizimni vujudga keltirib, maxsus o'quv fanini tashkil qiladi.

Jismoniy madaniyat fanida obyekt izlanish deyilganda u yoki bu pedagogik faktor tushuniladi (jismoniy mashqlar tizimi, o'rgatish uslublari va h.k.). Subyekt deyilganda odamning jismoniy mashqlarni bajarishga qaratilgan reaksiyasi tushuniladi. Shunday qilib, pedagogik izlanishda obyekt subyektdan, subyekt obyektidan ajratib qo'yilishi mumkin emas.

Jismoniy madaniyat nazariyasi o'rganish predmeti jismoniy madaniyatning umumiy qonuniyatlarini pedagogik jarayon sifatida qabul qilish zarurdir. Umumiy qonuniyatlar deganda, jismoniy tarbiyaning aholining har qanday toifalari: bolalar va o'smirlar, o'rta va katta yoshdagilardan tortib mahoratli sportchigacha taalluqliligi tushuniladi.

Jismoniy madaniyat uslubiyatini o'rganish predmeti, aniq yo'nalishga ega bo'lgan jismoniy tarbiyaning uzviy qonuniyatlarini, pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlari bilan birga qo'llashdan, ya'ni amalga oshirishdan iboratdir. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uslubiyati, sport tayyorgarligi uslubiyati. Bu uslubiyatlarning har birining ichida alohida uslubiyat mavjud. Ularning har xilligi, shug'ullanuvchilar toifasining turlariga bog'liq, ularning yoshiga, qaysi kasbga mansubligiga va sport mutaxassisligiga bog'liq (maktab yoshigacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasining uslubiyati; ayollar jismoniy tarbiyasining uslubiyati). Alohida sport — pedagogika predmeti uslubiyati (gimnastika o'rganish uslubiyati va boshqalar), mustaqil ilmiy va o'quv predmeti tashkil etadi.

Nazariya uslubiyatsiz, uslubiyat esa nazariyasiz bir-biridan ajralgan holda mavjud bo'lishi va rivojlanishi mumkin emas. Avvalo, fan predmeti deganda u yoki bu fanning izlanishini, mavjudligi, rivojlanishi, ilmiylikini tushunmoq zarur. Jismoniy tarbiyani izlashda uning asosi yoki uning negizi jismoniy mashqlardan iborat.

Bu fanni yaxshi tushunish va tasavvur qilish uchun uni to'lig'icha anglash, ahamiyatli tomonlarini aniqlash, jismoniy tarbiyaning mohiyati va qonuniyatlarini bilish zarur. Buning uchun, avvalo jismoniy tarbiyaning qanday vujudga kelganligini, tarbiyaning boshqa tomonlari bo'yicha jamiyatda qanday ahamiyatga ega ekanligini, pedagogik jarayondagi xususiyatini hamda boshqa fanlar bilan qanday aloqada ekanligini, uning maqsadi, vazifasi va mazmun tuzilishi nimadan iboratligini bilmog'imiz lozim.

Bularning hammasi ikkala o'quv fani birga mavjud bo'lishini taqozo etadi — jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati nomi bilan yuritiladi.

Fanlarni o'rganish tavsifi bo'yicha jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati pedagogik fanlar tizimiga kiradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti manbalari va rivojlanish bosqichlari

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi va rivojlanish manbalari quyidagilardan iborat:

- a) jamiyat hayotining amaliyoti;
- b) jismoniy tarbiyaning amaliyoti;
- d) shaxsni har tomonlama rivojlanishda har xil davr faylasuflari, pedagoglari va shifokorlarining ilg'or g'oyalari;
- e) mamlakatda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishda hukumat qarorlari;
- f) jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi hamda boshqa fanlarning ilmiy-izlanish natijalari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi o'zining rivojlanishida qator bosqichlarni bosib o'tgan.

Birinchi bosqich — odam hayotiy faoliyatida olgan harakat faoliyatining organizmga ta'sirini o'rganuvchi empirik bilimlar (N.I.Ponamaryov, 1975). Empirik bilimlarning to'planishi „mashqlar samaradorligini“ anglash, tajribani o'rgatish usulini yaratdi. Bu jismoniy mashqlarning vujudga kelishiga, ayni vaqtda jismoniy tarbiyaning ham vujudga kelishiga sabab bo'ldi. („Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi va rivojlanishi“ bo'limlariga qaralsin.)

Ikkinchi bosqich — jismoniy tarbiya bo'yicha birinchi metodikaning yaratilishi — qadimgi quldorlik (Gretsiya) davlatlari va o'rta asrlarni o'z ichiga oladi (G.D.Xarabuga, 1974).

Bu usullar tajriba yo'li bilan amalga oshirilgan: faylasuflar, pedagoglar, shifokorlar inson organizmi faoliyatlarining qonuniyatlarini, jismoniy mashqlarning ta'sir etish mexanizmini bilganlar, shuning uchun jismoniy mashqlarning natijasi, samaradorligiga qarab baholaganlar (odam chidamli, kuchli, chaqqon bo'lib borgan). Qadimgi Gretsiyada jismoniy tarbiyaning metodikasi yaxshi ma'lum bo'lgan. Bu yerda davlat e'tiborini jismoniy mashqlarga qaratish va kuchni rivojlantirish, chidamlilik va boshqalar yagona tizimga birlashtirilgan edi. O'rta asrlarda metodikaning soni va salmog'i ortib bordi, birinchi marta gimnastika, suzish, o'yinlar, kamondan otish, chavandozlik, qilichbozlik bo'yicha qo'llanmalar vujudga kela boshladi.

Uchinchi bosqich — jismoniy tarbiya haqida nazariy bilimlarning to'planishi uyg'onish (XIV—XVII) hamda ma'rifatparvarlik (XVIII asr oxiri) davrini o'z ichiga oladi. Inson haqidagi fanlarning rivojlanishi, uning tarbiyasi, mashqlarga o'rgatish va davolashlar faylasuflar, pedagoglar va shifokorlarning diqqatini jismoniy madaniyat muammolariga qaratishga olib keladi. Uyg'onish davriga pedagog — gumanistlar va utopiyachi-orzuparastlar jismoniy madaniyatni, tarbiyaning bir butun zaruriy qismi sifatida qaradilar. Shveysariyalik pedagog-demokrat I.G.Pestalossi (1746—1827) tomonidan bolalarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun „Bo'g'inlar gimnastikasi“ qo'llanmasi bitildi. XVIII asrga kelib esa, jismoniy madaniyat bo'yicha nazariy ishlar paydo bo'ldi. Jamiyat hayotida jismoniy madaniyatning roli, jismoniy tarbiyaning o'rni belgilab berildi hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyillarini amalga oshirish yo'llari ko'rsatib o'tildi.

So'nggi bosqichda jismoniy madaniyat nazariyasiga asos solindi. XIX asrdan boshlab mustaqil ilmiy fan asoslari yozila boshlandi.

To'rtinchi bosqich. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining alohida mustaqil ilmiy va o'quv fani sifatida vujudga kelishi (XIX asr oxiri va XX asrning boshlari)ni o'z ichiga oladi. U jismoniy tarbiya haqidagi fanning intensiv rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Jismoniy tarbiya sohasida ko'zga ko'ringan olimlardan P. F. Lesgaft, N. G. Chernishevskiy, Abdurauf Fitrat, Alixon Sog'uniy, Bositxon ibn Zohidxon, Abdulla Avloniy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha asarlari, hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining yaratilishiga munosib hissa qo'shdi.

Beshinchi bosqich. Jismoniy madaniyat muammolari hozirgi davrda bir necha olimlar jamoasi, maxsus ilmiy va o'quv muassasalari tomonidan mukammal hal qilinmoqda. Yangidan-yangi fanlar: jismoniy tarbiyani tashkil etish, jismoniy mashqlar biomexanikasi, sport metrologiyasi va boshqalar. „Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati“ kursida pedagogik muammolarni psixologik fiziologiyasiz bayon etish, tushuntirish mumkin emas.

Fanning asosiy mazmuni va tuzilishi

Jismoniy madaniyat nazariyasi fanida jismoniy madaniyat bilan bog'liq bo'lgan qonuniyatlarni, bu fanning maqsadi, umumiy vazifasi va tamoyillarini o'rganamiz. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyatida asosiy o'rinni didaktik masalalar oladi:

- a) jismoniy tarbiyaning manbalari;
- b) harakat, faoliyatlarga o'rgatish tamoyillari va uslublari;
- d) harakat sifatlarini rivojlantirish;
- e) o'rgatish jarayonining tuzilishi;
- f) mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari;
- g) hisob-kitob va rejalashtirish;
- h) aholining har xil toifalarini sog'lomlashtirish; jismoniy mashqlarning xususiyatlari.

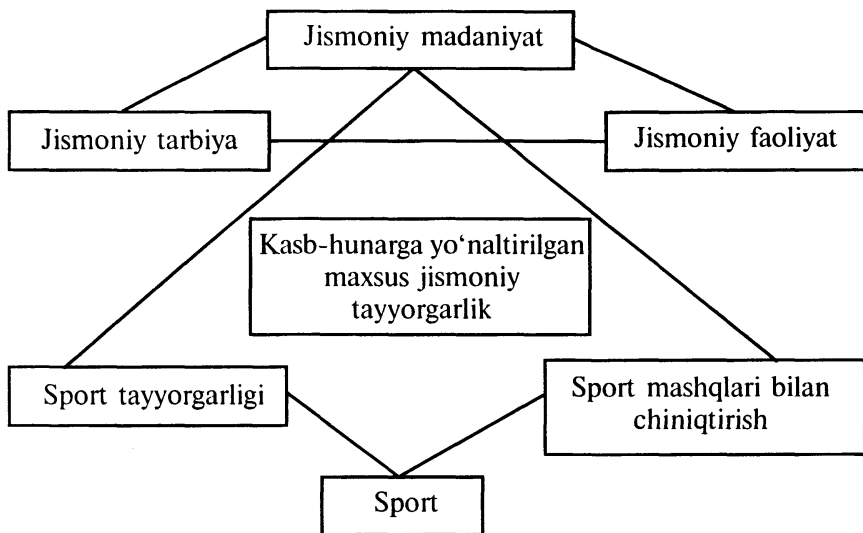
Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida ikki qismdan iborat: birinchi qism, jismoniy tarbiya nazariyasi va jismoniy tarbiya uslubiyati deb atalsa, ikkinchi qismi, umumiy va kasb jismoniy tayyorgarlik uslubiyati va sport tayyorgarlik metodikasidir.

Fanning yetakchi tushunchasi

Har bir o'rganiladigan fanning tushunchalari bo'ladi, bu tushunchalarning bir-biridan farqini aniqlab olish talab qilinadi. Tushuncha tugal aniqlikka ega bo'lgandagina, tugallangan yoki to'liq tugallangan hisoblanadi.

Har bir ilmiy fanda o'ziga xos mazmun belgilari, asosiy tushunchalar apparati (o'rganiladigan obyektning asosiy qonuniyatlari) bo'ladi. Har qanday ilmiy fanning to'liqligi uning tushunchalari ishlab chiqilganligi va doimiyligidan iboratdir. Yangi omillarning vujudga kelishi, eskilarining o'zgarishiga va yangi tushunchalarning vujudga kelishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylatining asosiy tushunchalari — „Jismoniy madaniyat“, „Sport“. Bu tushunchalar orasidagi farqni, o‘zaro aloqasini osonroq tushunish uchun 1-chizmaga murojaat qilamiz.



1- chizma. Yetakchi tushunchalarning o‘zaro munosabati.

Jismoniy madaniyatning umumiy tushuncha ekanligi chizmada ko‘rinib turibdi. Jismoniy tarbiya va jismoniy faoliyat „Jismoniy madaniyat“ tushunchasiga kiradi. Pedagogik jarayon umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb jismoniy tayyorgarligi va sport tayyorgarligiga yo‘naltirilgan.

„Jismoniy madaniyat“ tushunchasi umumiy „madaniyat“ tushunchasiga taalluqlidir. Boshqacha aytganda, jismoniy madaniyat iqtisodiy, ma‘naviy, siyosiy, moddiy madaniyatlar kabi xalq umummadaniyatining bir qismidir.

Jismoniy madaniyat jamiyat moddiy va ma‘naviy boyliklarining yig‘indisi bo‘lib, odamlarning jismoniy takomillashuvi uchun xizmat qiladi.

Moddiy boylik deganda, mashg‘ulotlar uchun xilma-xil sport inshootlari, maxsus asbob-anjom, mablag‘lar, odamlarning jismoniy takomillashgan darajasi (sportdagi yutuqlar ham kiritiladi): ma‘naviy sohada jismoniy madaniyat maxsus tarbiya tizimi yutuqlari, jismoniy tarbiya tizimini milliy g‘oya asosida va tashkiliy ta‘minlash deya tushunilmog‘i zarur.

Jismoniy rivojlanish

Jismoniy rivojlanish odam organizmining tabiiy o'sishi natijasida biologik shakl va vazifaning qismlari (a'zolar) o'zgarishidir. Jismoniy rivojlanish davrini uch bosqichga bo'lish mumkin: 1) o'sish darajasi ortib borishi; 2) ma'lum darajada quvvat saqlanishi; 3) kishi jismoniy imkoniyatlarining sekin-asta pastlab borishi.

Tez rivojlanish maktab yoshigacha va kichik maktab yoshi davrida davom etadi. Jismoniy rivojlanish obyektiv biologik qonuniyatlarga itoat etadi. Bu qonuniyatlardan eng asosiysi, organizm rivojlanishining yagona jarayoni va muhit ta'siridan iborat. O'quvchilarga taalluqli bo'lgan o'qish, mehnat, mustaqil ishlar va bo'sh vaqtni tashkil etishni hisobga olish kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga olib keladi. Lekin yuqori sport natijalariga hamma bolalar ham erisha olmaydilar. Ammo har bir shug'ullanuvchi vijdonan, muntazam ravishda maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar jarayonida o'zini yaxshi rivojlantirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya

Jismoniy tarbiya bu — pedagogik jarayon bo'lib, odam organizmining, morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko'nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgandir. Jismoniy tarbiyaga taalluqli bo'lgan vazifalardan kelib chiqib, unda ikkita tomonni ko'rish mumkin: jismoniy ma'rifat va jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Jismoniy ma'rifat — o'quvchilar tomonidan ma'lum bilimlarni o'zlashtirish, jismoniy mashqlarni bajara bilishlik va hayotda uni qo'llay bilish malakasidir.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga — kuch va tezlik natijasining oshishi, chidamlilikning yaxshilanishi, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalash kiradi.

Shu yagona jarayonning tomonlari o'zaro yaqin bog'langandir. Masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotaba takrorlasa, bir vaqtning o'zida kuch va chidamlilik tarbiyalanadi, ba'zi hollarda esa tezlik ham ortadi. Boshqa tomondan esa o'sha yugurish mashqlarining ko'p martaba faqat katta tezlikda bajarilishi (tezlikni tarbiyalash uchun) texnika-

ning takomillashuviga va mustahkamlanishiga ta'sir etadi, ya'ni ma'rifat vazifasini hal etadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni insonga faqat jismoniy tomondan ta'sir etib qolmasdan, shug'ullanuvchining ma'naviy dunyosiga, hissiyotiga, irodasiga, ruhiy tetikligiga ham ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun ko'ngildagidek sharoit yaratiladi.

Jismoniy madaniyat

Jismoniy madaniyat umumjamiyat madaniyatining bir qismi bo'lib, mazmuni eng qulay harakat faolligi hamda odamlarning uzoq tarixiy taraqqiyot jarayonida erishgan moddiy yutuqlarining ma'naviy tomonlaridan iboratdir. Uning rivojlanishi jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanish darajasiga bog'liq.

Jismoniy madaniyat ko'pgina vazifalarga ega — me'yorlangan faoliyat va me'yorni mustahkamlash:

a) *axborotli*: madaniy axborotlarni to'plash va ularni avlod-dan-avlodga berish;

b) *kommunikativli*: shaxslar orasida muloqotni o'rganishga ta'sir etish;

d) *estetik*: shaxsning estetik (go'zallik) ehtiyojlarini qon-dirish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy tarbiya va sport turlari;

e) *biologik*: odamning tabiiy harakatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish bilan bog'liq bo'lgan, kundalik hayoti uchun zaruriy harakat bilan ta'minlash, jamiyat a'zosining vazifasini bajarish.

Tayanch (boshlang'ich) jismoniy tarbiya

Tayanch jismoniy tarbiya, jismoniy ma'lumot va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi. Shug'ullanuvchining yoshiga bog'liq bo'lib, u o'zgarib o'ziga xos ko'rinishga ega bo'ladi.

Tayanch jismoniy tarbiyaning boshlanishini shartli ravish-da „maktab yoshigacha va maktab yoshidagi jismoniy mada-niyat“ deb aytish mumkin. Bu bilan jismoniy madaniyat mak-tab yoshigacha bo'lgan muassasalarda, o'quv fani sifatida umumta'lim maktablarda, kasb-hunar kollejarida, akademik litsey va oliy o'quv yurtlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik, har tomonlama rivojlangan jismoniy qobiliyatli yoshlarni tarbiyalash maqsadida majburiy mashg'ulot tarzida qo'llaniladi.

Bu sohada maktabdagi jismoniy tarbiya tayanch jismoniy tarbiyaning asosiy qismi hisoblanadi.

Sport — jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi

Sport odamning jismoniy qobiliyatlarini oshiradi va boshqa jismoniy rivojlanish darajasini ta'minlaydi.

Ommaviy sport bazaviy jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. Oliy darajadagi sport, jismoniy madaniyatning alohida sohasini tashkil etadi.

Amaliy (kundalik) jismoniy tarbiya

Amaliy jismoniy madaniyat amaliy-hunar va harbiy-kundalikka bo'linadi.

Jismoniy madaniyatning amaliy turlari umumiy madaniyat bilan eng yaqin bog'langandir. Ularning uzviy aloqasi, hunar-amaliy va harbiy-kundalik jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida tashkil topadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga tayanch jismoniy tarbiya va sportga taalluqli bo'lgan qismlar kiradi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya

Jismoniy madaniyatning bu turiga davolash jismoniy tarbiyalash kiradi, uning maqsadi organizmning vaqtincha yo'qolgan funksional imkoniyatining tiklanishiga yordam berishdan iborat.

Gigiyenik jismoniy tarbiyalash ish kuni tartibiga kiritilgan bo'lib, kundalik maishiy va dam olish tartibi, organizmning doimiy holatini yaxshilashga, yoqimli funksional holatini vujudga keltirishga sharoit yaratib beradi.

Jismoniy madaniyat turlarining tasnifi katta amaliy ahamiyatga ega. Jamiyatda jismoniy tarbiyadan foydalanishning maqsadga muvofiqligini, jismoniy tarbiya amaliyotini hal etish uchun imkoniyatni anglay bilish uning yo'nalishini aniqlashda yordam beradi. Agar maktabda jismoniy ma'lumot, umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifasi hal etilsa, tayanch jismoniy tarbiyani olmoq zarur. Jismoniy tarbiyaning boshqa hamma turlari qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun yordam berishi mumkin, ammo tayanch jismoniy tarbiyani almashtirish imkoniga ega emas.

Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning rivojlanish darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:

— jamiyat a'zolari hayotida jismoniy tarbiyani qo'llash;

— jamiyat a'zolarining salomatlik darajasi va jismoniy tayyorgarligi;

— jismoniy tarbiya mashg'ulotlari moddiy-texnik jihatdan ta'minlanganligining ko'lami va sifati;

— jismoniy tarbiya harakatiga rahbarlik qiluvchilar va jamoatchi faollar;

— jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida eng yangi ilmiy-texnik jihatdan yutuqlarini qo'llash darajasi;

— jamiyat a'zolarining sport sohasidagi yutuqlari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fani, uning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqadorligi

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida mutaxassislarni amaliy faoliyat jarayonida o'z oldiga qo'ygan vazifalarni hal etishlarida bilimlar bilan qurollanti-radi.

Uning vujudga kelishi va rivojlanishida alohida odamlar va bir butun jamiyat tomonidan yaxshi jismoniy tayyorgarlik zarurligini ongli ravishda tushunib yetildi. Bu ehtiyoj tabiat va organizm o'sishi qonunlarini o'rganishga undadi, mehnatda va harbiy ishda yuqori natijalarga erishish uchun, odamning jismoniy rivojlanishini boshqarishning asosiy yo'li topildi.

Amaliyotning rivojlanishi asosida, nazariy bilimlar beruvchi maxsus fanlar vujudga keldi. Bu fanlarni ikki guruhga bo'lish mumkin:

1. Insonparvarlik ruhida (gumanitar) fanlar. Bu fanlar jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonuniyatlarini o'rganadi (sotsiologiya, tarix va jismoniy madaniyatni tashkil etish, sport psixologiyasi va boshqalar);

2. Biologik turkumdagi fanlar esa jismoniy tarbiya sharoitida organizmning rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadi (dinamik anatomiya, fiziologiya, biokimyo va jismoniy mashqlar biomexanikasi va boshqalar).

Bu fanlar erishgan yutuqlar asosida, jismoniy tarbiya qonuniyatlarining ma'lumotlarini umumlashtirish bilan jismoniy madaniyat nazariyasi shug'ullanadi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini pedagogik jarayon sifatida

o'rganishga qaratilgan. Bu qonuniyatlar har qanday aholi tabaqasining jismoniy tarbiyasiga taalluqlidir.

Jismoniy madaniyat uslubiyatining predmeti: jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini o'rganish, shug'ullanuvchilarning yoshini hisobga olish, ularning kasb faoliyati, sport mutaxassisligiga aniq yo'naltirishdan iborat. Modomiki, jismoniy madaniyatni o'qitish uslublari ko'p.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyatining uslubiy asosi dialektik va evolutsion taraqqiyot qonunlaridir. Bu amaliyotchilarga o'z harakat faoliyatlarini baholash, tahlil qilish, rivojlanish qonuniyatlarini ochish, ilg'or uslublarni ishlab chiqish, o'rgatish usuli, umumlashtirish, jismoniy madaniyat ilg'or tajribalardan foydalanish imkoniyatini beradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubi sport — pedagogik fanlar bilan chambarchas bog'langan, nazariy tomondan ishlab chiqarilgan qonuniyatlarga tayanadi. Sport — pedagogik tomondan erishilgan aniq ma'lumotlar keyinchalik nazariyaning umumlashtiruvchi predmeti bo'lib qoladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik va psixologik yutuqlari o'sib kelayotgan yosh avlodga ta'lim va tarbiya berish vazifalari amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati mazmuni quyidagi savollarga javob beradi: jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa ekanligi; uning tarbiyaning boshqa sohalari bilan aloqasi; maqsadi, jismoniy tarbiyaning umumiy vazifasi va asoslari; mazmuni jismoniy madaniyat manbalarining tavsifi, harakat faoliyatlariga o'rgatishning uslubiyat asoslari, usullari; jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayonining tarkibi, mashg'ulotlarni tashkil qilish uslublari, rejalashtirish va hisob, jismoniy madaniyat uslubiyatining xususiyatlari hamda maktab yoshigacha va maktab yoshidagi bolalarning sport mashg'uloti, jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyatida ko'rib chiqiladigan masalalardir.

Jismoniy madaniyat o'zining qonuniyatlariga, rivojlanishiga, tuzilishiga ega. Bularni bilish o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiyasini to'g'ri amalga oshirish uchun zarurdir.

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy asoslari

„Kirish“da jismoniy madaniyatning ijtimoiy taraqqiyotga muvofiqligi, pedagogik jarayonligi haqida so'z yuritilgan edi. Bu jarayonning ijtimoiy asoslari haqida gapirilganda ijtimoiy maqsadlarga erishish tushuniladi, ya'ni shaxsni rivojlantirish jamiyat taraqqiyotiga xizmat qiladi. Bunday ijtimoiy tashkil etishlik tizim nomini oladi. Jismoniy tarbiya tizimi jismoniy madaniyat tarkibiy qismlarining maqsadga yo'naltirilganligi deb tushuniladi.

Jismoniy tarbiyadagi ijtimoiy tizimni quyidagicha ajratish mumkin:

1) ma'lum tizim va uning tarkibiy qismlarining vujudga kelishi; 2) vazifa; 3) jamiyatning boshqa tizimlari bilan o'zaro bog'liqligi tarzi.

Jismoniy tarbiya tizimining tarkibiga jismoniy madaniyatning turli qismlari kirishi mumkin, ya'ni jismoniy takomillashgan, ishlab chiqarish bilan bog'liq bo'lgan, har qanday moddiy va ma'naviy madaniyat omillari va boshqalar. Ammo bu yerda faqat jismoniy tarbiyaga taalluqli qismlar ko'zda tutiladi. Bularsiz tizim yagona ijtimoiy tana sifatida yashay olmaydi.

Har qanday tizimning yashash omili, uning amaliyotda qo'llanilishidan iborat. Vazifaning mazmuni, jismoniy tarbiyaning vazifasini to'g'ri belgilash bilan aniqlanadi. Jismoniy tarbiyaning ichki va tashqi vazifalari farqlanadi.

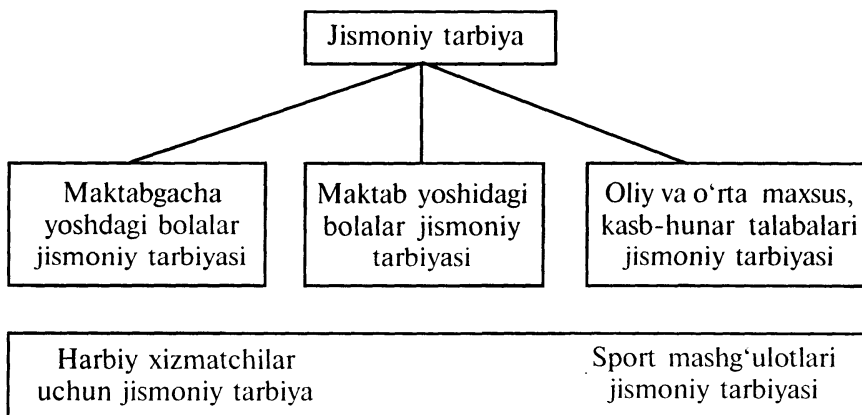
Jismoniy tarbiya tizimining tashqi vazifasi odamlarga qaratilganidir. Ularning obyekti — odamlar; nazariy asosi — salomatlik, jismoniy kuch va odamlarning qobiliyati. Ichki vazifa tizimning tarkibiy qismlarining o'zaro ta'sirini o'rganadi.

Jismoniy tarbiya tizimi jamiyatning boshqa asosiy tizimlari bilan bog'liqdir (iqtisodiy, madaniy, ilmiy tarbiyalar bilan aloqadorlik).

Bizning jismoniy tarbiya tizimi tarixiy-ijtimoiy tashkil topgan bo'lib, maqsadi barcha aholining jismoniy kamol topishiga xizmat qilishdir.

Bu ilmiy-uslubiy rejali-normativ asosdir. Jismoniy tarbiya tizimi, ijtimoiy taraqqiyot davomida tarixiy yangi tizimdir. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining tizimi jismoniy madaniyat tizimining ajralmas qismidir. Bu yerda jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo'g'inlarini chizmalari ravishda ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir (2- chizma).

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo'g'inlari



2- chizma.

Jismoniy tarbiyaning vujudga kelish sabablari va rivojlanishi

Jismoniy madaniyat bir butun tarbiya sifatida kishilik jamiyatining rivojlanish jarayoni bosqichlarida tabiatni oddiy o'zlashtirishdan, ongli maqsadda foydalanish natijasida vujudga keldi va rivojlanib bordi.

Mehnat qilishning shartligi, mehnat qurollarini tayyorlash, mehnat qila bilish malakalarini avloddan avlodga berib borish natijasida, jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning vujudga kelishida asosiy sabab bo'ldi.

Jismoniy tarbiya jismoniy mehnat jarayonida vujudga keldi, ya'ni mehnat bilan birga amalga oshdi. Ibtidoiy jamiyatda uning

hamma a'zolari qaysi yoshda bo'lishidan qat'iy nazar, mehnat qilishlari shart edi. Bolalar va o'smirlar kattalarning ov qilish vaqtidagi faoliyatlarini (baliq ushlarida, yovvoyi daraxt mevalarini, tomirlarini terishda) kuzatib borib, o'z tajribalarini oshirib borar edilar.

Jismoniy tarbiya gohida o'yinlar va maxsus mashqlar sifatida amalga oshiriladi. U hamma uchun bir xilda teng olib borilar, tarbiya masalasini katta yoshdagilar o'z zimmasiga olgan edi. Bu davrda jismoniy tarbiyaning ravshanlanishiga, urf-odatlar, o'yinlarni, har xil raqslarni kiritgan ibtidoiy din katta ta'sir ko'rsatdi.

Ibtidoiy jamiyatning tugallanish bosqichida, ishlab chiqarishning keyingi rivojlanishi, mehnatning jismoniy tarbiyadan ajralishiga va ishlab chiqarish manbalarida, ishlab chiqarish qurollarining shaxsiy mulkka aylanishiga olib keldi. Natijada, ibtidoiy jamiyat o'rniga sinfiy jamiyat (quldorlik) vujudga keldi. Jamiyat qonunlari, urush, qullarni ushlab va boshqa joylarni bosib olish kuchayib ketdi. Armiyaning vujudga kelishi, harbiy-jismoniy tayyorgarlikka talabni oshirdi, jismoniy madaniyatning tubdan o'zgarishiga olib keldi. Bu davrga kelib hukmdor sinflar o'zlari tarbiyalanib, qullariga ham har tomonlama tarbiya bera boshladilar.

Hozirgi vaqtda rivojlangan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport yuqori rivojlanish darajasiga ko'tarilgan.

Jismoniy madaniyat tizimining maqsadi va vazifalari

Jismoniy madaniyatning asosiy vazifasi, ijtimoiy tizim sifatida jamiyat maqsadlarini amalga oshirishdan iboratdir.

Jismoniy madaniyat tizimining maqsadi tarbiyaning umumiy maqsadlaridan kelib chiqib, fuqarolarni har tomonlama barkamol avlod darajasida rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi obyektiv xarakterga ega, odamlarni har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlash jamiyat talabini bildiradi.

Mehnat — odamlarning yashashi uchun birinchi va zaruriy shart, jismoniy tarbiya maqsadlarini amalga oshirishda asosiy omil hisoblanadi. Hozirgi kompyuterlashgan davr sharoitida ishlab chiqarish o'ziga xos asosli talablarni qo'yimoqda. Odamlarning aqliy sifatлари takomillashuvini, qobiliyatini oshirib borishni talab etmoqda. Aqliy va jismoniy mehnat o'rtasida farq

yo‘qolib, mehnat borgan sari intellektual mazmunga ega bo‘lib bormoqda. Jismoniy tarbiyaning maqsadi, umumiy vazifalar asosida aniqlashtirilib, ochib beriladi.

Jismoniy tarbiya tizimi qator vazifalarni hal etadi: **sog‘lomlashtirish vazifasi** — fuqarolarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, harakat sifatlarini ta‘minlash, qaddi-qomatni to‘g‘ri rivojlantirishdan iborat.

Ta‘lim vazifasi — bilim va ko‘nikmalarni takomillash-tirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.

Tarbiyaviy vazifasi — aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya fazilatlarini o‘zlashtirib olish, yuqori iroda sifatlarini vujudga keltirish.

Mavjud pedagogik jarayonda hamma vazifalar bir-biri bilan bog‘liqdir. Har bir dars bu — sog‘lomlashtirish, ta‘lim-tarbiya vazifalarini hal qilish jarayoni seriyasidir. Lekin ba‘zi bir jismoniy tarbiya bosqichlarida ulardan biri yuqori turishi mumkin.

Sog‘lomlashtirish vazifasini hal etish moddiy baza vazifa-sini hal etish imkonini beradi — mustahkam salomatlik, organizmning yuqori funksional imkoniyatini ta‘minlaydi. To‘g‘ri qomatli bo‘lmagan odam jismoniy kamolotga erishishi butunlay mumkin emas. Ammo ba‘zi vaqtlarda sog‘lom-lashtirish vazifasi mustaqil ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Bu jismoniy tarbiyadagi maxsus yo‘nalishga taalluqli. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida odamning tanasi va tabiatiga sekin-asta ta‘sir boshlanadi — uning jismoniy rivoj-lanishi amalga oshiriladi.

Bizga ma‘lumki, har qanday jismoniy mashqlar doimo odam organizmiga ijobiy ta‘sir etavermaydi.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullantiruvchi va shug‘ulla-nuvchi har bir mashqni organizmning qaysi qismiga qachon va qanday ta‘sir etishini ongli ravishda tushunib yetgandagina, u ijobiy ta‘sir etadi. Shunday qilib, jismoniy ma‘lumot maxsus sistemalashgan bilimlarni, harakat qila bilishni va malakani, uni qo‘llash usullarini, to‘plangan bilimlarni odamlarga berish jarayonidan iborat. Jismoniy ma‘rifat berishning asosiy yo‘li harakat faoliyatlarini o‘rgatishdan iborat („Jismoniy tarbiyada o‘rgatish xususiyatlari“ bobiga qaralsin).

Jismoniy tarbiyadagi asosiy yo‘nalishlar

Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo‘nalishni ajratish mumkin: umumiy jismoniy tayyorgarlik, professional jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik salomatlikni mustahkamlashga, harakat qila bilish va malakalarni keng doirada o‘zlashtirib olishga, asosiy harakat sifatini rivojlantirishga, keyingi maxsus tayyorgarlikni tezroq o‘zlashtirib olishga qaratilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida, jismoniy tarbiyaning xilma-xil manbalaridan: jismoniy mashqlar, tabiatdagi tabiiy sog‘lomlashtirish kuchlaridan va gigiyenik faktorlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda, jismoniy tarbiyaning hamma bosqichlari amalga oshirilib boriladi, ammo maktab jismoniy tarbiyasida, ommaviy jismoniy tarbiya ishlarida guruhli va alohida jismoniy mashqlar shakllaridan ko‘proq foydalaniladi.

Professional jismoniy tayyorgarlik bu — jismoniy tarbiyaning maxsus jarayonidir, ya‘ni yoshlarni aniq mehnat turiga va mudofaa faoliyatiga tayyorlashdan iborat. Bu yerda faqat professionallikka qaratilgan jismoniy mashqlar berib boriladi. Umumiy va professional jismoniy tayyorgarlikni bir-biridan ajratish shartlidir, chunki ular bir-birini o‘zaro to‘ldirishga, kengaytirishga, boyitishga qaratilgan (XII bobga qaralsin).

Sport tayyorgarligi — jismoniy tarbiyada asosiy yo‘nalishdan iborat. Uning vazifasi odam tanlab olgan sport bo‘yicha yuqori mahoratlarga erishuvini ta‘minlashdir. Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi keng qo‘llash bosqichiga ega. Bu organizmning funksional imkoniyatining takomillashuvi bilan bog‘liq.

Jismoniy tarbiya yana bir spetsifik yo‘nalishga ega — bu ham bo‘lsa, davolash jismoniy mashg‘ulot reabilitatsiyasi, ya‘ni sog‘liqning tiklanishidir. Uning vazifasi — ba‘zi ish faoliyatini yo‘qotgan kasal a‘zolari jismoniy mashqlar orqali sog‘aytirish, tiklashdan iborat.

Jismoniy ta‘lim — jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi hamda pedagogik jarayon bo‘lib, mazmuni harakatga o‘rgatish va jismoniy madaniyat bilimlarini o‘zlashtirishdir. Atamani birinchi marta P. F. Lestgoft (1837—1909) kiritgan.

Sobiq Ittifoq davrida, ya‘ni 30- yillarning boshida jismoniy tarbiya bo‘yicha metodik qo‘llanmalarni ishlab chiqarish bosqichi bo‘ldi. И.М.Каряковский tahriri ostida (1940- y.)

„Методика физического воспитания“ qoʻllanmasi chiqdi. 1945-yil jismoniy tarbiya haqidagi fan, ayniqsa, gurkirab rivojlandi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi boʻyicha nashr etilgan katta darsliklar, qoʻllanmalar vujudga keldi. V.V.Belino-vich, K.X.Grantin, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, fiziologiya boʻyicha A.N.Krestovikov, A.G.Gandelman, V.S.Farfel, psixologiya boʻyicha A.S.Puni, P.A.Rudik. Abdulla Avloniyning, „Turkiy Guliston yoxud Axloq“, Abdurauf Fitratning, „Oila“ asarlarida ham jismoniy tarbiyaga katta eʼtibor berilgan.

Jismoniy tarbiya tizimining dastur-normativ asosi, jismoniy tarbiya boʻyicha davlat dasturi ishlab chiqildi.

Jismoniy tarbiya dasturi maktabgacha tarbiya yoshidagi muassasalarda (yasli, bogʻcha), umumtaʼlim va maxsus maktablarda, oʻrta maxsus va oliy oʻquv yurtlari, mudofaa qurolli kuchlari va boshqalar mavjud.

Davlat dasturi muntazam ravishda takomillashib borib, har xil guruhlar uchun jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilab boradi.

1935- yilda sobiq SSRI da birinchi bor jismoniy tarbiya tasnifi yaratildi, uning mazmuni va tarkibi maʼlum darajada oʻzgartirildi, takomillashib bordi, uning normalari har toʻrt yilda oʻtkaziladigan olimpiada oʻyinlaridan soʻng anʼanaviy ravishda oʻzgarib kelmoqda. Oxirgi toʻrt yilda moʻljallangan tasnif xalqaro sport turlarining mavjudligi bilan birga, MDH da yashayotgan xalqlarning anʼanaviy milliy sport turlarining mavjudligi bilan xarakterlanadi.

Yagona sport tasnifining talablari va normalariga asosan, sportchilarga quyidagi sport razryadlari va unvonlari beriladi: oʻsmirlarning (uchinchi, ikkinchi va birinchi) bosqichlari. Katta sportchilar oliy kategoriya boʻyicha klassifikatsiyalanadi: „III razryadli sportchi“, „II razryadli sportchi“, „ I razryadli sportchi“, „Sport ustasiligiga nomzod“, „Sport ustasi“, „Xalqaro toifadagi sport ustasi“, „Grossmeyster“ (shaxmatda).

Sport unvonlari yuksak faxrli unvonlar boʻlib, umrbod bir marta beriladi (prinsip, qoida buzilsa , olib ham tashlanadi). Razryad normalari esa, har yilda bir marta takrorlanib turilishi kerak, agarda takrorlanib turilmasa, u holda razryad oʻz kuchini yoʻqotadi.

Musobaqaning turlari quyidagilar: a) territorial (chegaralangan) musobaqalar — bu musobaqaga tashkilotlar boshchilik qiladi; b) maxsus idoralar (mahkamaviy) musobaqalar — bunga ko'ngilli sport jamiyatlari boshchilik qiladi.

Territorial musobaqada — sportchi o'z shahri va tumanining shon-sharafini himoya qiladi. Masalan, sportchilar bir shaharda yashab turib, biri yoshlar va o'smirlar sport maktabida, ikkinchisi, boshqa jamoada, uchinchisi „Paxtakor“ yoki „Jar“ sport majmuyida va hokazolarda shug'ullanadilar; musobaqada esa bir-birlariga qarshi bellashadilar.

Majmuyiy musobaqa bu — spartakiadadan iborat. Musobaqalar yutish xarakteriga qarab quyidagilarga bo'linadi:

a) ochiq musobaqalar (bunda xohlagan sport tashkiloti qatnasha oladi); b) berk musobaqalar (bunga musobaqani tashkil etgan tashkilotdan tashqari hech kim qatnasha olmaydi).

Jismoniy tarbiya tizimining ilmiy asosi ijtimoiy va tabiiy fanlardan iborat jismoniy tarbiya haqidagi fanni shartli ravishda bir necha bosqichga bo'lish mumkin.

20- yillar ilmiy g'oyaga qarshilar bilan g'oyaviy kurash bosqichi, tarixiy-ijodiy merosni o'zlashtirish bosqichi bo'ldi.

Har bir o'tkaziladigan musobaqa o'z oldiga vazifa va maqsad qo'yadi: tashviqot tartibida, o'rtoqlik uchrashuvlari, saralab olish, tekshirish, tasnifli hamda ko'rgazmali bo'ladi.

Natijalarni aniqlash uchrashuvlari uch sistemada olib boriladi: doiraviy sistema, olimpiya sistemasi, aralash sistema.

Musobaqani o'tkazish uchun tashkiliy komitet (komissiya) tuziladi, bu komissiya musobaqa nizomini tuzadi, musobaqaning maqsad, vazifasini, qachon, qayerdaligini va boshqa komissiyalarning vazifalarini belgilaydi.

I. Xo'jalik komissiyasi — musobaqaga joy, asbob-anjomlarni tayyorlaydi va qatnashchilarni yotoq, oziq-ovqat bilan ta'minlaydi.

II. Tashkilotchi komissiya — musobaqa to'g'risidagi afisha, e'lonlarni tarqatadi. Musobaqa dasturini, taklif biletlarini tayyorlaydi. Musobaqa natijalarini, matbuot orqali ommaga yetkazadi.

III. Mandat komissiyasi — musobaqa qatnashchilarining soni va hujjatlari bilan birma-bir tanishib chiqadi, so'ng sportchiga musobaqada qatnashishiga ruxsat beradi.

IV. Shifokorlar komissiyasi — musobaqa qatnashchilarini doimo tekshirib, nazorat qilib boradi.

Bu komissiyalar musobaqa davomida va undan so'ng bosh hakam kollegiyasiga axborot beradi.

Musobaqa nizomi — bu hujjat asosida hamma uchrashuvlar (musobaqalar, spartakiadalar va hokazolar) olib boriladi. Unda musobaqani tashkil qilish, o'tkazish, qatnashuvchilar soni, qachon kelishi, sinov normalari qachon, qayerda boshlanishi ko'rsatiladi hamda g'oliblarni aniqlash, mukofotlash tartiblari va hokazolar belgilab qo'yiladi.

Jismoniy tarbiya tizimining tashkiliy asoslari

Jismoniy tarbiya shakllari davlat rahbarligida va jamoatchilik asosida birga olib borilishidan iborat. Davlat va jamoatchilik shakllarining birligi jismoniy tarbiyaning ikkala shaklining tashkiliy asosini yaratadi.

Jismoniy tarbiyani tashkil etishning davlat shakli, maktabgacha muassasalarda, umumta'lim maktablarida, litsey, o'rta maxsus, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida, harbiy bo'lim va boshqa kategoriyadagi tashkilotlarda jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlarini davlat dasturi talablariga ko'ra o'tkazilishi majburiydir. Dastur talablarini bajarish uchun rahbarlar, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar: o'qituvchilar, muallimlar, trener-instruktorlar davlat oldida javob beradilar.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning asosiy rahbar organi Madaniyat va sport ishlari vazirligidir. Bunga taalluqli qo'mitalar respublikalarda, viloyat, tuman, o'lka va avtonom respublikada mavjud.

Davlat yo'li orqali, jismoniy tarbiya masalalarining formalarini tashkil qilish bilan birqancha vazirlik, qo'mita va boshqarmalar shug'ullanadi. Ulardan asosiylari:

Respublika Xalq ta'limi vazirligi (bolalar yasalisi, bog'chalari, umumta'lim maktablari, har xil tipdagi maktab-internatlar, bolalar va o'smirlar sport maktablari); Oliy va o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi vazirligi (kollejlari, institutlar, bolalar saroylari va boshqalar).

Mudofaa vazirligi (harbiy bo'linmalar, kollej, litseylar, maktablar, institutlar, akademiyalar).

Sogʻliqni saqlash vazirligi (meditsina bilim yurtlari va institutlari, davlat fizkultura kabinetlari, shifokor-fizkultura dispanserlari, sogʻlomashtiruvchi muassasalar).

Madaniyat ishlari vazirligi (madaniyat va istirohat bogʻlari, klublar, bilim yurtlari, institutlar).

Ichki ishlar vazirligi (boʻlinmalar, bilim yurtlari, maktablar, akademiyalar).

Milliy xavfsizlik xizmati va boshqalar.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya ijtimoiy-koʻngilli, jamoatchilik asosida ham olib boriladi. Bu turning asosiy vazifasi, ommaviy jismoniy harakati jarayonini jadallashtirishdan iborat. Aholini jismoniy tarbiya va sportga jalb etuvchi jamoatchilik shaklining amaliyoti muntazam ravishda takomillashib, uning yangi shakllari vujudga kelmoqda. Masalan, umumiy oʻrta maktab oʻquvchilari uchun „Umid nihollari“, „Barkamol avlod universiadasi“.

Faqat oxirgi yillarda jamoatchilik jismoniy tarbiya tashkilotlarining tashabbusi bilan qator tashkiliy shakllari vujudga keldi: „Salomatlik guruhlar“, „Havaskor yuguruvchilar klubi“, „Aerobika“, „Salomatlik soʻqmogʻi“, „Hamma brigada bilan stadionga“, katta yoshdagi aholi uchun „Quvnoq startlar“, „Charm toʻp“, „Oltin shayba“ va bolalar uchun koʻpgina boshqa musobaqalar, ayniqsa, ommabop musobaqalardan „Onam, otam va men — sport oilasi“ keng yoyilib bormoqda.

Ijtimoiy jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari, akademik litsey-kollejlari, sanoat birlashmalari, davlat va jamoa xoʻjaliklari, uy-joy ekspluatatsiyasi oʻrtoqliklari (UJEOʻlar), armiya boʻlinmalari va hokazolar qoshida tashkil etiladi.

Koʻngilli — jamoalarning boshlangʻich tashkiloti, quyi jismoniy tarbiya va sport jamoalari yoki sport klublari hisoblanadi. Hozirgi vaqtda bularning soni 250 mingdan ortiq boʻlib, 75 million shugʻullanuvchini oʻzida birlashtiradi. Ijtimoiy jismoniy tarbiya va sport harakatini kasaba uyushmalar boshqaradi.

Jismoniy tarbiya tizimi mavjudligining shart-sharoitlari

Eng takomillashgan jismoniy tarbiya tizimi ham, moddiy taʼminotsiz va mutaxassislikka oʻqitmasdan, oʻz oldiga qoʻygan vazifani hech qachon hal etolmaydi.

Mamlakatimizning 25 o'quv va 3 ilmiy-tekshirish institutlari, pedagogika institutlari va universitetlari qoshida 10 jismoniy tarbiya fakultetlari, 100 dan ortiq akademik litsey va kollejlari qoshida jismoniy tarbiyani amalga oshirish va boshqarish kadrlari, trenerlar va mutaxassislar tayyorlanadi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportga ommaviy informatsiya manbalari: radio, matbuot, televideniya katta e'tibor beriladi. Shu tashviqot ishlari tufayli, jismoniy tarbiya sohasida maxsus bilimlar va axborotlar tarqatish imkoni tug'ildi. O'zbekistonda „Sport“, „Futbol“ gazetalari, „Kurash“, „Fan — sportga“ jurnallari mavjud.

Jismoniy tarbiya tizimining moddiy-texnik bazasi muntazam ravishda o'sib, mustahkamlanib bormoqda. Davlat budjeti salomatlikni saqlash va jismoniy tarbiya va sport uchun belgilangan mablag' ajratadi. Bu manbalarga kasaba uyushmalari, sanoat korxonalari ajratgan mablag'larning ma'lum summasi ham qo'shiladi.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish asosi

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish asosi, tarbiyaning asosiy maqsadlaridan kelib chiqib — butun jamiyat a'zolarini har tomonlama rivojlantiradi. Unda insoniyatning har tomonlama o'z idealiga intilishi mujassamlashgan.

Jismoniy tarbiya amaliyotida shaxsni har tomonlama rivojlantirish ikki asosiy yo'nalishda olib boriladi. Jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning boshqa tomonlari bilan uzilmas aloqasi (aqliy, axloqiy, estetik, mehnat) va jismoniy mashqlarning har tomonlamaligi bilan (umumiy va maxsus jismoniy tayyorlikning birligi, organizmning shakl va funksiyasi rivojlantirishi, jismoniy sifatlar, harakat qila bilish va malaka hosil qilish).

Jismoniy mashqlar mashg'ulotida, ayniqsa, bolalar bilan majburiy dastur asosidagi darsmi yoki yosh sportchilarning trenirovkasimi, albatta axloqiy tarbiyadan ajratilmaydi. Faqat shu yerda jamoatchilik (kollektivism), vatanparvarlik, qat'iylik, botirlik va sofdillik, shaxsning ma'naviy va jismoniy sifatlari namoyon bo'ladi.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarga estetik tarbiyaning ham manbai sifatida xizmat qilishi kerak. Asta-sekin shakl go'zalligi, harakat go'zalligi tushunchasidan axloqiy, ma'naviy

go‘zallik tushunchasiga, o‘zaro muomala tushunchasiga o‘tmoq zarur. Bularning hammasi pedagog tomonidan tarbiyaviy ishlarning qanday qo‘yilishiga bog‘liq. Tarbiyaning qaysi bir tomonini hisobga olmaslik, bir tomonlama yo‘nalishga intilish — harakat texnikasini o‘zlashtirib olish yoki jismoniy sifatlar bo‘yicha yuqori natijalarga erishish uchun qilingan hamma ishlarni yo‘qqa chiqaradi.

Insonni har tomonlama jismoniy rivojlantirish, jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshirilishi mumkin. Odamning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, unda harakat qila bilishning bilim va malakalari hamda hayotiy zaruriy amaliyotlarga katta ehtiyoj, sharoit yaratilgandagina, barkamol rivojlanish vujudga keladi.

Har tomonlama tayyorgarlik, hayotiy zaruriy, katta amaliy mashqlar tanlangandagina ta‘minlanadi (yugurish, sakrash, suzish, harakatli va sport o‘yinlari, og‘irlik ko‘tarish va boshqalar).

Jismoniy tarbiyaning mehnat va mudofaa amaliyoti bilan bog‘liqligi asosi

Bu asos jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati, jamiyatimizda uning amaliy o‘rni bilan izohlanadi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va mudofaa amaliyoti bilan bog‘liqligi asosiy jismoniy tarbiya tizimi odamlarni mehnatga va mudofaa faoliyatiga tayyorlashda bosh vazifani o‘taydi.

Zamonaviy harbiy texnikaning rivojlanish darajasining yuqori bo‘lishi inson omilining ahamiyatini oshiradi. Shuning uchun harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligiga juda katta ahamiyat berilishi kerak.

Jismoniy mashqlar professional tayyorgarlikni almashtira olmaydi, ammo yaxshi harakat tayyorgarligi, yaxshi „harakat maktabini“ tez o‘zlashtirib olish, harakat faoliyatlarini va harbiy mutaxassislikni tezroq va yaxshiroq o‘zlashtirishga imkon beradi.

Ilmiy tadqiqotlar ko‘rsatishicha, zamonaviy ishlab chiqarish sharoitida, jismoniy tarbiya mehnatning eng yaqin yordamchisi hisoblanadi. Bu — odamlarning salomatligini tiklab, saqlabgina qolmasdan, yuqori mehnat qobiliyatini ham tiklaydi.

Jismoniy madaniyat sportchi yoshlarni mehnatga tayyorlashda mehnat jamoalarida ko'nikma hosil qilishga yordam beradi. Avval, fizkultura va sport bilan shug'ullangan yigit va qizlar uchun yangi sharoitda mehnat resurslarini o'zlashtirib olish uchun 1,5—2 marta vaqt kam sarflanadi.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi asosi

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi jismoniy tarbiyaga xosdir. Shunga ko'ra, har qanday jismoniy mashqlar mashg'ulotning aniq vazifalaridan, metodlari va tashkil qilish formalaridan qat'i nazar, aholining salomatligini mustahkamlanishiga olib keladi.

Uzoq zamonlardan buyon, shifokorlar va faylasuflar inson salomatligi uchun jismoniy mashqlar zarurligini aniqlaganlar. Harakatni biron-bir dori almashtira olmasligi, aksincha, harakat faolligi ko'pgina dorilarni almashtira olishini belgilab berganlar.

Arastu hakim, odam salomatligini zaiflashtiradigan narsa bu — bekorchilikdir, deb bilgan. Ibn Sino esa, agar jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanilsa, doriga bo'lgan muhtojlik yo'qoladi, deb ko'rsatgan. Aflotunning iborasi bilan aytganda, „Gimnastika meditsinaning davolash qismi“. Gippokratning mediklar uchun „Shikastlama“ degan asosiy buyruqlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va trenerlariga ham taalluqli.

Jismoniy tarbiya aholini sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi asosi bizning jamiyatimiz uchun xos bo'lgan ijtimoiy yutuqlar bilan birga amalga oshiriladi: xalqning moddiy farovonligini oshirish; maishiy sharoitini yaxshilash; ijtimoiy gigiyenani rivojlantirish; salomatlikni saqlash tizimini takomillashtirish va uning jismoniy tarbiya bilan yaqin aloqasini amalga oshirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya manbalari va turlari

Jismoniy tarbiya manbalarining to'liq hajmini va ularning xarakterli tomonlarini bilish, o'qituvchiga qo'yilgan vazifalarni hal etish bilan birga, jismoniy tarbiya manbalarining hamma turlaridan foydalanish imkonini beradi hamda jismoniy mashqlarni, ya'ni jismoniy tarbiya sistemasini tuzish, uni samaradorlik bilan qo'llashga sharoit yaratadi.

Jismoniy tarbiya faqatgina jismoniy mashqlardan iborat bo'lib qolmay, balki yana shaxsiy mehnat gigiyenasi, maishiy, tabiatning tabiiy kuchlari, mehnat va dam olish rejimidan kelib chiqish kerak.

Jismoniy mashqlar guruhida, tabiatning tabiiy kuchlari, gigiyenik omillar, har bir manbaning funksional imkoniyatlari aniq ko'rsatilgan.

Har bir guruh ma'lum sondagi manbalarni birlashtiradi. Bu manbani qo'llab, faqat har xil tezlikda bir necha variant olish mumkin. Nihoyatda har bir manba bir-biridan ajralgan holda emas, majmuiy holda, har xil tipdagi manbalar bilan birga qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlar

„Jismoniy mashqlar“ tushunchasi odamning harakat faoliyati bilan bog'liqdir. Bu faoliyatni uch turga ajratish mumkin: mehnat, bilim olish, o'yinlar. Faol dam olish shaklida qo'llanilayotgan jismoniy mashqlar o'yin faoliyatiga kiritiladi. Bu shakllar orasida turli o'tish shakllari mavjud: o'yin faoliyatlarida o'quv elementlarining mavjud bo'lishi ham mumkin. Bolaning har xil yoshdagi hayotida alohida faoliyat turlarining ahamiyati ortadi. Masalan, maktab yoshigacha bo'lgan bolalarda o'yinlar, maktab yoshidagi bolalarda o'qish, bilim olish asosiy o'rin tutadi.

Harakatli faoliyat deb odamning maqsadga ongli yo'naltirilgan faol harakatini tushunamiz.

Jismoniy tarbiya sohasida o'quvchilarni o'quv faoliyatlari, davlat dasturida ko'rsatilgan harakatli faoliyatlar tizimini o'zlashtirib olish tushuniladi.

Hamma harakatli faoliyatlar ijtimoiy xususiyatga ega: o'quvchi jamiyat hayotida bilimi va tajribasiga tayanib, bilimlarni o'zlashtirib boradi. Harakat, faoliyatlar ma'lum pedagogik vazifalarni hal etishga qaratilgan. Masalan, o'quvchi qisqa masofaga yugurishni, uzunlikka va balandlikka sakrashni, yugurib kelib, kichik to'pni uloqtirishni o'zlashtirib oldi, oltinchi sinf o'quvchisi „Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyining yengil atletika bo'limini topshirishga tayyorlanib boradi.

Harakat — organizmning funksiyasidan iborat. Jismoniy tarbiya uchun erkin o'zlashtirib olingan jismoniy mashqlar katta ahamiyatga ega. Bundan keyingi so'zlar erkin harakatlar ustida boradi. Ya'ni I.P.Pavlov ta'biri bilan aytganda, „Katta yarimsharlar po'stlog'ida vujudga kelayotgan harakatlar“ odam xohishiga itoat ettirilgan.

Har bir xohish bilan bajarilgan mashqlarning uch belgisi bor: 1) u doimo ongli funktsiya hisoblanadi; 2) u odam tomonidan hayotiy faoliyat natijasida o'zlashtiriladi; 3) harakatlarga o'rgatish darajasi o'quvchilar ixtiyoriga bo'ysundiriladi. Erkin mashqlar doimo ongli bajariladi.

Jismoniy mashqlar — bu harakatli faoliyatlardan iborat bo'lib, jismoniy tarbiya masalalarini hal etish uchun maxsus tashkil etilgan harakat qonuniyatlaridan iborat. Shunday ekan, har qanday harakatli faoliyatlarni ham jismoniy mashqlar deb bo'lmaydi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya masalalarini hal etishga qaratilgan va pedagogik qonuniyatlarga bo'ysundirilgan harakatli faoliyatlar hisoblanadi. „Jismoniy“ so'zi amalga oshiriladigan ish tarzini tasvirlaydi. Bu yerda, albatta, nerv-muskul apparati ishtirok etadi. Jismoniy mashqlar — iroda akti, ong vazifasi bir butunicha odamga ta'sir etadi.

„**Mashq**“ so'zi ta'sirning qayta yo'naltirilganligini bildirib, uni takomillashtirish, odamning jismoniy va ruhiy xususiyatiga ta'sir etish maqsadida qo'llaniladi.

Shunday qilib, jismoniy mashqlar, bir tomondan aniq harakat faoliyatlari sifatida (Men „Alpomish“ va „Barchinoy“ nishondori bo'lish uchun jismoniy mashqlarini o'zlashtirib oldim), boshqa tomondan, harakatli faoliyatlar ko'p qirrali jarayondir. Masalan, jismoniy mashqlar kuchni rivojlantiradi.

Bu yerda faqat jismoniy mashqlarning mehnat faoliyatlaridan farq qiluvchi tomonlarini ko'rsatib o'tish zarur:

— **birinchidan**, jismoniy mashqlar orqali pedagogik vazifalar hal etiladi;

— **ikkinchidan**, jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlari asosida hal etiladi;

— **uchinchidan**, mehnat faoliyatlari, yaxshi sharoit vujudga keltirilganda odamning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, lekin faqat jismoniy mashqlar majmuyi butun organlar va uning sistemasini rivojlantirish imkoniyatini yaratib beradi. Mehnat bir tomonlama bo'lganligi uchun bunday sharoit yaratilmaydi. Hatto, maktabda a'lo darajada tashkil etilgan mehnat darsi ham jismoniy tarbiya darsining o'rnini bosa olmaydi.

Jismoniy mashqlar — jismoniy tarbiyaning asosiy xususiy manbayidir... Jismoniy tarbiyaning hamma manbalaridan to'liq foydalana olganimizdagina, u yuqori natija beradi. Lekin hamma sistemalar guruhi bir xilda emas: jismoniy tarbiya masalalarini hal etishda jismoniy mashqlar ustiga ko'proq vazifa yuklatiladi. Bu bir qancha shartli sabablardan iborat:

1. Jismoniy mashqlar harakat faoliyatlari tizimi sifatida bo'lib, odamning tuyg'u-ehtiyojiga, uni o'rab turgan borliqqa bog'liq.

2. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya jarayonida bu tarbiyaning ilmiy va amaliy yutuqlarini, ijtimoiy-tarixiy tajribalarini berish usullaridan iborat.

3. Jismoniy mashqlar, organizmning faqat funksional holatiga ta'sir qilibgina qolmasdan, ularni boshqaruvchi shaxsga ham ta'sir etadi. Shunday ekan, jismoniy mashqlarni, harakatli faoliyatlar sifatida odamning jismoniy va ruhiy faoliyatlarning dialektik birligi qonuni sifatida ko'rib chiqish zarur.

4. Pedagogik faoliyatlarning hamma turlari orasida faqat jismoniy tarbiya predmeti orqali odamni harakatli faoliyatlarga o'rgatish mumkin.

5. Jismoniy mashqlar odam vujudi tabiiy ehtiyojini qondirishi mumkin.

Jismoniy mashqlar ta'sirini aniqlovchi omillar

Bizga ma'lumki, bir xil jismoniy mashqlar har xil natija berishi mumkin yoki uning teskarisi ham bo'lishi mumkin. Hamma omillar quyidagicha guruhlanishi mumkin:

1. O'qituvchi bilan o'quvchining shaxsiy xarakteri jismoniy mashqlarning natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Bu yerda o'rgatish

jarayoni ikki tomonlama — o'qituvchi o'rgatadi, o'quvchi o'rganadi, shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'sir etishi o'rganayotganga va o'rgatayotganga bog'liq: axloq va iroda sifatleri, aqliy bilim darajasi, jismoniy rivojlanganligi, qiziquvchanlik va faolligi.

2. Ilmiy omillar. Jismoniy mashqlarning qonuniyatlarini bilish darajasi bilan bog'liqlik. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik, biomexanik xususiyatlari qancha chuqur ishlangan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal etishda ulardan shuncha samaradorlik bilan foydalanish mumkin.

3. Jismoniy mashqlardan foydalanish davrida metodik — uslubiy omillar guruh talabalarini birlashtiradi. Bu davrda eng qulay me'yorga erishilgandagina, mukammal samaradorlik bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni qaytalash me'yori qator lahzalarga bog'liq: a) harakatlarni bajarishning davomiyligi; b) uning jadalligi, ya'ni alohida harakatlarning bir-biriga bog'liqligi; d) mashqlarning tez-tez qaytalanishi yoki dam olish oralig'ining soni; e) qaytalash oralig'idagi damning cho'zilishi; f) pauza — damning xarakteri (aktivligi-passivligi); g) dastlabki holat (masalan, oldinga engashishda qo'llarning holati). Me'yorni boshqarishda yuqorida ko'rsatilgan talablarni hisobga olish shart.

4. Jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirishga yo'naltirish vazifasini hal etishda sanitariya-gigiyenik omillarning muhimligi (mehnat rejimi, ovqatlanish, davolanish, sanitar normalarini saqlash, yorug'lik, shamollatish).

5. Meteorologik omillar (havo harorati, namlik, atmosfera bosimi, shamolning kuchi) inson, odatda, bu guruhdagi omillarni boshqarish imkoniga ega emas.

6. Moddiy omillar. Moddiy ta'minlash bir guruh omillarni tashkil etadi (sport inshootlari, asbob-anjomlar, sport kiyim-kechaklari va boshqalar). Ba'zi guruh mashqlari uchun (ertalabki gigiyenik gimnastika) ular hal qiluvchi emas. Sport mahoratlariga erishishning asosiy omili moddiy va anjomlar bilan ta'minlanganlik bilan ham bog'liqdir.

Jismoniy mashqlar texnikasi

Mashqlar texnikasi haqidagi tushuncha pedagogik va biomexanik nuqtayi nazardan ochib berilishi mumkin.

Pedagogik nuqtayi nazardan, jismoniy mashqlar texnikasi deganda, harakatli faoliyatlarning ko'proq samarador usullarining qo'llanishi tushuniladi.

Bir xil harakatli faoliyatlarni har xil usullar bilan bajarish mumkin, lekin ulardan faqat oqilona, maqsadga muvofiq, to'g'ri bajarilgani texnika deyiladi. Ishning boshlanishida samara beradigan usullarni tanlab olish zarur: a) o'quvchining individual xususiyati bo'yicha (masalan, bir o'quvchiga uzunlikka „kerishib“ sakrash usuli, boshqasiga „qaychi usulida“ sakrash samara beradi); b) jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha (maktabda balandlikka „hatlab“ sakrash usuli o'rgatiladi); d) qo'yilgan vazifa bo'yicha (arqonga tez chiqish vazifasi qo'yilsa, bola ikki qo'llab chiqib „uch usulni“ ishlatadi); e) sport asbob-anjomi qandayligiga bog'liq holda (arqon yumshoq bo'lsa, oyoq yordami bilan chiqishni, qattiq bo'lsa, ikkinchi usulni ishlatadi).

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlantirishda bo'ladi: odatlangan texnika takomillashadi, ba'zida eski texnikalar so'nadi, yangisi keladi. Bu jarayon qator shartlar bilan bog'liq: sport tayyorgarlik darajasi talablarining ortib borishiga ko'plab takomillashgan usullarni qidirish natijasida, ilmiy tadqiqot ishlarining natijasi va ahamiyatining ortib borishida, o'rgatish metodikasining takomillashuvida, murakkab, lekin samara beradigan usullarni qo'llash jarayonida, yangi sport snaryadining vujudga kelishida, eski texnikaning bajarilishiga tuzatish kiritilishi zaruriyati tug'ilganda va hokazolarda.

Jismoniy mashqlar texnikasi uning bajarilishini amaliyotda qo'llashning ilmiy, mukammal usulini qidirish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika hamma uchun bir xil, shuning uchun uni standart texnika deyiladi: 1) xususiyat tipi orqali; 2) shaxsiy xususiyat orqali.

Texnika qismlari. U yoki bu harakatli faoliyatlarni tashkil etuvchi tarkib bir xilda emas, shuning uchun texnika asosi va detalini bir-biridan farqlash qabul qilingan.

Texnika asosi. Jismoniy mashqlarning texnika asosi harakatlarni tashkil etish, uni boshqa harakatli faoliyatlardan farqlanuvchi belgilarini tasvirlaydi.

Texnika detali. Faqat bir harakatga taalluqli bo'lmagan harakatlarni tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar texnikasining biodinamik struktura ekanligi, harakatli faoliyatlarda oraliq, vaqtincha dinamik xarakterga ajratiladi.

Oraliq. Tashkil etuvchi unsurlar, tana holati va bo'g'inlar harakatini o'z ichiga oladi. Tana holatlari: vertikal, gorizontal, chap va o'ng tomonlarga bukilishlarga bo'linadi. Tana holatiga kerishish, guruhlashuv ham kiradi.

Bo'g'in harakatlari oddiy va murakkab harakat vazifalarini bajarishga qaratilgan. Bir bo'g'inda ikki biozveno o'rnining o'zgarishi tushuniladi. Bo'shliqda tashkil bo'luvchi unsurlarni o'lchashda o'rin o'zgarishi, trayektoriya terminlaridan foydalanamiz. Ular tananing boshlanish, tugallanish harakatlarini va uning qismlarini, siltashning yo'nalishlarini, harakat shaklini, tana o'rnini aniqlash imkonini beradi.

Koordinatlar — tana bir holatining ikkinchi holatga nisbatini chiziqalar va burchak o'lchovi birligida aniqlash demakdir.

O'rin o'zgarishi — tananing turish holatining o'zgarishi.

Trayektoriya — tana harakati orqali qoldirilgan izga tushuniladi.

Harakat yo'nalishi — siltayotgan yoki aylanayotgan harakatlarning oriyentatsiyasidan iborat.

Harakat tebranishi — tanada burchak o'zgarishi yoki bir yo'nalishda, bir holatdan ikkinchi holatga tebranish harakati tushuniladi.

Harakat shakli — trayektoriya bo'yicha aniqlanadigan tana va uning zvenolarining qoldirgan rasmidan iborat. Odamning bo'g'in harakatlari doimo qing'ir chizikli bo'ladi. Shuning uchun alohida zvenolarning trayektoriyasi qing'ir bo'ladi.

Vaqtincha vujudga keladigan unsurlar fazalarni vujudga keltiradi va ularning davrlarini birlashtiradi.

Bosqich — aniqlangan harakat vazifasining hal etilishini ta'minlovchi vaqtincha bo'lgan unsurlar.

Davr — umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan yugurishda oldingi tayanchni birlashtiruvchi faza hisoblanadi.

Sikl — davrlarning takrorlanishi (masalan, yugurishda tayanch va uchish).

Vaqt momenti — bir fazaning boshlanishi va ikkinchi bir fazaning tugallanishini aniqlovchi chegara.

Harakatning davomiyligi — bir harakatning tugallanishi va ikkinchi harakatning boshlanishi — vaqt momentining farqini o'lchovchi vaqtincha o'lchov chegarasidir.

Harakat me'yori — mashqlar qaytalanishining vaqtincha o'lchovidir. U vaqt birligida mashqning qaytalanish sonini o'lchaydi. Masalan, oltinchi sinf o'quvchilarining tez yugurish

me'yorl minutiga o'g'il bolalarda 260 dan 300 qadamgacha, qizlarda 220 dan 300 qadamgacha boradi.

Harakat ritm(marom)j — harakat qismlarining davomiy-ligiga nisbatan aksentlashgan kuchlanishning vaqtincha o'lcho-vidir. Har bir harakatli faoliyat ma'lum ritm bilan bajariladi. Ritm yosh o'zgarishi bilan o'zgarib boradi. Harakat me'yo-ning tezligi jadallash bilan o'lchanadi.

Harakat tezligi — harakat o'lchovi bo'lib, holat o'zgarish tezligini tasvirlaydi. U bosib o'tilgan yo'lni sarflangan vaqt bilan o'lchanadi.

Dinamik tashkil bo'luvchi unsurlar, energiya ta'minlovchi va energiya sarflovchi harakatlarni va ularning o'zaro aloqasini ochib beradi.

Energiya ta'minlovchi harakatlar, tana zvenolari yoki butun asosiy harakat fazasida tanada mexanik energiyaning to'planishini ta'minlaydi.

Energiya sarflovchi harakat, mexanik energiyaning bir zvenoga yoki boshqa zveno bilan bog'liq bo'lgan tanaga berishga yo'naltirilgan. Harakat faoliyatlarida tananing o'zaro ta'sir etishi, kuch, kuch momenti, massa, inersiya momenti bilan ifodalanadi.

Kuch — tananing o'zaro o'lchovidir. Aylana harakatlar bajarilganda kuch tana yelkalariga tushadi, shuning uchun tananing o'zaro o'lchovi, aylana harakatlar jarayoni kuch mo-menti deyiladi.

Aylana harakatlarni, uning qobiliyatini xarakterlaydigan, bir tanadan ikkinchi tanaga mexanik harakatlar sifatida beriladigan harakat o'lchovi **kinetik moment** deyiladi. U aylanish o'qi va burchak tezligining inersiya momenti bilan o'lchanadi.

Jismoniy mashqlar bosqichi — jismoniy mashqlar tuzilishi harakatli faoliyatlarni qaysi harakatdan boshlanib, qaysi harakat bilan tugallanishini ta'minlaydi.

Bilish va didaktik maqsadlarda jismoniy mashqlarni uch fazaga bo'lish qabul qilingan.

1. **Tayyorlov fazasi** — harakat faoliyatlarining asosiy vazifasini hal etish uchun yaxshi sharoit vujudga keltirishga mo'ljallangan.

2. **Asosiy faza** — u harakatlardan iborat bo'lib, uning yordamida harakat-faoliyatlarining asosiy vazifasi hal etiladi.

3. **Yakunlovchi faza** — harakat-faoliyatni tugallaydi yoki boshqacha qilib aytganda, ish holatidan chiqish imkonini beradi.

Texnika samaradorligini baholash mezoni

Jismoniy mashqlar texnikasining samaradorligini baholash mezoni obyektiv muammolardan bo‘lib, uning birdan bir murakkabligi, hozirga qadar yaxshi ishlab chiqilmagan. Amaliyotda qo‘llanilayotgan „yaxshi“ yoki „yomon“ baholash prinsipi talabga javob berolmaydi. Ikkita mezon guruhi mavjud.

Birinchi guruh mezonlari umumiy mezonlardan iborat bo‘lib, jismoniy mashqlarning hamma turlariga taalluqli. Jismoniy mashqlarning natijasi texnik bajarilishining samaradorlik ko‘rsatkichi deb hisoblanadi. Biroq jismoniy mashqlarning natija berishi, jismoniy tayyorgarlikning hamma tomonlariga bog‘liq ekanligini ko‘zda tutmoq zarur. Standart texnika bilan texnik bajarilishni bir-biri bilan taqqoslash baho mezoni bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Ammo bu holatda individual texnikaning ko‘rsatgan natijasini, jismoniy tayyorgarlik darajasining o‘zgarishi asosida, texnika detalini o‘zgartirish maqsadga muvofiq deb tushunilmaydi.

Ikkinchi guruh mezonlari uch qismdan iborat bo‘lib, buning yordamida, faqat ma‘lum jismoniy mashqlar texnikasining samaradorligini baholash mumkin. Masalan: qisqa masofaga yugurish texnikasining samaradorligini „yugurish faolligining koeffitsiyenti“, „depsinish kuchining koeffitsiyenti“, chidamlilik mashqlarida „texnikaning tejamlilik koeffitsiyenti“ asosida baholash mumkin.

Odatda, alohida olingan mezon to‘liq va obyektiv — xolis baho berish qobiliyatiga ega emas. Shuning uchun umumiy va juz‘iy, xususiy mezonlar majmuyini tuzish tavsiya qilinadi.

Jismoniy mashqlarning pedagogik tasnifi

Jismoniy mashqlar tasnifi — ularning muhim belgilariga muvofiq guruhlararo, o‘zaro bog‘liqligiga qarab farqlashdan iborat. O‘qituvchi tasnif yordamida jismoniy mashqlarning xarakterli belgilarini aniqlashi mumkin. Shu bilan birga, pedagogik vazifalarga javob beruvchi jismoniy mashqlar tanlanadi. Chunki jismoniy tarbiya haqidagi fan muntazam ravishda yangi ma‘lumotlar bilan boyib bormoqda, tasnif ham o‘zgarib bormoqda.

Har bir jismoniy mashqlar bir emas, bir necha xil tasnifda bo'lishi mumkin. Masalan, anatomik belgilar asosida berilgan tortilish (qo'l muskullari va yelka) tasnifida ham, harakat sifatlarini (asosan, kuchni) rivojlantirish tasnifida ham berilgan. Demak, har bir mashq uchun yagona, alohida tasnif tuzish shart emas. Pedagogik vazifalarni hal etish uchun ko'proq ahamiyatga ega bo'lgan tasniflarning belgilarini asos qilib olish mumkin.

1. Tarixiy belgilari shakllangan jismoniy tarbiya sistemasi bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi (gimnastika, o'yinlar, turizm, sport). Shu tasnif bo'yicha jismoniy mashqlar to'rt guruhga bo'linadi: gimnastika mashqlari, tabiiy tashkil etilgan harakatlarning xilma-xilligi bilan, o'yin mashqlari, turistik jismoniy mashqlar, sport mashqlari, yagona sport klassifikatsiyasi asosida, standartlashtirilgan tabiiy ta'sir guruhlarini birlashtiradi.

2. Muskul faoliyatlarining xususiyatlari bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi (harakatli faoliyatlarni vujudga keltiruvchi yoki epchillikning rivojlanishiga ta'sir etuvchi); shug'ullanuvchilardan tezlik va kuch talab qilinadigan mashqlar (masalan, qisqa masofaga yugurish, sakrash va boshqalar); harakat koordinatsiyasini talab qiladigan jismoniy mashqlar (masalan, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, suvga sakrash va boshqalar); epchillik sifatlarining yalpi vujudga kelishini talab qiladigan jismoniy mashqlar (o'yinlar, ko'pkurash).

Ba'zi shartlarga ko'ra bu tasnif, bir tomondan, jismoniy mashqlarni tanlash imkonini beradi, ikkinchi tomondan, jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha, xohlagan natijaga erishish imkonini beradi.

3. Ta'lim vazifasini hal etish uchun ularning vazifalari bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi: asosiy mashqlar (yoki musobaqali), o'quv dasturining ta'lim vazifalariga tegishli, yordamchi mashqlar, tayyorlov mashqlari. Bularning hammasi asosiy mashqlarni o'zlashtirib olish imkonini beradi.

Bu tasniflarning shartliligi, harakat malakalari tashkil topishiga va harakat sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan jismoniy mashqlar tabiiy holda ajralib turadi. Shu bilan birga, ikkala jarayon bir-biridan ajralmasdir. Biroq, bu tasnifning amaliy mazmuni yo'qoldi degani emas. Bu o'rgatish bosqichining zaruriy vazifalarini hal qilish uchun mashqlarni tanlashga yordam beradi.

4. Alohida muskul guruhlarini rivojlantirish belgilari bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi, qo'l muskullari, yelka muskuli, tana muskullari, bo'yi, oyoq va tos muskullari uchun mashqlarni ajratilishini ko'zda tutadi. Bu tasnifdagi mashqlar oyoq barmoq bo'g'inlari uchun, tizza bo'g'inlari uchun mashqlariga bo'linadi va boshqalar; predmetsiz mashqlar, predmetli mashqlar yakka va juft turib, o'tirib va yotib bajariladigan, kuch va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar.

5. Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi. O'z navbatida, har bir sport turi o'zining mashqlar tasnifiga ega.

Pedagogik tasnifdan tashqari, biomexanik (statik, dinamik, siklik, asiklik, aralash va boshqa jismoniy mashqlar), fiziologik (maksimal, submaksimal, katta va o'rtacha kuchda) mashqlar tasnifi mavjud.

O'yin, gimnastika, sport, turizm

Jismoniy tarbiya tizimida o'yin, gimnastika, sport va turizm hamda boshqa ko'p turlardan foydalaniladi. Turli guruhlar jismoniy tarbiya bilan shug'ullanganlarida bu turlarni bir-biriga bog'lash hamda aniq masalalarni hal qilish mumkin. O'yin, gimnastika, sport va turizmni jismoniy tarbiyaning umumiy tasnifi, metodi va vositasi sifatida qarash qabul qilingan. Ular jamiyatning ehtiyoji (talabi), sharoitning tashkil topishi, o'zgarishi, ta'siri ostida hamda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi orqali vujudga kelgan. O'yinlar, gimnastika, sport va turizm xilma-xil jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Umumiy jismoniy mashqlarning masalalari bilan birga, ular o'ziga xos vazifalari, metodi va qo'llanilishi orqali bir-biridan farq qiladi.

O'yin — qadim zamonlardayoq odamlarning mehnat faoliyatlari orqali kelib chiqqan. Haqiqatan ham, o'yinlar jamiyatning butun tarixiy taraqqiyoti jarayonida inson hayotiy ehtiyojini qondirish maqsadida vujudga kelgan. Mehnat o'zgarib, takomillashib borgan, shu bilan birga, odamlar ham o'zgarib, takomillashib borgan. Jamiyat tarixida mehnat o'yinlari katta bayram bo'lsa, ba'zi harakatlar alohida odamlarning mehnat faoliyatlaridan iborat bo'lgan.

Bola mehnatga qobiliyatli bo'lishidan oldin u o'ynay boshlaydi. O'yin ibtidoiy jamiyat davrida kelib chiqqan bo'lib, u o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda, uni mehnatga

tayyorlashda, dam oldirish, hayotiy malakalarni vujudga keltirishda katta xizmat qilgan.

Har bir xalqning o'ziga xos milliy o'yinlari bo'lib, ular avloddan avlodga berib kelinmoqda. O'yinlar odamlarning har xil harakat-faoliyatlaridan iborat bo'lib, jismoniy tarbiya sifatida kuchni, epchillikni, chidamlilikni, tezlikni, bo'g'inlar egiluvchanligini oshirishda hamda xulq-atvor va iroda sifatlarini tarbiyalashda amaliyotda keng qo'llaniladi.

A.Fitrat, A.Avloniy, A.S.Makarenko maktabgacha, maktab yoshidagi bolalar va o'smirlarning o'yinlariga katta ahamiyat bergan edi. Ular o'yinlarni shaxsni har jihatdan tarbiyalashning eng muhim vositalaridan biri deb hisoblar edilar. Bolalarning dars jarayonidagina emas, balki uyush-qoqlikka, turmushni bilishga o'rgatadigan o'yinlar vaqtida ham bilim olishlarini ta'kidlab o'tgan edilar.

O'yinlar, asosan, ikki turga bo'linadi: a) sport o'yinlari; b) harakatli o'yinlar. Bu o'yinlarning o'ziga xos qonun-qoidalari mavjud. Hozirgi vaqtda sport o'yinlari eng taraqqiy etgan o'yinlardan hisoblanadi. Chunki bu o'yinlar bilan millionlab har xil yoshdagi odamlar shug'ullanadi va tomosha qiladi.

Gimnastika. Gimnastika ham o'yin singari tarixiy rivojlanish davomida kelib chiqqan. Gimnastika ham jismoniy tarbiyaning metodi va vositasi bilan bog'liq. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida asosiy masalalarni hal etadi. Odamlar sportning qaysi turi bilan shug'ullanmasin, albatta gimnastikaga murojaat qiladi. Gimnastika o'zining maqsad va vazifalariga qarab bir necha turlarga bo'linadi: 1) asosiy gimnastika (gigiyenik gimnastika); 2) sport gimnastikasi (akrobatika, badiiy gimnastika); 3) yordamchi gimnastika (ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi, sportda yordamchi gimnastika).

Asosiy gimnastika. Bu gimnastikaning vazifasi umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishdan iborat. U o'z turlarining har xilligi hamda boyligi bilan xarakterlanadi. Har qanday harakat-faoliyatlarni, umumiy jismoniy tayyorgarlikni keng ta'minlash uchun xizmat qiladi. Asosiy gimnastika bilan shug'ullanish, keyingi jismoniy takomillashuvga olib keladi.

Gigiyenik gimnastika. Bu — asosiy gimnastikaning ko'rinishlaridan biridir. U shug'ullanuvchilarning salomatligini

mustahkamlashga, umumiy jismoniy rivojlanishiga hamda ish qobiliyatlarini oshirishga qaratilgandir. Gigiyenik gimnastika erta bilan, kun davomida yoki kechqurun, yakka tarzda yoki guruh bilan qo'llaniladi, ochiq havoda o'tkazilsa yana ham maqsadga muvofiq bo'ladi.

Sport gimnastikasi. Murakkab gimnastik mashqlarni bajarishga va sport sohasida yuqori mahoratga erishishga olib keladi. Asosiy mashqlari: erkin mashqlar, turnikda, parallel va har xil balandlikdagi bruslarda, xodada, halqada va boshqa snaryadlarda bajariladigan mashqlardan iborat. Sport gimnastikasiga akrobatika va badiiy gimnastika unsurlari ham qo'shiladi, lekin ular alohida-alohida bajariladi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish, harakat apparatining garmonik rivojlanishini, harakatning yuqori koordinatsiyasini, kuchni, epchillikni, tezlikni, chidamlilikni va chaqqonlikni ta'minlashdan iborat.

Akrobatika. Bu ham sport gimnastikasi singari, yuqori sport mahoratiga erishishga (umbaloq oshish, aylanish), muvozanat saqlash (qo'lda tik turish, piramida hosil qilish) va boshqa mashqlarni bajarishga qaratilgan. Bu jarayonda shug'ullanuvchi o'z harakat apparatining yuqori san'atini egallaydi.

Badiiy gimnastika. Bu san'atkorona harakat faoliyatlariga erishilganlik jarayonining murakkab, nafis tomonidir. U musobaqa davriga ega bo'lib, faqat ayollar va qizlar uchun taalluqli boshqa gimnastikalardan yana bir farqi, bajarilayotgan murakkab badiiy mashqlar musiqa ohangida bajariladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi. Bu gimnastikaning vazifasi ishlab chiqarish bilan band bo'lgan mehnatkashlarning salomatligini yaxshilash hamda ish jarayonida vaqtincha pasayib ketgan ish qobiliyatini tiklash maqsadida qo'llaniladi (fabrikalarda, korxonalarda ishgacha, ish jarayonining o'rtalarida o'tkaziladi).

Davolash gimnastikasi. Uning vazifasi, jarohat olgan kishilarning sog'lomlashuvini tezlashtirish, ish qobiliyatini tiklashdan iborat (kasalxonalarda, davolash profilaktoriyalarida, dam olish uylarida qo'llaniladi).

Yordamchi sport gimnastikasi. Bu gimnastika bilan sportchi qaysi sport turi bilan shug'ullanishidan qat'i nazar, tanlab olgan sport turi bo'yicha o'z mahoratini oshirish maqsadida shug'ullanadi.

Sport. Bu — ko‘p yillik jarayon bo‘lib, murakkab jismoniy va maxsus mashqlarni bajara borib, musobaqa davrida erishilgan yutuqlarning yuqori darajasidan iborat.

Sport tashkil etilishi bo‘yicha uch turga bo‘linadi: 1) asosiy sport. Bunda sportchilarning harakat faoliyatining natijalari aniqlanadi (yengil atletika, gimnastika, suzish, og‘ir atletika, sport o‘yinlari, kurashning xilma-xil turi va boshqalar); 2) tashqi kuch bilan bog‘liq bo‘lgan sport: kuch va motor orqali bajariladigan sport turlari (avtomobil, velosiped, mototsikl, yelkanli qayiq va boshqalar); 3) qo‘ndoqli sport turi: bunga kamondan o‘q otish bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar kiradi.

Turizm. Bu jismoniy tarbiya maqsadida tabiat bilan tanitish va jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida tashkil qilinadigan dam olish hamda sayohatlardir.

Turizmning o‘ziga xos maqsad va vazifalari bor, bu orqali odamlarni dam oldiramiz, jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik tarbiyalaymiz va politexnik ta‘lim beramiz. Turistlar joylarni aniqlay bilishi, ovqat pishira bilishi hamda foydali hayvon, qushlarni va foydali qazilmalarni ajrata bilishlari kerak. Turizmning sportdan asosiy farqi, uning murakkab yo‘l harakatlardan iboratligidir.

Tabiat tabiiy kuchlarining jismoniy tarbiya manbayi sifatida qo‘llanishi

Inson o‘zini o‘rab turgan muhit bilan muntazam ravishda o‘zaro aloqada: unga ta‘sir etadi, unga moslashadi.

Quyosh nurining doimo o‘zgarishi, havo va suv harorati, namlik, havoning harakati va ionizatsiyasi, atmosfera bosimi organizmda ma‘lum biomexanik o‘zgarishlar fiziologik va psixologik reaksiyalarga olib keladi, bular insonning salomatlik holatining o‘zgarishiga, ish qobiliyati va jismoniy mashqlar samaradorligining o‘zgarishiga olib keladi. Shunday ekan, o‘quvchilar jismoniy mashqlar bajarganlarida, tashqi omillarning ta‘sirini hisobga olishlari zarur.

Jismoniy tarbiya tabiatning tabiiy kuchlaridan foydalanish orqali ikki yo‘nalish bilan amalga oshiriladi:

1. Tabiatning tabiiy kuchlari, jismoniy mashqlar uchun bir-biridan ajralmaydigan omil sifatida qulay sharoit yaratadi.

Ular odam organizmiga harakat ta'siri samaradorligini kuchaytiradi.

2. Tabiatning tabiiy kuchlari, quyosh, havo va suv vanasidan organizmni sog'lomlashtirish va chiniqtirishni mustaqil manbai sifatida foydalaniladi. Mehnat va o'quv faoliyati rejimiga kiritilgan bu tadbirlar faol dam olish va tiklanish samarasini beradi. Bu, avvalo, chiniqtirish samarasini, shu bilan birga, ish qobiliyatini oshiradi hamda yuklamaning ortib ketishiga organizm qarshiligini oshiradi, to'rtinchidan, iroda sifatlarini yuqori darajaga yuksaltiradi.

Gigiyenik omillarning jismoniy tarbiya manbai sifatida qo'llanishi

Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik prinsipini amalga oshirish faqat jismoniy mashqlar inson hayot faoliyatining organik qismi bo'lgandagina amalga oshiriladi. Boshqa tomondan, jismoniy mashqlarning samaradorligi zaruriy gigiyenik me'yorlarni saqlagandagina ortadi. Pedagogik jarayon qanday yaxshi tashkil etilishidan qat'i nazar, u hech qachon xohlagan samaradorlikni bermaydi, masalan, uyqu rejimi hamda mashg'ulotlar antisanitar sharoitda tashkil etilgan bo'lsa. Shuning uchun jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturida o'quvchilarning gigiyenik bilim darajasini aniqlovchi nazariy g'oyalar mavjud.

Gigiyenik omillar, shartli ravishda ikki guruhga bo'lingan har xil guruh manbalariga ega.

1. Jismoniy tarbiya jarayonidan tashqari: shaxsiy va jamiyat mehnat gigiyenasi, o'qish, maishiy, dam olish, ovqatlanish, jismoniy mashqlar mashg'ulotini to'liq ta'minlashdan boshqa odamning hayotiy faoliyatini ta'minlovchi manbalar ham mavjud.

2. Jismoniy tarbiya jarayoniga kiritilgan gigiyenik me'yorlar asosida jismoniy yuk va (pauza) dam rejimi, masofada maxsus ovqatlanish, tashqi sharoitni tashkil etish (havoning tozaligi, yetarli yorug'lik va boshqalar).

Bilimlarni o'rgatishdagi pedagogik talablar

Barcha bilimlarni o'rgatishga qo'yilgan hamma pedagogik talablar, pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaga ham taalluqlidir. Ammo faqat jismoniy tarbiyada, harakat faoliyatlari odamning jismoniy va psixik takomillashuvida o'rgatish predmetining manbayidan iborat va bu o'rgatish jarayonining xususiyatini belgilaydi. Ya'ni boshqa bilimlar so'z va yozuvdan foydalansa, jismoniy tarbiyada harakatlardan foydalaniladi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatish

Jismoniy tarbiya jarayonida uning eng asosiy o'ziga xosligi o'quvchilarning faol harakat faoliyatlaridan iborat. Shu orqali odam jismonan va ruhan o'sadi, o'quvchilar jismoniy tarbiya haqida maxsus bilimlarga ega bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada o'rgatish harakat faoliyatlari haqida maxsus bilimlar tizimini o'zlashtirib olish va berish uchun tashkil etilgan jarayon hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyada o'rgatishning natijasi jismoniy ma'rifat hisoblanadi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatish (yoki jismoniy mashqlarga o'rgatish, agarda u aniq harakat faoliyatlari sifatida tushunilsa) qisqa pedagogik vazifadan iborat bo'ladi. „Harakat — faoliyatlariga o'rgatish“ atamasi aniq harakat faoliyatlar haqida nazariy ma'rifat berganda qo'llaniladi. Chunki harakat — faoliyatlar unga kiruvchi harakat strukturasini anglatadi, bu holda bir xil ahamiyatga ega bo'lgan „harakatlarga o'rgatish“ atamasi ishlatiladi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatish davrida harakat malakasi vujudga keladi, shu bilan birga, harakat sifatlari, kuch, tezlik va boshqa sifatlari ham rivojlanib boradi („Harakat sifatlari“ bo'limiga qaralsin). Ikkala jarayon bir-biridan ajralmaydi, ammo bular metodi, ba'zida manbaya bo'yicha bir xil emas. Shuning uchun aniq pedagogik jarayonda, o'rgatishga (malakani takomillashtirishga) yoki harakat sifatlarni rivojlantirishga e'tibor beriladi („O'rgatish strukturasiga“ qaralsin).

Harakat faoliyatlariga o'rgatishning xususiyatlari

Harakat faoliyatlariga o'rgatish jarayonida, faqat ta'lim va tarbiya vazifalarigina emas, sog'lomlashtirish ham birga qo'shib olib boriladi. Birorta umumta'lim predmetlarida sog'lomlashtirish vazifasi bunchalik ochib berilgan emas.

Harakat faoliyatlariga o'rgatishda ta'lim vazifasi ham o'z xususiyatlariga ega.

O'quv materialini o'zlashtirib olish jarayonining asosiy komponenti (tarkibiy qismi) o'quvchilarning faol harakat faoliyatlaridan iborat. Ularning o'quv-mehnat faoliyati, potensial jismoniy kuchlarni sarflashni talab etadi. Shunday ekan, o'quvchilar o'quv faoliyatlarining ba'zi bir qonuniyatlarini tushunish uchun, ularning umumiy ish qobiliyatini hisobga olish zarur.

Ishchanlik qobiliyati bir necha omillarga bog'liq: merosiy, hayot jarayonida o'zlashtirib olingan va aniq sharoitda faoliyatni boshqarish usuli. Bu omillar qancha rivojlangan bo'lsa, odamning ish qobiliyati shuncha ortadi. Oddiy sharoitda odam o'zining to'liq ish qobiliyatidan foydalanmaydi, bir qismini ehtiyotdan (zaxirada) ushlab turadi, zarur bo'lgandagina uni ishlatadi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatishning boshqa xususiyatlari harakat malakalarining sistemasini vujudga keltirishdan iborat. Faqat harakat faoliyatlari tizimigina o'quvchining jismoniy tayyorgarligini aniqlaydi. Ammo ko'pgina sistema variantlari mavjud. Ular jismoniy tarbiyaning qaysi maqsadga yo'naltirilganligi va uning aniq vazifasiga bog'liq holda tanlanadi.

Uchinchi xususiyati — harakat sifatlar majmuyining rivojlanishi bilan bog'liqligi, ikki yo'nalish orqali amalga oshiriladi: 1) harakat malakasining shakllanishi harakat sifatlarining bir vaqtda rivojlanishi bilan uzluksiz bog'liq; 2) harakat sifatlar malakasining o'ziga xos rivojlanishi boshqa sifatning rivojlanishi bilan bir vaqtning o'zida samaradorlik bilan amalga oshadi. Masalan, qisqa masofaga yugurishga o'rgatishda tezlik rivojlantiriladi, lekin tezlikning o'zi kuch va chidamlilikning samarali rivojlanishi orqali sodir bo'ladi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatishning natijasi jismoniy ma'rifiy va jismoniy rivojlanishda erishilgan natija darajasiga qarab aniqlanadi. Pedagogik jarayonni to'g'ri tashkil etish orqali bilimlar sistemasini va harakat faoliyatlarini o'zlashtirish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining, albatta, ortishi kuzatiladi.

Ta'lim vazifasini amalga oshirish tarbiyaviy vazifalar bilan uzviy bog'langandir. O'rgatishning tarbiyaviy xarakteri tushunchasi, jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatlaridan biri sifatida qo'llaniladi.

Har qanday tasodifiy tashkil etilgan jismoniy mashqlar jarayoni pedagogik qimmatga ega bo'lmaydi. Ularning tarbiyaviy ta'siri pedagogik jarayonning sifatiga to'lig'icha bog'liq. P. F. Lesgaft maxsus mashqlarning odam psixikasiga, uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini eslatgan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, umumta'lim maktablarining boshqa fan o'qituvchilari singari, o'sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasini doimo yodda tutishi zarur. Ammo o'quv fani xususiyati, umumiy tarbiya vazifalarining metodikasi hal etilishini talab etibgina qolmasdan, jismoniy tarbiyaga eng monand bo'lgan ayrim tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi:

— jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida muntazamlik odatini tarbiyalash lozim. Bu odat zamonaviy odamning harakat faolligi yetishmasligi muammosini hal etishiga ma'lum ravishda yordam beradi, kundalik mustaqil mashqlar uchun imkoniyat topishga o'rgatadi;

— jismoniy og'irlikni yenga bilishni, botirlikni tarbiyalaydi;

— gigiyenik malaka va odatlarni tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlarning samaradorligi gigiyenik omillardan to'g'ri foydalanishga bog'liq;

— o'quvchilar orasida o'zaro munosabatni tarbiyalaydi;

— harakat faoliyatlarida mustaqillikni tarbiyalaydi;

— umumiy va alohida tarbiyaviy vazifalarni amalga oshiradi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatishda sog'lomlashtirish vazifasini hal etishlik jismoniy tarbiyaning hamma majmuyi manbalari bilan amalga oshiriladi. O'rgatish predmetining o'zi o'quvchining jismoniy va ruhiy tomonlariga intensiv ta'sir etadi.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish tibbiy ko'rik natijalarining ko'rsatkichlari asosida differensiyalanadi, shular asosida o'quvchilar uch guruhga bo'linadi: asosiy, tayyorlov va maxsus tayyorlov.

O'quvchilarga beriladigan o'quv materialining mazmuni va yuki ularning yoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab qat'iy ravishda differensiallanishi kerak. Bu talabning buzilishi o'quv materialini o'zlashtirmaslikka emas, o'quvchilar salomatligining yomonlashuviga ham olib keladi.

Sanab o'tilgan harakat faoliyatlariga o'rgatishning xususiyatlari o'qituvchilardan faqat psixologik-pedagogik bilimlarni bilishini emas, anatomik-fiziologik va tibbiy tayyorgarligi sohasida ham yuqori darajada bo'lishi talab etiladi.

Nazariy ma'lumotga o'rgatish

Har bir harakat faoliyatiga o'rgatishda, o'quvchilarda mavjud bo'lgan va yangidan o'zlashtirilib olinadigan bilimlarga tayaniladi.

Jismoniy tarbiyada maxsus bilimlar — mavjud ma'lumotlar sistemasi hamda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya asosida yotuvchi qonuniyatlardan iborat.

Umumta'lim maktablarida nazariy ma'lumotlarning mazmuni va hajmi jismoniy tarbiya bo'yicha yagona davlat dasturi bilan belgilanadi. O'qituvchi tomonidan ishlangan taxminiy metodikaga quyidagi momentlar kiritilishi zarur:

1) belgilangan va bajarilishi zarur bo'lgan harakat faoliyatlarini tahlil qilish;

2) o'rgatiladigan jismoniy mashqlar hajmi va ma'lumot mazmunining namunaviy belgisi;

3) o'quv rejasini, umumta'lim predmetini aniqlash;

4) o'quvchilar tomonidan o'rganilib bo'lingan va o'rganiladigan umumta'lim predmeti mavzularini aniqlash;

5) dars seriyalarida izhor qilinadigan nazariy ma'lumotlar hajmining katta-kichikligini aniqlash.

Jismoniy tarbiya haqidagi maxsus ma'lumotlar shartli ravishda uch guruhga bo'linadi:

a) jismoniy tarbiyaning sotsial mavjudligi haqida ma'lumot;

b) jismoniy mashqlarni qo'llash qoidalari haqida;

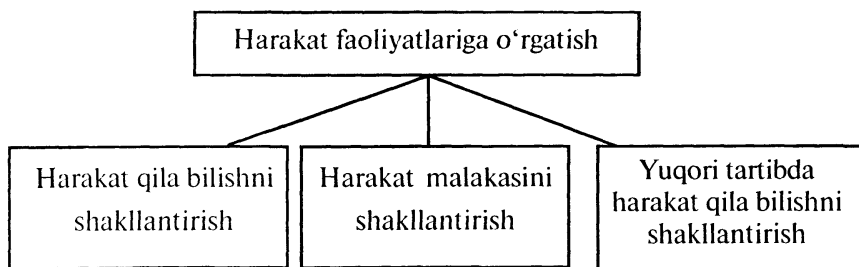
d) tibbiy-biologik tarzdagi ma'lumotlar.

Harakat qila bilishga oid malakalar tizimi

Jismoniy tarbiyaning ko'p obrazli vazifalarida harakat qila bilishlik va malaka sistemasini mujassamlashtirish yotadi. Bu jarayon qonuniyatlarini bilish, harakat faoliyatlarga o'rgatish bosqichlarining samaradorligini oshiradi, o'rgatish sharoitini baholash, darslar sistemasini ko'proq, chuqurroq tashkil etishni, yordamchi mashqlarini berish, malakalar ko'chishini samaradorlik bilan foydalanish imkonini beradi.

O'rgatish jarayonida harakat faoliyatlarini rivojlantirish

Harakat faoliyatlariga o'rgatish jarayonida tana yoki tana a'zolari qismlarining harakatni boshqarish tarzi o'zgaradi. Natijada harakat faoliyatlarini o'zlashtirib olish darajasi ortadi. Bu jarayon chizmada quyidagicha tasvirlanishi mumkin (3-chizma).



3- chizma.

Harakat faoliyatlariga o'rgatish harakat qila bilishni, harakat malakasini yuqori tartibda shakllantirishni, harakat qila bilishlikni shakllantirishni talab etadi. Maxsus bilimlarni o'zlashtirish bilimlar asosida va sistemali mashqlar bajarish natijasida o'quvchi harakat faoliyatlarini bajarish uchun cheklangan imkoniyatni o'zlashtirib (harakat qila bilish) kelgusida cheklanmagan (yuqori tartibda harakat qila bilish) tako-

millashuviga ega bo'ladi. Harakat faoliyatlarining shartli ravishda uchga bo'linishini stabil (doimiy) chegaralanish deb bo'lmaydi. Faqat ta'lim vazifasini aniqlashda favqulodda foydali deyish mumkin.

Harakat qila bilish

Harakat faoliyatlarini o'zlashtirib olishlik jarayoni, avvalo, taxminiy olingan va erta o'zlashtirib olingan tajribalarga tayangan holda bajariladi. Harakat qila bilishlik bu — harakat faoliyatlarini bajara bilishlik qobiliyatidir.

Harakat belgilari. 1. Bir butun harakat faoliyatlarni tashkil etuvchi, harakatning boshqarilishi avtomatlashmagan holda o'tadi. Natijada o'quvchilar yangi, har bir harakatni nazorat qilish bilan band bo'lib, harakatlar tejamli bo'lmaydi, tolish tezroq yuz beradi. 2. Harakat vazifalarni hal etish usuli sababsiz bo'ladi: boshqa usul bilan hal etish yo'li izlanadi. 3. Harakat qila bilish, harakat faoliyatlarni o'zlashtirib olishning birinchi bosqichi bo'lib, biror o'rganuvchi buni bosib o'tmasdan iloji yo'q.

Ahamiyati. Harakat qila bilishning asosi ijodiy izlanish, taqqoslash, harakatni bajarish usulini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatlariga qo'shish, bularning hammasi o'zida katta ta'lim imkoniyatini mujassamlashtiradi.

Harakat malakasi

Harakat qila bilishning sistemali, ko'p marotaba vujudga kelishi o'rgatishni muntazam sharoitda o'tkaza bilishni, harakat malakasiga aylantirib yuborish zarurligini taqozo etadi.

Harakat malakasi bu — harakat faoliyatini bajarish qobiliyati, diqqatni to'plashga imkon beruvchi harakat natijasi, unga kiruvchi alohida harakatlar emas.

Muhim belgilar

1. O'quvchi diqqatini to'plamasdan, harakat faoliyatlariga kiruvchi alohida mashqlarni bajarish. Bu harakatni bajarish jarayoniga avtomatlashtirishning kirishi orqali bajariladi.

2. Harakat bajarishni (avtomatlash), o'z-o'zidan bo'lishiga o'rgatish hayotiy amaliyot natijasida hosil qilinadi.

3. Harakat faoliyatlarni bajarishda avtomatlashtirish ang-lashning yetakchi o'rnini inkor etolmaydi, ba'zi bir hara-katlar, ba'zi bir unsurlar, ularning tuzilish jarayoni avtomat-lashadi (masalan, nerv-muskul jarayonining koordinatsion aloqasi, harakat va vegetativ komponentlarning o'zaro bog'-liqligi). Shuning uchun ongli harakatni avtomatlashganlikka qarama-qarshi qo'yish mumkin emas. Harakat malakalarida onglilik va avtomatlashganlik dialektik birlikdan iborat.

4. O'quvchilar ongi, asosan, faoliyatning tutashgan kom-ponenti, vaziyatni o'zgartirishga va harakat vazifalarini ijodiy hal qilishga yo'naltirilgan. Zaruriyat tug'ilganda o'rgatuvchi va o'rganuvchi har bir harakatni nazoratga oladi, unga zaruriy tuzatishlarni kiritadi.

5. Harakat malakasi yuqori turg'unlikka ega. Bu, demak, harakat — faoliyatlar boshqa sharoitlarda ozgina xato bilan bajarilishi mumkin (boshqa sport zalida, maydonida, anjomi-da), o'quvchilar ko'nikmagan qo'zg'atuvchilar (tomoshabin-lar, kuchli to'polon, yuqori yoki past harorat).

6. Harakat malakasi uchun harakatda ma'lum sistemalik o'ziga xos xususiyatga ega. Bu ushlab qolishlik, oshiqcha harakatlarni tuzatish bilan alohida harakatlarni bir butun harakatlar bilan birlashtirish, qo'shib bajarish bilan izoh-lanadi. Harakatning aniqligi ortadi, bir tekislik takomillashadi, bajarish uchun vaqt oz sarflanadi.

7. Harakat malakasining shakllanish analizatorlar vazifa-sining ishi qayta taqsimlanishi kuzatilsa, harakat analizato-rining roli ortadi, harakatni nazorat qilish uchun muskul sezgisi boshqaruvchi ahamiyatni egallaydi, bu ma'noda ko'rish analizatorining vazifasi qisman aralashadi. Ko'rish analizatori vaziyatni va faoliyat natijasini nazorat qilishga o'tadi. Sportchi-suzuvchi bunda suvni his qilishi, futbolchi to'pni his qilishi tushuniladi.

Ahamiyati. Jismoniy tarbiya asosiy ta'lim vazifasining mazmuni harakat, malakalar sistemasini shakllantirishdan iborat.

Fiziologik asosi. I. M. Sechenov va I. P. Pavlov ishlarida erkin harakatlarni shakllantirishning asosiy fiziologik me-xanizmi aniqlab berilgan. Vaqtincha aloqalarning tashkil bo'lishi yordamida, maxsus harakat aktining bajarilishi bosh-

qariladi. Ularning asosida birinchi tartibda shartli reflekslar tashkil bo'lishi yotishi mumkin.

Harakat malakasini shakllantirish jarayoni shartli ravishda uchta fiziologik bosqichga bo'linadi. (Harakat faoliyatlarining bevosita qaytalanishi bilan bog'liq bo'lgan fiziologik bosqichlar ustida so'z ketyapti.) Demak, bu yerda harakat faoliyatlar oldingi amaliy bajarilishining motivatsiyasi (sabablari) ko'rib chiqilmaydi.

1- bosqich markaziy nerv sistemasida qo'zg'atish jarayonining keng irradiatsiyasida shartli reflekslar aloqalarining kelishi bilan xarakterlanadi.

2- bosqich tormoz jarayonining rivojlanishi, ortiqcha qo'zg'alish irradiatsiyasining cheklanishi bilan farq qiladi. Ortiqcha harakatlarni yo'qotib, harakat faoliyatlarini biroz to'g'ri bajarish bunga taalluqli.

3- bosqich dinamik stereotip harakatning vujudga kelishini ta'minlash, to'g'ri shartlashgan, takomillashgan harakat faoliyatlarini bajarish bilan xarakterlanadi.

Dinamik stereotip bir xil (standart) faoliyatlarda asosiy fiziologik harakat sistemasidan iborat (masalan, yo'lak bo'ylab yugurish), uning harakatini tashkil etuvchi izchillik stereotipik qaytalanadi. Ammo, dinamik stereotip organizm muhitga moslanishining yagona formasi hisoblanadi (I. P. Pavlov).

Harakat malakasi shakllanishining fiziologik fazasini harakat faoliyatlariga o'rgatish etapi bilan aralashtirib bo'lmaydi. (O'rgatish strukturasiqa qaralsin.) Fiziologik bosqich bu — organizmga harakat faoliyatlarining ta'siri asosida keladigan biologik jarayondir.

O'rgatish bosqichlari, etaplari bu — o'qituvchi va o'quvchilarning oxirgi harakat faoliyatlarini o'rganishidagi o'zaro munosabatining pedagogik jarayonidir. Biologik qonuniyatlarni bilish orqali malaka shakllanishini yengillashtiradigan, tezlatadigan o'rgatish metodi va manbalarini tanlab olish mumkin.

Fiziologik harakat malakasining uchta komponentini shartli ravishda ajratish qabul qilingan: afferentli, markaziy (programmalashtiradigan) va afferentli.

Afferentli komponent — harakat malakasi, harakat javobini talab etuvchi qo'zg'atuvchilardan iborat. Qo'zg'atuvchi murakkab bo'lganda (masalan, sport o'yinlarida murakkab bo'lib

qoladi) afferent sintez murakkablashadi. Afferent sintezda qayta aloqa katta ahamiyatga ega. Harakatlarni sekin bajarishda qayta aloqa ma'lum harakatni yoki uning bosqichini tuzatish imkonini beradi. Tez amalga oshiriladigan qayta harakatlarda (masalan, yugurishda) tuzatish kiritish juda murakkab, bunga asosiy sabab vaqtning tanqisligidir. Nihoyat, qisqa vaqtli bir aktli harakatlar, masalan, disk — lappakni uloqtirish qayta bajarilganda tuzatish kiritilishi mumkin.

Markaziy komponent malaka axborotlar ishlashini va bajariladigan harakatni programmalashtiradi. Bajaruvchi tez qarorga kelmoqchi bo'lganda, bu jarayonni amalga oshirish vaqt tanqisligi bilan bog'liq.

Afferentli komponent programmalashtirilgan harakatlarning bajarilishini ta'minlaydi. Bajarish natijasi, organizm funksional imkoniyatining mavjudligi ishlab chiqilgan programmaga bog'liq. Agar qo'zg'alish darajasi shartli ostona chegarasidan ortib ketsa, bu holda malakani qayta tiklash samaradorligi tezda pastlab ketadi. Bunga asosiy sabab programmalashtirilgan harakat, amaliy bajarilayotgan harakat bilan keli-shilmasa, o'quvchida toliqish tez yuz beradi. Shuning uchun texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan futbolchi bo'sh bo'lgan darvozaga 3—5 m dan to'pni kirita olmaydi, basketbolchi jarima tashlashni bajara olmaydi.

Malakaning barqarorligi va nafisligi. Harakat malakasi vujudga kelgandan so'ng, uning rivojlanishi tugallanmaydi. Agar maqsadga muvofiq, qaytalanish davom etsa, bu holda malakaning keyingi takomillashuvi davom etadi. Ammo davom etayotgan malakaning barqarorligi va malakaning bukiluvchanligi, o'zgarayotgan sharoitga ko'nikish qobiliyati o'rtasida qarama-qarshiliklar kuzatiladi. Har xil sharoitda katta turg'unlikka ega bo'lgan harakat malakasi hayotiy oqlangan hisoblanadi. I. P. Pavlov tomonidan harakatda fiziologik sistemalilik asosiy dinamik stereotip deb ko'rsatilgan. Pedagogik jarayonda bu qarama-qarshiliklar oddiy o'rganilayotgan harakat faoliyatlarning variativlik bilan qaytalashi eng qulay, o'zaro munosabat orqali amalga oshiriladi.

Malakaning sekin-asta, notekis shakllanishi. Harakat malakasini asta-sekinlik bilan shakllantirish uning bosqichliligida aks ettirilgan: malaka ma'lum cho'zilgan muddat borasida, qator, ayrim tubdan o'zgartirilgan harakatlar davomida vujudga keladi. Ular to'rt xilda bo'lishi mumkin.

1. Malakani „salbiy jadallash“ bilan shakllantirish.

Bu o'rgatishning birinchi etapida harakat malakalarini tez o'zlashtirib olish, so'ng malaka sifatining o'sishi sekinlashishini anglatadi. Malakaning bunday turini shakllantirish, yengil harakat faoliyatlariga o'rgatish uchun xarakterli, o'quvchi faoliyatning asosini tez ushlab qolib, uning detalini uzoq o'zlashtiradi.

2. Malakani „ijobiy jadallash“ bilan shakllantirish.

Bu o'rgatishning birinchi bosqichida malakaning biroz o'sish sifatini anglatadi. So'ng u tez o'sa boradi. Malakani bunday shakllantirish turi ma'lum murakkab harakat faoliyatlariga o'rgatish uchun xarakterlidir.

3. Malakani rivojlantirishda sekinlashish. Bu holat jadal-lashning ikkala turida malakaning ma'lum takomiliga yetganda yuz beradi. Malaka qancha takomillashgan bo'lsa, uning kelgusidagi yaxshilanishi uchun pedagogik mahoratni kuchay-tirish talab etiladi.

4. Malakani rivojlantirishda ushlanib qolishlik. („Plato“.) Ushlanib qolishlikning ikkita sababi bo'lishi mumkin: ichki, organizmda sezilmagan o'rganishlarning o'tishi, vaqt bilan malakaning yaxshilanish sifati: tashqi o'rgatishning noto'g'ri metodikasi yoki harakat sifatlarni rivojlantirish darajasining yetarli bo'lmaganligi. Ushlanib qolishlikning davom etishi har xil bo'lishi mumkin.

Harakat malakalarining vujudga kelish jarayoni hamma sport turlarida bir sportchida bir xilda borishi mumkin, bosh-qasida uning aksi bo'lishi mumkin. Bu ushlanib qolishlikni plato deyiladi.

Shug'ullanuvchi salbiy ko'rsatkich berganda, u yo treni-rovka metodini o'zgartirishi kerak, yoki jismoniy tarbiya sifatidagi kamchiliklarni anglab, uni tuzatishi zarur.

Harakat malakasi mustahkamlanmasa u buzilishi, o'zidan so'ng biror iz qoldirishi mumkin. Sportda bu qoldirilgan izlarni protarey yo'llari deyiladi.

Harakatning bo'g'inlar harakatchanligiga bog'liqligi

Harakat faoliyatlarni o'zlashtirib olishlik, faqat malakani takomillashtirish bilan bog'liq bo'libgina qolmasdan, jismoniy mashqlarni bajarish uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, chidamlilik, epcillik va bo'g'inlar harakatchanligiga ham bog'liqdir. O'qituvchi tomonidan tegishli qonuniyatlarni bilish jismoniy mashqlar texnikasi ustida to'g'ri ishlash imkonini, yosh chegaralarini aniqlash, sifat samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Umumiy tavsif

Jismoniy harakat sifatлари deganda, harakat faoliyatning sifat xususiyatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, epcillik va bo'g'inlar harakatchanligi tushuniladi.

Ikkala termin „harakat“ va „jismoniy sifatleri“ jismoniy tarbiya haqidagi fanda bir huquqqa ega. Chunki har xil omillarda diqqatni uyg'unlashtiradi. Harakatni boshqarish markaziy nerv regulatori jarayoni nuqtayi nazaridan „harakat sifatleri“ termini qo'llaniladi. Agar harakatning biomexanik xarakteristikasi ajratilmoqchi bo'linsa, „jismoniy sifatlar“ termini qo'llaniladi. Nihoyat, harakat faoliyatining sifat xususiyatlari ko'rib chiqilsa, fiziologik va psixologik nuqtayi nazardan, uchinchi termin — „psixomotor sifat“ qo'llaniladi.

Harakat sifatlerini mustaqil guruhlarga bo'lish qabul qilingan: tezlik sifati, kuch sifati, chidamlilik sifati va boshqalar. Lekin qator sifatlarda psixofiziologik mexanizm, o'xshashliklar mavjud. Umumiy komponent va mexanizmning har xil sifatlerini qidirishlik ularning differensiatsiyasiga, tarkibini aniqlashga olib keladi. Avval oddiy hisoblangan ba'zi sifatlar hozir bir-biriga bog'liq bo'lmagan eng oddiy larga bo'linadi. Hozirgi vaqtda faqat qonuniy tasnifni beribgina qolmasdan, aniq har xil sifat mexanizmining vujudga kelishini ham aniqlab bo'lmaydi. Harakat sifatleri tuzuvchi komponentlar o'rtasida

umumiy va maxsus komponentlarni ajratish zarur. Umumiyysi bir qancha harakat sifatlarga tegishli (masalan, iroda sifati, chidamlilik). Maxsus komponent biror-bir sifating o'ziga xos shartli hisoblanadi.

Harakat sifatlarini **oddiy va murakkabga** ajratish maqsadga muvofiq. Oxirgisi masalan, epcillik va mo'ljalga olish murakkab sifatlarga kiradi. Psixik sifati komponentiga nishonga olish, ko'z o'lchovining sifati kiradi. Oddiy va murakkab harakat sifatlariga basketbolchi rivojlantirish bosqichlari orqali o'tadi. Boshlang'ich bosqichda bir sifati rivojlantirish asosida boshqa bir sifati o'sishi vujudga keladi. Keyinchalik boshqa bir sifating o'sishi ikkinchi bir sifating (jismoniy mashqlar aloqadorligining buzilishiga) o'sishini tormozlaydi. Bunday holning vujudga kelishida ma'lum bir mexanizmni anaerob va aerob jarayoni o'rtasidagi antogonizm (qarama-qarshiliklar) bir sifating rivojlanishi ikkinchisining rivojlanishini sekinlashtiradi.

Harakat sifatlari yoshlarga qarab geteroxronlik (har xil vaqtdaligi) bilan xarakterlanadi. Demak, har xil harakat sifatlari har xil yoshlarda o'zining maksimal rivojlanishiga ega bo'ladi (masalan, tezlik sifatlari 13—15 yoshda, kuch sifatlari 25—30 yoshlarda vujudga keladi).

Harakat sifatlari har tomonga yo'nalishining o'zgarishi jinsiy organlarning yetilishi davrida ko'rinadi. Bu davrda kuch tezligi sifating rivojlanish sur'ati tez ortadi, harakat koordinatsiyasi sekinlashadi yoki vaqtincha to'xtaydi. Bu neyrodinamikaning o'zgarishi bilan bog'liq: qo'zg'alishning ortishi, nerv jarayonining harakatchanligi, kuch — tezlik sifating ko'rinishi va koordinatsiya imkoniyatini tormozlash.

Kuch va uni rivojlantirish uslubiyoti

Odamning kuchi deb — tashqi qarshilikni yengib o'tishiga yoki tashqi kuchlarga qarshi turishiga, yoki foydali harakatni bajara olish qobiliyatiga aytiladi. Birinchi navbatda, odam, harakatsiz obyektga ta'sir etishga urinadi (sport asbob-anjomlariga — uloqtirish, sakrash, gimnastik mashqlar), ikkinchi navbatda, tashqi kuchlar ta'sirida dastlabki tana statik holatini ushlab qoladi. Tashqi ta'sirdan ham shunday kuchlar bo'lishi mumkin. Masalan, boksdan raqiblar urishi, tananing og'irligi yoki osilib, burchak ushlab turishlik.

Bu sifating psixofiziologik mexanizmi, muskul kuchlanish regulatsiyasi bilan, ishlash tartibi sharoit bilan bog'liq.

Muskullar kuchlanishi, iroda, harakat sistemasining markaziy nerv periferik bo'limlari ishiga bog'liq, umumiy formada qilib aytganda, muskullar kuchlanishi quyidagicha ajratiladi: 1) markazdan muskullarga borayotgan impulslar chastotasi (chastota qancha ortiq bo'lsa, muskul kuchlanishi shuncha ortib boradi); 2) harakat birligiga kiritilgan kuchlanish soni; 3) muskullarning qo'zg'aluvchanligi va unda energetik manbalarning mavjudligi.

Muskullar qo'zg'alishi rejimi asosida vujudga kelishi mumkin: izometrik (muskullar uzunligi o'zgarmasdan), bu rejim bir holatni ushlab turishda ishlatiladi; miometrik (izostatik, muskullar uzunligi qisqaradi, lekin muskullar kuchlanishi o'zgarmaydi), bu rejim siklik va ballistik harakatlarda, muskullar qisqarishi bosqichga taalluqli; pliometrik (muskullar cho'zilishida), siltash bilan bog'liq bo'lgan, o'tirib-turish, tashlash, depsinish harakatlari uchun xarakterlidir.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul kuchlanish rejimining xarakterli tomonlariga qarab ajratiladi. Statik rejim va sekin harakatlarda shaxsiy kuch qobiliyati, tez harakat davrida, kuch tezligi qobiliyatlariga ajratiladi. Qisqa vaqt ichida ko'p kuchni vujudga keltirish qobiliyatini portlash kuchi deyiladi.

Kuch qobiliyatlarining turlarini muskul kuchlanishi rejimi bilan birga olib borish xarakteri bo'yicha ajratadi. Statik rejim va sekin harakatlarda, **tezkorlik kuch** qobiliyati (dinamik kuch), tez harakatlarda ko'rinadigan **shaxsiy kuch qobiliyatlariga** ajratiladi. Bu portlash kuchi, ya'ni oz vaqt ichida eng ko'p kuch ko'rsatish qobiliyatidir. Sakrashda, masalan, u sakrovchanlikda ko'rinadi.

Odam kuchining ko'rinishida asosiy omil — muskul kuchlanishi, shuningdek, tana massasi (og'irligi) ham ma'lum rolni o'ynaydi. Shuning uchun yana absolut va nisbiy kuchga ajratiladi. Birinchisi deyilganda, odamni qaysi bir harakat orqali tana og'irligini hisobga olmasdan ishlatilayotgan kuchi tushuniladi, ikkinchisi deyilganda, odam tana og'irligining 1kg ga to'g'ri keladigan kuch balandligi tushuniladi.

Kuchni o'lchash. Absolut kuch, odam chegaralangan og'irlikni ko'tara olishining dinamometrik ko'rsatkichi orqali xarakterlanadi. Nisbiy kuch absolut kuchning shaxsiy kuchga munosabati bilan o'lchanadi. Bir xil mashqlangan, ammo har xil og'irlikdagi odamlarda absolut kuch og'irlikni ko'payishi bilan ortib boradi, nisbiy kuch pasayib boradi. Bu tana o'lchovining ortishi bilan, muskul kuchiga nisbatan uni og'irligi katta ulushda ortib boradi.

Qator sport turlarida (masalan, uloqtirishda) muvaffaqiyat katta absolut kuch bilan ta'minlanadi. Kuchning ko'rinishi harakatning biomexanik sharoitiga, yelka bo'g'inlarining uzunligi va muskulni fiziologik ko'ndalangligiga to'g'ridan to'g'ri bog'liq.

Kuchni rivojlantirish uslubiyati manbai. Kuchni rivojlantirish uchun qarshiligi orttirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshiliklar bilan mashqlar. Qarshilik sifatida og'irlik (toshlar, shtangalar), sherikning qarshi ta'sir etishi, o'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish, boshqa asbob-uskunalarining qarshiligi (prujinali espanderlar, rezina), tashqi muhitning ta'siri (qumda, qalin qorda yugurish va boshqalar).

2. Shaxsiy tana og'irligini yengib o'tish mashqlari. (Masalan, tayanib yotgan holda qo'lni bukib-yoyishlar.)

Har bir kuch mashqlari o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun o'ng'ayki, ularning yordamida yo'g'on va mayda muskul guruhlari ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yordanadi.

Kuchni rivojlantirishning tipik manbalari: 6—9 yoshda — predmeti umumiy rivojlantirish mashqlari, gimnastik devorga suyantirib qo'yilgan o'rindiq bo'yicha tirmashish. Gimnastik devorga tayanib-ushlab sakrashlar, uloqtirishlar: 10—11 yoshda katta og'irligi bo'lmagan umumiy rivojlantirish mashqlari (to'ldirma to'plar, gimnastik tayoqchalar), uch usulda bajariladi: o'g'il bolalar vertikal arqonga chiqishadi, yengil to'ldirma to'plarni uzoqqa uloqtirishadi va boshqalar; 14—15 yoshda to'ldirma to'plar bilan, yengilroq gantellar bilan, kuch o'yinlari, „arqon o'yinlari“, tortilish mashqlari bajariladi. Yoshlarda butun tashqi og'irlik oxirgi chegaragacha (taxminan yuqori miqdordan va — 70%) bo'lishi, bundan tashqari, mashqni rad qilgunga qadar bajarish tavsiya etilmaydi.

13—14 yoshlarda qizlar uchun kuch yuki bolalarga nisbatan tana og'irligini yengib o'tish mashqlari, tashqi og'irliklarni yengib o'tish sifati, undan to'liq foydalanish ustunligi bilan ifodalanadi.

Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyoti

Harakatning tezlik tavsifi va faoliyatlar umumiy mashqlar bilan birlashtirilgan.

Qisqa vaqtda (10—20 soniya chegarasida) bajariladigan yuqori sur'atdagi harakat qobiliyatini tarbiyalashning sama-

radorlik manbayi, metronom, ritmik musiqa, o'qituvchining ovozi, signali (qarsak, hushtak), topshirilgan sur'atda va musobaqa sharoitida uni asta-sekin oshirib borish (ma'lum vaqtda kim ko'p takrorlaydi). Umumiy rivojlantirish va maxsuslash-tirilgan mashqlardan iborat.

Mana o'sha mashqlardan ba'zi birlari:

— 5, 10, 15 soniya ichida, imkoni boricha, ko'proq mashq bajarish (bosh ustida qarsak chalish, qo'lni aylantirish, bir joyda yugurganda qadamlar sonini ko'paytirish, bir joyda ma'lum balandlikka sakrash, arqoncha bilan sakrash, o'tirib-turish, gantel va toshlarni bir vaqtda va uzluksiz ko'tarish);

— qisqa masofaga yugurish (10—80 m);

— to'ldirma to'plarni tashlash, granata, tennis to'pini ma'lum vaqtda mo'ljalga urish.

Harakat reaksiyasini tarbiyalash maqsadida, o'quvchilarni signalga tezda javob berishlari uchun maxsus mashqlardan foydalaniladi. Bunday mashqlar misoliga:

— doira bo'ylab yurish, yugurish. Kutilmagan signal (hushtak, qarsak) bo'yicha qaysidir mashqni maksimal tez bajarish (o'tirib-turish, burilishlar, qo'l bilan qarsak). Har bir harakat tezlikka 2—3 marotabadan bajariladi;

— to'plarni signal bo'yicha tezlik bilan mo'ljalga urish;

— startdan signal bo'yicha tezlik bilan chiqish mashqlarini bajarish;

— umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarish (qo'l va oyoq harakatlari, o'tirib-turish, burilishlar va tanani engash-tirish) predmeti va belgilangan signal bo'yicha.

Tezlik reaksiyasini muvaffaqiyatli tarbiyalash (maksimal imkoniyatdan 95—100%) — harakatning jadalligidan me'yoriga yaqin va me'yoridan ortiq foydalangandagina mumkin.

Tezlik reaksiyasini yaxshilash uchun o'quvchilarda vaqtni sezish hissini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Shu maqsadda shug'ullanuvchilarga muntazam ketma-ket uch xil vazifa taklif qilinadi:

1) tezkorlik mashqini bajargandan so'ng o'qituvchi shug'ullanuvchilarga vazifani bajarishlarida sarflangan vaqtni e'lon qiladi;

2) vaqt o'quvchiga e'lon qilinmaydi, uning o'zi vaqtni aniqlashi kerak;

3) o'quvchi tezkorlik mashqini berilgan vaqtda bajarishi kerak.

Harakat tezlik reaksiyasini vujudga keltirishning eng asosiy mashqlari — harakatli va sport o'yinlaridir.

Epchillikni tarbiyalashning manba va uslubiyoti

Epchillik, birinchidan, yangi murakkab koordinatsiyali harakatlar tez va mustahkam o'zlashtirib olish qobiliyatiga (tez o'rganish qobiliyati) va ikkinchidan, shartning birdaniga o'zgarishi asosida harakat-faoliyatlarni tezda qayta tiklash qobiliyati sifatida aniqlanadi. Epchillikni tarbiyalashda harakat analizatorlari funksiyasining takomillashuvi katta ahamiyatga ega. Odamni aniq harakat tezligiga qobiliyati qancha yuqori bo'lsa, u yangi harakatlarni tez o'zlashtirib oladi.

Koordinatsiyali qobiliyatni rivojlantirishga yordam beruvchi har xil boy mashqlarning arsenali — harakatli va sport o'yinlari, gimnastika, akrobatikadir.

Shuning uchun bunday mashqlar o'quvchilar jismoniy tarbiyasida eng ko'p qo'llaniladi. Shu manbalar epchillikning rivojlanishiga butunlay yordam beradi. Maxsus epchillikni tarbiyalash tavsifi bo'yicha musobaqa mashqlariga yaqin bo'lgan tayyorlov mashqlarini qo'llash orqali amalga oshiriladi.

Epchillikni tarbiyalash samarasi, xususan, kichik va o'rta maktab yoshlarida harakatning jadal rivojlanishi, ko'rish, eshitish, taktil (tana sezgirligi) va boshqa analizatorlarning rivojlanishi jarayonida kuzatiladi.

Maktab darsida va mashq soatlarida epchillik mashqlari tayyorlov va asosiy qismning boshida bajarilishi lozim. Toliqish sharoitida epchillik oz samara bilan rivojlanadi.

Muskul kuchlanish differensiyasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin: 1) turgan joyidan uzunlikka sakrash, topshirilgan masofaga uch hatlab sakrash; 2) belgilangan balandlikka ko'p sakrash; 3) belgilangan masofaga va mo'ljalga (to'ldirma to'plar, tennis, basketbol va boshqalar) to'plarni ulotirish.

Qobiliyatni takomillashtirish uchun mashqlarni differensiyalash zarur: 1) (qo'lni, oyoqni) belgilangan va belgilanmagan hamda topshirilgan burchakka (30, 45, 60, 90, 120° ga) ko'tarish, ko'zni yumib va harakat amplitudasini yaxshilash bilan; 2) ma'lum qadam sonini bosish, ma'lum masofa bo'lagida (0, 20, 50, 60, 100 m) burilishlar.

Harakatni vaqtga nisbatan differensiyalash mashqlari: 1) har xil harakatlarni qat'iy ma'lum vaqt ichida bajarish

(yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, umumiy rivojlantirish mashqlari); 2) topshirilgan vaqt ichida erkin mashqlarni bajarish kombinatsiyasi; 3) mashqni aniq tezlikka, kuchga ko'p marotaba takrorlash.

Hamma mashqlar har xil dastlabki holatdan, har xil yo'nalishlarga, har xil oxirgi holatga qarab bajariladi.

Muvozanatni saqlash funksiyasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi: 1) bir oyoqda turish (ochiq va berk ko'z bilan, bo'sh oyoqning har xil holatlari bilan, cheklangan) tayanch maydonida muvozanatni yo'qotguncha va har xil balandlikda; 2) gimnastik skameykada har xil mashqlar (gimnastik o'rindiqning raxida, yakkacho'pda, to'p, tayoq, chamberaklar va ularsiz): o'yinlar, estafetalar, to'siqlar paykalida bir yoki ikki oyoqlab muvozanatni ushlash unsurlari bilan; 3) o'z atrofida bir necha marta aylangandan so'ng, ko'zni berkitgan holda har xil uzunlikdagi masofani bosib o'tish.

Epchillikni rivojlantirish bilan birga bo'shshish qobiliyatini takomillashtirish zarur. Bunda qarama-qarshi mashqlar katta samara beradi: muskul guruhlarining maksimal kuchlanishi hamda bo'shshishi. Masalan, 1. Dastlabki holat: qo'llar yonda, qo'l muskulini va yelka kamarini maksimal tarang qilib, barmoqlar musht holda bukilgan, qo'l muskullari va yelka kamarini bo'shashtirib, qo'llar pastga tushiriladi.

Shu tamoyil asosida anjom-uskunali va anjomsiz mashqlarni tanlab olish mumkin.

Chidamlilik va uni tarbiyalash uslubiyoti

Jismoniy tarbiyada chidamlilik deb, muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan toliqishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. Umumiy va maxsus chidamlilikni farqlash zarur.

Umumiy chidamlilik deb, ko'p muskul guruhlarining faoliyatga jalb etuvchi va yurak-qon tomir hamda nafas olish sistemalariga yuqori talab qo'yuvchi davomiy vaqtda ishni bajarish qobiliyatiga aytamiz.

Chidamlilik ma'lum faoliyatga nisbatan, mutaxassislik sohasi turi sifatida tanlab olinsa, maxsus chidamlilik deb ataladi.

Sport mutaxassisligining turlari qancha bo'lsa, maxsus chidamlilikning turlari ham shuncha bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada quyidagi atamalar ishlatiladi: kuchlilik, tezkorlik, sakrovchanlik, turg'unlik, harakatlilik va maxsus chidamlilikning boshqa turlari.

Chidamlilik manbayi va uni tarbiyalash uslubiyoti

Chidamlilikni tarbiyalash manbayi sifatida umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlaridan foydalaniladi. Organizmga ta'sir etishga bog'liq bo'lgan mashqlar, umumiy mashqlar (yugurish, suzish va boshqalar) va lokal ta'sir etuvchi (qo'l va oyoqlarni ko'p marotaba ko'tarib-tushurishlar) ga bo'linadi.

Lokal ta'sir etuvchi mashqlar o'zining rivojlanishidan qolayotgan alohida muskullarning faoliyatini o'stirib, kuch, tezlik kuchi, chidamlilikning komponentlarini oshiradi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda uzluksiz yoki tanafusli bajariladigan mashqlar — 25—30 daqiqa va yangi boshlovchilarda 50 va 120 daqiqa, biroz tayyorgarligi borlarda (yugurish, suzish, eshkak eshish), velosipedda uchish, ko'proq davom etadigan uzluksiz muddatlarda qo'llaniladi.

Egiluvchanlik va uni tarbiyalash uslubiyoti

Egiluvchanlik bu — odamning harakatni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatidir. Bu sifat harakatchanlikning rivojlanganligi bilan aniqlanadi. „Egiluvchanlik“ terminidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lgandagina foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy shaklini ajratish mumkin: 1) passiv harakatlarda ishchanlik; 2) faol harakatlarda ishchanlik. Passiv harakat tashqi kuchlar ta'siri natijasida amalga oshiriladi. Faol harakatlarda ma'lum bo'g'in orqali o'tayotgan muskul guruhlarining ishi hisobiga bajariladi.

Oddiy sharoitda odam katta anatomik (chegaralangan) qism harakatchanligidan foydalanadi va doimo katta passiv harakatchanlik ehtiyojini saqlab qoladi.

Bo'g'inlar harakatchanligi talab qilinadigan yengil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari jarayonida anatomik harakat-

chanlikning faqat 80—95 foizidan foydalaniladi, xolos. Bo‘g‘inlar harakatchanligiga ta‘sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizmning rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog‘i zarur.

Egiluvchanlikni tarbiyalashni 10—14 yoshlardan maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirila boshlansa, katta samara beradi yoki 14 yosh va undan keyinroq boshlansa, bo‘g‘inlar harakatchanligini takomillashtirish katta qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Bo‘g‘inlar harakatchanligi 10—14 yoshlarda, katta o‘quvchilarda esa nisbatan ikki marta samaraliroq rivojlanadi.

Egiluvchanlik gavidani oldinga, orqaga, yon tomonlarga bukish darajasi bilan aniqlanadi.

Gavdaning egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun skameykaga chiqib turib, oyoqlar tizzasini bukmasdan oxirigacha oldinga engashish kerak. Masofa (sm) skameykaning chetidan qo‘lning uchinchi barmog‘igacha o‘lchanadi. Agar barmoqlar skameykaning chetiga yetmasa, harakatchanlik kattaligi minus belgisi bilan belgilanadi, agar pastga tushsa — plus belgisi bilan belgilanadi. Bo‘g‘inlar egiluvchanligining yaxshi ko‘rsatkichi Q10 — Q16 sm katta-kichikligi bilan belgilanadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning butun jarayonini uch bosqichga bo‘lish mumkin: „Bo‘g‘inlar gimnastikasi“ bosqichi; harakatchanlikni rivojlantirishning maxsuslashgan bosqichi; bo‘g‘inlar harakatchanligini erishilgan darajada ushlab turish bosqichi.

„Bo‘g‘inlar gimnastikasi“ bosqichining vazifasi bo‘g‘inlarda faol va passiv harakatchanlikning umumiy darajasini rivojlantirishgina emas, bo‘g‘inlarning o‘zini mustahkamlash, muskul-tugun apparatlarini mashqlar, sozlash egiluvchan qilishdan iborat. Bu bosqichda hamma bo‘g‘inlarni „ishlab chiqish“ amalga oshiriladi.

Bo‘g‘inlarda harakatchanlikni rivojlantirishning maxsus bosqichi, ma‘lum harakatlarda maksimal amplitudani rivojlantirish, sport texnikasini tezroq o‘zlashtirib olishga yordam berish, shu asosda natijani yaxshilash vazifasini hal etishdir.

Bo‘g‘inlar harakatchanligini erishilgan darajada ushlab turish bosqichi, har kun cho‘zilish mashqlarini bajarishni ko‘zda tutmaydi. Agar mashg‘ulotlardan bo‘g‘in va muskul tugunlarining cho‘zilish mashqi olib tashlansa, bu holda bo‘g‘inlar harakatchanligi yomonlashadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning manbayi va uslubiyoti

Bo'g'inlar harakatchanligini rivojlantirishning passiv manbayi sifatida cho'zilish mashqlaridan foydalaniladi. Ular shunday bo'lishi kerakki, oxirgi amplituda bilan bajarish mumkin bo'lsin. Bu vaqtda shug'ullanuvchilarga maqsadga muvofiq topshiriq zarur: „Pastroq“, „Nishonga ot!“, „Baland-roq“ va hokazolar.

Qaysidir bir harakatda faol harakatchanlikning ortishiga erishishning ikki yo'li bor: a) passiv harakatchanlikni oshirish hisobiga; b) harakatda qatnashayotgan muskulning maksimal kuchini oshirish hisobiga.

Bo'g'inlarda katta harakatchanlikka erishish uchun har kuni mashq bajarish zarur. Ikki marotaba erta bilan va kech-qurun mashq qilish yana ham yaxshi samara beradi. Cho'zilish mashqlarini ertalabki badantarbiyaga kiritish maqsadga muvofiqdir. Egiluvchanlik mashqlari orasidagi 2—3 haftali tanaffus ham egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tana haroratining ortishi, muskullarning va ayniqsa, „ishlashi“ zarur bo'lgan harakatni maksimal amplitudada bajarishi uchun katta ahamiyatga ega: taxminiy badanni „qizdirishda“ ularning cho'zilishi ortadi.

Cho'zilish mashqlarini bajarishda aniq maqsadni qo'yish zarur: ma'lum nuqtaga yoki belgiga aniq yetish.

Cho'zilish mashqlarini ma'lum ketma-ketlik mashg'ulotlarda bajarish kerak, yuqori bo'g'in qismlariga, tanaga va past bo'g'in qismlariga, seriyalar orasida — bo'shashlikka ham mashq berish zarur.

Majmuyi 8—80 faol va sust mashqlardan iborat bo'lishi mumkin.

Tushunchani aniqlash. Tabiatdagi, hayotdagi, butun borliqdagi jarayonlar ma’lum qonuniyatlarga bo’ysunadi va shularga muvofiq rivojlanib boradi. Bu qonuniyatlar tabiatda odam ixtiyoridan tashqari holatda amal qiladi. Bunday qonuniyatlar, ilmiy izlanish va amaliy tajribalarning ko’rsatishi bo’yicha, jismoniy tarbiya jarayoniga ham ta’sir ko’rsatadi. Bu qonuniyatlarni tan olish, ularni o’rganish, shu asosda o’quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonini yaxshilash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonini boshqaradigan, inson vujudiga, jismoniy o’sishga ta’sir qiladigan tabiat qonunlari metodikada prinsip — tamoyil nomini olgan. O’smir rivojlanishning umumiy tamoyillarini bilish va ularni amaliyotda qo’llash, o’quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonini yanada samarali qiladi.

Pedagogika va jismoniy tarbiya adabiyotlarida tamoyillar har xil atalgan, biroq manbalarning tahlili shuni ko’rsatadiki, har xil nomlar bilan atalgan bir prinsip quyidagi mazmunlarni bildiradi:

— jismoniy tarbiya jarayonida o’quvchilarning har tomonlama rivojlanishlari uchun jismoniy mashqlarni ongli, tushungan holda tashkil etish;

— o’rganiladigan mashqlarni yaxshi tushunish uchun ko’rgazmalilikning xilma-xil shakllaridan foydalanish;

— har bir o’quvchiga taklif qilinadigan jismoniy koordinatsiyali (muayyan maqsadga yo’naltirilgan) va ruhiy og’irliklarning soddaligini, tushunarililigini ta’minlash;

— shug’ullanuvchilar avvalgi mashg’ulotlarda o’zlashtirib olganlarini mustahkamlashlarida talabni kuchaytirish zarur.

Pedagogika fanida bu prinsiplarni o’rgatishga taalluqliligini hisobga olib, didaktik tamoyillar deyiladi. Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlarga o’rgatish va shug’ullanuvchilarni bilimlar bilan qurollantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashni o’z ichiga olganligi uchun *tamoyillarni didaktik emas, metodik-uslubiy* deb atash qonuniyroqdir.

Jismoniy mashqlarga o'rgatishda qo'llaniladigan asosiy uslubiy tamoyillar shug'ullanuvchilarning yoshlari qanday bo'lishidan qat'i nazar, hamma uchun bir xil va zaruriydir. Har bir tamoyilning mohiyatini va o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida uni amalga oshirish yo'llarini alohida ko'rib chiqamiz.

Onglilik va faollik tamoyili

Jismoniy tarbiya jarayoni — bu ikki tomonlama jarayondir. Bir tomondan, o'rgatishga intilayotgan o'qituvchi, ikkinchi tomondan, o'rganishga xohishi bo'lgan o'quvchi qatnashadi. Tajriba ko'rsatadiki, agar o'quvchi oldiga qo'yilgan vazifaning mohiyatini tushunsa va uning hal etilishiga qiziqsa, o'rgatishning muddati tezlashadi va sifati yaxshilanadi.

Uslubiy adabiyotda onglilik va faollik alohida mustaqil tamoyillar hisoblanadi. Amaliyotda onglilik va faollik jarayoni o'zaro bog'liqdir, ularni bir-biridan ajratish kerak emas. Chunki shug'ullanuvchilar faolligisiz onglilikni amalga oshirish mumkin emas, faoliyatning maqsadi ongli ravishda tushunib yetilgandagina inson faol bo'ladi.

Faollashtirish deganda, o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarning intellektual, axloqiy, irodaviy va jismoniy kuchlarini o'rganib, tarbiya sifatini oshirish tushuniladi.

Ammo mavjud tabiiy va ma'naviy qonuniyatlarni bilishning o'zi o'quvchilarni ongli va faol qila olmaydi. Bu vazifani o'qituvchi bajarishi kerak.

Jismoniy mashqlar jarayonida o'quvchilarning faolligini oshirishning yo'llarini ko'rib chiqamiz. Ularning tahlili shuni ko'rsatadiki, o'qituvchining bu ishi uchta asosiy yo'nalishga ega.

Mashg'ulotga qat'iy qiziqishni shakllantirish

O'qituvchi o'quvchilarda mashg'ulotlarning umumiy maqsadi va aniq vazifalariga qiziqish uyg'otishi, ongli muomalasini shakllantirishi zarur. Buning uchun aniq vazifalarni qo'yish prinsipi bo'yicha: biror ish-harakatga, mashqqa o'rganmasang, belgilangan maqsadga erisha olmaysan.

O'quvchilar nimani o'rganishigina emas, uni qanday bajarish kerakligini bilishlari shart. Bu, ayniqsa, tayyorlov va

yordamchi mashqlarning berilishiga taalluqli. Chunki bu jarayonda o'quvchilarning qiziqishi past bo'ladi. Qo'yilgan vazifalar o'quvchilarning qaysidir talablariga javob berishi kerak. O'rganiladigan mashqlarni so'zlab berishda, o'qituvchi uning sportdagi ahamiyatini, yutuqlarini, mashqlarini o'zlashtirib olishi, yaqin vazifalarni, shug'ullanuvchilarning kelgusidagi maqsadlarini aniq ochib bermog'i lozim.

O'qituvchi o'quvchilar faolligini oshira borib, ularning har biridan „Sen shu mashqni bajarishda o'z oldingga qanday vazifa qo'yasan?“ — deb so'raydi. Bunday vazifalarni qo'yish har bir sinf o'quvchisini maqsadni anglashga, faollikka, vazifani to'g'ri tushunishga olib keladi.

Yangi mashqlarni o'zlashtirib olishdan oldin o'quvchilarning tayyorgarligini tekshirish maqsadga muvofiq. Bunday tekshirish har bir o'quvchi uchun vazifani aniqlab olishiga, ularning faolligiga qo'shimcha turtki beradi.

O'quvchilar o'z faoliyatlarini tahlil qilishi

Onglilik va faollik tamoyillarining ikkinchi yo'nalishi —har bir o'quvchining o'z faoliyatini ongli nazorat qilishidan iborat.

O'quv dasturida belgilangan mashqlarni o'zlashtirib olish jarayonida o'quvchi malakani shakllantirishga urinadi.

Ilg'or o'quvchilarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, hozirgi davrda darsda o'quvchilarning o'z xatti-harakatlarini ongli tahlil qilishi uchun quyidagi samarali usullardan foydalanadi:

1. Oddiy mashqlarni ko'rsatishni boshlang'ich sinflardan boshlash zarur.

2. Yangi harakat faoliyatlarni o'rgatishda, ularning tempi va ritm (marom)i, harakatni to'g'ri sezish qobiliyatini oshirishda maxsus trenajor va ovozlardan foydalanish zarur.

3. Ideomotor mashq usulidan o'rganilayotgan harakat-faoliyatlarni o'zaro tahlil qilish va baholashdan foydalanish zarur.

4. O'qituvchining topshirig'i bo'yicha mashqlarni mustaqil tanlash, mashqlarning bajarilish sifatlarini o'zaro baholash, xatolarni ko'pchilik bo'lib aniqlash, ularni bajarish texnikasini muhokama qilish.

5. Olingan vazifaning yaxshi sifatli bajarilganligi haqida tez obyektiv axborotni qo'llash o'quvchilarni qo'shimcha urinishga majbur etadi, shaxsiy harakat faoliyatini tahlil qilish uchun

mashqlar oladi, mashqni o'zlashtirib olganligi haqida muhokama qilish imkonini beradi.

6. O'quvchilar o'z faoliyatlarini anglashi va nazorat qilishlari uchun maxsus harakat tayyorgarligi zarur. Ya'ni, masalan, burilish va aylanishlar bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni o'rgana boshlashdan oldin, vestibular apparati maxsus mashqlar vositasida sozlanadi. Bu usul uchuvchi va kosmonavtlarni tayyorlashda keng qo'llaniladi.

7. O'quvchilarning o'zlarini mufassal kuchlari va tezlik ko'rinishlarini boshqarishga o'rgatish eng zarurdir. O'qituvchi shug'ullanuvchilarga, faqat maksimal imkoniyatlarini namoyon qilishga topshiriq beribgina qolmasdan, ularni mashq bajara bilishga: yugurish, uloqtirish, yarim kuch tezlik bilan yoki ma'lum qadam sonida ma'lum vaqtda masofani bosib o'tishni o'rgatishi zarur.

8. Jismoniy mashqlar mazmunini tushunishi, ularning bajarilish sifati va zo'r berishlikni qo'llash ustidan nazorat o'rnatish, musiqa orqali bajarish o'z faoliyatini tahlil qilishda yordam beradi.

Musiqa orqali mashq qilishning pedagogik ta'siri, ohangni darsga qo'yilgan vazifa va mazmun xususiyatlariga, o'rganiladigan harakatlarning xarakteriga qarab tanlash kerak.

Musiqaning psixofiziologik ta'sir etishi harakat aktivligini o'zlashtirishdan, ta'sir etish va sezgi a'zolari funksiyasining ma'lum vegetativ darajasini o'rgatish, modda almashinuvi, qon aylanish, nafas olishdan iborat.

Mashg'ulotlarga ijodiy munosabatni tarbiyalash

Onglilik va faollik prinsiplarini amalga oshira borib, shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya jarayoniga ijodiy munosabatni, tashabbuskorlik va mustaqillikni tarbiyalab borish kerak. Bu har bir mashg'ulotni yuqori natijalarga erishishga yordam beruvchi va jismoniy tarbiyani yaxshi yo'lga qo'yish uchun uchinchi keng yo'ldir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ijodiy munosabatni tarbiyalovchi asosiy usullar:

1. Maktab o'quv rejasi boshqa predmetlar bo'yicha, avvalgi bilimlari bilan bog'liq bo'lgan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

2. Bir-biriga o'rgatishdan foydalanish. Bu kamida uchta vazifani hal etishda yordam beradi. Birinchidan, o'rtog'ini o'rgata borib, har bir shug'ullanuvchi mashqlar mazmunini, texnikasini chuqurroq tushuna boshlaydi. Ikkinchidan, bir-birini o'zaro o'rgatish instruktorlik malakasining shakllanishiga yordam beradi. Bir-biriga o'zaro yordam berish tarbiyaviy xarakterga ham ega. O'quvchi o'rtog'ining yutuq va kamchiliklarini sezadi, hamkorlikda hal etadi, shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya jarayonida mas'uliyatini oshiradi.

3. O'quvchilarning ijodkorligini rivojlantirish o'ziga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'lishni tarbiyalaydi. Shu maqsadda shug'ullanuvchida shaxsiy rivojlanishga qiziqish hosil qilish, yaqin maqsadlar qo'yishga o'rgatish zarur.

4. Tashabbuskorlik, mustaqillik va o'quv jarayoniga ijodiy munosabatni tarbiyalash o'quvchilarni komanda kapitani vazifasini bajarish, jismoniy tarbiya tashkilotchiligi, navbatchi, guruh boshqaruvchiligiga tayinlash orqali amalga oshiriladi. Bu davrda pedagog, shug'ullanuvchilarni baholash va jamoatchilik faoliyatlarini rag'batlantirishi zarur.

5. Tajribaning ko'rsatishi bo'yicha, o'quvchilarning ijodkorligi mashg'ulotlarning jo'shqinligiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilarning ijodkorligi va tashabbuskorligini rivojlantirish, o'quvchilarga o'qituvchisiz jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini mustaqil tashkil qilishga yordam beradi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya jarayonini faollashtirish — bu anglash va o'quv vazifalarini hal etishga qaratilgan har bir o'quvchining faoliyatini tashkil etishdan iborat.

To'g'ri ko'rgazmalilik

To'g'ri ko'rgazmalilik o'qituvchi tomonidan tayyorlangan va tayyorlanmagan o'quvchilarga o'rgatiladigan mashqlarning tasviriy obrazini ko'rsatish orqali amalga oshiriladi.

O'qituvchi tomonidan mashqlarni ko'rsatib berish ularni tez-tez va alohida ko'rib chiqishni talab etadi. Ularga quyidagi talablar qo'yiladi:

1. Mashqlarning hammasini yoki uning bir qismini ko'rsatish kerak. Har qanday holatda, o'quvchi yodiga nima tushirilishi zarur bo'lsa, ko'rsatmalilik o'shaning aniq obrazi bo'lishi kerak. Bu yerda bajarishning haddan tashqari yaxshi

varianti to'g'ri kelmaydi. Masalan, balandlikka sakrashni har qanday usuli bilan sakrash natijasi, ma'lum sinf uchun sinov balandligi tavsiya qilinadi.

2. Murakkab mashqlarni yaxshi idrok qilishga yordam beruvchi taqlidiy ko'rsatmalilikdan keng foydalanish zarur.

3. Har bir obrazning foydali zonasi bor. Ba'zi bir mashqlarni old tomondan, boshqalarini tepadan kuzatilsa, eng yaxshi tasavvur hosil qilish uchun, uzunlikka sakrash yoki to'pni uloqtirishni, depsinish yoki uloqtirish joyidan 10—15 metrdan kuzatilsa, butun harakat jarayonining yutuq va kamchiligi tez ko'zga tashlanadi. Bu hamma mashqlarni boshidan oxirigacha ko'z oldida ushlab turish imkonini beradi.

4. Mashqning ko'rsatilishi, sharhlanishi, savollar bilan kuzatilishi idrok qobiliyatini faollashtirishi zarur.

Bu talablar o'quvchilar uchun tayyorlab qo'yilgan maxsus o'rganiladigan mashqlarning ko'rsatilishiga taalluqli. Bu yerda o'qituvchi mashqlarni ko'rsatib sharhlash imkoniga ega, aminmizki, bu katta foyda beradi.

5. Xatolarni sharhlashga ataylab murojaat qilish mumkin. Ammo bu faqat o'qituvchi bolalar xatosining aniq nusxasini ko'rsatib berishga ishonch hosil qilgandagina qo'llaniladi. Agar ishonch yo'q bo'lsa, bunday usulni qo'llash tavsiya etilmaydi, chunki bolalarda o'z harakatlariga ishonch yo'qoladi.

Ko'rsatmalilikning yana bir mohiyati: o'rganiladigan mashqlar tasviri boshqa formalar yordamida beriladi (pino-grammalar, chizmalar, jadvallar, diagrammalar) yoki boshqa usul tanlanadi. Nurli yoki ovozli signallar orqali ma'lum temp, ritm (marom) va harakat tezligini o'zgartirib olish mumkin. To'g'ri ko'rsatmalilikka kinofilmlar va modellar namoyish qilish eng yaqin.

Hamma sanab o'tilgan ko'rsatmalar o'rgatishning boshlang'ich bosqichida ham, keyingi bosqichlarida ham qo'llaniladi.

O'qituvchi ko'rsatma usullaridan majmuiy foydalanishga intilmog'i zarur.

Qulaylik va individuallik tamoyili

Yosh va jinsiy farqlanish bolalarga xos. Bundan tashqari, bir xil yoshdagi va jinsdagi bolalar, har xil qobiliyatga ega, shuning uchun o'rgatish va tarbiya jarayonida shu tomonlarini,

albatta, hisobga olish zarur. Bunda qulaylik va individuallik tamoyiliga amal qilinadi. Bu yerda soʻz, oʻqituvchining har bir bola yuragiga yoʻl topa olishi, vaqtincha qiyinchiliklarni anglay olishi va uni tuzatishga yoʻl topa olishi, ularning qobiliyati va qiziquvchanligini rivojlantirishda hamkorlik qilishi ustida boradi.

Oʻrgatish va tarbiyani shunday tashkil qilish kerakki, ular har doim rivojlanishda boʻlmogʻi zarur. Buning uchun bolaning harakat tajribasi, jismoniy va psixik rivojlanganligi hisobga olinadi.

Oʻqituvchi darsda faqat alohida yaxshi tayyorgarligi bor yoki faqat qoloq oʻquvchilar bilan ishlamaydi, albatta. U hamma bilan ishonchli muomalada va bir-birini toʻliq tushungan holda ishlamogʻi zarur.

Buning uchun oʻquvchilarning qaysi xususiyatlarini hisobga olmoq kerak? Bularga muvofiq nimalarga amal qilmoq kerak?

1. Hammadan oldin bolaning oʻqishga va uning natijasiga boʻlgan munosabatini farqlash. Oʻqishga va uning natijasiga salbiy munosabatda boʻlgan oʻquvchilar pedagogning muntazam diqqat markazida boʻlmogʻi kerak. Ularga taʼsir etishning xilma-xil usullaridan foydalanish kerak.

2. Oʻquv materialini oʻzlashtirish va mustahkamlash uchun, mashqlarga boʻlgan ehtiyojda katta farq mavjud. Har bir oʻquvchida zaruriy mashqlarning soni va hajmi har xil: alohida shugʻullanuvchilarning oʻrgatish tempi har xil. Alohida harakat faoliyatining texnikasini oʻzlashtirib olishda oʻquvchilarning xususiyatlarini hisobga olib, yordamchi mashqlarning xarakterini va hajmini oʻzgartirish zarur.

Murakkab mashqlar uchun oʻzining aniq maqsadiga ega boʻlgan, bir necha yordamchi mashqlar mavjud. Agar misol uchun, toʻpchani uloqtirishni olsak, aniq yordamchi mashqlar uning alohida bosqichlariga taalluqli. Har xil oʻquvchilar uloqtirish bosqichlarini turlicha muvaffaqiyatlar bilan oʻzlashtirib oladi. Baʼzi birlari yugurib borishda qadamni almash-tirishni yaxshi oʻzlashtirib olmaydi. Uchinchilari — finalda zoʻr berishni bilmaydi. Shuning uchun oʻrgatish jarayonida har bir oʻquvchiga, oʻsha bosqichni oʻzlashtirib olishga yordam beruvchi yordamchi mashqlar beriladi.

3. Oʻquvchilarning jismoniy va psixik yuklamani koʻtara olish imkoniyatini farqlash ham muhimdir. Bu holat oʻqituvchida har bir oʻquvchi uchun oʻquv vazifalarining qatʼiy dif-

ferensiyasini ta'minlashga da'vat etadi. Kross tayyorgarligi mashg'ulotlarini o'tish uchun imkon bo'lsa, ikkita bir-biriga teng bo'lgan yugurish yo'lagi tanlanadi. Jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan o'quvchilar biroz tekis va burilishlari kam bo'lgan yo'lakdan, tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'quvchilar, balandpastlik, burilishlari ko'p bo'lgan yo'laklarda har xil masofaga yuguradilar.

4. Ma'lumki, ba'zi o'quvchi vazifani o'qituvchi ko'rsatgandan so'ng, boshqasi — o'rtog'i tushuntirgandan so'ng, uchinchi — kinolavhani namoyish qilgandan so'ng yaxshi tushunadi. Bu o'rgatish usullaridan majmuiy foydalanish zarur.

5. O'quvchilarning boshlang'ich natijalariga nisbatan o'sishini baholaydigan o'qituvchilarning tajribasini ijobiy hisoblash zarur.

6. Differensiyali yondashish, tegishli vosita, narsalarni talab etadi. Bu yerda so'z faqat sport anjomlarining og'irligi va balandligida emas, balki individuallikni tashkil etish va amalga oshirish ustida boradi. Buni quyidagi misollar bilan ko'rsatish mumkin. Balandlikka sakrashni o'rgatishda, bir vaqtni o'zida har xil balandlikda bo'lgan 5—6 sektordan foydalaniladi. Har bir o'quvchi o'zi uchun optimal balandlikni tanlab oladi. Ikkinchi misol: ba'zida o'qituvchi tez-tez basketbol halqasiga, yon taxtasiga sakrab yetishni vazifa qilib topshiradi. Ba'zi bir o'quvchilar uchun bu vazifa mutlaqo mumkin emas. Buning uchun har xil balandlikka biron predmet — cho'p, lentalar ilib qo'yilsa, bolalar o'zlarining imkoniyatlariga qarab vazifani bajaradilar.

Maktab o'quv dasturi va sinov normalari, „Alpomish va „Barchinoy“ majmuyining me'yorlari o'quvchilarning yosh xususiyatlarini va jinslarini hisobga olib tuzilgan. Lekin uni qanday hal etish o'qituvchiga bog'liq. U sharoit, imkoniyat va boshqa zaruriy tomonlarni hisobga olishi shart.

Muntazamlik tamoyili

Muntazamlik tamoyili asosida uchta talab bor, o'quv jarayonini tashkil etishdagi kamchiliklarga, rejasiz ish, manbalarni tasodifiy tanlash kabi tartibsizliklarga qarshi kurashmoq kerak.

Sport pedagogi muntazamlik tamoyilini amalga oshirib borib, quyidagilarni hisobga olishi zarur:

1. O'zlashtirib olinishi zarur bo'lgan materialni sistemallashtirishda qator talablarni saqlashi kerak. O'quv dasturlarida mavjud bo'lgan jismoniy mashqlar bo'limlarda tasniflar asosida belgilab berilgan. Masalan, yengil atletikada yugurish, sakrash mashqlari va uloqtirish alohida sanab o'tilgan. Shuning uchun har bir sinfga butun mashqlarni rejalashtirishni shunday tizimga olib kelish kerakki, jismoniy tarbiya jarayonini didaktik qoidalar asosida tashkil etish imkoni bo'lsin: **aniqdan noaniqqa, oddiydan murakkabga, yengildan og'irga**. Boshqa so'z bilan aytganda, o'quv materiallarining har bir bo'limi bu tizimda pog'onani tashkil etadi, ya'ni avval o'tilganlar keyingi mashq uchun asos bo'ladi.

O'quv materialini sistemallashtirish, imkoni boricha ijobiy natijalarga erishish uchun sharoit yaratish kerak.

2. O'quv jarayonini tashkil etish, mashg'ulotlarning doimiyligini ta'minlash zarur. Ma'lumki, jismoniy mashqlarni bajarish orqali odam vujudida funksional o'zgarishlar vujudga keladi. 5—7 kundan keyin o'tkazilgan mashqlar natijasida olingan ijobiy natija yo'qotiladi. Buning uchun dars jadvaliga qo'yiladigan jismoniy tarbiya darsining bir-biridan oralig'i 1—2 kundan ortmasligi zarur. Bundan ikkita amaliy maslahat kelib chiqadi: birinchidan, darslar hafta davomida eng maqbul oraliqda qo'yilishi kerak. Darslarni ikki kun birin-ketin yoki bir kundan so'ng qo'yish maqsadga muvofiq emas. Ikkinchidan, hammaga jismoniy mashqlarni yetarli qilib berish uchun o'quvchilarning mustaqil ishlaridan keng foydalanish zarur. Buningsiz qoniqarli natijalarga erishib bo'lmaydi. Masalan, faqat jismoniy tarbiya darsida shug'ullanuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirishga intilish foydasiz.

3. Mashg'ulotni uslubiy jihatdan ta'minlash: yuklama va damni ratsional navbatlashni ko'zda tutadi. Bu, ayniqsa, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda eng zarur. Bu jarayonda kuch yetganicha vazifa va mashg'ulotlarning doimiyligini saqlash kerak. Mashg'ulotlarni noaniq, gohida izchillik bilan o'tkazish vazifani hal etishda, qoniqarsiz rivojlanish yo'nalishiga olib kelibgina qolmasdan, shug'ullanuvchilar organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Puxtalik va yuksaltirish tamoyili

O'quvchi mashqni qayta bajarishida, yaxshi natija ko'rsatish qobiliyatini mustahkam o'zlashtirib olingan mashqlar deb tushunmoq zarur. Oddiy va murakkab mashqlarni bajarishda shunga erishmoq kerak. Masalan, oldinga engashishni bajaranda har safar chuqurroq engashish zarur, bu vaqtda ko'krakni tizzaga tekkizishga intilib, ham miqdoriy, ham sifatiy tomonlarga e'tibor berish kerak: oyoqlarni tizzadan bukmasdan, qomatni to'g'ri saqlash. Mustahkam o'zlashtirib olingan balandga sakrashni bajarishda, balandroqqa sakrashga intilish zarur.

Jismoniy mashqlarni mustahkamroq o'zlashtirib olish uchun mashqlar miqdorini yetarli darajada qaytarishni ta'minlash zarur.

Puxtalik va yuksaltirish prinsipini amalga oshirish, shug'ullanuvchilarga nisbatan talabni oshirishni ham ko'zda tutadi. Talabchanlikni oshirish ular oldiga yangidan yangi vazifalarni qo'yish bilan amalga oshiriladi. Bu, ayniqsa, yaxshi o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun taalluqlidir. Ammo bu darajadagi shug'ullanuvchilar uchun ham katta sondagi mashqlarni qayta bajarish majburiydir. Aks holda o'rganiladigan materialni mustahkamlash mumkin emas.

Amaliyotda talabchanlikni oshirishning ikkita usulidan foydalaniladi: to'g'ri chiziqli va pog'onasimon. Birinchisi, har bir mashg'ulotda yangi vazifalarning qo'yilishini ko'zda tutadi. Bundan o'rgatishning boshlang'ich davrida yoki kasallik va boshqa sabablardan so'ng foydalaniladi. Bir qancha muddat davomida talabni oshiruvchi pog'onasimon usuldan foydalaniladi. Uning mohiyati shug'ullanuvchilarga bir necha mashg'ulotlar davomida aniq talablar qo'yilishidan iborat.

Yangi vazifalar, shug'ullanuvchilarda avvalgi qo'yiladigan vazifalar bo'yicha ko'nikma hosil bo'lgandagina qo'yiladi.

Tushuncha va atamalar

Maxsus mashg'ulotlar va harakat faoliyatlaridan jismoniy tarbiyaning o'rgatish predmeti sifatida foydalaniladi. O'qituvchidan aniq o'rgatish usulini bilish, o'quvchilardan o'rganish usulini yaxshi o'zlashtirib olish talab qilinadi. O'quvchilarni bilmaslikdan bilishlikka qaysi usulda olib borish o'qituvchining asosiy vazifalaridan biridir. O'rgatish usullari ko'p, ammo ulardan birontasi universal bo'la olmaydi.

— O'rgatish uslubi — bu o'qituvchining o'rgatishdagi va o'quvchilarning o'quv materiallarini o'zlashtirib olishdagi usulidir.

Didaktik vazifalar o'rgatish sharoitiga muvofiq, har bir uslub, uslubshunoslik tarkibiga kiruvchi usullar bilan amalga oshiriladi. Masalan, ko'rsatish metodi har xil yo'llar bilan amalga oshirilishi mumkin: mashqni oldi tomon yoki yondan ko'rsatish; zarur bo'lgan tezlikda yoki sekin ko'rsatish.

Metodik uslub — bu aniq o'rgatish vazifalariga taalluqli holda metodik amalga oshirish usulidir.

Shunday ekan, har bir metodning ichida uning xilma-xil metodik usullaridan foydalaniladi. Bu usullar aniq sharoitga taalluqli bo'lgan metodlarni qo'llash imkonini beradi.

Metodik usullar shuncha ko'pki, ular hech qanday qat'iy hisobga kirmaydi. Ulardan ba'zi birlari yo'qoladi, shaklan o'zgaradi, o'qituvchining ijodkorligi bilan yangisi vujudga keladi.

O'rgatish — ikki tomonlama jarayon: o'qituvchi o'rgatadi, o'quvchi o'rganadi. Shuning uchun o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan o'rgatish metodi (binobarin, uning metodik usullari) — bu faqat o'rgatish usuli emas (o'qituvchi tushuntiradi, ko'rsatadi va buyruq beradi), bolaning o'rganish usuli (o'quvchi tinglaydi, kuzatadi, mashqni bajaradi). O'qituvchining yetakchi roli yetakchi o'quvchi bilan doimo bog'liqdir.

O'rgatish uslubshunosligiga qo'yiladigan umumiy talablar

U yoki bu metodning qo'llanilishi maqsadga muvofiqligi (metodik usullar) har bir aniq voqeda qator talablarning saqlanishini ta'minlaydi.

Uslubshunoslikning ilmiy asoslanganligi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (mashqlarida) sog'lomlashtirish ta'lim va tarbiya samaradorligini ta'minlaydi.

O'rgatishga qo'yilgan vazifaning muvofiqligi. Darsda aniq vazifaning yo'qligi o'rgatish metodini to'g'ri tanlash imkonini bermaydi. Agar, masalan, yugurib kelib, uzunlikka „oyoqni bukib“ sakrash usulini o'rgatish vazifa qilib qo'yilgan bo'lsa, metodlarni aniqlash imkoni bo'lmaydi, bundan umumiy ifoda qilishda, bir butun o'rgatish metodidan va qismlarga bo'lib o'rgatish metodidan foydalanish mumkin. Aniqroq qo'yilgan vazifada, masalan, uzunlikka sakrash uchun, yugurishga o'rgatishda qismlarga bo'lib o'rgatish metodini qo'llash zaruriyati tug'iladi.

O'rgatishda mashqlarning tarbiyaviy jihatini ta'minlash. Har bir tanlab olingan metod faqat o'rgatish samaradorligini ta'minlabgina qolmasdan, o'quvchilarning anglash faolligini ham ta'minlashi kerak. Shuning uchun bolalar tashabbuskorligini chegaralab qo'yiladigan harakatning mexanik bajarilishini talab qiladigan metodlarni qo'llash mumkin emas.

O'rgatish prinsipiga muvofiqligi. O'rgatish uslubi butun prinsiplar sistemasining amalga oshirilishiga tayanmog'i zarur. Uslub aloqasining alohida olgan prinsiplar bilan bir tomonlama izohlanishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan, agar o'qituvchi ko'rsatish uslubidan foydalansa, uni ko'rgazmalilik prinsipini to'liq amalga oshirildi deyish noto'g'ri bo'lur edi. Ma'lumki, bu prinsip metodlar sistemasi orqali amalga oshiriladi.

O'quv materialining o'ziga xos muvofiqligi. O'rgatish metodlari hamma jismoniy mashqlarning turlari uchun bir xil. Shu bilan birga ularning har biri o'zining xarakteri va murakkabligiga muvofiq, o'rgatishning o'ziga xos usullarini talab etadi. Ba'zi bir umumiy rivojlantirish mashqlariga o'rgatishda, masalan, so'z uslubi bilan cheklanib qolinadi, yengil atletika mashqlariga o'rgatishda esa ko'rsatish metodidan foydalaniladi, „oddiy“ mashqlarni o'zlashtirib olishda bir butun o'rgatish uslubi qo'llaniladi, „murakkablarni“ o'zlashtirib olish yordamchi mashqlarsiz bo'lmaydi.

O'quvchilarning individual va guruhli tayyorgarligiga muvofiqligi. Jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lgan o'quvchilarga, qismlarga bo'lib o'rganish uslubini tez-tez taklif qilish kerak. O'quvchilarning umumta'lim tayyorgarligi yaxshi bo'lganda, predmetlararo aloqa uchun tushuntirishgina emas, suhbatni ham qo'llash mumkin.

O'qituvchining individual xususiyati va imkoniyatiga muvofiqligi. Albatta, har bir pedagog, to'liq hajmda o'rgatishning hamma uslublarini bilishi kerak. Shunga qaramasdan, qator sabablarga ko'ra, bir xil o'qituvchilar bir uslubni yaxshi biladi, boshqa bir o'qituvchi esa yana boshqa usulni yaxshi biladi. Bu xususiyatlarni hisobga olmasdan bo'lmaydi. Agar ma'lum vaqtda ikki metoddan bir xilda natija kutilsa, o'qituvchi qaysi metodni yaxshi bilsa, shu metodni qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Bundan tashqari, o'qituvchining yoshi o'tib borgan sari uning jismoniy imkoniyatlari ham pasayib boradi (aniqki, ular qo'llayotgan uslub ham), bu holda u pedagogik bilimini qayta ko'rib, darsda kamroq shaxsiy faoliyat ko'rsatib, o'rgatishning pedagogik sifatini saqlab qolishi kerak.

Mashg'ulotlarning sharoitga muvofiqligi. Masalan, nostandart jihozlarga ega bo'lib, bir butun o'rgatish metodida ham, eng qulay dars unumdorligiga erishish mumkin. Agar sport zalida, deylik, ikki-uchta arqon bo'lsa, osilishga o'rgata borib, osilishning asosiy unsurini o'rgatishda frontal usulni qo'llash imkonini beruvchi yordamchi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

O'rgatish usullarining tasnifi

Metodlarning har xil belgilariga muvofiq bir necha tasnifi mavjud. Ular bir-biriga zid bo'lmasdan, o'rgatish jarayonini har tomondan ochib beradi. Farqlash kerak, birinchidan, bolaning bilish faolligini aks ettiruvchi usul, yoki eshitgan va ko'rganini eslash usullari; ikkinchidan, o'qituvchi o'z bilimlarini, malakalarini so'z yordamida anglashi va namoyish qilish usuli; uchinchidan, eshitish, kuzatish va harakatlarni bajarish orqali o'quvchilarning bilim va malakasini oshirish usullari.

Sanab o'tilgan uchta tasnifdan jismoniy tarbiyada eng ko'p tarqalgani oxirgisi. Chunki bunda, o'quvchilardan faqat bilimlar talab qilinishiga qolmasdan, harakat-faoliyatlar sistemasi bilan amaliy bilimlar o'quv materialida yetarlicha aks ettirilgan.

O'quvchilarning bilim va malaka olishlarini o'rganish uslublarining hammasi uch guruhga bo'linadi.

Uch guruhdagi metodlarning mavjudligi organizmning har xil analizatorlari sistemasi yordamida o'quvchilarning o'rganilayotgan faoliyatlar bilan tanishuvini ta'minlaydi: bola tinglaydi, kuzatadi, harakat jarayonida o'zini sezadi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb etiladi. Faoliyatlarga o'rgatishda amaliy uslublar asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Har bir metodlar guruhi pedagogik faoliyatda bir necha ko'rinishga ega.

O'rgatish metodlari (*uslublari*)

<i>Amaliy uslublar:</i>	<i>So'z uslublari:</i>	<i>Ko'rsatma uslublar:</i>
<ul style="list-style-type: none"> — qismlarga bo'lib o'rganish; — bir butun o'rganish; — o'yinli-musobaqali o'rganish. 	<ul style="list-style-type: none"> — hikoya qilish; — tasvirlash; — tushuntirish; — suhbat; — tahlil qilish; — topshiriq berish; — ko'rsatish; — baholash; — buyruq berish; — hisobga olish. 	<ul style="list-style-type: none"> — jonli ko'rsatish — namoyishlar; — plakatlar; — kinogrammalar; — rasmlarni doskaga chizish; — kinofilmlar; — ovozli va ko'rinishli signallar.

Amaliy uslublar

Bu metodlar o'quvchilarning faol harakatlariga asoslangan. Jismoniy mashqlarni bajarish sharoitining reglamentlashgan darajasiga qarab, bu metodlar uch guruhga bo'linadi: qat'iy reglamentlashgan mashqlar metodlari (qismlarga bo'lib va bir butun o'rganish) va qisman reglamentlashgan (o'yinli va musobaqali) o'rganish. Har qanday metodda reglamentlashganlik vaqti bo'ladi. Faqat reglamentlashganlikning darajasi va xarakteri har xil bo'ladi, xolos.

Qat'iy reglamentlashgan mashqlar uslublari

Bu metodlar harakatlarni ko'p marotaba bajarish bilan yoki uning qismlari, qat'iy reglamentlashganlikda harakat formasi, yukning hajmi, uning ortib borishi, dam olish bilan navbatlashishi va boshqalar bilan xarakterlanadi. Bu guruhga kiruvchi metodlar bir-birini to'ldiradi va aniq o'quv vazifasini aniqlovchi ko'pgina shartlar asosida qo'llaniladi: o'quvchilarni

guruhli va shaxsiy xarakteriga qarab o'rgatish bosqichlariga, o'quv materialining mazmuniga, darsning davomiyligiga, o'rgatish joyining sharoitiga, o'quv manbalarining mavjudligiga (anjom, uskunalar) va boshqalar bilan bog'liq bo'ladi.

Qismlar bo'yicha o'rgatish uslubi

Bu uslub alohida faoliyat qismlarining boshlang'ich o'rganilishini, so'ng ularni qo'shib bir butun o'rgatishni ko'zda tutadi. Bu uslub shug'ullanuvchi imkoniyatini tushunish va harakat faoliyatlarini alohida o'rganishga bog'liq hamda uni o'rgatish vazifalariga muvofiq amalga oshiriladi.

Mashqlarni bo'lib yuborish, qismlar bo'yicha o'rganish uslubining xarakterli tomoni hisoblanadi, lekin qismning o'zini o'rganish asosiy maqsad emas. U faqat bir butun faoliyatni o'rganishni yengillashtiruvchi boshlang'ich davr bo'lib xizmat qiladi. Bir butun asosiy faoliyat yakunlovchi hisoblanadi.

Faoliyatni qismlarga bo'lish usuli xilma-xil bo'lishi mumkin, lekin barcha yordamchi mashqlar vujudga kelishiga xizmat qiladi.

Yordamchi mashqlardan bir butun harakat mashqini yengil o'zlashtirib olish uchun, qisman, ta'lim vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi. Yordamchi mashqlar markaziy nerv sistemasida shunday samaradorlik izlarini, oddiy vaqtincha aloqalarni to'plashga yordam beradi va oxirida asosiy mashqni to'liq o'zlashtirib olishni yengillashtiradi.

Yordamchi mashqlar sistemasini tuzish o'rganish uchun belgilangan faoliyatni tahlil qilish orqali amalga oshiriladi. Faoliyatlarni bo'lish xarakteri, yordamchi mashqlarning soni, ularning navbati va qo'llanilish davomiyligi — bularning hammasini o'qituvchi aniqlashi kerak. O'rgatishga aniq vazifalar qo'yilganda, o'quvchilarning tayyorgarligini va faoliyatining murakkabligini, albatta, hisobga olish zarur.

Qismlarga bo'lib o'rganishning pedagogik afzalligi. Qismlarga bo'lish asosiy faoliyatni o'zlashtirib olish jarayonini yengillashtiradi. 1. O'quvchi qisman harakat qila bilish imkoniyatlarini asta-sekin to'plash yo'li orqali asosiy maqsadga boradi va bundan kerakli faoliyat shakllanadi. Natijada o'rgatish muddati qisqaradi va harakatning umumiy madaniyati ortadi.

2. Qismlarga bo'lib o'rganish, o'rgatish jarayonini har bir mashg'ulotda aniqlashtiradi. Hatto, mashqning bir unsurini o'zlashtirib olish ham o'quvchiga quvonch bag'ishlaydi.

3. Yordamchi mashqlarning har xilligidan darslar va bir butun o'rgatish jarayoni qiziqarliroq bo'lib boradi.

4. Qismlarni o'rganish orqali vujudga keladigan harakat qila bilishlikning katta zaxirasi bolalarning harakat tajribasini boyitadi.

5. Qismlarga bo'lib o'rganish metodini qo'llash yo'qotilgan malakalarni tezda tiklashga yordam beradi.

6. Bu metod murakkab muvozanatli faoliyatlarni o'rganishda va alohida bo'g'inlar hamda muskul guruhlariga ta'sir etishda beqiyos ahamiyatga ega. Shunday qilib, qismlarga bo'lib o'rganish metodi o'rganilayotgan faoliyatlarni ijodiy tahlil qilishga yordam beradi.

Bir butun o'rganish uslubi

Bu metod o'rgatishning har qanday bosqichida qo'llaniladi. Oddiy mashqlarda va o'quvchilarning yetarli darajadagi tayyorgarliklarida yordamchi mashqlarning zaruriyati yo'qoladi. Bir butun o'rganish metodi o'rgatishning birinchi bosqichida ham, o'rganishning yakunlovchi bosqichida ham qo'llaniladi.

Qisman reglamentlashgan mashq uslubi

Bu metodlar, qoida bo'yicha, qaysi o'quvchilar yetarli darajada bilim va malakaga ega bo'lganda, qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun erkin faoliyat tanlaganlarida, ya'ni takomillashtirish bosqichida qo'llaniladi. Shu guruhga kiruvchi metodlar, har xil belgilarga ega bo'lib, bir tomondan, o'xshashlikka ega: ulardan foydalanilganda doimo o'quvchilar o'rtasida u yoki bu faoliyatlari bo'yicha ustunlikka intilish, isbotlash, raqobat mavjud bo'ladi.

O'yin uslubi

O'yin metodi jismoniy tarbiyada o'yinlarga xos ko'pgina belgilarga ega. O'yinlar faqat jismoniy tarbiya manbalari bo'libgina qolmasdan, o'rgatish va tarbiyaning samarador uslubi hamdir. Shuning uchun o'yin uslubining tabiatini tushunish, o'yinning mohiyatini tushuna bilish asosidan iborat. O'yin metod sifatida faqat umum qabul qilingan o'yinlar bilan cheklanmaydi. O'yin metodi manbaya va amalga oshirish formalari rasmiy o'yinlarga nisbatan biroz kengroq. Birorta harakatli yoki sport o'yinlaridan foydalanmasdan, o'yin metodi bilan butun darsni o'tkazish mumkin.

O'yin metodining asosiy belgilari quyidagilardan iborat:

1. O'yin faoliyatlarida aniq ifodalangan bellashuv, raqobat, hayajon. Bu uslub odamlar orasidagi murakkab o'zaro muomalani tiklash imkonini beradi. Shunga asoslanib, o'yin uslubida o'ynovchilar orasida o'zaro muomala sinchiklab, puxtalik bilan reglamentlashtiriladi.

2. Kurashni olib borish sharoitining favqulodda o'zgaruvchanligi, faoliyatni bajarish sharti. Bu shartni bajarish natijasida o'ynovchilar vujudga keladigan vazifalarni hal etishning xilma-xil usullariga ega bo'lishlari kerak, ulardan shakllangan malakalar: egiluvchanlik, sharoitning o'zgarishiga moslanishi bilan farq qilmog'i zarur.

3. Harakatlardagi ijodiy tashabbuskorlikka yuqori talablar. O'yin holatining variativligi ko'proq jismoniy mashqlarni tanlashda mustaqillikka erishishning natijasidir.

4. Faoliyat — harakatda qat'iy reglamentlashganlikning yo'qligi. Qatnashuvchiga tushayotgan jismoniy yuklama uning faolligiga va o'yinda bajarayotgan funksiyasiga bog'liq. Reglamentlashganlik darajasi ba'zi vaqtlarda, ya'ni o'yin metodi yangi faoliyatlarni o'rganish uchun qo'llanilgandagina ortadi.

5. Har xil harakat malakalari va sifatlarining majmuyi vujudga kelishi. O'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun, qatnashuvchiga bir qancha faoliyat majmuyidan foydalanishga to'g'ri keladi (yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalar). Bularning hammasi o'ynovchilarning organizmiga bir tekis ta'sir etadi.

6. Ko'p hollarda o'ynovchilar orasidagi o'zaro munosabat qandaydir predmet, masalan, to'plar, bayroqchalar yordamida amalga oshiriladi. O'yin metodidan faqat to'g'ri foydalanilgandagina jamoaga hurmat, faollik, tashabbuskorlik, qat'iyyat, botirlik, o'zini ushlab tura bilish va ongli intizomni tarbiyalash katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Musobaqa uslubi

Musobaqa uslubi bellashuvga xos bo'lgan ko'pgina belgilarga ega, ammo bu rasmiy bellashuvga nisbatan eng ko'p qo'llanishga ega. Musobaqa metodini har qanday mashg'ulotlar jarayonida qo'llash mumkin. Masalan, musobaqa uslubi bilan jismoniy tarbiya darsini o'quvchilarni saflashdan boshlab, zaldan yoki maydondan chiqib ketguncha o'tish mumkin.

Yuqorida bu uslubning o'yin uslubi bilan umumiy tomoni borligi aytilgan edi. Ammo ular orasida jiddiy farq ham mavjud.

Ularning farqi o'yin metodini o'rgatish jarayoni doimo sujetli mazmunga ega. Musobaqa metodida bu payt mavjud emas va faoliyatlarni bajarish jarayoni uning mazmuniga to'lig'icha muvofiqlashadi.

Musobaqa metodining asosiy belgilari quyidagilardan iborat:

1. Avvalgi o'rnatilgan qoidaga muvofiq, u yoki bu faoliyatlarda hamma harakatlarni g'alaba qilish vazifasiga itoat ettirish.

2. Birinchilik uchun kurashda, yuqori sport yutuqlari uchun jismoniy va ruhiy kuchlarni maksimal sarflash.

3. O'quvchilarni boshqarishda, ularning jismoniy yutuqlarini tartibga solishda cheklangan imkoniyatdan foydalanish. Bu metod faoliyat jarayonida vujudga keladigan vazifalarning hal etilishida katta mustaqillikni talab qiladi. Demak, musobaqa metodi faoliyatlarni takomillashtirishda eng ko'p samara beradi, lekin faqat bu uslub yetarli darajada yuqori harakat sifatlarini talab etadi. Bu metod, bir tomondan, eng ko'p pedagogik samara beradi, faqat o'quvchilarning har tomonlama tayyorlanganligi sharti bilan, boshqa tomondan esa, bu uslub yordamida mavjud bo'lgan tayyorgarlik darajasini oshirish mumkin.

So'zdan foydalanish uslublari

O'qituvchi so'z yordamida ko'pgina vazifalarni amalga oshiradi, ya'ni so'z orqali o'quvchilar bilan o'zaro bog'lanadi. So'z butun o'qitish va o'rgatish jarayonini faollashtiradi, vazifani aniq anglashga yordam beradi. So'z orqali o'quvchi bilimlar oladi, terminologik farqlarni biladi, jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini aniqlaydi, o'rganayotgan jismoniy mashqlarni to'g'ri anglaydi. O'qituvchi so'z yordamida o'quv materialini o'zlashtirib olinganlik natijasini tahlil qiladi, shu bilan birga, bolada o'z harakatini baholashning rivojlanishiga yordam beradi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya o'qituvchisi so'zning ikki vazifasidan foydalanish imkoniga ega bo'ladi: ma'noli, bu orqali o'rgatiladigan materialning mazmuni ifodalanadi, o'quvchilar hissiyotiga ta'sir etiladi.

Ma'noli so'z funksiyasini amalga oshirish uchun o'qituvchining nutqi o'quvchilarga aniq va tushunarli bo'lishi kerak. Bu quyidagi metodik tavsiyanomalarda aniq ifodalangan:

1. So'zning ma'noli mazmuni o'quvchilarning xususiyatlariga va o'rgatish vazifalariga muvofiq bo'lishi kerak.

Aytaylik, yangi mashqni o'rganishdan oldin taxminiy tushuntirishdan foydalanish mumkin, texnik asosini o'rgangandan so'ng tafsilotlar tasvirini berish mumkin.

2. So'zdan foydalanib, o'rganiladigan faoliyatning samaradorligini ta'kidlash zarur. Masalan, bolalar tirmashib chiqishning murakkab harakat koordinatsiyasini qiyin o'zlashtiradilar. Bu — mashqni bajarishni xohlamaslikka olib keladi. Biroq o'rganiladigan usulning afzalligini topqirlik bilan tushuntirish unga bo'lgan salbiy munosabatni o'zgartirishi mumkin.

3. So'z alohida harakat faoliyatlari orasidagi o'zaro aloqani aniqlashga yordam beradi. Ayniqsa, yordamchi mashqlardan foydalanilganda buni yodda tutish zarur.

4. So'z metodi o'quvchilarga jismoniy mashqlarning texnikaviy asosini tushuntirishda katta ahamiyatga ega. Shu maqsadda, alohida so'z bilan tez-tez yo'l-yo'riq ko'rsatish, aytib berishdan („Qo'llar !“, „Bosh !“) foydalaniladi.

5. So'z obrazli bo'lishi kerak. Bu o'rgatishning ko'rsatmali bo'lishini oshiradi va o'quvchilar uchun ko'proq tushunarli qiladi. O'quvchilarning bilimlarini va harakat tajribalarini hisobga olib, o'quvchi qo'yilgan vazifalarni bajarishga bog'liq hollarga diqqatni to'plash imkoniga ega bo'ladi.

So'zning ma'noli funksiyasi bilan jismoniy tarbiyadagi atamaga oid muammolarni to'g'ri hal etish mumkin. Atama narsa va hodisalarga og'zaki belgi beradi. Bu o'quvchilarga tanish tushunchalarni farqlash imkonini beradi. Natijada o'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasida, qisqa, ammo teran so'zlar asosida bir-birini tushunish vujudga keladi.

So'zning jo'shqinlik funksiyasi o'quv va tarbiyaviy vazifalarni hal etishga yordam beradi. Nutqning jo'shqinligi so'zning ahamiyatini oshiradi va ularning ma'nosini tushunishga yordam beradi. Bu o'qituvchining o'rganiladigan darsga munosabatini bildiradi, o'quvchilarning qiziqishini, o'z yutuqlariga ishonch, qiyinchilikni yengib o'tish xohishini orttiradi. Ma'no mazmunli, iborani logik va grammatik to'g'ri tuzish, obrazli, ifodali, aniq intonatsiyali, mimika—imo-ishora orqali jo'shqinlikka erishiladi.

Tasvirlash bu — bolalarda faoliyat haqidagi tushunchalarni vujudga keltirish usuli. Tasvirlashda harakat-faoliyatning asosiy belgilari nima qilish kerakligi aytiladi, lekin ko'rsatilmaydi. Nima uchun shunday qilish kerakligi tushuntiriladi. Bundan

birinchi tushunchani hosil qilish uchun yoki oddiy faoliyatlarni o'rganishda, o'quvchilar o'z bilimlari va tajribalaridan foydalana bilgandagina qo'llaniladi.

Tushuntirish — harakat-faoliyatlarga bo'lgan ongli muomalani rivojlantirishning zaruriy usuli, negaki bu texnika detallini tafsilotini ochib berishga qaratilgan bo'lib, asosiy savol: „Nima uchun?“ga javob beradi.

Suhbat — bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrlarini ayta bilishni rivojlantiradi, boshqa tomondan esa, o'qituvchiga o'z o'quvchilarini bilish, qilingan ishlarni baholashga yordam beradi. Suhbat o'qituvchining savoli va o'quvchining javobi tarzida yoki o'z fikrini erkin izhor qilish orqali o'tadi.

Tahlil qilish — suhbatdan, faqat u yoki bu vazifani bajargandan so'ng olib borilishi bilan farq qiladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi ham mumkin (uni faqat o'qituvchi o'tkazgandagina) yoki ikki tomonlama — o'quvchilar ishtirokida suhbat tarzida bo'lishi ham mumkin. Tahlilning ikkinchi shakli ta'lim va tarbiya vazifasini samaradorlik bilan hal etish imkonini beradi.

Vazifa — dars oldidan qo'yiladigan vazifalarni yoki dars davomida juz'iy vazifalarni ko'zda tutadi.

Ko'rsatish — (yoki farmoyish berish) qisqaligiga va so'zsiz bajarilishini talab etish bilan farq qiladi. Bu o'quvchilarga vazifalarni bajarish imkoniyatiga ishonchni oshiradi. Ko'rsatish orqali o'quvchilar aniq hal etish usulini bilib oladilar, xatolarini to'g'rilaydilar.

Baholash faoliyatlarining bajarilishini tahlil qilish natijasidan iborat. Baho mezoni o'quv jarayonining vazifasiga bog'liq, shuning uchun ham bir necha xilma-xillikka ega:

1. Baholash standart texnikasining bajarilishini qiyoslash orqali qoida sifatida, o'rgatishning boshlang'ich davrida qo'llaniladi. Tajriba va bilimlarning to'planishi ularning amalda bajarilishi natijalariga qarab to'liq o'tib bo'lingan materiallar asosida baholanadi.

2. Baholash boshqa o'quvchi bajargan texnikaga taqqoslash orqali — o'ziga xos konkurs bahoni vujudga keltirish yo'li bilan ham amalga oshiriladi.

3. Baholash faoliyat natijasini aniqlash yo'li orqali bo'ladi. Qoida sifatida harakatning qimmatini ham hisobga olinadi. U o'quvchini erishilgan yutuqlar bilan o'zi bajargan texnikasini taqqoslashga majbur etadi va individual bajarish usulini izlaydi.

Biroq bunday baho yaxshi tayyorlangan, o'z harakatiga salbiy baho bera oladigan, o'quvchiga jismoniy tarbiyani samaradorligida bajarish texnikasining rolini tushunishga taalluqli.

Baho kategoriyasi o'qituvchining har xil hollardagi tanbehlarida izohlanadi. „Yaxshi“, „to'g'ri“, „shunday“, „yomon“, „noto'g'ri“, „bunday emas“ hamda instruktiv formadagi ko'rsatmalar: „Oyoqni baland ko'taring!“, „Qo'llarni bukmang!“ va hokazolar.

Buyruq berish — jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishda o'ziga xos keng tarqalgan uslubdir. U buyruq faoliyatni tezdan bajarishga undaydi. Armiyada qo'llaniladigan saf buyruqlar va maxsus hakamlar luqmasi, start buyruqlari sifatida maktab yoshigacha bo'lgan bolalar bilan ishlaganda chegaralangan holda qo'llaniladi.

Hisob sanash o'quvchilarga harakatlarni bir me'yorda bajarishlari uchun imkon yaratadi, intizomga chaqiradi. Bu bir necha usullar bilan amalga oshiriladi: ovoqli hisobni qo'llash bilan („Bir, ikki, uch, to'rt“), hisobni bir tomonlama ko'rsatish bilan („Bir-ikki — nafas oling — nafasni chiqaring!“) va, nihoyat, qarsak chalish, ovoz chiqarib chertish bilan sanash mumkin.

Idrok qilishning ko'rsatmali uslublari

Bu guruh uslublari o'rganiladigan faoliyatni ko'rish va eshitishning idrok qilinishini ta'minlaydi. Harakat tempini, ritmini ko'rish, ba'zida eshitish shug'ullanuvchilarda faoliyat haqida har tomonlama kengroq tasavvur hosil qiladi, kelgusi idrok uchun asos yaratadi. Idrok qilishning ko'rsatmali prinsiplarni amalga oshirishda asosiy hisoblanadi. Ularning yordamida o'quvchi jonli tomoshabinlik imkonini oladi. Shu bilan birga, ba'zi odamlarda ko'rish zehni yaxshi, boshqalarda esa eshitish zehni yaxshi bo'lishini hisobga olish zarur.

Uslublarning natija berishi, ko'p holda, o'rgatilayotganlarning yoshlariga taalluqli holda aniqlaydi. Masalan, kichik yoshda, ayniqsa, sezish zehni kuchli rivojlangan bo'ladi.

Idrok qilishning ko'rsatmali uslubini qo'llash o'rgatish bosqichlariga bog'liq. Qoida bo'yicha, birinchi bosqichlarda ular tez-tez qo'llaniladi. Takomillashtirish bosqichida o'qituvchi ularni vujudga kelgan xatolarni to'g'rilash uchun qo'llaydi.

Harakat faoliyatlarini ko'rsatish

O'qituvchi tomonidan harakat faoliyatlarining ko'rsatilishi (yoki o'qituvchining topshirig'i bo'yicha o'quvchi tomonidan) o'rgatish uslubining o'ziga xosligidan iborat. Ko'rsatish yordami bilan o'rgatish asosida o'xshashlik yotadi.

O'quvchining ongli o'xshatishga tayyorligi bir necha faktorlar ta'sir etishi orqali aniqlanadi: birinchidan, ko'rgan harakatlarni tahlil qilish qobiliyati bilan; ikkinchidan, bolaning psixofiziologik voyaga yetganligi, mashqni eslash qiyinligi bilan; uchinchidan, o'quvchining bilim darajasi, harakatlarni o'xshatishni to'liq tasavvur qilishi bilan; to'rtinchidan, o'xshatiladigan harakatga o'quvchining qiziqishi va xohishi bilan; beshinchidan, o'xshatish uchun o'zaro nazorat va tashqaridan yaxshi nazoratning o'z vaqtida mavjudligi bilan.

Jismoniy mashqlarning ko'rsatilishiga qo'yiladigan ba'zi bir metodik talablar.

1. Ko'rsatish doimo so'z metodidan foydalanish bilan birga olib borilishi kerak. Ko'rsatish va so'z metodi mazmunining o'zaro munosabati pedagogik vazifalar bilan aniqlanishi kerak.

2. Ko'rsatish mazmuni, o'rgatish vazifasiga muvofiq bo'lishi kerak:

a) birinchi ko'rsatish, qoida bo'yicha jismoniy mashqlarni bajarish, standart texnika haqida bir butun tushunchani berishi kerak, u o'quvchilarning eslashi uchun imkoni bo'lgan darajada amalga oshiriladi;

b) harakat faoliyatni o'zlashtirib olish uchun, agar ko'rsatish talab etilsa, mahoratning yuqori darajasini izhor etuvchi texnikani individual bajarish kerak;

d) o'quvchilarning diqqatini alohida harakatlarga qaratish zarur bo'lganda, ko'rsatishda aynan shu holatlarga urg'u beriladi: ko'proq ko'rsatmalilik uchun ba'zida o'rganiladigan harakat, faoliyatining bir qismi ko'rsatiladi, harakat tezligi pasaytiriladi, pauza qilinadi.

3. Ko'rsatishda o'qituvchining hayajonlanish holatini o'quvchilar taqlid qilishga urinishini hisobga olish zarur.

4. Oynali ko'rsatishlarni, asosan, umumiy rivojlantirish mashqlaridan foydalanilganda qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Ko'rgazmali qurollar bilan namoyish qilish

Ko'rgazmali qurollar bilan namoyish qilish o'quvchilar uchun harakat faoliyatlarini predmet yordamida idrok qilishlarida qo'shimcha tasavvur yaratadi.

Har bir ko'rgazmali qurol turini namoyish qilishda ba'zi bir metodik qoidalarni hisobga olish kerak.

Plakatlar, ko'rsatilishi qiyin, tushuntirilishi murakkab bo'lgan faoliyatlar holatini aks ettirishi lozim. Shuning uchun tasvirlashni o'quvchilarni asosiy harakatdan chalg'ituvchi detallardan ozod qilish zarur. Ko'rsatmali idrok qilishning natijasini tekshirish uchun o'qituvchining savollari va o'quvchining javoblari foydalidir.

Plakatlarni namoyish qilish texnikasiga yagona talab bo'lishi mumkin emas. O'rgatishga bog'liq bo'lgan vazifalardan kelib chiqib, navbatdagi dars oldidan ular bilan taxminiy tanishish, o'quvchilar diqqatini to'plash uchun ilib qo'yiladi.

Agar o'qituvchining rasm chizishga qobiliyati bo'lsa, doskada u yoki bu harakat holatlarini estetik ravishda chizib ko'rsatishi kerak. Bu rasmlarni o'tiladigan mashg'ulotlardan oldinroq chizib qo'yilsa, yana ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Doskaga rasm chizishning ba'zi bir afzalliklari bor, lekin bu plakat o'rnini to'liq almashtira olmaydi. Bunday chizma rasmlarni o'quvchilarga ham o'rgatib borish maqsadga muvofiqdir, chunki bolalar o'z harakat tushunchalarini grafik izhor qilishlari uchun imkoniyat tug'iladi, o'rganiladigan harakat faoliyatlarini o'zlashtirib olinishi tezlashadi.

Pedagogik jarayonda texnik vositalardan (magnitofon, televizor, kinoapparat, ko'lankali ko'rsatuvchi apparat va boshqalar) foydalanish yaxshi didaktik ta'sir kuchini oshiradi. Kinofilm yordamida faoliyatlarning bajarilishini bir necha marta takror-takror namoyish qilish mumkin.

Ovozli va ko'rinishli signallar

Ovozli va yorug'lik signallari faoliyatining boshlanishi va tugallanishi uchun zarur bo'lgan eshitish va ko'rishni ta'minlaydi, harakatning me'yori va bir tekisligi, yo'nalishi, amplitudasini aniq belgilaydi. Bunday signallarning oddiy usuli metronomga urish, yordamchi belgilar, qoziqchalar, bayroqchalar, bularning hammasi uzunlikni va yugurish yo'nalishini, uloqtirishni aniqlaydi. Hozirgi vaqtda bajariladigan faoliyat haqida tez axborot beruvchi qurilmalar ko'payib bormoqda.

Mashqlarga o'rgatish bosqichlari

Har qanday harakat-faoliyatlarga o'rgatish ma'lum muddat davomida vujudga keladi. O'rgatishning har bosqichi o'zining ma'lum vazifalari va ba'zi boshlovchi belgilari bilan ajralib turadi. Faqat bu vazifalarning izchilligi hisobga olingandagina o'qituvchi o'rgatish metodikasini to'g'ri tashkil qilishi, asosli o'rgatish, maqsadga muvofiq bo'lgan yordamchi va tayyorlov mashqlarini, uslub va o'rgatish usullarini tanlab olishi mumkin.

O'rgatish tarkibini aniq vazifalar, har xil bosqichlarning asoslari, manbalari va metodlari tashkil qiladi. Tarkibiy asoslar tuzilishi alohida harakatlarni o'rgatishni tasvirlaydi va tugalgan alohida jarayon hisoblanadi. Buning hamma elementlari, qism vazifalari, yordamchi va tayyorlov mashqlari, aniq harakat qila bilish va o'rgatish oxirgi maqsad-vazifalarga bog'liq. Agarda o'rgatishning tugal vazifasi harakat malakasini takomillashtirish bo'lsa, o'rgatishni shartli ravishda uch bosqichga bo'lish mumkin: harakat bilan tanishtirish, harakat-faoliyatlarni o'rgatish va takomillashtirish.

Uch bosqichli tarkib pedagogik amaliyotda ko'proq uchraydi. Chunki bu harakat-faoliyatlarining o'zlashtirib olish darajasining takomillashuviga olib keladi. Biroq ba'zi bir umumiy rivojlantirish vazifalarini hal etishda hamda yordamchi mashqlarni o'zlashtirib olishda, harakat faoliyatlarini malakagacha yetkazishda pedagogik maqsadga muvofiq avvalgi ikkita bosqich bilan cheklanib qolinadi.

O'rgatish bosqichlarini harakat malakasining fazalari bilan aralashtirib bo'lmaydi. **Faza** bu — harakat malakasining vujudga kelishining biologik qonuniyatlarining shartli tasviridir. **Bosqich** — pedagogik va biologik qonuniyatlarni aks ettiruvchi pedagogik jarayonning shartli bo'linishidir. Har bir bosqichning davom etishi harakat malakasini shakllantirish fazasiga o'xshash ko'pgina omillarga bog'liq: o'quvchining tayyorgarligiga, harakat-faoliyatning murakkabligi va hokazolar.

O'rgatish tarkibini o'zgarimas deb qarab bo'lmaydi. Ammo o'rgatishning hamma bosqichlarida o'qituvchi va o'quvchi o'rganiladigan faoliyatni tahlil qiladi, ularni baholaydi va xatolarni to'g'rilaydi.

Harakat faoliyatlari bilan tanishtirish

Vazifa: shug'ullanuvchilarda o'rganiladigan harakat faoliyatlarini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tushunchalar, tasavvur hosil qilish va ularni o'zlashtirib olishda o'quvchilarda ongliklik va faollikni kuzatish lozim bo'ladi.

O'rgatish, o'quvchi tomonidan o'quv vazifasini anglashdan, uni hal etishning qoidasi va usulini tasavvur qilishni shakllantirishdan boshlanishi kerak. Harakat faoliyatlari haqida tasavvur hosil qilishni shakllantirish — jismoniy tarbiyaga o'rgatishning birdan bir o'ziga xos xususiyatidir.

Tasavvurni shakllantirish jarayonida uchta bir-biri bilan bog'langan shartlar — bo'g'in, zvenolar ajratiladi:

- o'rgatish vazifasini tushunib yetish;
- uni hal etish loyihasi (proyekti)ni tuzish;
- harakat-faoliyatni bir butun yoki uning alohida qismini bajarishga urinish.

Aniq pedagogik vaziyatga bog'liq bo'lib (masalan, yuqori jismoniy va nazariy tayyorgarlik darajasi, harakat-faoliyatning nisbatan yengilligi va hokazolar), bo'g'inlarning navbatlashishi, o'zgarishi mumkin. O'rgatish vazifasini tushunib yetish bilan birga, o'quvchi aniq harakat-faoliyatlarni o'rganishga bag'ishlangan butun dars vazifasini tushunib yetmog'i kerak (masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashni o'rganishda va shu darsning o'zida, ya'ni balandlikka sakrashda yugurib kelishni o'rganish). O'quvchilar texnika asoslarini va o'rganiladigan harakat faoliyatlarini boshqaruvchi harakatlarni tushunishi kerak. Texnika qismlari keyingi bosqichlarda bilib boriladi.

O'rgatish vazifasini hal etish loyihasi o'qituvchining tavsiyasi asosida o'quvchi tomonidan tuziladi. Ba'zi vaqtlarda asosiy loyiha asosida yordamchi loyihalar ham shakllanishi kerak. Masalan, bosh va qo'lda tik turishni o'rganishda bola muvozanatni yo'qotib, orqa tomonga yiqilayotgan bo'lsa, o'quvchi nima qilishini bilishi kerak. Tanishtirish bosqichida so'zdan foydalanish va ko'rsatmali idrok qilish metodlari eng ko'p qo'llaniladi.

Harakat faoliyatlariga o'rganish

Vazifa: harakat qila bilishlikni shakllantirish va uni malakaga o'tguniga qadar takomillashtirishdan iborat.

Uning asosida alohida harakatlari va bir butun harakat faoliyatlarini ko'p marotaba takrorlash jarayoni yotadi. Har bir takrorlash, oldingilariga o'xshashidan qat'i nazar, doimo yangi unsurlar bilan ajralib turadi. Obrazli qilib aytganda, „takrorlash qaytariqsiz bajariladi“. Bu aynan yangi harakat faoliyatini asta-sekinlik bilan shakllantirishning garovidir.

Butun takrorlash jarayonini shartli ikki bosqichga bo'lish maqsadga muvofiq: a) harakat qila bilishlikning vujudga kelishi; b) harakat qila bilishlikni takomillashtirish.

O'rgatishning asosiy vazifasi — yetakchi harakatlarning muntazamligiga erishuvdan iborat.

Harakat faoliyatlarini o'rganish bosqichida, o'rgatish metodining hamma guruhlaridan foydalaniladi: so'zdan foydalanish (tushuntirish, topshiriq berish, ko'rsatish, buyruqlar, ko'rgazmali idrok qilish — ko'rsatish, plakatlarni namoyish qilish). Biroq asosiy o'rinni amaliy metodlar egallaydi — qismlarga bo'lib o'rganish, bir butun o'rganish va boshqalar.

Bu bosqichda, ayniqsa, harakat xatolarini eslatish va to'g'rilash zarur. O'rgatishning butun yutug'i shu muammo-ning qanday hal etilishiga bog'liq. Harakat faoliyati (boshqariladigan o'rgatishning asosi) va xatolarning vujudga kelishi (sinash va xatolar asosi) bilan bog'liq.

Har qanday xatolar o'rgatishga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun o'rgatish shartini qat'iy ravishda qismlashtirish va tartiblashtirish talab etiladi. Ammo xuddi qonunga aylanib qolganday, o'quvchi vazifalarni hal etishga xatolar orqali boradi. Obrazli qilib aytganda, xatolar foydali bo'lishi kerak. Xatolarning asosiy roli texnikalarni individual (alohida, yakka) bajarganda kuzatiladi. Bu yerda har bir sinash izlanishdan iborat. Har qanday sinash xatosiz bo'lmaydi.

1. Aniq harakat faoliyatda brusga bukilib chiqishda qo'lning bukilib va bruslarga tayanib turishning hamma mashqlarida qomatning yaxshi emasligi umumiy xatolardandir.

2. Qisman va majmuiy xatolar. Qisman xatolar kamdan kam uchraydi, asosan, harakat malakasini shakllantirishning birinchi fazasi (bosqichida) bo'ladi. Bunday xatolar, haddan

tashqari qo'pol bo'lmasa, o'rgatishga katta to'siq bo'la olmaydi. Odatda, majmuyi harakatda xatolar kuzatiladi. Shuning uchun xatolar o'zaro bog'liq: biri ikkinchisini keltirib chiqaradi.

3. Avtomatlashmagan va avtomatlashgan xatolar. Avtomatlashmagan xatolar ko'proq o'rganishning boshlang'ich davrida uchraydi. Ularni to'g'rilashda o'rgatish metodikasi to'g'ri tanlansa, qiyinchilik bo'lmaydi, ulardan ba'zilari o'zidan o'zi yo'qolib ketadi.

Avtomatlashgan xatolar noto'g'ri harakatlarni ko'p marotaba takrorlash natijasida kelib chiqadi. Bunday xatolar turg'un bo'ladi va uni to'g'rilash katta mehnatlar evaziga amalga oshiriladi. Ba'zida ma'lum takrorlashni to'xtatishga to'g'ri keladi. Ya'ni vaqtincha paydo bo'lgan malakalarning biroz yo'qolishi kutiladi, so'ng iloji bo'lmagan harakat-vazifalarni yangidan hal etishga kirishiladi. Avtomatlashgan xatoni to'g'rilashda, o'quvchi, harakatni to'g'ri bajarishga intilib, o'ng'aysizlikni sezadi. Biroq bunday o'ng'aysizlik keyinchalik o'tib ketadi, shuning uchun bunga qayg'urish shart emas. „O'ng'aylikni“ sezish, uning to'g'ri yoki noto'g'riligidan qat'i nazar, avtomatlashgan harakatlarga xosdir.

4. Jiddiy va muhim bo'lmagan xatolar. Harakat-faoliyatlarda texnika asosini buzib ko'rsatuvchi xatolar jiddiy, qo'pol xatolar hisoblanadi. Ularni iloji boricha tezroq tuzatish zarur, chunki ular o'rgatishga ko'proq xalaqit beradi.

Muhim bo'lmagan, mayda xatolar, harakat-faoliyatlarining alohida qismiga tegishlidir. Muhim bo'lmagan xatolar odat tusiga kirib qolsa, keyingi texnik takomillashuvga xalaqit beradi.

5. Tipik va notipik xatolar. Ba'zi bir harakat xatolari tipik, ommaviy holatlarda ko'proq uchraydi. Bunday xatolarning vujudga kelishini oldindan sezish mumkin. Masalan, bolalarning qisqa masofaga yugurishlarida shunday tipik xatolar: start vaqtida to'sni baland ko'tarishlik; masofaga yugurishda — tanani me'yoridan ortiq oldinga tashlash. Bular orasida xatolarning eng ko'p, tipik sabablari quyidagilar: 1. O'rgatish vazifasini o'quvchi tomonidan noto'g'ri tushunishlik. 2. Vazifani hal etish loyihasining takomillashmaganligi, shu bilan birga, uning muskul sezishiga taalluqli emasligi. 3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi, shu bilan birga, xarakter sifatlarni rivojlantirishda uyg'unlikning yo'qligi. 4. O'z kuchiga ishonmaslik, qat'iyatning yo'qligi. 5. Xarakter

malakalarining salbiy ko'chishligi. 6. Darsni tashkil etish talablarining buzilishi, avvalroq tolishga olib kelishi. 7. Mashg'ulot o'rni, sport asbob-anjomlari va jihozlanishning pedagogik talablarga javob bermasligi.

Xatoning kelib chiqishini ogohlantirish — demak, pedagogik jarayonning hamma talablarini va prinsiplarini to'lig'icha saqlashdir. Bulardan ba'zi birlarini ko'rib chiqamiz.

1. O'quvchilar mashqlarning umumiy vazifalarini to'g'ri tushunishlariga erishish kerak. Masalan, balandlikka sakrashga o'rgatishda balandlikdan sakrab o'tishiga emas, bajarish texnikasiga diqqatni qaratish kerak.

2. O'rganilayotgan harakat faoliyatlarini o'quvchilar to'g'ri tushunadimi-yo'qmi — buni aniqlash kerak.

3. O'rganish uchun yengilroq o'quv materialini taklif qilish kerak.

4. O'quvchilar tomonidan mashqlarning puxta bajarilishini talab etib, xatoga yo'l qo'ymaslik xohishini oshirish zarur.

5. Harakat tezligi va mashqlarni to'g'ri bajarish o'rtasidagi o'zaro munosabatni eng qulay ravishda saqlash.

6. Muvaffaqiyatsizlikdan so'ng mashg'ulotni to'xtatmaslik zarur, aks holda shug'ullanuvchilarda harakat faoliyat haqida noto'g'ri tasavvur vujudga keladi.

Bajarilgan faoliyatlarni baholash mezonlari va uni o'quv jarayonining vazifasiga bog'liqligi

1. Baholash qoidasiga, asosan, o'rgatishning dastlabki bosqichida mashqlarni bajarishni standart texnika bilan taqqoslash asosida baho beriladi.

2. Baholash — boshqa o'quvchi bajargan texnikaga qiyoslash yo'li orqali bo'ladi va bu o'ziga xos konkurs baho hisoblanadi.

3. Baholash — harakat faoliyatlarining natijasini aniqlash yo'li orqali bo'ladi.

O'qituvchi bahosi o'quvchilarda o'z kuchlariga ishonchni tarbiyalash manbayi bo'lib xizmat qilishi kerak. Shuning uchun o'quvchilarning o'quv materialini o'zlashtirib olishdagi yutuqlari va kamchiliklari hamda ishga bo'lgan munosabati baholanishi lozim (faqat, hech qachon, o'quvchining shaxsi baholanmasligi kerak).

Harakat xatosini to'g'rilash usuli: faqat xatoning o'zigagina emas, xatoni vujudga keltiruvchi sabablarga e'tibor berish kerak.

Bunday usul quyidagi faoliyatlarni ko'zda tutadi.

1. O'tilgan o'quv materialini qaytalash. 2. Yordamchi va tayyorlov mashqlarini qo'llash. 3. Mashqni bajarish shartini o'zgartirish. Masalan, qadamlar uzunligining noto'g'riligida yugurishni o'lchashni kiritish.

Xatolarni ogohlantirish va to'g'rilash harakat faoliyatlariga o'rgatish jarayonida bajarilishi zarur, lekin bu muammo takomillashtirish bosqichida ham o'z ahamiyatini yo'qotmaydi.

Harakat faoliyatlarini takomillashtirish

Vazifa: harakat malakasini shakllantirish va yuqoriga harakat qila bilishlikka o'tishni ta'minlash.

Vaziyatdan kelib chiqib, bu vazifaning pedagogik jarayoni ikki bosqichga bo'linadi: a) harakat malakasining vujudga kelishi; b) yuqori tartibdagi harakat qila bilishning vujudga kelishi.

Harakat malakasining vujudga kelishi bosqichi bilim darajasi va harakat tajribasi, harakat qila bilishni harakat malakasiga aylantirish bilan xarakterlanadi. Muntazam ravishda shart-sharoitni amalga oshirish faqat asosiy variantda shakllanadi. O'qituvchining vazifasi — o'rgatishni shunday tashkil etishi kerakki, asosiy variantda harakat malakasini shakllantirib, uni mustahkamlab, yuqori darajadagi harakat qila bilishni shakllantirish uchun asos yaratishi kerak.

Shakllantirish bosqichida hamma metodlar majmuyi tarzida qo'llaniladi, biroq asosiy ahamiyatni bir butun o'rgatish metodiga berib, musobaqa va o'yin metodlaridan har xil variantlarda qo'shib, birgalikda foydalanish zarur.

Yuqorida o'rgatishning ikkinchi va uchinchi bosqichlari asosida harakat-faoliyatlarni ko'p marotaba qaytalash jarayoni yotadi, deb aytilgan edi. Lekin oxirgi bosqich uchun qaytalash asosiy ahamiyatga ega: u yanada ko'p marotabalikka ega, ko'p marotabalik cheksiz, u ongli ravishda cheklanishi kerak.

Qaytarish xarakteri ikkita farqlanuvchi har xillikka ega: oddiy qaytalash va variativlik. Oddiy qaytalash o'zgaragan sharoitda harakat malakasining asosiy variantini mustahkamlash imkonini beradi.

Bunday takrorlash — o'rgatishning taqlid qilib, ya'ni ko'chirishidan iborat: o'qituvchi standart texnikani tushuntiradi va ko'rsatadi, o'quvchi unga taqlid qilishga urinadi, o'zini ko'rsatilgan obrazga yaqinlashtiradi. Oddiy qaytalanish o'rgatishda muqarrar bo'lsa ham biroq cheklangan didaktik imkoniyatga ega.

Variativ qaytalanishni oqilona holda qo'llanilsa, katta didaktik samara berishi mumkin: 1. Agar variativ qaytalanish o'quvchilarda eng qulay vazifa sifatida qo'llanilsa. Bu holda u muammoli o'rgatish asosi bo'lib qoladi. 2. Har xil variativlardan va sharoitlarda malakani qo'llay bilish. 3. Bajarilish variantining har xilligi o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziquvchanligini oshiradi.

Metodik rejada o'qituvchiga ikkita vazifani hal etishga to'g'ri keladi: 1. Bir soatli darsda va dars qismlarida o'rgatiladigan faoliyatning qaytalanishini qanday sig'dirish kerak. 2. O'zlashtirib olishning har xil bosqichlarida uni qanday tezlikda qaytalanish kerak? Buning uchun o'rgatishning aniq jarayonini, butun omillarini hisobga olish va qaytalanishni taqsimlanishining ikki usulini oqilonalik bilan qo'llash zarur: qaytalanish, katta vaqt davomida taqsimlash va qaytalanishning cho'zilganligi, muayyan vaqt ichida bajariladi. Ma'lumki, ikkala usulni o'rgatish vaqti, ya'ni dam olishning har xil intervali bilan farqlanadi.

Tashkiliy-uslubiy ta‘minlash

O‘qituvchi o‘quvchilar faoliyatini tashkil etish metodi va usulini axtaradi, ularning joylashuvi va almashuvini aniqlaydi, avvaldan snaryadlarni o‘rnatish va yig‘ishtirish, asbob-anjomlarni tarqatish va to‘plash — darsning qimmatli soniyalarini iqtisod qiladi. Bir vaqtning o‘zida jarohatlanishning oldini olish eslatiladi, o‘quvchilarning faolligini oshirish usuli aniqlanadi, o‘rgatishning unumli usuli belgilanadi, tayyorlanayotgan darsning sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy ta‘siri aniqlanadi.

Darsga tayyorgarlik

O‘qituvchi o‘quvchilarga taklif etiladigan hamma mashqlarni, dasturda ko‘rsatilgan nazorat-meyorlar va talablarni amalda ko‘rsata bilishi kerak. Dars oldidan u yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarib ko‘rishi, bajarishga tayyor turishi yoki mashqning bajarilishini imitatsiya (o‘xshatish) qilishi kerak.

Harakat tayyorgarligini o‘qituvchi darsning oxirida sport zalda yoki ochiq maydonda kelgusi mashg‘ulotga faollarni tayyorlash uchun amalga oshirishi mumkin.

O‘qituvchi, ayniqsa, birinchi pedagogik faoliyat yilida ko‘p ishlashi kerak. Bu davrda imo-ishora, xavfsizlikni saqlash malakasini shakllantirish, o‘quvchilarga mashq bajarishlarida yordam berish va hokazolarni o‘zlashtirib olishi lozim.

Nazariy va so‘z tayyorgarligi

O‘qituvchi o‘quvchilarga beradigan bilimni yaxshi o‘zlashtirib olgan bo‘lishi kerak: o‘quvchilarni harakat faolligini pasaytirmaslik uchun tilni mukammal bilishi va nazariy ma‘lumotlarni e‘lon qilish texnikasini terminologiya nuqtayi nazari-dan ham yaxshi bilmog‘i zarur. So‘zni faqat o‘quvchilarning ongiga ta‘sir etishinigina emas, hissiyotiga ham ta‘sir ko‘rsatishini yoddan chiqarmaslik kerak. O‘qituvchi bilarmonlik

bilan komanda — buyruq orqali harakatning ma'nosini anglatishi, yumshoq, qat'iy, jismoniy kuchlanish orqali boshqarishi va o'quvchilarda zaruriy javob reaksiyasini hosil qilishi mumkin.

Shuning bilan birga, har bir darsning oxirida o'qituvchi o'quvchilarga berishi kerak bo'lgan (ogohlantirish, baholash, savollar, muhokama, qisqa suhbat va boshqalar) axborotini xotirasida tiklashi kerak.

Bundan so'ng, o'qituvchi tilning ravon va ifodali bo'lishi ustida ishlamoq'i zarur.

Odatda, o'quvchilar „shagom“, „ikkitadan bo'lib“, „kilometr“, „santimetr“, „tushunarlimi!?!“, „yengil atletika“, „matolarni qo'ying“ va boshqa urg'u berilgan so'zlardagi xatolarga e'tibor bilan qaraydilar.

So'z tezligi ustida ko'p ishlash kerak bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, har xil holatlarda har xil tezlik kerak bo'ladi: agar o'qituvchi xatoni tuzatayotgan bo'lsa, sekin-asta gapirishi zarur, suhbatlarda, u yoki bu narsani so'zlab berishda, tushuntirishda o'rta tezlikdan foydalaniladi, o'yinlarga rahbarlik qilganda esa tez gapirish maqsadga muvofiqdir.

So'z ohangi orqali ma'lum maqsadga erishish mumkin.

So'z ohangi tantanali, bayramona, yil oxirida musobaqalarga yakun yasashda, sport bayramlarida, kechalarida, ruhiy qiyinchiliklarni yengib o'tishda, xushchaqchaqlik yoki xafalik, g'alabadan so'ng yoki mag'lubiyat, intizom buzilganda turlicha bo'lishi mumkin.

Guruhga muvaffaqiyatli rahbarlik qilish uchun ishonch uyg'otuvchi, tetik so'z bo'lishi kerak. „Baqiruvchi“ o'qituvchilar ongli intizomga hech qachon erisholmaydilar, chunki o'quvchilar uning qattiq ovozigga ko'nikib qoladilar. Faqat ba'zi hollarda kerak bo'lgan joyda ovoz ko'tarilsa, kutilgan samara berishi mumkin. O'ta sekin berilgan buyruq yoki farmoyish o'quvchilarning eshitish a'zolarini doimo tarang tutishga majbur etadi. Bu hol o'quvchilarni tezroq toliqtiradi va beparvolikka olib keladi.

To'g'ri gapirish, atamalarini aniq bilish zarur. Hozir ham amaliyotda uchrab turadigan „Orqa oyoqni to'g'rilang!“ va hokazolar ishlatilmasligi kerak.

Darsni material jihatdan ta'minlash

Bu rejada bajariladigan ishlarga uch yo'nalish beriladi:

— birinchidan, navbatdagi darsga rejani tuzish va uni takomillashtirish;

— ikkinchidan, mavjud uskunalarni, asbob-anjomlarni va jihozlarni tayyorlash;

— uchinchidan, o'tiladigan dastur bo'limiga sharoitni yaratish.

Birinchi yo'nalish quyidagilardan iborat bo'ladi: dars oldidan mayda asbob-anjomlarni tayyorlash (granatalar, chamberaklar, to'ldirma to'plar, gimnastik tayoqlar va boshqalar); ustaxona sharoitida o'qituvchi va o'quvchilar kuchi bilan maydon chiziqlarini yaxshilash; ko'rgazmali qurollarni tayyorlash, musiqaviy usullarni tayyorlash, o'quv kartalari, har xil texnik qo'llanmalar, nazorat va o'z-o'zini nazorat qilishga yordam berish, mashqning bajarilish sifatini yaxshilash va hokazolar.

Ikkinchi yo'nalish dars boshlanishidan oldin bajariladi. Mashg'ulot o'rnini tayyorlashga qaratilgan gigiyenik sharoit, sakrab tushish joyi, sport snaryadlarini o'rnatish, o'lchash asboblari va boshqalar. Bu tayyorgarlikka navbatchi o'quvchilarni va mashg'ulotdan vaqtincha ozod bo'lganlarni jalb etish zarur.

Nihoyat, bir (bosqich) darsni o'tish vaqtida o'qituvchi (ayniqsa, yangi boshlovchi o'qituvchi) o'rganiladigan dastur bo'limi ustida o'ylashi kerak. Masalan, sentabrda — yengil atletika yoki o'yin darsini o'ta borib, gimnastika bo'limini o'tish sharoiti haqida ham o'ylashi kerak.

O'qituvchi zalga kirishdan oldin o'zining tashqi qiyofasi va ruhiyati ustida o'ylashi zarur, chunki o'quvchilar o'qituvchi shaxsini qanday ko'rgan bo'lsalar, shundayligicha qabul qiladilar.

Dars o'tish

Mashg'ulotning muvaffaqiyatli o'tishi unga tayyorgarlik ko'rish jarayoni bilan bog'liq. Biroq shuni unutmaslik kerakki, aniq holatlar har doim hisobga olinmasligi mumkin, aks holda darsning borish jarayonida uni qayta qurish talab etiladi. Darsda yuz bergan holatlarni ijodiy hal etishda pedagogik bilim, amaliy tajriba, mahorat imkon beradi. Har bir dars qismining o'tilishini alohida ko'rib chiqamiz.

Darsning tayyorlov qismi

Darsning tayyorlov qismi shunday o'tkazilishi kerak:

— darsga qo'yilgan ma'lum vazifalarni ongli bajarishlari uchun o'quvchilarni uyushtirish va ruhan tayyorlikni vujudga keltirish zarur;

— o‘quvchilarni muayyan mashqlarni o‘zlashtirib olishga tayyorlash (o‘yinli, yengil atletikali);

— o‘quvchilar organizmini ko‘proq jadalli, shiddatli, murakkab mashqlarni bajarishga funksional tayyorlash;

— qomatning shakllanishiga yordam berish, chaqqonlikni tarbiyalash, harakatni boshqara bilishlik.

Demak, tayyorlov qism darsning umumiy vazifalarini hal etish uchun bog‘liq bo‘lgan eng yaxshi sharoit bilan ta‘minlash vazifalarini hal etadi va bir vaqtning o‘zida, nisbatan mustaqil ta‘lim va sog‘lomlashtirish ahamiyatiga ega bo‘ladi.

Dars guruhning umumiy sarflanishi va navbatchi o‘quvchining dars boshlanishga tayyor ekanligi haqidagi raporti bilan boshlanadi. Ammo birinchi bor raport bilan tanishtirganda, uning tarbiyaviy ahamiyatini ko‘zda tutib, qat‘iyroq talab etish zarur.

Salomlashgandan so‘ng navbatchi safning o‘ng qanotiga turadi. Bu har bir o‘quvchiga yiliga ikki marotabadan safni saqlash imkonini beradi. Saf mashqlarini o‘rganish o‘quvchilarning faolligini oshiradi, saflanish hamda saf burilishlari haqida malaka hosil bo‘ladi. O‘qituvchi saflanishdagi bir xillikdan qochishi, joylashtirish va joylarni o‘zgartirish usullarini xilma-xil tarzda tashkil etishi kerak.

Dars boshlanguncha va o‘qituvchi mashg‘ulot joyiga kelguncha guruh saflangan va salomlashishga tayyor turgan bo‘lishi kerak.

Salom alik — darsni tayyorlov qismining zaruriy daqiqasi. U o‘zaro salomatlik istaydigan, muloyim, xushmuomala, odobli munosabatni tarbiyalash va keyingi faoliyatlarda muvaffaqiyatlarni ta‘minlaydigan bo‘lishi kerak.

Birinchi darsda o‘qituvchi sinf, guruh bilan salomlashgandan so‘ng o‘quvchilarning tarkibi bilan tanishish maqsadida ro‘yxatni o‘qib chiqadi. Keyingi darslarda ro‘yxatni o‘qish shart emas, vaqtni tejash, dars davomida yoki yakunlov qismida navbatchi orqali yo‘qlama qilish maqsadga muvofiqdir.

So‘ngra o‘qituvchi dars vazifasini e‘lon qiladi. Ularning mohiyati darsning asosiy qismida aniqlanishi mumkin.

Tayyorlov qismining manbayi saflanish va qayta saflanishdan iborat:

— yumshoq yurish, oddiy, tez, baland va prujinasimon qadamlar, tovondan oyoq uchiga o‘tish, yugurish va sakrashni har xil usullari, sakrab borish;

— raqs mashqlari, to'siqlardan oshib o'tish, umumiy rivojlantirish mashqlari, anjom va uskunalarda, gimnastik devorcha, gimnastik o'rindiq, harakatda va joyida turib, juft-juft bo'lib, harakatli o'yinlar orqali o'tkaziladi.

Darsning tayyorlov qismida uchta izchil bo'limni ajratish mumkin: umumiy, maxsus va yakka tayyorgarlik. Umumiy tayyorlov, asosan, sog'lomlashtirish va funksional tayyorgarlikni hal etadi:

— maxsus tayyorlov esa o'quvchilarni ma'lum tartibga va o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan mashqlarni o'zlashtirib olishga tayyorlaydi;

— alohida, yakka tayyorgarlik uchun qo'yilgan vazifalarni yaxshi hal etishga yordam beruvchi, o'qituvchi tomonidan tavsiya etilgan va mustaqil tanlab olingan mashqlar uchun vaqt ajratiladi.

Umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarish uchun xilma-xil saflash shakllari qo'llaniladi: kengaytirilgan, yozilgan, tarqalgan va tor saflarda, ikki, uch doirada, to'rtburchak, uchburchakda, yarim doira va boshqalar.

Agar zalda sport snaryadlari o'rnatilgan bo'lsa, o'quvchilar o'zlariga mustaqil joy tanlaydilar. Tanlangan joy o'quvchining mashq bajarishi, yurishi uchun qulay, o'rtoqlariga xalaqit bermaydigan bo'lishi kerak.

Tanlab olingan mashqlar qisqa vaqt ichida bir necha vazifalarni samaradorlik bilan hal etish imkonini berishi kerak. Ya'ni asosiy qismda zaruriyati bo'ladigan harakatlarga asos solinishi kerak.

O'quvchilarni saf qadami faoliyatlariga qat'iy talabchanlikni qo'yish kerak. Bu talablarning bajarilishi o'qituvchi tomonidan baholanadi va yakuniy baho chiqarishda hisobga olinadi.

Har bir o'qituvchining shiori: „Avvalgi o'tilgan mashqni o'zlashtirib olmasdan bir qadam olg'a bosmaslik“ bo'lishi kerak.

Qator umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarishda uning sinxronligiga, uyg'unligiga erishmoq zarur.

Mashqlarni bajarishda o'quvchilarni boshqarish usuli diqqatga sazovordir. Ular xilma-xil va samarador bo'lishi kerak. O'qituvchilar mashqlar miqdorini sanash, qarsak, o'quvchilarning o'zini mustaqil sanashi, musiqa orqali musobaqa unsurlaridan foydalanadilar. Boshqarishning har qanday usulida o'qituvchi tanbeh berish, xatolarni to'g'rilash, o'quvchilarga dalda berish, rag'batlantirish imkoniga ega bo'lishi kerak.

Guruhlarda darslar uslubshunoslik bo'yicha trenirovka (tayyorgarlik) mashg'ulotlariga yaqinlashtirib, tayyorlov qismining jadalligini oshirish maqsadga muvofiq.

Tayyorlov qismning davom etishi 10—12 daqiqa. Uni muvaffaqiyatli tamomlash uchun guruhlar aniq, atamalar jihatidan to'g'ri, lo'nda bo'lishi kerak.

Darsning asosiy qismi

Asosiy qismning vazifalari quyidagilardan iborat:

— ma'lum dars rejasida ko'rsatilgan jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida o'quvchilarda bilim, bajara bilishlik va malaka hosil qilish;

— o'quvchilarni mustaqil jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish;

— murakkab jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida shug'ullanuvchilarning qomatini shakllantirish;

— jismoniy sifatlarni tarbiyalash, rivojlantirish;

— shug'ullanuvchilarning ruhiy va estetik tarbiyalanishiga, irodasini mustahkamlashiga yordam berish;

— o'quvchilarning sport yutuqlari darajasini oshirish.

Bu vazifalar darsning asosiy qismida bajariladi. Birinchi navbatda, o'qituvchi o'quvchilarning ijodkorligini rivojlantirish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishga intilmog'i zarur. U doimo tashabbuskorlikni, faol, o'zaro o'rgatishni, rag'batlantirib borib, o'quvchi yo'l qo'ygan xatolari bo'yicha hisobotini eshitib borishi kerak.

Asosiy qismda o'qituvchi jismoniy yuklamalarni me'yoriga yetkazishi, mashqlarni qaytalab bajarish sonini 15—20 martaga, yangi o'rganayotganlarini 30—40 martagacha oshirishi kerak. Buning uchun imkoniyat bo'lgan sharoit, moddiy bazadan foydalanish zarur.

Toza havoda darsni o'tayotganda shuni yodda tutish kerakki, sovuq havoda uzoq tushuntirmay, qisqa ko'rsatish, jadal mashqlar bilan ta'minlash zarur. Issiq havoda organizmni o'ta qizishdan saqlab, soyaga o'tish, o'quvchilar holatiga diqqat bilan e'tibor berib, jadal mashqlarni yengil, oson mashqlar bilan almashtirib borish zarur.

Markaziy Osiyo respublikalarining sharoitida yil davomida toza havoda dars o'tish mumkin. Buning uchun Davlat ta'lim standartlari va uning dasturidagi gimnastika bo'limini hal etish uchun ochiq maydonda gimnastik snaryadlar mavjud bo'lishi shart. Lekin ob-havo tez o'zgaruvchan bo'lganligi sababli,

ikkinchi chorakning dekabr oyi hamda uchinchi chorakning yanvar, fevral oyining birinchi o'n kunligida ba'zi bir darslarni (asosan, gimnastika bo'limini) sportzalga rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Sport snaryadlarini o'rnatish va ularni yig'ishtirib olish dars davomida amalga oshirilishi kerak. Bu yerda faqat keyingi darsga xalaqit beradigan sport snaryadlarini yig'ishtirish mumkin. Sport snaryadlarini o'rnatish, asbob-anjomlarni tayyorlash navbatchi va darsdan vaqtincha ozod qilinganlar tomonidan bajarilishi tavsiya etiladi. O'qituvchi sport snaryadlarini o'rnatish va ularni yig'ishtirib olishda musobaqa tashkil etishi mumkin. Mashg'ulot joyida maxsus taxtada o'quvchilar faoliyatini tartibga soluvchi o'quv kartochkalarini qo'yishi mumkin.

Darsning asosiy qismida darsga qo'yilgan vazifalarning soniga qarab, sinfdagi o'quvchilar soni, sharoit, imkoniyat, albatta, hisobga olinishi kerak.

Darsda harakatlar (motor) zichligini oshirishga doimo harakat qilish talab etiladi.

Darsning asosiy qismi samaradorligining asosiy sharti eng qulay, jo'shqin holatni ta'minlashdan iborat. Ijobiy jo'shqinlik faqat o'rgatishga ta'sir etibgina qolmasdan, jismoniy sifatlarni ham muvaffaqiyatli takomillashtiradi. Jo'shqinlikka o'yinlar, musobaqa, texnik manbalarni, ko'rgazmali qurollarni qo'llash orqali erishiladi. Bu rejada musiqa juda yaxshi yordam beradi. Bolalar mashqlarni bir maromda, me'yorida bajarishga o'rganadilar.

Har bir dars o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Ularning rivojlanishini o'rganish jarayonidan ajratib bo'lmaydi. O'quvchi u yoki bu jismoniy mashqni o'zlashtirib olib, bir vaqtning o'zida jismoniy sifatlarini ham rivojlantirib boradi. Ammo bu jarayon notabiiy bo'lmasligi kerak. Har qanday sifatni unga taalluqli bo'lmagan mashqlarsiz tarbiyalash mumkin emas. O'quvchiga doimiy talabni oshirib borish uning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi.

Biroq zaruriy bo'lgan tezlik, kuch, chidam, epchillik, egiluvchanlik darajasiga ega bo'lish yetarli emas. Darsning oxirgi qismida beriladigan maxsus mashqlar zarur. Shu maqsadda tetiklantiruvchi mashqlar bajarish keng qo'llaniladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ishlarni natijaga erishish zaruriyati nuqtayi nazaridan qarab, jismoniy mashq-

lar texnikasini o'zlashtirib olishning sharti sifatida qaramoq zarur. Masalan, sakrashda yaxshi natijalarga erishish uchun yuqori darajada tezlik-kuch sifati va egiluvchanlik zarur.

Darsning asosiy qismida qo'llanilgan jismoniy mashqlar kuch va chidamlilik sifatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, yakunlov qismidagi mashqlar muskullarni bo'shashtirishga olib kelib, o'quvchilarga egiluvchanligini takomillashtirish imkonini beradi. Chidamlilik uzoq masofalarga yugurishdan foydalanilgan darslarda yaxshi rivojlanadi, kuchni tarbiyalash uchun eng yaxshi sharoit gimnastik mashqlarni qo'llanganda, epchillik sport va harakatli o'yinlar jarayonida vujudga keladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi samaradorligining zaruriy sharti — o'quvchilar tomonidan topshiriq mashqlarni to'g'ri bajarilishini o'qituvchi tomonidan diqqat bilan kuzatilishi va ularni baholashdan iborat. Darsning harakat zichligi unumdorligi qisman pasayib ketishidan qo'rqmasdan, pedagoglar yo'l qo'yilgan xatolarni o'z vaqtida to'g'rilab, zaruriy tuza-tishlarni kiritib borishi kerak. Chunki darsning unumdorligi birdan bir maqsad bo'lib, yaxshi natijalarga olib keladi.

Darsning yakunlov qismi

Darsning yakunlov qismi jismoniy va hayajonli qo'z-g'alishlarning darajasini asta-sekinlik bilan tushirish uchun qo'llaniladi. Ammo bu bilan yakunlov qismning vazifasi tugallanmaydi. Yakunlov qismning bosh vazifasi — yakun yasash, ya'ni o'qituvchi tomonidan o'quvchilar faoliyatini baholash. Darsga yakun yasashda o'qituvchi o'quvchilarni kelgusi darsga mo'ljallaydi, uyga vazifa beradi, avvalgilarini tekshiradi, baho qo'yadi.

Uyga vazifani darsning xohlagan qismida berish mumkin, ammo uni darsning yakunlov qismida, albatta, takrorlash zarur.

Shunday qilib, darsning yakunlov qismini erishilgan va oldinda turgan ishlar orasidagi aloqa lahzasi deb qarash zarur.

Darsda jismoniy yuklamalar me'yorini o'lchash

Jismoniy tarbiya darsida shug'ullanuvchilar faoliyatini va yuk me'yorini o'lchash, tartib va qoidaga bo'ysundirish zarur. Bu bilan darsning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligiga qisman erishiladi. Oz yuklamalar zaruriy samaradorlikni bermaydi, o'ta yuqorilari esa bolalar salomatligiga ziyon yetkazadi. Har bir

mashqni o'zlashtirib olish ma'lum darajada qaytarishni talab etadi. Nihoyat, organizmga yanada yuqoriroq talablarni qo'yib borib, jismoniy yuklama me'yorini to'g'ri belgilab, jismoniy sifatlarini rivojlantirish mumkin emas.

Jismoniy yuklamalar — bu shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ma'lum me'yori bilan ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Jismoniy yuklamalar me'yorini o'lchash — demak, uning hajmini va tezligini almashtirishdan iborat.

Jismoniy yuklamalar hajmi bajarilgan mashqlar soni, og'irligi, bosib o'tilgan masofaning uzunligi bilan aniqlanadi.

Intensivlik — (jadallik) aniq ish hajmini bajarishga sarflangan vaqt bilan belgilanadi.

Aytilgan tavsif bu — yuklamaning tashkiliy ko'rinishi, xolos. Ulardan o'qituvchi darsga tayyorlanishida foydalanadi.

Fiziologiyadan ma'lumki, jismoniy yuklamalar ta'sirida organizmda turlicha o'zgarish yuz beradi. Integral ko'rsatkich — yurak qisqarishi tezligi miqdoridan iborat. Qon tomiri urish tezligi (puls). Asosiy tibbiy ko'rikdan o'tgan guruhdagi o'quvchilar uchun jadal jismoniy mashqlardan so'ng pulsning yuqori chegarasi bir daqiqada 170—180 marta; yaxshi tayyorlangan sportchilarda puls bir daqiqada 200—240 gacha ko'tarilishi mumkin. (Og'ir jismoniy mashqlarda.)

Dars jarayonida, ayniqsa, mashqlanishda chidamlilik, tezlik, kuchni tarbiyalash vazifalarini hal etish uchun o'qituvchi o'quvchilar puls tezligini nazorat qilib turishi kerak. Ayniqsa, tolish, charchoqning tashqi belgilari vujudga kelayotganligini sezishi zarur. Tolishning o'rta darajasida nafas olish tezlashadi, intensiv kuchlanish pasayadi, harakat tezligi pasayadi, uyg'unlik yo'qoladi.

Ma'lum darajaga yetganda, charchoq boshlanishida nafas olish tezlashadi, yuz oqaradi, uyg'unlik tez buziladi, harakat tangligi vujudga keladi. Kuchli tolish belgilari sezilganda jismoniy yuklamalarni pasaytirib, o'quvchilarga yetarli dam berish zarur. Darsda eng samarali jismoniy yuklamalarni boshqarish usullari quyidagilardan iborat:

1. Mashqlarni takrorlash miqdori

Tabiiyki, mashqlarning sonini ko'paytirish yuklamaning ortishiga olib keladi, ammo o'quvchilar tayyorgarlik darajasi hozircha baland bo'lmaganligi uchun shu usuldan foydalaniladi. Mashqlarni takrorlash darajasi ortib borgan sari bu usul

samarasiz bo'lib qoladi, chunki ko'p vaqt sarflash talab etiladi, o'qituvchi har bir daqiqani tejaydi.

2. Mashqlarni bajarish amplitudasi

Harakatlarni doimo to'liq amplituda bilan bajarish qiyin, shuning uchun pedagoglar uni ozaytirishga urinadilar. Masalan, o'quvchilar qo'l muskulining kuchini ko'proq rivojlantirish maqsadida, osilib turgan holatda oyoqlarni bukib oldinga ko'tarib turish topshirig'ini oladilar. Shug'ullanuvchilarning hammasiga ham oyoqlarni tizzadan bukishni tavsiya etadi, amplitudani qisqartiradi. Tizzalar bukilish burchagi qancha o'tkir bo'lsa, osilib turish shuncha osonlashadi. Tabiiyki, amplitudani ko'paytirish mumkin.

3. O'quvchilar ko'tarayotgan og'irlikni o'zgartirish

Har xil sport snaryadlari, og'irligi turlicha: shtanga, yadro, gantellar yoki har xil tasmalar, qopchiqlar yordamida sportchilar shaxsiy og'irliklarini oshiradi yoki yengillashtiradi.

4. Mashqlarni bajarish sharoitini o'zgartirish

Qattiq yerda, qumda, qorda, tepalikka va pastlikka yugurishlar har xil kattalikdagi jismoniy yukni beradi.

5. Sherigining qarshiligi va o'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish

Birinchisiga — juft mashqlarni bajarish orqali erishiladi, ikkinchisiga — muskullarni bir vaqtda taranglatuvchi mashqlarni mustaqil bajarish orqali erishiladi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatishni oshirish mashqlariga chuqurlikka sakrash misol bo'la oladi.

6. Mashqlarni bajarish tezligi

Eng qulay tezlik mashqlarni uzoq muddat bajarish imkonini beradi. Tezlikni oshirish jismoniy yuklamani ko'paytiradi va bajarilayotgan mashqlarning soni ozayishiga olib keladi, biroq tezlikni, tezlik chidamini tarbiyalaydi, tezlik kuchini vujudga keltiradi. Alohida mashqlar tezligini haddan tashqari pasaytirib yuborishlik yuklamaning ortishiga olib

keladi, lekin kuchning o'sishini ta'minlaydi, muskulning sezuvchanligini oshiradi va natijada harakatlarning takomillashuviga olib keladi. Bu maqsadda, masalan, sekin o'tirib-turishdan foydalaniladi.

7. Mashqni bajarish vaqti

O'qituvchi 5 daqiqa davomida yugurishni vazifa qilib beradi. Yugurish tezligi va masofaning uzunligi o'quvchilar tomonidan boshqariladi. Chidamlilikni oshirish shunga olib keladiki, o'quvchi bir necha mashqlarni ko'p takrorlagandan so'ng 5 daqiqa ichida ko'proq masofani yugurib o'tadi.

8. Tanaffusning davomiyligi va vazifani bajarishdan oldin ularning o'zgarishi

9. Boshqa faoliyatlar bilan qo'shish yo'li orqali mashqlarni murakkablashtirish

10. Mashqni bajarish usulini qisman o'zgartirish

Masalan, kuch mashqlarini biroz siltash bilan yengillash-tirish mumkin, turnikka osilib chiqishda siltanib chiqish oson kechadi.

11. Mashqlarning bajarilish sur'ati

Sur'atni ma'lum chegaragacha oshirish organizmga ta'sirini kuchaytiradi, lekin haddan tashqari tezlik mashqlar tartibining buzilishiga olib keladi va o'rgatishga salbiy ta'sir etadi. Tezlik harakatda qatnashayotgan muskullar massasiga bog'liq. Ya'ni tos suyagini son suyagi bilan bog'lovchi bo'g'inga nisbatan, oyoqni tizza bo'g'inidan bukib-yozish oson va tez kechadi.

12. Dastlabki holat

Agar o'quvchilar yotib qo'llarga tayangan holda qo'llarni buksa, jismoniy yuklamalar har xil bo'ladi. Shuni yodda tutish zarurki, o'qituvchi yuklamani boshqara borib, bir vaqtning o'zida, ikki-uch usulni qo'llashi mumkin. Misol uchun, dastlabki holatni og'irlikni qo'llash va tezlikni oshirish yoki pasaytirish orqali o'zgartirishi mumkin. O'quvchi faqat yuklamani oshirishga emas, pedagogik nuqtayi nazardan yukni

oshirishga intilmog'i kerak. Tabiiyki, yuqori jismoniy yuklamasiz mashqlarni ko'p takrorlash darsini o'tib bo'lmaydi, bu mashqlarga o'rgatishda xalaqit berishi mumkin.

Har bir darsda ko'pgina faoliyatlar o'rgatiladi: harakatli, xizmat qiluvchi, aqliy, dam olish. Jismoniy tarbiyaning vazifasini hal etish uchun ularning ahamiyati har xil, lekin hammasi zarur. O'qituvchining dars samaradorligini muhokama qilganda bolalar faoliyatining faolligigagina baho berib qo'yish to'g'ri emas. Pedagogning u yoki bu faoliyatining maqsadga muvofiq ekanligini har tomonlama baholash, uning darsga qanday tayyorgarlik ko'rganligiga, ta'lim va tarbiya vazifalarini qanday hal etganligiga ham e'tibor berish kerak. Shu munosabat bilan hamma faoliyatlar ham pedagogik maqsadga muvofiq bo'lib chiqmaydi.

Pedagogik maqsadga muvofiqlarga quyidagilar kiradi: jismoniy mashqlarni bajarish; pedagogni eshitish; o'qituvchi va o'rtoqlari tomonidan bajarilgan mashqlarni kuzatish; o'zlashtirilishi kerak bo'lganini to'g'ri anglash; bajariladigan faoliyatni rejalashtirish; bajarilgan harakatlarni tahlil qilish; baholash; muhokama qilish; sport snaryadlarini o'rnatish va almashtirish; o'quv qurollari va asbob-anjomlarni tarqatish va yig'ish; mashg'ulot o'rnini tayyorlash; dam olish.

Darsni har tomonlama baholash va bajarilayotgan mashqlarga organizmning ma'lum reaksiyasini aniqlash uchun o'quvchining yurak urishini o'lchashdan foydalaniladi. Bu maqsadda kuzatish uchun „o'rtacha“ o'quvchi tanlanadi. Dars boshlanguncha, ya'ni tinch holatda safning orasida turgan o'quvchini yurak urishi sekundomer yoki soatni sekund strelkasi bilan o'lchanadi. O'lchashni qisqa daqiqada tugallash maqsadida o'lchovchi to'rt barmoq bilan o'lchanuvchining chap qo'l bilagidagi yurak urish tomirini topadi va uni 15 soniya davomida sanaydi, shu vaqtning ichida o'quvchining yurak urishi qancha bo'lsa, shuni 4 ga ko'paytiriladi, natijada 1 minutli yurak urishi aniqlanadi. Kuzatuvchi avvaldan o'zi tayyorlab qo'ygan bayonnomaga olingan natijani ketma-ket yozib boradi. Dars boshlanishidan to oxirigacha kuzatilayotgan o'quvchi almashtirilmaydi, ya'ni 45 daqiqali dars jarayonida o'quvchining butun faoliyati kamida 15—20 marta o'lchanishi zarur.

Bayonnomma nusxasi quyida misol tariqasida havola etiladi.

Yurak-qon tomir urishini o'lchash bayonnomasi

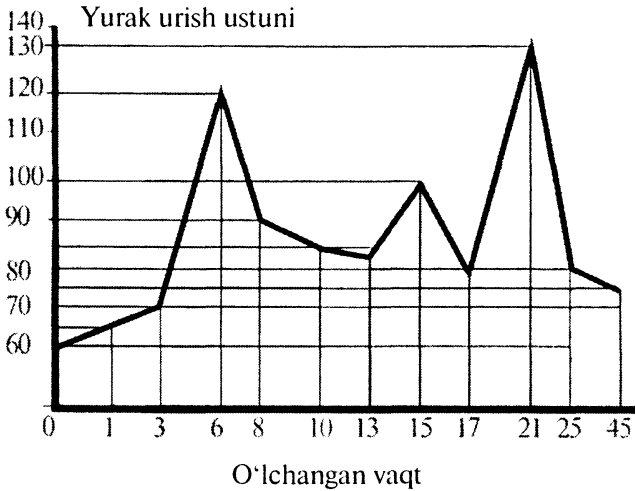
Kuzatuvchi _____ kuzatiluvchi _____

_____ o'quvchi „_____“ _____ 200- y.

T.T. №	Faoliyatning qisqacha mazmuni	Olingan vaqt	10—11 urishi	11 urishi	Metodik eslatma
1.	Dars boshlangunga qadar	00	10	60	
2.	Dars vazifasini e'lon qilganda	1	11	66	
3.	Yurganda	3	12	72	
4.	Yurgandan so'ng (400) m	6	20	120	
5.	URM (umumrivojlantiruvchi mashqlar)dan oldin	8	15	90	
6.	2- URM dan so'ng	10	14	84	
7.	5- URM dan so'ng	13	14	84	
8.	9- URM dan so'ng	15	17	102	
9.	Qisqa masofaga yugurishdan oldin	17	13	78	
10.	Yugurishdan so'ng	21	22	132	
11.	Kichik to'pni uloqtirishdan oldin va hokazo	25	13	78	

Olingan natijaga asoslangan holda, quyidagicha puls chizmasini chiqaramiz:

GRAFIK



Xronometrlash bilan dars zichligini o'lchash. Dars zichligini o'lchash uchun misol qilib ko'rsatilgan quyidagi bayonnoma nusxasidan foydalaniladi.

JISMONIY TARBIYA DARSINI XRONOMETRLASH BAYONNOMASI №

Dars o'tdi _____ „_____“ _____ Vaqt.
_____ maktab _____ sinf Dars o'rni _____
O'quvchilar soni _____ Bulardan: bolalar _____
qizlar _____
Guruhlar soni _____ Kuzatuvchi _____
Yil boshidan dars soni _____
Dars vazifalari: a _____
b _____
d _____

Dars qismlari	Darsdagi faoliyat	Faoliyatni tugallash vaqti	Jismoniy mashqlarni bajarish	Damolish va navbat kutish	Dars o'rnini jihozlash-tirish	Bekor turish vaqti	Eshitish va kuza-tish	Izoh
1	2	3	4	5	6	7	8	9
O'quvchilarning kelishi	1'.100"					1.00"		
Saflanish, sport va h.k.	2'.20"	1'.20"						
Saflash, raport qabul qilish	2'.45"						0'.25"	
Dars vazifasini e'lon qilish	3'.15"						0'.30"	
Topshiriqni e'lon qilish	3'.35"						0'.20"	
Yurish	3'.40"	1'.05"						
Oyoqni baland ko'tarib yugurish	6'.50"	3'.10"						
URM (Umum - rivojlantiruvchi mashqlar) I- mashqni tushuntirish	7'.20"						0'.40"	O'quv kartochkasi yo'q
I- mashqni bajarish	8'.00	2'.15"						
2- mashqni tushuntirish	9'.15"						0'.30"	

2- mashqni bajarish	9'.45"	3'.20"						
Qayta saflash	13'.05"	2'.45"						
Mashg'ulot o'rniga borish	15'.50"	1'.10"						
Guruhga vazifani tushuntirish	16'.20"					0'.40"		
Mashg'ulot o'rnini jihozlash	17'.00"			3'.00"				
Navbat kutish	18'.30"		1'.30"					
Uzunlikka sakrash	24'.30"	6'.00"						
Mashg'ulot o'rnini almash-tirish	24'.40"	1'.15"						
Navbat kutish va dars oxirigacha shunday	va h.k.	va h.k.						

Dars tugagandan so'ng, 4, 5, 6, 7, 8- grafalar tepadan pastga qarab alohida qo'shib chiqiladi, 8-grafa 45 bo'lsa, yuqoridagi grafalar yig'indisi ham 45 daqiqa bo'lishi kerak.

Xronometrlashni olib borish texnikasi quyidagilardan iborat:

— shug'ullanuvchilar faoliyatining vaqti sekundomer strelkasi orqali aniqlanadi (dars boshlanishiga berilgan qo'n-g'iroq chalinishi bilan dars boshlanishidan qat'i nazar, sekundomer yurgiziladi, ya'ni bosiladi) u, toki o'qituvchi „Dars tugadi, xayr!“ demaguncha ishlab turadi. Dars o'quv-

chilar saflanib, zalga yoki maydonga chiqqach, raportga qadar boshlangan hisoblanaveradi.

Birinchi grafada dars qismlarining aniq boshlanishi va tugallanish chegarasi belgilanadi. Ikkinchi grafada darsning qisqacha mazmuni yozib boriladi, ya'ni o'quvchilar qaysi harakat faoliyat turini bajarsalar, shular yoziladi. Lekin hamma faoliyatlarni to'liq yozib borish murakkab bo'lganligi sababli uni stenografiya holida (qisqartirib) yozib borilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Uchinchi grafaga sekundomerning ko'rsatishi yozib boriladi, ya'ni faoliyatlarga sarflangan vaqtlar qo'shib boriladi.

1. Jismoniy mashqlarni bajarish. Darsda o'rganilayotgan (o'rgatilayotgan yoki takomillashtirilayotgan) hamma harakat-faoliyatlarning aniq vaqti belgilanadi. Navbatchi o'quvchining dars boshlanishi uchun bergan raporti shartli ravishda jismoniy harakatga yoziladi.

2. Eshitish va kuzatish, mashqlarni ko'rsatish, ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish uchundir. Bunga hamma tushuntirishni o'quvchilar eshitishi, ko'rsatmalar, baholash va o'qituvchi ko'rsatganini kuzatish, komandani eshitish va qisqa ko'rsatishlar kiradi.

Faoliyatga 5 daqiqadan oz vaqt sarflansa u hisobga olinmaydi.

3. Dam va navbat kutish. Bu yerda fiziologik yuklamalarni boshqarish uchun kirishilgan dam olish vaqti va o'qituvchining navbatdagi topshirig'ini kutish uchun sarflangan vaqt yoziladi.

4. Dars o'rnini jihozlash. Bu bo'limda mashg'ulot o'rnini tayyorlash va uni chizish, asbob-anjomlarini bolalarga tarqatish va uni yig'ib olish uchun sarflangan vaqtlar yoziladi. Bu bilimga yana navbatdagi vazifani bajarish uchun qayta sarflanishga bir mashg'ulot o'rnidan ikkinchi mashg'ulot o'rniga o'tish, o'yinga tayyorgarlik ko'rish, komandalarga bo'lish uchun sarflangan vaqtlar kiritiladi.

5. Bekor turish vaqti, ya'ni, o'qituvchining aybi bilan darsga kech qolishlik, nobop jihozlarni sozlash, asbob-anjomlarni qidirish, shug'ullanuvchilarning intizomsizligi hamda maqsadsiz sarflangan vaqt kiradi.

Shuni ko'zda tutish kerakki, sanab o'tilgan o'quvchilar faoliyatining guruhlar turi shartli xarakterga ega. Masalan, navbatdagi vazifani bajarish oldidan qayta saflanish, bir mashg'ulot o'rnidan ikkinchi mashg'ulot o'rniga o'tish faqat

tashkiliy xarakterga ega bo'lmagan, ta'lim va tarbiya vazifalarini ham hal etadi: navbatdagi vazifani bajarish oldidagi dam va navbat kutish mashg'ulotning maqsadga muvofiq elementi bo'lishi mumkin yoki uni tashkil etish natijasi ham bo'lishi mumkin. Har bir tur faoliyatini pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilmoq zarur. Aynan shuning uchun xronometrlash metodini pedagogik kuzatuv metodi bilan birga olib borish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning zichligi butun dars 45 daqiqa vaqtga nisbatan harakat, faoliyatlarning hamma turlariga sarflangan vaqt yig'indisini bir-biriga nisbati orqali foiz bilan aniqlanadi.

$$\text{Umumiy zichlik} = \frac{\text{Maqsadga muvofiq sarflangan vaqt yig'indisi}}{45 \text{ daqiqa (dars vaqti)}} \times 100.$$

Biroq, umumiy zichlikni aniqlash bilan, o'qituvchining pedagogik mahoratiga, uning tashkilotchilik qobiliyatiga baho berib bo'lmaydi. Har xil o'qituvchi, o'rnatish va yig'ishtirib olishga, mashg'ulot o'rnini tayyorlashga, kelgusi mashg'ulot o'rniga guruhni o'tkazishga, vazifani oshirishga, kelgusi mashg'ulotni xabar qilish va boshqalarga bir xil vaqt sarflamaydilar. Shuning uchun ham mashg'ulotning umumiy zichligidan tashqari uning motor harakat zichligini ham aniqlash zarur bo'ladi.

$$\text{Darsni motor zichligi} = \frac{\text{Mashqlarni bajarishga sarflangan vaqt yig'indisi}}{45 \text{ daqiqa (dars vaqti)}} \times 100.$$

Darsning motor va umumiy zichligi natijasini solishtirib, har bir o'quvchining ish sifatini oshirish imkonini topish mumkin.

O'qituvchi 100% umumiy zichlikka intilishi kerak. Mashqlanish darslarida motor zichligi 70—80 foizni, o'quv darslarida 50 foizni tashkil etadi.

Dars zichligini bir butun va qismlar bo'yicha aniqlash zarur. Bu mashg'ulotlarning tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarida ishlarni tashkil etish sharoiti va imkoniyatlarining bir xil emasligi bilan bog'liq.

Dars zichligi ko'pgina omillarga bog'liq. Ulardan eng asosiylari quyidagilar:

1. Guruhlarda, komandalarda, o'yinlarda o'quvchilarning soni.

2. Asbob-anjomlarning soni.
3. Moddiy bazaning miqdori.
4. Shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etishda samarali metodlardan foydalanish, topshiriqni bajarish va safni boshqarish.
5. Darsda yordamchi manbalarning unumdorligi va mashg'ulot o'rnini darsgacha tayyorlash.
6. Mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha shug'ullanuvchilarning faol ishining samaradorligi, vaqtincha darsdan ozod qilingan o'quvchilarni jalb etish.
7. Qisqa so'zlab berish, eslatma berish, muhokama qilish, mashqlarni bajarish.
8. Qo'shimcha vazifalardan keng foydalanish.

Bu yuqorida 45 daqiqali darsni, 100% ga tengligini ko'rsatib o'tdik. Darsning umumiy zichligini topish uchun bekor turishga ketgan vaqtni umumiy vaqtdan ayriladi. Masalan, darsning umumiy yig'indi vaqti 45 daqiqa bo'lsa, undan bekor turgan vaqtni (2 daqiqa) ayriladi, qolgan 43 daqiqani 100 ga ko'paytirib, uni umumiy (ya'ni 45 daqiqa) ga bo'linsa, darsning umumiy zichligi chiqadi. Shunday qilib, har bir grafaning yig'indisini alohida-alohida 100 ga ko'paytirib, uni 45 ga bo'lib, foizini chiqaramiz, chiqqan foizlarni yana bir-biriga qo'shib chiqsak, umumiy zichlik foizi chiqishi kerak.

Masalan: $45 = 100$ UZ $43 = X$? MZ $19 = X$? UZ — umumiy zichlik.

MZ — motor zichligi, EK — eshitish, kuzatish. D.N — dam olish — navbat kutish va hokazo.

Shuningdek, sport mashg'ulotini hisobga olib umumiy zichligini (UZ) yoki uning qismlarini zichligini aniqlash uchun o'quvchilarning faol harakatlariga (FH) sarflangan vaqti umumlashtiriladi. Bunga tfx jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt, eshitish, kuzatish, darsni tashkillash, o'zini oqlamaydigan kutishlar va o'quvchilarni bekor qolishi uchun sarflangan vaqtdan boshqa hammasi kiradi. Bu vaqt 100% ga ko'paytirilib va darsning „umumiy“ „vaqtiga“ ty ga bo'linadi.

$$UZ = \frac{t_{fx} \times 100\%}{t_y} \quad UZ = \frac{75 \text{ min} \times 100\%}{90 \text{ min}} = 83,0$$

To'laqonli sport mashg'ulotining umumiy zichligi 100% ga yaqin bo'lishi lozim. Umumiy zichlikni kamayishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

— o‘zini oqlamaydigan mashg‘ulot besamar vaqt (darsni kech boshlanishi, mashg‘ulot joyini, jihozlarni tayyor emasligidan o‘quvchilarni navbat kutishi va boshqalar) orqali sodir bo‘ladigan o‘quvchilarni bo‘sh qolishidan;

— trener mashg‘ulotga tayyor emasligi, dars tashkillanishi va mazmunini o‘ylamaslik tufayli sodir bo‘ladigan vaqtlar;

— mashg‘ulotda o‘quvchilar uchun ortiqcha va samarasi oz bo‘lgan so‘zlar orqali beriladigan axborot;

— shug‘ullanuvchilar intizomini qoniqarsizligi, buyruq va ko‘rsatmalarni ko‘p marotaba takrorlashlar, o‘quvchilarga beriladigan ogohlantirishlar, takroriy tushuntirishlar vaqtdan unumsiz foydalanishga sabab bo‘ladi va hokazolar.

Darsda shug‘ullanuvchilar faoliyatlarini baholash

O‘quvchilar ishining yuqori samaradorligining asosiy sharti tashabbuskorlik va faollikni vujudga keltirish, ular faoliyatlarini baholashdan iboratdir.

Boshqa tomondan, shug‘ullanuvchilarning bilim darajasi, harakat qila bilish va o‘quvchilar sifati baho bilan ifodalansa, pedagogik mehnat sifatini ifodalaydi, bu o‘qituvchi faoliyati natijasi, uning vazifani qo‘ya bilishligi, manba va metodlar xazinasini bilishi, o‘quv jarayonini ongli tashkil eta bilishini ko‘rsatadi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya bo‘yicha ulguruvchanlik — o‘zlashtirish uch mezon bilan aniqlanadi:

— o‘zlashtirib olinganlik darajasi va amaliy bilimlarni amalga oshirish;

— dasturda belgilangan mashqlarni texnik nuqtayi nazaridan baholash;

— harakatlarni bajarish sifati;

— maktab dasturida ko‘zda tutilgan me‘yorlar;

— jismoniy tarbiya bo‘yicha ishlar jarayonida o‘quvchilarga qo‘yiladigan umumiy talablar chiroyli yozilib, ko‘zga ko‘rinadigan joyga ilib qo‘yilishi kerak. Bu talablarni o‘quvchilar jismoniy tarbiya darsining birinchi soatidan boshlab, o‘zlashtirib borilmog‘i zarur. Ularning mohiyati quyidagilarda aks etadi:

— dastur materiallarini mustahkam bilish va ularni mustaqil mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llay bilish;

— darsda o‘rganilayotgan jismoniy mashqlarni, texnik nuqtayi nazaridan bajara bilish;

— o‘zining yoshi uchun kuchni rivojlantirish, chidamlilik, egiluvchanlik, yengillik, tezlikka erishish imkoniga intilish;

— maktab dasturi va safi, mashqlar nizomi asosida mashqlarni aniq va to‘g‘ri bajarish;

— o‘qituvchi topshirig‘ini bajarishda ijodkor va tashabbuskor bo‘lish;

— o‘z-o‘zini o‘stirish, kamolotga yetkazish maqsadida, jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish.

Ba‘zida o‘qituvchilar, o‘quvchilarning qobiliyatini yaxshi bilaman, deb o‘ylaydilar va ularning shaxsiy bilim va mashqlarni bajara bilishliklarini tekshirmaydilar, ayniqsa, asosiy vazifa tomonlarini yoddan chiqaradilar. Bu vazifalarni, aytilgan talablarni bajarish uchun darsda besh-olti bolaga baho qo‘yish talab etiladi. Bundan tashqari, har bir darsning leytmotivi: „Barakalla! Hammasi yaxshi bo‘lyapti! Sizlar tezda o‘rganib olasizlar! Yana biroz kuchaytirsalaring sizlar kuchli, chaqqon, chiroyli bo‘lasizlar“ degan so‘zlarni ishlatish maqsadga muvofiqdir. Bunday so‘zlarni har dam ishlatavermay, ba‘zida nigoh tashlash, imo-ishora, luqma tashlash orqali izhor qilish zarur.

Mashg‘ulot jarayonida o‘quvchilar tomonidan yo‘l qo‘yilgan xatolarni shartli ravishda uch guruhga bo‘lish mumkin: kichik, muhim va qo‘pol xatolar.

Kichik xatolar — harakat faoliyatlari tuzilishini va son ko‘rsatkichlarini amaliy pasaytirmaydigan, to‘g‘ri bajarishdan biroz og‘ishlik tushuniladi.

Muhim xatolar — to‘g‘ri bajarishdan og‘ishgan, harakat-faoliyatlarining tuzilishini buzmaydigan, lekin son ko‘rsatkichini pasaytiradigan harakatlar.

Qo‘pol xatolar — to‘g‘ri bajarishdan og‘ishgan, harakat-faoliyatlarining tuzilishini buzuvchi va natijaning pasayib ketishiga sabab bo‘luvchi xatolar.

Harakat faoliyatlari texnikasining bajarilishini baholashda shug‘ullanuvchilar hisobga olinmaydi, shuning uchun har bir sinf uchun dasturda belgilab qo‘yilgan baho mezonini so‘zsiz bajarish kerak.

Baholar mezoni har bir mashqni o‘rganishdan oldin ishlab chiqilishi va o‘quvchilarga yetkazilishi kerak. Taxminiy baholashda, birinchi navbatda, pedagog topshirig‘ini bajargan o‘quvchilar baholanishi zarur. Ishlab chiqilgan baholar mezoni asosida o‘rganilayotgan harakat faoliyatlarini o‘zlashtirib olinayotganligini o‘quvchilar obyektiv baholaydilar hamda

o'rtog'qlari erishayotgan yutuqlarni ko'radilar. Bolalarni o'z-o'zini va o'zaro baholashga o'rgatish ularni mustaqil mashg'ulotlarga tayyorlashning asosiy shartidir.

Yakuniy baho uch komponentni hisobga olgan holda chiqariladi. Son, miqdor ko'rsatkichi bo'lmaganda, harakat texnikasi, taalluqli bo'lgan nazariy materiallarni bilishi aniqlanadi, saf va raqs mashqlari, akrobatika, sport o'yinlarining texnikasi taktikasi.

Baholashda obyektivlik prinsipiga qat'iy rioya qilish talab etiladi, ya'ni o'quvchilar materialni qanday o'zlashtirib olganligiga qarab, umumiy talablar asosida baho qo'yish kerak. O'quvchining shaxsi (ijtimoiy kelib chiqishi) hisobga olinmasligi kerak, qo'yiladigan baho butun sinf oldida e'lon qilinib, nima uchun shunday ball, nima uchun baho oshirilgan yoki pasaytirilganligi tushuntirib berilishi kerak.

Chorak davomida har bir o'quvchiga 6—8 baho maqsadga muvofiq bo'lib, chorak bahosi shular asosida chiqariladi.

Yillik baho choraklardagi olgan baholar asosida chiqariladi, agar o'quvchi bir xil bo'lim materialini bo'yicha oxirgi chorakda yuqori ball olsa, avvalgi chorakdagi past baho hisobga olinmaydi.

Yillik bahoni qo'yishda salomatlik holati bo'yicha meditsina tayyorlov guruhiga kiritilgan o'quvchilarning ulguruvchanligi umumiy asosda aniqlanadi, biroq ularning salomatligiga to'g'ri kelmaydigan mashqlar talab normalarga kiritilmaydi. O'quvchiga bog'liq bo'lmagan miqdor ko'rsatkichlarining bajarilmasligi, jismoniy rivojlanishning nomutanosibliigi, uzoq muddat darsni qoldirishi ijobiy taxminiy baholarda harakat texnikasi uchun va bilimlarni o'zlashtirib olishi, yakuniy bahoni pasaytirish uchun sabab bo'la olmaydi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi bo'yicha amaliy ishlar shuni ko'rsatadiki, umumiy talablarni hamma ham bir xilda bajaravermaydi.

O'qituvchi dastur talablarini muvaffaqiyatli hal etilishida to'liq o'zlashtirishga nimalar xalaqit berayotganligi sababini aniqlashi lozim. Ulardan ko'p uchraydigani quyidagilardan iborat:

1. O'quvchilar harakat tajribasining yetishmasligi. Ma'lumki, har bir mashq o'rgatishning muvaffaqiyati harakat va harakat-faoliyatning arsenaliga bog'liq.

2. Jismoniy rivojlanish darajasining pastligi. Har qanday harakatni o'rganish uchun kuch, egiluvchanlik, tezlik va chidamlilik darajasini aniqlash zarur.

3. Aqliy rivojlanishda qoloqligi. Maxsus ilmiy izlanish natijalari shuni ko'rsatadiki, aqliy rivojlanishdagi qoloqlik, jismoniy mashqlarni o'zlashtirib olish jarayonini tormozlaydi, sekinlashtiradi.

4. Iroda sifatlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi. O'quv dasturini o'zlashtirib olish bu — jiddiy jismoniy va aqliy mehnat. U qat'iyatni talab etadi, noxushlik, ayyorlikni yengib o'tishni talab etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish „harakatsiz nuqtani“ yengishda, chidam talabi bilan bog'liq. Ba'zi hollarda qo'rquvni yengib o'tish zarur bo'ladi.

5. Shug'ullanuvchilarning faollik darajasi pastligi. Bu 13—14 yoshdagi qizlar va bo'sh o'zlashtiruvchilarga xos kamchilikdir.

Bolalarni baholab borib, har bir o'qituvchi o'quvchilarning kelgusida o'sishi haqida g'amxo'rlik qilishi kerak.

O'quvchilarni mustaqil jismoniy mashq mashg'ulotlariga o'rgatish

Umumiy o'rta ta'lim maktablarini isloh qilishning asosiy yo'nalishlarini amalga oshirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan darslarning ta'lim va instruktiv yo'nalishlarini ko'paytirish talab etiladi. Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarni o'z salomatliklari ustida g'amxo'rlik qilishga, ish qobiliyatlari darajasini yuqori ushlab turishga o'rgatmog'imiz zarur. O'quvchilarga shaxsiy va ijtimoiy gigiyena, mustaqil mashg'ulotlar qoidasi haqida bilimlar berilmog'i kerak.

Respublikamizdagi ilg'or maktablarning amaliyoti va ko'pgina ilmiy izlanishlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda o'z-o'zini jismoniy rivojlantirish talabini shakllantirish jarayoni qator o'zaro bog'langan yo'nalishlardan iborat:

— bolalarni jismoniy mashq mashg'ulotlariga qiziqtirish va ijobiy muomalada bo'lishni tarbiyalash;

— o'quvchilarni maxsus bilimlar bilan qurollantirish, ularda muntazam mashg'ulotlarning zarurligiga ishonch hosil qilish;

— mustaqil mashg'ulotlarni tashkil qila bilish va malakani shakllantirish;

— o'quvchilarni har kunlik jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga amaliy o'rgatish.

Maktab darsining xilma-xilligi

Jismoniy tarbiya darslari ko'p tavsifga ega. Biz amalyotda tez-tez uchrab turadigan maktab darslarining xilma-xilligini ko'rib chiqamiz.

Tavsif mazmuni bo'yicha dars tasnifi

Hamma darslar, ularni mazmunidan kelib chiqib, ikkita katta guruhga bo'linishi mumkin: predmetli darslar va majmuiy darslar.

Predmetli darslarning asosiy qismi mazmunida dasturning biror-bir bo'limidan (yengil atletika, gimnastika) o'quv materiali kiritiladi. Bunday darslar, ayniqsa, yuqori sinflarda o'tkaziladi. Ularni o'tish metodikasi sport turiga taalluqli bo'lgan mashqlanish mashg'ulotlariga yaqin turadi.

Quyida va yuqori sinflarda predmetli darslar faqat suzishda o'tkaziladi, chunki bu bo'lim mashqlari boshqa bo'lim mashqlariga kirishmaydi. Shuning uchun ham suzish darslari alohida o'tkaziladi.

Majmuiy darslar bir darsga dasturning turli bo'limlaridan material kiritish imkonini beradi. Bir darsda har xil mashqlarni birlashtirish rasmiy emas, lekin qat'iy qoidaga javob berishi kerak.

Majmuiy (aralash) darslarni tashkil etish qiyin, lekin ular biroz hayajonli, bolalarning organizmiga har tomonlama ta'sir etadi, asosiysi o'quvchi zaruriy unsurlarni butun yil davomida yoddan chiqarmaydi, ularni yuqori darajada bajarish imkoniga ega bo'ladi.

Majmuiy darslar, hatto, kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaganda ham qo'llaniladi.

Hal etiladigan masalalarga bog'liq bo'lgan darslar tasnifi

Predmetli va majmuiy darslar hal etiladigan masalalarning afzalligiga bog'liq holda: o'quv mashqlari, nazorat mashqlari va aralash mashqlarga bo'linadi.

O'quv darslarida asosiy diqqat mashqlarning to'g'ri bajarilishiga qaratiladi. O'qituvchi, xatolarni topib, ularni to'g'rilash choralarini ko'radi, „straxovkani“ — xavfsizlik texnikasini ta'minlaydi va bolalarni o'z-o'zini asrashga o'rgatadi. Bularning hammasi darsni tashkil etishda va metodikasida iz

qoldiradi. Bu yerda o'zaro o'rganish keng qo'llaniladi va nazariy ma'lumotlar e'lon qilinadi, hamda o'quvchilarning faolligini oshirish uchun xilma-xil usullar qo'llaniladi.

Mashqlanish darslari o'rganilganlarni takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda ancha afzallikka ega. Bu yerda, asosan, o'quvchilar faoliyatlarini tashkil etishda guruhli metoddan foydalaniladi. Bunday darslarda jismoniy yuklamalarning hajmi va unumdorligi ortadi. Ko'pgina darslar tabiiy sharoitda o'tiladi. O'qituvchi xilma-xil vaziyatlarni vujudga keltiradi, natijada mashg'ulotga qiziquvchanlik ortadi.

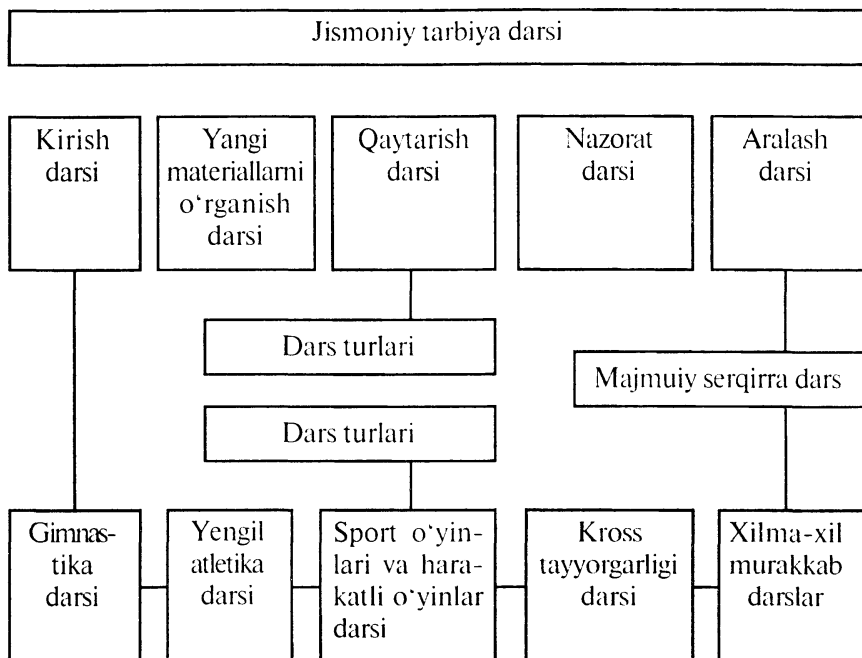
Nazariy darslar o'rganilayotgan mashqlarni o'quvchilar qanday o'zlashtirayotganligi, jismoniy sifatlarning vujudga kelishi jarayonini hal etadi, shuning bilan birga, dastlabki va yakuniy mashqlanishni jismoniy rivojlanish va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Ayni vaqtdagi o'ziga xos nazorat darslari, katta o'rgatuvchi hamda mashqlanish samarasini beradi. Ma'lumki, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun organizmga yuqori talablarni qo'yish zarur bo'ladi, ya'ni mashqlarni charchash darajasiga yetkazib bajarish talab etiladi. Bunday sharoit nazorat darslari jarayonida yaratiladi. Ko'pincha, nazorat darslarida ba'zi bir o'quvchilar o'quv darsiga qaraganda ko'proq narsani o'zlashtirib oladilar. Bunga mashg'ulotdagi o'zaro yordam ruhi ma'lum darajada ijobiy ta'sir etadi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida, ko'pincha, o'quv, nazorat yoki mashqlanish darslari ham kam uchraydi. Har bir mashg'ulotda o'rgatish, nazorat va mashqlanish unsurlari mavjud bo'ladi. Shuning uchun doimo yodda tutish kerakki, har bir aniq belgilangan darsda o'rgatish, mashqlantirish yoki nazorat vazifalarini hal etish mumkin. Quyi sinflarda o'quv darslari mashg'ulotning umumiy sonidan 70—80 ga yaqinini tashkil etadi, o'rta sinflarda 60 foizga yaqin, katta sinflarda 25—35 foiz. Ko'rinib turibdiki, o'quvchilarning yoshi ortib borgan sari o'quv darslarining umumiy soati pasayadi, mashqlanish darslarining umumiy salmog'i VII—IX sinflarda 60 foizga yetadi.

Agar darslarda turli vazifalar bir xil maromda hal etilsa, bu holda bunday darslar aralash yoki murakkab deb ataladi. Bunday toifadagi darslar tez-tez, hamma sinflarda uchrab turadi, maktab dasturi materiallarini o'zlashtirib olish uchun qulay sharoit yaratiladi.

Jismoniy tarbiya darslarining tasnifi



Darsning pedagogik tahlili Uning sifatini oshirish yo'llari

O'quv-tarbiya jarayonining tarkibiy qismi o'qituvchining o'z faoliyati va har bir darsda o'quvchilarni faoliyatga uyg'otishdan iborat. Shu harakat faoliyatlarini to'g'ri anglash va baholash orqaligina, u o'z ishlariga tuzatish kiritishi, o'tilayotgan darsning sifatini oshirishi va nihoyat pedagogik mahoratga erishishi mumkin.

Darsni tahlil qilish orqali pedagogning tajriba ishlari o'rganiladi, ularga yordam ko'rsatiladi.

Darsni kuzatish va uni tahlil qilish — ma'lum darajada bilim va malaka talab etuvchi, o'quv-tarbiya faoliyatining hamma tomonlarini yaxshi bilishni talab etuvchi murakkab jarayondir.

Dars tahlili umumiy bo'lishi mumkin (darsning hamma tomonlari ko'zda tutilsa) va qisman bo'lishi mumkin (darsda qaysidir bir bo'lim ishi kuzatish uchun olinganda).

Dars tahlilining umumiy bo'limini ko'rib chiqish.

1. Umumiy ma'lumot. Sana, maktab, sinf, o'tkazish o'rni, ro'yxat bo'yicha o'quvchilar soni va aslida shug'ullana-

yotganlar, ishda vaqtincha bandlar hamda vaqtincha darsdan ozod bo'lganlar haqida.

Moddiy-texnik sharoitlar: mashg'ulot o'rnini taxminiy yig'ishtirish, binoni shamollatish, sport snaryadlarining sozligini tekshirish va yig'ishtirish, mayda asbob-anjomlarni tarqatish va yig'ishtirib olish, og'ir sport snaryadlarini almash-tirish va o'rnatish, nostandart sport snaryadlari, ularning maqsadga muvofiqligi, mashg'ulotning xavfsizligini ta'minlash, o'quvchilarni asbob-anjomlarga ehtiyotkorlik bilan muomalada bo'lishga o'rgatish, mayda asbob-anjomlarni tayyorlashga o'quvchilarni jalb etish, shu bilan birga intizomni, tashkilot-chilikni tarbiyalash. Moddiy-texnik sharoitni baholash.

Pedagog va o'quvchilarning darsga tayyorlanganligi. O'qi-tuvchi tomonidan dars mazmunining ishlab chiqilganligi; belgilangan manbalarning ma'lum dars vazifasiga taalluqli, rejalashtirilgan mashqlarning maqsadga muvofiqligi.

Metodlarni ishlash, o'rgatishning metodik usullarini qo'l-lash, tarbiyalash, shug'ullanuvchilarni tashkil etish va ulgu-ruvchanligini baholash. Darsda ko'rgazmali qurollar va texnik manbalarni qo'llash.

Yordamchilarning darsga tayyorlanganligi. Ularga taxminiy yo'l-yo'riq ko'rsatish; tashkiliy-uslubiy bilimlari, xatolarni bilish va ularni to'g'rilash yo'llari; yordam bera bilishligi; o'yin qoidasini bilishligi, sport snaryadlarini o'rgatilishini talab qila bilishligi va xavfsizlikni ta'minlashi. Navbatchi, komanda kapi-tani, hakamlarning o'z vazifalarini bajarish sifati.

O'quv ishlarini tashkil etish uslubidan foydalanishi. Ma-shqlarni bajarish shaklining va almashtirish maqsadga muvofiq usuli tanlab olinganligi, pedagogning yaxshi ko'rinishi, jis-moniy mashqlarni bajarishning qulayligi, shug'ullanuvchilar-ning o'zaro munosabati, nafosatni his etishni tarbiyalash.

2. Darsni tashkil etish tipi va vazifalari. Ma'lum darsning ta'lim tizimidagi o'rni, o'rgatish bosqichining maqsadga muvofiqligi, qo'yilgan vazifalarning aniqligi ma'lum darsda shu vazifalarni yaxshi bajarish imkonini beradi (shug'ullanuv-chilarni o'rganishga odatlantirish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga, o'rganilayotganlarning ahamiyatiga ishonch hosil qilish, darsga qiziquvchanlikni oshirish). Dars strukturasi-ning uni tipiga, vazifalariga va mazmuniga muvofiqligi.

3. Dars mazmuni. Ma'lum sinf uchun darsning asosiy mazmuni dasturga muvofiqligi. Navbatdagi vazifalarni aniqlashda shug'ullanuvchilar tajribasining yetarli ekanligi.

Yangi materialning avvalgi darslarda o'tilgan materiallar bilan aloqasini ta'minlash. Aniqlangan xatolarni tuzatish, o'zlashtirib olingan harakat sifatlarini o'z vaqtida tekshirish. Taklif etilgan uy vazifalarining maqsadga muvofiqligi. Topshiriqni bajarish imkonini yaratib berish. Qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun jismoniy yuklamalarning me'yorini belgilash, bu yuklamalarning hajmi va unumdorligining maqsadga muvofiqligi.

4. O'rgatish va tarbiyalash usullari. O'qituvchining belgilangan vazifalarni hisobga olgan holda kerakli metodlarni tanlay bilishi (o'quv materialining xususiyati, mashg'ulotni o'tkazish sharoiti, o'rgatish bosqichlari, o'quvchilarning tay-yorgarligi, yoshi va jinsi).

Har bir bosqichda o'rgatish va tarbiyaning bir butunligi.

So'z uslubidan foydalanilganda quyidagilar baholanadi:

— bayon qilishning aniqligi va mantiqiyliqi, obrazlardan foydalanish. So'zlarning tarbiyaviy ahamiyati, bu so'zlarni shug'ullanuvchilar qanday idrok qilishini tekshirish;

— o'rganiladigan mavzuni belgilash, o'rgatish jarayonining sifatini aniqlash;

— o'quvchilarga taklif etilgan topshiriqlarning shakli va mazmuni, ularni maqsadga muvofiqligi, qulayligi va to'laligi;

— pedagogning suhbat qura bilishi, muhokamani tashkil etishi, yakun yasay bilishi;

— ko'rgazmalarning soni va mazmuni, maqsadga muvofiqligi, ko'rsatish orqali o'quvchilarda ijodiy faollikni uyg'otishi;

— pedagogni tahlilga rahbarlik qila bilishi;

— atamani to'g'ri qo'llash, o'quvchilar tomonidan buyruqlarning so'zsiz bajarilishini ta'minlash, saf oldida o'zini tuta bilishi, ovozining baland, pastligi;

— bahoning xolisligi darajasi, ularni o'z vaqtidaligi va e'lon qilish shakli. Bolalarning bahoga munosabati.

Namoyish qilish usulidan foydalanilganda quyidagilar baholanadi:

— ko'rsatishning o'z vaqtidaligi va qaytarilishi yetarli bo'lishi;

— rasmlar, chizmalarni namoyish qilish, jismoniy mashqlar bo'yicha to'liq tushuncha berish maqsadida eshitish, ko'rish, muskullar sezishidan foydalanish. Ko'rsatmalilikning o'rgatish va tarbiya jarayoniga ta'siri;

— tezlik darajasini, harakat uyg'unligini boshqarish uchun musiqadan foydalanish, anglashni rag'batlantirish, hayajonli musiqa asarini tanlay bilishi, musiqa mashqlarini bajarishga rahbarlik qilish.

O'rgatish va tarbiyalash jarayonida mashq usullaridan foydalanilganda quyidagilar baholanadi:

— mashqlarni bir butun va bo'lib-bo'lib o'rgatishni qo'llash;

— tanlab olingan variantning maqsadga muvofiqligi; sharoitni mavjudligi, ularni samaradorlik bilan qo'llash imkoniyati;

— xatolarni o'z vaqtida payqash va to'g'rilashni bilish;

— yordamchi va tayyorlov mashqlari, qat'iy reglamentlashgan mashqlarning samaradorligi;

— o'yin va musobaqa usulidan foydalanishning samaradorligi;

— o'quvchilarning ijodiy faolligi va ongliligini rag'batlantirish;

— o'yin-mashq rollarini taqsimlash, o'yin qoidasini tushuntirish.

5. O'qituvchining intizomi. Bunda quyidagilar aniqlanadi:

— taklif etilgan vazifa va topshiriqlarning tavsifi, ularni darsda e'lon qilish;

— harakatlarni ko'rsatishda me'yorni saqlashi;

— kuzatuvchanlikni oshirishi, o'quvchilarning o'zlashtirishga intilishi;

— aniqdan qiziqrog'iga, jalb etuvchiga, yengildan murakabiga, qiyiniga, charchatuvchi mashqdan dam oldiruvchisiga o'tishni ta'minlay bilishi;

— nutq va harakat tayyorgarligi, nutqning qisqa, aniq, tushunarli bo'lishi, buyruqlarning to'g'riligi, harakat maromini boshqarish, qoida, terminlar, so'zlab berishning mantiqli va obrazli bo'lishi, suhbatlar, ohang sohasida to'g'ri tushuncha hosil qilish;

— ko'rsatiladigan harakatlarni bajarishga tayyorgarligi, mashg'ulotni o'tish shartiga ko'ra kiyimi, estetik va gigiyenik

talablarga javob berishi, o'zini tuta bilishi, harakat qilishi, ishoradan foydalana bilishi;

— yordamchilarning ishlarini nazorat qila bilishi va baholashi, ularga vaqtida yordam berishi.

6. O'quvchilar intizomi. O'quvchilar intizomi pedagog intizomi bilan bog'liq, shuning uchun o'quvchilarning darsdagi ongli faoliyatlarini, tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarur.

O'quvchilarning faoliyatlarini baholashda quyidagilar hisobga olinadi:

— shug'ullanuvchilar vazifa va topshiriqlarni aniq tushinishi;

— shug'ullanuvchilarning o'quv ishlari samaradorligi uchun shaxsiy javobgarlikni his etishi;

— o'quvchilarning tashabbuskorligi, muammoli vaziyatni hal etishdagi ishtiroki, bilim, ko'nikma, malakalarini o'zlashtirib olishi, o'z-o'zini nazorat, baholash, o'zaro baholash.

7. Dars natijalari. Belgilangan rejadagi vazifalarning bajarilishi, darsning tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. Dars mazmuniga va tashkil etilishiga kiritilgan o'zgarishlarning asoslanishi va samaradorligi.

8. Mulohaza va takliflar. Umuman, dars qanday o'tildi, qanday yangilik bo'ldi, darsning ijobiy va salbiy tomonlari, darsni ijobiy tomonlarini takomillashtirish va ko'rsatilgan kamchiliklarni tuzatish haqida tahlil qiluvchini fikri.

Mashg'ulotni o'tkazish usullari

Darsdan tashqari mashg'ulotlarning ko'ngilli, erkin bo'lishi va har bir o'quvchi o'zining jismoniy tayyorgarlik darajasi qanday bo'lishidan qat'i nazar, o'zini ko'rsatishi zarur. O'qituvchining pedagogik mahorat darajasi ko'proq darsdan tashqari mashg'ulotlarni tashkil etganda bilinadi. Agarda, shu mashg'ulotlarga o'quvchilarni qatnashishlari yaxshi bo'lsa, demak, o'qituvchi mashg'ulotlarni o'tkazish metodi, usuli, ularni tashkil etishni biladi.

Jismoniy tarbiyani uzluksiz faoliyat jarayoniga aylantirish zarur. Darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida, darslarda o'zlashtirilib olingan jismoniy mashqlar, bilimlar mustahkamlanadi va takomillashadi.

Darsdan tashqari mashg'ulotlarda asosiy diqqatni darslarda o'zlashtirib olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlashga qaratish zarur. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida shug'ullanayotganlar uchun buning katta foydasi bor.

Hamma shakllar umumiy vazifalarni hal etishga yordamlashadi. Umumta'lim maktablarini isloh qilishning asosiy yo'nalishlarida, hamma o'quvchilar uchun har kungi jismoniy mashqlarni, mashg'ulotlarni tashkil etish zarurligi, kun tartibida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini muntazam o'tkazish bosh vazifa qilib qo'yilgan. Bundan tashqari, o'quvchilar keng ommasini sport to'garaklari mashg'ulotlariga jalb etish, jismoniy tarbiya bo'yicha qo'shimcha va fakultativ mashg'ulotlarni o'tkazish, zaruriy shart-sharoitlarni yaratish zarur.

O'quv kun tartibida jismoniy tarbiyaning shakllari

O'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya butun sinf bo'yicha jismoniy tarbiya tashkilotchisi yoki instruktor yordamida sinf rahbari tomonidan, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kuzatuv ostida tashkil etiladi.

Darsgacha bo'lgan gimnastika

Darsgacha bo'lgan gimnastikani tashkil etish va o'tkazish quyidagilarni o'z ichiga oladi: sport maydoni va binoda, faqat sinf xonasida emas, har bir sinf uchun alohida joy ajratiladi, qizlar doimo orqa tomonga joylashtiriladi, pedagog va yuqori sinf o'quvchilaridan instruktorlar tayyorlanadi, gimnastika maydonining atrofiga ustibosh ilgichlar o'rnatiladi.

Ertalabki darsgacha gimnastikaga navbatchi o'qituvchi rahbarlik qiladi, har bir sinf uchun jismoniy tarbiya tashkilotchisi va instruktor, sinf rahbarlari va jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashqlarning sifatli bajarilishini, intizomni nazorat qilib turadi.

Darsgacha bo'lgan gimnastikani o'tkazish qoidasi, metodikasi quyidagilardan iborat: dinamik tavsifga ega bo'lgan 5—7 mashqdan tuzilgan majmua hamma muskul guruhlariga ta'sir etishi, ko'rgazmalilikdan foydalanish va boshqalar.

Darsgacha bo'lgan gimnastikaning asosiy manbasi majmuyi gimnastik mashqlardir. Shuning uchun bu mashqlar majmuasini yilning fasliga qarab yangilab borish maqsadga muvofiqdir. Har bir mashqni bajarish tezligini asta-sekinlik bilan oshirib borib, oxirida sekinlatish zarur. Shundagina mashqlarning ijobiy ta'sirchanligi asta-sekin ortib boradi.

Jismoniy mashq daqiqalari va paytlari

Bu ikkala shaklning maqsadi bitta: charchagan bolaga ish qobiliyatini, diqqatini qayta tiklash, muskul va aqliy toliqishni yo'qotish, qomat buzilishidan ogohlantirish.

Jismoniy tarbiya daqiqalari tashkil etish, xona derazalari va darchalarini (fortochkalarni) ochish, bolalarni tayyorlash, bola partadan chiqqanda unga hech narsa xalaqit bermasligi kerak, ustki qalin kiyimlarini yechish, yengil kiyimda qolish zarur. Jismoniy tarbiya daqiqalari 1—8- sinflarda o'tkaziladi, tolsh belgilari vujudga kelishi bilanoq, diqqat buzilishi, bolalar faolligining pasayishi har bir darsning 20—25- daqiqasida boshlanadi, o'quvchilarning yoshi va ish unumdorligi, o'zlashtirishlari hisobga olinadi. Shuning uchun mashq daqiqalari dars o'tayotgan pedagog tomonidan belgilanadi.

Yuqori sinflarda mashq daqiqalari o'quv-ishlab chiqarish ustaxonalarida, mashg'ulotlar paytida ishlab chiqarish gimnastika mashqlari sifatida o'tkaziladi.

Qo‘l va qomat uchun alohida mashqlar, o‘tirgan holatda bajarilishi mumkin. Majmuaga qo‘l muskullari, bel, oyoq uchun bukilish, egilish, o‘tirib-turish mashqlari kiritiladi. Qomat uchun tizzani baland ko‘tarib, oyoq uchida yurish mashqlari, albatta, beriladi.

Mashqlar payti kuni uzaytirilgan guruhlarda, boshqa sinflar uchun uy sharoitida 45—60 daqiqa, o‘quv ishlaridan so‘ng 10—15 daqiqa davomida o‘tkaziladi. Umumrivojlantirish mashqlaridan tashqari, mashq paytlariga yugurish, sakrashlar, harakatli o‘yinlar kiritiladi.

Katta tanaffuslarda harakatli o‘yinlar va jismoniy mashqlar

Mashg‘ulotlarning hamma shakllari orasida katta tanaffuslarda tashkil etiladigan va o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar hamda boshqa jismoniy mashqlar asosiy o‘rinni egallaydi. O‘qituvchilarning amaliy ishlarida ular har xil atamalarga ega bo‘ladilar: „faol dam olish soati“, „erkin harakatlar“, „olimpiya darsi“ va boshqalar.

Ikkinchi-uchinchi darslardan so‘ng charchash, tolish belgilari vujudga kela boshlaydi, natijada ish qobiliyati pasayib ketadi. Shuning uchun maktablarga tanaffusning davomiyligini 45 daqiqagacha cho‘zish va jismoniy mashqlar bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish tavsiya etilgan.

Katta tanaffusda maktabning hamma o‘quvchilari va o‘qituvchilari qatnashadi, jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga: hamma sinf o‘quvchilarini joylashtirish, tashkil etish, asbob-anjomlar bilan ta‘minlash, faol o‘quvchi va o‘qituvchilarni taqsimlab, hakamlik, instruktorlik vazifalari topshiriladi.

Buning uchun o‘qituvchi tanaffusda o‘tkaziladigan o‘yinlarning haftalik jadvalini tuzib chiqadi. Har kuni har bir sinfning yangi o‘yini, yangi joyi bo‘ladi. Bu xilma-xillik bolalarda qiziquvchanlikni oshiradi. Haftaning oxirgi kuni bu tadbirlar faollashtiriladi.

Bunday vaqtda grafik ko‘rinadigan joyga ilib qo‘yilsa, 2—3 daqiqa davomida o‘quvchilar o‘z joylarini egallaydilar. Tashkiliy ishlardan ozod bo‘lgan o‘qituvchilar o‘zlari alohida to‘planib xohlagan mashqlarini bajarishlari mumkin.

Tanaffusni tashkil etish va o‘tkazishga umumiy rahbarlik maktab direktori yoki uning yordamchisi tomonidan amalga oshiriladi.

Sakkizinchi sinfdan boshlab, o'smirlar va qizlar alohida shug'ullanadilar. Ammo bolalar va qizlar uchun maxsus o'yinlarni 2- sinfdan amalda qo'llab borish maqsadga muvofiqdir.

Maktabning terma jamoasi va maxsus tibbiy guruhga kiritilganlar alohida shug'ullanishlari mumkin.

Tanaffus vaqtidagi o'yinlarda shifokor navbatchilik qilishi kerak. Mashg'ulotlarni kelgusi darsning boshlanishiga 5—6 daqiqa qolganda tugallash kerak.

Maktabda jismoniy tarbiyani tashviq va targ'ib qilish

Maktabda jismoniy tarbiyaning yakuniy maqsadi — jismoniy madaniyat va sportni har bir bolaning hayotiy ehtiyojiga aylantirishdir. Jismoniy madaniyatga qiziqish shunday bo'lishi kerakki, u butun hayot davomida insonga asqotishi zarur.

Tashviqot — bu so'z, ommaviy axborotlar, radio, gazeta, televideniya orqali g'oyalarni ongga faol ta'sir etishidan iborat.

Targ'ibot — yaxshilab o'rganish demakdir. Bundan kelib chiqadiki, o'qituvchi maktabda ishlashining birinchi kunidan boshlab, o'quvchilar ongiga ijobiy ta'sir etishi, o'z g'oyalarni tashviq va targ'ib qilmog'i kerak.

O'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasida birgalikdagi ishlar jarayonida yaxshi natijalar vujudga kelishi bilanoq, uni keng qo'llash, ya'ni tajribani keng yoyish zarur. Shundagina tashviqot va targ'ibot ishlari jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarning rivojlanishiga xizmat qiladi.

O'qituvchi va jismoniy tarbiya jamoasi — tashviqot va targ'ibot obyekti

Amaliy ishlarda tashviqot va targ'ibotning xilma-xil manbalaridan foydalaniladi, shunga ko'ra, hamma manbalarni uch guruhga bo'lish mumkin: og'zaki, matbuot orqali va ko'rsatmali.

Og'zaki tashviqot va targ'ibot bu — ma'ruzalar, suhbatlardir. Og'zaki targ'ibot manbalariga radio va televideniya orqali musobaqalar haqida e'lon qilish, tanaffus paytlarida maktab radiosi, jamoa yig'inlari, sport kechalari, sayrlar, yurishlar kiradi.

Matbuot orqali targ'ibot manbalariga, birinchi navbatda, badiiy, o'qish, metodik, jismoniy madaniyat va sport sohasidagi targ'ibot adabiyotlari, gazetalar, bulletinlar, „Chaqmoq“ satirik varaqalar kiradi.

Jismoniy madaniyat va sportning ko'rgazmali targ'ibot manbalariga rasmlar, haykallar, barelyeflar, mozaika asarlari, pannolar, shiorlar, o'quv-targ'ibot va axborot mavzuidagi plakatlar, transparantlar, rasm ko'rgazmalari, fotomontajlar, yutuqlar ko'rgazmasi, hurmat taxtasi, jismoniy tarbiya va sportga bag'ishlangan burchaklar kiradi.

Maktabda jismoniy tarbiya faollarini tayyorlash

Har bir maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'z atrofiga faqat sportchi o'quvchilarnigina emas, butun maktab jamoasi va o'quvchilarini birlashtirishi kerak. Bular ichida tashviqot va targ'ibotni olib borishga qobiliyatli, musobaqalarni tashkil etuvchilar, baza yaratuvchilar bo'ladi. Ko'pincha „og'ir“ bolalar bo'ladi, lekin bularning ichida yaxshi tashkilotchilar, o'qituvchiga yordam berishni xohlovchilar bo'ladi.

Faollar ishining samaradorligi uni tayyorlash darajasiga bog'liq. Bu yerda faqat ishlash ishtiyoqi, bilim, ko'nikma va malaka bo'lishi kerak. Faollarni tayyorlash maktabda o'quvchilar jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi va nazorat qiluvchi boshqa tashkilotlar bilan hamkorlikda amalga oshiriladi. Ya'ni jismoniy tarbiya jamoasi kengashining raisi, a'zolari tashkilotchilik mahorati ishlariga Tuman o'qituvchilar metod birlashmasi qoshida o'rganishlari kerak. Bu ishlarni tuman, shahar sport qo'mitasi, bolalar sport maktablari o'z zimmariga olishlari mumkin.

Jismoniy tarbiya tashkilotchilari uchun mavzular:

- sinflararo musobaqalarni tashkil qilish;
- arizalarni rasmiylashtirish;
- maktab ichidagi musobaqalar uchun komandalarni tashkil etish va tayyorlash;
- o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari.

Hakamlar aniq sport turi va musobaqa qoidalariga tegishli bo'lgan masalalarni o'rganadilar.

Jamoatchi instruktorlar jismoniy mashqlar texnikasi va mashg'ulotni o'tish metodikasi, jismoniy yuklamalar me'yorini belgilash hamda alohida o'quvchilar va komandalarni musobaqalarga tayyorlashga taalluqli bo'lgan masalalarni o'rganadilar.

Har bir faollar guruhi uchun alohida reja tuziladi. Seminar tinglovchilari 4—7-sinf o'quvchilari bilan ommaviy jismoniy tarbiya ishlarini, „Alpomish“ va „Barchinoy“ maj-

muyining nazariy talablari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazadilar, mashqlanishga rahbarlik qiladilar, musobaqa hakamlik qilib qatnashadilar. Bo'lg'usi jamoatchi instruktorlarni sport asbob-anjomlarini tayyorlash, o'quv va sinov hujjatlarini tuzish, musobaqa bayonnomalari, ro'yxatlari, buyruqlar bilan amaliy tanishtiriladi. Yakuniy mashg'ulotlarda hamma qatnashuvchilar o'quv rejasining nazariy va amaliy bo'limlari bo'yicha sinovlardan o'tkaziladi. Qator maktablarda faollar maxsus sport kiyimi va emblemada yuradilar.

Maktabda „Alpomish“ va „Barchinoy“ nishondorlarini tayyorlash ishlari

Maktablarda „Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyi bo'yicha ish tartiblarini o'rgatish, majmua me'yorlari ancha yuqori bo'lganligi uchun ularni o'zlashtirishda ma'lum muddat tayyorgarlik talab etiladi.

„Alpomish“ va „Barchinoy“ bo'yicha ishlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va ularning salomatlik holatlarini aniqlashdan boshlanadi. Bu ma'lumotlarni o'qituvchilar oktabr-noyabr oylariga to'plashi mumkin. Bu ishlar bilan baravar, suzishni bilmaydigan, „Alpomish“ va „Barchinoy“ me'yoriy normasini topshirishdan ozod etilgan o'quvchilarni aniqlab boriladi.

Bunday ma'lumotlar o'qituvchiga keyingi ishlarida topshiruvchilarning sonini aniq bilish, o'quv reja ishlaridagi kamchiliklarni aniqlash, har bir sinfdan nishondorlarni tayyorlash uchun o'quvchilar sonini aniqlash, ularning dastlabki tayyorgarlik darajasini hisobga olish imkonini beradi.

„Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyi bo'yicha hamma ishlarni tashkil etish uchun maxsus komissiya tuziladi, ularning ro'yxati maktab direktori buyrug'i bilan tasdiqlanadi. Komissiya tarkibiga quyidagilarni kiritish tavsiya etiladi: maktab direktori, sinfdan tashqari ishlar tashkilotchisi, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, boshlang'ich harbiy ta'lim rahbari, shifokor, katta tarbiyachi, turistik ishlarini tashkil etuvchi, jismoniy tarbiya sport jamoasi kengashi raisi.

Amaliyot ko'rsatishicha, talab va me'yorlarni topshirishga tayyorgarlikning eng qulay va yaxshi shakli — muntazam faoliyat ko'rsatayotgan umumiy jismoniy tayyorgarlik, „Alpomish“ va „Barchinoy“ guruhleri to'garaklari hisoblanadi. Guruhlar bir xil tayyorgarlikdagi va yoshdagi o'quvchilardan tuzilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazishga, ayniqsa, kichik va o'rta guruhlarga jamoatchi instruktorlar jalb etiladi.

Tayyorgarlikning ma'lum davrlarida mashg'ulotlarning vazifasi va mazmuni, me'yorlarni topshirish jadvali, „Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuasining talablari aniqlanadi.

„Alpomish“ va „Barchinoy“, umumiy jismoniy tarbiya guruhlarida mashqlanish mashg'ulotlarini tashkil etish jismoniy tarbiya darsiga o'xshaydi.

„Alpomish“ va „Barchinoy“ guruhlaridagi ishlarni, alohida, bir-biridan ajratish maqsadga muvofiqdir. Agar, masalan, qizlarga „Alpomish“ va „Barchinoy“ me'yorlar normalari bo'yicha ko'ptokni yoki granatani uloqtirish o'quv me'yorlarini topshirish qiyin bo'lsa, shu mashqlarning bajarilishini ta'minlash uchun muskul kuchini rivojlantirishga katta e'tibor berib, uyga vazifa ham berib borish maqsadga muvofiqdir. Ko'pchilik bolalarga turnikda tortilish me'yorini topshirish qiyin. Shunday ekan, to'garak mashg'ulotlarida muskul kuchini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni yelka kamariga ko'proq berib borish kerak. O'quvchilarda bunday alohida muskul guruhlari rivojlanishi orqada qolishini, ishlarni rivojlantirish jarayonida, albatta, hisobga olish kerak.

Majmuy me'yorlarni qabul qilish bo'yicha musobaqalarga jiddiy tayyorgarlik ko'rish kerak. Har bir musobaqa bolalarda muhim voqea sifatida iz qoldirishi kerak. Alohida hollarda me'yorlarni nazorat darslarida qabul qilish mumkin. Har bir me'yor bo'yicha musobaqalarni yiliga 2—3 marta o'tkazish zarur.

O'quvchilarning tasniflashmagan musobaqalari

O'quvchilar jismoniy tarbiyasida musobaqalarning ahamiyatini baholash qiyin. Sport va sport musobaqalari o'zni haqida quyida so'z boradi. Bu yerda biz faqat klassifikatsiya (tasnif) qilinmagan musobaqalarning ahamiyati va tavsifiga to'xtalamiz.

O'qish faoliyatida musobaqa element(unsur)laridan foydalanish, jo'shqinlik yuzaga kelib, o'quvchilar faolligi uchun keng imkoniyatlarni ochib beradi. O'quvchilar musobaqalarda qatnashib, yangi taassurotlarga ega bo'ladilar, o'zini, o'z o'rtog'larini yaqinroq biladi, g'alaba quvonchi va mag'lubiyat nimaligini boshidan kechiradi. Musobaqa muhiti jismoniy mashqlar mashg'ulotining ahamiyatini tushunish imkoniyatini beradi.

Yagona sport tasnifi va musobaqa qoidalari asosida o'tkaziladigan musobaqalar, uzoq muddatli tayyorgarlikni talab etadi. Shuning uchun qator musobaqalar turida: yengil atletika, voleybol, basketbol, gimnastikada oz o'quvchilar qatnashadilar, quyi sinf o'quvchilari deyarli qatnashmaydi.

Bir vaqtning o'zida maktabda shunday sharoit yaratish kerakki, o'quvchilar yiliga 8—10 musobaqa turlarida qatnashish imkoniga ega bo'lsin. Shuning uchun ham respublikaning ko'pgina maktablarida tasniflashgan musobaqalar o'tkaziladi. Bu musobaqalarda razryadlar beriladi, ularning dasturi butunlay yoki qisman yagona sport tasnifiga taalluqli. Musobaqa jarayonida esa ba'zi qoidalarni chetlab o'tish mumkin. Bunday musobaqalarga hamma mini o'yinlar, maydonning qisqartirilganligi, vaqtning qisqartirilganligi, nostandart asbob-anjomlarni qo'llash, o'yinchilar sonini qisqartirish, ruxsat bilan ba'zi qoidalarni qo'llamaslik va boshqalar kiradi. Musobaqalar o'qituvchi tomonidan maxsus tuzilgan dastur asosida o'tkaziladi.

Hozirgi vaqtda qator maktablarda keng tarqalgan quyidagi musobaqa turlari diqqatga sazovor.

Maktab dasturi bo'yicha musobaqalar. Musobaqa dasturi o'qituvchi tomonidan tuziladi. U har bir aniq bosqichda o'quvchilar oldiga qo'yiladigan vazifalarni hal etishga yordam berishi kerak.

Dastur quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi: avval o'zlashtirib olingan yoki o'zlashtirilayotgan mashqlarni texnika bo'yicha bajarish. Bunga saf mashqlari ham kiradi, natijaga masalan: jarima to'pini tashlash, har xil nuqta yoki masofadan darvozani nishonga olish; jismoniy sifatlarni ko'rsatuvchi sakrashlar, tortilish, tayanib yotgan holda qo'llarni bukib-yozishlar, majmual estafetalar. Dasturga savollar va topshiriqlar sifatida nazariy masalalar ham kiritilishi mumkin. Musobaqalar shaxsiy, sinf ichida, sinflararo komandalar tarzida o'tkazilishi kerak.

Musobaqa dasturi o'quvchilarga 1—2 oy oldin, musobaqaga tayyorlanishga imkon beradi. Bunday musobaqalar darsdan tashqari mashg'ulotlar, jismoniy tarbiya darslarining uzluksizligini yaxshilaydi, mustaqil ishlarni faollashtiradi.

Konkurslar. Bu musobaqa turining maqsadi — jismoniy mashqlardan, harakatli o'yinlardan mustaqil foydalana bilishni o'rgatish, majmuyiy va kombinatsiyalarni tuzish, ma'lum axborotlarni o'zlashtirib olish. Ularni tanaffus vaqtlarida mustaqil tadbirlar sifatida o'tkazish mumkin.

Konkurslar sinflar ichida va sinflararo o'tkaziladi, bunga alohida emas, guruhli vazifalarni ham kiritish mumkin. Konkurslarni ertalabki gimnastika mashg'ulotlari, ikki va undan ko'proq yangi mashqlar, qiziqarli harakatli o'yinlari, eng yaxshi erkin mashqlar majmuyini tuzish bo'yicha o'tkazish mumkin. Hamma amaliy vazifalar nazariy asoslangan bo'lishi, o'quvchi tomonidan so'zlab berilishi kerak.

„Konvert-varaqli“ musobaqalar. Musobaqaning maqsadi o'quvchilarda maktab dasturining hamma bo'limlarini bir xilda o'zlashtirib olish ishtiyoqini tug'dirishdan iborat. Shu bilan birga, ba'zi bolalar yengil atletika mashqlarini bajarish ishtiyoqini bildiradilar. Lekin hamma bolalar oxirgisini boshqalaridan afzal ko'radilar. Shuning uchun o'qituvchi hamma bo'limlarni o'zlashtirib olishini tenglashtirish maqsadida hakamlar stoli ustida oldindan tayyorlab qo'yilgan konvertning ichidan varaqni oladi, so'ng mashqlarni namoyish qiladilar, savollarga javob beradilar. Hamma konvertlar mazmunini o'quvchilar musobaqa boshlanishiga bir-ikki oy qolganda biladilar.

Aytilgan musobaqalarni choraklar oxirida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Chunki o'quvchilar tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish uchun vaqt bo'lishi kerak. Dasturga o'tilgan materiallar kiritiladi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bayramlarida chiqishlari

Mavjud metodik adabiyotlarda va matbuotlarda sport musobaqalarini sport bayramlari deb ataydilar. Haqiqatdan ham, yaxshi tashkil etilgan musobaqalar, ochilish paradi, berkilishi, g'oliblarni tantanali mukofotlash o'ziga xos sport bayrami hisoblanadi. Ammo sport mutaxassislari uchun sport bayramlari boshqacharoq tushuniladi. Bular o'z ichiga musobaqalarni olgan, ko'rgazmali chiqishlar, konkurslar, viktorialar, o'yinlar va, eng asosiy, butun maktab o'quvchilarini qamrab oluvchi majmuiy musobaqalar hisoblanadi.

Ommaviy chiqishlar sport bayramining bir qismi yoki boshqa ommaviy tadbirlar bo'lishi mumkin.

Bayramni tashkil etishga, dasturini tuzishga, unga tayyorgarlik ko'rishga amalda butun o'qituvchilar va o'quvchilarni jalb etish kerak. Dasturga o'quvchilarning taklifi bo'yicha mashqlar va o'yinlar kiritiladi. Dastur tuzib bo'lingandan so'ng bayramni

o'tkazish ssenariysi aniq ishlab chiqiladi. Ssenariyni ishlab chiqishga madaniyat xodimlari taklif etilishi mumkin. Bayramni tayyorlash va o'tkazishda uning alohida bo'limlariga o'quvchi va pedagoglar biriktirib qo'yiladi. Masalan, o'quvchilar rasm o'qituvchisining rahbarligida bayram joyini bezaydi, ularga bayram tusini beradi, ko'rgazmalar tayyorlaydi, rasm chizish konkursini o'tkazadi. O'quvchilarning boshqa guruhi fizika o'qituvchisining yordamida bayram joyini radiolashtiradilar. Mehnat o'qituvchisi bayroqlarni, bayroqchalarni tayyorlash brigadasini tashkil etadi. Adabiyot o'qituvchisi havaskor shoirlar konkursini tayyorlaydi.

Bayramdan so'ng ertasi kuni tashkiliy qo'mitaning kengaytirilgan yig'ilishi bo'lib o'tadi, bunda hamma javobgar shaxslar hisobot beradilar, natija tahlil qilinadi, yutuq va kamchiliklar aniqlanadi. Maktab direktori musobaqani tayyorlash va o'tkazishda o'rnak ko'rsatganlarni rag'batlantirish uchun buyruq chiqaradi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faollar bilan birga musobaqa natijasini ko'rsatuvchi jadvalni chiroyli rasmiylashtiradi. Fotomontajlarda g'oliblarning rasmlari, bayramdan lavhalar, direktor buyrug'idan ko'chirma bo'ladi.

Sport bayramlarini va o'quvchilarning ommaviy chiqishlarini tashkil etish va o'tkazish bu — maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi va maktab sport jamoasi uchun o'ziga xos imtihon va sinovdir.

Maktabda sport kechalarini tashkil etish va o'tkazish

Sport kechalari maktab jismoniy tarbiya va sport jamoasining hayotidagi har xil voqealarga bag'ishlangan bo'lishi mumkin. Bu maktabda jismoniy tarbiya va sport ishlariga yillik yakun yasashga bag'ishlangan „Sport sharafi kechasi“ bo'lishi mumkin. Kechalar maktab komandasining yuqori yutuq natijalariga yoki alohida sportchilarga bag'ishlangan bo'lishi mumkin: ular „Quvnoqlar va zukkolar“, „G'olib o'zimizdan“, „Alpomish davrasi“, „Barchinoy davrasi“ va boshqa mavzularda o'tkazilishi mumkin.

Kechaning vazifasi — maktab jismoniy tarbiya va sportchilarini rag'batlantirish, ularning yutuqlarini targ'ib

qilish, o'quvchilarning yangi guruhlarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga muntazam jalb etishdir.

Kechani o'tkazish uchun keng tayyorgarlik ko'riladi, tuzilgan tashkiliy qo'mitaga sinfdan tashqari ishlar bo'yicha tashkilotchi rahbarlik qiladi, albatta, asosiy ishni jismoniy tarbiya o'qituvchilari bajaradilar. Kecha dasturi va ssenariysi tuziladi, taklifnomalar tayyorlanadi, sovg'a va sovrinlar tayyorlanadi, hakamlar tanlanadi va tasdiqlanadi.

Sport kechalarida uzoq kirish so'zlari va ma'ruzalardan voz kechish kerak. Aytish zarur gap bo'lsa, salom-alikka, tabrikka kiritish zarur. Kecha qismlarini ajratmasdan, biri ikkinchisiga uzviy ulanib ketilishi kerak.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda maktab pedagogik jamoasining vazifalari

Maktabda katta hajmdagi jismoniy tarbiya vazifalarining hal etilishida bu masala butun pedagogik jamoaning diqqat markazida bo'lishi kerak. Maktabda butun jismoniy tarbiya masalalarini faqat jismoniy tarbiya o'qituvchisi ustiga yuklash davri o'tib ketgan.

Bu ishlarning xilma-xil tadbirlari pedkengashlarda va kasaba uyushmasining yig'ilishlarida muntazam ravishda hal etilib borilishi kerak. Hamma pedagoglar jismoniy tarbiyani hamma sinflarda yaxshi yo'lga qo'yilishida o'quvchilar ish qobiliyatini oshirishda, ularning tashkilotchilik xislatini tarbiyalashda, iroda, ulguruvchanligiga ijobiy ta'sir etishda faol qatnashsinlar.

Maktabda butun pedagogik jamoa a'zolarining ishlarini birlashtirish va yo'naltirish maqsadida, o'quvchilar jismoniy tarbiyasini yanada yaxshilash uchun Xalq ta'limi vazirligi va Davlat sport qo'mitasining „Umum o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi haqida nizomi“ tasdiqlangan. Bu nizomda, maktab vazifalari, jismoniy mashqlar mashg'uloti shakllariga qisqacha tavsif va o'quvchilar jismoniy tarbiyasining boshqa masalalari aniq ko'rsatib berilgan.

Nizomga asosan, butun pedagogik jamoa a'zolari maktabda o'z kasblaridan tashqari o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi uchun javob beradilar.

Har bir jamoa jismoniy tarbiya va sportni o'quvchilarning ish qobiliyatlarini oshirishga ijobiy yondashishi, intizomni

yaxshilanishiga, bolalar kasalligining kamayishiga intilmog'i zarur.

O'qituvchilarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlarning tavsifiga yakun yasab, yana bir marta quyidagilarga e'tibor bermoq zarur:

— ishda jismoniy tarbiyaning hamma shakllaridan foydalanish, qo'yilgan vazifalarni hal etishda har bir aniq sharoitdan samaradorlik bilan foydalanish;

— sinfdan tashqari tadbirlarga o'quvchilarni 100 foiz qatnashuviga erishish, bu ishlarga butun pedjamo, ota-onalar, otaliqqa olgan tashkilotlar, kerak bo'lsa, jamg'armalarni jalb etish;

— tadbirlarning yo'naltirilganligi shakli va mazmuni aniqlanadi;

— sinfdan tashqari ishlarning tashkiliy masalalarini oldinga surib, asta-sekinlik bilan bazani yaratish, sinflar va maktabda bu sohadagi tashviqot-targ'ibot ishlarini jonlantirish;

— jamoat tashkilotlarga tayanish tajribali o'qituvchilarning ishidir;

— ko'chirmakashlik va bir xillik ishda hech qachon muvaffaqiyat keltirgan emas;

— sinfdan tashqari rejalar asosida o'tkazilgan har bir tadbir e'tibor bilan qilinishi va baholanishi zarur.

Jismoniy tarbiya bo'yicha tajribalar ko'rsatishicha, o'z ishlarini rejalashtirishga yaxshi e'tibor bergan pedagoglar yuqori natijalarga erishadilar. Rejalar oldinga, uzoqqa qarash imkonini beradi, maqsad va aniq vazifalarini belgilaydi, qo'yilgan vazifalarni hal etish yo'llarini va ko'proq samaradorlik manbalarini ko'zda tutadi.

Amaliy ishlarda rejalashtirishga e'tiborsizlik hollari ham bo'lib turadi, muvaffaqiyatli ishning birinchi manbaya bo'lgan rejalashtirishga rasmiyatchilik munosabatida bo'ladilar.

Holbuki, rejalashtirish — bu oddiy qog'ozga tushirish degani emas, o'quv dasturini o'ylamasdan ko'chirib olish emas, aksincha, jismoniy tarbiyaning vujudga kelishi mohiyatiga va qonuniyatlariga chuqur kirish jarayonidir.

Rejalashtirish, ishlar tahlili asosida to'g'ri xulosa chiqara bilishlikdan iborat. Darslarni muntazam ravishda tahlil qilish o'qituvchiga zaruriy jismoniy mashqlarni qaytarish sonini ko'rsatadi, mashqlarning navbatini, o'quv masalalarining hajmini va pedagogik faoliyatning me'yorini bildiradi, bularsiz rejalashtirishni takomillashtirish mumkin emas.

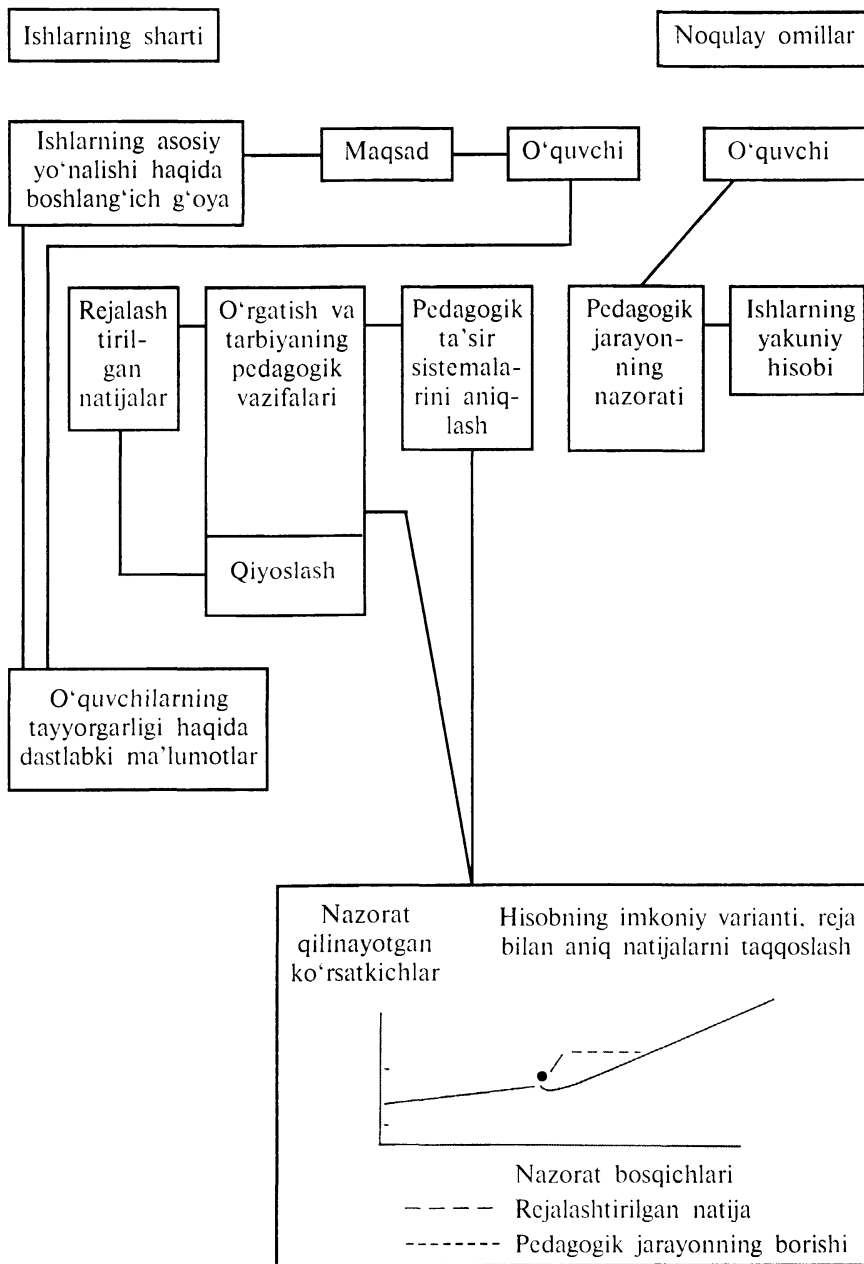
Shunday qilib, rejalashtirish — bu o'rgatish va tarbiyalash tizimini shakllantiruvchi metodik asoslangan hujjatlarni tuzishdan iborat.

Rejalashtirish texnologiyasi

Rejalashtirish jarayonida o'qituvchining butun ijodiy faoliyat tizimini o'quvchining ketma-ket operatsiyasiga o'xshatish mumkin. Bu faoliyatlar asosiy ish yo'nalishlari haqida g'oya-ning kelib chiqishidan boshlanadi. Bunday boshlang'ich g'oyalari, ko'pincha, talabalik yillari kelib chiqadi.

„Jismoniy tarbiyaning nazariyasi va metodikasi“ kursini hamda yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlarining ayrim metodikasini kuzata borib, talabalar o'zlashtirayotgan bilim va malakalarini bo'lg'usi ishlariga „o'Ichaydilar“. O'qituvchilarda kelgusi ishlarining g'oyasi shu o'quv yilining o'zida tajribali

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-tarbiya jarayonini rejalashtirish texnologiyasining chizmasi



pedagoglar ishini kuzatish, o'rganish, o'z kasbi ustida mustaqil ishlashi jarayonida shakllanib boradi. Bunda talaba o'z mutaxassisligi bo'yicha faqat hamkasbining emas, boshqa tajribali o'qituvchilarning ishini ham o'rganishi kerak.

So'ng, g'oya aniq ish sharoiti bilan, o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi bilan qiyoslanadi, tabiiyki, albatta, ba'zi bir o'zgartirishlar kiritiladi. Faqat shundan keyingina ish maqsadi o'quvchilarni nazariy, jismoniy va texnik tayyorgarliklari asosida shakllantiriladi.

Maktab dasturida ko'rsatilgan nazariy axborotlarni o'zlash-tirib olish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va jismoniy mashqlarni o'rganish, bir qator aniq vazifalarni qo'yish orqali erishiladi. Shunday ekan, navbatdagi rejalashtirish texnologiyasini ta'lim va tarbiya vazifalarining to'g'ri qo'yilishi deb hisoblash mumkin.

Qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik ta'sir sistemasini aniqlaydi. U — manba, metodlar va ish sharoitini o'z ichiga oladi. Bu operatsiya ham oldingilari singari o'quvchilarning faol ishtirokida bajarilishi mumkin. Bunda jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil etishga xalaqit berishi mumkin bo'lgan salbiy omillarni hisobga olish zarur.

Pedagogik jarayonning to'g'ri borayotganligini tekshirish uchun maxsus tanlab olingan test-zuvala yordamida bosqichma-bosqich nazorat rejasi tuziladi. Agar har bir bosqichda olingan nazorat natijasi rejalashtirilganga javob bersa, bu holda butun operatsiya rejalarining to'g'ri ekanligi haqida xulosa qilish mumkin. Agarda rejalar vijdonan amalga oshirilgan bo'lsa-yu, nazorat natijalari rejalashtirilgandan biroz farq qilsa, demak, rejalashtirish texnologiyasida xatolar mavjud.

Bu xatolarni uchala zvenodan izlash kerak. Birinchi navbatda, rejalashtirishda hamma noqulay omillar hisobga olinganmi, yo'qmi, shuni tekshirish zarur. Ikkinchi navbatda, pedagogik tizim ta'siri taftish etiladi, agarda bu yerda xato sezilmasa, bu holda pedagogik vazifalarning haqiqiyligi baholanadi.

Agarda xatolar birinchi zvenodayoq sezilib qolsa va natijalarning bajarilishiga shular sababchi bo'lganligiga o'qituvchi ishonch hosil qilsa, tegishli chora ko'riladi va boshqa zvenolar tekshirilmaydi. Bunday variant o'qituvchining birinchi yil ishlashida juda zarur. Shuning uchun yosh o'qituvchilar doimo o'z faoliyatlarini tahlil qilib borishi, o'zi uchun qat'iy hakam bo'lishi kerak. Bu kelgusi muvaffaqiyatlar garovidir.

Rejalashtirish yakuniy hisob bilan tugallanadi. Hisob natijasida olingan ma'lumotlar keyingi sikl rejalari uchun dars seriyalari: o'quv choragi, o'quv yili boshlang'ich hisoblanadi. Rejalashtirish texnologiyasi sxemali bo'lishi mumkin.

Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar

Rejalashtirishning aniq hujjatlarini tuzishda o'qituvchi qator talablarga rioya qilishi kerak.

1. Rejalar xalq va hunar-texnika ta'limi, rahbar tashkilotlarining qarorlari va me'yoriy hujjatlariga muvofiq bo'lishi kerak. Ular davlat rejasi asosida jismoniy tarbiya tizimining bo'g'inlari uchun tuziladi. Hamma rejalar jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq hamda Xalq ta'limi vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan metodik tavsiyanomalarga muvofiq bo'lishi kerak.

2. Rejalashtirishda jismoniy tarbiyaning umumiy va metodik-uslubiy asoslaridan kelib chiqish kerak. Rejalashtirish jarayonida asosiy tamoyillar — prinsiplarni amalga oshirish uchun qulay imkoniyatlar bo'ladi: shaxsni har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi, muntazamlik, qulaylik, mustahkamlik va yuk-salish. Shulardan qaysi birlari sog'lomlashtirish samarasini bersa va shug'ullanuvchilarga har tomonlama ijobiy ta'sir etsa, shunisiga keng yo'l ochib beriladi. Markaziy Osiyo tabiiy sharoitida yillik dars soatlarining ko'proq qismini ochiq havoda o'tkazishni rejalashtirgan ma'qul.

Masalan, Farg'ona viloyatidagi 5- son o'rta maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan Tojiboyev X., A. Qo'chqorovlar boshlang'ich va o'rta hamda yuqori sinf o'quvchilari uchun alohida maydonlar qurib bu maydonlarni xilma-xil transport balonlari bilan dastur materiallari asosida jihozladilar.

3. Rejalashtirishga qo'yiladigan asosiy talab uning maqsadga muvofiqligi va kelajagi borligidir. Ma'lum sikl rejasi dars seriyalari, yil, chorak oldingi sikllarga asoslanishi va bajariladigan ishga tayyorlashi kerak.

4. Reja amalga oshiriladigan bo'lishi kerak. Rejalashtirishda o'quvchilar sonini, ularni jismoniy tayyorgarligini, maktabning shart-sharoitini, moddiy-texnik ta'minlanganligini, faslni va boshqa talablarni hisobga olish zarur. Shu shart va talablardan qaysi biri mavjud bo'lsa, o'quv dasturidan biroz chetlangan bo'lsa ham, shularni rejalashtirish zarur. Bu yerda ma'lumki,

imkoni bo'lmagan materiallar soati imkoni borlariga beriladi. Lekin har bir o'qituvchi ish jarayonida asta-sekinlik bilan shug'ullanuvchilarga sharoit va imkoniyat yaratib berishi kerak. Bunday holatlar, ko'pincha, dastur bo'limiga yangi talablar kiritilganda bo'ladi.

5. Rejalashtirishning aniqligi o'rgatish bosqichlarini, ularning vazifalariga mosligi bilan ifodalanadi. Ko'p mashqlar ichidan eng zaruriysini, har tomonlama mukammali yoki pedagogik samaradorlikni ta'minlaydiganlari tanlab olinishi zarur. Manbalardan foydalanish izchilligini saqlash va „kuchli ta'sir etuvchi mashqlardan“ vaqtdan avval foydalanishga yo'l qo'y-maslik zarur.

6. Rejaning ko'rgazmaliligini grafikni amaliyotda qo'llash orqali amalga oshiriladi.

Rejalashtirishdan oldingi ishlar

Rejalarni tuzishdan oldin, o'qituvchi zarur axborotlarni to'plab, tayyorgarlik ishlarini bajarishi kerak. Bu axborotlar o'quv materiallarni, manbalarni va ish shakllari, o'tish tartibini belgilab beradi.

1. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturini yaxshilab o'rganish kerak. Bu shuning uchun zarurki, qator mashqlar bir necha sinflarda o'rganiladi. Bir joyda turib qolmaslik uchun, har bir sinf uchun, bu mashqlarni o'zlashtirib olishda vazifalarni aniq belgilash zarur. Bundan tashqari, dasturni o'rganishlik o'quv materiallarining sinfdan sinfga o'tadigan izchilligini ta'minlash imkonini beradi.

2. Shug'ullanuvchilar tarkibini, sog'ligi darajasini, texnik va jismoniy tayyorgarligini o'rganish. Bunday ma'lumotlarni hujjatlarni o'rganish orqali olish mumkin. O'quvchilar bilan suhbatlar boy ma'lumot beradi.

3. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'tgan yillar davomida qilingan ishlar va maktabning moddiy bazasini hisobga olish, uni rivojlantirish va takomillashtirish yo'llarini aniqlash zarur.

4. Maktab direksiyasi va pedagoglar jamoasining jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini aniqlash uchun maktabning umumiy ish rejasi bilan tanishmoq zarur.

5. Viloyat va tumanning ob-havo sharoitini o'rganish zarur. Ko'pincha, bular bir-biridan muhim farq qiladi.

6. Tuman va viloyatning ommaviy sport tadbirlari kalendari bilan tanishish zarur. Bunday axborotlar o'qituvchiga dastur bo'limlarini navbatma-navbat o'tishini aniqlash uchun zarur.

7. Yetakchi jismoniy mashqlar turlarini va ish shakllarini aniqlash uchun o'qituvchi maktab, aholi yashayotgan joyning sportga oid an'alarini o'rganadi, o'quv-tarbiya ishlarining samaradorligini oshirish yo'llarini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida ishlarni rejalashtirish

Rejalashtirishning hamma hujjatlarini ikki guruhga ajratish mumkin: 1. Davlat hujjatlari. 2. Davlat hujjatlari asosida o'qituvchi tuzgan hujjatlar.

Rejalashtirishda davlat hujjatlari

Bu guruhga quyidagi hujjatlar kiradi: O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi standartlari (DTS) va o'quv dasturi.

O'quv dasturi „Jismoniy tarbiya“ faniga yillik soatlarning hajmi belgilab berilgan.

Jismoniy tarbiya majmuasi maktabda „Alpomish“ va „Barchinoy“ jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlariga asoslanadi.

DTS va o'quv dasturi „Jismoniy tarbiya“ fanining mazmunini belgilovchi hujjat hisoblanadi. Unda o'rganishga daxldor bo'lgan zarur nazariy ma'lumotlar, jismoniy mashqlar, jismoniy jihatlarni rivojlantirish uchun mashqlar, fanlararo aloqa, uzviylik talablari belgilab berilgan.

Dastur tayyorlashda, birinchi navbatda, jamiyatning sotsial (ijtimoiy) buyurtmasi, ya'ni jamiyat talab, ehtiyojlari hisobga olinadi. Maktabni bitiruvchilarning jismoniy tayyorgarligi talablari „Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyida o'z aksini topgan. Shuni yodda tutish kerakki, dastur alohida sport turlaridan iborat emas, shuning uchun dastur bo'limlaridagi vazifalarni bir maromda, sharoit, imkoniyat hamda mavsumlarni hisobga olgan holda hal etib borish zarur.

O'quv dasturining asosiy xususiyatlaridan biri, o'rgatiladigan mashq unsurlari uzluksiz va uzviylik bilan olib boriladi. Biroq bu degani kelgusi sinflarda takrorlanmaydi degani emas, kelgusida bular mukammallashtirilib, mustahkamlanib boradi.

O'quv dasturlari doimo takomillashib, vaqti bilan o'zgarib boradi. Maktab dasturining o'zgarish sabablariga quyidagilar kiradi:

- o'quv dasturida o'zgarishlar bo'lsa;
- o'quv sport bazasining birmuncha yaxshilanishi, fan yutuqlari va ilg'or tajribalarni o'quv jarayonida qo'llash;

— o‘quvchilar ma‘lumotining oshishi, metodikaning takomillashganligi, o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasi;

— jismoniy tarbiyada yangi vazifalarning qo‘yilishi izlanishga chaqiradi va yangi maqsadlarni hamda ish usullarini qo‘llashni talab etadi.

DTS va o‘quv dasturining uqtirish xatini sinchiklab o‘qish zarur, chunki unda o‘qituvchi uchun eng zarur va muhim ma‘lumotlar mavjud.

Biroq, dastur qanday takomillashgan bo‘lmasin, bu hujjat „Jismoniy tarbiya“ fanini maqsadini, o‘quv materialini va mazmunini belgilovchi hujjatdir. Eng muhimi, uni amalga oshirishda yuqori natijalarga erishish zarur. Jismoniy tarbiyaning hamma shakl va turlari shunga qaratilgan. Shuning uchun o‘qituvchi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslarini bilimdonlik bilan rejalashtirishi kerak.

O‘qituvchi tomonidan tuziladigan rejalashtirish hujjatlari

O‘qituvchilarning ko‘p yillik tajribalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarida qo‘yilgan vazifalarning samaradorligi tizimini tashkil etish zarur. Bu tizim qator rejalarni mantiqiy bir-biriga bog‘lab, tugallangan hisoblanadi. Bularning har biri o‘z funksiyasiga ega. Bir butun olganda jismoniy tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq qilib tashkil etish imkonini beradi. Bu tizim quyidagi hujjatlarni o‘z ichiga oladi: a) yillik o‘quv-tarbiya ishlarining reja-grafigi; b) dastur materiallarini darslarga taqsimlash rejasi, ish rejasi va dars konspektlari.

O‘quv-tarbiya ishlarining reja-grafigi

Bu hujjat barcha parallel sinflar uchun bir yilga tuziladi. Uning asosiy vazifasi — bir tekis, o‘quv materialini maqsadga muvofiq qilib taqsimlash va yillik ishni tartibga solishdir.

Grafikni tuzish o‘quv materialining tahlilidan boshlanadi. Bu asosiy mashqlarni aniqlash, vaqtni hisobga olish, ularni o‘zlashtirish uchun zarurdir. Hozirgi dastur tahlili shuni ko‘rsatadiki, mashqlar har bir sinfda aniq qo‘yilgan. Vaqtni taqsimlashda mashqlarni murakkabligini va o‘quvchilar tomonidan shu mashqlarni o‘zlashtirishning qiyinligi bilan bog‘liq bo‘lgan tomonlarni hisobga olish zarur.

Dastur o'z ichiga: yoshlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifasini, dars hajmini, yillik vazifalarni hal etish uchun o'rgatishning aniq vazifalarini, tarbiya va sog'lomlashtirishni oladi. Bu dastur o'rgatishning eng qulay varianti, nazorat-sinov vaqtini ko'rsatishi, mustaqil mashg'ulotlar vazifalari va manbalari hisobiga kengayib boradi.

O'quv-o'rgatish dasturi o'quv faoliyatini samaradorlik bilan boshqarish imkonini beradi, o'quv materialini o'rganish jarayonida o'quvchilar mustaqilligini va faolligini oshiradi, o'rgatish vaqtidan ongli foydalanish imkonini beradi.

O'quv dasturini tuzish bosqichlarini ko'rib chiqamiz.

Birinchi bosqich jismoniy sifatlarni rivojlantirish ishi uchun mashqlarni tanlashni o'z ichiga oladi.

Ikkinchi bosqich o'rgatishning ko'p yillik vazifalarini aniqlashdan iborat. Ko'p yillik vazifalarni aniqlab borib, o'quv materiallarining izchilligini va o'zaro aloqasini anglamoq zarur. Mashqlanish va o'rganish jarayoni spiral bo'yicha tashkil etiladi: har bir yangi aylanishda, navbatdagi o'quv yilida yangi materialni o'rganish uchun asos bo'lib xizmat qiladigan harakat tajribalarini muntazam ravishda qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Uchinchi bosqich yillik o'rgatish vazifalarini shakllantirishdan iborat. O'qituvchi ma'lum sinfda o'rganiladigan mashqlarning darajasini aniqlashi kerak, agarda u bir necha sinflar uchun dasturda ko'rsatilgan bo'lsa. Bunday mashqlarga yugurish, sakrash, akrobatik va boshqa mashqlar kiradi.

To'rtinchi bosqichda yillik vazifalarni hal etish uchun zarur bo'lgan darslar hajmi hisoblab chiqiladi.

Beshinchi bosqich ko'p mehnat talab qiladi, dars vazifalariga aniqlik kiritishdan, ularni hal etish uchun manba tanlash, o'rganiladigan harakat faoliyati qismlariga yordamchi mashqlarning qaytalanish sonini belgilash va ularni bir butun qilib o'rganishdan iborat.

Maktab dasturi bo'limini rejalashtirishning uch usuli ma'lum: parallel, ketma-ket va aralash. Dastur materiallarini parallel o'tishda darslarda har xil bo'limlardan materiallar kiritiladi. Bo'limni ketma-ket o'tish yuqori sinflarda amalga oshiriladi va yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastika va boshqa mashqlar navbatma-navbat hal etiladi. O'quv materialini aralash rejalashtirish deganda birinchi va ikkinchi usulni birga qo'shib olib borish tushuniladi, ya'ni ba'zi bir bo'limlar parallel, ba'zilari alohida o'rganiladi.

Yuqoridagi usullarning har biri o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. O'rta sinflarda parallel usulini qo'llash yaxshii natija beradi. Materialni parallel usulda o'tish birmuncha yuksaklikka olib keladi. U harakat faoliyatlarini shakllantirish imkonini beruvchi manbalarni uzoq qo'llash orqali o'rgatishning samaradorlik xususiyatini oshiradi. Bundan tashqari, bunaqa rejalashtirish darslarni xilma-xil tashkil etish imkonini berib, qiziqarli qiladi. Ammo bu sinchkovlik bilan tayyorgarlik ko'rishni talab etadi.

Maktab o'quv dasturini ketma-ket rejalashtirish yuqori sinflar uchun xarakterlidir.

O'quv-tarbiya ishlarining grafigi kelajak reja ishlariga kiradi. U o'tuvchilarga bir vaqtning o'zida yil davomida o'rgatish jarayonida ko'rish usluby tamoyillarini amalga oshirish imkonini beradi.

O'qituvchi „O'quv materialining mazmuni“ grafasiga mashqlarni yozishi kerak.

„Nazariy ma'lumotlar“ grafasiga faqat umumiy savollar kiritiladi. Masalan, darsda xavfsizlikni saqlash qoidasi, ish qobilyatini oshirish uchun mashqlarning ahamiyati haqida ma'lumotlar gigiyenik talablar. Mustaqil, mashg'ulotlar metodikasasi va texnika haqidagi axborotlarni o'qituvchilar hamma asosiy, tayyorlov va yordamchi mashqlarni o'rganishda muntazam ravishda oladilar.

Tarbiya vazifalari ayrim mashqlar guruhi ham, ulardan har birini rejalashtirishga ham aloqador. Masalan yengil atletikadan olingan mashqlar mashg'ulotlarga ijobiy munosabatlar uyg'otadi.

Keyingi grafalar yillik soatlar, chorak soatlari hamda darslarning tartib sonlarini ko'rsatadi. Ma'lumki, o'quv rejasiga asosan, har bir sinfdan 68 soatdan dars o'tish kerak. Rejalashtirishda dars asosiga yangiliklar, mazmunli mashqlar, innovatsion usullar va harakatlarni barcha choraklarga singdirish zarur.

Bu ishlarni bajarib bo'lgandn so'ng o'quv materiallarini darslarga taqsimlash boshlanadi.

Dasturlarni umumiy materillarni chorak soatlari asosida chorakka vertikaliga taqsimlab chiqiladi. Shunda bir soatli darsga nechta vazifa olinganligi va har bir vazifani qanday hal etish zarurligi aniq ko'zga tashlanadi. Vertikalga olingan vazifalarning gorizontali qaralsa, har bir vazifaning necha marta takrorlanayotganligini ko'rish mumkin. Materiallarni (vazifalarni)

darslarga taqsimlashda didaktik prinsplarga rioya qilish zarur. Buning uchun pedagogikaga murojaat etish, yoki P.B. Lesgaft tomonidan tuzilgan „jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi“ni yana bir karra o‘qib chiqish foydalidir. Dasturdagi umumiy materilallar bir yilga mo‘ljallangan, shuning uchun alohida bir tur materialni bitta chorakda hal etish va uni tugallashni biz tavsiya etmaymiz. Bir xil tavsiya bir necha darsda muntazam ravishda takrorlansa, u holda o‘quvchilar faolligi yo‘qoladi, maqsadga erishilmaydi, eng yomoni, alohida bir darsning zichligi pasayadi.

Shuning uchun biz quyida misol tariqasida alohida bir chorakka mo‘ljallangan darslar reja grafisini keltiramiz.

5—6- sinflar uchun jismoniy tarbiya bo‘yicha choraklarga bo‘lingan soatlar taqsimoti

№	Dasturlar bo‘limlari	Yillik soati	I chorak 18 soat		II chorak 14 soat		III chorak 20 soat			IV chorak 16 soat	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Bilim asoslari		DARS JARAYONIDA								
2.	Gimnastika	10					3	4	3		
3.	Yengil atletika	14	3	3					1	4	3
4.	Harakatli sport o‘yinlari va elementlari	2					1			1	
5.	Sport o‘yinlari (basketbol, voleybol, qo‘lto‘pi)	20	3	3	6	6				1	1
6.	Futbol o‘yini	12	3	3						3	3
7.	Kurash	1			2	2	2	4			
8.	Suzish										
	Jami:	68	6	9	6	8	6	8	6	9	7

Ish rejasi

Bu hujjat chorakka yoki yarim yilga tuziladi. Amalda bu hujjatni, ko'pincha, kalendar va darslar bo'yicha reja deb ataydilar. Rejalashtirish tizimida u metodik ta'minlash vazifasini bajaradi.

Ish rejasining obyeksi dastur va grafikda ko'rsatilgan asosiy mashqlar bo'libgina qolmasdan, ya'ni shunga taalluqli bo'lgan tayyorlov, yordamchi va nazorat mashqlari hamda uyga vazifa kiradi. Asosiy diqqat har tomonlama mashqlarga beriladi. Masalan, arg'amchi bilan sakrash umumiy va maxsus chidamlilikni, to'g'ri harakatni, sakrovchanlikni rivojlantiradi. U tos, tizza, oshiq bo'g'inlarini mustahkamlaydi va butun tana muskullarini takomillashtiradi.

Ish rejasida o'qituvchi har bir mashg'ulotning vazifasini belgilaydi. Bu jarayonda u oldingi o'rgatish dasturidan foydalanadi.

Asosiy qism mazmuni belgilanib, so'ng tayyorlov qismga manba tanlanadi. Ular asosiy, maxsus va yordamchi, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. (Eslatamiz, tayyorlov qism mashqlari asosiy qism vazifalariga taalluqli bo'lishi kerak). Ya'ni asosiy qism vazifalarini bajarish uchun bolalarning qaysi mushkul va bo'g'inlari harakatchanligini talab etsa, shu bo'g'in va muskullarga ko'proq xilma-xil mashqlarni berish maqsadga muvofiqdir.

Darsning yakunlov qismini rejalashtirishda o'tilgan dars bilan kelgusi dars aloqasini ta'minlashni unutmaslik kerak. Bunda o'quvchilarga uyga vazifa berish, o'tilgan materiallarni takrorlash hamda mustaqil ishlar orqali erishiladi. Shu yerning o'zidayoq muskullarni bo'shashtira bilish va egiluvchanlik uchun mashqlar rejalashtiriladi.

Ish rejasi vaqtli rejaga kiradi. Quyida muayyan soatga mo'ljallangan ish rejasini keltiramiz:

Dars konspekti

Oqituvchining bu rejasi eng aniq va operativ rejalashtirishga kiradi. U darslarni rejalashtirish tizimini tugallaydi va tashkiliy ishni bajaradi. Konspekt o'qituvchining darsga tayyorgarligining bevosita natijasidan iborat. Konspekt ish rejasi

asosida, parallel sinflar uchun ham ishlab chiqiladi (ammo bularni har birida ishlar xususiyati ko'rsatiladi).

Konspekt aniq vazifaga ega bo'lib, o'qituvchi shu vazifalarni darsda hal etishi kerak. Hamma guruh o'quvchilarining tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi kerak. Bu pedagogik jarayonni tezlatadi. Vazifalar qoidaga binoan, titul varaqning o'ziga, ya'ni „konspekt“ so'zidan so'ng yoziladi. So'ng o'quvchilarning erishgan harakat faoliyatlari darajasini hisobga olgan holda vazifalar mazmuni aniqlashtiriladi. Konspektga darsda o'tilishi lozim bo'lgan mashqlar ketma-ket yoziladi: mashqlar, nazariy ma'lumot va uyga vazifa, fanlararo aloqa imkoniyati ko'rsatiladi. Birinchi galda, ma'lum darsga mashqlar tanlanishi maqsadga muvofiqligini asoslash zarur, ya'ni ularning aniq nimaga mo'ljallanganligini ko'rsatish kerak.

Dars vazifalari belgilanib olingandan so'ng, darsning qayerda o'tilishi, moddiy-texnik ta'minlash, jihozlar, sport snaryadlari, asbob-anjomlar ko'rsatilishi lozim.

Dars mazmuniga aniqlik kiritilib, yozib bo'lgandan so'ng, mashqlarni takrorlash soni va vaqti deb ko'rsatilgan grafaga — mashqlarni takrorlash soni, mashq uchun berilgan vaqt, masofaning uzunligi qanchaligi aniqlashtiriladi. Mashqlar me'yori va vaqti bolalar va qizlar uchun alohida ko'rsatiladi.

„Metodik ko'rsatma“ grafasiga, metodik (uslubiy) ishlar, pedagog va sog'lomlashtirishning o'zaro didaktik munosabati, tarbiyalash va sog'lomlashtirish ta'sirining yo'llari, qo'shimcha vazifalar, faollarini darsga tayyorlash usuli, nazoratning shakl va usullari, mustaqil ishlar bo'yicha ko'rsatmalar yoziladi.

„Metodik ko'rsatma“ grafasi bilan „Tashkiliy ko'rsatma“ grafasini bir-biriga qo'shib yuborish ham mumkin. Agarda „tashkiliy ko'rsatma“ alohida yoziladigan bo'lsa, u holda bu grafaga sinf va guruhni boshqarish usuli, asbob-anjom va sport snaryadlarini taqsimlash va yig'ishtirish, ularning o'rni, o'yinlarni tashkil etish, ishlar turi, texnik xavfsizlikni ta'minlash yo'llari yoziladi.

Darsning alohida va ayrim qismlarini yaxshi tushunish uchun jadvaldan foydalanish mumkin.

5- SINF UCHUN ISH REJASI (Taxminiy)

(1 chorak, 5 soat misolida)

„TASDIQLAYMAN!“
_____ - son maktab o'quv bo'lim mudiri

Dars raqami	Vazifa qo'yishdan maqsad	Tayyorlov qism	Asosiy qism	Yakunlovchi qism	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma
	1. Past startga turish hamda chiqishga o'rgatish	Saf lash, axborot. Salomlashish, dars vazifasini e'lon qilish, diqqatni jalb etuvchi mashqlar, yurish, oyoq uchida, tovonda yugurish, bir qatordan to'rttadan bo'lib, chapga (o'ngga) burilib, 4 qator hosil qilish. U.R.M. (buyumsiz).	1.60 m ga yugurishda past startdan chiqish texnikasini o'rgatish: a) past startga turishni takrorlash; b) „Diqqat!“ holatini hamda startdan chiqishni o'rgatish	Yonma-yon bir qatorga saf lash, darsga yakun yasash, baholash, uyga vazifa berish, xayrlashish	Depsi-nuvchi va siltanuv-chi oyoq-larning o'rnini aniqlash, qo'l, tana, bosh hamda oyoq ho-latlarining: „Diqqat!“, „start“, „chiqish“ dagi asosiy texnik xa-tolariga e'tibor berish
	2. Balandlikka sakrashda depsinishni o'rgatishni davom ettirish		2. Yugurib kelib, balandlikka „qadamlab“ sakrashni o'rgatish: a) planka ustidan sakrab oshib o'tish; b) to'g'ri va yondan yugurib kelib, planka ustidan oshib o'tish va depsingan oyoqqa tushish.		
	3. Yugurib kelib, oyoqlarni chalishtirma qadamlar bilan, kichik to'pni uloqtirishni takrorlash		3. Kichik to'pni uloqtirish: a) qadamlarni chalishtirgan holda yurib, 150 g li kichik to'pni qo'l bilan yelkadan oshirib uzoqqa uloqtirish.		

5- sinf o'quvchilari uchun yengil atletikadan dars konspekti

№ _____

Vazifalar: 1. Past startdan chiqish texnikasini o'rgatish.

2. Balandlikka „qadamlab“ sakrashni o'rgatish.

3. Chalishtirma qadamlar bilan kichik to'pni uzoqqa uloqtirishni takrorlash.

Dars o'tish joyi — maktab sport maydoni.

Asbob-anjomlar: sakrash ustuni, planka, kichik to'plar.

№	Manbalar mazmuni	Vahti	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
I	Tayyorlov qism	12—15 gacha	Dars frontal usulida tashkil etiladi
	Darsni taslikil qilish: a) dars vazifasini e'lon qilish; b) diqqatni jalb etuvchi mashqlar; d) yurish: oyoq uchida, oyoq yonida, tovonda, oddiy, tez yurish; e) ohista, o'rtacha yugurishlar; f) yurish: qatordan, to'rttadan bo'lib chapga(o'ngga) burilib, to'rt qator hosil qilish. U.R.M. (asbobsiz)	30 1 30 30 2 5	Mashqlarning aniq bajarilishiga e'tibor berish. Qatorda tartibni saqlash
	1. D.H.A.T. 1.Qo'llarni yon tomon bilan tepaga ko'taramiz 2. D.H. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1.Qo'llarni old tomon bilan tepaga ko'taramiz. 2 D.H. va muskullarga U.R.M. berish tavsiya kam bo'lmasligi kerak,	7—8m 25—30	O'quvchilar orasidagi masofa me'yorda bo'lishni ta'minlash, oyoq uchida ko'tariling, tirsaklarni bukmang, kaftga qarang, deb aytiladi. (Mashqlar soni 6—7 tadan.)
II.	Asosiy qism		
	1.Past startdan chiqish texnikasini o'rganish: a) past startga turishni takrorlash; b) „Diqqat!“ holatini hamda startdan chiqishni o'rgatish.	10 m	Startga turganda tana holatiga qo'llarning oldinga va orqaga qo'yilishi, tiralgan oyoqlar holati hamda

<p>2. Yugurib kelib, balandlikka „qadamlab“ sakrash: a) planka ustidan sakrab oshib o'tish; b) to'g'ri va yondan yugurib kelib, planka ustidan sakrab oshib o'tish va depsingan oyoqqa tushish.</p>	<p>10 m</p>	<p>ular orasidagi masofaga e'tibor berish. Yugurib kelish, depsinib o'tish hamda tushishda harakat texnikasiga e'tibor berish.</p>
<p>3. Kichik to'pni uloqtirish: a) qadamlarni chalishtirgan holda yurib, 150 g li kichik to'pni orqa tomonga uzatilgan qo'l bilan yelka ustidan oshirib, uzoqqa uloqtirish.</p> <p>Yakunlovchi qism 1. Sinfni bir qatorga saflash. 2. Yugurish, yengil yugurish, yurishga o'tish. 3. Darsgayakun yasash, baholash, asosiy yutuq va xatolarni so'zlab berish. 4. Uyg'a vazifa berish</p>	<p>10 m 2—3 m</p>	<p>Chalishtirma qadamlarni bajarish jarayonida tana, oyoqlar va qo'llar holatiga e'tibor berish. Yurakurishi va nafas olishni me'yoriga keltiruvchi mashqlarni bajarish.</p> <p>Qaysi sifatning vujudga kelishiga yordam beradi.</p>

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quvchilarning darsdan tashqari ishlarini rejalashtirish

O'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha (ishlari butun pedagogik jamoa tomonidan o'tkaziladi, tibbiy xodim, jamoatchi tashkilotlar, ota-onalar va otaliq tashkilotlari jalb etiladi. Umumiy rahbarlik maktab rahbariyati tomonidan, amaliyotda esa jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan olib boriladi. Bu holatda qilinadigan ishlar ravshan va aniq rejalashtirilgandagina muvaffaqiyatga erishiladi.

Darsdan tashqari ishlar qator hujjatlar orqali ifodalanadi:

- jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchilarning darsdan tashqari ishlarining umummaktab yillik rejasi;
- „Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuasiga tayyorgarlik va me'yorlarni topshirish reja-grafigi;
- ommaviy sport tadbirlarining kalendari (tavqim);
- maktab jismoniy tarbiya jamoasining to'garak mashg'ulotlari jadvali;
- to'garaklarning ish rejasi.

Darsdan tashqari ishlar umummaktab yillik rejasi va maktab jamoasi faoliyatining hamma yo'nalishlarini o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha darsdan tashqari ishlarning yillik rejasi

№	Bajariladigan ishlar mazmuni	Bajarish muddati	Bajarish uchun javobgar	Bajarilganligi haqida belgi
1	2	3	4	5

Rejani tuzish ishlarida jismoniy tarbiya jamoasi kengashining raisi, sinfdan tashqari ishlar tashkilotchisi, harbiy tayyorgarlik rahbari, sinflar metodik birlashmasining raislari va boshlang'ich sinf o'quvchilari, shifokor, har xil klub va birlashmalar rahbarlari bevosita qatnashadilar.

Reja loyihasi ota-onalar qo'mitasining raisi, pedagog-tashkilotchi bilan kelishiladi va butun maktab pedagogik jamoasining muhokamasiga qo'yiladi. Bunday har tomonlama muhokamadan so'ng, reja maktab direktori tomonidan tasdiqlanadi va maktab jismoniy tarbiya hayotining qonuni bo'lib qoladi.

Reja qator bo'limlardan iborat bo'ladi. Har xil maktablarda ular turlicha. Rejada quyidagi variantlarning bo'lishi maqsadga muvofiqdir:

I. Maktabda o'tilgan ishlar tahlili va kelgusi o'quv yilining asosiy vazifalari. Bu bo'limda maktabda ommaviy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sportni rivojlantirish bo'yicha erishilgan yutuqlar ko'rsatiladi, eng yaxshi sinf, klub, to'g'arak alohida belgilanadi. Erishilgan yutuqlarni yanada rivojlantirish va yo'l qo'yilgan kamchiliklarni to'g'rilash choralari belgilanadi.

II. Tashkiliy ishlar. Bu yerda sinf jismoniy tarbiya tashkilotchilarini saylash, jismoniy tarbiya jamoasining hisobot-saylov yig'ilishini tashkil etish, uning komissiyasini tuzish, faollar va pedagoglar kengashini o'tkazish tadbirlari rejalashtiriladi. Tashkiliy ishlarga quyi zvenolarda rejalashtirish masalasi kiradi (sinflarda, o'quvchilar qo'mitasida). Bunga „Eng yaxshi sportchi“ sinf ko'rik-konkursini tashkil etish, jismoniy tarbiya faollarini tayyorlash va qayta tayyorlash, jamoatchi-o'rgatuvchilar-instruktorga sinovini o'tkazish kiradi.

III. O'quv ishlari. Bu bo'lim quyidagilarni o'z ichiga oladi: ochiq mashg'ulotlarni tashkil etish, jismoniy tarbiyaning har

xil muammolari bo'yicha sinf rahbari uchun seminar-amaliyotlarni o'tkazish; jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy-sport ishlarini yaxshilash masalalari bo'yicha pedagogik kengashni, o'qituvchilar uchun metodik burchakni rasmiylashtirish, ota-onalar uchun ochiq mashg'ulotlarni tashkil etish.

IV. O'quvchilarni o'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari. Bu bo'limda darsgacha bo'lgan gigiyenik gimnastikaning o'rnini, vaqtini, jismoniy daqiqalar, hamma sinf o'quvchilari bilan tanaffusdagi o'yinlarning tartibini aniqlash, kuni uzaytirilgan guruhlar tarbiyachilari bilan seminarlar o'tkazish. Shu bo'limda sog'lomlashtirish kunlarini o'tkazish ham rejalashtiriladi.

V. „Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyi bo'yicha ishlar. Bu bo'lim mazmuniga „Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyini va uning yig'ilish rejasini tuzish, „Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyiga tayyorgarlik va me'yorlarini topshirish reja-grafigini tasdiqlash, inspektorlik tekshirishini o'tkazish kiradi.

VI. Ommaviy sport ishlari. Bu bo'limda quyidagi masalalar yoritiladi: UJT va sport turlari bo'yicha to'garaklarni tuzish, to'garak mashg'ulotlari va salomatlik guruhi jadvalini tuzish; yosh iqtidorli sportchilarni bayramga yo'llash, qatnashishini nazorat qilish. Bundan tashqari, ommaviy musobaqalar „Umid nihollari“, „Yuguruvchilar kuni“ ko'rik konkursleri, harbiy-sport o'yinlari, maktab terma komandasining o'rtoqlik uchrashuvlari, sport bayramlari va ommaviy chiqishlar kiritiladi.

VII. Yashash joylarida ishlar. Yashayotgan joylarda jismoniy tarbiya-sport ishlarini o'tkazish guruhlarini tashkil etish, mashg'ulotlar o'rnini jihozlash.

VIII. Tashviqot-targ'ibot ishlari. Bu bo'limda sport, jismoniy tarbiya bo'yicha ma'ruzalar, sport kechalari o'tkazish, kinofestivallar, nishonlar ko'rgazmasi, sport mavzularida ijodiy ishlar, sport faxriylari va faoliyatdagi sportchilar, maktabni bitirganlar bilan uchrashuv, devoriy gazeta, rasmlar ko'rgazmasi, bullutenlar, radiogazeta ishlari rejalashtiriladi.

IX. Tibbiy nazorat. Bo'lim mazmuni: tibbiy ko'rikni o'tkazish, o'quvchilarning tibbiy guruhini aniqlash, bu guruhlar ishini doimo tibbiy nazorat qilish, musobaqa va boshqa sport ommaviy tadbirlarni tibbiy ta'minlashdan iborat.

X. Xo'jalik ishlari. Bu bo'limda sport inshootlari maydonlarini ko'rish va ularni o'qituvchilar, otaliq tashkilotlari va o'quvchilar kuchi bilan jihozlash, asbob-anjomlarni tayyorlash, uyda mashg'ulot uchun sharoit yaratish, ko'rgazmali qurollar va texnik manbalarni tayyorlash ishlari rejalashtiriladi.

Yuqorida sanab o'tilgan tadbirlarni amalga oshirish uchun maktab rahbariyati tomonidan javobgar shaxs tayinlanadi. O'qituvchining vazifasi — rejaning hamma bo'limlarini amalga oshirishda bosh-qosh bo'lish, uning bajarilishini nazorat qilish va bu haqda maktab direktorini xabardor qilib turishdan iborat.

„Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyi me'yorlariga tayyorgarlik ko'rish va ularni topshirish reja-grafigi

№	Talab va me'yorlar nomi	Yil oylari										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	yozi ta'til

„Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuasi me'yorlariga tayyorgarlik va ularni topshirish reja-grafigi tuziladi. Majmuaning alohida turlari va normalarini qabul qilishning muddati belgilanadi. Buning uchun aniq me'yorlarga va yil oylariga taalluqli bo'lgan reja kataklari ma'lum ranglar bilan belgilanadi: masalan, me'yorlash — sariq, me'yorlarni qabul qilish — qizil. Bunday grafikni jismoniy tarbiya burchagining ko'rinarli joyiga qo'yiladi. U darslarda o'quv materialini o'tish reja-grafigi va iqlim sharoitini, hamma ommaviy sport tadbirlarini hisobga olish orqali tuziladi.

Ommaviy sport tadbirlarining kalendari

№	Musobaqalarining nomi	O'tkazish vaqti	O'tkazish joyi	Bosh hakam va bosh kotib	Musobaqani o'tkazish uchun javobgarlar
---	-----------------------	-----------------	----------------	--------------------------	--

Ommaviy sport tadbirlarining kalendari tuman musobaqalarining kalendariga moslab tuziladi. Kalendarga xronologik tartibda butun maktab musobaqalari kiritiladi.

To'garak mashg'ulotlarining jadvali

№	To'garaklar nomi	Trenerning ismi	Hafta kunlari va ishlash vaqti					
			Du-shan-ba	Se-shan-ba	Chor-shan-ba	Pay-shan-ba	Ju-ma	Shan-ba

Kataklarga, har bir to'garak qarshisiga va kunlarga mashg'ulotlarning boshlanishi va tugallanishi yozib qo'yiladi. To'garaklar ishi alohida metodikada o'rganilgan yengil atletika (gimnastika, sport o'yinlari, suzish) rejalashtirish hujjatlari asosida amalga oshiriladi.

Ishlar hisobi

Rejalashtirish rasmiy jarayon emas, faoliyat qo'llanmasi bo'lishi uchun o'quvchilarning imkoniyatlari, ish sharoiti, boshqa holatlarni o'zaro muvofiqlashtirib, uni doimiy tartibga solib turish zarur. Buni faqat muntazam obyektiv nazorat va ishlarni hisobga olish orqali bajarish mumkin.

Hisob — ish holatiga taalluqli bo'lgan yozuvlarni muntazam amalga oshirishdan, belgilangan rejalarni bajarish va ma'lum ish davrining yakunidan iborat.

Rejalashtirish va hisob bir-biri bilan o'zaro bog'langan. Rejalar ishlarning yo'nalishi va mazmunini, uning doimiyligi, qamrab olish hajmining imkoniyatini belgilaydi. Hisob ayrim ko'rsatkich sifatida o'quv jarayonini ko'proq samaradorlik bilan boshqarish imkonini beradi. Doimo o'quvchilar ko'rsatkichlarini ko'rish, ular asosida tegishli xulosa chiqarish, o'z rejasiga va o'quvchilarning mustaqil ishlari rejasiga zaruriy o'zgarishlar kiritish imkonini beradi.

Amaliyotda taxminiy, joriy va yakuniy hisoblar mavjud.

Taxminiy hisob — o'qituvchining mashg'ulot o'tkazadigan o'quvchilar guruhini xarakterlovchi ma'lumotidan iborat. Taxminiy hisob ma'lumotlari reja tuzish, mashg'ulot metodikasini aniqlashtirish imkonini beradi. Taxminiy hisoblar anketa ma'lumotlari, shifokor nazorati ma'lumotlari, sport-pedagogik ko'rsatkichi, pedagogik kuzatuv, ota-onalar haqida ma'lumotlardan iborat. Taxminiy nazorat natijasida o'qituvchi o'quvchilarni guruhlariga birlashtirish zarurligi haqida qaror

qabul qiladi, o'rgatish dasturiga aniqlik kiritadi ayniqsa, qo'loqlar uchun. Bundan tashqari, taxminiy hisob natijasi o'quvchilarning mustaqil mashg'ulotlari mazmunini aniqlash asosi hisoblanadi.

Joriy hisob bajarilgan ishlarning sifatini tekshirish shakli hisoblanadi. U o'rgatish davrida muntazam amalga oshiriladi va samaradorligini baholashga yordam beradi. Joriy hisob ishlarining mazmuni o'quvchilarning muntazam mashg'ulotlarga qatnashuvining hisobi, salomatlik holatlari, jismoniy rivojlantirishlari va jismoniy tayyorgarliklari, ulguruvchanliklardan iborat. Joriy hisob ma'lumotlari o'quv jarayoniga o'zgartirish kiritish uchun asos hisoblanadi.

Yakuniy hisob chorak yarim yillik, o'quv yili ishlariga yakun yasashda amalga oshiriladi. Yakuniy hisob ma'lumotlarini ishda erishilgan yutuq va kamchiliklarni aniqlash uchun juda sinchiklab tahlil qilish zarur. Bu kelgusida manba, metod va ish shakllaridan samaraliroq foydalanish imkonini beradi. Hisob ma'lumotlarining tahliliga o'quvchilarni kengroq jalb qilish kerak.

O'quv ishlarining hisob hujjati sinf jurnali va o'qituvchining shaxsiy hisob jurnali hisoblanadi. Birinchisi, eng zaruriysi bo'lib, har bir sinf uchun alohida yoritiladi. Unda pedagog qatnashayotganlarni hisobga oladi, baho qo'yadi, o'tilgan dars mazmunini va uyga vazifani yozib boradi.

Darsdan tashqari ishlarning hisob hujjati jismoniy tarbiya bo'yicha tadbirlarni o'tkazish umummaktab hisob jurnali hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha tadbirlarni hisobga olish umummaktab jurnali

№	O'tkazilgan tadbirlarning nomi	Qatnashganlar soni	Kim o'tkazdi	O'tkazishga doir mulohazalar
---	--------------------------------	--------------------	--------------	------------------------------

Bu jurnalga umummaktab rejasida ko'rsatilgan hamma mas'ul shaxslar yoziladi. Jurnal o'qituvchilar xonasida maxsus ajratilgan joyda saqlanadi. Yozuvlarni maktab rahbariyati va jismoniy tarbiya o'qituvchisi nazorat qilib turadi. Hamma

o'tkaziladigan tadbirlar musobaqalardan boshlab, chiroyli bezalgan papkalar unda o'tkazilgan tadbirlar nizomi, ssenariysi, qatnashganlar ro'yxati, talabnoma (заявка), protokollar, afishalar saqlanadi, .

Hisob hujjatlariga razryad nishonlarini berish buyruqlari, majmua bo'yicha musobaqaning o'tkazilganligini tasdiqlovchi boshlang'ich hujjatlar, maktabning rekordlar kitobi, sport to'garaklari ishining hisob materiallari kiradi.

Rejalashtirish va hisob-kitob tizimining darajasi o'qituvchining malaka darajasini, uning bilimdonligini va o'z vazifasiga munosabatini ifodalaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

I. Karimov. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T., „Sharq“ konserni. 1998.

Forobiy. Fozil odamlar shahri. „Xalq merosi“. T., 1993.

Ibn Sino. Salomatlikni saqlash haqida risolalar. „Ibn Sino“. T., 1977.

O‘zbekiston Respublikasi umumta‘lim maktablarining №2 XI sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi. Toshkent, 1993.

Usmonxo‘jayev T. S., Sheyxova L. N., Imonxo‘jayev A. R. Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlar. „O‘qituvchi“. T., 1976.

Усмонхўжаев Т. С., Арзуманов С. Г. и др. Физическое воспитание в школе. Изд. „Медицина“, Т., 1987.

Xo‘jayev F. X., Usmonxo‘jayev T.S. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. „O‘qituvchi“. T., 1996.

Usmonxo‘jayev T. S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o‘yinlar. „O‘qituvchi“. T., 2000.

Usmonxo‘jayev T. S., Normurodov A. N. va boshqalar „210 harakatli o‘yinlar“. T. DJI. 2001.

Usmonxo‘jayev T. S. va boshqalar. Bolalar va o‘smirlar sport nazariyasi va uslubiyati. Ilm-Ziyo. 2007- y.

Aliyev M.B., Usmonxo‘jayev T. S., Sagdiyev X.X. Sport o‘yinlari — Futbol. Ilm-Ziyo. 2007.

Karimov M., Usmonxo‘jayev T. S. Xoreografiya mashqlari, badiiy gimnastika va harakatli o‘yinlar. Ilm-Ziyo. 2005.

Usmonxo‘jayev T. S. va boshqalar. (Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv-qo‘llanma). „O‘qituvchi“. 2005.

Usmonxo‘jayev T. S. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari. „O‘qituvchi“ 2005.

Jismoniy tarbiya yangi tahrirdagi DTS o‘quv dasturi. „Nur bekrash servis“. T., 2004.

MUNDARIJA

Kirish	3
<i>I bob. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti ilmiy va o'quv fani sifatida</i>	6
Fanni o'rganish va qo'llash	6
Ayrim tafovutli va bir-biriga aloqador tushunchalar	11
Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati manbalari va rivojlanish bosqichlari	14
Fanning asosiy mazmuni va tuzilishi	16
Fanning yetakchi tushunchasi	16
Tayanch (boshlang'ich) jismoniy tarbiya	19
Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fani, uning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqadorligi	21
<i>II bob. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy tavsifi</i>	23
Jismoniy madaniyatning ijtimoiy asoslari	23
Jismoniy tarbiyaning vujudga kelish sabablari va rivojlanishi	24
Jismoniy madaniyat tizimining maqsadi va vazifalari	25
Jismoniy tarbiyadagi asosiy yo'nalishlar	27
Jismoniy tarbiya tizimining tashkiliy asoslari	30
Jismoniy tarbiya tizimi mavjudligining shart-sharoitlari	31
Shaxsni hartomonlama rivojlantirish asosi	32
Jismoniy tarbiyaning mehnat va mudofaa amaliyoti bilan bog'liqligi asosi	33
Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi asosi ...	33
<i>III bob. Jismoniy tarbiyaning manbalari</i>	35
Jismoniy tarbiya manbalari va turlari	35
Jismoniy mashqlar	35
Jismoniy mashqlar ta'sirini aniqlovchi omillar	37
Jismoniy mashqlar texnikasi	38
Texnika samaradorligini baholash mezonlari	42
Jismoniy mashqlarning pedagogik tasnifi	42
O'yin, gimnastika, sport, turizm	44
Tabiat tabiiy kuchlarining jismoniy tarbiya manbayi sifatida qo'llanishi	47
Gigiyenik omillarning jismoniy tarbiya manbayi sifatida qo'llanishi	48

IV bob. Jismoniy tarbiyada o'rgatish xususiyatlari	49
Bilimlarni o'rgatishdagi pedagogik talablar	49
Harakat faoliyatlariga o'rgatish	49
Harakat faoliyatlariga o'rgatishning xususiyatlari	50
Nazariy ma'lumotga o'rgatish	52
V bob. Harakat qila bilish va malakalar	53
Harakat qila bilishga oid malakalar tizimi	53
O'rgatish jarayonida harakat faoliyatlarini rivojlantirish	53
Harakat qila bilish	54
Harakat malakasi	54
Muhim belgilar	54
VI bob. Jismoniy harakat sifatleri	59
Harakatning bo'g'inlar harakatchanligiga bog'liqligi	59
Umumiy tavsif	59
Kuch va uni rivojlantirish uslubiyoti	60
Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyoti	62
Epchillikni tarbiyalashning manba va uslubiyoti	64
Chidamlilik va uni tarbiyalash uslubiyati	65
Chidamlilik manbayi va uni tarbiyalash uslubiyoti	66
Egiluvchanlik va uni tarbiyalash uslubiyoti	66
Egiluvchanlikni tarbiyalashning manbayi va uslubiyoti	67
VII bob. Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari va jismoniy tarbiya jarayonida ularni amalga oshirish yo'llari ...	69
Onglilik va faollik tamoyili	70
Mashg'ulotga qat'iy qiziqishni shakllantirish	70
O'quvchilar o'z faoliyatlarini tahlil qilishi	71
Mashg'ulotlarga ijodiy munosabatni tarbiyalash	72
To'g'ri ko'rgazmalilik	73
Qulaylik va individuallik tamoyili	74
Muntazamlilik tamoyili	76
Puxtalik va yuksaltirish tamoyili	77
VIII bob. Jismoniy mashqlarga o'rgatish usullari	79
Tushuncha va atamalar	79
O'rgatish uslubshunosligiga qo'yiladigan umumiy talablar	80
O'rgatish usullarining tasnifi	81
O'rgatish metodlari (uslublari)	82
Qat'iy reglamentlashgan mashqlar uslublari	82
Qismlar bo'yicha o'rgatish uslubi	83
Bir butun o'rganish uslubi	84
Qisman reglamentlashgan mashq uslublari	84
O'yin uslubi	84

Musobaqa uslubi	85
Soʻzdan foydalanish uslublari	86
Idrok qilishning koʻrsatmali uslublari	89
Harakat faoliyatlarini koʻrsatish	90
Koʻrgazmali qurollar bilan namoyish qilish	90
Ovozli va koʻrinishli signallar	91
<i>IX bob. Jismoniy mashqlarga oʻrgatishning tarkibiy tuzilishi</i>	92
Mashqlarni oʻrgatish bosqichlari	92
Harakat faoliyatlari bilan tanishtirish	93
Harakat faoliyatlariga oʻrgatish	94
Bajarilgan faoliyatlarni baholash mezonlari va uni oʻquv jarayonining vazifasiga bogʻliqligi	96
Harakat faoliyatlarini takomillashtirish	97
<i>X bob. Mashgʻulotlarni tashkil qilish shakllari</i>	99
Tashkiliy-uslubiy taʼminlash	99
Darsga tayyorgarlik	99
Nazariy va soʻz tayyorgarligi	99
Darsni material jihatdan taʼminlash	100
Dars oʻtish	101
Darsning tayyorlov qismi	101
Darsning asosiy qismi	104
Darsning yakunlov qismi	106
Darsda jismoniy yuklamalar meʼyorini oʻlchash	106
Yurak-qon tomir urishini oʻlchash bayonnomasi	111
Grafik	112
Jismoniy tarbiya darsini xronometrlash bayonnomasi	112
Darsda shugʻullanuvchilar faoliyatlarini baholash	118
Oʻquvchilarni mustaqil jismoniy mashq mashgʻulotlariga oʻrgatish	121
Maktab darsining xilma-xilligi	122
Tavsif mazmuni boʻyicha dars tasnifi	122
Hal etiladigan masalalarga bogʻliq boʻlgan darslar tasnifi	122
Darsning pedagogik tahlili. Uning sifatini oshirish yoʻllari	124
<i>XI bob. Mashgʻulotlarning darsdan tashqari shakllari</i>	129
Mashgʻulotni oʻtkazish usullari	129
Darsgacha boʻlgan gimnastika	130
Jismoniy mashq daqiqalari va paytlari	130
Katta tanaffuslarda harakatli oʻyinlar va jismoniy mashqlar	131
Maktabda jismoniy tarbiyani tashviq va targʻib qilish	132
Oʻqituvchi va jismoniy tarbiya jamoasi — tashviqot va targʻibot obyekti	132
Maktabda jismoniy tarbiya faollarini tayyorlash	133

Maktabda „Alpomish“ va „Barchinoy“ nishondorligiga nomzodlarini tayyorlash ishlari	134
O‘quvchilarning tasniflashmagan musobaqalari	135
O‘quvchilarning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bayramlarida chiqishlari	137
Maktabda sport kechalarini tashkil etish va o‘tkazish	138
O‘quvchilar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda maktab pedagogik jamoasining vazifalari	139
XII bob. Jismoniy tarbiya bo‘yicha rejalashtirish va hisob ishlari	141
Rejalashtirish texnologiyasi	141
Rejalashtirishga qo‘yiladigan talablar	144
Rejalashtirishdan oldingi ishlar	145
Rejalashtirishda davlat hujjatlari	146
O‘qituvchi tomonidan tuziladigan rejalashtirish hujjatlari	147
O‘quv-tarbiya ishlarining reja-grafigi	147
5—6- sinflar uchun jismoniy tarbiya bo‘yicha choraklarga bo‘lingan soatlar taqsimoti	150
Ish rejasi	151
Dars konspekti	151
5- sinf uchun ish rejasi (taxminiy)	153
Jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quvchilarning darsdan tashqari ishlarini rejalashtirish	155
„Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyi me‘yorlariga tayyorgarlik ko‘rish va ularni topshirish reja-grafigi	158
Ishlar hisobi	159
Foydalanilgan adabiyotlar	161

USMONXO‘JAYEV TAL‘AT SAIDOVICH,
O‘KTAMJON TURSUNOV,
HAMID ABDULLAYEVICH MELIYEV

**JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI
VA USLUBIYOTI**

*O‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi o‘quv muassasalari
uchun o‘quv qo‘llanma*

„O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2008

Muharrir *S. Xo‘jaahmedov, B. Qodirov*
Badiiy muharrir *Sh. Xo‘jayev*
Tex. muharrir *T. Greshnikova*
Kompyuterda sahifalovchi *S. Musajonova*
Musahhihlar: *D. Ismoilova, A. Ibrohimov*

Original maketdan bosishga ruxsat etildi 5.09.2008. Bichimi 60x90¹/₁₆.
Kegli 11 shponli. Tayms garn. Ofset bosma usulida bosildi. Shartli b.t. 10,5.
Nashr b.t 10,0. 5942 nusxada bosildi. Buyurtma № 335.

O‘zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa
ijodiy uyi. Toshkent — 129, Navoiy ko‘chasi, 30. // Toshkent,
Yunusobod dahasi, Murodov ko‘chasi, 1-uy. Shartnoma №12-76-08.

74.200.55

U73

Usmonxo'jayev Tal'at Saidovich

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti: O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari uchun o'quv qo'l./ T.S.Usmonxo'jayev, O'. Tursunov, H. A. Meliyev; O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi. —T.: „O'qituvchi“ NMIU, 2008. — 168 b.

I. Tursunov O'ktamjon.

II. Meliyev Hamid Abdullayevich.

ББК74.200.55я722